

4. Що українці відчувають на 4-му році війни і як дають собі раду.  
URL: <https://gradus.app/uk/open-reports/how-ukrainians-feel-4th-year-war-and-how-they-cope/> (дата звернення: 07.04.2026).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-26>

## **МЕДІАТРАВМА: ЧОМУ НОВИНИ СТАЮТЬ БОЛЮЧИМИ ТА ЯК РОЗІРВАТИ КОЛО СТРЕСУ (ПСИХОЛІНГВІСТИЧНИЙ ФОКУС)**

**Порпуліт Олена Олександрівна**

*кандидат філологічних наук, доцент,  
доцент кафедри соціальної психології,*

*Одеський національний університет імені І.І. Мечникова  
м. Одеса, Україна*

Цифровізація інформаційного простору змінює онтологічний статус новинного дискурсу: він перестає бути нейтральним каналом трансляції фактів і функціонує як механізм афективної регуляції, у якому мовні структури опосередковують формування емоційного досвіду. У цьому контексті медіатравму доцільно розглядати не як сукупність симптомів, а як процесуальний ефект повторюваної семіотичної експозиції, де травматичність виникає внаслідок взаємодії знакових форм і когнітивних схем їх інтерпретації. Систематичне занурення в дискурс загрози (втрати, руйнування, небезпеки) призводить до стабілізації тривожно-орієнтованих інтерпретаційних моделей, що проявляється у зростанні дистресу та когнітивного виснаження. Відсутність нозологічного статусу не заперечує аналітичної валідності феномена медіатравма, який функціонує на рівні стійких субклінічних змін психоемоційної регуляції. У межах DSM-5-TR підкреслюється проблематичність розмежування прямої та опосередкованої експозиції [1], що вказує на доцільність інтерпретації травматичного досвіду як континуального, а не дискретного явища.

Подальша теоретизація вимагає звернення до нейрокогнітивних механізмів як базису первинної реактивності. Обробка травматичного контенту реалізується через швидкі підкіркові траскторії, де мигдалеподібне тіло виконує функцію пріоритетної детекції значущості стимулу, тоді як інсулярна кора забезпечує інтеграцію інтероцептивних сигналів у цілісний афективний стан. Така організація

зумовлює доусвідомлений характер реакції на загрозу, яка передує раціональній інтерпретації. Візуально насичені медіастимули підвищують імовірність формування образних репрезентацій із високим рівнем доступності, що лежить в основі феномену інтрузій як повторної актуалізації сенсорних слідів.

У часовій динаміці ключовим виступає механізм сенсibilізації: повторювана експозиція не веде до десенситизації, а знижує поріг активації системи реагування, формуючи стан підвищеної нейрофізіологічної готовності. Паралельно функціонує емоційне зараження як форма афективної синхронізації у мережевому середовищі, де індивідуальні реакції інтегруються в колективні патерни переживання. На когнітивному рівні домінує румінація як персеверативний режим обробки інформації, що не спрямований на вирішення, але підтримує пролонговану активацію стресової відповіді та фіксацію уваги на негативно забарвлених смислах.

Узагальнення нейрокогнітивних процесів підводить до психолінгвістичного виміру, у якому медіатравма постає як результат взаємодії мовних характеристик тексту та когнітивно-емоційних процесів реципієнта. Новинний дискурс функціонує як система тригерів, що активують інтерпретаційні та афективні схеми.

Лексична організація тексту визначає інтенсивність емоційного реагування: висока частотність негативно маркованих одиниць підсилює афективну валентність повідомлення та сприяє глибшому семантичному кодуванню, підвищуючи ймовірність повторної актуалізації змісту. У цьому контексті фреймінг виступає як ключова дискурсивна стратегія, що задає параметри інтерпретації подій. Репрезентація інформації через фрейми загрози, втрати або катастрофи активує відповідні когнітивні сценарії, формуючи переживання небезпеки та втрати контролю, тоді як альтернативні фрейми здатні модифікувати афективний відгук.

Смислове поглиблення відбувається через наративну організацію медіатексту, яка забезпечує ефект ідентифікації. Персоналізація повідомлень і деталізація індивідуальних історій активують механізм наративного занурення, унаслідок чого інформація переживається як особисто релевантна. Паралельно метафоричні моделі виконують когнітивно-структуруючу функцію, формуючи стабільні інтерпретаційні патерни та закріплюючи тривожні уявлення про реальність. Регулярність таких мовних конструкцій посилює ефект праймінгу, внаслідок чого формуються автоматизовані асоціативні мережі, що знижують поріг активації негативних емоційних станів.

Зазначені механізми знаходять поведінкове відображення у феномені думскролінгу. Компульсивне споживання негативного контенту

має циклічну структуру: первинна тривога стимулює пошук інформації, що, у свою чергу, підсилює тривогу. Алгоритмічні принципи цифрових платформ підтримують цей цикл через пріоритизацію емоційно насиченого контенту.

Зниження медіатравматизації потребує інтеграції психолінгвістичних і поведінкових стратегій, спрямованих на модифікацію як характеристик вхідного мовного потоку, так і способів його когнітивної обробки:

- селективна регуляція медіаспоживання передбачає контроль джерел і форматів інформації з урахуванням їхньої лексичної валентності та дискурсивних ознак (частка негативно маркованої лексики, наявність драматизуючих фреймів, інтенсивність візуалізації);

- обмеження експозиції до високовалентного контенту знижує частоту активації тривожних асоціативних мереж і, відповідно, інтенсивність афективного відгуку;

- когнітивний рефреймінг у психолінгвістичному контексті реалізується як свідомо реконфігурація інтерпретаційних рамок: переорієнтація з фреймів загрози/втрати на фрейми контролю, дії та відновлення. Це зменшує катастрофізацію та коригує оцінку ймовірності ризиків;

- критичний дискурс-аналіз медіатекстів виступає інструментом деконструкції мовних стратегій впливу: ідентифікація емоційно навантаженої лексики, метафоричних моделей, наративної персоналізації та імпліцитних оцінних маркерів дає змогу знижувати ступінь некритичного занурення у повідомлення;

- вербалізація емоційних станів (усна або письмова) виконує функцію когнітивної переробки: експлікація афекту переводить його з імпліцитного в експліцитний рівень, зменшуючи інтенсивність переживання та полегшуючи регуляцію. Додатковим прийомом є структуроване переказування новинного змісту власними словами, що знижує вплив первинних лексичних тригерів;

- часове структурування інформаційного споживання передбачає встановлення фіксованих інтервалів доступу до новин, обмеження безперервного скролінгу та відтермінування контакту з емоційно насиченим контентом.

Запропонований протокол регуляції обмежує дію механізмів праймінгу та перериває циклічність думскролінгу, зменшуючи кумулятивний ефект стресу.

Отже, медіатравма постає як багаторівневий феномен, у якому мовні структури виконують функцію ключового медіатора між інфор-

мацією та емоційним досвідом. Психолінгвістичний підхід дає змогу ідентифікувати механізми конструювання переживання через мову та обґрунтувати ефективні стратегії зниження негативного впливу медіа в умовах хронічного інформаційного стресу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з експериментальною перевіркою описаних механізмів. Зокрема, можливе моделювання впливу лексичної валентності та фреймінгу новинних текстів із подальшим вимірюванням емоційних реакцій за допомогою стандартизованих психодіагностичних інструментів. Поєднання дискурс-аналізу з кількісними методами обробки тексту дозволяє об'єктивувати мовні маркери медіатравматизації.

### **Література:**

1. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 5th Edition, Text Revision (DSM-5-TR). 2022. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-619-8-27>

## **ПРОЖИВАННЯ ПЕРЕЖИТОГО ЗАСОБАМИ ПОЕЗІЇ ЯК ФАКТОР ЗБЕРЕЖЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ТА ЗМІЦНЕННЯ ЖИТТЄСТІЙКОСТІ ОСОБИСТОСТІ**

**Рибаченко Віктор Федорович**

*заслужений працівник культури України, доцент,  
Київський національний університет культури та мистецтв  
м. Київ, Україна*

Проблема збереження та зміцнення життєстійкості гостро актуалізувалася у зв'язку з війною та довготривалими стресовими станами, які переживають мільйони людей, зокрема і в Україні. Це досліджується в багатьох роботах вітчизняних та зарубіжних дослідників, серед яких можна назвати Сурулник В., [10], Mazza N., [11], Pennebaker J. W., [12], S. Kobasa, S. Maddi, Франкла В., [8], Вознесенську О., [1], Кононенко О. [2], Титаренко Т. [7] багатьох інших.

Однак як персональна проблема в специфічній ситуації розвитку конкретної особистості подібна проблема існувала завжди і кожна людина, перед якою вона поставала, вирішувала її у свій спосіб та своїми методами. Життєва ситуація автора, що стала біографічною