

УДК 159.923:[316.77:2](043.5)
DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2023.16.2>

МЕДІАРЕЛІГІЙНІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНИХ КОГНІЦІЙ

Наталія Коструба

*Волинський національний університет імені Лесі Українки,
просп. Волі, 13, м. Луцьк, Україна, 43025
e-mail: nataliia.kostruba@ynu.edu.ua*

Стресові події високої інтенсивності під час війни є причиною різкого зниження рівня життєстійкості та погіршення психічного здоров'я. Така ситуація вимагає інноваційних підходів до надання професійної допомоги та підтримки людям, які постраждали внаслідок війни, із застосуванням відповідних заходів, прийомів і стратегій. Розвиток інформаційних технологій, масова діджиталізація впливають на усі сфери функціонування людей, які часто «живуть» в мережі. Враховуючи всі умови, метою дослідження є теоретичне та емпіричне вивчення медіарелігійності (як ціннісно спрямованої медіаактивності) як особистісного ресурсу подолання посттравматичних когніцій. Для реалізації мети дослідження було використано дві методики дослідження: Опитувальник посттравматичних когніцій (розроблений Е. Фoa, А. Ехлерс, Д. Кларком, Д. Толін та С. Орсіло) та Опитувальник медіарелігійності особистості (Н.С. Коструби). Для перевірки значущості отриманих результатів використано такі статистичні методи: описова статистика, коефіцієнт кореляції Пірсона, лінійний регресійний аналіз та Н-критерій Крускала-Уоллеса.

Отримані результати свідчать, що для більшості опитаних притаманні посттравматичні думки в повсякденному житті, які найчастіше проявляються у негативних думках стосовно своєї особистості. Виявлено статистично значимий обернений взаємозв'язок рівня медіарелігійності особистості та схильності до самозвинувачення. Респонденти з відсутністю думок про самоїдство часто є внутрішньо релігійно орієнтованими особистостями для яких релігійні цінності, спілкування і практики є самоціллю, вони активно проявляють свою таку тематичну діяльність у медіасередовищі. Серед важливих характеристик когнітивної сфери особистостей з високим рівнем медіарелігійності відзначається відсутність схильності до румінування негативних думок навіть у кризових станах і звинувачень себе в усіх бідах, що відбуваються навколо, що підтверджують результати регресійного аналізу.

Ключові слова: релігійність, коупінг, когнітивні процеси, травма, медіатехнології.

Медіарелігійність особистості це новий феномен, який виник нещодавно і став можливим через розвиток інформаційних технологій і засобів масової інформації. У широкому значенні термін медіарелігійності охоплює усі способи сповідувати релігію за посередництвом нових технологій (читання релігійних текстів з інтернету, підписка на релігійних лідерів у соціальних мережах, перегляд онлайн богослужінь, використання релігійних додатків, поширення релігійного контенту навіть у вигляді привітань зі святами чи ділення фото звіту з релігійних обрядів вінчання, хрещення тощо). Як психологічний термін медіарелігійність визначаємо як нову форму релігійності як ціннісної орієнтації особистості, яка практикується та осмислюється в медіасередовищі [2]. Вивчення явища медіарелігійності є наразі актуальним напрямком дослідження, адже багато біженців чи вимушених переселенців, які тікали від війни часто звертаються до релігії саме онлайн. Адже медіарелігійність не прив'язує до певної території чи храму, дає змогу брати участь

в онлайн-службах із будь-якої точки світу. Це можливість зберегти свою культурну та релігійну приналежність навіть перебуваючи далеко закордоном своєї держави.

Результати наших попередніх досліджень продемонстрували, що медіарелігійність позитивно впливає на когнітивну оцінку психологічного часу особистості і є своєрідним підґрунтям для позитивних інтерпретацій власного життєвого досвіду та орієнтацію на майбутнє [3]. Втім, експериментальні дослідження С. Watsona продемонстрували, що релігійне віровчення може обмежувати когнітивні процеси людей з внутрішньою орієнтацією жорсткими рамками, догматизувати їхнє мислення, що є перешкодою для інтелектуально-го розвитку та позитивних особистісних змін [4].

Лазарус і Фолкман теоретизують, що коли люди стикаються зі стресовими умовами життя вони реагують двома типами когнітивної оцінки: первинною та вторинною [10]. Первинна оцінка полягає в оцінці стресових подій як доброякісних або шкідливих для особистого благополуччя, тоді як вторинна оцінка дає змогу оцінити когнітивні ресурси, щоб реагувати та справлятися зі стресорами. Результат вторинної оцінки визначає індивідуальні відповіді на стресові події та, зрештою, адаптацію та благополуччя [9]. На нашу думку, саме медіарелігійність може виступати тим когнітивним механізмом, який допоможе подолати травматичну ситуацію на етапі вторинної оцінки власного досвіду.

Люди відрізняються за своєю генетикою, нейророзвитком, загальним станом здоров'я, стійкістю та наявністю інших захисних факторів. Таким чином, люди переживають стресові події неоднаково. Визначення того, хто з цих людей страждає від травми, вимагає виявлення відповідних наслідків. Для багатьох короточасні страждання пройдуть і не піднімуться до рівня «травми». Для інших ефекти залишаться протягом життя. Британські вчені А. Ehlers, D. Clark [5] довели, що негативне ставлення людини до травматичної події зумовлює виникнення в неї симптомів посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Ця теорія в контексті результатів нашого емпіричного дослідження (медіарелігійні особистості схильні до позитивної оцінки власного минулого досвіду і пережитих подій) є приводом для роздумів щодо впливу релігійних практик у медіа на зменшення впливу травматичних чи стресових подій, що дає можливість уникнути ПТСР.

Для більшості людей реакції на травматичну подію з часом стають менш вираженими і можуть навіть повністю зникнути через кілька тижнів. Однак, якщо ці симптоми тривають протягом шести тижнів або довше, це може бути ознакою посттравматичного стресового розладу. Будь-яка травматична подія може викликати ПТСР, і важливо знати, що ПТСР не є ознакою слабкості. Виділяють наступні три основні групи симптомів ПТСР: (1) нав'язливі симптоми/симптоми повторного переживання, (2) уникнення та притуплення, а також (3) гіперзбудження (збудження). Чи розвинеться посттравматичний стресовий розлад, може частково залежати від того, наскільки важкою та інтенсивною була травма та як довго вона тривала. Люди, які відчувають тривогу, депресію або інші психічні розлади, мають більше шансів на розвиток ПТСР. Люди, які вже були жертвами травм, також піддаються більшому ризику [8].

Часто люди звертаються до релігійних практик чи роздумів у пошуках способу впоратись із важкими життєвими обставинами [14]. Багато дослідників стверджують, що залучення до релігійних практик дарує відчуття «захищеності» та підтримки як частина молитовних або медитаційних спільнот як стратегія подолання має значний позитивний ефект [7: 649-650; 12]. Релігія покликана сприяти та допомагати людині у подоланні травматичного досвіду, страждань і навіть смерті. Це центральна ідея багатьох релігійних вчень. Наприклад, у християнстві все вчення побудоване на основі подолання смерті релігійним лідером. На прикладі того, як Христос поборов смерть і воскрес, люди мають долати свій стрес і особистісно зростати [11].

Таким чином, ґрунтуючись на попередніх дослідженнях ми вирішили перевірити чи зберігається такий позитивний вплив релігії для подолання складних життєвих обставин, якщо сповідання відбувається онлайн. Мета статті – емпіричне дослідження медіа-релігійності особистості як способу подолання посттравматичних когніцій.

Вибірка становила 685 осіб (181 чоловічої та 504 жіночої статі) з усіх областей України. Опитування проводилось онлайн через додаток Google forms. Для емпіричних замірів респонденти відповідали на запитання двох опитувальників: Опитувальник посттравматичних когніцій (розроблений Е. Фоа, А. Ехлерс, Д. Кларком, Д. Толін та С. Орсіло) [1; 6] та Опитувальник медіарелігійності особистості [2].

Результати досліджень особливостей думок респондентів відображено на рисунку 1.

Отримані результати демонструють, що для багатьох респондентів стресовий досвід має ознаки травматичної події. Ґрунтуючись на теорії Е. Фоа та його колег ми оцінювали три види посттравматичних когніцій: 1) негативні думки про себе; 2) негативні думки про оточуючий світ, 3) самоїдство (самозвинувачення) [6].

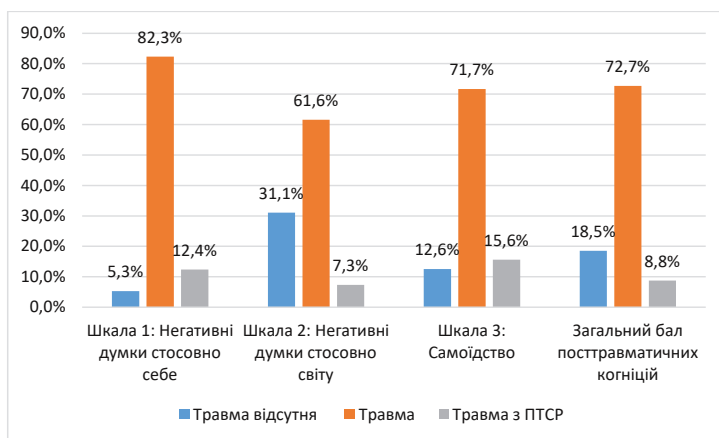


Рис.1. Домінуючі когніції у респондентів, %

Негативні думки про себе зафіксовані на рівні травми у 82,3% респондентів, у 12,4% – на рівні серйозної травми з можливими посттравматичними наслідками. Лише 5,3% досліджуваних продемонстрували позитивні думки про себе як про особистість.

Погані думки про світ, що він повний загрози і небезпек мають на травматичному рівні 61,6% респондентів, а 7,3% – настільки ненавидять світ, що це демонструє ознаки посттравматичного стресового розладу. Автори А. Ehlers та D. Clark стверджують, що така негативна оцінка власної особистості та думки про небезпечний світ є причиною постійного відчуття загрози, яке формує ПТСР-симптоматику і посилює тривогу [5]. Проте 31,1% досліджуваних підтверджує позитивні думки про навколишній світ.

Для 71,7% респондентів притаманне самозвинувачення, що може відобразитись на рівні психічної травми. У 15,6% досліджуваних самоїдство домінує в думках і переконаннях; вони відчувають почуття провини за складні стресові події в житті, переносячи усю відповідальність на себе. Звичка формувати свої думки у сталі стереотипні конструкції («Я мав (мала) би...», «Якби я... то цього б не сталося», «Я заслужив(-ла) це», «Я

дозволив(-ла) цьому статися» тощо) може бути причиною ретравматизації та розвитку симптомів ПТСР. Лише 12,6% респондентів не мають звички спрямовувати свої думки в напрямку самозвинувачення.

Оцінка загальної шкали наявності пострауматичних когніцій демонструє, що у 72,7%, тобто в більшості респондентів, такі думки присутні в повсякденному житті. Для 8,8% опитаних характерні сильні негативні думки про себе та світ, постійне звинувачення себе у всіх бідах і складних ситуаціях. Лише 18,5% досліджуваних продемонстрували відсутність пострауматичних думок у своїй щоденній когнітивній діяльності.

Подальша статистична обробка даних здійснювалась задля виявлення суттєвих взаємозв'язків негативних думок із медіарелігійністю особистості та її компонентами (табл.1).

Таблиця 1

Взаємозв'язок домінуючих когніцій особистості з медіарелігійністю

	Шкала 1. Емоційно-мотиваційна	Шкала 2. Поведінкова	Шкала 3. Когнітивна	Загальна медіа релігій- ність
Шкала 1. Негативні думки стосовно себе	-0,098*	0,057	0,005	-0,061
Шкала 2. Негативні думки стосовно світу	-0,036	-0,009	0,132**	-0,016
Шкала 3. Самоїдство	-0,139**	0,019	-0,026	-0,106*
Загальний бал пострауматичних когніцій	-0,091*	0,043	0,036	-0,056

Примітка: * – статистично значущий зв'язок на рівні 0,05; ** – на рівні 0,01.

Емоційно-мотиваційний компонент медіарелігійності статистично значимо пов'язаний з негативними думками про себе ($r = -0,098$; $p < 0,05$). Від'ємне значення коефіцієнта свідчить про обернено пропорційну кореляцію, коли високі показники за однією шкалою пов'язані з низькими балами за іншою. Досліджувані з постійними негативними думками про свою особистість мають схильність до зовнішньої релігійної орієнтації. Тоді як думки з позитивними оцінками себе та своїх здібностей передбачають внутрішню релігійну орієнтацію. Особистості, які розглядають релігійність та духовність як провідну ціннісну орієнтацію частіше оцінюють себе позитивно навіть в складних життєвих умовах стресу та кризи.

Негативні думки стосовно світу прямо пропорційно взаємопов'язані з когнітивним компонентом медіарелігійності ($r = 0,132$; $p < 0,01$). Досліджувані з домінуючими когніціями щодо небезпечності та несправедливості світу схильні раціонально оцінювати релігію, її практики та власну дотичність до цієї соціальної спільноти. Тоді як довіра до світу, думки з позитивною оцінкою усього, що відбувається навколо пов'язані зі схильністю респондентів до ірраціонального ставлення до власної релігійності.

Самозвинувачення статистично значимо обернено пропорційно корелює з емоційно-мотиваційним компонентом ($r = -0,139$; $p < 0,01$) та інтегральним показником медіарелігійності особистості ($r = -0,106$; $p < 0,05$). Досліджувані з постійними домінуючими думками про власну відповідальність та вину у всіх трагічних чи стресових життєвих подіях мають схильність до зовнішньої релігійної орієнтації та низьку активність у релігійній комунікації та практиках з використанням сучасних інформаційних технологій. Тоді як респонденти з відсутністю думок про самоїдство часто є внутрішньо релігійно орієнтованими особистостями для яких релігійні цінності, спілкування і практики є самоціллю, вони активно проявляють свою таку тематичну діяльність у медіасередовищі.

Загальний показник посттравматичних когніцій обернено пропорційно взаємопов'язаний із емоційно-мотиваційним компонентом медіарелігійності особистості ($r = -0,091$; $p < 0,05$). Респонденти з високою схильністю до посттравматичних думок і переконань більшою мірою керуються зовнішньою релігійною орієнтацією. Такі результати розбігаються з дослідженнями польських вчених, які стверджують про зменшення інтенсивності впливу негативних минулих і теперішніх подій, коли рівень зовнішньої релігійної орієнтації є високим [13].

Наступний етап дослідження передбачав побудову лінійної регресійної моделі предикації медіарелігійності посттравматичними когніціями (табл.2).

Таблиця 2

**Лінійна регресійна модель предикації медіарелігійності
посттравматичними когніціями**

Залежна змінна	R ²	F-критерій	p
Медіарелігійність	0,111	7,731	<0,005

У результаті обчислень отримано статистично значущу модель, що підтверджує показник $F = 7,731$, $p < 0,005$, та пояснює 11 % дисперсії. Відтак модель визнаємо придатною для подальшої інтерпретації. У запропонованій моделі лише один предиктор медіарелігійності особистості (табл.3).

Таблиця 3

Аналіз незалежних змінних лінійної регресійної моделі

	β	Std.Err. of β	B	Std.Err. of B	t	p-value
Шкала 3. Самоїдство	-0,11	0,04	-2,62	0,94	-2,78	0,006

За результатами регресійного аналізу було зафіксовано самозвинувачення предиктором медіарелігійності ($\beta = -0,11$, $p < 0,01$). Від'ємний коефіцієнт свідчить про обернений вплив. Тобто домінування самоїдства як деструктивної когніції предбачає низькі показники релігійної активності посередництвом сучасних інформаційних технологій. Натомість медіарелігійні особистості не мають звички звинувачувати себе у всіх негативних подіях і травмах у їхньому житті.

Подальший етап аналізу емпіричних даних полягав у виявленні суттєвих відмінностей за допомогою H-критерій Крускала-Уоллеса між групами респондентів з різним рівнем медіарелігійності особистості (табл.4).

Таблиця 4

**Відмінності у посттравматичних когніціях у групах респондентів із різним рівнем
медіарелігійності особистості**

Шкали	Рівень медіарелігійності			H-критерій	p
	Низький	Середній	Високий		
Шкала 1. Негативні думки стосовно себе	343,51	334,77	352,01	0,759	0,684
Шкала 2. Негативні думки стосовно світу	343,92	350,21	332,98	0,766	0,681
Шкала 3. Самоїдство	361,89	334,34	324,00	4,72	0,094
Загальний бал посттравматичних когніцій	344,83	339,50	344,33	0,101	0,95

Результати застосування Н-критерія Крускала-Уоллеса у досліджуваних групах не дало можливості виявити статистично значущі відмінності. Такі результати свідчать про непридатність використання показників посттравматичних когніцій для розрізнення груп людей з різним рівнем медіарелігійності. Проте самозвинувачення як деструктивна когніція є предиктором релігійності реалізованої у медійному інформаційному просторі.

Здійснений емпіричний аналіз дозволив частково підтвердити гіпотезу про те, що медіарелігійність може виступати одним із визначальних чинників для подолання негативних посттравматичних думок. Дослідження домінуючих когніцій у респондентів дало можливість виявити, що самозвинувачення статистично значимо обернено пропорційно корелює із показником медіарелігійності особистості. Досліджувані з домінуючими думками про власну відповідальність та вину у всіх трагічних чи стресових життєвих подіях мають схильність до зовнішньої релігійної орієнтації та низьку активність у релігійній комунікації та практиках з використанням сучасних інформаційних технологій. Тобто особистості, схильні звинувачувати себе у всіх проблемах та ситуаціях найчастіше звертаються до релігії для задоволення потреб спрямованих на зовнішні, інструментальні цінності. Залучення до релігійної спільноти здійснюється для задоволення не лише релігійних потреб, але й потреб афіліації, спілкування, фінансового достатку тощо. Регресійний аналіз визначив домінуючі думки спрямовані на самозвинувачення значущим предиктором медіарелігійності. Проте цей показник не актуальний для розрізнення груп людей з різним рівнем медіарелігійності.

Перспективи дослідження вбачаємо у розробці програми психологічного супроводу із застосуванням медіарелігійних практик для допомоги у подоланні складних життєвих обставин.

Список використаної літератури

1. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. *Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях*. К.: Педагогічна думка. 2016.
2. Коструба Н. Апробація методики дослідження медіарелігійності особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2021. Том 32 (71). № 5. С. 28-33. <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2021.5/05>
3. Коструба Н. С. Експериментальне вивчення часової перспективи як чинника медіарелігійності особистості. *Габітус*. 2022. № 39. С. 155-159. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2022.39.28>
4. Batson C. D. Religion as Prosocial. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1976. №15. P. 29-45.
5. Ehlers A., Clark D. M. A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2000. №38 (4). P. 319-345. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(99)00123-0)
6. Foa E.B., Ehlers A., Clark D.M., Tolin D.F., Orsillo S.M. The Posttraumatic Cognitions Inventory (PTCI): Development and Validation. *Psychological Assessment*. 1999. №11. P. 303-314.
7. Hayes S.C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behaviour Therapy*. 2004. №35(4). P. 639-665. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3)
8. Idemudia E., Boehnke K. Psychosocial Experiences of African Migrants in Six European Countries. *Social Indicators Research Series*. 2020. Vol. 81. P. 83-117. https://doi.org/10.1007/978-3-030-48347-0_5
9. Kuo B. C. Coping, acculturation, and psychological adaptation among migrants: a theoretical and empirical review and synthesis of the literature. *Health Psychology and Behavioral Medicine: An Open Access Journal*. 2014. № 2(1). P. 16-33. <https://doi.org/10.1080/21642850.2013.843459>

10. Lazarus R. S., Folkman S. *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing. 1984.
11. McGrath J.C. Post-traumatic growth and the origins of early Christianity. *Mental Health Religion & Culture*. 2006. №9(3). P. 291-306. <https://doi.org/10.1080/13694670600615532>
12. Ozcan O., Hoelterhoff M. & Wylie E. Faith and spirituality as psychological coping mechanism among female aid workers: a qualitative study. *Int J Humanitarian Action*. 2021. № 6. 15 <https://doi.org/10.1186/s41018-021-00100-z>
13. Przepiorka A., Sobol-Kwapinska M. Religiosity moderates the relationship between time perspective and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 2018. № 134. P. 261-267. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.05.039>
14. Torralba J., Oviedo L. & Canteras M. Religious coping in adolescents: new evidence and relevance. *Humanit Soc Sci Commun*. 2021. №8. 121 <https://doi.org/10.1057/s41599-021-00797-8>

MEDIA RELIGIOUSNESS AS A WAY OF OVERCOMING POST-TRAUMATIC COGNITIONS

Natalia Kostruba

*Lesya Ukrainka Volyn National University,
Voli ave., 13, Lutsk, Ukraine, 43025
e-mail: natalia.kostruba@vnu.edu.ua*

Stressful events during the war are the cause of a sharp decrease in the vitality level and mental health deterioration. This situation calls for innovative approaches to the provision of professional assistance and support to people affected by war, using appropriate interventions, techniques and strategies. Information technologies development, mass digitalization affects all spheres of people functioning who often can "live" in the network. Considering all the conditions, the aim of the study is the theoretical and empirical study of media religiosity (as value-oriented media activity) as a personal resource for overcoming post-traumatic cognitions. To realize the research goal, two research methods were used: Questionnaire of post-traumatic cognitions (developed by E. Foa, A. Ehlers, D. Clark, D. Tolin and S. Orsilo) and Questionnaire of personality media religiosity (N.S. Kostruba). The following statistical methods were used to check the significance of the obtained results: descriptive statistics, Pearson's correlation coefficient, linear regression analysis and the Kruskal-Wallis H-test.

The obtained results indicate that most of the interviewees have post-traumatic thoughts in their everyday life, which are most often manifested in negative thoughts about their personality. A statistically significant correlation between the individual's level of media religiosity and the tendency to self-blame was revealed. Respondents with a lack of self-blame thoughts are often internally religiously oriented individuals for whom religious values, communication and practices are extremely important, they actively manifest their thematic activities in the media environment. Among the important characteristics of the individual's cognitive sphere with a high level of media religiosity, there is a lack of tendency to ruminate on negative thoughts even in crisis situations and to blame oneself for all the troubles happening around, which confirm the results of the regression analysis.

Key words: religiosity, coping, cognitive processes, trauma, media technologies.