

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Києво-Могилянська академія»

Факультет гуманітарних наук

Кафедра культурології

Кваліфікаційна робота

освітній ступінь бакалавр

на тему:

“Цифрова оповідь як інструмент для роботи з біженцями.

Digital storytelling as a tool for working with refugees.”

Виконала: студентка 4-го року навчання,

Спеціальності «Культурологія»

Демчишина Ольга Василівна

Керівник: Джулай Юрій Володимирович.,

доцент, кандидат філософських наук

Рецензент: Лазоренко Борис Петрович

кандидат філософських наук, заввідділом, лауреат

Кваліфікаційна робота захищена

з оцінкою _____

Секретар ЕК: _____

«___» _____ 2022 р.

Київ–2022

Зміст

Вступ.....	3
Розділ I. Теоретичні засади дослідження: цифрова оповідь та проблеми біженців	7
I.I Розуміння поняття «біженців» у правовому полі.	7
I.II Поворот публічного мистецтва	10
I.III Сучасна медіареальність.....	11
I.IV Соціокультурні фактори становлення сучасних арт-практик.	17
I.V Терапія	18
Розділ II Використання мистецьких практик в дослідженнях: цифрова оповідь	21
II.I Цифрова оповідь: витоки.	26
II.II Загальні елементи побудови цифрової оповіді	28
II.III Негативні емоційні стани та ментальні проблеми біженців: цифрова оповідь	35
Розділ III. Емпірична частина дослідження: воркшоп зі створення цифрової оповіді українськими біженками у Німеччині.....	40
III. I Воркшоп зі створення цифрової оповіді.....	41
III.II Триденний воркшоп зі створення цифрової оповіді.	42
III.III Результати проведення емпіричної частини дослідження	43
III.IV Результати опитувальника.....	44
Висновок.....	50
Список використаної літератури:.....	52
Додатки.....	56

Вступ

Через повномасштабне вторгнення росії 24 лютого 2022 року багато громадян України було змушено покинути свої домівки та звернутися за тимчасовим притулком до інших країн. Таким чином, на них було поширено адміністративно правовий статус «тимчасового захисту», який має набагато більш спрощену процедуру його *набуття*, ніж це було раніше. У даній роботі ми зосередимося на українцях, які подали свої документи для набуття статусу вимушено переміщеної особи на території Німеччини. Через військові конфлікти у різних країнах Федеративна Республіка Німеччина розробила систему прийому вимушено переміщених осіб та інтеграції переселенців із Сирії, Іраку, Африканських країн. Зареєстровані особи отримують соціальну допомогу, гарантії та захист своїх прав у рамках законодавства Німеччини. Це гарантується статтею 24 Закону про перебування, що має певні особливості залежно від федеральної землі, де знаходять новоприбулі. Українці, які отримали статус «тимчасового захисту» отримують фінансову підтримку та правовий захист, можуть проживати в сім'ях, які виявили бажання прийняти постраждалих, або у спеціально обладнаних центрах. Зокрема, українцям допомагають у волонтерських центрах. Незважаючи на всіляку підтримку для багатьох людей, які змушені були покинути свою домівку, останнім психологічно важко впорядковувати глибоко пережитий отриманий досвід. Люди мають різноманітні розлади, пов'язані зі здоров'ям - як психологічного, так і фізичного характеру.

Велика кількість європейських країн мала досвід роботи з біженцями, що зокрема стало причиною адаптації системи охорони здоров'я до роботи із біженцями. Розроблені та застосовані різні методи роботи із постраждалими. Ми б хотіли звернути увагу на «цифрову оповідь» як один із інструментів роботи із травматичним досвідом біженців та власне складової психологічної допомоги. Часто мистецькі практики залишаються недооціненими в роботі з

постраждалими, але ми висуваємо припущення, що цифрова оповідь та інші арт-практики мають позитивний вплив на ментальне та фізичне здоров'я. Цифрова оповідь з'явилася із розвитком технологій і є розповіддю з відео та звукорядом на певну тему. Якщо ми розглядаємо використання цифрової оповіді, то можливості її застосування надзвичайно різноманітні. Її присутність особливо помітна у адвокації та сприйнятті досвіду вразливих чи маргінальних груп, збільшення потенціалу їхнього розуміння з боку суспільства. Іншим важливим моментом є застосування практик цифрової оповіді для покращення свого загального самопочуття шляхом проходження воркшопів зі створення цифрової оповіді.

Актуальність цієї роботи полягає у використанні цифрової оповіді для роботи з негативними психологічними станами біженців. Дане дослідження є важливим, оскільки висвітлює перспективи використання мистецьких практик для проведення заходів з українцями, яким довелося пережити переїзд в іншу країну через російську агресію. Нам відомі описані випадки використання цифрової оповіді для покращення ментального стану вразливих груп. Цифрова оповідь в українських наукових публікаціях здебільшого фігурує в контексті новітнього методу для навчального процесу в освітніх інституціях. На жаль, ми не знайшли випадків досліджень використання цифрової оповіді як арт-терапевтичної методики. Нам видається, що проведення даного дослідження буде соціально корисним та важливим, оскільки покаже ефективність такого напрямку застосування арт – практик

Ступінь наукової розробки: Використання цифрової оповіді для роботи з такими вразливими групами, як мігранти та біженці, було розроблено низкою дослідників. Зокрема Бансель Пітер, Ема Калті, Дарсі Олександра, Аліс Фідіан-Грін, Кендра Л. Рігер, Суну Кім, Крістіна Х. Вест, Аліне Губріум, Рішма Чунідас та інші.

Проблема, яку ми вивчаємо, є надзвичайно нагальною, оскільки безпосередньо стосується подій та процесів, які відбуваються в сучасній українській і світовій

спільноті. Особливо, що стосується ментального благополуччя людей, що пережили складні травматичні події та пройшли або проходять лікування.

Об'єкт нашого дослідження – цифрова оповідь як інструмент роботи з негативним психологічним станом «біженців» як тимчасово переміщених осіб.

Предмет нашого дослідження – позитивний вплив цифрової оповіді, як інструменту роботи та впливу на ментальне здоров'я українських біженців

Мета цієї кваліфікаційної роботи - дослідити цифрову оповідь як один із інструментів для роботи з українськими біженцями, що сприяє покращенню психологічного здоров'я та загального стану.

Ми ставимо перед собою наступні завдання:

- З'ясувати можливості використання цифрової оповіді для роботи з біженцями
- Визначити вплив мистецьких практик на соціальне життя.
- Провести попереднє опитування учасників воркшопу
- Організувати воркшоп зі створення цифрової оповіді
- Провести опитування після воркшопу

В процесі дослідження, було проведено воркшоп, де вимушено переміщені особи з України поділилися тим як вони переживають свій негативний досвід, пов'язаний з війною, яким чином вони інтегруються в суспільство Німеччини. Часто стрес, який люди пережили через травматичні події, та нове середовище сприяють появі проблем, пов'язаних з емоційними станами та здоров'ям. Воркшоп зі створення цифрової оповіді складався з трьох частин. Спочатку ми зробили онлайн-опитування, де дізналися про стать, соціальний статус, походження, фінансову ситуацію опитуваних учасників. Потім провели трьох денний воркшоп зі створення цифрової оповіді, де учасники поділилися своїми переживаннями та інформацією про свої складні емоційні стани. Після проведення воркшопу ми опитали людей про їхні враження та вплив спільної діяльності на їхнє самопочуття. За допомогою метода включеного спостереження ми зробили нотатки під час воркшопу та провели спостереження

за роботою учасників. Наша фокус група включала 5 тимчасово переміщених осіб з України, що було основою для case studies. Дане дослідження має низку недоліків через малу вибірку та відсутність сталої концепції цифрової оповіді в дослідженнях.

Для дослідження ми використали взаємопов'язані методи збору інформації:

- Опитувальник з відкритими питаннями
- Воркшоп зі створення цифрової оповіді
- Включене спостереження

Нами були використані якісні методи у вигляді цифрової оповіді та відкритого авторського опитувальника. Ми надали перевагу якісним методам, а не кількісним, оскільки вони дозволяли нам розкрити якнайкраще сенситивну тематику. Вони чудово підходять для того, щоб дізнатися різні аспекти пережитого досвіду та по чуттів опитуваних. Дозволяють дізнатися такі деталі, які дуже складно виміряти завдяки кількісним методам.

Нами була застосована інтерпретативна парадигма та інтерпретативний методологічний підхід при обробці якісних емпіричних даних, що були зібрані під час дослідження. Ми дотримувалися принципів етичності у плані запитань та методів збору інформації. Вся інформація була зібрана конфіденційно та не розголошувалася за рамками даного дослідження. Учасники воркшопу зі створення цифрової оповіді мали повне право та згоду інших учасників показувати або не показувати власні короткі відео у будь-який момент, а також відмовитися від участі.

Робота складається зі вступу, теоретичної та емпіричної частини, висновків.

Концептуальні поняття: засновані на мистецтві дослідження, цифрова оповідь, вразливі соціальні групи, біженці, тимчасово переміщені особи.

Розділ I. Теоретичні засади дослідження: цифрова оповідь та проблеми біженців

I.1 Розуміння поняття «біженців» у правовому полі.

У загальноприйнятому розумінні поняття біженців може використовуватись у абсолютно різних значеннях. Цьому ми завдячуємо медіа та політикам, які можуть називати біженцями абсолютно всіх мігрантів, які покинули свою домівку через небезпеку. Насправді ж, для отримання статусу біженця треба неабияк постаратися, а рівень складності залежить від конкретної країни.

Перша ремарка, яку варто зробити, це те, що біженцями можуть вважатись лише ті люди, які перетнули кордон країни свого громадянства, або країни, де вони зазвичай проживають. Індивіди, що переїхали зі сходу на захід України, є внутрішньо переміщеними особами і про них далі мова не йтиме.¹ Головна причина цього - те, що компетенція захисту таких осіб повністю залишається за Україною, а не тому, що такі особи постраждали менше за інших.

Однак і особи, що перетнули кордон із Європейським Союзом, теж не є біженцями як такими. Точно можна ствердити, що Україні пощастило межувати з державами-членами ЄС, які мають більш лояльну політику щодо в'їзду, аніж, наприклад, Сполучені Штати Америки. Запуск Директиви, яка надає тимчасовий захист особам, що масово тікають від певного лиха, в тому числі і збройного конфлікту, вперше запрацювала саме у березні 2022 і дала змогу прийняти велику кількість осіб з України.² Звернемось до міжнародного права, щоб визначити, хто такі біженці та чому такий статус отримати доволі важко.

¹ Закон України Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб (Відомості Верховної Ради (ВВР), 2015, № 1, ст.1)

² Directive 2001/55/CE du Conseil du 20 juillet 2001 relative à des normes minimales pour l'octroi d'une protection temporaire en cas d'afflux massif de personnes déplacées et à des mesures tendant à assurer un équilibre entre les efforts consentis par les États membres pour accueillir ces personnes et supporter les conséquences de cet accueil

Основним інструментом регулювання міжнародного права біженців є Женевська конвенція 1951 року.³ Її сфера дії була розширена Нью-Йоркським протоколом⁴ і тепер стосується не лише наслідків Другої Світової війни. Однак, для отримання статусу біженця за нормами цієї Конвенції недостатньо просто тікати через потенційну небезпеку. Тобто статус біженця навряд чи буде наданий будь-кому із західних областей України. Статус біженця може отримати лише та особа, яка виправдано ризикує піддатися переслідуванню. Таким чином вирізняються три елементи для отримання статусу біженця: індивідуалізоване переслідування, ризик та підтвердження або докази.

Кожен біженець має таким чином продемонструвати, як саме його переслідують через його особистість, наскільки реальний ризик такого переслідування та яке підтвердження цьому, окрім власних слів, він може надати. Важливо також показати, що держава його громадянства не може надати йому необхідний захист, тобто для врятування свого життя особа не може суто переміститися в межах своєї країни. Як бачимо, з таким визначенням мало хто з українців може претендувати на статус біженця.

Тим не менш, законодавство ЄС та інших країн відступили від цього мінімуму, закріпленого у Конвенції, та дали кращі умови українцям. ЄС має Дублінське положення,⁵ яке регулює розподіл біженців серед держав-членів. Згідно з ним, біженці з України могли б отримати статус біженця лише у прикордонних державах, та аж ніяк не у Франції, Німеччині чи Іспанії. І знову ж, кожному з них довелося б індивідуально доводити, як саме війна вплинула на кожного з них і чому Україна не може надати такий захист в інших регіонах. Тому альтернатива, створена ЄС у вигляді згаданої директиви про тимчасовий захист є чудовим рішенням і саме за ним тепер більшість українських біженців

³ Конвенція про статус біженців, Женева, 1951 р.

⁴ Протокол щодо статусу біженців, Нью-Йорк, 1967 р.

⁵ RÈGLEMENT (UE) No 604/2013 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 26 juin 2013 établissant les critères et mécanismes de détermination de l'État membre responsable de l'examen d'une demande de protection internationale introduite dans l'un des États membres par un ressortissant de pays tiers ou un apatride (refonte)

проживає за кордоном. Формально можна сказати, що далі в роботі піде мова про цифрову оповідь для роботи з особами, що отримали тимчасовий захист, однак, як було згадано на початку, у загальній свідомості поняття «біженця» все ще превалює.

I.II Поворот публічного мистецтва

Про здатність мистецтва впливати на внутрішній світ людини розмірковував ще Арістотель. 1997 року американський куратор Мівон Квон фіксує в каталозі виставки в Гамбурзі власні спостереження та висновки щодо публічного мистецтва. На його думку, протягом 30 років публічне мистецтво нашарувало дискурс трьох ключових етапів: “art in public places”, “art as public spaces”, “art in the public interest” [Miwon Kwon]. Так, візуально-естетична роль мистецтва поступово перейшла через усвідомлення оточуючого середовища у партисипативне мистецтво. В Україні партисипативне мистецтво в поєднанні з взаємодією з містом почало активно поширюватись у 2010-х роках, після Революції Гідності. Так, 2014 і 2015 років CSM / Фондація Центр Сучасного Мистецтва організували в Києві “Канікули на районі” (2014) [Олійник Є.] і у партнерстві з Goethe-Institut в Україні “Мозаїка міста” (2015) [«6 мозаїк»]. Обидва проєкти через мистецькі практики підштовхували сусідів познайомитись, дізнатись краще одне одного, свій район та його потреби, а також привернути увагу до цінності пам’яток культурного, історичного та природничого значення. 2014 року у статті Радіо Свобода прозвучали важливі слова: “Потребу гуртуватися та брати на себе відповідальність в українців активізує передусім кризова ситуація” [Олійник Є.].

I.III Сучасна медіареальність

Сьогодні ми бачимо, як медіареальність не просто поглинає суб'єкт, а контролює мислення та поведінку цілої держави. Так, інтереси суб'єкта й інформація [Москвич О., ст.71], яка надходить згори до низу, зливаються в єдину уявну “правду”, розчиняючи межі особистого, не даючи можливості осмислити й проаналізувати повідомлення. Врешті-решт, інтенсивні й тривалі інструменти комунікації обмежують і ставлять соціокультурні механізми на межі абсурду. Так, евакуйовані жителі окупованих територій України розповідають, як російські військові “глушать” українську мобільну мережу, інтернет, телебачення та будь-які інші шляхи поширення інформації, натомість підключають власні медіа, виводять екрани “орвелівського” типу з пропагандистськими матеріалами. Таким чином ізольоване від інших каналів комунікації населення, перебуваючи під тиском і постійним страхом смерті, поступово втрачає віру у визволення і поглинає ту медіареальність, в якій опиняється. Цей приклад показує, наскільки важливим елементом соціокультурного простору є медіа. Таким чином сучасна медіареальність спонукає суб'єкта до миттєвої реакції, надає простір для створення дієвих маніпулятивних систем, але, з іншої сторони, це також поле для дослідження потенціалів рефлексії. Мистецтво має доступ до цього перевантаженого інформацією середовища і здатне направляти зсередини процеси мислення та аналізу.

Варто зазначити, що з розвитком технологій виникають нові формати мистецьких практик. Напрацювання досвіду акціонізму, хепенінгу і перформансу в минулому сьогодні проявляється в інтерактивності мистецтва. Так, цифрові технології й інтерактивність залучають митців і глядачів в одне творче поле, часто об'єднуючи ролі. Так, у музеї Купера-Хьюїтта (Нью-Йорк) відвідувач отримує цифрове перо, що по суті відіграє роль медіума між суб'єктом та художніми об'єктами музею. Перо здатне записувати всі маніпуляції: опис твору, якщо навести на нього, окремі деталі, якщо приблизити, малюнки й записи, якщо використати на цифровій панелі стилос. Всі збережені у пам'яті пера дані завантажуються на інтернет-сторінку, тому відвідувач може їх використати далі. Так, цифрові малюнки можна надрукувати на 3D-принтері [Сімончук О.] Цифрова оповідь використовується низкою мистецьких інституцій. Одним із таких масштабних та захоплюючих проєктів був «Культуриний шок», що ініціювався від імені Північно-східного регіонального музейного центру в співпраці з іншими музеями. Сам проєкт був спрямований на те, щоб зберегти усну оповідь про особливості регіону, оскільки діджитал сторітелінг має у першу чергу оповідний, а не аналітичний характер, також розповіді складають та зачитують не професіонали. Для всіх учасників «Культурний шок!» був неймовірною пригодою, що дозволила навчитися багато чому новому й залишити для музейного простору унікальний матеріал [Culture:Unlimited 2009]

Важливо, що таким чином людина сама обирає “оптику” спостереження. Тим часом мистецтво запускає процеси осмислення та питання до самих себе [Гуменний Д.]. Олександра Дарсі аналізує працю антрополога Майка Джексона «Політика оповідання» та роздуми публічного педагога Еммі Хі. Дослідниця проводить паралель між екзистенційною концепцією оповіді за Ханною Арент, як такої, що поєднуючи особисті та публічні сенси, стає трансформаційною стратегією та спостереження Еммі Хіла, який описує цифрову історію у вигляді практики, що повертає до особистого досвіду, автономії створення власного нарративу. Описуючи власний досвід проведення цифрового воркшопу, вона зауважує, що переписування та повернення до історій учасників давало їм відчуття контролю. Можемо зробити висновок, що практика створення цифрової оповіді у першу чергу повернута до внутрішнього світу.

У контексті розвитку міста культурні заходи та креативні рішення виявляють проблеми місцевостей [Халепа О, ст. 225]. Як засіб для ідентифікації, рефлексії та поширення досвіду міста мистецькі практики стають потребою в формуванні простору для діалогу між індивідуальним досвідом і суспільством. Це стосується як проведення різноманітних цифрових воркшопів, що розповідають про власну домівку, розуміння, що для тебе простір в якому ти живеш, так і перформативних практик.

У березні 2020 року в просторі Postplaylab (Київ) група перформерів на чолі з архітекторкою відкрили виставку VNGRDR, де намагалися дослідити, як мистецтво здатне допомогти урбаністам. Команда напрацьовувала матеріали на

Виноградорі, вивчаючи маршрути людей, взаємодію з закинутою архітектурою, оточуючі звуки та простір. Перформери зібрали низку спостережень, що лягли в основу проєктів виставки. Яна і Ден Гуменні близько 4 годин записували на камеру зупинку, змальовували пози людей, засікали час зміни позиції та руху. Під час виставки вони передали перформерам методичку, що описувала пози. У свою чергу перформери мали протягом 4 годин їх відтворювати. Це відбувалось під час закриття виставки, тож відвідувачі могли зайти, а також долучитись до перформативного поля, сісти поруч, перейти умовну дорогу, тощо. На задньому фоні на екран спроектували відеозапис, де Яна і Ден раніше відтворили те саме. Так, глядач міг впізнати себе в перформерах, спостерігати зі сторони та взаємодіяти.

Іншим медіа, яке використали перформери під час польових досліджень на Виноградарі, була документація спостереження. Кураторка розмістила на мапі місцевості 59 точок пропорційно в 100 кроків одна від одної [рис. 1]. Перформери відносно координат мітки по черзі зупинялись і на диктофон розповідали, що бачать, що відчують, можливо знаходять власні асоціації, помічають співпадіння тощо. Далі кожен запис завантажили на інтренет-ресурс, посилання зашифрували у штриход, роздрукували на наліпках і розклеїли на мітках, що під час виставки розташовувались на великій мапі району. Ця ж мапа стала підлогою, на якій перформери відтворювали пози на зупинці.

Наступний проєкт був нижче, у ямі в зріст людини, що перетинала центр зали. Тут команда залишила планшет із аудіозаписом проїзду в маршрутці. Звуки

виривались з-під землі, влітаючи у комплекс виставки. Крім того, на стінах розміщувались тарілки з принтом характерних для забудови Виноградаря деталей.

Практика цифрової оповіді тяжіє до того, щоб бути менш обмеженою факторами простору, оскільки може проводитися у форматі онлайн-воркшопів з використанням Zoom чи інших платформ зв'язку. Такі тенденції мають певне обмеження, що зумовлене відсутністю зорового чи тактильного контакту, можливості поспілкуватися в реальному часі, під час перерви. Таким чином, постраждалі від стихійних лих у США можуть дослідити свій емоційний стан та простір за допомогою вивчення Гугл-мап карт та фотографій, які були зроблені до того, як територією пронісся торнадо. Проте ми припускаємо, що такий спосіб створення воркшопів матиме менший позитивний вплив на об'єднання учасників, ніж якби він проводився офлайн. Як от проекти з цифрової оповіді створені на базі «кафе оповідей» (Story sharing cafe). У кожному міському чи сільському просторі є місця, де люди можуть зустрічатися та проводити час. Ідея кафе з оповіді історій полягає в тому, щоб об'єднати людей з різним культурним досвідом та національністю за чашкою кави чи чаю, підштовхнути до діалогу. На базі такого «культурного кафе» був проведений воркшоп зі створення цифрових історій Шобханою Шармою, які позитивно вплинули на процес інтеграції біженців. [Sharma 2019, ст. 7] Хоча сама авторка зазначає, що оскільки це дослідження було обмежене фокус-групою в 5 людей, воно може показувати інші результати у випадку масштабного втілення. [Sharma 2019, ст. 2]

Хорошим прикладом вивчення досвіду біженців та зародження емпатії аудиторії є фільм «Хмари над Сідрою», де були використанні можливості віртуальної реальності, щоб задокументувати історію. Тут використовувався новий досвід проведення зйомки, оскільки застосовували камеру, що знімає на 360 градусів. Цитату «Загалом фільм "Хмари над Сідрою" висвітлює кризу сирійських біженців і справді розширює межі співпереживання. Коли йдеться про віртуальну реальність, від занурення, співпереживання та дії, оповідання у віртуальній реальності має набагато більший сенсорний вплив, ніж традиційні засоби. Як сказав Кріс Мілк, "VR – це машина, яка робить нас людянішими".» [Lu X 2019]

Отже, спроба перформерів і архітекторки через мистецькі практики дослідити простір і виявити проблеми району завершилась великою добіркою матеріалів. Врешті-решт, її проаналізували та поклали в основу лекції “Методи (пост)документального дослідження міста” та воркшопу “Міський вербатім”. Використання VR технологій значно розширило можливість документації і сприйняття історій сирійців. Медіаінструменти дозволяють значно збагатити і поглибити досвід передачі історій, хоча момент об’єднання та єднання людей навколо спільних проблем, залишається ключовим. Занурення в аналіз емоційних станів, комфортна та невимушена атмосфера спонукає до щирої та розкутої бесіди.

I.IV Соціокультурні фактори становлення сучасних арт-практик.

Сьогодні ми розуміємо, що політична культура відіграє ключову роль у змінах соціокультурного простору. Використовуючи культурно-мистецькі практики як засіб поширення певних цінностей, вона оточує і підкорює свідомість громадян. Наприклад, театр першої половини ХХ ст. (Лесь Курбас, Всеволод Меєрхольд, Бертольд Брехт тощо) залучає в простір “творців” (автор, режисер, актор) глядача [Рєпа Т, ст. 47]. Так, стає явною міфотворча роль театру, де виставу завершує (додумує) аудиторія. Крім того, театр враховує актуальні тенденції (наприклад, сьогодні це жарти про Ковід, посилення на Революцію Гідності та АТО в українських виставах) і залучає новітні технології (кадри з відеороликів про Майдан, запис пісні “Пливе кача”, тощо), що в поєднанні з традиційними драматичними паузами та іншими механізмами, навіює глядачу певні ідеї. Таким чином в останні 30 років відбулося залучення всього інтерпретативного потенціалу та самого глядача до українського мистецького простору.

З іншого боку, з’явився різновид імпровізації, призначений для проговорювання людської проблеми, як під час сеансу в психотерапевта, але в ролі глядача. Це Плейбек-театр. Якщо перекласти назву буквально, вийде “театр відтворення”. Суть у тому, що людина розповідає свою історію, а далі актори відтворюють її на сцені. Таким чином, ситуацію можна побачити зі сторони, ззовні спробувати знайти рішення чого 2016 року в Музеї історії Києва в межах проєкту “Центра зайнятості Вільних людей” відбулась подія “Побачити можливості” [Григоренко

С.]. Це 4 людини, відповідно 4 історії про працевлаштування осіб з обмеженими можливостями. Кожен поділився власним досвідом співбесід та інших комунікацій з потенційним роботодавцем. Зрозуміло, що це були травматичні ситуації для оповідачів. Через імпровізацію актори показали драму і комічність розказаних випадків, а глядачі водночас відчували несправедливість і сміялись.

Отже, мистецькі практики, впливаючи на емоційний стан людини, а також на її світосприйняття, можуть відігравати не лише естетичну, дослідницьку ролі, але, крім того, працювати як пропаганда і терапія.

I.V Терапія

Про мистецтво як терапію проводять курси, видають книги і методички. В них розповідають про техніки для роботи з емоціями, самооцінкою, мотивацією, смыслом життя, сім'ями, парами, сексуальністю, командою, тощо; пояснюють, як застосовувати такі мистецькі практики, як театр, імпровізація, музика, відео, поезія, малювання, ліплення, колажі, вишивання, в'язання тощо. Для окремої проблеми спеціалісти підбирають певні образотворчі ключики. Таким чином, головна ціль арт-терапії полягає в тому, щоб через символізм і приховані в психіці людини коди виявити і вивести проблему людини на свідомий рівень [Калька С., ст. 7].

Крім вищезазначеного переліку проблем, терапевти працюють також з військовими, жертвами зґвалтування та іншими постраждалими від наслідків війни. Не можна сказати точно, що це почалось 2014 року чи 24 лютого 2022

року. Конфліктні процеси, біженці та переселенці, на жаль, були й будуть. Єдине, з часом люди почали частіше звертатись по допомогу до відповідних спеціалістів. Можна окремо досліджувати психологічні аспекти цієї проблеми, але тут ми розглядаємо лише культурно-мистецький вимір. Важливо розуміти, що арт-терапія - це метод психотерапії. Людська свідомість — це дуже складний комплекс, що формувався поступово, споживаючи інформацію, отримуючи травми, розкопуючи відповіді, занурюючись, сублімуючи, нашаровуючи приємний і неприємний досвід, тощо в певний час, просторі, серед певних людей. Тому без експерта не варто експериментувати зі свідомістю самотійно.

Один із прикладів такої рефлексії через мистецькі практики відбувся 2020 року під час перформансу перед показом фільму “Собаки не носять штанів” [Перформативна...]. Фільм розповідає про захоплення ліричного героя БДСМ. Зрозуміло, що персонаж прийшов до цього через дуже важку травму. Завданням перформерів було ввести глядачів у певне емоційне поле, підготувати до споживання фільму. Окрім однієї жінки, команда розійшлась залом і приміряла на себе роль психолога, занурюючи глядачів у зону комфорту, питаючи як справи, чи щось турбує тощо. Натомість жінка стояла в центрі зали і зосереджено вивчала свій внутрішній стан. Вона біженка. Переїхала в Київ після анексії Криму. Її донька живе в росії, чоловіка немає, рідні залишилися “там”. Тож жінка сконцентрувалась на цих почуттях і почала малювати на підлозі велику рибу. Врешті-решт, вона лягла в центр зображення, заглиблюючись всередину своєї проблеми. Так як перформанс - це колективна практика, інші учасниці дійства відчували, ніби жінка провалюється за межі перформативного поля, і зібрались навколо неї, повертаючи назад. Пізніше жінка розповіла, що цей досвід їй нічого не приніс, а, навпаки, розворушив травму.

Отже, мистецькі практики охоплюють велику царину соціокультурних, історичних і політичних явищ. В межах сучасної медіареальності вони дозволяють підходити до проблеми з нестандартного боку, використовувати новітні технології, відкривати нові можливості, помічати альтернативні шляхи і допомагати людям знаходити в собі рівновагу. Але важливо аналізувати свої дії та фіксувати зміни у сприйнятті. Адже мистецтво і людська природа співіснують і розвиваються разом.

Розділ II Використання митецьких практик в дослідженнях: цифрова оповідь

«Art-Based Research» або ж «Засновані на мистецтві дослідження» - це низка нових методологічних підходів, які нещодавно почали набирати популярності серед світових гуманітарних досліджень. Як випливає із назви, головною особливістю є залучення митецьких практик і використання їх як одного з інструментів. Форма при тому може бути зовсім різною: від демонстрації учасникам соціопитування об'єкту мистецтва до залучення досліджуваних або самого дослідника у процес створення будь-якого мистецтва. Вочевидь, серед усього різноманіття досліджуваного лише людям та людському, як зазвичай вважається, притаманна мистецька діяльність як така. А отже, подібна методологія знайшла своє місце лише у гуманітарних дисциплінах, а особливо у суспільних науках.

Головним аргументом у суперечці про доцільність змішування таких різних сфер як наука та мистецтво, слугує твердження, що мистецтво є незамінним інструментом взаємодії із чуттєво-емоційною сферою людини. Відповідно, коли необхідно дослідити щось із цього особливого боку людської психіки, мистецтво приходить на допомогу. Це допомагає, коли є необхідність викликати якесь почуття, дослідити реакції на нього, або найголовніше — дослідити момент його народження.

Досі йшла мова лише про залучення мистецтва до досліджуваних, що в принципі не стирає межу між наукою та мистецтвом. Справжньою новацією є безпосередня участь дослідника у мистецькій діяльності в рамках його наукової. Цьому є кілька пояснень. По-перше, залучення самого себе критично необхідне при дослідженні явища творчості як такого. Цей випадок, коли методологія поєднується із життям, коли інструмент зростається із рукою. Цьому є спроба епістеміологічного обґрунтування у тому, що «повним» знання може бути лише

тоді, коли воно «переживається». Тобто, щоб зрозуміти творчість, дослідник має бути «творцем», у такому специфічному значенні «розуміння». Частково це може обґрунтовано концепцією особистісного знання Поланьї. [Полони 1985., ст. 2011]

Як пише дослідниця подібних методів Янінка Грінвуд (Janinka Greenwood): «Одна з особливостей мистецтва та заснованих на мистецтві досліджень полягає у тому, що вони пов'язані як з естетичним розумінням, так і з дискурсивними поясненнями. (...) Таким чином, естетична реакція є водночас як внутрішньо-інтуїтивною (visceral) так і раціональною». [Greenwood] Отже, мистецтво є тим ключем, що допомагає дослідити водночас емоційно-чуттєве та раціональне.

Звісно ж, теза про поєднання раціонального та чуттєвого є доволі сумнівною. Все ж таки дискурсивний розум є чимось принципово іншим, аніж емоції. Але європейська гуманітарна традиція історично наводить містки між ними. Кількасотрічне існування естетики як наукової дисципліни є тому підтвердженням. Понятійний апарат як для аналізу чуттєвості, так і для характеристики її взаємодії із раціональним, давно присутній у науковому обігу.

Іншим застосуванням методу, що заснований на мистецтві, є необхідність досліджувати різного роду поведінкові явища. Одним із головних досягнень поведінкової економіки є спростування уявлення людини як раціонального актора. У даному випадку лише в економічній площині. Але це висновок може бути поширений на всі сфери людської діяльності. Індивіди як і групи керуються різними мотивами, багато з яких є прихованими та неусвідомленими. Мистецтво допомагає пролити світло на ці темні закутки людської свідомості для опису або встановлення взаємозв'язків.

«Намір використовувати засновані на мистецтві інструменти полягає також у тому, щоб відкрити різні і, сподіваємось, ширші можливості для дослідження конкретної проблематики, а також для вираження точок зору учасників способом, який допоможе обійти дискомфорт використання слів або

домінантного дискурсу. Або, можливо, представити результати таким чином, щоб краще розкривати їх динаміку» [Greenwood]

Як вже було сказано вище, подібна методологія має особливу вагу в соціальних науках. Доволі логічно те, що мистецькі практики можуть бути використані для збору соціальних даних. Реалізовано це може бути по-різному. Від банального соціального опитування, наприклад, глядачів до і після перегляду п'єси, до аналізу людей під час творчості. Останній пункт є найбільш результативний для з'ясування тих «прихованих» аспектів людської психіки. Наприклад, фокус-групу чи просто колектив можна залучити до спільного (або окремого) творення якогось об'єкту мистецтва, а потім пізніше попросити учасників проаналізувати. Від класичної арт-терапії, де терапевт власноруч інтерпретує витвір пацієнта, це відрізняється тим, що тут інтерпретація походить від самого автора. «Процес творення, крім того, дає час для роздумів та саморедагування, що може дати правдивіші та більш важкі відповіді, ніж ті, що можуть бути отримані через інтерв'ю». [Greenwood]

Цифрова мистецька оповідь може, через своє застосування, вести і до вдосконалення самої оповіді і ставати по відношенню до себе методом само вдосконалення. Різні арт-практики можуть використовуватися не лише в творчих цілях – за минулі роки відбулася активна динаміка використання арт-методів в якісних дослідженнях. [de Jager, A., Fogarty, A., Tewson, A., Lenette, C., & Boydell, K. M. 2017, ст.8] В загальному огляді автори підкреслюють важливість глибокого дослідження методів, що базуються на мистецтві. З помітних переваг виділяють можливість зібрати різноманітний матеріал та його подальше використання в медіа або для презентації результатів проведених мистецьких практик та дослідження. Негативними моментами із загального огляду було виділено безпосереднє пристосування і використання мистецьких методів у дослідженнях, складність в оцінюванні якості індивідуальних творчих практик та смислових, етичних аспектів, які вони несуть. Однією із тез, які аргументують автори, є те, що цифрова оповідь є методом, який вже був адаптованим для

дослідницького контексту. Припускаємо, що у цьому випадку дослідники говорять про цифрову оповідь не як про короткометражний ролик, а швидше як про процес та послідовність практики виготовлення відео, що використовується для дослідницької інтерпретації. Центр Цифрової оповіді в нинішньому варіанті Центр Оповіді (StoryCenter) пропонує величезну кількість можливостей, що сприяють поставленим цілям. Зокрема, важливості проекту для об'єднання людей, створення більш здорового світу в ментальному та етичному плані. Зрозуміло, що проект несе певну філософію та етичну позицію спрямовану на глибше розуміння людей один одними, що в результаті впливає на такі глобальні речі як політику, стан громад чи окремої особи.

Зосередження на можливості використання цифрової оповіді в дослідженнях Ягер, Фагарту А., Тевсон А., Ленете К., та Боядел надає особливого значення прикладам: використання у роботі з темами стигми, які пов'язано із ВІЛ-позитивним статусом чи проблем із соціальним статусом (бірка біженця) або у випадку фізичних чи ментальних хвороб [de Jager 2017, ст.2] У роботі із маргіналізованими групами, науковці підшукують відповідні методи роботи із цифровою оповіддю. Остання надає можливість створювати нові значення, отримати переваги, а також реалізовувати партисипативне дослідження в дії, попри те, що під час створення цифрової історії учасники можуть проживати важкі емоційні стани та стани внутрішнього конфлікту. [Cunsolo-Willox A. 2012, ст.12] Кендра Рігер та інші дослідники у публікації «Цифрова оповідь як метод в дослідження здоров'я: загальний огляд» у першу чергу зауважують, що є важливим бути включеним у постійно мінливий світ, де виникають все нові та нові технології й підходи до вивчення проблем у сфері медицини. Використання

цифрових технологій дозволяє залучити більшу кількість учасників, які можуть бути як медичними працівниками чи робочими з інституцій, так і пацієнтами та близькими до них людей.[Rieger.,ст.2] Як приклад дослідниця описує різноманітне використання цифрової оповіді в таких проблемних напрямках, як ментальне здоров'я, онкологія, публічне здоров'я, що дозволяє допомогти більшій кількості людей дізнатися про історії, які зазвичай не обговорюються. Для неї важливий саме аспект включення, що дає цифрова оповідь. Щоб підкріпити свої тези, дослідниця говорить про суттєві зміни, які відбулися в нашому житті, а саме когнітивні процеси пов'язані зі сприйняттям інформації. Вона посилається на теорію цілісного мислення, яку запропонував Гроф Дж, щоб краще зрозуміти мисленнєві процеси основані на мові і на візуальних практиках. За Грофом ми пережили візуальну революцію, що привело до домінування візуально-об'єктивних та візуально-просторових способів обробки інформації[Rieger 2018, ст 2] Авторка перераховує певні історії, які досліджувалися іншими вченими: складне життя біженки, тема сексуальної освіти. Вона робить висновок, що високий потенціал цифрової оповіді полягає в її передачі знання та досвіду.

Отже, більшість випадків використання цифрової оповіді були пов'язані з її можливістю інтегрування після закінчення наукових проектів, створення нової можливості передачі інформації, яка буде легко сприйматися в світі, де превалує візуальне мислення та самооцінки під візуальне, або суспільство із домінантою візуального.

II.1 Цифрова оповідь: витоки.

Цифрова оповідь зародилася в середині 90х років у США, в «Центрі цифрової оповіді», Сан Франциско, Каліфорнія. У книзі «Навчальні техніки та методології» існує наступне зауваження з приводу зародження технології: "короткометражні фільми" цифрової розповіді походять від виробничого семінару Дани Ечлі, що був проведений в Американському інституті кіно в 1993 році, який був адаптований і вдосконалений Джо Ламбертом в середині 1990-х років у метод навчання, що просувається Центром цифрової розповіді в районі затоки Сан-Франциско.» [McKinney 2020, ст 6] Її використання має безліч напрямків, зокрема до цього інструменту звертаються митці, волонтери та активісти, науковці. В основу цього методу закладена оповідь, яка набула нової форми, завдяки застосування сучасних технологій.

З розвитком і все більшим поширенням візуального елемента в культурі, цифрова оповідь стала одним із способів максимально доступно донести інформацію аудиторії. Вона складається із цифрових зображень накладених на музику та текст оповідача. Створення відбувається у декілька етапів. Під час проведення воркшопу учасники знайомляться один із одним, дізнаються й діляться своїми думками. У перші хвилини знайомства, організаторам важливо створити простір безпечний для переживання та обдумування майбутніх історій, які стануть основою цифрової оповіді. На побудову та деталі цифрової оповіді ми звернемо увагу в наступних розділах.

З розвитком технологій, здавалося б, що все менше залишається місце чогось людського, оскільки витісняються звичні нам практики соціальної взаємодії. Але з іншого боку нічого нового не відбувається під Сонцем і змінюється лише антураж. Люди продовжують народжуватися, помирати, страждати та радіти, вони оповідають свої історії іншим. Джо Ламберт пише, що вже достатньо довгий час колишній «Центр цифрової оповіді» називається «Центром оповіді», і основна цьому причина полягає в тому, що ця інституція не вчить використовувати цифрові редактори, щоб створити історію, вона гуртує навколо написання оповіді. Іншими словами, оповідь, що об'єднує, почута іншими історія, є головною метою, а не інструменти, що допомагають її створити. [Ламберт 2018, ст.1] На сайті «Центру Оповіді» викладені основні принципи роботи, етичний підхід, інструментарій для роботи, що створює потужний потенціал для процвітання спільноти людей, які поділяють цінності або ж колись були безпосередньо залучені до створення своєї цифрової оповіді. Командою «Центру Оповіді» пропонується допомога у визначенні проблеми та потреб, які хочуть вирішити лідери думок, для пропрацювання проекту та його ефективної реалізації. Іншим важливим моментом для нас була характеристика самого «Центру Оповіді» у роботі в академічному чи громадському контексті. На сайті цієї некомерційної інституції зазначено, що «наші методи розповідання історій можуть бути використані для оцінки та документування місцевих потреб, а також для оцінки того, чи задовольняються ці потреби належним чином, щоб оцінити, наскільки адекватно ці потреби задовольняються наявними послугами.

Ми співпрацюємо з партнерами з проведення семінарів, які є форма дослідження на основі участі спільноти або залученого дослідження для підтримки збору якісних даних про проблемні питання або місцеві сильні сторони та можливості, що не беруться до уваги.»[STORYCENTER 2016-2017] Іншими словами, цей оснований на мистецтві метод роботи використовують для того, щоб доповнити можливості звичайних досліджень та отримати інформацію, яку зазвичай не беруть до уваги при детальному фокусі на проблемі. Перспектива методів, пов'язаних із мистецтвом, дозволяє побачити складні зв'язки у громаді, які неочевидні на перший погляд і які може бути проігноровано при вирішенні конфліктних ситуацій.

II. II Загальні елементи побудови цифрової оповіді

Дж. Ламберт у своїй книзі «Рецептурний довідник цифрової оповіді» (Digital Storytelling book) пропонує сім елементів створення цифрової оповіді. Його схема складається із таких блоків: 1) Ідея, 2) Володіння емоціями, 3) Пошук моменту, 4) Перегляд історії, 5) Прослуховування історії, 6) Монтаж, 7) Обмін історією. [Lambert, ст. 20]

На першому кроці все починається з ідеї, з розуміння того, що має скласти основу цифрової розповіді. Який вона матиме сенс і чому саме вона важлива. Особливість саме цифрової оповіді полягає у тому, що вона скоріше наштовхує на саморефлексію та спонукає задуматись над власним призначенням та

питаннями на кшталт «ким я був» і «ким я стану», на противагу до класичної розповіді, що зазвичай має на меті розповісти чужу історію чи навіть донести якусь мораль. Саме тому для так важливо правильно обрати ідею, що вдало змусить глядача охопити думкою власне буття. Автор наводить різні приклади того, як пошук і вибір історії можуть допомогти глядачам одночасно зрозуміти контекст свого життя та довколишніх подій. Пошук подібних ідей є достатньо важким процесом. Для позначення рольових особливостей такої оповіді Дж. Ламберт використовує метафору подорожі, де глядачу потрібно допомогти «дійти» до ідеї та її засвоєння. Для цього автору історії достатньо ставити прості питання, але на них може бути важко відповісти одразу. Дж. Ламберт наводить, як приклад, такі питання: «Чому ця історія?» «Чому зараз?» «Що робить цю історію вашою історією?» «Для кого вона?» «Чому саме про це?» «Як це історія показує хто ви є?» «Як це історія показує чому ви є такий як ви є?» [Lambert 2010, 9]

Ми б хотіли доповнити зауваження з приводу важливості пошуку та розуміння ідей дослідженнями, що стосувалися розуміння власної ідентичності. У контексті нашої роботи ми звертали увагу на праці, що стосувалися усвідомлення себе як біженця. Так, у статті «Вимірювання за допомогою: оцінка цифрової оповіді історій як процесу у наративі просування здоров'я» наголошується на тому, що яскравий вираз власного досвіду в описі допомагає відчувати контроль над своїм життям та емоціями, що дозволяє краще усвідомити себе на даний момент та допомогти визначитися із цілями на майбутнє та покращити цим стан свого ментального здоров'я. Ще однією з вагомих деталей,

на яку посилаються в дослідженнях автори, є те, що наративи особистого досвіду критично впливають на маргіналізовані групи в частині їхньої можливості до колективного усвідомлення себе крізь пережиті подій – за ДіФульвіо, Г. Т., Губріум, А., Фіддіан-Грін, А., Лоу, С., & Дель Торо-Мехіа. [Aline C. Gubrium 2016, ст. 11]

Другий корок, на шляху створення цифрової історії передбачає розуміння емоційної складової та системи її взаємодії із почуттями глядача. Дж. Ламберт наголошує на важливості усвідомлення і своїх емоцій, оскільки це допомагає краще визначити, що саме має лежати в основі історії й може допомогти глядачам сприйняти цю її на глибшому рівні. [Lambert 2010, ст.12] Варто також зауважити, що створення цифрової оповіді – це процес одночасно колективний та індивідуальний, де учасники діляться між собою певними роздумами та спостереженнями у яких створюється атмосфера довіри та відкритості. У цьому контексті особливо важливою стає можливість проявів «емоційної відкритості». Для того, щоб полегшити визначення емоцій, автор пропонує такі питання: «Коли ви ділитися свої оповіддю або ідею які емоції ви відчуваєте?», «Чи можете ви визначити, які емоції в певні моменти історії ви відчуваєте?», «Якщо ви відчували декілька емоцій чи були вони контрастними?»[Lambert 2010, ст. 12]. Відправною точкою для створення короткого відеоролика є питання, яких часто намагаються уникати, або приписати лише маргіналізованим групам. [Darcy 2008, ст. 10] Дарсі Александра(2008) звертають увагу на те, що цифрова оповідь акцентує увагу і на голосі оповідача. Левова частина людей, які створюють оповіді від першої особи, ніколи цим раніше професійно не займалися. Особистий вибір того, що

людина хоче розповісти, спільне створення аудіо-візуального вибору сприяє новим можливостям в плані політики та етики оповідання історії. [Darcy 2008., ст.6] Тому задавати подібні питання є надзвичайно корисно для загального процесу перебігу процесу створення оповіді учасниками під час проведення воркшопу.

Ми б хотіли підкреслити цінну ідею, описану Дж. Ламбертом і пов'язану із знаходженням критичних ситуацій у процесі побудови та усвідомлення вдалого досвіду, про що, на нашу думку обов'язково має бути наголошено під час проведення воркшопів. Так як цей етап дозволяє зорієнтуватися в процесі створення оповіді та надання їй загальної архітектури та ключового центру тяжіння. Тому, крок під назвою «Пошуку моменту», позначає необхідність правильного вибору особливої події, якоїсь одної миті, що запам'ятеється назавжди. Автор зазначає, що наше життя складається із нескінченної кількості різних життєвих подій, але лише деякі з них закарбовуються у пам'яті найбільше. Йдеться не про щось на кшталт «кайросу», що ділить час на «до» і «після», а про ті незначні миті, які чомусь запам'ятовується та згадуються протягом всього життя. Щоб допомогти оповідачеві цифрової розповіді визначити важливий момент, потрібно наголосити на пошуку переламного моменту, який можна буде використати для того, щоб проілюструвати, або висвітлити свої думки. [Lambert, ст. 14] Хоча даний етап пов'язаний з іншими, але він є одним із тих, що безпосередньо відсилає до першого етапу оповіді - «Мати власну думку» і цим, наче відсікає все зайве. Так само, як і у попередніх блоках, автор радить ставити нові питання для кращого розуміння всієї історії: «В який момент все змінилося?

Ви знали про це в той час? Якщо ні, то в який момент ви усвідомили, що щось змінилося?» [Lambert, ст. 14]

Відеоматеріали. Власне «цифровою» оповідь робить використання відео, фото та аудіо матеріалів. У цьому блоці ключовим виступає образ та вміння працювати з ними, які пов'язані із попередніми пунктами. Оповідні образи мають відповідати загальній ідеї, а кожен окремий образ позначати певній ключовий момент у динаміці події, де продумування образів наперед допомагає підібрати матеріали до оповіді. кожен окремий образ позначати певній ключовий момент у динаміці події, де продумування образів наперед допомагає підібрати матеріали до оповіді переломний момент вашої історії?». Александра Дарсі(2008) під час проведення свого дослідження зіткнулася з проблемою вибору таких фото, оскільки більшість учасників мали обмежений альбом світлин. Іншим неприємним моментом у виборі головних оповідних подій було те, що на фото можна було легко ідентифікувати членів родини, що було вкрай небезпечно. Також, нелегальні мігранти, які долучилися до воркшопу зі створення цифрової оповіді в Дубліні, не мали потрібних інструментів як то камери. Ба більше, ніхто з них не вмів професійно фотографувати та не вважав себе фотографом. [Darcy 2008., ст.10] У публікації публікації «Оповідь в епоху цифрових технологій: цифрова оповідь як новий метод для збереження та популяризації місцевої усної мудрості» автори теж звертають увагу на негативний вплив відсутності в учасників доступу до інструментів зйомки. [Cunsolo-Willox A. 2012] Таким чином можемо припустити, що хоча в основу

створення оповіді і покладена певна ідея чи образ, але її безпосереднє втілення часто залежить від зовнішніх факторів, які у свою чергу, впливають на якість проведення воркшопів зі створення цифрової оповіді.

Супроводження голосом візуальних матеріалів відрізняє цифрову оповідь від музичного кліпу чи презентації із слайдшоу. Голос оповідача є окремим художнім засобом, його тон, тембр та темп мовлення підкреслює важливі деталі та образи. Музика також може використовуватись, але не є обов'язковою. [Lambert 2010, ст. 18]

Монтаж - це етап на якому власне «народжується» цифрова оповідь. На ньому слід центральним поняттям є структура. З технічної точки зору монтаж є складанням разом усіх матеріалів, зведення їх усіх разом. У цьому процесі з теоретичної точки зору монтаж є з'єднанням всіх попередніх пунктів, структура має підкреслювати як ідею, так і художні засоби. Слід задуматись як структура оповіді допомагає виражати задум. Також автор зауважує, що при підборі правильної структури, слід враховувати майбутню аудиторію. [Lambert 2010, ст 20]

Розповсюдження власної історії - це етап пошуку шляхів взаємодії для своєї аудиторії, де слід задуматись над тим, який краще підхід до неї знайти. Зазвичай цифрова оповідь створюється та потім презентується на «воркшопах», а пізніше публікується у глобальній мережі. Тут також слід думати на перспективу, та спробувати зрозуміти, яке життя матиме історія після її завершення. [Lambert 2010, ст .22]

При розповсюдженні також слід не забувати про образність. Візуальні матеріали, що супроводжуватимуть поширення розповіді, мають відповідати загальній стилістиці, бути гармонійними із самою оповіддю. Наприклад, вони можуть мати легкий натяк на образи із оповіді. Може бути використана якась одна частина фото, що відсилає до повного, або передає образ.

Цифрова оповідь може створюватись індивідуально або в групі, зазвичай протягом кількох годин. Як інструмент комунікації вона може бути використана в освітніх, соціальних, творчих та медичних проєктах. Таким чином можна передати інформацію, яку не можна надати «напрямую». Таким чином забезпечується взаємодія з почуттями аудиторії на різних рівнях чуттєвого сприйняття.

В сфері охорони здоров'я цей метод може використовуватися у роботі із різними групами. «Що стосується психічного здоров'я, існують припущення, що використання розповіді може допомогти людям висловити свої думки та почуття творчо та доступно»[Gubrium 2016, ст. 184]. Один із його головних переваг у роботі з вразливими групами - це можливість взаємодії з дослідником, оскільки такий творчий підхід створює комунікацію на рівних. «Цифровий підхід до розповіді у дослідженнях з уразливими групами, тому є цінним, що зміщує динаміку від ієрархічного ставлення дослідника до учасника до такого, що дозволяє горизонтальний обмін навичками та знання.»[Bansel 2016, ст.11]

II.III Негативні емоційні стани та ментальні проблеми біженців: цифрова оповідь

Враховуючи, що проблема мігрантів не є новою вже декілька століть, було проведено велику кількість досліджень. Ми не будемо зосереджуватися на історіографії цього питання. Звернемо увагу лише на загальні проблемні та зм'якшувальні фактори, що впливають на самопочуття людей.

За даними Всесвітньої організації з охорони здоров'я, мігранти та біженці переживають зміни в психічному здоров'ї залежно від низки факторів. Позитивно впливають: навичка розвитку стресостійкості, нові можливості, які ведуть до розквіту, наявності матеріальних та фінансових ресурсів, високого рівня освіти. До факторів ризику та стресів відносять наступні фактори: перед від'їздом (економічні труднощі, воєнні дії, переслідування), під час подорожі та транзиту(події, які можуть загрожувати життю, фізична кривда, торгівля людьми,)з приїздом (проживання в транзитних країнах, погані умови життя), процесу інтеграції (погані умови життя, побутові труднощі, проблема з отриманням фінансової допомоги, соціальна ізоляція та відсутність роботи, проблема повернення). [Health Organization 2018., ст.4] Міграція та оселення може викликати достатньо сильний стрес, що в результаті здатний привести до проблем в емоційному плані та зі здоров'ям взагалі, що викликані через проблеми із житлом, комунікацією, сумом за домівкою, друзям чи сім'ї тощо.

Цифрова оповідь як один із видів арт-терапевтичних практик виникла з поштовхом застосування нових технологій. Але, база для цих практик була і залишилася одна й та сама – оповідь. Ця практика допомагає розкрити

отриманий життєвий досвід різного характеру. Подібним інструментом є нарративна терапія. Де звертається увага на історії з життя, що турбують людей. Часто учасникам дозволяють говорити не зупиняючись, щоб можна було виділити, до якої теми звертається особа. Тобто виділяється проблематичний момент, який людина підсвідомо чи свідомо несе з собою все життя. [Clarke 2021] У праці «Цифрова оповідь об'єднує людей разом», авторка звертає увагу на те, що дослідниця С. Кхарел вказала на можливість використання цифрової оповіді в терапії шляхом створення історій життя, що оповідають про емоції та створено у безпечній та сприятливій атмосфері. [Sharma 2019., ст.8] Шобхана Шарма у рамках кейс-стадіс, досліджує групу мігрантів кількістю 5 чоловік, що є учасниками інтеграційних зустрічей. У своїй роботі, вона описує можливість використання цифрової оповіді для того, щоб консолідувати та об'єднати людей, допомогти їм інтегруватися до приймаючої культури. За допомогою мистецького методу авторка говорить про можливість позитивних процесів між приймаючою культурою та мігрантами, що дозволяє суспільству бути більш відкритим для нових змін, а вразливим групам мати змогу привнести щось своє та бути почутими. Іншими такими проектами спрямованими на покращення ментального здоров'я та розбудову спільноти був, зокрема, приклад ком'юніті сирійців, що згуртувались навколо проекту #MeWeSyria і змогли розвинути у нову впливову лідерську спільноту, завдяки практиці розповіді історій.[Mohi 2019., ст.3] Шобхана Шарма, розглядаючи цей кейс, звертає увагу на гасло, яке обрали молоді сирійці. Нам видається, що подібне фокусування на внутрішніх

проблемах є справді дієвим, якщо ми говоримо про роботу з вразливими групами. Сирійські біженці гуртувалися навколо гасла: «Лідери мають бути готові до того, щоб надати молоді простір та досвід для виявлення та вирішення невидимих воєн у собі. Тільки тоді може відбутися зцілення та подальший розвиток» [Sharma 2019., ст. 4] В процесі інтеграції людей в соціальний простір нової громади міста чи селища, важливо враховувати фактор прийняття місцевими жителями. Особливо наріжним каменем постає ця проблема, коли ми говоримо про працевлаштування, момент влиття людини в колектив, або прийняття новоприбульця до школи чи університету. Можемо припустити, що у ситуації, коли людина втратила житло і стабільний заробіток, вона значно знижує свої можливості для навчання чи влиття до групи людей, які є більш забезпеченими. Так, Крістіна Шонь описує кейс з викладачами із загальноосвітньої школи Форестр Парк, яким був показаний ролик, що сприяв появі емпатії та відмови від статусу-кво по відношенню до студентів-біженців. [Chen 2015., ст.3] Таким чином, застосовуючи короткометражні фільми, інституція створила більш інклюзивний простір для навчання та комунікації. Що стосується випадків використання методу діджитал сторітелінгу у сфері охорони здоров'я, звернемо увагу на публікацію «Краще ніж пігулка: цифрова оповідь як процес оповіді для жінок біженок», де висвітлюється можливості використання цифрової оповіді в дослідженнях психологічного здоров'я. [Caroline Lenette 2018, ст.12] Цифрова оповідь обмежено використовується дослідниками у сфері здоров'я, але до неї звертаються як до одного зі способів, який дозволяє саме

постраждалим проговорити свій досвід і надати репрезентацію їхнього бачення бажаної реальності. Проблеми біженців ми звикли бачити швидше за все, у рамках концепцій пов'язаних із травмою, пост-травматичним стресом, ментальними розладами, аб'юзом тощо. Автори у висновку звертають увагу на досвід однієї із біженок, як позитивний приклад використання наративного методу, для роботи із постраждалими в доповненні з медикаментозним лікуванням.[Caroline Lenette 2018, ст.23] Де Ягер, Фогарту А, Тевсон А, Ленетте К, Бойдел К в загальному звіті описують наступне: «позитивному впливу цифрової оповіді сприяє поєднання наступних факторів: (а) дійсно партисипативний підхід, який надає цінність для учасників, (b) чітка комунікація та домовленість щодо використання та розповсюдження цифрової оповіді (c) вжиття заходів щодо створення безпечного та шанобливого простору, в якому можна створювати ДСТ; (d) сприяння створенню цифрової оповіді, (d) сприяння формуванню почуття товариства у групі (де це доречно); (e) підтримка ефективного використання цифрових медіа; (f) надання достатньої кількості часу та зосередженої уваги для (f) надання достатнього часу та цілеспрямованої уваги кожному учаснику для створення своєї цифрової історії; (g) груповий перегляд цифрової оповіді; (h) залучення учасників до кожного етапу дослідницького процесу від початку до кінця»[de Jager 2017, ст.10]

Отже, цифрова оповідь, як один із інструментів роботи з біженцями, визначається ефективним доповненням комплексної терапії. Вона допомагає людям інтегруватися в приймаючу культуру за допомоги проговорення досвіду

та його конструювання у вигляді історій, в якому потерпілі отримують можливість покращити своє самопочуття.

У теоретичній частині цієї роботи ми вже уточнили, що працюємо із вразливою групою людей, які були змушені набути статус тимчасово переміщеної особи у Німеччині, відзначили рушійну роль у сучасному світі медіа та використання технологій для розбудови, створення соціально важливих проектів. При цьому було коротко розглянуто використання сучасних технологій та мистецьких практик в Україні і у світі, які стосувалися розбудови громади та діалогу між її різними учасниками. Ми зробили аналіз публікацій, які пов'язано із використанням мистецьких практик у форматі цифрової оповіді у роботі з вразливими групами у сфері здоров'я та було виділено важливі моменти, які сприяють ефективному проведенні воркшопів.

Розділ III. Емпірична частина дослідження: воркшоп зі створення цифрової оповіді українськими біженками у Німеччині

Дане дослідження складається з двох блоків. У цьому розділі ми зосередимося на аналізі зібраних якісних даних завдяки проведенню воркшопу зі створенню цифрових оповідей, включеному спостереженню та нотаткам, які ми робили під час спілкування з тимчасово переміщеними особами з України. Однією із цілей цього дослідження була організація та проведення воркшопу, що передбачає створення відкритого й позитивного спілкування як між дослідником та учасниками так між самими членкинями. Завдяки процесу написання, коригування та обговорення історій, написаних від першої особи, ми робили акцент на можливості проговорити та краще усвідомити учасницями свій досвід, віднайти себе зараз та зрозуміти, куди краще рухатися. Для нас було надзвичайно важливо створити відчуття підтримки та включення, що сприяло справді слуханню та емпатії серед учасниць, взаємній підтримці, та мало позитивний, хоча й незначний, вплив на самопочуття.

Учасники. Всі охочі долучитися до воркшопу зі створення цифрової оповіді були змушені виїхати через загрозу для життя до Федеративної Республіки Німеччини. Вони пройшли процедуру реєстрації та збору й заповнення документів й отримали статус тимчасово переміщеної особи на період війни в Україні, що законодавчо оформлено «статтею 24 Закону про перебування». У проведеному воркшопі брало участь 5 жінок віком від 20 до 25 років. 4 учасниці навчаються на гостьовому семестрі у Гамбурзькій вищій школі

музики та театру за спеціальність фортепіано. Інша учасниця проживає в Берліні в одній із Громадських організацій, які надіють житло українцям. До проведення воркшопу зголосилося на участь 9 людей, але на етапі проходження опитувальника, вони відмовилися посилаючись на брак часу та відсутність мотивації на створення короткого відео. Одна жінка безпосередньо вийшла після проходження опитувальника, без пояснення причин. Тому можемо зробити висновок, що більшість людей, які пройшли воркшоп були достатньо вмотивовані і зацікавлені темою.

III. I Воркшоп зі створення цифрової оповіді.

Воркшоп зі створення цифрової оповіді, враховуючи підготовку, тривав протягом двох тижнів. Досліджуваною нами групою були студенти з України, які проживають в Німеччині. Під час проведення воркшопу ми намагалися перевірити тезу про позитивний вплив цифрової оповіді на ментальне здоров'я учасниць. Умовно ми можемо виділити дві основні фази, які відбулися при проведенні нашого кейс-стадіс: це етап перед воркшопом та етап після воркшопу. Ми виділяємо загалом 4 кроки: етап перед воркшопом, воркшоп зі створення цифрової оповіді, опрацювання та написання своїх скриптів з особистою консультацією, проходження опитувальника після закінчення .

Для нас було важливим вибудувати комфортне спілкування з учасницями перед проведенням воркшопу зі створення цифрової оповіді, тому ми попередньо поспілкувалися особисто чи в режимі переписки, що мало прибрати

бар'єр і дозволити вести комунікацію егалітарно. Також, це дозволило дізнатися додаткову інформацію про учасниць нашого воркшопу. Безпосередньо перед початком проведення опитування ми додали дівчат до спільної групи і детально описали всі етапи на шляху створення їхніх історій. Учасниці мали змогу спілкуватися одна з одною, деякі познайомилися ближче, оскільки дізналися, що теж є гостьовими студентами в німецькому навчальному закладі, але не бачились раніше. На наступному етапі був заповнений авторський опитувальник, який складався з питань різних блоків, що ставили на меті дізнатися загальну інформацію про учасниць.

Опитувальник. Ми провели опитування учасників воркшопу у формі відкритих питань. Свої відповіді вони залишали у гугл-формі та могли редагувати їх до початку створення цифрової оповіді. Наші питання були спрямовані на визначенні таких важливих моментів, як етнічна приналежність, вік, соціальний статус, гендер, рівень володіння мовами, своє відчуття перебування в Німеччині, відчуття фінансової безпеки, емоційний та фізичний стан. Фактично авторські питання можна виділити в наступні позиції, які ми намагалися з'ясувати: демографічні особливості, почуття пов'язані з пережитим досвідом та перебування в іншій країні.

III. II Триденний воркшоп зі створення цифрової оповіді.

Для кращого результату ми поділили зустрічі з учасниками в Зумі на декілька сесій, щоб дати більше можливості для опрацювання та роботи з оповіддю. На першій сесії в Зумі ми коротко розповіли, що таке цифрова оповідь

та як вона виникла, провели знайомство в окремих кімнатах з учасниками так, що кожен мав час на коротку розмову. Далі розповіли про основні правила написання та створення короткого відео, цілі такої діяльності. Нами було поставлено завдання подумати, про що учасниці хотіли б розповісти та поділитися з іншими. Після короткої паузи було прийняте рішення безпосередньо поспілкуватися про досвід перебування та переїзд з України до Німеччини. З боку організатора воркшопу було висловлене прохання зробити акцент на емоційній складові. На наступну сесію учасники прийшли з чорновим варіантом свого скрипта та зачитали його іншим, вони могли ставити уточнюючі питання один одному. На перерві учасники мали змогу корегувати або записувати бажання та змінювати структури чи наповнення свого скрипта. Після паузи організаторкою воркшопу була показана презентація, що стосувалася технічної частини та оформлення. На ній учасники могли подумати, які фотографії чи картинки вони могли б використати для відображення ідей, переживань, якими б хотіли поділитися з іншими. Фінальна сесія була моментом презентації та обговорення побачених історій та воркшопу в цілому.

III.III Результати проведення емпіричної частини дослідження.

Шляхом включеного спостереження ми зібрали низку інформації, що стосувалася проведення воркшопу зі створення цифрової оповіді. Так, одна із учасниць в приватному спілкуванні висловила міркування, що навряд чи подібні воркшопи можуть бути корисними та ефективними для її кола оточення,

оскільки зараз дуже багато інших проблем, які потрібно вирішити. Дівчина зазначила, що ці проблеми стосуються житла та оформлення документів, великої завантаженості на навчання в українському ВНЗ і в німецькій Hochschule, де вона знаходиться на гостьовому семестрі. Під час обговорення в групі, деякі учасники вимикали камери, що ми інтерпретуємо як незацікавленість у прослуховуванні історій інших дівчат.

Нами було помічено позитивні наслідки проведення воркшопу, пов'язані із тим, що дівчата зазначили, що вони відчують, що стали відчувати себе ближчими людьми. Дві учасниці вказали, що вони почали проводити більше часу поза навчальним процесом. Більшість учасників відзначило, що їм було цілком комфортно ділитися оповіддю особистого характеру, але вони не відчули значного покращення в емоційному плані.

III.IV Результати опитувальника:

Подаємо короткий опис учасників цифрового воркшопу:

Учасниця 1: студентка другого курсу Київської муніципальної академії музики імені Р.М. Глієра, яка приїхала 7 березня в м. Гамбург, 21 рік, жіноча стать

Учасниця 2: студентка другого курсу Київської муніципальної академії музики імені Р.М. Глієра, яка приїхала 8 березня в м. Гамбург, 21 рік, жіноча стать

Учасниця 3: закінчила «Дніпропетровську академію музики ім. М. Глінки», вступила на МП в Гамбурзьку вищу школу музики на спеціальність «органна музика», 24 роки

Учасниця 4: студентка третього курсу Одеської національної музичної академії імені Антоніни Нежданової. 22 роки

Учасниця 5: студентка Вінницького національного медичного університету ім. М.І. Пирогова та Донецького національного університету імені Василя Стуса, 24 роки спеціальність право.

Відповідаючи на питання з авторського опитувальника ми дізналися наступну інформацію. Усі учасники, які виразили бажання долучитися до створення цифрової оповіді були жінками. Виявили бажання також 2 учасника чоловічої статі, але вони відмовилися посилаючись на брак часу перед вступною кампанією у німецький ВНЗ. Усі учасниці за національністю були українки, окрім однієї росіянки, яка проживала у Києві. На жаль, вона пройшла опитування, але відмовилася від участі. Учасниця мала вищу закінчену освіту, не відвідувала мовних курсів, погано володіє іноземною мовою та зверталася до психолога за допомогою (нам не відомо, якого саме характеру). На питання, що стосується освіти, більшість учасниць воркшопу відповіли, що мають або незакінчену БП або закінчену, також повну вищу(магістр). Всі учасниці відповіли, що зараз навчаються в Україні в режимі онлайн. Лише одна із п'яти респонденток відповіла, що не відвідує мовних курсів. Всі учасниці відзначили

свій рівень володіння іноземною мовою в градації низький – нижче середнього. На питання “чи маєте ви матеріальне забезпечення від держави” ми не отримали жодної негативної відповіді. Три з п’яти учасниць відповіли, що вони відчували себе більш фінансово захищеним, в Україні. На питання, пов’язане з житлом, ми отримали наступні відповіді: «(1)Приїхала з Дніпра. Живу в гостьовій родині, отримую матеріальну допомогу від держави. (2)Вимушена була виїхати з Києва, але сама з м.Волновахи. Дома в мене більше немає, в нього влучив снаряд, та і від рідного міста залишилась тільки назва. (3)З Вінниці. Квартиру орендувала. (4)З-під Києва. Житло надали просто добрі люди (кімната у будинку). Матеріальний стан покращується, адже почала відновлюватись робота (5)Вінниця . Матеріальний стан погіршився, з житлом наразі все добре»[додаток2] Одне із питань, яке нас цікавило, було пов’язане із отриманням психологічної консультації - як виявилось, їх отримували лише від дві учасниці. Проте респондентка відповіла: «Зверталась, але на то були інші причини особистого характеру, але я думаю, що війна теж посприяла цьому.»[додаток2] Інші аргументували свою відмову наступними причинами: «(1)Не зверталася. Думаю, що є люди, яким більше потрібна психологічна допомога, ніж мені, тож не хочу витратити час спеціалістів.(2) Ні. Зверталась за допомогою до схожих спеціалістів (не психологів, а коучів з дизайну людини, енергопрактиків). Причини були внутрішні сумніви та страхи щодо фінансів та стосунків. (3) Ні, обговорюємо всі питання в колі друзів»[додаток2] На питання, що вам допомагає пережити складні емоційні стани, ми отримали відповіді пов’язані із

подорожами та прогулянками на природі, спілкування з родиною та друзями, заняття спеціальністю – гра на музичному інструменті(фортепіано, орган). Три з п'яти респонденток висловили бажання залишитися в Німеччині, щоб навчатися. Інші дві хотіли б повернутися в Україну. На питання чи відвідуєте ви культурні події не зацікавлено відповіла лише одна дівчина. Важливим аспектом є вибудовування нових соціальних контактів. На що ми отримали такі відповіді: «(1)спілкуюся виключно з українцями, від цього якось трішки легше на душі. (2)мароканці - сім'я, у якої ми живемо, одружені, підприємець та працівник Амазон. Друзі, неодружені, українці, студенти. Мама, розведена, росіянка за місцем народження і українка за внутрішнім почуттям), естетист, фрілансер, (3) Здебільшого з моєю гостьовою родиною (німці, програміст та біолог за професіями, (4) друзі з України, (5) Українці (біженці, працюючі), німці, працюючі, іноземці з інших країн (волонтери з Гватемали, студенти)». На питання з ким вам комфортніше спілкуватися та чи виникали проблеми з порозумінням нам відповіли: «(1)Ні, не виникало. Комфортно, бо у нас доволі схожий стиль життя, гумор, цінності.(2) З українцями комфортніше. Складних ситуацій не виникало (3)Складних ситуацій з порозумінням не виникало. Однаково легко спілкуватися і з українцями, і з німцями. (4)Для мене німці - це зовсім інші люди, у який свій світогляд. Нічого проти не маю, але ж з українцями звісно комфортніше. (5) З українцями легше звісно. Але спілкування з іноземцями це ще той челендж. Останнє питання в авторському опитувальнику стосувалося психологічного комфорту. Ми отримали наступні відповіді:

«(1)Чесно, навіть краще, ніж було в Україні. Я відіспалась і війна стала приводом нарешті навчитись практиками балансувати свій внутрішній стан. (2)Загалом стан задовільний, але часто буває важко зосередитися через нав'язливі думки про небезпеку в Україні. (3) Дуже ціную відчуття безпеки. Безмежно вдячна гостьовій родині та державі за допомогу. Також вдячна Hochschule für Musik und Theater Hamburg за можливість продовжувати навчання, грати на інструменті та всебічну підтримку. В той же час мене не покидає відчуття провини за свій від'їзд, туга за родиною та домівкою і біль за увесь жах, що робить росія в Україні. Я схудла на кілька кілограмів та маю певні проблеми зі сном. (4)Дуже важко в психологічному стані, особливо останні тижні. Відчуваю десь в середині, що нібито знаходжусь не на своєму місці. (5) Мені ніби ок. Іноді буває сумно, бо в Україні багато друзів залишилося. Іноді дратує те, що не можеш багато сказати, хоча хочеш.»

З отриманих даних ми можемо зробити висновок, що всі учасниці нашого воркшопу мають вищу освіту. Що може трактуватися як один із позитивних факторів, оскільки майже всі учасниці або продовжили будувати свою академічну кар'єру вступивши, або можуть знаходитися далі на гостьовому семестрі. Припускаємо, що недостатнє знання мови створює бар'єр в спілкуванні, що змушує тимчасово переміщених осіб спілкуватися здебільшого з українцями. Подібний вибір комунікації веде до вибору стратегії маргіналізації, а не інтеграції чи асиміляції. Проте ми не виявили ознак схильності до вибору стратегії сепарації. Коли людина не хотіла б асоціювати себе ні з приймаючою,

ні з власною культурою. Основна підтримка опитувальних була пов'язана із друзями та родиною.

Аналіз фінальних транскриптів цифрової оповіді. Учасниці воркшопу з цифрової оповіді люб'язно поділилися своїми історіями з нами. Лише одна дівчина сказала, що вона відчуває себе не дуже комфортно надавати доступ до оповіді. Найбільше нашу увагу привернули дві оповіді. Перша оповідь написана розлого й була ілюстрована великою кількістю фотографій пов'язаних з Україною. Друга історія була достатньо стислою, але при редакції дівчина вирішила зробити її ще меншою за обсягом. Вона хотіла, щоб її слова були максимально лаконічні та чіткі, оскільки за її міркуваннями це відображало внутрішню ситуацію. Її більше не ранило те, що дуже боліло колись. Вона не дозволила емоціям довго бродити всередині, а викричала та виплакала їх. Тепер її емоційний стан наче впорядкований і піддається контролю.

Абсолютною протилежністю є оповідь іншої дівчини, яка вирішила описати і прив'язати свій емоційний стан до процесу транзиту від України до Німеччини. Вона дуже прискіпливо та детально згадувала різні картини та дрібні образи повні символізму. Ми максимально скоротили її оповідь, але вона все одно вийшла приблизно 4 хвилини за часом.

Після проведення воркшопу лише одна дівчина опублікувала свою цифрову оповідь на Інстаграм сторінці. Більшість погодилася із тим, що

можливість обговорити емоції, поділитися пережитим сприяло їхньому позитивному включенню в атмосферу порозуміння та підтримки.

Отже, в емпіричній частині ми коротко описали учасників воркшопу та зробили аналіз їхніх транскриптів, що лягли в основу цифрової оповіді. Нами було проаналізовано відповіді на опитувальник перед проведенням воркшопу. Ми дійшли висновку, що група дівчат на сьогоднішній момент не дуже зацікавлена в процесі активної інтеграції в німецьке суспільство. Вони здебільшого орієнтовані на спілкування з людьми, які такого ж походження як і вони, оскільки це спрощує спілкування та можливість отримати підтримку. Особливо враховуючи те, що більшість опитувальних скептично ставляться до консультацій в психолога. Таким чином, шляхом проходження воркшопу зі створенні цифрової оповіді дівчата знайшли підтримку та сприятливе для спілкування середовище.

Висновок

Цифрова оповідь це – метод, який дозволяє працювати з сенситивним досвідом вразливих груп. Завдяки йому можна дізнатися набагато більше інформації ніж при використанні якісної та кількісної методології, а також він може нести терапевтичний характер. Виділяються основні кроки при створенні цифрової оповіді та проведенні воркшопу: ідея історії, усвідомлення емоцій, пошук переломного моменту, перегляд оповіді, прослуховування оповіді,

монтаж, поширення історій. Основний вплив, який чинить цифрова оповідь дозволяє здійснити, пов'язана із функцією об'єднання та переживання спільного колективного досвіду, де тебе можуть почути. Що дає хороший потенціал для використання лідерами у маленьких чи великих громадах задля згуртування людей навколо проблеми. Під час використання методу цифрової оповіді нами було досягнуто позитивних результатів, оскільки більшості учасникам сподобалося створювати оповіді, деякі з них їх опублікували в свої соцмережах. Спільна діяльність дозволила учасницям ближче познайомитися одна з одною. Проте були виявлені такі обмеження методу як недостатня можливість виміряти позитивний вплив на фокус-групу. У подальшому ми рекомендуємо поєднувати цифрову оповідь як якісний метод із кількісними методами, що дозволять оцінити стан метального здоров'я перед воркшопом та після нього.

Список використаної літератури:

1. Закон України Про забезпечення прав і свобод внутрішньо переміщених осіб. *Відомості Верховної Ради (ВВР)*. 2015. № 1. С.1.
2. Ковальчук З., Калька Н. Практикум з арт-терапії: навчально-методичний посібник. Частина 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
3. Москвич О. Феноменологія сучасної медіареальності: експлікація понять. *Науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Філософські науки*. 2014. № 18. С. 68–73. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvvnufn_2014_18_14 (дата звернення: 15.06.2022).
4. Олійник Є. «Канікули на районі»: митці познайомлять мешканців багатоповерхівок. *Радіо Свобода*. URL: <https://www.radiosvoboda.org/a/25449022.html> (дата звернення: 15.06.2022).
5. Перформативна дискусія і показ фільму «Собаки не носять штанів»: веб-сайт. URL: <https://www.facebook.com/events/2586902641358718>
6. Полани М. Личностное знание. Москва, 1985. с.345
7. Протокол щодо статусу біженців: Міжнародний документ від 16.12.1966. Нью-Йорк. 1967 р.
8. Рева Т. Політична культура та культурно-мистецькі практики: аспекти взаємодії. *Гуманітарний корпус. Збірник наукових статей з актуальних проблем філософії, культурології, історії, психології та педагогіки*. 2021. Т. 2, № 41. С. 47–48. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua:8080/handle/123456789/35538>.
9. Свааб. Д. Наш творчий мозок. Харків: КСД, 2019.
10. Сімончук О. Як сучасні технології змінюють мистецтво. *Your Art*. URL: <https://supportyourart.com/stories/art-technology/> (дата звернення: 15.06.2022).
11. Халепа О. Досвід урбаністичних досліджень із застосуванням мистецьких практик і залученням громад в Україні. *Художня культура. Актуальні проблеми*. № 13. С. 224–231. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/khud_kult_2017_13_20 (дата звернення: 15.06.2022).
12. ЦЗВЛ. Побачити можливості. *Medium*. URL: <https://medium.com/цзвл-інтернет-журнал/история-1-1d49fa1366f2> (дата звернення: 15.06.2022).

- 13.2015 - Goethe-Institut Ukraine. Goethe-Institut | Sprache. Kultur. Deutschland. URL: <https://www.goethe.de/ins/ua/uk/kul/sup/pdn/kud/015/6mo.html> (date of access: 15.06.2022).
- 14.Alexandra D. Digital storytelling as transformative practice: Critical analysis and creative expression in the representation of migration in Ireland. *Journal of Media Practice*. 2008. Vol. 9, no. 2. P. 101–112. URL: https://doi.org/10.1386/jmpr.9.2.101_1 (date of access: 20.06.2022).
15. ‘Better than a pill’: digital storytelling as a narrative process for refugee women / C. Lenette et al. *Media Practice and Education*. 2018. Vol. 20, no. 1. P. 67–86. URL: <https://doi.org/10.1080/25741136.2018.1464740> (date of access: 23.06.2022).
- 16.Charmaz K. *Constructing Grounded Theory: A Practical Guide through Qualitative Analysis*. Sage Publications Ltd, 2006. 224 p.
- 17.Chen C. *Digital Storytelling with Refugee Youth: A Tool for Promoting Literacy and Youth Empowerment And a Catalyst for Social Action*. Amherst : Master's Capstone Projects, 2015.
- 18.Clarke J. What was Culture Shock!? Culture shock. Verrywellmind, Culture:Unlimited. URL: <http://www.cultureshock.org.uk/about.html> (date of access: 23.05.2022).
- 19.Cunsolo Willox A., Harper S. L., Edge V. L. Storytelling in a digital age: digital storytelling as an emerging narrative method for preserving and promoting indigenous oral wisdom. *Qualitative Research*. 2012. Vol. 13, no. 2. P. 127–147. URL: <https://doi.org/10.1177/1468794112446105> (date of access: 22.05.2022).
- 20.Digital storytelling as a method in health research: a systematic review protocol / K. L. Rieger et al. *Systematic Reviews*. 2018. Vol. 7, no. 1. URL: <https://doi.org/10.1186/s13643-018-0704-y> (date of access: 20.06.2022).
- 21.Digital Storytelling as a Narrative Health Promotion Process / G. T. DiFulvio et al. *International Quarterly of Community Health Education*. 2016. Vol. 36, no. 3. P. 157–164. URL: <https://doi.org/10.1177/0272684x16647359> (date of access: 20.06.2022).
- 22.Digital Storytelling in Research: A Systematic Review / A. de Jager et al. *The Qualitative Report*. 2017. URL: <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2017.2970> (date of access: 20.06.2022).
- 23.Directive 2001/55/CE du Conseil du 20 juillet 2001 relative à des normes minimales pour l'octroi d'une protection temporaire en cas d'afflux massif de personnes. Journal officiel n° L 212 du 07/08/2001 p. 0012 – 0023
- 24.Greenwood J. *Oxford Research Encyclopedia of Education*. Oxford. URL: <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190264093.013.29>.
- 25.Heilemann M. V., Martinez A., Soderlund P. D. A Mental Health Storytelling Intervention Using Transmedia to Engage Latinas: Grounded Theory Analysis of Participants’ Perceptions of the Story’s Main Character. *Journal of Medical*

- Internet Research*. 2018. Vol. 20, no. 5. P. e10028. URL: <https://doi.org/10.2196/10028> (date of access: 20.06.2022).
26. How digital storytelling is used in mental health: A scoping review / N. De Vecchi et al. *International Journal of Mental Health Nursing*. 2016. Vol. 25, no. 3. P. 183–193. URL: <https://doi.org/10.1111/inm.12206> (date of access: 20.06.2022).
27. Humennyi D. VNGRDR: сучасне мистецтво та урбанізм |;. *Medium*. URL: <https://medium.com/semicolonmedia/vngrdr-bbc44f9bb734> (дата звернення: 15.06.2022).
28. Kwon M. Public Art and Urban Identities. *Urgent Imagination*. URL: http://www.urgentimagination.front.bc.ca/wp-content/uploads/2015/09/MiwonKwon_Public-Art-and-Urban-Identities.pdf (date of access: 20.06.2022).
29. Lambert J. digital storytelling. Fifth edition, revised and updated. | New York : Routledge, Taylor & Francis Group, 2018. | “Fourth edition published in 2013 by Routledge”–Т.р. verso. : Routledge, 2018. URL: <https://doi.org/10.4324/9781351266369> (date of access: 20.06.2022).
30. Lambert J. DIGITAL STORYTELLING COOKBOOK: book. USA Press 4. 2010. ISBN: 978-0-9726440-1-3
31. Lu, Xifei. “Clouds over Sidra”: Empathy and Immersion in VR Storytelling. березень 12, 2019. <https://medium.com/@irenelu728/clouds-over-sidra-empathy-and-immersion-in-vr-storytelling-fc2c107147fe#:~:text=Clouds%20over%20Sidra%20is%20a,family%20lived%20after%20fleeing%20Syria>. (accessed травень 16, 2022).
32. Lenette C. Using Digital Storytelling in Participatory Research With Refugee Women. *SAGE Research Methods Cases*. 2017. No. 2. URL: <https://doi.org/10.4135/9781526411273> (date of access: 15.06.2022).
33. McDonough S., Colucci E. People of immigrant and refugee background sharing experiences of mental health recovery: reflections and recommendations on using digital storytelling. *Visual Communication*. 2019. P. 147035721882065. URL: <https://doi.org/10.1177/1470357218820651> (date of access: 20.06.2022).
34. McKinney, Sage. *Educational Techniques and Methodology*. UK: ED-TECH PRESS, 2020.
35. Measuring Down / A. C. Gubrium et al. *Qualitative Health Research*. 2016. Vol. 26, no. 13. P. 1787–1801. URL: <https://doi.org/10.1177/1049732316649353> (date of access: 20.06.2022).
36. Mohi, Mohsin. "Integrating storytelling as a tool for healing and community building." UNHCR. 2019. URL: <https://www.unhcr.org/innovation/integrating-storytelling-tool-healing-> (accessed квітень 6, 2022).
37. RÈGLEMENT (UE) No 604/2013 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 26 juin 2013 établissant les critères et mécanismes de

- détermination de l'État membre responsable de l'examen d'une demande de protection internationale introduite dans l'un des États membres par un ressortissant de pays tiers ou un apatride (refonte)
38. Restor(y)ing Health: A Conceptual Model of the Effects of Digital Storytelling / A. Fiddian-Green et al. *Health Promotion Practice*. 2019. Vol. 20, no. 4. P. 502–512. URL: <https://doi.org/10.1177/1524839918825130> (date of access: 20.06.2022).
 39. Sharma, Shobhana. "Storytelling: Bringing People Together. Storytelling as a tool to facilitate integration." *Storytelling: Bringing People Together*. Diaconia University of Applied Sciences, листопад 2019.
 40. STORYCENTER. "Storytelling Program Impacts |." <http://www.storycenter.org/>. 2016-2017. <http://www.storycenter.org/> (accessed травень 15, 2022).
 41. World Health Organization. *Mental health promotion and mental health care in refugees and migrants*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2018.
 42. *Young Newly Arrived Migrants and Refugees in Australia* / P. Bansel et al. Melbourne : Young and Well Cooperative Research Centre, 2016.
 43. Bansel P., Denson N., Keltie E., Moody L., Theakstone G. *Young Newly Arrived Migrants and Refugees in Australia: Using Digital Storytelling Practices to Capture Settlement Experiences and Social Cohesion*. 2016. Young and Well Cooperative Research Centre, Melbourne. ISBN: 978-1-74108-410-8 (Last accessed: 29.08.2021)

Додатки:

Додаток 1.1 Опитувальник(питання)

<https://forms.gle/VRP8hMjg51hbKnKy9>

Додаток 1.2 Опитувальник(відповіді)

<https://forms.gle/1oSWtiV4LmWw5Lw17>

Додаток 2.1

Про емоції.

24.02

Ранок почався о 6:00, але не тому, що мене розбудили звуки вибухів. Я прокинулася, бо мала готувати страви, а моя сусідка їхала у Хмельницький. Я іноді не читаю новини зранку. В цей день також телефон був не зі мною. Через деякий час моя сусідка прийшла на кухню і сказала, що Україну бомбили і почалася війна. Я не повірила.. Сміялася, бо думала, що це неможливо. Це якийсь поганий жарт, але точно не війна. Тоді побачила пропущені дзвінки від батьків. Змогла дозвонитися до них лише на вайбер. Вони були налякані і сказали негайно купувати квиток до Варшави і їхати чимшвидше. В цей день на 10 в мене була онлайн-зустріч з колективом компанії. Я знайшла квиток на автобус і купила його на 16 годину. Моїх коштів на картці було недостатньо, тому я пішла в термінал в надії поповнити рахунок моно. В ТЦ я побачила величезні черги і паніку. Люди купували все необхідне. До терміналів, щоб зняти готівку було більше 20 людей. Один чоловік погодився переказати мені 1000 грн на мою картку, тому я не стояла в черзі і досить швидко повернулася у свою квартиру.

Я запізнилася на зустріч з колективом компанії, хоча в нас з цим все дуже суворо. Одразу штраф 10\$. Мені нічого ніхто не сказав, всі були шоковані ситуацією. Я сказала, що сьогодні їду з країни. Мій голос тремтів, я ледь не плакала від переживання, що буде далі.

Поки я збирала речі, почула один чи два вибухи, здавалося, що з наступним вибухом вікна в квартирі не витримають. Дзеркало і шафа теж хиталися. Було чути сирени. Я почала панікувати. На вулиці був транспортний колапс... Люди покидали місто. Я боялася, що через пробки не встигну на свій автобус, тому завчасно взяла таксі і приїхала напрочуд швидко на вокзал. Там вже частіше лунала сирена повітряної тривоги.

Було багато людей. Особливо запам'яталися молоді хлопці, яких батьки саджали на міжнародні автобуси, щоб вони не воювали. Такі чоловіки, хлопці були і в моєму автобусі. У Львові або вже на кордоні вони були змушені покинути автобус, бо далі їхати їм було заборонено.. Було важко бачити як ці тата прощаються зі своїми маленькими дітками, які продовжували їхати з мамами.

Мій автобус запізнився на пів години. Їхав з Херсона і довго був в черзі на автозаправку, як виявилось. Але добре, що приїхав.

Дорога тривала більше доби через величезні затори і тривалий час очікування на кордоні. Поки ми їхали я читала новини. Мій настрій змінювався з кожною прочитаною новиною від гордості і радості за маленькі та великі перемоги до болю і плачу через загиблих внаслідок обстрілів.

Як і більшість українців, внаслідок сильного стресу, я втратила апетит, періодично відчувала тремор по всьому тілі, мій голос змінився. Змушувала себе лише пити воду і хоч щось їсти.

Коли приїхала в Польщу почуття страху за своє життя почало стихати, але в Україні залишалися мої батьки, родичі, друзі...

За тиждень я прийшла до норми в психологічному плані. При цьому весь час комунікувала з друзями, писала грантові заявки, ділилася контактами потрібних людей. Далі почала шукати роботу, тоді ж отримала пропозицію поїхати в Німеччину.

Для усіх нас це був новий досвід і не простий вибір, адже треба було зважити всі за і проти. Я розуміла, що користі від мене буде більше за кордоном. В Україні лишилося багато чудових людей, які потребують нашої підтримки і допомоги ззовні. Саме це включення і можливість допомогти тримає мене в ресурсі зараз. Я знаю, що рано чи пізно війна закінчиться тож ми маємо бути готові до будь-якого розвитку подій.

Додаток 2.2

- 1 Найчастіше відчувається самотність, туга за родиною і домівкою, невизначеність
- 2 та страх. Рідше - тривога. Впоратись допомагає спілкування по відео зв'язку з
- 3 рідними, підтримка гостьової родини і професора та заняття на інструменті.

1 **Додаток 2.3**

2 За останні три місяці, на жаль, довелося переживати не найприємніші
3 психологічні стани. Все почалося з того, що мене охопила паніка і повне
4 нерозуміння подальших дій і їх правильності. Деякі рішення приймалися дуже
5 швидко і абсолютно необдуманого.

6 Дуже важко було змусити себе покинути Україну, хоча я розуміла, що це
7 надовго...

8 Також ударом було те, зо мій хлопець наразі приймаю участь у військових діях.
9 Коли він не виходить на зв'язок мене охоплює тривога і страх. Буває так,що це
10 стає нав'язливим і тоді важко якось взяти себе до купи.

11 Це все допомагають переживати друзі, після розмов із ними стає краще

Додаток 2.4

1

2 Може здаватися, що під час війни часу на емоції немає. Безумовно,
3 трапляються ситуації, коли це справді так. Зокрема, якщо людина мусить усю
4 свою енергію та увагу спрямувати на захист себе і своїх рідних, то, зазвичай, ані
5 її тіло, ані її мозок не дозволяють переживати всі емоції на повну силу. Однак,
6 коли людина перебуває у безпеці (чи принаймні у відносній безпеці), їй корисно
7 повернутися до своїх емоцій, усвідомлено повторити їх переживання і
8 відпустити, щоб не допустити їхнього нагромадження в організмі і поступового
9 відсторонення людини від власних переживань і власного тіла.

10 Нагромадження емоцій в організмі може забирати енергію, необхідну для
11 подальшого функціонування, а поглиблення відключення від власних емоцій
12 може ускладнити наше життя після війни. Життя після війни – це наше майбутнє,
13 майбутнє рідних та України. Майбутнє – це саме те, за що воюють українці і
14 задля чого захищають свою землю. Турбота про себе та про свої емоції в
15 ситуаціях, коли для цього є хоча б найменша можливість, мала би стати такою ж
16 важливою частиною боротьби за майбутнє України, як і нинішня хоробрість та
17 бойова рішучість.

18 У такій екстремальній ситуації, як війна, природно, виникають емоції,
19 схильності та думки, про які ми і не здогадуємося в мирний час.

20 Я відчувала злість через несправедливість, на Путіна, на росію, на далеких і
21 близьких прихильників Кремля, а також на різні держави Заходу, які можете
22 звинувачувати в тому, що вони не діяли вчасно чи достатньо рішуче.

23 Я відчуваю страх за себе і своїх близьких, за свою землю і своє майбутнє.

24 Також в мене з'явилося відчуття дереалізації, за якого вам буде здаватися, що все,
25 що відбувається довкола, – це лише фільм або сон.

26 Не можу сказати, що всі ці стани я вже пережила, безумовно вони присутні у
27 душі і будуть залишатися там ще багато часу, але з часом просто звикаєш до
28 цього.

Рис. 1. Розташування міток



Рис2.2 Додаток 2.2



Рис2.1Додаток 2.2



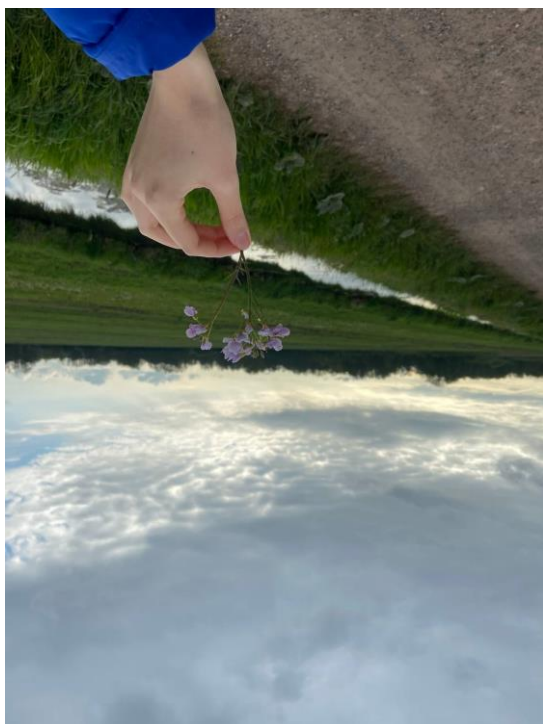


Рис2.3 Додаток2.2