

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**Національний університет «Запорізька політехніка»**

Факультет соціальних наук

(повне найменування інституту, факультету)

Психології

(повне найменування кафедри )

## **Пояснювальна записка**

до дипломного проекту (роботи)

Магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему: **Взаємозв'язок медіаграмотності та психічних станів молоді в умовах війни**

Виконав: студент 2 курсу,

групи СН-112м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ОТРИШКО М.А.

(прізвище та ініціали)

Керівник: БОРОДУЛЬКІНА Т.О., к.псих.н.

(прізвище та ініціали)

Рецензент : КОВАЛЬ В.В.,к.псих.н.

(прізвище та ініціали)

2023

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

«01» вересня 2023 року

**З А В Д А Н Н Я**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА**

ОТРИШКО Микола Анатолійович

1. Тема проєкту (роботи) Взаємозв'язок медіаграмотності та психічних станів молоді в умовах війни

керівник проєкту (роботи) к.психол.н., БРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна  
затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2023 року № 331

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) «11» грудня 2023 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 82 сторінок, 1 таблиця, 16 рисунків, 70 джерел, 12 додатків.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) на основі теоретичного аналізу описати вплив медіаграмотності на психічні стани молоді під час війни; на основі емпіричного дослідження описати характер взаємозв'язку актуального психічного стану, критичного мислення та медіаграмотності молоді в умовах війни; на основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження сформулювати рекомендації щодо підвищення медіаграмотності української молоді.

## 5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)

Таблиця 2.1.Результати самооцінювання психічних станів респондентів (за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л. Курганським та Т. Немчиним); Рис.2.1.Оцініть, будь ласка, свій стан за пропонованою шкалою; Рис.2.2. Як часто ви користуєтеся інтернет-ресурсами та соціальними мережами?;Рис.2.3.Які джерела інформації ви вважаєте найбільш надійними?;Рис.2.4.Як ви ставитеся до критики та обговорення медійного вмісту в інтернеті?;Рис.2.5. Як ви обираєте джерела інформації для самостійного дослідження?;Рис.2.6 Як ви оцінюєте власну здатність впливати на медійну обстановку через свої дії в Інтернеті?;Рис.2.7.Як ви обираєте джерела для отримання новин та інформації?;Рис.2.8. Чи перевіряєте ви факти, перш ніж поширювати інформацію в мережі?;Рис.2.9. Як ви реагуєте на контент, що викликає суперечки або емоційні реакції?;Рис.2.10. Як ви визначаєте, чи інформація в мережі є об'єктивною?;Рис.2.11. Чи користуєтеся ви інструментами для перевірки достовірності інформації, такими як фактчекінгові сайти чи додатки?;Рис.2.12. Як ви оцінюєте рівень ваших навичок у виявленні маніпуляцій та перекручень в інформаційних матеріалах?;Рис.2.14. Як вибираєте джерела для отримання аналітичних та думкових матеріалів?;Рис.2.15. Чи впливає медіа на вашу поведінку та погляди?;Рис.2.16. Проведіть самооцінювання за цією шкалою.

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Дата, підпис	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т.О, доцент	22.09.23	24.09.23
2	БОРОДУЛЬКІНА Т.О, доцент	06.10.23	12.10.23
Норм-ль	ГАРМАШ А.О., викладач	09.12.2023	11.12.2023

7. Дата видачі завдання «01» вересня 2023 року.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2023	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт(роботу)	30.08.2023	

3	Затвердження теми	01.09.2023	
4	Складання змісту	20.09.2023	
5	Виконання першого розділу	22.09.2023	
6	Виконання другого розділу	06.10.2023	
7	Виконання третього розділу	20.10.2023	
8	Формування висновків	28.10.2023	
9	Перевірка роботи керівником	01.11.2023	
10	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	04.11.2023	
11	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	19.11.2023	
12	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	11.12.2023	
13	Подання роботи на кафедру	11.12.2023	
14	Одержання відгуку та рецензії	14.12.2023	
15	Захист дипломної роботи	20.12.2023	

Студент(ка) \_\_\_\_\_ Микола ОТРИШКО  
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи) \_\_\_\_\_ Тетяна БОРОДУЛЬКІНА  
 (підпис) (Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра «Взаємозв'язок медіаграмотності та психічних станів молоді в умовах війни»: 85 сторінок, 1 таблиць, 16 рисунків, 70 використаних джерел.

Об'єкт дослідження – психічні стани молоді в умовах війни.

Предмет дослідження – отримані результати магістерського дослідження виявили потенціал для практичного застосування рекомендацій, розроблених автором, з метою покращення медіаграмотності та психічного стану молоді в умовах війни. Диференційовані підходи до аналізу інформації можуть також виявити свою цінність в майбутніх наукових дослідженнях в галузі медіа та психології в умовах конфліктів.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу особливостей взаємозв'язку медіаграмотності та психічних станів молоді в умовах війни, розробити рекомендації для підвищення рівня медіаграмотності та психічного благополуччя молоді.

Методи дослідження: полягають в дослідженні взаємозв'язку медіаграмотності та психічних станів молоді. Для досягнення цієї мети буде застосовано комплекс методів: опитування, анкета про медіаграмотність молоді, психічний стан респондентів. Тест «Критичне мислення» Л. Старкі в адаптації О. Л. Луценко. Самооцінювання психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) та шкала суб'єктивних одиниць дистресу (Subjective units of distress scale - SUDS) – шкала для вимірювання суб'єктивної інтенсивності занепокоєння чи стресу, що переживається людиною в даний момент, розроблено Джозефом Вольпе у 1969 році.

Встановлено, що медіаграмотна молодь стає більш здатною адаптуватися до інформаційного потоку, який супроводжується військовими конфліктами та іншою медіа інформацією.

Такі особи активно використовують критичне мислення для аналізу інформації, розрізняють правдиву інформацію від маніпуляцій та виявляють випадки дезінформації. Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати для розробки навчальних програм , які навчають молодь розуміти вплив медіа на їхні емоції та психологічний стан.

**МОЛОДЬ, МЕДІАГРАМОТНІСТЬ, АНКЕТУВАННЯ, ПСИХІЧНІ СТАНИ.**

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	1
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	4
1.1. Поняття "психічні стани" в науковій літературі; класифікація психічних станів.....	4
1.2. Проблема медіаграмотності молоді в умовах війни.....	9
1.3. Феномен фейкових новин: передумови, сутність, вплив, наслідки.....	15
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	22
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження.....	22
2.2. Особливості взаємозв'язку актуального психічного стану, критичного мислення та медіаграмотності молоді в умовах війни (результати емпіричного дослідження).....	26
РОЗДІЛ III. ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ .....	43
3.1. Аналіз курсу «Новинна грамотність».....	43
3.2. Тренінг «Медіаграмотності в умовах конфлікту».....	47
3.3. Рекомендації для підвищення рівня медіаграмотності та психічного благополуччя молоді.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	62

## ВСТУП

Актуальність і доцільність дослідження зумовлена викликами, які виникли в результаті інтенсивного розвитку цифрової епохи. У сучасному світі, де інформаційний потік є необхідною частиною щоденного життя, молодь стикається з впливом військових конфліктів через інтенсивний стрім інформації з різноманітних медіа. Здатність критично оцінювати та розуміти цю інформацію стає важливою для формування стійкого психічного стану молоді.

Аналіз медіаграмотності у контексті війни може виокремити, як ці навички впливають на сприйняття подій, формування стереотипів та соціальну адаптацію молоді. Медіаграмотна молодь має здатність аналізувати інформацію, розрізняти факти від дезінформації та розуміти контекст військових подій.

Розуміння взаємозв'язку медіаграмотності та психічних станів є важливим для розробки ефективних стратегій психологічної підтримки молоді в умовах воєнного конфлікту. Посилення медіаграмотності може впливати на здатність молоді адаптуватися до стресових ситуацій, зменшуючи вплив негативних медійних вражень на їхнє психічне здоров'я.

Тому, дослідження цієї теми стає важливим етапом у розумінні, як взаємодія з інформацією в умовах війни формує психічний стан молоді та як можна покращити їхню психосоціальну адаптацію за допомогою розвитку медіаграмотності.

Об'єктом дослідження є психічні стани молоді в умовах війни.

Предметом дослідження є взаємозв'язок між рівнем медіаграмотності та психічними станами молоді в умовах війни.

Мета дослідження: на основі теоретичного аналізу особливостей взаємозв'язку медіаграмотності та психічних станів молоді в умовах війни,



розробити рекомендації для підвищення рівня медіаграмотності та психічного благополуччя молоді.

Для досягнення мети визначено завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу описати вплив медіаграмотності на психічні стани молоді під час війни.
2. На основі емпіричного дослідження описати характер взаємозв'язку актуального психічного стану, критичного мислення та медіаграмотності молоді в умовах війни.
3. На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження сформулювати рекомендації щодо підвищення медіаграмотності української молоді.

Методи дослідження: полягають в дослідженні взаємозв'язку медіаграмотності та психічних станів молоді. Для досягнення цієї мети буде застосовано комплекс методів: опитування, анкета про медіаграмотність молоді, психічний стан респондентів. Тест «Критичне мислення» Л. Старкі в адаптації О. Л. Луценко[41]. Самооцінювання психічних станів за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) та шкала суб'єктивних одиниць дистресу (Subjective units of distress scale - SUDS) – шкала для вимірювання суб'єктивної інтенсивності занепокоєння чи стресу, що переживається людиною в даний момент, розроблено Джозефом Вольпе у 1969 році[42].

У процесі виконання завдань роботи були інтегровані та використані різноманітні методики, спрямовані на вивчення та вдосконалення психічного стану учасників, розвиток їх критичного мислення та підвищення рівня медіаграмотності. Застосування цих методик дозволило не лише глибше розуміти психологічний аспект роботи, але й активно сприяло формуванню навичок об'єктивного аналізу.

Наукова новизна. Магістерська робота спрямована на розкриття наукової новизни у вивченні взаємозв'язку медіаграмотності та психічних станів молоді в умовах війни.

Основна увага приділяється впливу рівня медіаграмотності на здатність молоді аналізувати інформацію військового спрямування. Досліджується емоційна реакція та стресова вразливість молоді під впливом медійного контенту, особливо в умовах війни.

У рамках роботи розглядається вплив соціокультурного контексту на сприйняття інформації молоддю. Завершальним етапом є розробка конкретних стратегій та рекомендацій для психологічної підтримки та розвитку медіаграмотності молоді в умовах військових конфліктів.

Ця робота не лише розкриває взаємозв'язок між медіаграмотністю та психічним станом молоді, але й пропонує новітні підходи до розуміння та управління впливом медіа в умовах війни на психічне здоров'я молоді.

Практичне значення результатів дослідження: отримані результати магістерського дослідження виявили потенціал для практичного застосування рекомендацій, розроблених автором, з метою покращення медіаграмотності та психічного стану молоді в умовах війни. Диференційовані підходи до аналізу інформації можуть також виявити свою цінність в майбутніх наукових дослідженнях в галузі медіа та психології в умовах конфліктів.

Особистий внесок. Формулювання й вирішення комплексу завдань для досягнення мети магістерської роботи, розробка анкети для проведення опитування й опрацювання його результатів.

Структура роботи. Магістерське дослідження складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ I  
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ  
ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ  
МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття "психічні стани" в науковій літературі; класифікація психічних станів

В науковій літературі та психологічних дослідженнях поняття "психічні стани" визначається як емоційно-психічні умови, що змінюються внаслідок внутрішніх або зовнішніх впливів і відображають стан психіки особи. Це широкий концепт, який охоплює різноманітні аспекти психічної активності та взаємодії людини з оточуючим світом.

Провідні вчені Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України розглядають психічний стан, як специфічну психологічну характеристику особистості, що супроводжується, відповідно, певними тривалими душевними переживаннями (Л. Карамушка [3]; О. Крединцер[3]; О. Кокун [2]; С. Максименко [4]).

Психічні стани мають відносну стійкість, їх динаміка менш виражена, ніж у психічних процесів (пізнавальних, вольових, емоційних). При цьому психічні процеси, стани і властивості особистості найтіснішим чином взаємопов'язані між собою. Психічні стани впливають на психічні процеси, будучи фоном їх протікання. У той же час вони виступають як "будівельний матеріал" для формування якостей особистості, передусім характерологічних. Наприклад, стан зосередженості мобілізує процеси уваги, сприйняття, пам'яті, мислення, волі й емоцій людини[1].

Однією з основних характеристик психічних станів є їх динамічність та змінливість. Людська психіка може перебувати у різних станах, таких як

радість, стрес, смуток, захват, та інші, які визначають внутрішні переживання та здатність до адаптації до змін у навколишньому середовищі.

Щодо визначення психічних станів, то вони відрізняються різноманітним тлумаченням і водночас доповнюють за змістом одне одного. Так, один із корифеїв психологічної науки, який започаткував психологію в Одеському університеті – С. Рубінштейн зазначав, що головним способом існування психічних станів є функціонування психіки в якості безперервного і формуючого процесу [5,57].

Ще однією важливою рисою психічних станів є їхній індивідуальний характер. Кожна людина реагує на різні ситуації та події унікальним чином, що створює величезне розмаїття психічних реакцій та станів у соціумі [49].

Поняття "психічні стани" є ключовим у розумінні психологічного здоров'я та розвитку особистості. Це також актуальний об'єкт вивчення у контексті взаємозв'язку з іншими аспектами психічного функціонування, такими як когнітивні процеси, емоційний інтелект, та соціальна адаптація.

Психічні стани можуть бути спричинені різними факторами, такими як стресові ситуації, фізичний стан, соціокультурне оточення, та генетичні особливості. Розуміння цих факторів є ключем до розробки ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенцій для збереження та поліпшення психічного благополуччя.

Дослідження психічних станів є важливим у контексті розвитку психотерапевтичних та консультативних підходів, а також у психології роботи, спорту, освіти та інших сферах життя. Зрозуміння динаміки та взаємозв'язку різних психічних станів відкриває шляхи для удосконалення стратегій управління стресом, підвищення емоційної інтелігентності та покращення загального психічного здоров'я [50].

Психічні стани визначаються не тільки емоційними проявами, але й когнітивними та фізіологічними аспектами. Наприклад, стан концентрації або втоми може впливати на когнітивні здатності і фізіологічні реакції.

У наукових дослідженнях надається увага не лише позитивним психічним станам, але й негативним, таким як депресія, тривога, і стан втоми. Розуміння цих станів дозволяє розробляти ефективні стратегії лікування та психотерапії.

Важливо визначити, як психічні стани взаємодіють один з одним та як вони впливають на поведінку та якість життя. Наприклад, стрес може призводити до зміни емоційного стану, а депресія може впливати на когнітивні функції. Розуміння цих взаємозв'язків важливо для розробки інтегрованих підходів до психічного здоров'я [63].

Крім того, психічні стани мають важливе значення у сфері психосоціальної адаптації та міжособистісних відносин. Їх вивчення дозволяє розуміти, як взаємодіють люди в групах, як психічний стан впливає на комунікацію та співпрацю [5,64].

Загальний аналіз психічних станів є ключовим для психологічної та психіатричної практики. Вивчення їх дозволяє вдосконалювати методи діагностики, прогнозування та лікування різних психічних розладів та захворювань.

В сучасному психологічному дослідженні важливе місце приділяється класифікації психічних станів, оскільки це дозволяє систематизувати та впорядковувати різноманітні аспекти людської психіки.

Стосовно класифікації психічних станів, то вона досить повно представлена у роботах С. Миронця, О. Тімченка. Так, автори на підставі аналізу наукових джерел зазначають, що психічні стани доцільно виокремлювати за такими критеріями: за тривалістю, за ступенем реагування, за перевагою реагування окремих структурних компонентів особистості – психологічного, соціального, темпераментального, мотиваційного, характерологічного, емоційно-вольового, інтелектуального [5; 6].

Класифікація психічних станів стала необхідною для розуміння їхньої природи, властивостей та взаємозв'язків, що розкриває глибше розуміння людської психології та її взаємодії з навколишнім середовищем [62].

Водночас, нас цікавить класифікація, яка розкриває певні групи негативних і позитивних психічних станів, які розрізняються за інтенсивністю проявів і спрямованістю [6].

Так, автори виокремлюють чотири групи психічних станів: дві групи активних психічних станів (позитивних і негативних) і 2 групи пасивних психічних станів (позитивних і негативних).

Щодо негативних психічних станів активної форми, то їм притаманно: передробоча (передстартова, передбойова) “лихоманка”, паніка, страх, стрес; а для негативних психічних станів пасивної форми - депресія, ригідність, фрустрація, синдром нав'язливості, нанесення шкоди здоров'ю, смерті, неминучості поранення, отримання травм від обстрілів [58].

При цьому негативні психічні стани пасивної форми характеризуються як стани заспокоєності, стани перед робочою, після робочою апатії, неувважності, незібраності, зайвої стриманості аж до певної загальмованості. Стосовно позитивних психічних станів активної форми, то їм притаманно: передстартова готовність, активність, психологічна стійкість, спрямованість. В осіб із психічними станами пасивної форми спостерігається занепокоєння, передстартова апатія, незібраність, неувважність [6].

Також однією з основних категорій психічних станів є емоційні стани, які виникають внаслідок відчуттів та переживань. Ця категорія включає радість, смуток, страх, гнів та інші емоції, що визначають емоційний лад людини. Емоційні стани є динамічними та реактивними, змінюючись в залежності від ситуацій та подій [57].

Когнітивні стани є ще однією важливою категорією, яка описує процеси мислення та сприйняття. Сюди входять стани концентрації, уваги, та пам'яті. Розуміння когнітивних станів важливо для аналізу пізнавальних процесів та вивчення розумових функцій [60].

У когнітивній психології психіка розглядається як система когнітивних реакцій і простежується зв'язок цих реакцій не лише із зовнішніми стимул-реакціями, але і з внутрішніми змінними, наприклад, з самосвідомістю,

когнітивними стратегіями, селективністю уваги тощо. Головним принципом, на підставі якого розглядається когнітивна система людини, є аналогія з комп'ютером, тобто, психіка трактується як система, призначена для переробки інформації. Водночас, прихильники когнітивного підходу стверджують, що людина – не машина, яка сліпо реагує на внутрішні фактори чи на події зовнішнього світу [7,50].

Також, фізіологічні стани відіграють важливу роль у класифікації психічних станів. Наприклад, стан втоми, бодрості, або напруження може бути пов'язаний з фізичним станом та функціями організму. Вивчення цих станів дозволяє розуміти взаємозв'язок фізіології та психіки [56].

Специфічна група психічних станів пов'язана із соціокультурним оточенням та звичаями. Сюди входять соціальні стани, що визначаються взаємодією з іншими людьми та соціальними ролями. Ця категорія включає в себе стани емпатії, альтруїзму, антипатії та інші [57,62].

Розуміння психічних станів важливо для розвитку стратегій психотерапії та психологічного порадиництва. Кожна категорія має свої особливості, які враховуються практикуючими психологами у процесі діагностики та лікування.

Висновки з класифікації психічних станів ведуть до розробки інтегрованих моделей розуміння психічного здоров'я та пристосування до навколишнього середовища. Ці моделі включають в себе динаміку зміни станів в часі, взаємозв'язки між різними категоріями, та фактори, що впливають на їхній розвиток.

Також важливо визначити, що психічні стани можуть бути розглядатися в контексті їхнього тривалого або тимчасового характеру. Деякі стани можуть виникати як реакція на конкретні події та швидко зникають, тоді як інші можуть мати більш тривалі та стійкі прояви, впливаючи на загальний стан психіки та життєдіяльності особистості.

Класифікація психічних станів стає також важливою в сучасному світі, де інформаційний потік, стресові ситуації та соціокультурні виклики швидко

змінюються. Наприклад, аналіз психічних станів в умовах війни та постійної інформаційної напруги визначає, як сучасна молодь реагує на емоційний стрес та неперервний потік новин [1].

Розуміння взаємозв'язку різних категорій психічних станів та їхнього впливу на поведінку та якість життя є важливим для розвитку інтегрованих підходів до психотерапії, психологічної підтримки та освіти. Наприклад, розгляд аспектів емоційних, когнітивних та фізіологічних станів при розробці програми стресменеджменту може забезпечити більш ефективні результати [63].

Тому, класифікація психічних станів стає основоположною складовою для розуміння та вивчення людської психіки в її різноманітних проявах. Це не лише сприяє академічним дослідженням, але і має безпосередній практичний вигляд, допомагаючи розробляти ефективніші стратегії управління психічним здоров'ям та забезпеченням якісного життя.

## 1.2. Проблема медіаграмотності молоді в умовах війни

Повномасштабна війна на території нашої країни торкнулася усіх українців без винятку, зокрема і студентську молодь. Тому, актуальність вивчення проблем психічного здоров'я особистості в умовах сьогодення, є вкрай важливою. Так, як окрім постійної загрози фізичному здоров'ю, українці переживають перманентний психологічний тиск: фонові тривога, емоційна лабільність, інсомнії, апатія, хронічна втома неясної етіології, головний біль напруги, екзистенціальні кризи, депресивні стани, гострі стресові реакції, посттравматичний стресовий розлад і т.д. Цей кумулятивний ефект призводить до негативних зрушень у психоемоційній сфері життєдіяльності особистості. Отже, через рік від початку повномасштабного вторгнення, все ж таки важливими залишаються психоедукаційні заходи для суспільства, в якому знаходиться молоде покоління [30].



Відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я розуміється як стан благополуччя, за якого людина реалізує власні здібності, може справлятися зі звичайними стресами життя, може продуктивно та ефективно працювати на допомогу своїй громаді.

У протоколах ВООЗ визначено роль психічного здоров'я в життєдіяльності особистості та соціальних спільнот. Зазначається, що психічне здоров'я є фундаментальною основою для колективної та індивідуальної здатності мислити, переживати емоції та взаємодіяти один з одним, і відчувати емоційну насолоду від життя.

Відповідно, психічне здоров'я розглядається як підґрунтя для адекватного та здорового функціонування людини в житті та соціальному середовищі [30].

Тому можна говорити про те, що війна є найбільш вираженим негативним чинником, який впливає на психіку особистості, оскільки цей чинник обумовлює пряму загрозу життю людини і різні форми насильства, які є антагоністами стосовно вище зазначеного.

Перманентний стрес, який є буденністю в сучасній реалії, витісняє людину за межі власного вікна толерантності. В результаті цього витіснення, порушується гомеостаз нервової системи, який призводить до неконтрольованих свідомістю поведінкових реакцій [33].

Ці реакції відбуваються на рівні рептильного та лімбічної системи. Обидві ці системи – інстинктивні і не піддаються свідомій регуляції [31].

Отже стрес-реакції на рівні цих систем не контролювані і проявляються на фізіологічному, мисленнєвому (нарративному), мовленнєвому та поведінковому рівнях, мають специфічні прояви та негативні наслідки для самого індивіда і оточення в якому він опинився в момент надзвичайної ситуації [56].

У випадку надмірної сили стрес-фактору, захисні механізми психіки вимикаються і виникає гостра стресова реакція. Згідно з «Дослідницькими діагностичними критеріями» МКХ-10 (ВООЗ, 1992), гостра реакція на стрес -

це тимчасовий розлад, який розвивається у людини без будь-яких інших проявів психічних розладів у відповідь на незвичайний фізичний або психічний стрес і зазвичай стихає через кілька годин або днів [31].

Час та інтенсивність цієї реакції залежить від сили обставин та вміння особистості справлятися із стресом, на основі навичок та досвіду минулого. У разі наявності досвіду період відновлення може відбуватися швидше, в протилежному випадку можлива схильність до формування дистресу, і як наслідок розвитку ПТСР, генералізованого тривожного розладу, синдрому хронічної втоми та депресії. Загалом перебування організму в стані тривалого дистресу, призводить до біохімічних та фізіологічних змін в роботі центральної нервової системи, зокрема головного мозку [32].

В епоху інформаційного перенасичення та постійного доступу до новин медіаграмотність стає ключовою навичкою для молоді, особливо в умовах військових конфліктів. За словами міністра культури та інформаційної політики Олександра Ткаченка, велика війна показала, що якби рівень медіаграмотності в суспільстві був вищим, в Україні зараз можна було б витратити менше сил та часу на спростування російських фейків та маніпуляцій. «Ця війна демонструє те, що медіаграмотність має стати обов'язковим елементом нашого повсякденного життя, не тільки в школах та університетах, а й в усіх інших сферах», За його словами, зараз медіаграмотність інтегрована у стратегію національної безпеки, схвалену президентом.

«Оскільки медіаграмотність — одне зі стратегічних завдань, до його виконання залучені ключові органи, — Міністерство культури, Міносвіти, закордонних справ, Центр стратегічних комунікацій та Центр протидії дезінформації. Всі ці органи працюють над єдиним завданням» -каже міністр [8,66].

Сприйняття та обробка інформації через засоби масової інформації (ЗМІ) вимагає від молоді не лише здатності розпізнавати достовірну

інформацію, але й аналізувати різні точки зору, розуміти контекст військових подій та реагувати на інформаційні виклики з розумінням [38].

Критичне мислення, розглядане як здатність об'єктивно та критично аналізувати інформацію, є однією з важливих складових цієї навички.

В умовах війни, коли інформаційні операції можуть бути спрямовані на маніпуляцію громадською думкою, важливо навчити молодь розпізнавати та аналізувати інформацію з точки зору її об'єктивності та достовірності. Аналіз джерел, як важлива частина критичного мислення, стає ключовою умінням, оскільки необ'єктивна інформація може викликати серйозні наслідки в умовах війни [58].

Застосування критичного мислення, стає особливо актуальним в умовах військових конфліктів. Пропаганда, фейкові новини та викривлення фактів можуть стати інструментами впливу, але розвинуте критичне мислення може допомогти визначити їх та відстояти об'єктивність.

Розвиток критичного мислення також стає важливим фактором в умовах стресу, що супроводжує військові події. Здатність аналізувати інформацію об'єктивно та ефективно управляти емоціями допомагає зберегти психічне здоров'я в умовах військових дій.

Критичне мислення зовсім не означає негативності суджень або необґрунтованості критики. Це зважений і вдумливий розгляд різних, а часом і протилежних підходів і розумінь проблеми з метою прийняття обґрунтованих рішень та формулювання оцінок. Термін «критичне» в такому контексті найбільш адекватний слову «аналітичне». Аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень показує, що єдиного визначення цього виду мислення не існує. Д. Дьюї трактував критичне мислення як складну, пов'язану зі вчинками людини діяльність, що захоплює людину повністю. Сучасні дослідники Д.Х. Кларк та А.У.Бідл визначають критичне мислення як процес, за допомогою якого розум опрацьовує інформацію з метою осягнення або продукування ідей або розв'язання проблеми. На думку Б.Бейера, критичне мислення – це спосіб оцінки автентичності, цінності або точності чогось [9].

Освітні програми грають ключову роль у формуванні критичного мислення серед молоді. Вправи та сценарії практики, спрямовані на розвиток цієї навички, можуть включати аналіз новинних матеріалів, дебати та групові обговорення. Розвиток інформаційної грамотності, який також включається в цей процес, допомагає зрозуміти та критично оцінювати різні типи медіа.

Військові конфлікти, безумовно, створюють не лише фізичні, але й емоційні виклики для громадян, зокрема для молоді, яка є особливо вразливою частиною суспільства. Розуміння та ефективного управління емоціями стає невід'ємною складовою для адаптації до інформаційно насичених умов, особливо коли це стосується важливих подій, отриманих через засоби масової інформації (ЗМІ) [37].

Емоційна інтелігенція - це здатність розпізнавати, розуміти та ефективно використовувати власні та чужі емоції. У контексті військових конфліктів, де інформація може бути важкою, тривожною та конфліктною, ЕІ стає ключовим фактором для успішного адаптування.

Військовий конфлікт часто призводить до збільшення рівня стресу та тривожності серед населення. Звідси виникає необхідність розвивати емоційну інтелігенцію для зниження впливу цих негативних емоцій. Індивіди, які можуть розпізнавати свої емоції та ефективно ними керувати, мають більше шансів подолати стрес та тривожність [34].

ЗМІ відіграють ключову роль у формуванні емоційного стану громадян, особливо в контексті військових конфліктів. Інформаційні потоки можуть викликати широкий спектр емоцій, включаючи обурення, печаль, тривогу тощо.

Ментальна стійкість, яка визначається здатністю залишатися випереджувальним та ефективно впоратися із стресом, стає ключовою для молоді в умовах військових дій. ЕІ допомагає у розумінні власних реакцій на стресові ситуації та вивченні методів подолання емоційного навантаження [38].

Емоційно інтелігентні особи можуть ефективно управляти своїми емоціями та використовувати їх для досягнення конструктивних цілей. У військових умовах це може включати в себе виявлення емпатії, співпрацю з іншими та прийняття рішень на основі об'єктивної інформації.

Освітні програми та платформи можуть стати ефективним інструментом у формуванні медіаграмотних навичок. Інтерактивні курси, вправи на аналіз інформації, та діалогові форми навчання можуть допомогти молоді легше розрізняти об'єктивні дані від маніпуляцій [62].

Сучасна молодь великою мірою користується соціальними мережами як джерелом інформації та платформою для вираження своїх думок. У військовий період соціальні мережі можуть стати важливим засобом обговорення подій та вираження емоцій. Важливо вивчати їхню роль у формуванні громадської думки та взаємодії із ЗМІ [37].

Розвиток медіаграмотності в умовах війни вимагає комплексного підходу. Освітні ініціативи повинні бути спрямовані на розвиток як критичного мислення та аналітичних навичок, так і на підвищення емоційної стійкості серед молоді. Освітні платформи повинні бути доступні та адаптовані до реальних викликів, які виникають у часи військових дій.

Медіаграмотність у психології визначається як комплекс здатностей особистості ефективно взаємодіяти з різноманітними медіа-засобами, такими як телебачення, Інтернет і соціальні мережі. Це включає в себе не лише поверхневе використання медійних ресурсів, але й розуміння, критичне оцінювання та ефективне використання інформації, отриманої з цих джерел [54].

Здатність аналізувати медійний контент є важливою складовою медіаграмотності. Це передбачає вміння розрізняти факти від думок, розуміти контекст та призначення медійного висловлення. Крім того, медіаграмотність включає в себе вміння розпізнавати стилі викладу, приймати обґрунтовані рішення щодо вірогідності інформації та визначати можливий вплив медіа на свідомість особистості [35].

Важливим елементом медіаграмотності є інтеграція медійних ресурсів у розвиток особистості. Освіта та саморозвиток через медіа дозволяють людині активно використовувати ці ресурси для власного зростання та розширення знань. Важливим аспектом є здатність користуватися медійними ресурсами не лише для розваги, а й для самостійного навчання та самовдосконалення.

У контексті інших наук та галузей, медіаграмотність може трактуватися як важлива складова різних грамотностей.

Інформаційна наука:

В інформаційній науці медіаграмотність може розглядатися як частина загальної інформаційної грамотності. Це включає вміння ефективно працювати з різноманітною інформацією, що надходить через медійні канали.

Освіта:

В галузі освіти медіаграмотність може визначатися як здатність використовувати медійні ресурси для навчання та розвитку. Це включає вміння користуватися електронними підручниками, відеоуроками та іншими медійними засобами для покращення навчального процесу.

Комунікаційні науки:

У галузі комунікаційних наук медіаграмотність може бути спрямована на розуміння та використання медійних засобів у процесі комунікації. Це включає вміння створювати ефективний медійний контент, аналізувати його вплив на аудиторію та використовувати медіа для побудови ефективних комунікаційних стратегій [36,69].

### 1.3. Феномен фейкових новин: передумови, сутність, вплив, наслідки

Фейки – це потужний інструмент в сучасному інформаційному просторі, завдяки якому легко спотворити реальність, розпалити ненависть серед населення, отримати політичний вплив тощо. Згідно з результатами дослідження соціальної мережі Facebook, в Україні 29% користувачів

поширюють фейки, навіть якщо публікації із сумнівним змістом позначенні як фейкові чи маніпулятивні [10,70]. З'ясуємо генезу цього явища.

Походження фейкових новин не пов'язане з появою Інтернету чи стрімким розвитком соціальних мереж. Джейкоб Солл у статті «Довга і жорстока історія фейкових новин» зазначає, що вони з'явилися в процесі широкого розповсюдження новин після винайдення друкарського верстата. У той час джерелами новин виступали релігійна та політична верхівки, торговці та моряки, які звозили новини з усього світу. Поняття об'єктивності повідомлення чи журналістської етики було відсутнє. Вони в журналістику увійшли лише понад століття тому. Автор наводить приклади фейків доби Просвітництва: опозиційні політичні сили того часу розповсюджували памфлети вулицями Парижу, використовуючи при цьому вигадані цифри та факти, що й призвело до Французької революції. Наводячи приклади, дослідник не оминув і Бенджаміна Франкліна, який поширив неправдиву інформацію про те, що на честь короля Георга індіанці скальпували понад 700 американців [11].

З появою інформаційних агентств, зокрема американського Associated Press, починає зароджуватися об'єктивність у новинах хоча і в первинному вигляді і мінімальній кількості. Для того, щоб мати більше клієнтів, інформаційне агентство продавало новини без інтерпретації, до якої всі звикли. Таким чином газети перероблювали матеріал під свого читача і його вподобання [12].

У період, коли «жовта преса» досягнула свого апогею абсурдності, New York Times запропонувала альтернативу у вигляді об'єктивності. Відтоді інформаційна концепція репортажу почала переважати над сюжетною, таким чином поставивши фактаж матеріалу вище над його емоційністю [12].

Із стрімким розвитком Інтернету і соціальних мереж фейки починають функціонувати з новою потужністю. Вони пройшли шлях від простого клікбейту, коли мета людей, які їх поширюють, зводилася до отримання

фінансової винагороди – до серйозних інформаційних загроз, коли неправдиві новини почали впливати на політичні вподобання та поведінку людей

Розглянемо детальніше класифікації фейків.

Класифікація, запропонована BBC, включає лише два види. Перший – це новини, які навмисно публікують з метою переконати людей. При цьому, той хто створює новину, знає, що вона вигадана. Другий вид – це публікації, у яких частково недостовірна інформація. У такому випадку суб'єкт повідомлення не здогадується про це. Нині таке явище добре помітне в блогерській сфері, коли лідери думок нехтують перевіркою фактів [13].

На дещо ширшу класифікацію орієнтуються фахівці Університету Західного Онтаріо і пропонують ділити фейки на п'ять категорій [14,53].

1. Новини, які навмисно вводять в оману. Прикладом такого виду може слугувати поширена в Facebook фейкова світлина, на якій зображено трьох найбільших корупціонерів світу, серед яких на першому місці Петро Порошенко [15]. Таким чином була використана інфографіка із сюжету американського телеканалу CBS, у якому йшлося не про корупціонерів, а про багатіїв, які ховають гроші в офшорах. При цьому ніхто їх не розставляв за місцями і не робив ніякого рейтингу . Цю публікацію поширило близько трьохсот людей.

2. Сатиричні фейки. Такий різновид в Україні продукує сайт UaReview. До прикладу, вигадану новину про те, що Дмитро Табачник скасовує літеру «І», поширило багато українських ЗМІ, не перевіривши першоджерело [16]. Як зазначається на сайті видання, завдання таких новин розвеселити, а не дезінформувати [17,70]. У такому вигляді інформація не несе небезпеки, адже фейк небезпечний лише тоді, коли він з'являється цілеспрямовано та намагається направити аудиторію в інший бік.

3. Містифікації. Фейкову новину про кульові блискавки на сході та півдні української території за три години поширило більш ніж 160 регіональних ЗМІ. Не став винятком і телеканал 1+1, який у випуску новин



теж подав цю неперевірену інформацію [18]. Варто зазначити, що Телевізійна служба новин згодом вибачилася перед глядачами за це.

4. Однобоке висвітлення подій. До такого виду вдаються ЗМІ, які знаходяться під чийось покровительством. До прикладу на телеканалі «Прямий» демонструють добірки депутатів, які найбільше пропускають засідання, але в цій добірці представлені лише представники партії «Слуга народу» [18].

5. Правда суперечлива. Для одних терорист – це злочинець, а для інших борець за свободу. Правдива інформація, подана з одного боку, буде сприйматися як фейкова – з іншого [66].

Широку типологію фейків пропонує М. Кіца, яка поділяє їх за такими критеріями: [19].

1. Формою відтворення ( текст, відео, фото);
2. Змістом ( пропаганда, маніпуляція, агітація);
3. Тематикою;
4. Призначенням ( вікова категорія об'єкта фейку);
5. Джерелом інформації (без джерела, невідоме тощо).

Зазначимо, що, проаналізувавши різноманітні фейки, ми не знайшли практичного підтвердження їхнього спрямування окремо на молодь чи зрілих людей, тому не погоджуємося з автором і вважаємо недоцільно класифікувати фейки за цією ознакою.

Розглянемо ще одну класифікацію, яку запропонував Д. Лавникевич. До вже перерахованих вище типів автор додає випадкові фейки. Тобто він вважає, що матеріали, опубліковані в ЗМІ з випадковими помилками, теж можна віднести до фейків. Не поділяємо цю позицію і вважаємо, що не має потреби виділяти це як окремий вид, адже, на нашу точку зору, істинний фейк поширюється з якоюсь метою, яка в цьому випадку відсутня. Окремо автор виокремлює фейки, які створюються під час інформаційної війни. На нашу думку, це правильно виділяти такий вид в окремий, адже вони мають найбільш

тяжкі наслідки і потребують окремої системи реагування на них та знешкодження [19].

Дослідивши функціонування фейків в медіапросторі України, вважаємо за доцільне класифікувати фейки також за місцем поширення. Зі стрімким циркулюванням вигаданих новин в різних месенджерах – таких як Viber, Telegram – дещо відбулася деформація самого фейку, його подачі та стилю. Тому варто чітко розрізняти їх за місцем поширення: друкована преса, телебачення, соціальні мережі месенджери. Також варто виділяти такі фейки, як події. Кожного року з'являються типові вкиди, які розповсюджуються залежно від подій. До таких прикладів можемо віднести фейки про опалювальний сезон, переведення годинників, святкування спірних свят тощо [39,53].

Чому молодь так легко довіряють фейкам? Виділимо основні причини.

По-перше, молодь вірить у те, що корелюється з їхніми поглядами. Про це ми вже зазначали в попередньому підрозділі, розглядаючи причини епохи постправди і наводячи приклади когнітивних упереджень [40].

По-друге, це емоції, які викликають фейки. За результатами дослідження, опублікованого в журналі Science, під час експерименту вчені дійшли висновку, що ймовірність того, що фейкова новина буде поширена користувачем, становить 70% . При цьому ці новини сенсаційні і викликають емоції страху, небезпеки, огиду та здивування [12].

По-третє, існує властивість нашого мозку компенсувати будь-яку прогалину. Тобто, якщо ми маємо недостатню кількість інформації про щось, вмикається функція мозку заповнити її. Така фізіологічна особливість пояснює те, чому люди так активно сприймають фейки про війну, адже про нього бракує інформації [54].

Четверта причина, яку варто врахувати, – це соціальний фактор. Концепція його полягає в тому, що реципієнти довіряють тій інформації, яку поширила людина, якій вони довіряють, при цьому вони не завжди зважають на джерело. Згідно з експериментом, який був проведений Media Insight з

ініціативи Американського інституту, у 48% учасників довіра до людини, яка поширила новину, впливає на їхню довіру до цієї інформації. Половина піддослідних вказала, хто поширив новину, і тільки двоє з десяти учасників експерименту згадали першоджерело новини [21].

П'ятим фактором того, чому у споживачів інформації велика довіра до фейків, – низька медіаграмотність. «Детектор медіа» провів дослідження, яке має назву «Індекс медіаграмотності», відповідно до результатів якого лише 8% українців має високий рівень медіаграмотності [22].

Наслідки, які викликають фейки, бувають різними. Вони можуть розпалити ненависть серед населення – саме так вплинула інформація про розп'ятого хлопчика, поширена російськими ЗМІ.

Фейки впливають і на фінансовий сектор. Професор Роберто Кавазос підрахував, що збитки становлять щонайменше 78 млрд доларів на рік. Зокрема дослідник зазначає, через антивакцинаторські меседжі щорічно США витрачає 9 млрд доларів на лікування захворювання [23].

Недостовірна інформація змушує робити людей необдумані, а іноді фатальні речі. До прикладу у Великій Британії після поширення інформації про те, що існує зв'язок між коронавірусом і 5G, громадяни зруйнували понад 70 веж мобільного зв'язку .

Через фейки можлива конфронтація між державами. У 2016 році міністр оборони Пакистану, прочитавши фейкову заяву міністра Ізраїлю про те, що якщо Пакистан під будь-яким приводом введе наземні війська в Сирію, ми знищимо його ядерним ударом, і пригрозив теж ядерною відповіддю Ізраїлю [24].

Це лише декілька прикладів того, до чого може призвести безконтрольне розповсюдження фейків. Про те, як зазначає Г. Почепцов вже настає епоха постфейку і вона не так небезпечна, як епоха фейку, адже люди почали з більшою пересторогою ставитися до інформації [25]. На нашу думку, це відбувається через зростання культивування факчекінгу.

## Висновки до розділу I

Цифрова епоха стала каталізатором розширення простору інформаційної свободи, але, на жаль, призвела до зростання масового маніпулювання та поширення фейків у медіапросторі. Інформаційні та мовні техніки маніпуляцій, такі як навішування ярликів, стали поширеними методами формування грубого порушення інформаційної свободи.

Найголовнішим фактором, що сприяє успіху маніпуляцій, є їхній невидимий характер та використання неусвідомленого психологічного тиску. Молодь, зокрема, виявляє підвищену схильність до маніпуляцій через ці неявні методи впливу.

Термін "постправа" визначає тенденцію сприймати інформацію, керуючись емоціями, а не фактами. Це стає масовим явищем через когнітивні упередження, такі як соціальний конформізм та підтверджувальне упередження.

Історично фейки не є новісінським явищем, але зараз їх вплив підсилюється через віру користувачів, емоційність та здатність мозку компенсувати прогалини в інформації.

Класифікація фейків в медіапросторі України може бути проведена за місцем поширення (друкована преса, телебачення, соціальні мережі), а також за характером.

Загальний психологічний стан суспільства під впливом фейків є хвилюючим, оскільки віра у маніпульовану інформацію може викликати серйозні наслідки для суспільства в цілому. Необхідно вдосконалювати навички медіаграмотності та критичного мислення, щоб зменшити вразливість до маніпуляцій у цифровому віці.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХІЧНИХ СТАНІВ МОЛОДІ В УМОВАХ ВІЙНИ

#### 2.1. Організація та методи емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проблеми взаємозв'язку медіаграмотності та психічних станів молоді в умовах війни проводилося в онлайн-форматі за допомогою гугл-форми у вигляді опитування (Додаток А). Дослідження проводилося зі студентами які навчаються за спеціальністю «Психологія» (переважно студенти Національного університету «Запорізька політехніка») та низкою інших спеціальностей, загальною кількістю осіб – 47 (Додаток А). Також брали участь учасники нестудентської групи, вік яких коливався від 17 до 30 років. Загалом до нашого дослідження долучилися 47 осіб. Ці учасники були залучені до участі за допомогою платформи соціальної мережі Фейсбук.

Для проведення дослідження було використано методи опитування, анкетування (Додаток А), тест на психічний стан (Додаток Б), тест на критичне мислення (Додаток В). Дослідження проводилося: у грудні 2023 року.

Учасникам пропонувалося ознайомитися з інструкціями та виконати ряд завдань: респондентам була запропонована низка завдань, включаючи комплексне опитування, що охоплювало тести на психічний стан, рівень критичного мислення та розуміння медіаграмотності. Ці тести визначалися різноманітністю запитань, спрямованих на вивчення різних аспектів когнітивних функцій учасників.

При виконанні завдань з психічного стану учасники піддавалися оцінці свого емоційного та психічного благополуччя, де їм було надано 20 питань зі шкалами від 1 до 7. Тести на критичне мислення включали завдання з 27 питань де потрібно у всіх завданнях (крім першого) обрати та позначити один

найбільш правильний варіант відповіді. У першому завданні позначити найменш правильний варіант відповіді. Це завдання було спрямоване на визначення здатності аналізувати та оцінювати інформацію з різних точок зору, тести на медіаграмотність висвітлювали рівень розуміння та критичного ставлення до медійних матеріалів де учасникам також було потрібно розумітися в аспектах медіа та відповісти на 21 питання.

Додатково, учасникам надавався метод самооцінювання, за допомогою якого вони мали можливість визначити власні переконання, навички та ставлення до тих чи інших аспектів життя на шкалі, що дозволяла більш глибоко проаналізувати особистісний розвиток. Враховуючи цей комплексний підхід, дослідження надало можливість глибоко вивчити та зрозуміти психологічний та когнітивний профіль учасників експерименту.

Метод опитування – психологічний метод, що полягає в здійсненні взаємодії між інтерв'юером і допомогою одержання від суб'єкта відповідей на перед сформульованих запитань. Іншими словами, опитування являє собою спілкування інтерв'юера і респондента, у якому головним інструментом виступає заздалегідь сформульоване питання [27].

Опитування можна розглядати як один з найпоширеніших методів отримання інформації про суб'єктів - респондентів опитування. Опитування полягає в постановці людям спеціальних питань, відповіді на які дозволяють досліднику отримати необхідні відомості, в залежності від задач дослідження. До особливостей опитування можна зарахувати його масовість, що викликано специфікою завдань, які ним вирішуються. Масовість обумовлюється тим, що психологу, як правило, вимагається отримання відомостей про групу учасників, а не вивчення окремого представника.

При створенні опитувань спочатку формують програмні питання, відповідні задачі рішення, але які доступні для розуміння лише фахівцям. Потім ці питання переводяться в анкетні [27,65].

Анкета є однією з умов отримання об'єктивно значущих результатів про різного роду опитах населення. Тому розробці анкети психологи надають

особливе значення. Створенню анкети передують тривалий етап розробки програми досліджень, оскільки в анкету закладаються гіпотези, сформульовані задачі, які має бути вирішити в ході психологічного дослідження. Потрібно пам'ятати, що при розробці анкети дослідження зустрічаються труднощі, які психолог неодмінно повинен собі усвідомити, якщо не враховувати особливостей формулювання питань в анкеті, то навіть при дотриманні всіх інших вимог методики психологічного дослідження можна отримати помилкові результати.

У своєму роді метод анкетування являє собою форму опитування, що здійснюється, як правило, заочно, т. е. без прямого і безпосереднього контакту інтерв'юера з респондентом.

Підготовка анкети включає, передусім, складання запитувача, в ході якого необхідно прагнути до того, щоб питання були точно сформульовані і відповідали освітньому і культурному рівню що відповідає (респондента). Необхідно враховувати, що одне і те ж питання може мати вельми різне значення в різному культурному середовищі. Потрібно також враховувати формулювання питань, порядок вживання слів, бо і це впливає на відповідь. Крім того, питання в запитувачі потрібно розташовувати не в логічній, а в психологічній послідовності, т. е. таким чином, щоб вони викликали більшу увагу опитуваного і спонукали його до більш точної відповіді [28].

Критичне мислення - це мислення, яке не сприймає аргументи і висновки сліпо, скоріше навпаки, воно досліджує припущення, розпізнає приховані цінності, оцінює наявні дані та висновки (Д. Майерс) [37].

Для критичного мислення характерна побудова логічних умовиводів, створення узгоджених між собою логічних моделей і прийняття обґрунтованих рішень, чи відхилити судження, чи погодитися з ним або тимчасово відкласти його розгляд (Д. Халперн) [29].

В результаті проведених психометричних процедур Тест критичного мислення американського автора Л. Старкі був адаптований для використання в нашому суспільстві. За нашими спостереженнями, що базуються на аналізі

коментарів до текстів, розміщених в мережі, люди дуже часто всерйоз сприймають абсолютно недостовірну інформацію і не довіряють ретельно обгрунтованій.

Очевидно, що у таких читачів не вистачає критичності мислення, хоча напевно це можуть бути образовані та грамотні в своїй області люди. Тому було б неоптимальним використовувати для дослідження цієї проблеми традиційні тести інтелекту. У книзі американського автора Лорен Старкі нам зустрівся тест, спеціально призначений для перевірки критичного мислення. При цьому його зміст включає завдання на верифікацію інформації, отриманої в мережі Інтернет [29].

У тесті були максимально збережені всі завдання і мова автора, за винятком трьох завдань, які показали незадовільні коефіцієнти надійності.

Тест відповідає психометрическим вимогам надійності, дискримінативності, валідності і оснащений нормами для студентської та дорослої вікових груп [29].

Для оцінювання психічних станів використано модифіковану версію методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л.Курганським та Т. Немчиним) [41]. Учасники опитування оцінювали свій психічний стан за 20-ма парами протилежних характеристик (між полярними характеристиками була розташована рейтингова шкала від 1 до 7 балів).

Пропонувалося оцінити свій психічний стан на даний момент за 20 шкалами от 1 до 7:

- самопочуття хороше чи погане,
- активний/пасивний,
- розсіяний/уважний,
- радісний/сумний,
- втомлений/відпочивший,
- безтурботний/стурбований,
- повільний/швидкий,



- зосереджений/відволікаюсь,
- поганий настрій/гарний настрій,
- бадьорий/млявий,
- спокійний/роздратований,
- бажання відпочити/бажання працювати,
- повний сил/знесилений,
- міркувати важко/міркувати легко,
- незацікалений/зацікавлений,
- напружений/розслаблений,
- витривалий/стомлений,
- байдужий/схвильований,
- збуджений/сонливий,
- задоволений/незадоволений

2.2. Особливості взаємозв'язку актуального психічного стану, критичного мислення та медіаграмотності молоді в умовах війни (результати емпіричного дослідження)

Розглянемо та проаналізуємо отримані відповіді з проведених нами опитувань, які стосуються психічного стану, рівня критичного мислення та медіаграмотності серед молодого покоління в умовах війни. У нашому дослідженні прийняли участь 54 учасники віком від 17 до 35 років, які пройшли опитування в онлайн форматі через платформу Google form.

Результати опитування №1 Психічний стан людини.

Проводячи дослідження психологічного стану молоді, ми отримали цінну інформацію про їхнє емоційне та психічне здоров'я.

Результати дослідження дозволять проаналізувати та детально відобразити різні аспекти психологічного стану учасників.

Надаємо огляд отриманих даних, аналізуючі ключові аспекти психічного здоров'я, виявлені під час опитування (табл.2.1).

Таблиця 2.1.

**Результати самооцінювання психічних станів респондентів (за модифікованою версією методики оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруги та комфортності (за Л. Курганським та Т. Немчиним))**

1	Самопочуття гарне	7	15	7	13	10	2	0	Самопочуття погане
2	Активний	5	8	14	12	12	3	0	Пасивний
3	Розсіяний	0	4	8	9	16	11	6	Уважний
4	Радісний	5	12	14	11	7	5	0	Сумний
5	Втомлений	7	6	9	12	7	9	4	Відпочивший
6	Безтурботний	5	4	8	8	10	14	5	Стурбований
7	Повільний	4	4	8	13	18	2	5	Швидкий
8	Зосереджений	5	5	9	18	7	5	5	Відволікаюсь
9	Поганий настрої	4	2	7	12	11	14	4	Гарний настрої
10	Бадьорий	6	5	13	12	11	6	1	Млявий
11	Спокійний	9	8	15	8	9	4	1	Роздратований
12	Бажання відпочити	13	14	8	4	7	4	4	Бажання працювати
13	Повний сил	4	6	10	11	10	10	3	Знесилений
14	Міркувати важко	1	9	6	13	9	8	8	Міркувати легко
15	Незацікавлений	2	2	4	11	15	9	11	Зацікавлений
16	Напружений	3	6	12	12	9	7	5	Розслаблений
17	Витривалий	6	9	7	8	9	12	3	Стомлений
18	Байдужий	4	7	6	15	11	9	2	Схвильований
19	Збуджений	5	5	7	12	12	9	4	Сонливий
20	Задоволений	7	12	9	11	8	6	1	Незадоволений

Щоб підрахувати частоту числа у відповіді кожного респондента, для кожного опитування треба проаналізувати, як часто число від 1 до 7 з'являється у відповіді учасника. Наприклад, якщо респондент виражає свій рівень щастя числом від 1 до 7, ми можемо визначити частоту для кожної конкретної оцінки, підрахувавши, скільки разів кожне число з'являється у відповіді респондента.

Цей процес можна повторити для кожного респондента і кожного аспекту опитування, щоб отримати повну картину того, які оцінки обираються

частіше або рідше. Наприклад, велика кількість респондентів, які обрали варіант "3" для відповіді "відволікаюся", вказує на те, що ця група має тенденцію вказувати на середній рівень відволікання.

Розберемо таблицю та зробимо аналіз за такими критеріями як:

1. Самопочуття: Виходячи з отриманих даних, ми бачимо, що більшість учасників дослідження, приблизно 70%, оцінили своє здоров'я як добре.

Що свідчить про те, що більшість респондентів тяжіють до позитивних емоційних станів.

Рейтинг свідчить про високий рівень благополуччя і може свідчити про те, що більшість учасників психологічно щасливі та задоволені.

2. Активність: З наведених даних можна зробити висновок, що більшість учасників дослідження ведуть активний спосіб життя.

Характеризується високими значеннями в категорії «активний».

Це говорить про те, що ці люди цікавляться подіями і активно беруть участь у різних аспектах життя.

Однак важливо зазначити, що була також значна кількість учасників, які оцінили себе як пасивні, особливо в категорії пасивних.

Такий розподіл свідчить про різноманіття підходів до життя учасників дослідження, кожна група має свої особливості та стилі поведінки.

3. Увага: Приблизно половина респондентів дослідження продемонстрували уважність, що характеризується високими балами в категорії «увага» (Додаток Е).

Це говорить про те, що ця частина учасників виявляє більший інтерес до деталей і вміє концентрувати свою увагу і зосереджуватися на завданнях і ситуаціях.

Тим часом інша половина учасників може відволікатися, що вказує на низький рівень уваги та концентрації.

Може бути спричинено різними факторами, такими як втома, стрес, які можуть погіршити пильність.

4. Емоції: Більшість учасників висловили радість та позитивні емоції.

Демонструє, що значна частина респондентів перебуває у стані психологічного благополуччя та задоволеності та демонструє позитивний емоційний настрій у різних аспектах свого життя (Додаток І).

5. Втомленість та відпочинок: Відповідь про втомленість серед половини респондентів дослідження, яку виявили через високі значення в категорії "Втомлений" свідчить про важливий аспект їхнього стану учасників:

1. Фізична втома: Це вказує на те, що респонденти відчують фізичну втомленість, яка може бути спричинена довгою або інтенсивною фізичною діяльністю, недостатньою кількістю сну або можливими проблемами зі здоров'ям.

2. Емоційна втома: Також зустрічається у відповідях, втомленість пов'язана з емоційними аспектами, такими як стрес, тривога, депресія або інші психічні чинники. Високі показники в категорії "Втомлений" можуть свідчити про те, що багато респондентів відчують емоційне навантаження.

3. Робочі аспекти: Втомленість може бути пов'язана з робочими обов'язками, перевантаженням на роботі, поганими умовами праці.

4. Вплив воєнних подій: Також, втомленість може бути пов'язана з війною. Може включати стрес і травматичні досвіди, пов'язані з воєнним конфліктом, або вплив воєнного стану на різні аспекти життя.

5. Концентрація та відволікання: Серед учасників дослідження спостерігався певний баланс між концентрацією та відволіканням.

Це можна визначити, дивлячись на значення в категоріях «Концентрація» і «Відволікання».

Концентрація: Значення, записані в числовій категорії «концентрація»: 5, 5, 9, 18, 7, 5, 5.

Відволікання: Значення категорії відволікання, записані в кількості: 4, 2, 7, 12, 11, 14, 4 (Додаток Ж).

6. Настрій: Ми бачимо, що загальний настрій більшості учасників дослідження переважно позитивний.

Підтвердженням цього є високі бали в категорії «гарний настрій», а саме 6, 5, 13, 12, 11, 6, 1.

Більшість учасників висловлюють радість і задоволення своїм емоційним станом (Додаток Є).

Далі респондентам було запропоновано пройти самооцінку свого психічного стану та оцінити себе за шкалою від 0 до 10, яка включала в себе різні аспекти емоційного благополуччя до них входило:

10 - Почуваюся нестерпно погано, все виходить з-під контролю, стан як при нервовому зриві, я надто пригнічений/пригнічена, я в паніці. Я настільки засмучена/засмучений, що не хочу ні з ким розмовляти, тому що ніхто не можете уявити мій стан.

9 – Почуваюсь надзвичайно наляканим/наляканою, і це майже нестерпно. Почуваюсь дуже і дуже погано, втрачаю контроль над своїми емоціями.

8 – Мені дуже погано, цей стан важко терпіти. Я сильно стривожений/стривожена, я сильно хвилюююсь.

7 – Мені важко утримувати контроль. Напруга в моєму тілі суттєва і неприємна, але я можу це стерпіти і здатен/здатна міркувати.

6 - Почуваю себе неприємно і починаю думати, що треба щось робити з цим. Відчуваю хвилювання і занепокоєння.

5 – Моє хвилювання трохи неприємне, я наче засмучений/засмучена. Але з цими неприємними відчуттями все ж таки можна впоратися. Відчуваю певну напругу у тілі.

4 – Відчуваю легке хвилювання і занепокоєння, трохи напружене тіло.

3 – Відчуваю легке напруження, але я майже це не помічаю.

2 – Я не відчуваю напруження чи занепокоєння, скоріш мій стан можна назвати спокійним і врівноваженим.

1 – Я добре себе почуваю. Я розслаблений/розслаблена.

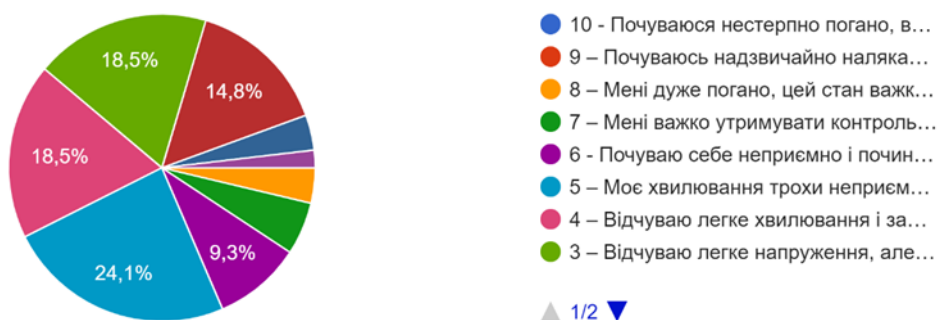
0 – Моє самопочуття прекрасне, моє тіло розслаблене. Відчуваю безтурботність (Додаток З).

У результаті проведеного дослідження, де учасникам було запропоновано самооцінити свій психічний стан за шкалою від 0 до 10, з'ясовуємо ключові аспекти. Отримавши данні, ми можемо говорити про значне різноманіття відчуттів серед учасників, що свідчить про різні емоційні стани, ймовірно, спричинені різними факторами в їхньому житті.

Високий рівень негативних оцінок, де більшість учасників (32.4%) відзначили свій психічний стан рейтингами 7-10, що може вказувати на загальне погіршення та переживання негативних емоцій. Також лише 10.2% учасників оцінили свій стан на рівні 1-2, що говорить про обмежену кількість людей, які відчують себе добре та розслаблено.

Понад чверть учасників (24.1%) вибрали рівень 5, це вказує на наявність тривоги та засмучення, але при цьому вони відзначають свою здатність впоратися з цими відчуттями. Шкали 3, 4 і 6 також були популярними серед учасників, що свідчить про те, що багато людей відчують легке напруження, занепокоєння чи хвилювання.

Треба відзначити, що більшість учасників (54.6%) оцінили свій психічний стан на рівні 5 і вище, що підкреслює необхідність уваги до емоційного благополуччя.



**Рис.2.1.Оцініть, будь ласка, свій стан за пропонованою шкалою**

Після проходження завдання 2, респондентам був наданий тест на критичне мислення у завданні 3. Де вони мали відповісти на 27 питань з одною правильною відповіддю.

Проведення тесту на критичне мислення у завданні 3 спрямоване на оцінку здатності респондентів аналізувати інформацію, робити висновки та визначати правильність розв'язання завдань. Загальна кількість питань складає 27, і кожне з них передбачає одну правильну відповідь. Аналіз результатів цього тесту надає важливу інформацію стосовно критичного мислення та розумових здібностей респондентів.

Треба врахувати, як респонденти впоралися з різноманітністю питань, включених до тесту. Тест включав питання з різних областей, таких як логіка, аналіз інформації. Оцінка відповідей на кожне питання розкриває сильні та слабкі сторони рівня критичного мислення.

Більшість респондентів (приблизно 79,5%) демонстрували високий рівень критичного мислення та надали правильні відповіді (Додаток I).

Це свідчить про те, що аналітичні та критичні навички досліджуваних людей добре розвинені. Розвинені аналітичні навички дозволяють їм ретельно аналізувати інформацію, виділяти ключові аспекти та здійснювати обґрунтовані висновки. Критичне мислення допомагає розпізнавати й оцінювати різні точки зору, а також розуміти можливі наслідки прийнятих рішень чи думок.

Високий відсоток правильних відповідей також свідчить про високий рівень освіти респондента.

Опитані, які не відповіли правильно на тест критичного мислення- це 20.5% з усього обсягу відповідей, можуть зіштовхуватися з труднощами.

Група опитаних може мати труднощі у визначенні і розпізнаванні ключових елементів інформації, можуть пропускати важливі деталі або неправильно ідентифікувати головні аргументи. Також результати цих респондентів можуть бути пов'язані з тим, що вони не мають достатнього досвіду або навичок у конкретній області, що впливає на їхню здатність розуміти та правильно відповідати на питання.

Після того, як учасники успішно виконали завдання 3, вони отримали завдання 4, яке мало на меті оцінити їхні навички медіаграмотності.

Метою цього завдання було визначити, наскільки добре можна розрізнити якісний медіа-контент та уникнути маніпулювання інформацією в умовах воєнного часу.

Це слугуватиме основою для подальшого розвитку тренінгів та вправ, які допоможуть учасникам отримати широкий спектр знань, необхідних для ефективної ідентифікації медіаконтенту в умовах воєнних конфліктів.

Аналіз відповідей 1-5 (Додаток В) респондентів показує, що більшість (92,6%) користується інтернет-ресурсами та соціальними мережами щодня. Тільки одна особа визнала, що ніколи не використовує ці ресурси. Це свідчить про широке поширення звички використання інтернету в повсякденному житті.

У плані оцінки здатності визначати достовірність інформації в мережі, більшість респондентів (75,9%) вважають свою здатність середньою. Є і ті, хто вважає свою здатність високою (18,5%), але також відзначається менша кількість осіб, які оцінюють її як низьку (5,6%). Це може вказувати на потребу в удосконаленні навичок медіаграмотності серед деяких учасників.

Щодо рівня критичної думки, більшість (40,7%) вважає його середнім, але є і ті, хто визначає його як високий (20,4%) або залежний від контексту (37%). Це свідчить про різноманіття в усвідомленні рівня критичності при споживанні медійного контенту.

У відповіді на питання про реакцію на неприємну інформацію, значна кількість респондентів (40,7%) вказали, що довіряють лише відомим джерелам.

Більшість (38,9%) розуміє різницю між фактами та думками. Однак ніхто з респондентів не визначив, що поширює інформацію без перевірки, що може вказувати на свідомий підхід до поширення інформації.

Щодо розрізнення фейкових новин від правдивих, більшість (70,4%) стверджує, що вміє це робити. Тим не менше, 27,8% визнали, що це для них проблематично, 2,8% визначили, що це залежить від ситуації. Це може



свідчити про необхідність зробити акцент на розвиток навичок впізнавання фейкових новин серед певної частини учасників.

Аналізуючи відповіді 6-10, можна виявити різноманіття підходів та уявлень респондентів про сучасне медіасередовище.

Що стосується джерел інформації, то 59,3% респондентів вважають наукові публікації найбільш надійними, що свідчить про високий рівень довіри до професійних та наукових ресурсів.

Урядовців підтримали 20,4%.

Хоча традиційні ЗМІ є менш визнаними, 14,8% респондентів вважають ЗМІ найбільш надійними.

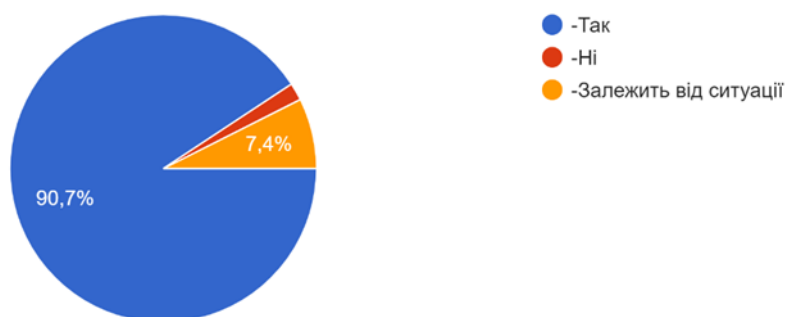
Більшість респондентів (90,7%) вірять у вплив медіа на суспільство, вказуючи на те, що визнають роль медіаплатформ у формуванні громадської думки та поведінки.

Щодо ставлення до критики медіа-контенту в Інтернеті, то 74,1% респондентів проігнорували дискусію, що свідчить про негативне ставлення до участі в онлайн-дискусіях.

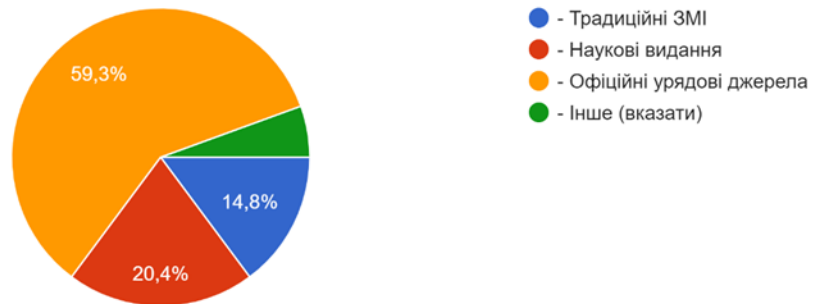
При виборі джерел для незалежного дослідження 55,6% респондентів зазначили «інше» та визначили власні критерії.

Крім того, 25,9% обирають джерела на основі рекомендацій друзів, а 7,4% покладаються на перевірені джерела.

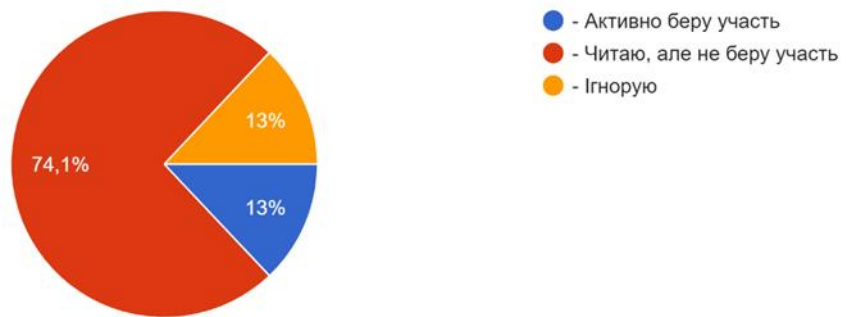
Оцінюючи здатність впливати на медіасередовище своїми діями в Інтернеті, 48,1% респондентів зазначили, що їхні дії не мали впливу, 13% активно намагалися вплинути, 38,9% не звернули уваги.



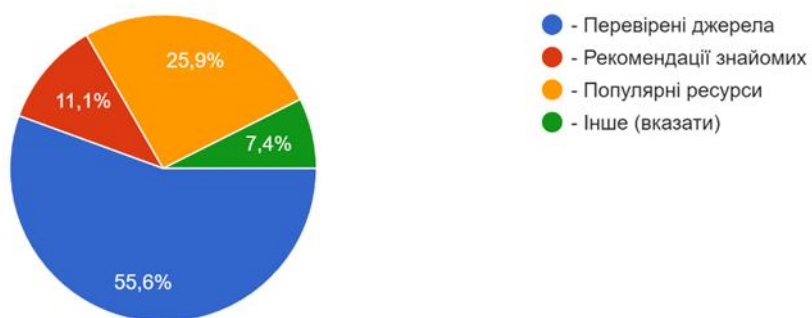
**Рис.2.2. Як часто ви користуєтеся інтернет-ресурсами та соціальними мережами?**



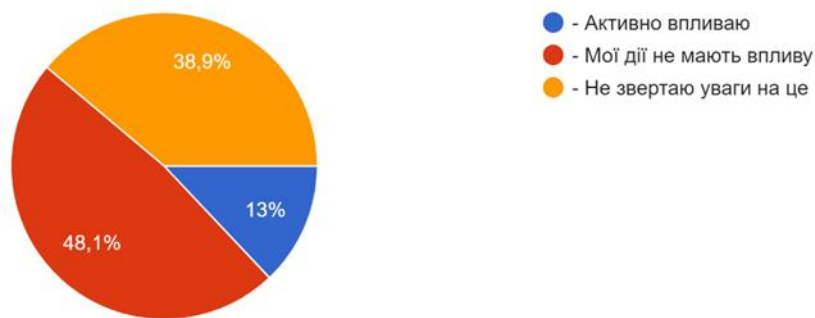
**Рис.2.3. Які джерела інформації ви вважаєте найбільш надійними?**



**Рис.2.4. Як ви ставитесь до критики та обговорення медійного вмісту в інтернеті?**



**Рис.2.5. Як ви обираєте джерела інформації для самостійного дослідження?**



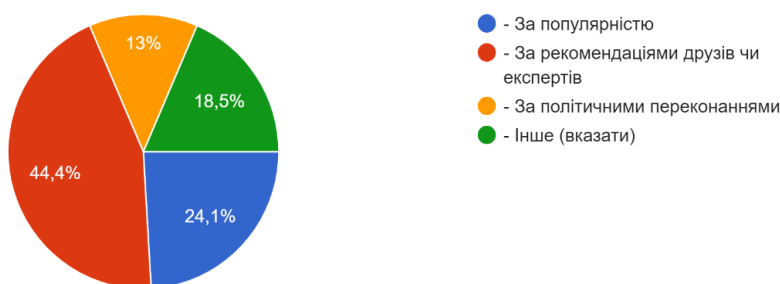
**Рис.2.6 Як ви оцінюєте власну здатність впливати на медійну обстановку через свої дії в Інтернеті?**

Респонденти відмітили різницю між рекламою та редакційним вмістом на веб-сайтах, а також соціальних мереж наступним чином: більшість (51,9%) визнали таку різницю, тоді як 33,3% відповіли "Ні" і 14,8% визнали це іноді.

Вибір джерел новин та інформації:

- За популярністю: 24,1%
- За рекомендаціями друзів чи експертів: 44,4%
- За політичними переконаннями: 13%
- Інше: 18,5%

Тому 24,1% віддають перевагу популярності, 44,4% обирають за рекомендаціями, 13% керуються політичними переконаннями, тоді як 18,5% вказали "Інше".



**Рис.2.7.Як ви обираєте джерела для отримання новин та інформації?**

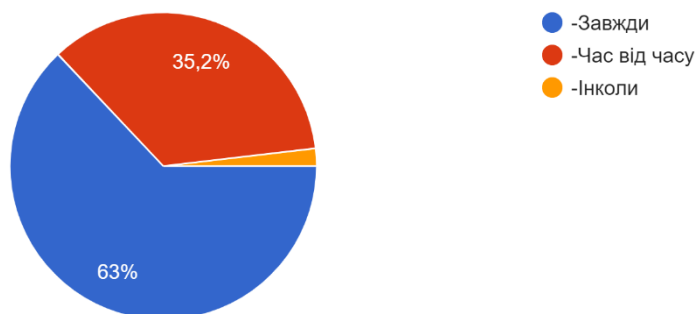
Перевірки фактів перед поширенням інформації:

- Завжди: 63%

- Час від часу: 35,2%

- Іноколи: 1%

63% завжди перевіряють факти, 35,2% роблять це час від часу, а 1% - іноді.



**Рис.2.8. Чи перевіряєте ви факти, перш ніж поширювати інформацію в мережі?**

У відповідь на контент, що викликає суперечки або емоційні реакції:

- Додаю до обговорення: 5,6%

- Ігнорую: 29,6%

- Виражаю свою думку: 20,4%

- Шукаю додаткову інформацію перед висловлюванням: 44,4%

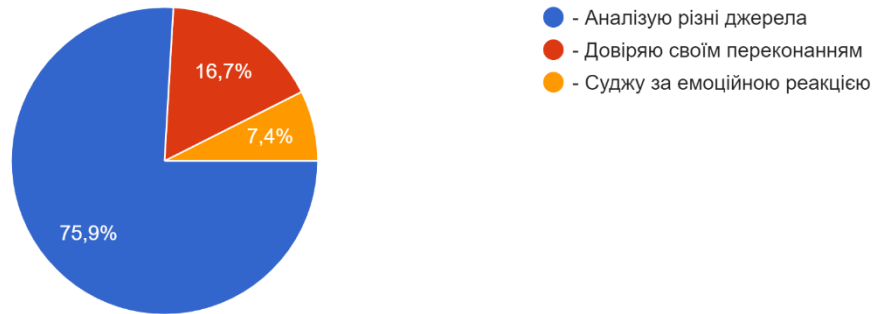
- Конкретно, 5,6% додаються до обговорення, 29,6% ігнорують, 20,4% виражають свою думку, а 44,4% шукають додаткову інформацію перед висловлюванням.



**Рис.2.9. Як ви реагуєте на контент, що викликає суперечки або емоційні реакції?**

Визначення об'єктивності інформації в мережі:

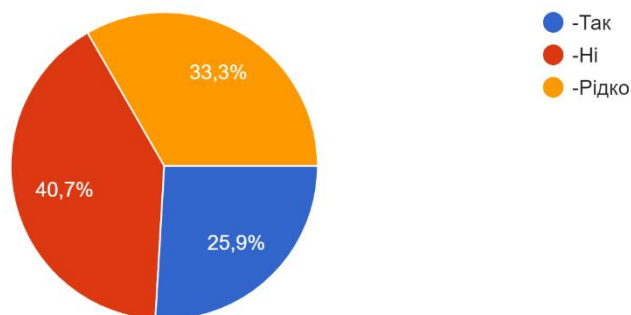
- Аналізую різні джерела: 75,9%
- Довіряю своїм переконанням: 16,7%
- Суджу за емоційною реакцією: 7,4%
- Специфічно, 75,9% аналізують різні джерела, 16,7% довіряють своїм переконанням, а 7,4% суджують за емоційною реакцією.



**Рис.2.10. Як ви визначаєте, чи інформація в мережі є об'єктивною?**

Користування інструментами для перевірки достовірності інформації:

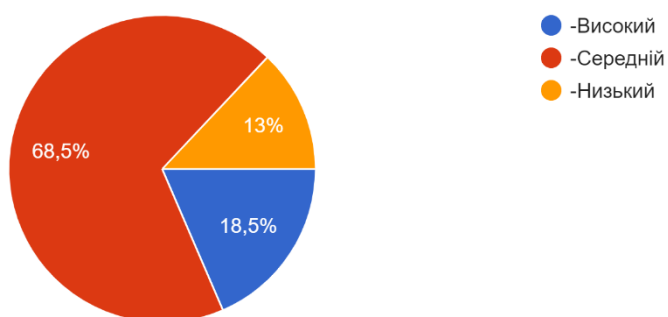
- Так: 25,9%
- Ні: 40,7%
- Рідко: 33,3%
- Конкретно, 25,9% використовують інструменти, 40,7% не користуються, а 33,3% рідко використовують.



**Рис.2.11. Чи користуєтеся ви інструментами для перевірки достовірності інформації, такими як фактчекінгові сайти чи додатки?**

Оцінки рівня навичок у виявленні маніпуляцій та перекручень в інформаційних матеріалах:

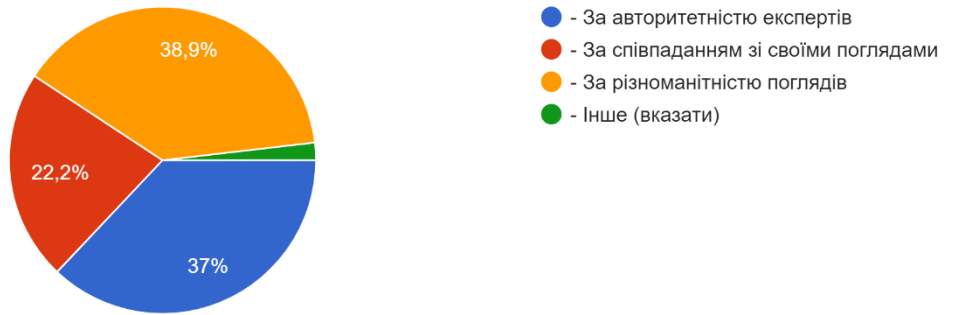
- Високий: 18,5%
- Середній: 68,5%
- Низький: 13%
- Специфічно, 18,5% вважають рівень високим, 68,5% - середнім, а 13% - НИЗЬКИМ.



**Рис.2.12. Як ви оцінюєте рівень ваших навичок у виявленні маніпуляцій та перекручень в інформаційних матеріалах?**

Вибору джерел для отримання аналітичних та думкових матеріалів:

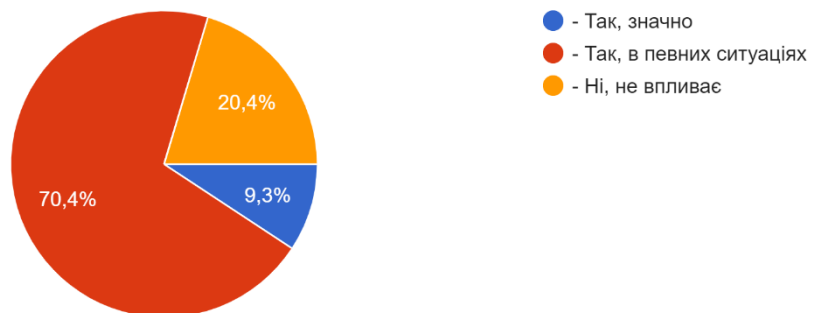
- За авторитетністю експертів: 37%
- За співпаданням зі своїми поглядами: 22,2%
- За різноманітністю поглядів: 38,9%
- Інше: 1%
- Конкретно, 37% вибирають за авторитетністю експертів, 22,2% за співпаданням зі своїми поглядами, 38,9% за різноманітністю поглядів, тоді як 1% вказали "Інше".



**Рис.2.14. Як вибираєте джерела для отримання аналітичних та думкових матеріалів?**

Впливу медіа на поведінку та погляди:

- Так, значно: 9,3%
- Так, в певних ситуаціях: 70,4%
- Ні, не впливає: 20,4%
- Специфічно, 9,3% вважають вплив значним, 70,4%. В певних ситуаціях, а 20,4%



**Рис.2.15. Чи впливає медіа на вашу поведінку та погляди?**

Після проходження респондентами завдання 4, останнім питанням слугувало самооцінити свою медіаграмотність за шкалою 0-3.

0: Можливо, у вас є труднощі у розумінні основних елементів медіаконтенту, виявленні основних тем чи розпізнаванні фактів в новинах чи інших матеріалах. (Дві особи вибрали цей рівень.)

1: Ви розумієте основні елементи медіаконтенту, але іноді може бути непорозуміння чи неправильне розуміння деяких аспектів. (П'ятнадцять осіб вибрали цей рівень.)

2 : У вас можуть бути труднощі у розпізнаванні маніпуляцій чи прихованої біасованості в медіаконтенті. (Вісімнадцять респондентів вибрали цей рівень.)

3: Ви вільно розумієте медіаконтент, здатні критично оцінювати інформацію, розпізнавати біас та розуміти контекст. (Дев'ятнадцять учасників вибрали цей рівень.)

Загалом, більшість респондентів (67%) визначають свої навички на рівні 2 або 3, що дає нам розуміння про певний рівень медіаграмотності.



**Рис.2.16. Проведіть самооцінювання за цією шкалою.**

Між психологічним станом, медіаграмотністю та критичним мисленням є важлива взаємодія яка визначає конкретні способи сприйняття та обробки інформацією через медіаресурси.

Психічні стани включають емоційні стани та рівні стресу, які можуть вказувати на загальну здатність людини сприймати інформацію. Наприклад, високий рівень стресу обов'язково призведе до погіршення уваги та концентрації, впливаючи на здатність людини повноцінно сприймати подану інформацію.

Медіаграмотність, визначає здатність людини розуміти й аналізувати медійні повідомлення. Люди з високою медіаграмотністю краще розрізняють



факти та думки, розуміють і виявляють можливу неправдиву інформацію інформації.

Критичне мислення аналізує та оцінює інформацію. Люди з розвиненим критичним мисленням демонструють більшу обізнаність у виявленні можливих спотворень або маніпуляцій у представленій інформації.

Психічний стан може впливати на загальну здатність особи сприймати інформацію, а висока медіаграмотність та критичне мислення дають змогу служити фільтрами та інструментами для якісного розуміння цієї інформації, зменшуючи можливість впливу перекручень.

### РОЗДІЛ III

## ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ МОЛОДІ

### 3.1. Аналіз курсу з підвищення медіаграмотності Наталії Виговської «Новинна грамотність»

Подолання інформації шляхом поширення фейків, маніпуляцій, замовних матеріалів та пропаганди є викликом для сучасного інформаційного простору. Адже саме вони нині несуть найбільшу інформаційну загрозу.

Медіаграмотність – це не просто новий метод перевірки інформації, а витончене мистецтво розуміння та аналізу медійного оточення. За останні 10 років вона стала необхідним інструментом в боротьбі з фейками та маніпуляціями як у світі, так і на території України.

У цьому динамічному світі медіаграмотність постійно трансформується, відкриваючи нові можливості для розпізнавання недостовірної інформації та формування обізнаної громадськості. Цей підхід не тільки допомагає впоратися зі спробами обману через медіа, а й сприяє активному взаємодії з інформацією, роблячи її сприйняття більш глибоким та критичним.[24]

Медіаграмотність – це як вміння розпізнати пастку у хитрій грі словами, де кожен жест, кожен образ може мати своє сховане значення. Це виклик для розуміння контексту, виявлення відхилень та здатність розпізнати тенденції в інформаційному потоці.[46]

Навчання медіаграмотності стає невід'ємною частиною нашого освітнього шляху, сприяючи підвищенню рівня розуміння та критичного аналізу інформації. Проекти, спрямовані на розвиток медіаграмотності, відіграють ключову роль у цьому процесі.

Проекти створюють унікальні навчальні матеріали, інтерактивні завдання та практичні сценарії, які сприяють збагаченню наших знань. Вони можуть включати в себе віртуальні тренажери, відеокурси, інтерактивні

вікторини та інші формати, що роблять процес навчання захопливим та ефективним.[46]

Проекти розвивають не лише навички розпізнавання фейків та медійних маніпуляцій, але і залучають до обговорень, в яких учасники вчать аналізувати інформацію в контексті та враховувати різноманітні точки зору. Такий підхід сприяє формуванню глибокого розуміння медійного середовища та розвитку критичного мислення.

Таким прикладом може слугувати Курс «Новинна грамотність» Наталії Виговської 2020 року[45].

Він має просвітницьку мету і спрямований на поширення медіаграмотності серед населення в умовах воєнного конфлікту.

Розроблений за підтримки Internews Network і розрахований на широке коло користувачів: від студентів та медіапедагогів до всіх, кому цікава тема медіа. Даний курс, складаючись з 10 модулів, спрямований на надання учасникам всебічного розуміння та формування навичок, необхідних для ефективного виявлення та уникнення фейків та маніпуляцій в медійному просторі.

Проаналізуємо розділи та з'ясуємо, як вони впливають та які навички надають учням для всебічного розуміння медіаграмотності.

Аналізуючи модуль 1 "Що таке новини" ми дійшли до висновку, що він надає учасникам курсу ключові навички новинної грамотності. Студенти розвивають розуміння суті новин, вивчаючи їхню основну мету. Одночасно отримують вміння ідентифікувати основні компоненти новин, такі як заголовок, підзаголовок, ключова інформація та джерело, що допомагає їм краще розуміти структуру та контекст інформаційних матеріалів. Інформація в цьому модулі також сприяє розвитку критичного мислення, формуючи у студентів аналітичний підхід до сприйняття новин та їхнього подальшого оцінювання.

В Модуль 2 під назвою "Новинні стандарти" коректна та доцільна інформація розширює знання учасників курсу щодо формування та оцінки

інформації у новинах, навчаються визначати авторитетні джерела та розрізняти їх від недостовірних. Також модуль 2 допомагає розуміти вплив особистих переконань та предвзятості на новини, розвиваючи навички критичного аналізу та об'єктивності в оцінці інформаційних ресурсів.

Далі ми розглянули модуль 3 "Хто платить за новини" він розкриває фінансові аспекти та вплив на процес створення новин. Учасники курсу здобудуть навички розуміння економічних факторів, що впливають на новини, визначення різних видів спонсорів та їхнього впливу на об'єктивність інформації. Також є можливість оцінювати незалежність ЗМІ, розуміючи, як фінансові відносини можуть впливати на розповсюдження новин.

Модуль 4 "Журналістська етика" присвячений основам етики в журналістиці. Учасники отримують навички розуміння принципів та норм журналістської етики, включаючи відповідальність перед громадськістю та етичні обов'язки. Він допомагає розвинути усвідомленість щодо конфліктів інтересів та етичних аспектів, що виникають у процесі роботи журналіста.

Модуль 5 "Баланс думок" спрямований на розвиток учасників курсу у вмінні забезпечувати об'єктивність та рівновагу різних точок зору у новинах. Учасники отримують навички розуміння важливості представлення інформації без впливу на конкретну думку чи погляд, а також вивчення методів розгляду різних аспектів .

В модулі 6 "Достовірність і точність" інформація була спрямована з метою розвитку учасників курсу у вмінні гарантувати високу достовірність та точність інформації в новинах. Учасники отримують навички визначення та перевірки достовірності джерел, а також методи забезпечення точності у поданні інформації.

Модуль 7 "Повнота інформації" ставить перед учасниками завдання розвивати навички забезпечення повноцінності та комплексної інформації у новинах. студенти отримують вміння інтегрувати різні аспекти подій, запобігаючи виникненню непорозумінь або перекохань в представленні фактів

Ознайомившись з модулем 8 "Факти і коментарі" ми дійшли до висновку що він спрямований на формування учасників курсу навичок відмінності між фактами та коментарями у новинах. Студенти отримають вміння чітко відокремлювати об'єктивні факти від особистих коментарів чи оцінок, що сприяє більш ясному та об'єктивному поданню інформації в медійних матеріалах.

Модуль 9 "Оперативність" пропонує учасникам завдання розвивати навички швидкого реагування та ефективної подачі інформації в новинах. Вони отримають вміння оперативно аналізувати та представляти актуальні події, забезпечуючи швидке та достовірне інформування аудиторії.

Модуль 10 "Замовчані теми" цікавий модуль що надає інформацію, пов'язану з тим, які теми можуть бути більш важливими, але зачасту знаходяться на краю уваги в медійному просторі.

Проаналізувавши та оцінюючи інформацію надану в курсі "Новинна грамотність" можемо зробити висновок що вона є гарно розробленою програмою, спрямованою на розвиток в учасників широкого спектру навичок і знань у сфері медіаграмотності. Починаючи з базових основ новин та закінчуючи вивченням тем, які часто уникаються, кожен модуль має чітку структурованість.

Учасники отримують об'єктивну інформацію, навички аналізу джерел, критичного мислення та вміння впливати на формування поглядів через соцмережі.

Завершальні модулі, присвячені оперативності та замовчуваним темам, які надають готовність учасникам ефективно працювати у сучасному інформаційному середовищі та аналізувати теми.

Курс "Новинна грамотність" є актуальним та відповідає сучасним викликам інформаційного суспільства.

### 3.2. Тренінг «Медіаграмотності в умовах конфлікту»

Тренінг для медіаграмотності молоді в умовах війни є важливим інструментом для розвитку критичного мислення та здатності аналізу інформації в контексті конфліктів. Такий тренінг є дуже важливим у сучасному світі, оскільки інформаційні конфлікти та війни стають все більш розповсюдженими.

Медіаграмотність є ключовою навичкою для молоді, яка дозволяє їм критично мислити та аналізувати інформацію, що надходить через різноманітні медіа-канали.

Спробуємо створити тренінг, який матиме змогу ефективно надавати користну інформацію та демонструвати як застосувати її на практиці методом вправ.

Тренінг «Медіаграмотності в умовах конфлікту»

Мета тренінгу: Навчити учасників розпізнавати та аналізувати інформацію в умовах конфлікту, розвивати навички критичного мислення та ефективної комунікації.

Тренінг буде поділений на дві частини. Перша частина буде відповідати за теорію, друга частина відповідатиме за практичне застосування трьох вправ з медіаграмотності, спеціально взятих для максимально ефективного розвитку учасників.

Ці вправи охоплюватимуть різноманітні аспекти, спрямовані на розширення знань, вдосконалення навичок. Важливою частиною тренінгу буде практична спрямованість вправ на медіаграмотність, яка дозволить учасникам негайно застосовувати отримані знання в реальних ситуаціях.

Опис тренінгу

Частина 1: Вступ та основи медіаграмотності.

1 Привітання та вступ:

-Представлення тренера та учасників тренінгу.

-Пояснення мети тренінгу.

2 Чому медіаграмотність важлива в умовах конфлікту:

-Обговорення впливу медіа на суспільство під час конфлікту.

-Визначення основних завдань тренінгу.

Частина 2: Вправи для підвищення медіаграмотності на практиці

1. Вправа «що про нас говорить наш гаджет»

Тренер пропонує учасникам по черзі, яку учасники передають один одному за іменами на екрані, назвати своє ім'я та двома реченнями висловити, що їхній гаджет (телефон чи ПК/планшет) міг би розповісти про свого власника (цю), якби міг говорити.

У рамках цієї вправи, учасники взаємно представляються та уявляють, якщо б їх гаджети могли говорити. Кожен учасник розповідає два речення про себе від імені свого пристрою. Потім вони обмінюються інформацією, яку чули від "гаджета" іншого учасника.

Під час обговорення спільних рис в інформаційному житті намагаються визначити теми чи інтереси, що об'єднують учасників. Завершальна частина спрямована на обговорення впливу отриманої інформації на групу та визначення важливості свідомого використання технологій та медіа. [47]

Ця вправа сприяє взаємному знайомству, а також допомагає учасникам усвідомити, як їхні гаджети відображають їхні інтереси та взаємодію з медіа. Аналіз отриманої інформації може допомогти виявити спільні тенденції і використовувати це для розуміння важливості медіаграмотності в сучасному світі.[47]

2. Вправа «Алгоритми ефективної роботи з інформацією»

Учасникам пропонується в групах зібрати всі ідеї щодо сучасних можливостей пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел та першоджерел. Вони обговорюють свої вміння, обізнаність з програмним забезпеченням, інструментарієм для роботи з інформацією. Потім кожна група отримує конкретні завдання щодо певних маніпуляцій з інформацією (перевірити її достовірність, знайти її першоджерело тощо) із залученням різних засобів і способів роботи.

Кожна команда представляє свої результати, інші ставлять питання, пропонують свої варіанти вирішення. Потім результати роботи обговорюються, результати консоліднуються й узагальнюються.[48]

Мета: розвинути здатність до пошуку, опрацювання та аналізу інформації з різних джерел та першоджерел; здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу; вміння систематизувати інформацію, висувати гіпотези та оцінювати альтернативи; вміння відрізнити факти від суджень; вміння аналізувати фото, лого, символи, постери, інфографіку, інший візуальний контент; здатність до збирання й аналізу, систематизації та інтерпретації мовних, літературних, фольклорних фактів, інтерпретації та перекладу тексту [48].

### 3.Вправа «Факт чи Фейк»

Мета: розвивати навички розпізнавання фейків та перевірки інформації, збільшити критичне мислення та уміння перевіряти достовірність джерел.

Інструкції: У цій вправі учасники розділяються на пари та отримують аркуші із вигаданими та правдивими заявами на різні теми. Завдання полягає у визначенні, чи є кожна заява фактом чи фейком.

Після цього учасники обговорюють ключові критерії розпізнавання фейків та методи перевірки інформації. Учасники також створюють свої власні заяви та обмінюються ними для подальшого обговорення. Заключне обговорення підкреслює важливість перевірки інформації та відповідального ставлення до поширення даних в онлайн середовищі.

Висновок тренінгу: Тренінг "Медіаграмотність в умовах конфлікту" спрямований на розвиток критичного мислення та навичок аналізу інформації серед молоді в умовах війни. Під час тренінгу учасники вивчають ключові аспекти медіаграмотності, включаючи критичне мислення, аналіз джерел інформації, розпізнавання фейків та стратегії.

Через групові вправи та обговорення сценаріїв , учасники отримують можливість застосовувати отримані знання на практиці та розробляти стратегії реагування на інформаційні виклики. Тренінг також підкреслює важливість



фільтрації інформації в соціальних мережах та активного відстоювання від маніпуляцій та фейків.

Такий підхід сприяє формуванню учасників, як активних та обізнаних громадян, здатних ефективно знаходитися в інформаційному просторі під час складних суспільних умов.

### 3.3. Рекомендації для підвищення рівня медіаграмотності та психічного благополуччя молоді

У епоху загальної доступності інформації, що з'являється перед нами, питання медіаграмотності серед молоді стає основним, як вирішальний фактор створення їхнього світогляду та психічного здоров'я. Швидкі зміни в медіа вимагають від нас здатності адаптуватися та вміти критично сприймати та обробляти інформацію.

Сучасні технології та соціальні мережі зробили медіа доступнішим та впливовішим, створюючи свої внески у формування інформаційного світогляду. Але, разом із цим, зростає ймовірність неправдивої, інформації, яка може погано впливати на психологічний стан і думкимолоді. Тому маємо важливу потребу вдосконалювати навички медіаграмотності, які допоможуть молоді розпізнавати інформацію за допомогою критичного вміння.

Інформаційний шум, що оточує наше щоденне життя, створює виклик для молоді у виборі правдивої інформації. Розвиток медіаграмотності дає змогу розуміти вплив медіа на формування думок та переконань, а також вчить розрізняти між об'єктивною інформацією.

Ці навички стають невід'ємною частиною освіти, спрямованої на розвиток критичного мислення в оцінці медіа контенту.

Основою ефективної медіаграмотності є здатність критично мислити та оцінювати інформацію, вміти працювати з різноманітними медіаресурсами. Медіаграмотність передбачає усвідомлення впливу різних медіа, від текстів та фотографій до відео та аудіо, на формування уявлень та поглядів.

У світі, де медіа стає важливим інструментом формування громадської думки, медіаграмотність включає в себе і культурне розуміння. Молодь повинна бути спроможною розрізняти різні культурні контексти та практики, які впливають на сприйняття інформації. Розуміння культурних відмінностей дає змогу уникати стереотипів та слугувати більш об'єктивному розгляду подій і явищ.

Однією з ключових рекомендацій є впровадження системного навчання медіаграмотності на всіх етапах їх зростання. Школи мають пропонувати обов'язкові курси аналізу медіа простору та навчати молодь критичному мисленню та аналізу інформації.

Педагогічний колектив має бути залучений до формування у молоді навичок аналізу, перевірки ставлення до інформації.

Педагогічний колектив відіграє основну роль у розвитку медіаграмотності молоді. Залучення вчителів і викладацького складу до інформаційного процесу важливо для розширення учнівського розуміння медійних викликів та розвитку критичного мислення. Підвищення кваліфікації вчителів в медіаграмотності створює великі можливості для надання учням не лише академічних знань, але й практичних навичок, ефективного взаємодії з медіа.

Педагоги, які мають ці навички, можуть впливати на ставлення учнів до інформації, навчати їх критично оцінювати.

Такий підхід сприяє створенню освітнього середовища, що підтримує розвиток медіаграмотності і надає студентам здатність осмислювати та аналізувати інформацію.

Важливо мотивувати молодь розвивати критичне мислення, усвідомлення різних точок зору та здатність аналізувати інформацію з різних джерел. Крім того, мати на меті впровадження тем про психічне здоров'я та емоційний інтелект у своїх навчальних програмах на етапах навчання.

До рекомендації також потрібно додати курси для батьків та опікунів, щоб забезпечити підтримку медіаграмотності вдома.

Цей комплексний підхід сформує у молоді необхідні навички для критичного сприйняття інформації та підтримки психічного здоров'я, створить міцний фундамент для їхнього успішного функціонування у сучасному інформаційному суспільстві.

**ВИСНОВКИ**

1. На основі теоретичного аналізу описали вплив медіаграмотності на психічні стани молоді під час війни та зробити висновок, що рівень медіаграмотності має великий вплив на психічні стани молоді під час воєнного конфлікту.

Медіаграмотна молодь стає більш здатною адаптуватися до інформаційного потоку, який супроводжується військовими конфліктами та іншою медіа інформацією.

Такі особи активно використовують критичне мислення для аналізу інформації, розрізняють правдиву інформацію від маніпуляцій та виявляють випадки дезінформації.

Також мають здатність об'єктивно сприймати події, що дає змогу зберігати емоційний баланс в умовах стресу та невизначеності, характерних для періоду війни.

Вони можуть раціонально фільтрувати інформацію, адаптуватися до нових умов та швидко відновлювати психічну стійкість під час кризових ситуацій.

2. На основі емпіричного дослідження описали характер взаємозв'язку актуального психічного стану, критичного мислення та медіаграмотності молоді в умовах війни.

Ми визначили що особи з задовільним рівнем медіаграмотності виявляють більше критичного мислення при опрацюванні медіа інформації.

Мають гарну здатність розрізняти достовірні джерела від фейків та маніпуляцій, що є важливою складовою для формування об'єктивного уявлення про ситуацію та зменшення негативного впливу на психічний стан.

Також виявили, що молодь із вищим рівнем критичного мислення краще володіє своїм психічним станом під час воєнних подій.

Здатність раціонально аналізувати інформацію допомагає їм уникати тривожних станів, які можуть з'являтися в умовах кризових ситуацій.

Тому ми маємо розуміти, що потребуємо розвитку молоді, щоб покращити розуміння інформаційного середовища в умовах війни шляхом підвищення рівня медіаграмотності та розвитку критичного мислення.

3. На основі проведеного теоретичного та емпіричного дослідження сформулювали рекомендації щодо підвищення медіаграмотності української молоді.

Ключовими рекомендаціями є впровадження системного навчання медіаграмотності на всіх етапах зростання. Школи мають пропонувати обов'язкові курси аналізу медіа простору та навчати учнів критичному мисленню та аналізу інформації.

Також потрібно додати курси для батьків та опікунів, щоб забезпечити підтримку медіаграмотності вдома.

Цей комплексний підхід сформує у молоді необхідні навички для критичного сприйняття інформації та підтримки психічного здоров'я в умовах війни.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Загальна психологія: навч. посібник /авт. кол.: О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук та ін. Київ: А.П.Н., 2002. 461 с.
2. Кокун О.М., Мороз В.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій. Київ-Одеса: Фенікс, 2022.
3. Карамушка Л., Креденцер О., Терещенко К., Лагодзінська В. Івкін В., Ковальчук О.С. Особливості психічного здоров'я персоналу освітніх та наукових організацій в умовах війни. Організаційна психологія. Економічна психологія, 2022. 1 (25), С. 62-74.
4. Максименко С. Д. Переживання як психологічний механізм саморозвитку особистості. Педагогічний процес: теорія і практика: Збірник наукових праць, 2005. Вип. 3. С. 343-361.
5. Миронець С. М. Психологія діяльності міжнародних гуманітарних місій: теоретичні та прикладні аспекти. Київ: Київський національний торговельно-економічний університет, 2020.
6. Миронець С.М., Тімченко О.В. Негативні психічні стани рятувальників в умовах надзвичайної ситуації. Київ: ТОВ «Видавництво «Консультант», 2008.
7. Психологія особистості: навч. посібник /Авт. кол. Столяренко О. Б., 2002.
8. Білоусенко О. Медіаграмотність є однією з основ демократії. URL: <https://ms.detector.media/trendi/post/29780/2022-07-04-mediagramotnist-ie-odniieyu-z-osnov-demokratii> ( дата звернення 06.11.2022).
9. Кроуфорд А., Саул В., Метью С., Макінстер Д.: наук. ред. Пометун О.І. Технології розвитку критичного мислення учнів. Київ: Вид-цтво «Плеяди», 2006.
10. Детектор Медіа. 54% українців не дотримуються інформаційної гігієни в Facebook — дослідження. URL: <https://ms.detector.media/sotsmerezhi/post/25487/2020-09-14-54-ukraintsiv-ne-dotrymuuyutsya-informatsiynoi-gigiieny-v-facebook-doslidzhennya/> (дата звернення 06.12.2023).

12. Jon Henley. Why Vote Leave's £350m weekly EU cost claim is wrong. URL: <https://www.theguardian.com/politics/reality-check/2016/may/23/does-the-eu-really-cost-the-uk-350m-a-week> ( дата звернення 11.12.2022).
13. BBC. Fake news: What is it? And how to spot it. URL: <https://www.bbc.co.uk/newsround/38906931> ( дата звернення 20.12.2023).
14. Ruchika Sharma. Media trends: Inside publishers' battle against fake news. URL: <https://www.agilitypr.com/pr-news/public-relations/media-trends-inside-publishers-battle-fake-news/> ( дата звернення 25.08.2021).
15. Сором! Порошенко увійшов до трійки найбільших корупціонерів світу! URL: <https://www.facebook.com/photo.php?fbid=2683019175354712&set=a.2399076610415638&type=3> ( дата звернення 06.05.2022).
16. UaReview. Дмитро Табачник відмінить літеру “ї”. URL: <https://uareview.com/dmytro-tabachnyk-ji/> ( дата звернення 06.12.2023).
17. UaReview. Про проект. URL: <https://uareview.com/about/> ( дата звернення 10.02.2021).
18. ТСН. Українцям не варто боятися кульових блискавок. ТСН просить вибачення за неправдиву інформацію. URL: <https://tsn.ua/video/video-novini/ukrayincyam-ne-var-to-boyat-sya-kulovih-bliskavok-tsn-prosit-vibachennya-za-nepravdivu-informaciyu.html> ( дата звернення 15.07.2023).
19. Іщенко Н. Вбити постправду. URL: <https://day.kyiv.ua/uk/blog/polityka/vbyty-postpravdu> ( дата звернення 06.2.2023).
20. Jon Henley. Why Vote Leave's £350m weekly EU cost claim is wrong. URL: <https://www.theguardian.com/politics/reality-check/2016/may/23/does-the-eu-really-cost-the-uk-350m-a-week> ( дата звернення 01.09.2021).
22. Детектор Медіа. 54% українців не дотримуються інформаційної гігієни в Facebook — дослідження. URL: <https://ms.detector.media/sotsmerezhi/post/25487/2020-09-14-54-ukraintsiv-ne-dotrymuuyutsya-informatsiynoi-gigiienu-v-facebook-doslidzhennya/> (дата звернення 27.05.2023).

23. Media Business Reports. \$78 млрд на рік: науковці підраховали економічні збитки, спричинені фейками. <https://mbr.com.ua/uk/news/analytics/933-78-mlrd-v-god-uchenye-podschitali-ubytki-prichinenye-feikami> ( дата звернення 17.03.2022).
24. Yahoo news. Duped by fake news, Pakistan minister makes nuke threat to Israel. URL: <https://news.yahoo.com/duped-fake-news-pakistan-minister-makes-nuke-threat-074808075.html>( дата звернення 14.04.2021).
25. Почепцов Г. Віртуальні війни.Фейки. Харків: Фоліо, 2019. 507 с.
26. Медіаосвіта та медіаграмотність: короткий огляд / Іванов В., Волошенюк О., Кульчинська Л., Іванова Т., Мірошниченко Ю. 2-ге вид., стер. Київ: АУП, ЦВП, 2012. 58 с
27. Метод опитування. URL: [http://psychologis.com.ua/metod\\_oprosa.htm](http://psychologis.com.ua/metod_oprosa.htm) ( дата звернення 25.09.2023).
28. Метод анкетування в практиці психологічних досліджень. URL: [http://4ua.co.ua/psychology/zb3ac78a4d43a88521206d27\\_0.html](http://4ua.co.ua/psychology/zb3ac78a4d43a88521206d27_0.html) ( дата звернення 07.03.2022).
29. Starkey L. Critical thinking skills success. NY: Learning Express, LLC., 2004.
30. Герман Д-р Джудіт. Психологічна травма та шлях до видужання: наслідки насильства – від знущань у сім'ї до політичного терору: Дер Джудіт Герман; переклад з англ. Оксана Лизак, Оксана Наконечна, Олександр Шлапак. Львів, 2022. 424с.
31. Діагностика і надання допомоги при бойовій травмі. Профілактика ПТСР. URL: <https://moz.gov.ua/article/for-medical-staff/diagnostika-i-nadannja-dopomogi-pri-bojovij-travmi-profilaktika-ptsr> ( дата звернення 06.10.2023).
32. Батир Ю.Г. Психологія воєнного стану та посттравматичний синдром. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2022/06/22-2.pdf> (дата звернення 12.07.2023).
33. Людмила Л. Публічні бібліотеки в реаліях війни. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?author=5> ( дата звернення 06.12.2023).



34. Блинова О.Є. Роль соціальних стереотипів у регуляції поведінки особистості. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки, 2013. Т. 2, Вип. 10. С. 37-41.
35. Тарас А. Е., Сельченко К. В. Психология экстремальных ситуаций: Хрестоматия. Мн.: Харвест, 1999. 480 с.
36. Пономарева. І.В Кризисна психологія, психологія життєвих криз, психологія бойової психотравми Медпрактика, 2002. Т. 1. С. 182-188.
37. Петрінко В.С. Конфліктологія: курс лекцій, енциклопедія, програма, таблиці. Навчальний посібник. Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», 2020. 360 с.
38. Дацюк А. Збройні етнополітичні конфлікти та національна безпека держави: теоретико-методологічні дослідження. Людина і політика, 2004. № 5. С. 3-16.
39. Мусіна С. Як фейкові новини формують помилкові спогади. URL: <https://without-lie.info/factcheck/zbir-personal-nykh-danykh-mozhe-polipshyty-umovy-zhyttia-doslidzhennia-i-arhumenty-mizhnarodnykh-ekspertiv/> (дата звернення 10.04.2021).
40. Мельничук О. Підготовка Закону про протидію дезінформації та захист журналістів. Досвід Франції. URL: <https://detector.media/blogs/article/174389/2020-01-31-pidgotovka-zakonu-pro-protydiyu-dezinformatsii-ta-zakhyst-zhurnalistiv-dosvid-frantsii/> ( дата звернення 27.10.2022).
41. Особливості впливу виконання ритмічних вправ на психічний стан людини. URL: <https://psychoprospects.vnu.edu.ua/index.php/psychoprospects/article/view/849> ( дата звернення 06.12.2023).
42. Розвиток критичного мислення як засіб формування художньо-образної компетентності. URL: [http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part\\_2/18.pdf](http://www.innovpedagogy.od.ua/archives/2019/12/part_2/18.pdf) (дата звернення 07.12.2023).

43. Турчак А.Л. Засоби масової інформації як особливий чинник впливу на формування здорового способу життя молоді. URL: <https://core.ac.uk/download/pdf/84826447.pdf> ( дата звернення 06.01.2021).
44. Макієнко Н., Гершанов О. Шлях до зцілення: основи роботи з наслідками травматичних подій 2018 – 2022 рр.
45. Виговська Н. Курс «Новинна грамотність». URL: <https://video.detector.media/special-projects/novynna-gramotnist-i22>. ( дата звернення 27.10.2022).
46. Спалек М. «Медіаграмотність — це також зброя проти ворога». URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/30526/2022-10-27-mediagramotnist-tse-takozh-zbroya-proty-voroga>. ( дата звернення 11.05.2022).
47. Тараненко О. Посібник для тренера. Розроблено в рамках проекту «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність». Київ: IREX, 2021. 400 с.
48. Акулова Н.Ю. Екологія інфомедійного простору : навчально-методичний посібник. Мелітополь : ММД, 2021. 84 с
49. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.. Київ: ДП “Видав. дім “Персонал”, 2017. 160 с
50. Бондаренко О.Ф. Психологічна допомога особистості: Учбовий посібник, 1997. 216 с.
51. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: метод. посіб. / за ред. З. Г. Кісарчук. Київ, 2015. 207 с.
52. Ейсмунт В. Інструменти медіаграмотності: як професійно відрізнити брехню від правди. URL: <https://imi.org.ua/articles/instrumenti-faktchekinguyak-profesiyno-vidriznyati-brehnyu-vid-pravdi-i407> (дата звернення: 11.07.2021).
53. Ейсмунт В. Чому ми віримо у фейки. URL: [https://zaxid.net/chomu\\_mi\\_virimo\\_u\\_feyki\\_n1526425](https://zaxid.net/chomu_mi_virimo_u_feyki_n1526425) (дата звернення: 10.10.2021).
54. Кіца М. Фейкова інформація в українських соціальних медіа: поняття, види, вплив на аудиторію. Наукові записки Української академії друкарства. Серія «Соціальні комунікації», 2016. № 1. С. 281-286.


55. Попова Т. Стратегічні комунікації. Словник. ФОП О.С. Ліпкан, 2016. 416 с.
56. Райс Р. Психологічна допомога: теорія та практика. Київ: Видавничий дім "Києво-Могилянська академія", 2012. 408с.
57. Основи практичної психології / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.: Підручник. Київ, 1999. 536 с. 275.
58. Ульянов К. Броньований розум. Бойовий стрес та психологія екстремальних ситуацій. Київ: УкрСІЧ. 2020. - 304 с.
59. Титаренко Т. М. Кризове психологічне консультування / Т. М. Титаренко. Київ : Главник, 2004. 96 с.
60. Фрейденберг М. Психологічна допомога: теорія та практика. Київ: Видавничий дім "Києво-Могилянська академія", 2008. 326 с.
61. Ляшенко А. Соціальні мережі и месенджери в Україні. URL: <https://rb.com.ua/blog/socialnye-seti-i-messendzhery-v-ukraine/> (дата звернення: 20.04.2021).
62. Cambridge Dictionary. Fact-checking. URL: <https://dictionary.cambridge.org> (дата звернення: 03.06.2021).
63. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки. Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна, 2012. №2 . С. 49-58.
64. Токарева Н.М., Шамне А.В. Психологія: навчальний посібник. Київ, 2016, 548 с.
65. Людмила Л. Публічні бібліотеки в реаліях війни. URL: <https://oth.nlu.org.ua/?author=5> ( дата звернення 06.12.2023).
66. Jon Henley. Why Vote Leave's £350m weekly EU cost claim is wrong. URL: <https://www.theguardian.com/politics/reality-check/2016/may/23/does-the-eu-really-cost-the-uk-350m-a-week>( дата звернення 01.09.2021).
67. Метод анкетування в практиці психологічних досліджень. URL: [http://4ua.co.ua/psychology/zb3ac78a4d43a88521206d27\\_0.html](http://4ua.co.ua/psychology/zb3ac78a4d43a88521206d27_0.html) ( дата звернення 01.04.2021).

68. Генералюк І. І. Метафора як засіб маніпулювання у політичному дискурсі. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2009. №6. С. 86-95.
69. Гич Г.М. «Кліпове» мислення молоді: друг чи ворог навчання. Наукові праці Чорноморського державного університету імені Петра Могили. 2016. №257. С.38-42.
70. Гороховський О.М. Медіаграмотність як тренд розслідувань: можливості та перспективи: практичний посібник. Дніпро: Ліра, 2017. 133 с.

# ДОДАТОК А

Запитання Відповіді 54 [Настройки](#)

54 відповіді

 [Встановити зв'язок із Таблицями](#)




Приймати відповіді

Зведення

Питання

Окремий користувач

Я даю згоду на використання в дослідницьких цілях наданої мною тут інформації та публікування моїх відповідей (при потребі) в наукових публікаціях в анонімній формі

 [Копіювати](#)

54 відповіді



Так

**1. Як часто ви користуєтеся інтернет-ресурсами та соціальними мережами?** \*

- Щодня
- Кілька разів на тиждень
- Рідко
- Ніколи

**2. Як ви оцінюєте свою здатність визначати достовірність інформації в мережі?** \*

- Висока
- Середня
- Низька

**3. Як ви оцінюєте рівень своєї критичної думки під час споживання медійного контенту?** \*



**3. Як ви оцінюєте рівень своєї критичної думки під час споживання медійного контенту?**

- Високий
- Середній
- Низький
- Залежить від контексту

**4. Як ви реагуєте на новини або інформацію, яка вам не подобається? \***

- Досліджую додатково
- Довіряю лише відомим джерелам
- Розумію різницю між фактами та думками
- Поширюю без перевірки

**5. Чи вмієте ви розрізнати фейкові новини від правдивих? \***

- Так
- Ні

## ДОДАТОК Б

d/e/1FAIpQLScs-tUHnnbbPG1\_Shy3a6\_WXgQ62k8srlG98n9RfUhpL201hA/viewform

A<sup>aa</sup>



### Завдання 1

Оцініть свій психічний стан на даний момент по кожній із ознак, що зазначені нижче (1-20).

1 \*

1 2 3 4 5 6 7

самопочуття добре        самопочуття погане

2 \*

1 2 3 4 5 6 7

Активний        Пасивний

3 \*

1 2 3 4 5 6 7

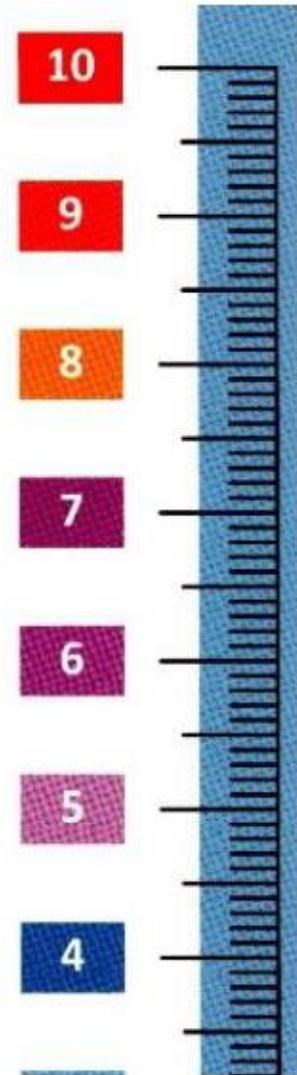




### Завдання 2

\*

Оцініть, будь ласка, свій стан за пропонованою шкалою:



## ДОДАТОК В

/e/1FAIpQLScs-tUHnnbbPG1\_Shy3a6\_WXgQ62k8srIG98n9RfUhpL201hA/viewform

A<sup>9</sup>



### Завдання 3

У всіх завданнях (крім першого) виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді. У першому завданні позначте найменш правильний (Відповідний) варіант відповіді.

**1. Ви успішно знайшли роботу, і тепер у вас є три різних пропозиції на вибір. \*  
Що можна зробити, щоб найбільш ретельно вивчити потенційних роботодавців? - позначте найменш правильний (відповідний) варіант відповіді.**

- а) Досліджувати їх веб-сайти.
- в) Перевірити новини, щоб дізнатися, чи згадуються в них дані компанії.
- с) Досліджувати їх фінансове положення.
- d) Розмовляти з людьми, які вже там працюють.

**2. Який висновок є найкращим для судження, яке починається словами: \*  
"вісім людей у моєму класі..."? - виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді**

- а) Люблять тефтели, отже, і мені слід їх любити.





**3.Що з запропонованого НЕ є прикладом техніки переконання?** виберіть та \*  
позначте один найбільш  
правильний (відповідний) варіант відповіді

- а) Джинси тигрового забарвлення можна придбати в вашому місцевому гіпермаркеті.1
- в) Найкращі матері готують з соусами "Торчин".
- с) Голосуйте за мене, і я обіцяю, що наші школи стануть краще. Мій опонент просто хоче скоротити шкільний бюджет.
- d) Наші шини не тільки красиві, вони також краще себе ведуть на дорозі.

**4.Що звучить як аргумент?** виберіть та позначте один найбільш \*  
правильний (відповідний) варіант відповіді

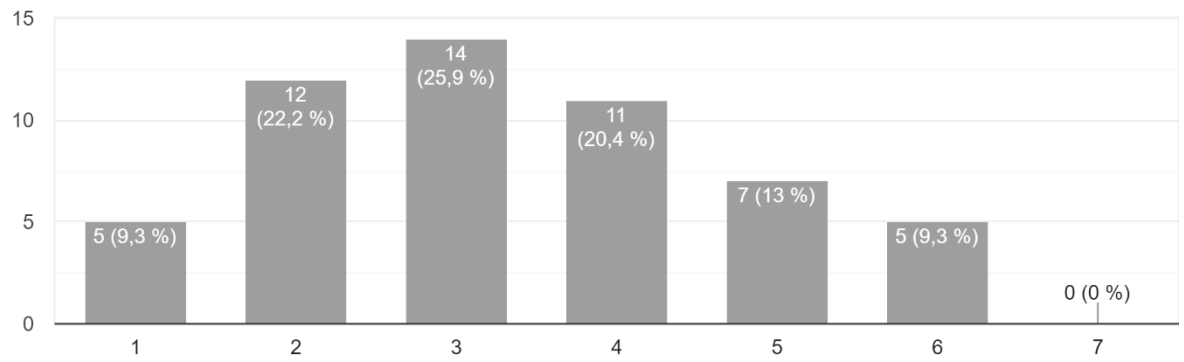
- а) Мені снилося, що я отримав трійку за екзамен з біології, а потім це сталося наяву. Щоб наступного разу я міг отримати оцінку краще, мені повинен снитися більш позитивний сон.
- в) Анна хотіла краще водити машину, тому вона пішла на уроки водіння і вивчила керівництво по автомобілям. Її водіння дійсно поліпшилося.
- с) Після штормового вітру в минулому жовтні з дерев випали всі листя. Тоді-то я і дізнався, що листя опадають через вітер.



## ДОДАТОК Г

4

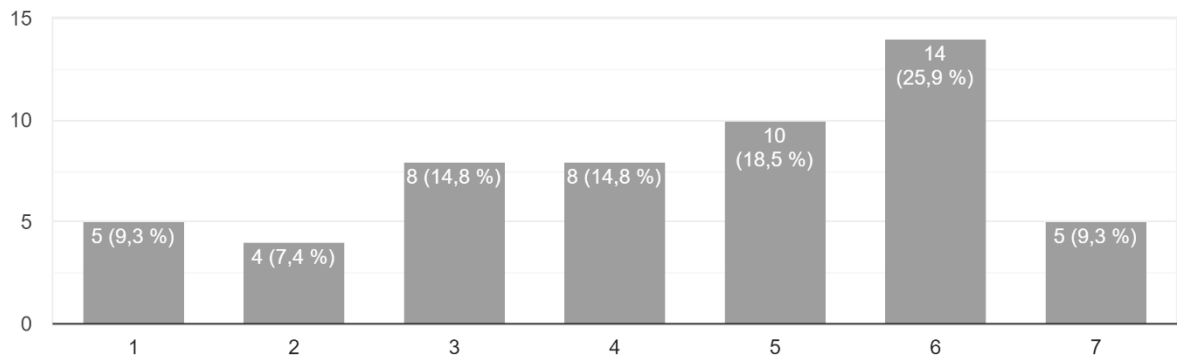
54 ответа



## ДОДАТОК Г

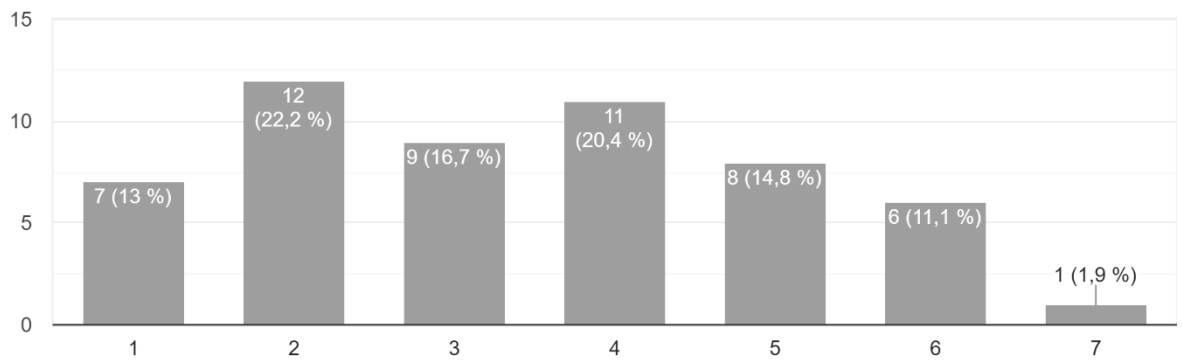
6

54 ответа



20

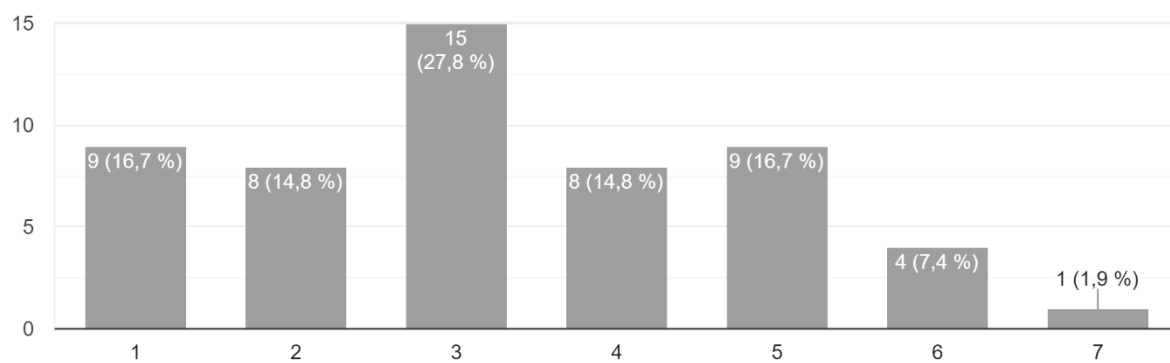
54 ответа



## ДОДАТОК Д

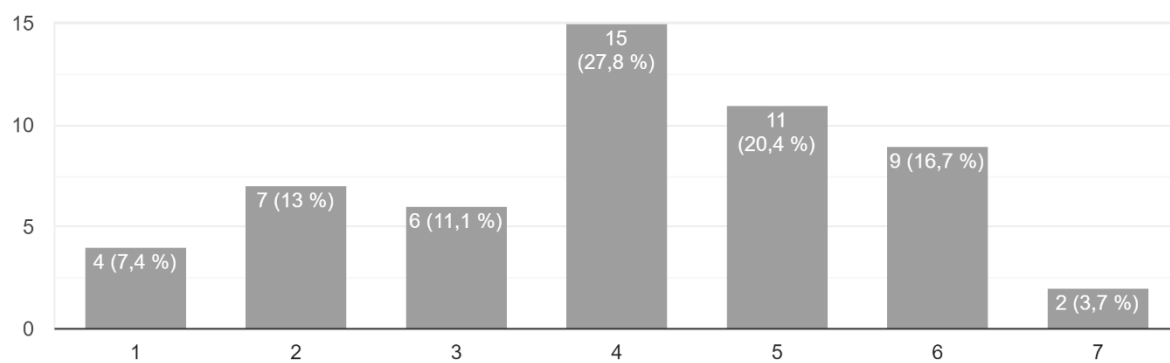
11

54 ответа



18

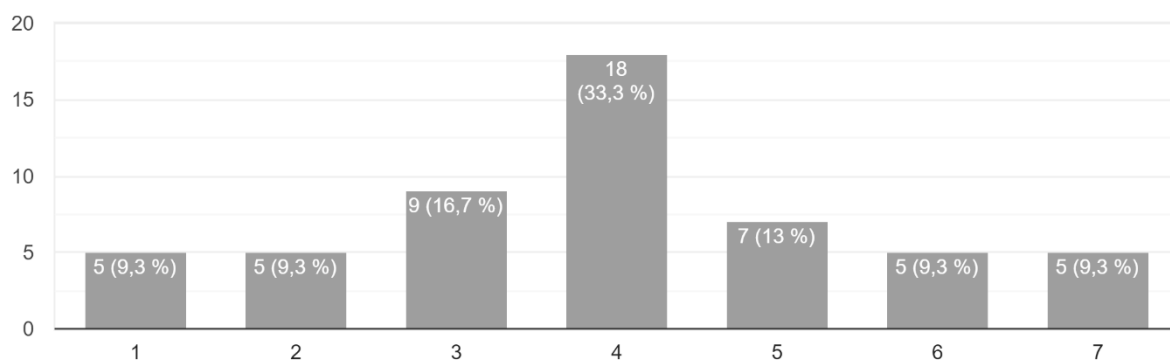
54 ответа



## ДОДАТОК Е

8

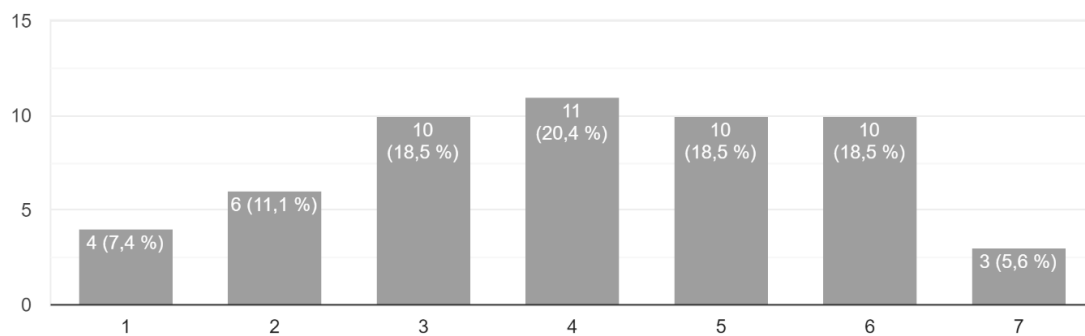
54 ответа



## ДОДАТОК Є

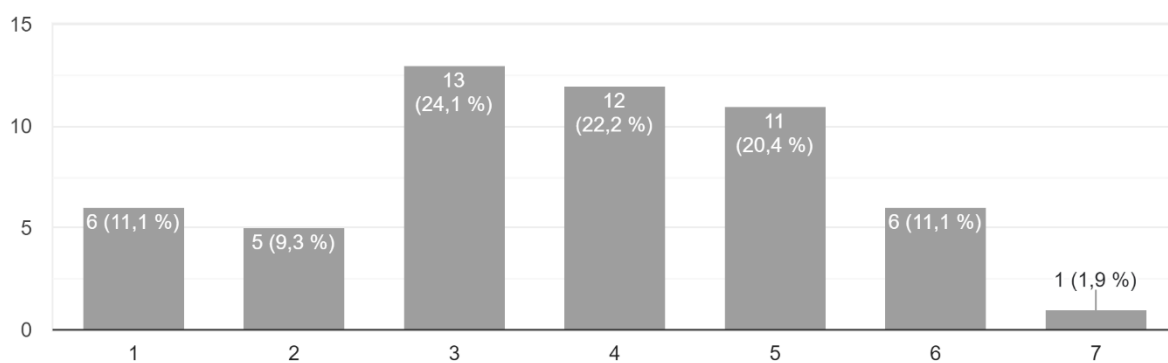
13

54 ответа



10

54 ответа

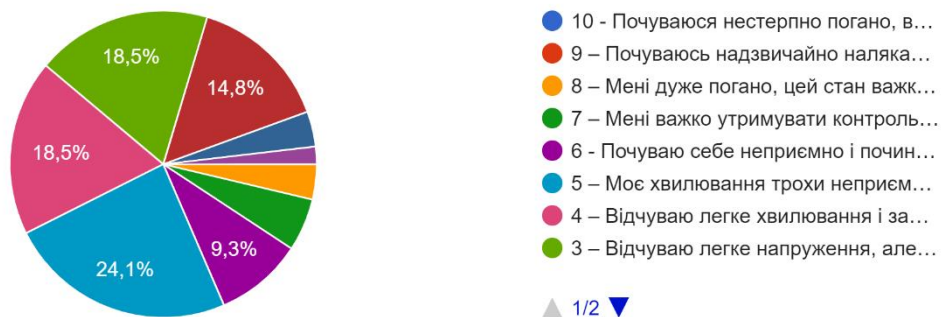




## ДОДАТОК Ж

Завдання 2 Оцініть, будь ласка, свій стан за пропонованою шкалою:

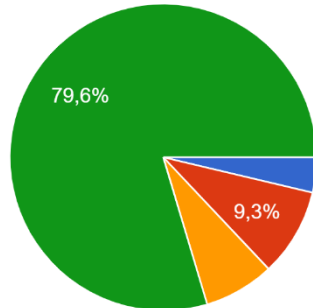
54 ответа



## ДОДАТОК 3

7. У якому випадку краще сходити в бібліотеку, ніж провести пошук в Інтернеті? - виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді

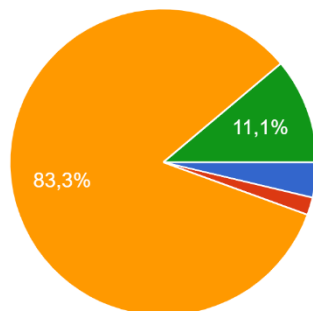
54 ответа



- а) Ви пишете звіт про останні рішення Верховного Суду своєї країни.
- в) Ви хочете дізнатися історію ефективності акцій, які ви збираєтеся придбати на фондовому ринку.
- с) Вам потрібно порівняти відсоткові ставки кількох банків.
- д) Ви хочете дізнатися більше про старе планування вашого міста.

14. Яка з цих ситуацій НЕ потребує вирішення проблеми? - виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді

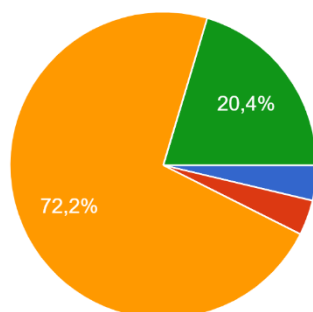
54 ответа



- а) Коли ви принесли новий комп'ютер додому, ви виявили, що в коробці немає миші.
- в) Коли вам повернули фотографії після друку, виявилось, що це не ваші знімки.
- с) Усі в вашій команді хочуть устроїти святкування в ресторані "Зустріч", а...
- д) Начальник просить вас закінчити звіт до завтрашнього ранку, але сьо...

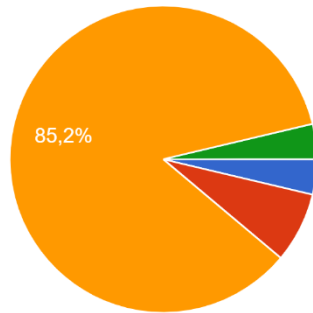
2. Який висновок є найкращим для судження, яке починається словами: "Вісім людей у моєму класі..."? - виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді

54 ответа



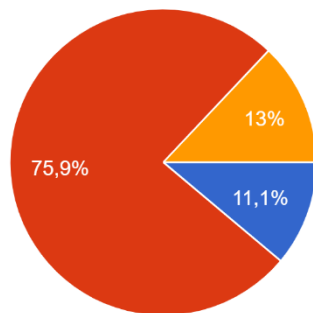
- а) Люблять тефтели, отже, і мені слід їх любити.
- в) Живуть в південній частині міста, тому я теж повинен там жити.
- с) З тих, хто готувався за конспектом Андрія, отримали "задовільно", тому я отримаю таку ж оцінку.
- д) З тих, хто вже познайомився з новим директором школи, йому симпатизують, тому мені він теж спо...

24. Який із цих аргументів найбільш важливий при оцінці інформації, знайденої в мережі Інтернет? - виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді  
54 ответа



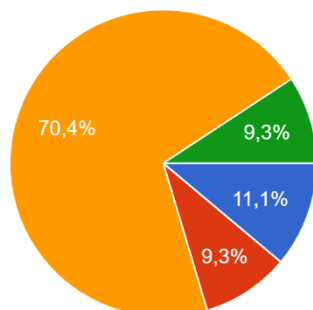
- а) Автори, які публікуються в мережі Інтернет, як правило, менш компетентні, ніж публікуються в друку.
- в) Інтернет - автори зазвичай упереджені.
- с) Будь-хто може опублікуватись в мережі Інтернет; немає гарантії, що матеріал буде об'єктивним.
- д) Друкована інформація майже завжди точніша, ніж Інтернет – інфо...

16. Що є найбільш ймовірною причиною наступного: "Наша хокейна команда була непереможною цього сезону"? - виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді  
54 ответа



- а) У інших команд немає нового хокейного спорядження.
- в) У нас є новий тренер, який наполегливо працює над нашою командою.
- с) Деякі члени нашої команди провели це літо в хокейному таборі.
- д) Я надягав свій щасливий светр перед кожною грою.

10. На що вам не слід опиратися, роблячи оціночний висновок? - виберіть та позначте один найбільш правильний (відповідний) варіант відповіді  
54 ответа

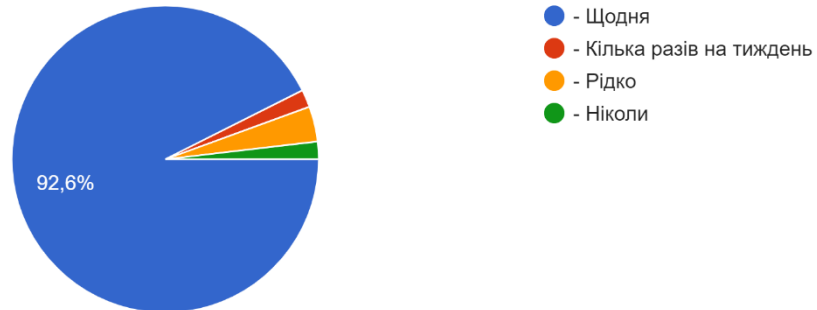


- а) Інтуїція.
- в) Здоровий глузд.
- с) Чутки.
- д) Минулий досвід.

## ДОДАТОК И

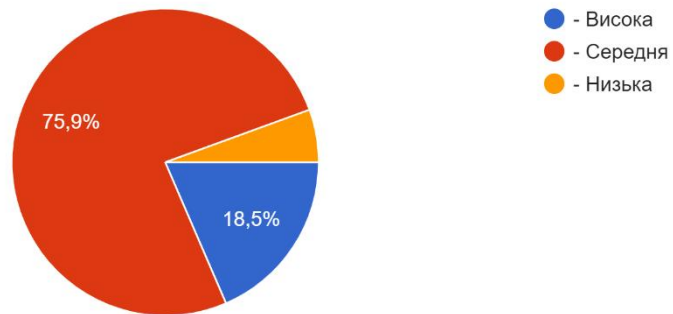
1. Як часто ви користуєтеся інтернет-ресурсами та соціальними мережами?

54 ответа



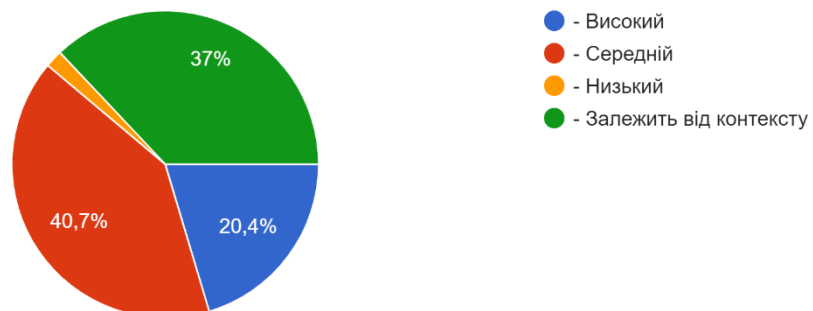
2. Як ви оцінюєте свою здатність визначати достовірність інформації в мережі?

54 ответа



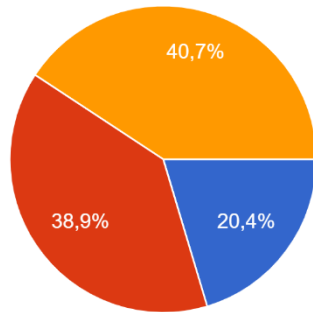
3. Як ви оцінюєте рівень своєї критичної думки під час споживання медійного контенту?

54 ответа



4. Як ви реагуєте на новини або інформацію, яка вам не подобається?

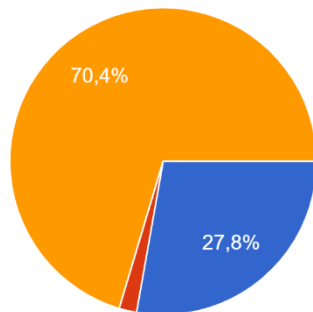
54 ответа



- - Досліджую додатково
- - Довіряю лише відомим джерелам
- - Розумію різницю між фактами та думками
- - Поширюю без перевірки

5. Чи вмієте ви розрізняти фейкові новини від правдивих?

54 ответа

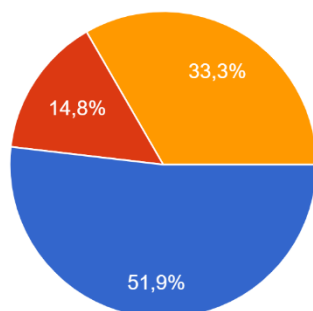


- - Так
- - Ні
- - Залежить від ситуації

## ДОДАТОК І

11. Чи ви визначаєте різницю між рекламою та редакційним вмістом на веб-сайтах чи соціальних мережах?

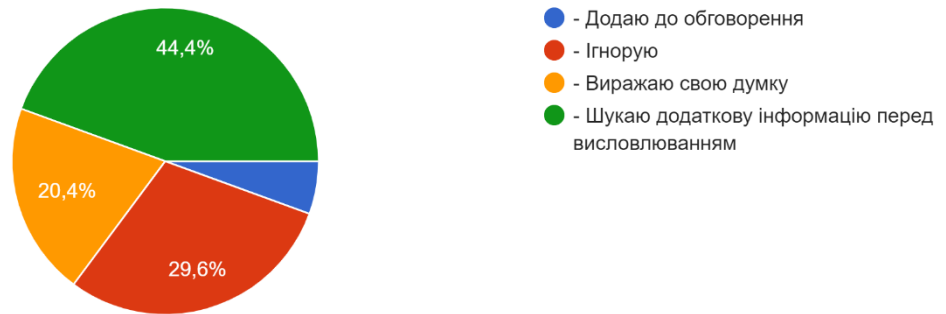
54 ответа



- -Так
- -Ні
- -Іноді

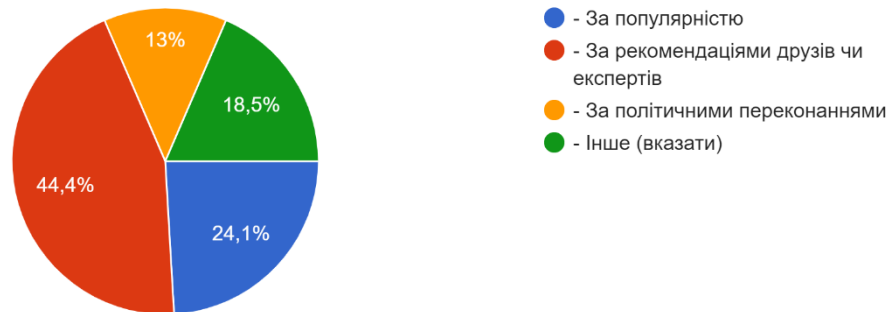
15. Як ви реагуєте на контент, що викликає суперечки або емоційні реакції?

54 ответа



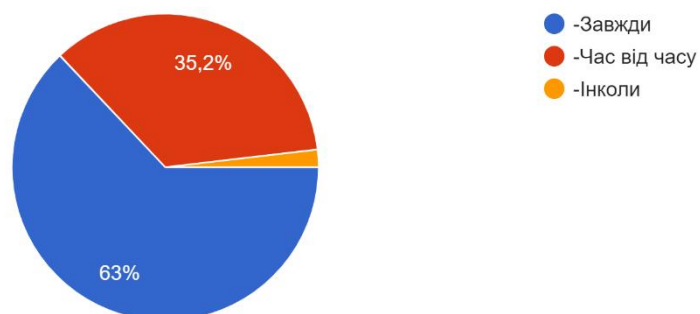
12. Як ви обираєте джерела для отримання новин та інформації?

54 ответа



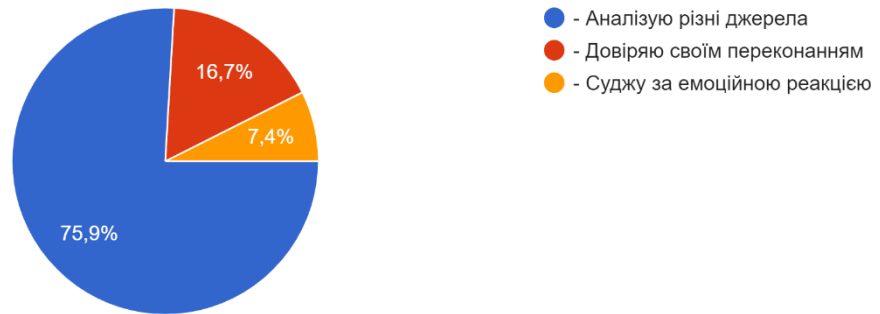
14. Чи перевіряєте ви факти, перш ніж поширювати інформацію в мережі?

54 ответа



16. Як ви визначаєте, чи інформація в мережі є об'єктивною?

54 ответа



17. Чи користуєтеся ви інструментами для перевірки достовірності інформації, такими як фактчекінгові сайти чи додатки?

54 ответа

