

**Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника**

**Факультет психології**

**Кафедра соціальної психології**

**ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

на тему: **«МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ  
БЕЗПЕКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ»**

Виконала: студентка 2 курсу, групи ПС-21м  
спеціальності: «053 Психологія»

*Дубницька Юлія Василівна*

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент  
*Вітюк Надія Романівна*

Рецензент: кандидат психологічних наук, доцент  
*Чуйко Оксана Михайлівна*

**Івано-Франківськ – 2023р.**

## АНОТАЦІЯ

Наукова робота присвячена дослідженню проблеми впливу медіаграмотності на психологічну безпеку особистості.

У роботі здійснено теоретичний аналіз проблем медіаграмотності та психологічної безпеки особистості, виділено їх основні індикатори та складові. Також розроблено на цій основі теоретичну модель медіаграмотності як чинника психологічної безпеки студентської молоді. Підібрано методологічний інструментарій емпіричного дослідження рівня медіаграмотності та психологічної безпеки студентів ЗВО. Результати проведеного дослідження піддавались кількісній та якісній обробці, було виявлено наявність зв'язків між медіаграмотністю і психологічною безпекою.

На основі отриманих результатів теоретичного та емпіричного дослідження проблеми було розроблено програму тренінгу, призначеного для розвитку медіаграмотності студентської молоді. Також були надані психологічні рекомендації щодо оптимізації рівня інформаційно-психологічної безпеки молоді. Розроблений тренінг та психологічні рекомендації можуть бути використані при розробці навчальних програм в закладах освіти, організації тренінгових занять, просвітницько-розвивальної роботи зі студентами чи учнями щодо запобігання та подолання психологічних труднощів медіаспоживачів.

*Ключові слова: медіаграмотність, психологічна безпека, студентська молодь, резильєнтність, інформаційно-психологічна безпека.*

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ</b> .....	8
1.1 Психологічна безпека особистості як предмет психологічного дослідження .....	8
1.2 Структура та основні чинники формування психологічної безпеки сучасної молоді.....	12
1.3 Поняття про медіаграмотність особистості та її критерії .....	16
1.4 Обґрунтування теоретичної моделі медіаграмотності як чинника психологічної безпеки сучасної молоді. ....	22
Висновки до розділу 1 .....	27
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	30
2.1 Обґрунтування програми, діагностичних критеріїв та методичного забезпечення емпіричного дослідження .....	30
2.2 Результати дослідження рівня психологічної безпеки студентської молоді.....	35
2.3 Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження показників медіаграмотності сучасної молоді.....	43
2.4 Результати дослідження взаємозв'язку показників медіаграмотності та рівня психологічної безпеки студентської молоді .....	51
Висновки до розділу 2 .....	58
<b>РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ</b> .....	62
3.1 Програма тренінгу розвитку медіаграмотності студентської молоді.....	62
3.2 Психологічні рекомендації щодо оптимізації рівня інформаційно-психологічної безпеки студентської молоді.....	71
Висновки до розділу 3 .....	75
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	77
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	81
<b>ДОДАТКИ</b> .....	86

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Проблема медіаграмотності є достатньо актуальною в умовах сьогодення, зважаючи на зростаючу роль кіберпростору в житті суспільства та необхідність систематично фільтрувати потоки інформації, що надходять до свідомості особистості і можуть спричинити зниження показників її захищеності та психологічного благополуччя. Забезпечення почуття захищеності від небажаного інформаційного впливу, зазвичай, спрямоване на збереження базових властивостей психіки, індивідуальності особистості, соціальних цінностей, моральних індикаторів, цілісності емоційної сфери, забезпечення комфортного психологічного стану. Незадовільним видається те, що внаслідок негативного впливу медіа людина потрапляє у інформаційний вакуум, а отже значно звужує можливості особистісного розвитку, незалежності власних суджень, не звертається до альтернативних джерел інформації чи власного досвіду, знижує якість повноти власного життя тощо. Кожна особистість спроможна навчитися виявляти негативні інформаційні впливи, відрізнити їх від корисних та приймати заходи задля нейтралізації загроз для її психологічної безпеки. Тому одним з найефективніших механізмів захисту особистості від деструктивного інформаційного впливу, на наш погляд, є розвиток в неї знань, вмінь та навичок медіаграмотності.

Останніми роками питанню медіаграмотності особистості було присвячено низку вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень. До вивчення поняття «медіаграмотність» звертались у своїх працях такі вчені: В.Іванов, Н.Вітюк, Л.Найдьонова, В.Різун, Л.Павлюк, О.Тараненко, М. Тимошик, Г.Онкович, Н.Габор І.Слюсаренко, В.Шкляр, В.Шпорлюк, К. Трима, С.Квіт, В.Пугач, Б.Потятиник та ін. Медіаграмотність включає в себе вміння аналізувати інформаційну ситуацію, розпізнавати спроби маніпулятивних технологій в медіа, критично оцінювати достовірність контенту, створювати/розповсюджувати власний медіапродукт і виробити найбільш прийнятні для конкретного індивіда методи захисту від небажаних наслідків медіавпливів.

Феномен «психологічної безпеки» багато розглядався в дослідженнях вітчизняних і зарубіжних науковців. Однак доводиться стверджувати, що й до сьогодні серед науковців немає єдиного підходу до визначення змісту та складових цього явища. Проте його теоретико-емпіричне вивчення активно проводиться, про що свідчать праці таких вчених, як Н. Куравська, Н. Волянчук, А. Харченко, З. Ковальчук, О. Чуйко, Л. Заграй, О. Савченко, М. Пустовойт, Г. Грачов, Ю. Зінченко, М. Котик, О. Лазорко, О. Лещинська, Г. Смолян, В. Соломін, М. Слюсаревський та ін. Психологічну безпеку в контексті інформаційного середовища досліджували Н. Коструба, В. Алещенко та інші дослідники. Психологічну безпеку особистості можна визначити як інтегральне особистісне утворення, яке являє собою стан захищеності індивіда, що виявляється в переживанні почуття психологічного благополуччя та здатності зберігати цілісність психіки в умовах деструктивних зовнішніх і внутрішніх впливів. Питання психологічної безпеки та захисту особистості, її власної готовності до відповідальної поведінки, яка б захищала психіку від надмірних стресів і травмування, є не лише науковим трендом, базовою потребою, а й основоположною цінністю сучасної людини.

Актуальною сьогодні є проблема забезпечення психологічної безпеки особистості. В даній роботі ми спробуємо довести взаємозв'язок показників медіаграмотності та рівня психологічної безпеки. Адже інформаційна перенасиченість, велика кількість новин про травмуючі події війни, дискримінація, інформаційна пропаганда, публічний шеймінг та інші негативні процеси, які зараз відбуваються в медіа досить негативно позначаються на психічному здоров'ї людей. Саме тому зараз як ніколи важливо дослідити та підвищити рівень медіаграмотності суспільства, зокрема студентської молоді, яка є найбільш активною категорією медіакористувачів. Тільки при свідомому ставленні до інформаційних потоків, критичному оцінюванні трансльованих повідомлень та вмінні протистояти медіазагрозам особистість зможе забезпечити власну психологічну безпеку при контакті з медіапростором.

**Об'єкт дослідження:** психологічна безпека особистості.

**Предмет дослідження:** вплив медіаграмотності на стан психологічної безпеки студентської молоді.

**Мета дослідження:** визначення особливостей взаємозв'язку між рівнем медіаграмотності і станом психологічної безпеки студентів ЗВО.

**Завдання дослідження:**

- розкрити зміст понять «медіаграмотність» та «психологічна безпека особистості», проаналізувати результати досліджень чинників і структури психологічної безпеки особистості;
- обґрунтувати теоретичну модель медіаграмотності як чинника психологічної безпеки сучасної молоді;
- провести емпіричне дослідження і виявити взаємозв'язок показників медіаграмотності та рівня психологічної безпеки студентської молоді;
- розробити програму тренінгу з розвитку медіаграмотності для студентів ЗВО;
- надати психологічні рекомендації щодо оптимізації рівня інформаційно-психологічної безпеки студентської молоді.

**Методи дослідження:**

- *Теоретичні методи:* аналіз, синтез, класифікація та узагальнення наукових досліджень проблем медіаграмотності та психологічної безпеки.
- *Емпіричні методи:* опитування (письмове і усне), тестування, спостереження, контент-аналіз. Методики психодіагностики: «Шкала базових переконань» (автор Р.Янов-Бульман); «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С.Карскановою); авторська методика «Дослідження медіаграмотності методом семантичного диференціалу Ч. Осгуда»; авторська анкета «Медіаграмотність студентської молоді».
- *Методи математичної статистики:* методи первинної описової статистичної обробки даних (визначення середньоарифметичних показників та стандартного відхилення, процентного співвідношення), контент-аналіз, кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту лінійної кореляції Пірсона.

**Наукова новизна результатів дослідження:** полягає в тому, що досліджено вплив рівня медіаграмотності на психологічну безпеку студентської молоді, визначено їхній взаємозв'язок та розроблена теоретична модель медіаграмотності як чинника психологічної безпеки особистості.

**Практичне значення одержаних результатів:** полягає в тому, що емпіричні дані покладені в основу розроблених практичних рекомендацій рівня інформаційно-психологічної безпеки, можна використовувати в роботі з студентами ЗВО. Окрім того, отримані емпіричні результати можна використовувати при розробці навчальних програм в ЗВО, тренінгових занять, просвітницько-розвивальної роботи з студентами, системи психологічних засобів по запобіганню та вирішенню психологічних труднощів медіакористувачів.

**Структура і обсяг роботи:** зміст, вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Основний зміст роботи викладено на 80 сторінках. Робота містить 6 таблиць і 3 рисунки.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати дослідження пройшли апробацію на звітній науковій конференції студентів Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (2023 р., м. Івано-Франківськ) та III Міжнародній науково-практичній конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики». Здобує I місце в I турі Всеукраїнського конкурсу студентських наукових робіт (2023р.). Опубліковані тези у збірнику матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції «Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики».

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

## 1.1. Психологічна безпека особистості як предмет психологічного дослідження

У сучасному суспільстві проблема психологічної безпеки особистості набуває особливого значення. Динамічні події, інформаційна перенасиченість соціального середовища, зростання соціального неблагополуччя, стресові ситуації, швидкі та непередбачувані зміни в суспільстві, що відбуваються останнім часом зумовлюють виникнення багатьох психологічних проблем і позначаються насамперед на психічному здоров'ї, психологічній безпеці, емоційному благополуччі й задоволеності життям. Квінтесенцією різних форм безпеки, які виділені в галузях науки, є психологічна безпека, тобто суб'єктивна впевненість у відсутності будь-яких небезпек у власному житті на даний момент часу. Усі аспекти безпеки для людини абстрактні, доки не стосуються її особистого існування. Саме тому з кожним роком все більше психологів починають вивчати психологічну безпеку особистості у різних модусах її існування (потреба, мотив, уявлення, почуття, переживання, переконання та ін.), або розглядають цей феномен як значущий чинник інтегративних особистісних переживань (задоволеності життям, психологічного благополуччя, життєстійкості, якості життя, захищеності тощо) [1].

Психологи зазначають, що для окремого суб'єкта абсолютної безпеки не існує, і задля забезпечення певного рівня особистої безпеки людина жертвує часом, зручностями, власними можливостями, свободами. Загалом в науці із поняттям «безпеки» асоціюється стан та почуття відсутності тривоги, упевненості, стабільності. У психології вивчення категорії «безпеки» бере свій початок ще в середині минулого століття, у дослідженнях таких постатей в гуманістичній психологічній науці як А. Маслоу, Е. Фромм та К. Хорні. Відчуття «безпеки» є однією з основних та значущих потреб особистості, яка має бути задоволена.



Відома теорія А. Маслоу визначає "безпеку" як базову потребу. Без її задоволення неможливий гармонійний розвиток та досягнення самореалізації особистості [2].

Важливість теоретико-практичної розробки питання «психологічної безпеки» відобразилася у працях Г. Грачова, Л. Заграй, А. Застело, Ю. Зінченка, М. Котика, Н.Куравської, Б. Лазоренко, О. Лещинської, Г. Ложкіна, І. Мельник, Л. Михайлова, Л. Найдьонової, Е. Носенка, В. Панова, В. Петрика, І. Приходько, Л. Карамушки, М. Слюсаревського, А. Сухова, Т. Титаренка, О. Ткачишина, та ін [3]. Зарубіжні науковці Д. Нараян, Р. Пател, К. Шафт, А.Радемахер, Кох Шульте, досліджуючи поняття безпеки, акцентують увагу на індивідуально-психологічному, особистісному змісті, підкреслюючи, що разом із впевненістю людини у своєму майбутньому безпека - це ще й мирне співіснування, фізична безпека особи, безпечне навколишнє середовище, доступ до благ, а також захист прав та свобод. Окрім того, зазначається, що потреба в безпеці постає особливо гостро, коли людина страждає від неблагополуччя, коли порушено звичні умови її життя та захисту різної зумовленості. Так, під психологічною безпекою різні науковці розуміють: певну захищеність свідомості від впливів, здатність особистості зберігати стійкість та опірність деструктивним внутрішнім і зовнішнім впливам; як можливість особистості зберегти свою цілісність і відчуття автентичного буття в умовах «аномальної реальності»; як стан динамічного балансу відносин суб'єкта (до світу, до себе і до інших людей), який дозволяє суб'єкту зберігати цілісність, розвиватися, реалізовувати власні цілі і цінності в процесі життєдіяльності [4].

Висвітлення феномену психологічної безпеки в наукових працях прослідковується з різних підходів. Психологічну безпеку можна розглядати і як процес, і як якість, і як стан особистості.

Як процес психологічна безпека присутня у ситуаціях міжособистісного спілкування та взаємодії, як стан вона «забезпечує базову захищеність особистості від різних впливів». Коли ж психологічна безпека розглядається як властивість особи, що «характеризує її захищеність від деструктивних впливів та внутрішній

ресурс протистояння деструктивним впливам», то відбувається часткове ототожнення психологічної безпеки з резильєнтністю, тобто здатністю «витримувати стрес, напругу без серйозної шкоди для себе». Відчуття себе у безпеці стає визначальним чинником результативної поведінки у будь-яких сферах життя, у прийнятті рішень, у мотивації вибору, у продуктивній діяльності та реалізації особистісного потенціалу.

Щодо питання визначення феномена «психологічної безпеки особистості» та її складових нами було здійснено спроби виокремити різні погляди. Психологічну безпеку особистості можна розглядати як певну захищеність свідомості від впливів, здатних проти волі людини змінювати її психічні стани, психологічні характеристики та поведінку. Також можна доповнити, що це стан захищеності психіки особистості від дії різноманітних інформаційних факторів, що перешкоджають або ускладнюють формування та функціонування адекватної орієнтовної основи соціальної поведінки людини, а також адекватної системи її суб'єктивних (особистісних) відносин до навколишнього світу та самої себе [3]. При цьому різні суб'єкти в однаковому середовищі можуть переживати абсолютно різний рівень безпеки. Психологічна безпека пов'язана з можливостями індивідуального осмислення навколишньої реальності у всій сукупності її соціальних процесів, відносин, і навіть подій. Тут можна виокремити рівень потреб та мотивів (потреба в свободі вибору, захищеності, комфорті), уявлень (когніцій) стосовно власної цілісності та адаптованості, нормальності функціонування; емоційних переживань власної захищеності-незахищеності перед зовнішніми загрозами, впевненості та задоволеності. Психологічна безпека забезпечується в результаті так званого «когнітивного сканування» навколишнього світу з метою визначення його безпечності чи небезпечності для людини [5].

Психологічну безпеку особистості доцільно розглядати у зв'язку з конструктом *психологічного благополуччя*, яке визначається як суб'єктивне відчуття щастя, загальна задоволеність життям, переважання позитивних емоційних станів та задоволеність і узгодженість потреб особистості.

Поняття «*психологічної захищеності*» також є дотичним до психологічної безпеки особистості і в більшій мірі визначає її змістове наповнення. Психологічна захищеність особистості пояснюється як стійке позитивне емоційне переживання і усвідомлення індивідом можливості задоволення основних потреб і забезпечення власних інтересів в будь-якій, навіть несприятливій ситуації, та оцінюється по характеристиках переживання відчуття захищеності або незахищеності. Даний феномен пов'язується в психологічній науці з такими категоріями, як безпека, довіра, впевненість, психоемоційна стабільність, надійність, задоволеність, комфортність і ін.

Ще одним елементом психологічної безпеки особистості можна визначити комфорт, який вбачаємо у трьох його складових — фізичній, психологічній та соціальній. Комфорт трактуємо як сукупність сприятливих навколишніх умов, коли фізичні, психічні та соціальні функції людини перебувають у стані найменшого напруження, а сама особистість відчуває задоволення. Під психологічним комфортом розуміємо стан душевного спокою, задоволення, благополуччя. У комфортному психологічному стані людина демонструє стійкий настрій, позитивні почуття й емоційні стани, позитивні переживання щодо навколишніх подій, які відбуваються з нею, та стабільний фізичний тонус [6].

Ще одне поняття пов'язане з психологічною безпекою особистості це психологічна стійкість, як властивість особистості, окремими аспектами якої є стійкість, урівноваженість, опірність, ресурсність. Вона дає змогу особистості протистояти життєвим труднощам, несприятливому тискові обставин, зберігати психічне здоров'я, гармонійне функціонування та працездатність у різних випробуваннях та мінливих умовах життєдіяльності.

Феномен «*психологічної резильєнтності*» можна віднести як до чинників так і до обов'язкових умов психологічної безпеки. Дане явище є більш ширшим за змістом та не обмежується лише поняттям розвиненої стресостійкості. Резильєнтність включає в себе здатність зберігати в складних ситуаціях стабільний, оптимальний рівень психологічного та фізичного функціонування, при тому

виходячи з таких стресових обставин без стійких порушень та негативних наслідків для психічного здоров'я. Також воно пов'язане з поняттям високо розвинуеного вміння адаптуватися до труднощів, що дозволяє підтримувати стійку рівновагу між обставинами, в яких знаходиться особистість, та її власними емоційними реакціями на них.

Поряд з цим виокремлюють психологічну гнучкість особистості, що відображає характеристики варіативності, які дозволяють людині швидко перебудовуватися адекватно ситуації, чітко підлаштовувати свою поведінку до вимог зовнішнього середовища, з метою найбільш оптимального функціонування в суспільстві.

Отже ми розглянули основні теоретичні підходи до визначення поняття «психологічної безпеки», а також звернули увагу, які поняття та складові пов'язані з психологічною безпекою, яке їхнє наповнення та значення для особистості.

## **1.2. Структура та основні чинники формування психологічної безпеки сучасної молоді**

Розглянувши основні підходи до вивчення психологічної безпеки особистості, ми можемо представити психологічну безпеку як комплексне особистісне утворення, що поєднує мотиваційні, когнітивні, емоційні та поведінкові складові, які забезпечують стійкість особистості до факторів середовища, оптимальний рівень її функціонування та інтегрований тип її взаємодії зі світом, іншими особами, самим собою.

Найбільш оптимальним щодо питання чинників, на нашу думку, є розуміння того, що психологічна безпека особистості має подвійну природу. Її можна розглядати як з погляду «психологічної характеристики середовища, оточення людини, фізичного і соціального світу», так і з погляду «внутрішньої сутності людини, її психологічного світу, психологічних ресурсів, цінностей, переживань, станів, ставлень» [16]. Для реалізації цієї подвійної структури психологічної безпеки, необхідно досліджувати, з одного боку, психологічну

безпеку середовища, а з другого – окремо психологічну безпеку особистості, яка розглядається як «внутрішня здатність особистості зберігати стійкість щодо навколишнього середовища, чинити опір деструктивним зовнішнім і внутрішнім впливам, що проявляється в переживанні своєї захищеності/незахищеності в конкретній життєвій ситуації» [18]. Одним із найважливіших індикаторів, за допомогою яких людина аналізує для себе ситуацію, стає дихотомія “безпечна – небезпечна”. Це й визначає позитивне чи негативне забарвлення психологічної безпеки як стану “людини-в-ситуації”. Тому ми можемо вважати психологічну безпеку станом, похідним від ситуації, що складається в процесі взаємодії “особистість – середовище” [21].

Розглянувши дані чинники ми не применшуємо активної ролі самої людини в підтриманні своєї психологічної безпеки, отже ще одним чинником виступає активність самої особистості. Особистість розглядається як активний учасник власної психологічної безпеки, який обов’язково виявляє ініціативу і в реальній поведінці, реальному перетворенні ситуації, щоб зробити по-справжньому безпечнішими та комфортнішими умови особистого існування.

Науковець В. Соломін виокремлює, що для забезпечення психологічної безпеки особистості можна виділити три чинника: *особистий чинник*, як різні реакції людини на небезпечні ситуації, інтерпретація та оцінка особистістю її положення в середовищі; *чинник середовища*, який включає в себе особливості фізичного та соціального середовища життєдіяльності людини; *чинник захищеності*, який об’єднує фізичні, психологічні та соціальні засоби захисту суб’єкта від тривожних і небезпечних ситуацій [25].

Розібравши основні чинники формування психологічної безпеки, також можна виокремити ще деякі фактори, які впливають на формування психологічної безпеки особистості: вміння особистості керувати своєю поведінкою та контролювати її; стійкість та адаптація особистості до несприятливих факторів навколишньої дійсності (стресостійкість); наявність сенсожиттєвих орієнтацій та життєвих цілей; емоційна саморегуляція; розвинена резильєнтність; впевненість у

собі та своїх силах при подоланні негативних обставин, прийняття особистої відповідальності за власне життя, адекватна самооцінка; позитивний соціально-психологічний клімат різних соціальних груп, в яких перебуває особистість (задоволеність міжособистісними зв'язками); соціальна підтримка, захищеність та відкритість у взаєминах з іншими; задоволеність особистості своїм соціальним статусом; добре фізичне самопочуття, фізичний тонус, тілесний комфорт, що задовільняє індивіда; автономія (підтримка та відсутність контролю з боку інших людей, можливість для вільного прояву себе та висловлювання власної думки); задоволеність потреби в самореалізації та саморозвитку; інформаційно безпечне середовище; раціональне споживання інформації з медіапростору (медіаграмотність); комфортність та безпечність освітнього середовища особистості.

Важливим чинником для сучасної молоді, який визначатиме психологічну безпеку особистості, виступає впевненість у майбутньому. Молодій людині в сучасних швидкозмінних умовах необхідно чітко розуміти чи є в неї можливість будувати плани на майбутнє, реалізовуватись в професійній, соціальній, сімейній сфері життя. В студентському віці виникає безліч побоювань та розмірковувань щодо того як реалізувати себе як професіонала в певній сфері, як отримувати гідну заробітну плату, витримати конкуренцію на ринку праці в нестабільний економічний час. Невпевненість у завтрашньому дні великою мірою змушує молодих людей жити в стані невизначеності та тривоги.

*Окрім всіх вищерозглянутих положень можна також виділити критерії за якими можна ідентифікувати психологічну безпеку особистості: стан захищеності особистості, збереження її цілісності, можливість її розвитку; почуття задоволеності сьогоденням та впевненості у майбутньому; відсутність страху або тривоги щодо задоволення власних – справжніх (актуальних) та майбутніх потреб; емоційне та психологічне благополуччя; життестійкість особистості; високий рівень якості життя; суб'єктивне відчуття щастя; позитивні переживання та відчуття внутрішньої гармонії; здатність до спонтанної, творчої, автономної*

поведінки; почуття захищеності свідомості від деструктивних впливів, які здійснюються проти волі та бажання особистості.

Психологічна безпека – це складний конструкт, який в своїй структурі включає мотиваційну, емоційну, когнітивну та поведінкову (регулятивну) складові. Розглянемо складові психологічної безпеки особистості детальніше:

- *мотиваційна складова* – забезпечує залучення різних форм активності задля зміни внутрішнього стану або зовнішніх умов життєдіяльності; відображає потребу в безпеці, яка у разі незадоволеності активізує поведінку особистості у напрямі захисту та організації комфорту.

- *когнітивна складова* - включає в себе оцінку того чи іншого фактора як загрозового або не загрозового для благополуччя особистості; зафіксовані образи, за допомогою яких здійснюється суб'єктивна репрезентація і категоризація окремих параметрів або всього середовища (умов, подій) в якості безпечних чи небезпечних для конкретної людини; відображені та систематизовані найбільш значущі аспекти ситуації, суб'єктивно значущими критеріями оцінювання, що дозволяє людині приймати оперативні рішення, обирати відповідні стратегії та моделі поведінки, адекватні відображеній ситуації; когнітивна переоцінка ситуації.

- *емоційна (афективна) складова* - переживання власної захищеності, яке проявляється у відсутності тривоги та страхів, надмірного напруження, негативно забарвлених станів; забезпечує регуляцію стану суб'єкта задля покращення його стійкості до зовнішніх негативних впливів та оптимальності функціонування; відображає переживання людиною власної захищеності в категоріях (благополуччя / неблагополуччя) або чутливості до внутрішніх і зовнішніх загроз; емоційна стійкість до негативних внутрішніх і зовнішніх впливів [27].

- *поведінкова (регулятивна) складова* - відображає весь поведінковий спектр засобів реагування на загрози; спроможність та готовність активізувати стратегії самозахисту при виникненні небезпеки чи дискомфорту; відображає адаптивність поведінки особистості до швидкозмінних обставин навколишньої дійсності [28].

Таким чином, психологічна безпека як категорія психології визначається комплексом психологічних характеристик (когнітивних, емоційних та інших) і реалізується завдяки активності самого суб'єкта (а не тільки завдяки ситуативним обставинам і умовам життєдіяльності), у тому числі виявляючись у його життєстійкості та резильєнтності. У зв'язку з цим зрозуміло, що у організації безпечного середовища велику роль грає сам суб'єкт. Грунтуючись на зазначених положеннях, була визначена структура психологічної безпеки особистості, представлена чотирма основними компонентами ( мотиваційним, когнітивним, емоційним та регулятивним), що дозволяють забезпечувати її стійкість,

### **1.3 Поняття про медіаграмотність особистості та її критерії**

Медіа відіграють велику роль у житті кожної людини, формуючи цінності, соціальні норми, установки, моделі поведінки, життєві сценарії та загальний світогляд особистості. Однак особливе значення медіа мають для молоді, для якої значуща частина часу протікає в медіасередовищі і саме там здійснюється більша частина персональних комунікацій. Враховуючи роль ЗМІ в сучасному суспільстві, дослідники все частіше акцентують увагу на необхідності розвитку медіаграмотності. Медіаграмотність — це набір компетентностей, необхідних для активної й усвідомленої участі в житті медійного суспільства. В основі медіаграмотності — лежить модель, яка заохочує людей замислюватися над тим, що вони дивляться, бачать, читають, споживають в медіапросторі [8].

Споживачі інформації у медіа та соціальних мережах, які водночас є і її творцями, повинні почати критичніше ставитися до повідомлень у ЗМІ, не вірити усьому, що опубліковано, перевіряти інформацію у кількох джерелах, щоб уникнути поширення фейків, тобто неправдивих новин. Сьогодні інформації стало надто багато, тому гостро постала проблема її аналізу та критичного сприйняття, щоб відсіяти неправдивий контент.



Аналіз сучасних вітчизняних та зарубіжних наукових джерел засвідчує, що проблеми медіаосвіти та медіаграмотності висвітлюються у працях Н. Вітюк, Г. Степанової, Л. Баженової, О. Стадник, О. Волошенюк, Д. Вербівського, В.Різуна, М. Тимошик, О. Богомаза, Л. Курас, І. Павленко, В. Іванова, Л. Найдьонової, Г. Онкович, Г. Поличко, та ін [10]. Визначення українських науковців щодо поняття «медіаграмотності» тяжіють до дуалізму. Згідно з ними медіаграмотність – це і наука про те, як використовувати інформаційні засоби, і вчення, яке надає навички критичного мислення при контакті з медіаінформацією. Українські науковці зазвичай дають таке визначення: медіаграмотність – це сукупність мотивів, знань, умінь та можливостей, які сприяють критичному аналізу та оцінці медіатекстів з подальшою можливістю експериментувати та створювати власні [8]. Дослідник Ю.Н. Горун, посилаючись на Міжнародну енциклопедію соціальних та поведінкових наук, надруковану в Оксфорді 2001 року, наводить таке визначення поняття «медіаграмотність»: це розвинута здібність людини до сприйняття, створення, аналізу, оцінки медіатекстів, розуміння ним соціокультурного та політичного контексту функціонування медіа в сучасному світі, кодових і репрезентаційних систем, які використовують медіа. Тобто фактично більшість вчених сходяться на тому, що медіаграмотність – це набуті під час навчання навички аналізу та оцінки медіа [9]. Водночас варто брати до уваги визначення даного терміна у Концепції впровадження медіаосвіти в Україні, де медіаграмотність визначається як складова медіакультури, яка стосується вміння користуватися інформаційно-комунікативною технікою, виражати себе і спілкуватися за допомогою медіазасобів, успішно здобувати необхідну інформацію, свідомо сприймати і критично тлумачити інформацію, отриману з різних медіа, відділяти реальність від її віртуальної симуляції, тобто розуміти реальність, сконструйовану медіаджерелами, осмислювати міфи і типи контролю, які вони культивують [18].

Головна ідея медіаграмотності полягає у трансформації медіаспоживання в активний та критичний процес, допомагаючи людям краще усвідомити потенційну маніпуляцію, а також допомогти зрозуміти роль мас-медіа і ЗМІ у формуванні суспільної думки.

Серед зарубіжних науковців питаннями вивчення медіаграмотності займалися С. Ауфенангер, Ю. Беднарек, Й. Андерсон, Л. Мастерман, В. Вебер, Я. Гайд, Р. К'юбі, К. Ворсноп, С. Мінкінен, Дж. Поттер. Західні вчені схильні рівнозначно використовувати термін «медіакомпетентність» або «медіаграмотність». Американський науковець Роберт К'юбі вважає, що медіаграмотність — це здатність використовувати, аналізувати, оцінювати та передавати повідомлення в різних формах [23]. Канадський теоретик медіаосвіти Крістофер Ворсноп визначає медіаграмотність як здатність до експериментування, інтерпретації, аналізу та створення медіатекстів [17]. Американські дослідники медіа П.Ауфдергайд та Ч.Файрстоун визначали медіаграмотність як рух, мета якого полягає в допомозі як розуміти, так і створювати та оцінювати культурну значущість аудіовізуальних і друкованих текстів [11].

Важливим поняттям поряд з медіаграмотністю можна розглядати «медіаімунітет» особистості. Саме медіаімунітет робить особистість здатною протистояти агресивному медіасередовищу, забезпечує психологічне благополуччя при споживанні неякісної, переповненої інформаційним шумом медіапродукції, вміння обирати потрібну інформацію, оминати інформаційне «сміття», захищатися від потенційно шкідливої інформації з урахуванням прямих і прихованих впливів ЗМІ.

Хочеться також відмітити питання чинників формування медіаграмотності. Одним з факторів, які впливають на розвиток медіакомпетентної особистості є досвід. Чим більший досвід контактів з медіапростором та активної поведінки в ньому, тим швидша, більш компетентна орієнтація та обізнаність в різних аспектах медіа. Також слід враховувати життєвий досвід, який формується при контакті та осмисленні зовнішнього світу.

Другим з факторів слід виокремити активну та цілеспрямовану позицію медіаспоживача на критичне пізнання, аналіз різних сторін медіапростору. А третім фактором можна вважати відповідний рівень розвитку свідомості, зрілості особистості, її інтелекту, світогляду та навичок користування, які стають підґрунтям для свідомого та компетентного споживання медіаінформації.

Щодо психологічних механізмів формування медіаграмотності, то до них належать рефлексія і навички критичного мислення, які забезпечують свідоме споживання медіапродукції на основі ефективного орієнтування в медіапросторі та осмислення власних медіапотреб, адекватного та різнобічного оцінювання змісту і форми інформації, її повноцінного тлумачення з урахуванням особливостей сприймання подачі різних медіа. Критичне мислення нерозривно пов'язане з медіаграмотністю, оскільки виступає передумовою її формування. Розвиток даного виду мислення передбачає прагнення особистості до переконливої аргументації достовірності споживаної інформації, допустимість різних точок зору на одну й ту ж описану подію, логічність сформульованих висновків від побаченого та почутого в медіа.

Канадський дослідник Дж. Пандженте визначив вісім принципів медіаграмотності, які дозволяють краще розуміти медіатексти [31]. Можна виділити такі критерії: 1. Кожний медіапродукт слід вважати сконструйованою реальністю. 2. Медіа формують наше сприйняття реальності. 3. Аудиторія медіаповідомлення інтерпретує його зміст крізь призму власного суб'єктивного досвіду, індивідуальних характеристик, мотивів, запитів, очікувань, стереотипів та актуальних проблем.

4. Медіа надається комерційна підтримка. Будь-яке створення медіапродукту – це бізнес, який має приносити прибуток його виробникам. 5. Медіаповідомлення транслюють певну картину дійсності, ідеологію, цінності, стереотипи, споживацькі смаки, вподобання, та соціальні зразки. 6. Медіа виконують соціальні та політичні функції. Медіа виступає інструментом впливу та керування суспільством через інформацію (новини, політичні промови, реклама в

соціальних мережах). 7. Зміст інформаційного повідомлення залежить від мети, яку прагне донести до споживача медіаканал. 8. Кожен медіапродукт має власну унікальну естетичну форму, що спрямовує споживачів, діставати задоволення від форми та змісту, того що вони бачать, чують, сприймають.

Важливим є питання розгляду критеріїв, за якими саме якостями і компетентностями досліджувати та виявляти медіаграмотність особистості.

Дослідження експертів нідерландської організації, яка спеціалізується на медіаграмотності, виокремили перелік певних компетентностей. Дані компетентності можна умовно поділити на чотири групи — розуміння медіа, використання медіа, комунікація за допомогою медіазасобів та вміння досягати власних цілей, застосовуючи медіа [35]. Отже в результаті можна представити такі компетентності медіаграмотної особистості:

1. *Розуміння того, як ЗМІ впливає на суспільство.* Медіаграмотність починається з усвідомлення особливостей медіаефектів, обговорення та дискусії щодо тенденцій та наслідків такого впливу.
2. *Розуміння того, як побудовані, сконструйовані ЗМІ. Розуміння того, як ЗМІ забарвлюють реальність.* Засоби масової інформації завжди представляють реальність із певного ракурсу.
3. *Використання обладнання, програмного забезпечення, соцмереж, додатків.* Активна участь у житті медіасуспільства починається з розвитку технічних навичок використання медіа, майстерного володіння програмами, задля убезпечення користувацьких ризиків.
4. *Вміння шукати та обробляти інформацію.* Медіаграмотна особистість спроможна знайти те, що шукає, обрати те, що їй потрібно.
5. *Вміння створювати медіаконтент.* Бути медіаграмотним означає вміти створити якісний і привабливий контент, щоб найкращим чином презентувати себе та передати своє повідомлення цільовій аудиторії.
6. *Вміння грамотно використовувати соціальні мережі.* Важливо розуміти, що

можна й чого не можна робити на медіаплатформах, розібратись в нормах й цінностях інтернет-спільнот й відповідним чином адаптуватись до них.

7. *Розуміння впливу використання медіа.* Особистість повинна розуміти який саме вплив споживання медіа має на неї саму: що вона дивиться, читає і слухає; що насправді впливає на неї, а до чого вона залишається байдужою.

8. *Досягнення цілей за допомогою засобів масової інформації.* Медіапростір дає можливість особистості знаходити інформацію, спілкуватись, обмінюватись досвідом з іншими, просувати та вести бізнес тощо. За рахунок цього відбувається задоволення соціальних, професійних, розважальних та особистих потреб.

*Отже на основі аналізу різноманітних теоретичних підходів можна виділити такі критерії медіаграмотності особистості:*

- Розвинені здібності розуміння змісту медіаповідомлень та вміння відфільтрувати інформаційний «шум», аналізувати закодовані автором сенси, які закладені в медіапродукт; усвідомлення впливу медіаповідомлень на власні свідомість, емоції, поведінку; критичне оцінювання та аналіз медійної інформації, вміння не піддаватись маніпулятивному впливу ЗМІ; розуміння особистістю того, як сконструйовані медіаповідомлення, за якими законами і як вони впливають на її психологічну безпеку;
- Вміння особистості відділяти факти від суджень, розвинені навички фактчекінгу; вміння обирати потрібну, правдиву інформацію та абстрагуватись від випадкової чи неправдивої; вміння відділяти реальність від її віртуальної симуляції, тобто розуміти де є реальність, а де медійна картина світу;
- Зацікавленість особистості перевіряти медіаінформацію на достовірність, актуальність, об'єктивність, повноту та корисність для споживача;
- Звичка контролювати людиною час проведення за різними медіаресурсами та відслідковувати наскільки комфортно та оптимальною є така кількість витраченого часу для самої особистості;
- Здатність особистості дозовано та усвідомлено контактувати з різними медіа, тим самим забезпечуючи себе від різного роду медіазалежної поведінки, фабінгу,

Інтернет-залежностей, тощо; обізнаність особистості щодо безпечної поведінки в Інтернеті;

- Здатність інтерпретувати та самому створювати медіаконтент; навички вмілого користування технічними засобами (смартфоном, ноутбуком) та програмним забезпеченням (соціальними мережами, додатками); вміння презентувати себе і спілкуватися за допомогою медіазасобів;

- Усвідомлення та осмислення людиною власних медіапотреб та мотивів звернення до медіа, цілей користування медіаінформацією, створювання її та розповсюдження на широку аудиторію; усвідомлення людиною різних можливостей медіа та активне використання їх для власного розвитку.

У підсумку можна зробити висновок, що медіаграмотність - це комплекс знань, умінь і навичок, що дозволяють свідомо сприймати, критично аналізувати, інтерпретувати й оцінювати отриману інформацію і як результат – створювати та передавати медіаповідомлення в різних формах, а також взаємодіяти із суспільством за допомогою медіазасобів та використовувати їх для власного розвитку і самопрезентації. Серед великої кількості відомостей часто трапляються неправдиві новини, маніпуляції та пропаганда. Новітня навичка – медіаграмотність, покликана до того, щоб навчитися їх відрізнити.

#### **1.4 Обґрунтування теоретичної моделі медіаграмотності як чинника психологічної безпеки сучасної молоді.**

В умовах потужної інформатизації суспільства, коли медіа здійснюють атаку на людську свідомість і підсвідомість, зростає необхідність розвитку вмінь адаптуватися в інформаційному суспільстві, тож особливої значимості набуває розвиток медіаграмотності. У такому контексті єдиним засобом досягнення психологічної безпеки та благополуччя сучасної молоді виступає формування у неї медіаграмотності, спроможності усвідомлено фільтрувати та сприймати інформацію у віртуальному просторі, приймати на цій основі виважені рішення, що не піддаються маніпулятивним впливам з боку медіа.

Медіаграмотність є умовою інформаційно-психологічної безпеки, яка являє собою захищеність психіки й свідомості людини від небезпечних інформаційних впливів, а інформаційно-психологічна безпека, в свою чергу, є складовою частиною психологічної безпеки. Тут ми можемо розглядати поняття інформаційно-психологічної безпеки як компонент психологічної безпеки середовища, оскільки безпечність інформаційного простору, в якому постійно перебуває людина, є невід'ємною від загальної безпеки середовища. Отже можна вважати, що забезпечення психологічної безпеки особистості та безпеки інформаційного середовища, безумовно, є пов'язані.

Медіа завжди намагаються створити нам певну картину реальності, шляхом навіювання аудиторії вже наперед готових зразків, ідеалів, ідей – все це стирає межі індивідуальності кожного медіспоживача, позбавляє його права самостійно думати, оцінювати, приймати рішення. Окрім того зараз у соціальних мережах, де активними користувачами є молодь, досить поширене явище хейту та шеймінгу. Обидва ці прояви, публічного масового осуду та приниження особистості, справляють достатньо негативний вплив на психологічний стан людини, можуть навіть призводити до депресивних настроїв, уникання публічності, нав'язаних комплексів неповноцінності тощо. Не слід забувати про таке явище як медіазалежність в молодих людей.

Проблема медіазалежності помітно відображається на психічному здоров'ї людини, що проявляється в зменшенні контактів з реальними людьми, зниженні рівня соціального інтелекту, невмінні встановлювати близькі стосунки з іншими, заміні активного повноцінного життя на сидіння перед гаджетами – ці наслідки призводять до депривації основних соціальних потреб та функцій особистості, обмеження її досвіду, а в результаті до соціальної ізоляції. Ще багато інших проблем та психологічних загроз можуть спіткати людину при контакті «особистість-медіа», а вони так чи інакше порушуватимуть її психологічне благополуччя, почуття захищеності, комфортності, безпечності. Сьогодні як ніколи щоденний контакт з медіапростором змушує людей переживати стрес та

тривогу від перегляду новин та інформації про війну. Медіа-активність особистості в період війни значно зростає, оскільки кожен має потребу контролювати воєнні та політичні події в країні, щоб розуміти наскільки безпечною чи небезпечною є ситуація на даний момент для нього самого, які подальші перспективи розвитку. Серед новин про воєнну ситуацію в країні, теж трапляється безліч дезінформації, жонгливання фактами, гіперболізація. З огляду на такий вплив інформаційного середовища на психіку сучасної людини актуальним є питання її психологічної безпеки при контакті з медіапростором. Медіаграмотність націлена саме на вироблення якостей убезпечення людиною свого психологічного стану від деструктивних інформаційних впливів, а значить і підтримання загалом психологічної безпеки особистості.

Зокрема актуальним є дослідження медіаграмотності та рівня психологічної безпеки студентської молоді. Саме вікова категорія студентської молоді зараз найбільш активно слідкує за потоком інформації та новин, які пов'язані з війною та різноманітними трансформаціями в країні. Студенти вже більш критичніше та свідоміше сприймають інформацію ніж молодші вікові категорії. В порівнянні з старшими віковими категоріями, студентів більше охоплює почуття невизначеності та переживань за власне майбутнє, оскільки вони перебувають на межі юності і дорослого, самостійного життя. Той інформаційний потік, яким рясніють соцмережі, статті в Інтернеті, відеоролики, змушує молодь кожної секунди більш гостро замислюватись над подальшим розвитком подій, будувати плани щодо працевлаштування та покращення рівня власного життя. І саме через надмірну кількість та недостовірність всієї інформації великий відсоток молодих людей перебуває в стані невпевненості в безпечних і сприятливих умовах для самореалізації в подальшому.

*Теоретичну модель медіаграмотності як чинника психологічної безпеки сучасної молоді можна представити мотиваційною, когнітивною, емоційною (афективною) та поведінковою складовою. Розглянемо детальніше як вони взаємопов'язані між собою.*



*Мотиваційний компонент психологічної безпеки включає:* потребу в захищеності та націленість на безпечне задоволення власних бажань, мотивованість особистості на організацію безпечних, комфортних умов життєдіяльності незважаючи на зовнішні та внутрішні перешкоди.

*Мотиваційний компонент медіаграмотності передбачає:* мотиви контакту з медіаконтентом, мотивація на задоволення власних інтелектуальних, інформаційних, естетичних, розважальних потреб за посередництвом медіазасобів; мотивованість на перевірку достовірності медійної інформації та даних.

*Когнітивний компонент психологічної безпеки передбачає:* оцінку того чи іншого фактора як загрозового або не загрозового для благополуччя особистості; збудовані образи, за допомогою яких здійснюється суб'єктивна репрезентація і категоризація окремих параметрів або всього патерну ситуації (середовища, умов, подій) в якості безпечних (небезпечних) для конкретної людини; відображені найбільш значущі аспекти ситуації, систематизована інформація за найбільш суб'єктивно значущими критеріями оцінювання, що дозволяє суб'єкту приймати оперативні рішення, обирати певні стратегії та тактики, адекватні відображеній ситуації; когнітивна переоцінка ситуації; сприйняття та оцінювання суб'єктом всього, що його оточує, що він робить і що з ним відбувається з позицій більшої чи меншої ймовірності негативних впливів для свого внутрішнього світу та навколишньої дійсності.

*Когнітивний компонент медіаграмотності включає:* критичне оцінювання, аналіз та інтерпретацію особистістю медійної інформації в категоріях корисної / некорисної, правдивої / фейкової тощо; усвідомлення та розуміння особистістю впливу медіа на її свідомість, емоції, поведінку, а також того, яким є цей вплив; усвідомлення та осмислення людиною власних медіапотреб та мотиви контакту з медіа; розуміння особистістю того, як сконструйовані медіаповідомлення, за якими законами і як вони впливають на її психологічну безпеку; розуміння особистістю функції медіа в сучасному суспільстві.

Отже, можна вважати, що на основі критичного оцінювання факторів інформаційного середовища особистість може більш ширше категоризувати та оцінювати фактори середовища як безпечні чи небезпечні, корисні чи шкідливі для збереження та підтримання її психологічного благополуччя. Коли особистість здатна убезпечити себе від негативних впливів медіа, фейкової інформації та маніпуляцій, то тим самим вона забезпечує цілісність власної психологічної безпеки при контакті з медійним світом.

*Емоційна складова психологічної безпеки включає в себе:* відчуття захищеності особистості: почуття задоволеності сьогоденням та впевненість в майбутньому; відсутність тривоги та страхів щодо теперішнього та майбутнього; відчуття емоційного та психологічного благополуччя; суб'єктивне почуття щастя; емоційна стійкість до негативних внутрішніх та зовнішніх впливів.

*Емоційна складова медіаграмотності передбачає:* емоційний вплив медіа на особистість; зміну емоційних станів від перегляду та сприймання медіаконтенту; емоційний комфорт чи некомфорт, емоційну оцінку медійної інформації.

Можемо зробити висновок про те, що почуття захищеності передбачає безпечність всіх складових життєдіяльності, які оточують особистість. Медіапростір займає досить велику частку в житті сучасних людей, тому важливо розуміти як він впливає на емоційні стани особистості, їх зміну, які почуття викликає та як виробити емоційну стійкість до цих впливів.

*Поведінкова складова психологічної безпеки передбачає:* мобілізацію ресурсів людської психіки у важких умовах, для реалізація потреби у безпеці; поведінковий спектр засобів та компетенцій реагування на загрози або убезпечення себе від шкідливих впливів; здатність особистості до трансформації умов навколо себе, які б відповідали її потребам.

*Поведінкова складова медіаграмотності передбачає:* здатність самостійно створювати медіаконтент; вміння презентувати себе і комунікувати за допомогою медіазасобів; розвинені навички безпечної поведінки в Інтернеті та вмілого

користування технічними засобами (смартфоном, ноутбуком), програмним забезпеченням (соціальними мережами, додатками); вміння обирати потрібну, правдиву інформацію та абстрагуватись від випадкової чи неправдивої; активне використання особистістю можливостей медіа для власного розвитку.

Отже можна стверджувати, що поведінковий компонент психологічної безпеки передбачає, перш за все, докладання зусиль в виборі стратегій поведінки, які забезпечують особистість від загрозливих впливів навколишнього світу, вміння спрогнозувати свою поведінку в ситуації, яка б була найбезпечнішою та найвигіднішою. В свою чергу, медіаграмотність покликана на формування в особистості поведінки, яка б забезпечувала безпечний контакт та взаємодію індивіда з медіапростором і інформацією в ньому.

Також ми представили графічну модель взаємозв'язку медіаграмотності і психологічної безпеки *Рис. А.1 (Додаток А)*

В результаті представлення медіаграмотності в ролі чинника психологічної безпеки, виникає потреба емпірично дослідити особливості та рівень медійної грамотності студентської молоді, а також стан її психологічної безпеки.

Важливим є дослідити наскільки студентська молодь вміє критично фільтрувати потік новин і не піддаватись негативним емоціям та настроям, які там транслюють.

### **Висновки до розділу 1**

На основі теоретичного аналізу різноманітних наукових джерел ми розглянули поняття психологічної безпеки особистості її складових та чинників формування. Психологічну безпеку можна окреслити, як інтегративну сукупність чинників, що визначають стан захищеності психіки особистості, сприйняття навколишньої дійсності як надійної, безпечної, комфортної та впливають на здатність людини підтримувати оптимальний рівень психічного функціонування, що передбачає наявність у неї ресурсу опірності зовнішнім чи внутрішнім деструктивним впливам. Основною метою психологічної безпеки є підтримка певного балансу між негативними зовнішніми чи внутрішніми впливами на

людину та її стійкістю, здатністю протистояти їм або адаптуватись до них без шкоди для власного психічного стану. Психологічна безпека особистості пов'язана з такими важливими конструктами як: психологічне благополуччя, психологічна захищеність, поняття комфорту (фізичного, психологічного, соціального), психологічна стійкість, психологічна гнучкість (адаптивність).

Серед основних чинників, котрі впливають на формування психологічної безпеки, виокремили такі як: середовище (інформаційне, соціальне, освітнє, трудове), особистісний чинник (внутрішній світ людини, її реакції, психологічні стани, цінності, мотиви, активність особистості щодо забезпечення умов для власної психологічної захищеності), стресостійкість, саморегуляція, задоволеність потреб в приналежності до соціальних груп, позитивний соціально-психологічний клімат цих референтних груп, соціальна підтримка, відкритість у взаєминах з іншими, задоволеність потреби в самореалізації та саморозвитку, задоволеність особистості своїм соціальним статусом, добре фізичне самопочуття, автономія особистості, тощо. Структура психологічної безпеки включає в себе мотиваційну, когнітивну, емоційну (афективну) і поведінкову складові. Також було прописано основні індикатори, за якими можна визначити стан психологічної безпеки особистості, а саме: відчуття захищеності особистості, можливість її розвитку; емоційне та психологічне благополуччя; відсутність страху або тривоги щодо задоволення основних потреб; життєстійкість; почуття внутрішньої задоволеності сьогоденням та впевненості у майбутньому; суб'єктивне відчуття щастя; відчуття внутрішньої гармонії; здатність особистості проявляти спонтанну, творчу, автономну поведінку.

Другим феноменом, який ми досліджували, є медіаграмотність, як комплекс навичок і знань, необхідних людині в сучасному інформаційному суспільстві знаходити потрібну інформацію і переконуватися в її достовірності, відокремлювати судження від фактів, розпізнавати маніпуляції, а також вміло використовувати, розповсюджувати та самому створювати медіаконтент. Медіаграмотний індивід здатний розрізняти надійні джерела інформації, визначати

роль медіа в культурі та бути відповідальним за своє розуміння впливу засобів масової комунікації, перемикаючись між різними медіаплатформами. Знання, вміння та навички з медіаграмотності набуваються разом із досвідом. Для цього людині потрібно регулярно перебувати в медійному полі, зіставляти різні факти та повідомлення, перевіряти медіадані. Базисом на якому формується медіаграмотність виступає критичне мислення, яке дозволяє медіакористувачу піддавати сумніву трансльовану інформацію. Також важливим фактором у формуванні даної новітньої навички є цілеспрямована, активна поведінка особистості в медіапросторі, яка ґрунтується на вмілому користуванні інформаційними ресурсами, мобільності та орієнтуванні в сучасних тенденціях розвитку медіареальності.

Отже в результаті аналізу понять психологічної безпеки та медіаграмотності особистості ми розробили теоретичну модель їх взаємозв'язку на рівні мотиваційного, когнітивного, емоційного та поведінкового компонентів. Медіаграмотність виступає однією з умов, які забезпечують захищеність людини при контакті з інформаційним середовищем. Саме тому зараз важливо дослідити та підвищити рівень медіаграмотності та стану психологічної безпеки молоді і тим самим убезпечити суспільство від психологічних стресів.

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ НА РІВЕНЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ БЕЗПЕКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

### 2.1 Обґрунтування програми, діагностичних критеріїв та методичного забезпечення емпіричного дослідження

Згідно з гіпотезою нашого дослідження рівень розвитку медіаграмотності впливає на рівень психологічної безпеки сучасної молоді. Ймовірно, чим вищий рівень медіаграмотності, тим вищий рівень психологічної безпеки молоді. Медіаграмотність є одною з компетенцій, які дають можливість особистості безпечно взаємодіяти з медійним простором та правильно сприймати інформацію, так щоб вона не позначалась шкідливо на психологічному благополуччі особистості. Відповідно метою нашого дослідження стало визначення параметрів та рівня медіаграмотності і психологічної безпеки студентської молоді для емпіричного дослідження впливу медіаграмотності на рівень психологічної безпеки, а також характеру і закономірностей їхнього взаємозв'язку.

Емпіричне дослідження здійснювалося нами на базі кафедри менеджменту і адміністрування Івано-Франківського національного технічного університету нафти і газу. Вибірку склали 42 студенти віком від 18 до 21 р..

*Програма нашого емпіричного дослідження передбачала наступні етапи.*

1. На першому етапі дослідження нами були визначені характер та обсяг вибірки дослідження, на основі аналізу та узагальнення опрацьованого матеріалу, нами було розроблено програму дослідження, в якій визначили мету та завдання емпіричної частини. Також ми провели теоретико-методологічний аналіз наукової літератури, в якій висвітлено різні підходи до розуміння проблеми медіаграмотності і психологічної безпеки, а на основі цього виокремили діагностичні критерії досліджуваних явищ.

2. Діагностичний етап. Основне завдання цього етапу – збір емпіричних даних. На даному етапі дослідження підібрано психодіагностичні методики відповідно до предмету дослідження.

3. Математико-аналітичний етап включав в себе математико-статистичну обробку емпіричних даних та інтерпретацію отриманих результатів проведеного нами дослідження.

4. Інтерпретаційний етап. На даному етапі нами були сформульовані висновки емпіричного дослідження, здійснений кількісний та якісний аналіз отриманих в ході його проведення даних, наведені конкретні результати проведених діагностичних методик, висвітлені середньо групові показники рівня медіаграмотності та психологічної безпеки, були визначені особливості їх взаємовпливу, взаємодії.

*Відповідно до програми завдання емпіричного дослідження полягали у наступному:*

- обґрунтування і добір валідного психодіагностичного інструментарію;
- дослідження рівня розвитку медіаграмотності та рівня психологічної безпеки студентської молоді;
- обґрунтування і добір відповідних математико-статистичних методів для здійснення кількісного аналізу емпіричних даних;
- здійснення кількісного і якісного аналізу отриманих емпіричних даних та інтерпретація результатів дослідження;
- виявлення чи наявний кореляційний зв'язок між рівнем медіаграмотності та рівнем психологічної безпеки;
- дізнатись більш детально уявлення студентів про медіаграмотність за розробленою авторською анкетною та надати якісний аналіз одержаним відповідям;

*Шляхом теоретико-методологічного узагальнення можна виділити такі діагностичні індикатори емпіричного дослідження:*

- Розуміння особистістю впливу медіаповідомлень на її свідомість, емоції, поведінку; розуміння особистістю того, як сконструйовані медіаповідомлення, за якими законами і як вони впливають на її психологічну безпеку; Здатність особистості до критичного оцінювання та аналізу медійної інформації, вміння не піддаватись маніпулятивному впливу ЗМІ; уміння обирати потрібну, правдиву

інформацію та абстрагуватись від випадкової чи неправдивої; здатність правильно інтерпретувати та самому створювати медіаконтент; Усвідомлення особистістю власних медіапотреб та мотивів контакту з медіа;

- Переживання особистістю почуття психологічної захищеності, задоволеності сьогоденням та впевненості в майбутньому; Позитивне ставлення до себе і свого минулого життя, самоприйняття та відчуття цінності власного «Я»; відкритість до нового досвіду, наявність перспективи та планів на майбутнє; Почуття постійного особистісного розвитку і самореалізації, відчуття емоційного комфорту і психологічного благополуччя; Взаємини з іншими людьми, пронизані турботою і довірою; Автономність особистості, як здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках; Почуття впевненості і компетентності в керуванні обставинами навколишнього середовища (відчуття контролю над зовнішнім світом).

Щодо методичного забезпечення емпіричного дослідження, то нами було вирішено досліджувати психологічну безпеку через поняття базових переконань особистості та психологічного благополуччя. Визначення базових переконань дає можливість дізнатись ставлення людини до світу, людей, самої себе в цьому світі, а також наскільки світ є справедливим та безпечним для перебування в ньому, чи люди є доброзичливими та чи можна їм довіряти, наскільки людина вірить у власну удачливість, тощо. Окрім того психологічна безпека визначається рівнем нашого психологічного благополуччя, задоволеністю власним життям. Для дослідження медіаграмотності ми створювали авторську методику за принципом семантичного диференціалу Ч.Осгуда, де нами було виокремлено 10 полярних тверджень, які б показували індивідуальне ставлення кожного з респондентів до медіа та його впливу на них. Окрім того було створено авторську анкету з метою якісного аналізу ставлень та думок до медіаграмотності, медіаповідомлень, фейків і маніпуляцій в медіапросторі.

*Отже щоб досягти поставлених цілей емпіричного дослідження нами використовувалися наступні методики:*



1) *«Шкала базових переконань» (автор Р. Янов-Бульман).*

Цей опитувальник був розроблений у рамках когнітивної концепції базових переконань особистості. Відповідно до неї одним із базових відчуттів нормальної людини є здорове почуття безпеки. На думку американського психолога Ронні Янов-Бульман, воно засноване на трьох категоріях базових переконань, що становлять ядро нашого суб'єктивного світу: 1. Віра в те, що у світі більше добра, ніж зла. У цю категорію входить ставлення до навколишнього світу загалом і ставлення до людей. 2. Переконання, що світ сповнений сенсу. Зазвичай люди схильні вірити, що події відбуваються не випадково, а контролюються і підпорядковуються законам справедливості. 3. Переконання у цінності свого "Я". Тут основне значення мають три аспекти: "Я хороша людина" (самоцінність), "Я правильно поведуся" (контроль) і оцінка власної успішності [36].

Методика складається з 8 шкал, з урахуванням яких обчислюються значення трьох категорій. *Шкали методики:* «Доброзичливість світу», «Доброта людей», «Справедливість світу», «Контрольованість світу», «Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються», «Цінність власного "Я"», «Ступінь самоконтролю (контролю над подіями, що відбуваються)», «Ступінь удачі, чи везіння» [32].

2) *Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф (адаптована С. Карскановою)*

К. Ріфф розробила багатовимірну модель психологічного благополуччя. Відповідно до даної моделі, розроблений психодіагностичний опитувальник, покликаний виміряти актуальний рівень психологічного благополуччя за 6 шкалами, а саме: шкала «Позитивні відносини з оточенням», шкала «Автономія», шкала «Управління середовищем», шкала «Особистісне зростання», шкала «Цілі у житті», шкала «Самоприйняття».

Методика «Шкали психологічного благополуччя» – це адаптований україномовний варіант опитувальника «The scales of psychological wellbeing» (К. Ріфф) [28].

3) *Авторська методика «Дослідження медіаграмотності методом семантичного диференціалу Ч. Осгуда»*

Дана методика розроблена на основі методу семантичного диференціалу і твердження в ній підбрані та розподілені за трьома факторами Оцінки, Сили та Активності. *Фактор «Оцінки»* - відображає оціночне ставлення до медіа, як воно сприймається особистістю, рівень почуття комфортності, захищеності при контакті з медіапростором, а також оцінювання рівня правдивості інформації, яка транслюється ЗМІ. *Фактор «Сили»* - вказує наскільки сильний вплив медіа мають на думки, емоції та поведінку людини; дає змогу оцінити рівень стійкості до маніпуляцій в медіа та рівень ініціативності в перевірці достовірності медіаповідомлень тощо. *Фактор «Активності»* - дозволяє особистості оцінити власну частоту контакту з медіа, рівень активності та мобільності поведінки в медіапросторі.

Критерії оцінювання за розробленою методикою семантичного диференціалу для визначення рівня медіаграмотності, ми подали у вигляді антонімічних груп тверджень протилежних за значенням. Критерії, за якими буде здійснюватися оцінка досліджуваних трьох факторів (сили, активності, оцінки), наведено списком пар: Раціональне оцінювання медіа - Емоційне оцінювання медіа; Сильний вплив медіа на думки, емоції, поведінку - Слабкий вплив медіа на думки, емоції, поведінку; Контрольоване споживання медіа - Залежне споживання медіа; Критичне сприймання медіаінформації - Довірливе сприймання медіаінформації; Швидке орієнтування в медіапросторі - Повільне орієнтування в медіапросторі; Стійкість до маніпуляцій в медіа - Нестійкість до маніпуляцій в медіа; Часте користування ЗМІ - Нечасте користування ЗМІ;

Захищений в медіасередовищі; - Незахищений в медіасередовищі; Ініціативний у перевірці достовірності медіаінформації – Байдушкий у перевірці достовірності медіаінформації; Комфортне відчуття від перебування в медіасередовищі - Дискомфортне відчуття від перебування в медіасередовищі; Активна поведінка в медіапросторі - Пасивна поведінка в медіапросторі; Правдива інформація в ЗМІ - Неправдива інформація в ЗМІ.

4) *Авторська анкета «Медіаграмотність студентської молоді» (див. Додаток Б)*

Питання для анкети розроблялись з метою дізнатись уявлення студентів про: медіаграмотність, медіаграмотну особистість, які якості їй притаманні; поведінку людини щодо сумнівної інформації з медіа; мотиви контакту з медіа, медійні інтереси респондентів; вплив медіа на думки, інтереси цінності, настрої, ставлення до різних сфер життя; ставлення студентської молоді до фейків, маніпуляцій, дезінформації в медіа, та якими методами вони визначають їх; оцінювання наскільки компетентною є поведінка студентів в медіапросторі.

Обробку даних за методиками ми проводимо за допомогою математичних операцій сумування результатів за шкалами; знаходження середнього арифметичного значення за шкалами; переведення результатів у відсоткові значення розподілу по групі досліджуваних; знаходження моди, медіани, стандартного відхилення.

Статистична обробка даних та знаходження кореляційних зв'язків були виконані за допомогою програми «R Commander».

## **2.2 Результати дослідження рівня психологічної безпеки студентської молоді**

Для дослідження базових переконань студентської молоді про почуття власної безпеки ми використали методіку «Шкала базових переконань» (автор Р. Янов-Бульман). Результати проведеної діагностики представлено за кожною з 8 шкал на *Рис. 2.1*. Дані представлені на діаграмі у %.

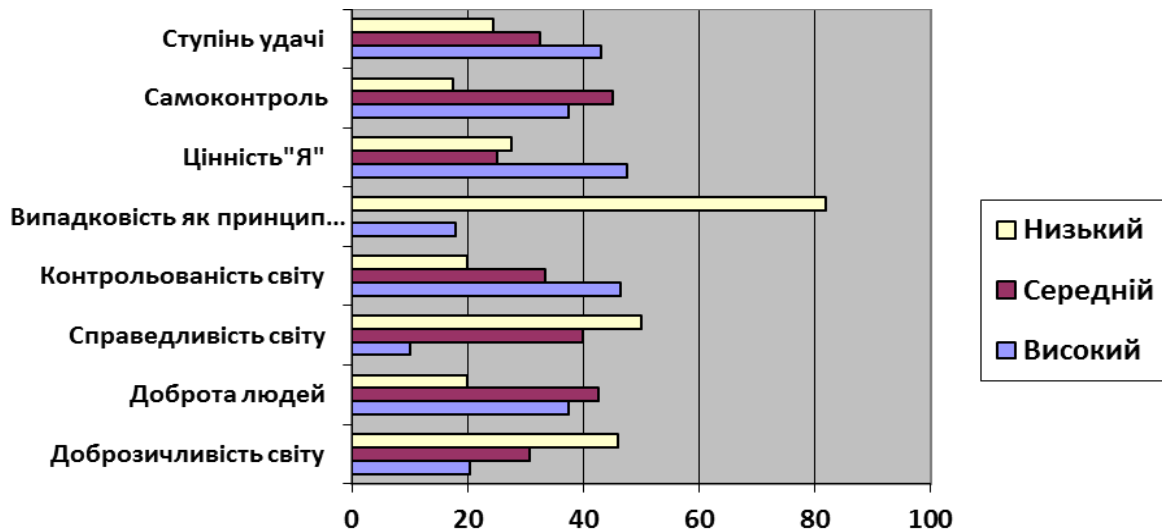


Рис. 2.1 Результати дослідження базових переконань студентів, у %

– За шкалою «Доброзичливість світу» - 40% респондентів отримали високий рівень, що вказує на переконання індивідів щодо можливості безпечно довіряти навколишньому світу, без жодних побоювань взаємодіяти з навколишнім середовищем, не очікуючи від нього небезпеки чи загрози; 35% - середній рівень – вказує на те, що вони не тотально довіряють світу, не чекають від людей і навколишнього світу загроз, проте й не виключають такого перебігу подій, такі люди мають більш критичне ставлення до дійсності; 25% показали низький рівень за даною ознакою, а це значить що такі особистості не довіряють світу, до багатьох подій відносяться з підозрілістю, та не чекають доброти і щирості від навколишнього світу та людей.

– За шкалою «Доброта людей» - 37,5% респондентів мають високий рівень вираженості, що вказує на впевненість особистості в доброзичливості її оточення, почуття безпеки при взаємодії з іншими людьми, сформований позитивний образ щодо інших, відсутність побоювань та підозрілості при вступі в контакт з оточуючими; 42,5% - середній рівень, що свідчить про відносно довірливе ставлення індивіда до інших людей, розуміння залежності поведінки і ставлення людей від мінливості обставин, довіра є дозованою та вибірковою щодо оточуючих;

20 % досліджуваних мають низький рівень за даною ознакою, що дає висновок про виражену недовіру такої особистості до інших людей та часте намагання запідозрити їх в якихось підступних замислах щодо себе, ставлення до оточення базується на думці «в світі більше поганих людей ніж добрих», «людям краще не довіряти», «люди тільки й думають як мною маніпулювати» тощо.

– За шкалою «Справедливість світу» - 10 % досліджуваних показали високий рівень, що вказує на віру особистості в справедливість подій, що відбуваються в житті людини, і переконаність в тому, що кожен отримує заслужено щось добре або щось погане і ці події відбуваються закономірно; 40% продемонстрували середній рівень – даний відсоток осіб вважає поняття справедливості життєвих подій відносним, залежним від ситуації; 50 % - низький рівень вираженості за даною шкалою, що показує переконаність таких індивідів у несправедливості розподілу подій та життєвих ситуацій – «погані люди – завжди отримують краще», «добрим людям - не щастить» тощо.

– За шкалою «Контрольованість світу» - 46,5 % опитаних студентів мають високий рівень, який свідчить про переконаність особистості в тому, що події які відбуваються в навколишньому середовищі піддаються контролю і за потреби вона сама власними силами здатна попереджувати неприємності чи убезпечити себе від різноманітних загроз; 33,5 % респондентів отримали середній рівень, що вказує на неоднозначність думок особистості щодо здатності контролювати події навколо себе, такі індивіди є більш пасивними в дослідженні та аналізі обставин навколо себе, мають недостатню здатність в прогнозуванні розвитку подій, тим самим почувають себе не зовсім захищеними від непередбачуваних життєвих ситуацій; у 20% осіб діагностовано низький рівень переконань за даною шкалою, а це означає, що така особистість має сумніви щодо можливості впливати на перебіг подій навколишньої дійсності, вона переконана в незалежності ситуацій від волі та зусиль людини, не схильна до прогнозування розвитку життєвих обставин.

– За шкалою «Випадковість як принцип розподілу подій» - 18% респондентів отримали високий рівень за даною шкалою, що свідчить про віру такої особистості

у випадковість багатьох життєвих подій, переконаність в тому, що вона не зможе попередити чи повпливати на перебіг багатьох життєвих обставин, оскільки вони визначаються випадком і не підконтрольні логічним висновкам чи волі людини; у 82 % студентської молоді було виявлено низький рівень, а це значить, що такі особистості піддають сумніву випадковість будь-яких подій, вони дотримуються думки про закономірну зумовленість ситуацій, що нічого не відбувається випадково і все має передумову та може бути прогнозоване.

– За шкалою «Цінність власного "Я"» - 47,5% респондентів високо оцінюють самих себе, свої вміння та якості, переконані що гідні поваги та любові, вірять в себе та свої сили, відчують задоволеність собою; 25 % осіб - середній рівень, що вказує на позитивне ставлення до себе, проте в таких особистостей спостерігається недостатній рівень впевненості в собі, деякі сумніви в своїй компетентності, достойності отримувати від життя щось хороше; 27,5% досліджуваних продемонстрували низький рівень за даною шкалою, що свідчить про їх часте незадоволення собою, негативне оцінювання своїх особистих якостей, відсутність позитивних очікувань щодо власної особистості зі сторони інших, невпевненість у власних силах та особистому потенціалі.

– За шкалою «Ступінь самоконтролю» - 37,5% респондентів мають високий рівень, що свідчить про переконання особистості в її здатності контролювати події навколо себе, впевненість індивіда в наявності особистого потенціалу для того, щоб впливати на життєві обставини, змінювати їх у відповідності з власними потребами; 45% індивідів - середній рівень вираженості ознаки, що вказує на відносний контроль подій навколо себе, недостатню компетентність особистості у вмінні впливати на перебіг власних життєвих обставин, деяка пасивність поведінки, незацікавленість все тримати під контролем; у 17,5 % досліджуваних діагностовано низький рівень, що дає можливість стверджувати про байдуже ставлення особистості до контролювання подій, такі люди «пливуть за течією», в неї відсутнє почуття власної спроможності покращити перебіг обставин, вона перебуває в позиції «заручник обставин».

– За шкалою «Ступінь удачі, чи везіння» - 43 % студентів отримали високий показник за даною шкалою, що вказує на переконаність особистості у власній успішності та везінні по житті, такі індивіди завжди бачать позитивну перспективу при починанні будь-яких задумів, впевненість таких людей в прихильності долі, обставин та віра в позитивний перебіг подій стосовно них самих; 32,5% респондентів показали середній рівень – такі особистості не схильні покладатись тільки на везіння та удачу, вони більш критично дивляться на закономірності життєвих подій, керуються принципом «вірю в те, що удача посміхається тим, хто сумлінно йде до своїх цілей»; у 24,5 % досліджуваних діагностовано низький рівень, що дає висновок про заперечення особистістю поняття везіння по житті, такі люди не надіються на власну удачливість та не вірять в неї, всі події інтерпретують як результат власних старань або випадковість.

Тепер розглянемо результати дослідження психологічного благополуччя студентської молоді за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (автор К. Ріфф) (Рис. 2.2).

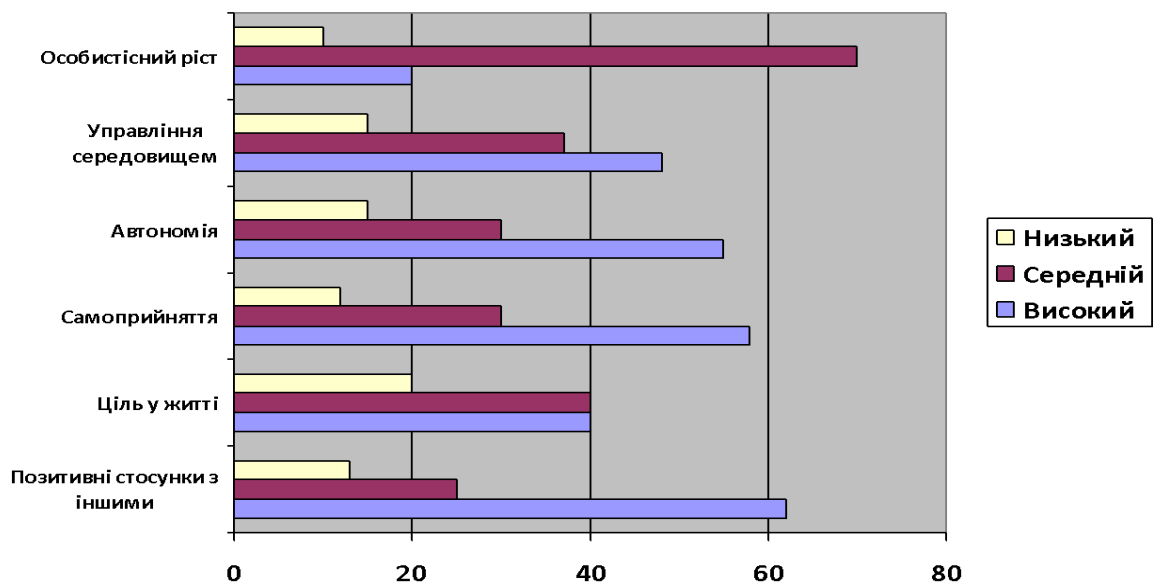


Рис. 2.2 Результати дослідження показників психологічного благополуччя студентської молоді, у %

В ході дослідження ми отримали такі результати:

– За шкалою «Позитивні стосунки з іншими людьми» - 62% респондентів показало високий рівень за даною шкалою, що вказує на наявність близьких, теплих, довірливих стосунків з іншими, бажання проявляти турботу про інших людей, здатність до емпатії, любові і близькості, уміння знаходити компроміси у взаєминах. 25% проявляють середній рівень прояву за цим показником, тобто, залежно від ситуації вони здатні на прояв тісних відносин з іншими людьми та схильні до емпатії, любові і близькості. 13% досліджуваних - низький рівень, що означають, що людина має мало тісних, довірливих зв'язків з іншими, переживає недостатність теплоти, відкритості, турботливості щодо інших, ізолюваність і фрустрованість у міжособистісних стосунках, неготовність йти на компроміси, щоб підтримувати важливі відносини з іншими.

– За шкалою «Ціль у житті» - 40 % мають високий рівень, а це означає, що людина має цілі у житті й відчуття спрямованості, усвідомлює сенс теперішнього та минулого життя, дотримується переконань, які надають життю мету, характеризується наявністю життєвих планів. 40 % респондентів мають середній рівень – людина не до кінця усвідомлює власну мету, життєві цілі, недостатньо сформовані світогляд і переконання. 20 % мають низький рівень, що вказує на те, що людині бракує відчуття осмисленості життя, у неї мала кількість цілей, відсутнє відчуття спрямованості, вона не вбачає мети у своєму минулому житті, характеризується відсутністю світогляду або переконань, які надають життю сенс.

– За шкалою «Самоприйняття» - 58 % показали високий рівень самоприйняття, а це засвідчує, що особистість має позитивну думку про себе, визнає і приймає різні аспекти самої себе, включаючи як погані, так і хороші якості, а також переживає позитивне ставлення до свого минулого життя. 30 % - середній рівень, що вказує на недостатню задоволеність собою, приймання не всіх аспектів власної особистості, переживання невизначеного ставлення до минулого.



12 % - низький рівень самоприйняття передбачає незадоволеність самим собою, розчарованість у тому, що сталося у власному минулому житті, бажання бути інакшим, ніж ти є зараз.

– За шкалою «Автономія» - 55% респондентів показали високий рівень прояву цієї якості, що характеризує їх як самостійних, незалежних, готових протистояти соціальному тискові, щоб мислити та діяти власним чином, регулювати поведінку із-середини й оцінювати себе за особистими мірками . 15% досліджуваних мають низькі показники, це говорить про їх заклопотаність очікуваннями та оцінками інших, по те, що ці респонденти орієнтуються на думку інших людей при ухваленні важливих рішень, підпадають під соціальний тиск, щоб думати й діяти під його впливом. При цьому у 30% досліджуваних виявлено середній рівень прояву досліджуваного показника, ці люди можуть регулювати свою поведінку самостійно та мають деяку залежність від зовнішніх оцінок.

– За шкалою “Управління середовищем”- 48% респондентів мають високий рівень прояву якості, ці люди відчують впевненість і компетентність у регулюванні повсякденними справами, вміють створювати навколо себе умови, що задовольняють особистісні потреби, а 15% досліджуваних виявили низький рівень за цим показником що демонструє їх відчуття безсилля в управлінні навколишнім середовищем, важкість в управлінні повсякденними справами, не усвідомлює або мало усвідомлює навколишні можливості, має брак відчуття контролю над зовнішнім світом. Та переважна більшість опитуваних 37%, залежно від ситуації, проявляє якості, притаманні високому і низькому рівням управління середовищем враховуючи ситуацію.

– За шкалою “Особистісний ріст” - високий рівень прояву спостерігається у 20% респондентів. Їм притаманні відчуття безперервного розвитку та самореалізації, вони відкриті до нового досвіду, спостерігають покращення себе з часом, змінюються відповідно до своїх досягнень. Переважній більшості досліджуваних 70% властивий середній рівень за цією шкалою. Залежно від ситуації, настрою, середовища вони відчують достатній або не зовсім достатній

рівень особистісного розвитку. Лише 10% досліджуваних демонструють низькі показники особистісного розвитку. Вони не відчують покращення чи самореалізації, часто не мають інтересу до життя, відчують нездатність встановлювати нові стосунки чи змінювати власну поведінку.

Отже за результатами дослідження психологічної безпеки по діагностичних методиках можна зробити такі висновки: досліджувані студенти відносно вірять в доброзичливість світу та людей; великий відсоток респондентів переконані в несправедливості життєвих обставин, а також в тому, що вони здатні їх контролювати та впливати на перебіг цих обставин; дуже великий відсоток опитаних піддають сумніву випадковість виникнення будь-яких подій, вони вважають життєві ситуації закономірно зумовленими причинно-наслідковим зв'язком і що все має передумову та можна спрогнозувати наперед; більша половина студентської молоді високо цінить себе, вважає себе гідними поваги та любові оточення, задоволена своєю особистістю в цілому; багато з них вважають, що удача та успішність очікують їх в будь-яких починаннях. За результатами другої методики студенти продемонстрували: досить непогану здатність встановлювати близькі стосунки з оточенням, будувати турботливі, емпатійні та компромісні взаємини. Майже половина опитаних має усвідомлення власної життєвої траєкторії та розуміння до чого вона прагне, проте немає ще чітко окресленого плану дій та до кінця сформованих переконань. Трохи більше половини учасників дослідження можна вважати особистостями самостійними та незалежними від думки інших, здатними діяти у відповідності з власними переконаннями. Проте досить великий відсоток відповідей вказує на недостатнє відчуття учасниками себе самореалізованим та успішними по житті.

### 2.3 Аналіз і інтерпретація результатів емпіричного дослідження показників медіаграмотності сучасної молоді

Для якісного дослідження медіаграмотності ми розробили та провели авторську анкету на тему «Медіаграмотність особистості» з метою більш детально дізнатись уявлення студентської молоді про медіаграмотність та що її характеризує. В ході обробки результатів анкети надали їй кількісний та якісний аналіз. Для обробки отриманих відповідей за відкритими питаннями анкети було використано метод контент-аналізу. Спочатку ми виокремили семантичні одиниці аналізу, за відповідями визначили їх змістове наповнення (пошук їх індикаторів в тексті), а потім виконали статистичну обробку результатів. Останнім кроком ми зробили якісний аналіз відповідей.

Результати контент-аналізу представлені в Табл. 2.1. В таблиці представлені семантичні одиниці, їх змістове наповнення, яке було виокремлене з відповідей респондентів, та поширеність серед групи.

Таблиця 2.1.

#### *Семантичні одиниці, їх змістове наповнення та поширеність серед групи досліджуваних студентів*

Семантичні одиниці аналізу	Змістове наповнення (індикатори в тексті)	Результат (у %)
<b>Медіаграмотність як поняття</b>	<i>«свідоме споживання інформації», «сукупність здібностей та технік перевіряти достовірність інформації», «здатність до сприймання новин критично, а не на віру», «безпечна поведінка в соцмережах», «засіб боротьби з фейковою інформацією та маніпуляціями в медіа», «сукупність навичок розрізнення якісної інформації серед інформаційного сміття».</i>	<b>20%</b>

<p><b>Медіаграмотність як знання та вміння особистості</b></p>	<p><i>«здібності до критичного осмислення інформації», «вміння відділяти правдиву сторону новин і неправдиву», «вміння дивитись на одну й ту саму інформацію під різними кутами зору», «вміння розрізняти та помічати маніпулятивні методи в медіа», «знання принципів безпечного перебування в соцмережах, Інтернеті», «знання різноманітних небезпек, які можуть спіткати в медіа та як їм протистояти», «вміння аналізувати, як медіа впливають на наш світогляд», «розуміння того, як медіаінформація змінює наші думки щодо різних подій, людей», «вміння протистояти маніпуляціям, фейкам, агресії в медіа».</i></p>	<p><b>35,5%</b></p>
<p><b>Медіаграмотність як інструмент проти фейків, дезінформації</b></p>	<p><i>«перевірка інформації в інших джерелах», «звернення уваги на грамотність та аргументованість інформації», «однобоке представлення новин, подій, упередженість автора», «перевірка адреси веб-сторінки», «пошук та перевірка інформації про автора чи видання, які поширюють новину», «перевірка правдивості зображень, картинок, фотографій», «перевірка джерел та експертів, на які посилаються автори публікацій», «перевірка інформації, новини в декількох надійних джерелах», «звернення уваги на дати публікацій, заголовки, логічність викладу думок».</i></p>	<p><b>15%</b></p>
<p><b>Медіаграмотність як поведінка особистості в медіапросторі</b></p>	<p><i>«вміння розвивати навички користування різноманітними програмами, додатками», «навички убезпечення себе від шкідливого впливу медіаінформації», «навички забезпечення власної конфіденційності під час перебування в Інтернеті, соцмережах», «грамотне та безпечне поширення медіапродуктів, постів, інформації», «вміння створювати якісний контент в соцмережах», «презентування себе на широку аудиторію за допомогою медіа», «поширення та використання медіаконтенту з користю для себе та інших медіаспоживачів».</i></p>	<p><b>29,5%</b></p>

Відповідно до проведеного контент - аналізу можна зробити висновок, що в уявленні опитаних студентів медіаграмотність визначається як: свідоме споживання інформації, спрямоване на перевірку її достовірності та боротьбу з фейковими новинами та маніпуляціями в медіа. Щодо характеристики медіаграмотної особистості респонденти виокремлюють: здібності до критичного мислення, вміння відділяти правдиву сторону новин від неправдивої, вміння дивитись на одну й ту саму інформацію під різними кутами зору, вміння помічати та розрізняти маніпулятивні прийоми в медіа, знання принципів безпечного користування соцмережами та Інтернетом, знання різноманітних небезпек, які можуть спіткати в медіа та як їм протистояти, вміння аналізувати як медіа впливають на наш світогляд, розуміння того, як медіаінформація змінює наші думки щодо різних подій, людей, вміння протистояти маніпуляціям, фейкам, агресії в медіа. Також досліджувані мають сформоване уявлення про медіаграмотність як головний інструмент проти фейкової та маніпулятивної інформації, що базується на таких принципах роботи з медіаконтентом: перевірка інформації в інших надійних джерелах, звернення уваги на грамотність та аргументованість поданої інформації, об'єктивне чи однобоке представлення новин, подій, упередженість автора, перевірка адреси веб-сторінки, пошук та перевірка інформації про автора чи видання, які поширюють новину, перевірка зображень, картинок, фотографій на їх достовірність, перевірка джерел та експертів, на які посилаються автори публікацій, звернення уваги на дати публікацій, заголовки, логічність викладу думок. Особливості поведінки медіаграмотної особистості проявляються в: навичках грамотного користування програмним забезпеченням, додатками, соцмережами, навички забезпечення власної конфіденційності під час перебування в Інтернеті, соцмережах, грамотне та безпечне поширення медіапродуктів, постів, інформації, створення якісного контенту в соцмережах, вміння презентувати себе на широку аудиторію за допомогою медіа, використання інформації з Інтернету та ЗМІ для власного

саморозвитку, поширення чи використання медіаконтенту з користю для себе та інших медіаспоживачів.

*В результаті обробки відповідей на закриті запитання анкетування, ми отримали такі результати:*

– **«Якщо інформація отримана з медіа викликає сумнів, то Ви...?»:** «Завжди перевіряєте інформацію на достовірність різними способами» - 15% респондентів; «Визначаєте достовірність інформації інтуїтивно» - 20% опитаних студентів; «Ніколи не перевіряєте інформацію на достовірність» - 5 % досліджуваних; «Не будете витрачати час на перевірку та пошук достовірної інформації» - 44 %; «Ніколи не замислювались над тим, щоб перевірити достовірність інформації» – 16 % студентів;

– **«Продовжіть речення "Я зазвичай ..."»:** «підписуюсь лише на перевірені корисні для мене спільноти, сторінки, новини» – 30% опитаних; «блокую пости, які розповсюджують "інформаційне сміття"» – 24% досліджуваних студентів; «додаю друзів в соцмережах дуже уважно і обережно» - 26% ; «не аналізуючи, легко лайкаю та розповсюджую пости в соцмережах» - 35%; «додаю у друзі усіх хто надсилає запит» - 22%; «коли ставлю лайк, усвідомлюю що мережа буде додавати схожий контент» - 18% студентської молоді; «мало якій інформації в медіа довіряю, перевіряю її в різних джерелах» - 38%; «підписуюсь на будь-які спільноти, сторінки, новини, не аналізуючи їх контент на достовірність, корисність, якість» – 12% респондентів.

– **«Чи медіа впливають на Вас особисто?»:** «Так» - 91% опитаних; «Ні» - 3%; «Важко відповісти» - 6% досліджуваних студентів.

– **«Як саме, на Вашу думку, медіа впливають на Вас?»:** «Змінюють думки, інтереси, життєві цінності» - 35%; «Впливають на зміну емоційного стану, настрою» - 21% досліджуваних; «Впливають на політичний вибір, ставлення до політичних кандидатів» - 3%; «Впливають на Вашу оцінку соціально-політичної ситуації» - 45%; «Впливають на вибір рекламованих товарів та послуг» - 55% опитаних студентів.

– **«Як часто ви помічаєте фейкові новини чи дезінформацію в медіа?»**: «Завжди» - 15% респондентів; «Часто» - 22%; «Інколи» - 28%; «Ніколи» - 35%

– **«Чи ставалось таке, що Ваша думка про людину чи подію кардинально змінювалася, після отримання інформації про неї з медіаджерел?»**: «Так зазвичай й відбувається» - 15% респондентів; «Так, але це відбувається вкрай рідко» - 22% ; «Ні, такого не траплялося, моя думка непохитна» - 38%; «Думка не змінюється, але з'являються деякі сумніви» - 25% опитаних.

– **«Чи доводилось вам створювати власний медіапродукт (пости в соцмережах, відео, статті на сайтах, вебінари тощо)?»**: «Так» - 33%; «Ні» - 67% студентів.

– **«Наскільки успішним та якісним вам вдалось створити власний медіапродукт? (позначте на 10- бальній шкалі, де 1- дуже низький рівень, а 10 - найвищий рівень)»**: «5 балів» - 8 % респондентів; «6 балів» - 12%; «7 балів» - 10% опитаних.

Крім того, в дослідженні ми застосували авторську методику визначення ставлення до медіа, яка побудована за принципом семантичного диференціалу Ч. Осгуда та складається з 12 полярних за значеннями тверджень, які характеризують різні аспекти впливу медіа на особистість.

В методиці використовувалась 7-бальна шкала (від 1 до 7). Обробку результатів ми проводили за кожним твердженням окремо, а потім за трьома факторами – активності, сили, оцінки в Табл. 2.2. За кожним твердженням ми виводили середнє арифметичне по всій вибірці, щоб скласти груповий семантичний профіль.

Після цього обчислили кількісні показники за кожним з трьох факторів та знайшли середнє значення їх по групі досліджуваних.

Таблиця 2.2.

**Результати оцінювання показників медіаграмотності студентів ЗВО  
методом семантичного диференціалу**

<b>Твердження семантичного диференціалу (полярні ознаки)</b>	<b>Середнє значення</b>
<i>Раціональне оцінювання медіа - Емоційне оцінювання медіа</i>	5,3
<i>Сильний вплив медіа на думки, емоції, поведінку- Слабкий вплив медіа на думки, емоції, поведінку</i>	6,7
<i>Дозоване споживання медіа - Залежне споживання медіа</i>	4,8
<i>Критичне сприймання медіаінформації - Некритичне сприймання медіаінформації</i>	5,7
<i>Швидке орієнтування в медіапросторі - Повільне орієнтування в медіапросторі</i>	3,5
<i>Стійкість до маніпуляцій в медіа - Нестійкість до маніпуляцій в медіа</i>	6,1
<i>Часте користування ЗМІ - Нечасте користування ЗМІ</i>	5,5
<i>Захищений в медіасередовищі - Незахищений в медіасередовищі</i>	3,2
<i>Ініціативний у перевірці достовірності медіаінформації – Байдушкий у перевірці достовірності медіаінформації</i>	5,4
<i>Компетентний користувач медіа – Некомпетентний користувач медіа</i>	5,1
<i>Активна поведінка в медіапросторі - Пасивна поведінка в медіапросторі</i>	4,4
<i>Правдива інформація в ЗМІ - Неправдива інформація в ЗМІ</i>	4,2
<b>Фактори</b>	<b>Середнє значення по групі</b>
<i>Фактор оцінки</i>	5,1
<i>Фактор активності</i>	4,8
<i>Фактор сили</i>	5,6



З даних групового профілю ми можемо помітити найбільш високі показники за твердженням «Сильний вплив медіа на думки, емоції, поведінку» - 6,7 балів та «Стійкість до маніпуляцій в медіа» - 6,1 бал. Результати за твердженням «Сильний вплив медіа на думки, емоції, поведінку» вказують на те, що більшість респондентів усвідомлюють та відчують досить помітний вплив медіа на формування їх думок, емоційних реакцій від сприймання медіаконтенту, засвоєння трансльованих моделей поведінки чи її зміну. Щодо другого «Стійкість до маніпуляцій в медіа», то багато досліджуваних вважає себе досить стійкими до впливу маніпуляційного контенту, здатними розпізнавати його та убезпечувати себе від таких матеріалів.

Деякі менші бали опитувані отримали за твердження «Ініціативний у перевірці достовірності медіаінформації» - 5,4 балів, «Критичне сприймання медіаінформації» - 5,7 балів, «Часте користування ЗМІ» - 5,5 бали, «Раціональне оцінювання медіа» - 5,3 бали, «Компетентний користувач медіа» - 5,1 бала. Отже можна зробити висновок, що опитані студенти зацікавлені в перевірці інформації, яку вони споживають з медіапростору, не готові сприймати її повністю на віру, намагаються звірятись з іншими джерелами інформації. Також досліджувані здатні аналізувати медіаконтент, шукати в ньому індикатори достовірності, якості, корисності, актуальності, грамотності. Вони більше схильні до раціонального оцінювання медіаінформації, яке базується на законах логіки та задіявання мисленневих процесів, а емоційне її забарвлення чи подання несе собою другорядне значення. Респонденти вважають себе досить компетентними користувачами медіа, що вказує на їх здатність швидко знаходити потрібну інформацію, усвідомлення ними власних медіапотреб та інтересів, вміння створювати чи поширювати медіапродукт, вміло використовувати медіа для задоволення власних запитів та саморозвитку. Окрім того вони є частими користувачами ЗМІ, їхній контакт з медіа є регулярним, що є зрозумілим, оскільки сучасна молодь більшу частину свого часу проводить в контакті з Інтернет-ресурсами та соціальними мережами.

Середні показники студенти отримали «Дозоване споживання медіа» - 4,8 бали, «Активна поведінка в медіапросторі» - 4,2 бали, «Правдива інформація в ЗМІ» - 4,2 бали. Представлені дані за цими твердженнями вказують на середній прояв ознак. Досліджувана вибірка більше схильна до помірного споживання медіаінформації, проте індивіди є не надто стійкими до формування залежної поведінки до медіа і збільшення часу проведення за медіаресурсами, відчують дефіцит емоційного, реального спілкування. Опитані студенти не надто активно проявляють себе в медіапросторі, не створюють безліч контенту, не намагаються публічно про себе заявляти за допомогою соціальних мереж, телебачення чи Інтернету. Їхня поведінка обмежується звичним користуванням медіаресурсами у власних цілях. Ставлення студентської молоді до правдивості інформації в ЗМІ досить неоднозначне. З одного боку, вони схильні вважати, що в медіа потрапляє багато достовірних новин, фактів, матеріалів. Але з іншого боку, скільки інформаційного сміття, фейків, пропаганди, однобоко поданих висловлювань може зустріти користувач ЗМІ.

Найнижчі бали за ознаками «Повільне орієнтування в медіапросторі» - 3,5 бали та «Незахищений в медіасередовищі» - 3,2 бали.

З цього можна припустити, що через перенасиченість інформаційного середовища, молоді стає складно швидко орієнтуватись в такому потоці новин та подій, через що в молодих людей може виникати відчуття сповільненої здатності до сприймання та фільтрування всього різноманіття викликів, які висуває сучасна медіареальність. Також студенти почувають себе досить незахищеними в медіапросторі, що проявляється як: побоювання щодо агресії чи хейту в Інтернеті, а також захисту персональних даних; споживання неякісної інформації, фейків, провокативних матеріалів; нездатність убезпечити себе від кібербулінгу та різних форм інтернет-шахрайства.

На основі середніх значень по групі опитуваних студентів було складено груповий профіль в Табл. В.1 (Додаток В).

Отже на основі проведеного емпіричного дослідження медіаграмотності студентської молоді, можна зробити наступні висновки: багатьом досліджуваним характерне свідоме споживання інформації, цілеспрямована перевірка правдивості медіаповідомлень; вони демонструють здібності до критичного мислення, вміють помічати де факти, а де судження, аналізувати інформацію з різних сторін; керуються принципами безпечного користування соцмережами та Інтернетом; поінформовані щодо різноманітних медіазагроз та здатні їм протистояти; володіють навичками та принципами перевірки достовірності новин, повідомлень; розуміють як використовувати медіа для власного розвитку та презентації себе на публічну медіааудиторію. Проте є певний відсоток студентів, котрі: часто визначають правдивість інформації інтуїтивно, не витрачають час на перевірку її достовірності; не аналізуючи можуть поширювати пости, публікації в соцмережах та нерозбірливо підписуються на медіасторінки, групи, контент; інколи помічають або й ніколи не помічають маніпуляції і фейкові новини; деякий відсоток опитаних можуть змінювати свою думку про когось або щось під впливом медіа; більша половина досліджуваних ніколи не створювала власний медіаконтент (пости, статті на сайтах, вебінари, відео в соціальних мережах, тощо). Для такої категорії студентів буде розроблена та представлена в нашій роботі програма тренінгу з медіаграмотності, яка допоможе розвинути необхідні навички.

#### **2.4 Результати дослідження взаємозв'язку показників медіаграмотності та рівня психологічної безпеки студентської молоді**

Метою нашого емпіричного дослідження було переконатись чи існує цей зв'язок і визначити характер цих взаємозв'язків, для доведення чи спростування твердження про вплив медіаграмотності на рівень психологічної безпеки студентської молоді.

Для реалізації поставленої мети ми вирішили застосувати методи математичної статистики, а саме кореляційний аналіз, до результатів дослідження медіаграмотності та психологічної безпеки. Але спершу необхідно визначити тип

розподілу емпіричних даних, для розуміння того, який критерій кореляції застосовувати. Саме тому визначаємо міри центральної тенденції (середні значення, моду, медіану) і стандартне відхилення *Табл. Д.1 (Додаток Д)*.

Ми виявили нормальний розподіл даних, тому для проведення кореляційного аналізу буде застосовано параметричний критерій Пірсона. В ході дослідження взаємозв'язку обох явищ, ми будемо перевіряти коефіцієнт кореляції послідовно співвідносити кожен шкалу методик «Шкала базових переконань» (автор Р. Янов-Бульман), «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф з трьома факторами «Активності», «Оцінки» і «Сили» за авторською методикою

Результати зв'язків між шкалами методики «Шкала базових переконань» (автор Р. Янов-Бульман), і факторами «Активності», «Оцінки» і «Сили» за авторською методикою «Дослідження медіаграмотності методом семантичного диференціалу Ч. Осгуда», представлені в *Табл. 2.3*

*Таблиця 2.3.*

**Кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя і медіаграмотності студентської молоді**

Фактори «Дослідження медіаграмотності методом семантичного диференціалу Ч. Осгуда»	Фактор «Оцінки»		Фактор «Активності»		Фактор «Сили»	
	R	P	R	P	R	P
Шкали методики «Базових переконань» (автор Р. Янов-Бульман)						
«Доброзичливість світу»	0.522	$P \leq 0.05$	0.437	$P \leq 0.05$	-0.659	$P \leq 0.05$
«Доброзичливість людей»	0.654	$P \leq 0.01$	0.529	$P \leq 0.01$	-0.854	$P \leq 0.05$
«Справедливість світу»	0	-	0	-	0	-
«Контрольованість світу»	0.479	$P \leq 0.05$	0.594	$P \leq 0.01$	0.489	$P \leq 0.05$
«Випадковість як принцип розподілу подій»	0	-	0	-	0	-
«Цінність власного "Я"»	0.661	$P \leq 0.05$	0.573	$P \leq 0.01$	0.655	$P \leq 0.05$
«Ступінь самоконтролю»	0.542	$P \leq 0.05$	0.441	$P \leq 0.05$	0.446	$P \leq 0.01$
«Ступінь удачі, чи везіння»	0.496	$P \leq 0.01$	0.625	$P \leq 0.05$	0.571	$P \leq 0.05$

Отримані дані кореляційного аналізу показують значущі показники на рівні  $P \leq 0.05$  і  $P \leq 0.01$ , що дає нам право говорити про те, що між досліджуваними шкалами існують значущі кореляційні зв'язки.

Між шкалою «Доброзичливість світу» і «Фактором оцінки», кореляційний зв'язок прямий, середньої сили, а це свідчить, що чим більш безпечно та захищено особистість оцінює свою взаємодію з світом загалом, тим більш безпечніше буде оцінювати медіапростір. Шкала «Доброзичливість світу» і «Фактор Активності» показали також прямий кореляційний зв'язок середньої сили, що вказує на те, що чим більш позитивно людина оцінює навколишній світ, тим з більшою ініціативністю вона контактуватиме з медіа, активнішу участь братиме а медіапросторі. Між шкалою «Доброзичливість світу» і «Фактором сили» існує обернений зв'язок середньої сили, що дає висновок про те, що люди з вираженим позитивним, довірливим ставленням до світу схильні менше аналізувати та відчувати вплив медіа на свої думки, емоції, поведінку, вони легше піддаються медіаманіпуляціям.

Між шкалами «Доброзичливість людей» і «Фактор оцінки» - прямий, середньої сили зв'язок, це свідчить, що чим вищий рівень впевненості особистості в доброзичливості людей, сформоване позитивне враження про інших, то і при контакті з медіа людина більш безпечно сприйматиме інших користувачів медіа, без надмірних побоювань вступатиме з ними в контакт. Між шкалою «Доброзичливість людей» і «Фактором активності» також прямий, середньої сили зв'язок – особистості, які схильні більш позитивно оцінювати оточення є більш активними користувачами в медіапросторі. А між шкалою «Доброзичливість людей» і «Фактор сили» - обернений, сильний кореляційний зв'язок, таким чином чим особистість більше довіряє оточенню та впевнена в добрих намірах людей, тим менше вона помічатиме вплив та маніпуляції зі сторони інших медіакористувачів.

Між шкалою «Справедливість світу» і «Фактором оцінки», «Фактором активності» і «Фактором сили» кореляційний аналіз показав відсутність зв'язку.

Між шкалою «Контрольованість світу» і «Фактором оцінки» виявлено прямий кореляційний зв'язок середньої сили, таким чином чим більше особистість переконана в тому, що вона здатна контролювати події навколо себе і тим самим забезпечити власну безпеку у виникненні загроз, то тим більш захищеним вона оцінюватиме своє перебування в медіапросторі. Між шкалою «Контрольованість світу» і «Фактором активності» існує також прямий кореляційний зв'язок середнього ступеня вираженості, чим людина більшою мірою віритиме в власну здатність впливати на події та контролювати їх перебіг, тим більш активною буде її поведінка як медіакористувача, тим ініціативніше вона намагатиметься перевіряти інформацію, швидше намагатиметься орієнтуватись в медіаконтенті. Між фактором «Контрольованість світу» і «Фактором сили» виявлена пряма кореляція середньої сили, отже чим більше особистість буде впевнена в тому, що вона все тримає під контролем тим з меншою ймовірністю вона буде піддаватись впливам медіа, в неї сформується більша стійкість до маніпуляцій на основі переконання про власну ресурсність впоратись з трансльованими подіями, якщо вони завадять її власній безпеці.

Між шкалою «Випадковість як принцип розподілу подій, що відбуваються» і всіма трьома факторами «Оцінки», «Активності» і «Сили» зв'язку не було виявлено.

Між шкалами «Цінність власного Я», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі» і «Фактором оцінки» помітний прямий середньої сили зв'язок, тому чим вища самооцінка в особистості, впевненість у власній значущості, здатність індивіда змінювати життєві обставини у відповідності з власними потребами, переконаність особистості у власній успішності та везінні по житті, віра в позитивний перебіг подій стосовно них самих, то тим більш ймовірно вони оцінюватимуть медіапростір як безпечне місце, почуватимуть себе в ньому впевнено та комфортно. Між даними шкалами і «Фактором активності» виявлено також прямі середньої сили кореляційні зв'язки, таким чином чим більш високо

оцінює себе особистість, впевнена в своїй ресурсності впливати на обставини та позитивній перспективі розвитку будь-яких подій пов'язаних не нею самою, то тим більшу мобільність вона проявлятиме в соціальних мережах, буде активно реалізовувати свій особистісний потенціал на медіаплатформі. А от результати цих шкал з «Фактором сили» продемонстрували прямий кореляційний зв'язок середньої сили, з цього можемо вважати, що чим самовпевненіша особистість, переконана у власних силах впливати на будь-що і розраховувати на везіння та прихильність долі, тим більшою мірою вона може піддаватись на маніпулятивні впливи медіа.

Отже можна зробити висновок, що прямі кореляційні зв'язки середньої сили, ми виявили між такими шкалами: «Доброзичливість світу» і «Фактор оцінки»; «Доброзичливість світу» і «Фактор Активності»; «Доброта людей» і «Фактор оцінки»; «Доброта людей» і «Фактор активності»; «Контрольованість світу» і «Фактор оцінки»; «Контрольованість світу» і «Фактор активності»; «Контрольованість світу» і «Фактор сили»; «Цінність власного Я», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі» і «Фактор оцінки», «Фактор активності», «Фактор сили».

Далі ми провели кореляційний аналіз між результатами за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (автор К.Ріфф) і трьома факторами «Активності», «Оцінки» і «Сили», за авторською методикою «Дослідження медіаграмотності методом семантичного диференціалу Ч. Осгуда», отримані дані представлені в Табл. 2.4.

Отримані дані кореляційного аналізу показують значущі показники на рівні  $P \leq 0.05$  і  $P \leq 0.01$ , що дає нам право говорити про те, що між деякими досліджуваними шкалами існують значущі кореляційні зв'язки. Проте є результати де кореляційний аналіз не показав значущих зв'язків, з чого ми робимо висновок про їх відсутність.

Таблиця 2.4

**Кореляційні зв'язки між показниками психологічного благополуччя і медіаграмотності студентської молоді**

Фактори «Дослідження медіаграмотності методом семантичного диференціалу Ч. Осгуда»  «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф	Фактор «Оцінки»		Фактор «Активності»		Фактор «Сили»	
	R	P	R	P	R	P
«Позитивні стосунки з іншими людьми»	0.674	$P \leq 0.05$	0.437	$P \leq 0.05$	0,595	$P \leq 0.05$
«Ціль в житті»	-	0	-	0	-	0
«Самоприйняття»	-	0	-	0	-	0
«Автономія»	0.594	$P \leq 0.05$	0.867	$P \leq 0.01$	0.489	$P \leq 0.05$
«Управління середовищем»	0.553	$P \leq 0.01$	0,635	$P \leq 0.01$	0,471	$P \leq 0.01$
«Особистісний ріст»	0.662	$P \leq 0.05$	0.571	$P \leq 0.01$	0.421	$P \leq 0.05$

Процедура кореляційного аналізу виявила прямий, середньої сили зв'язок між шкалою «Позитивні стосунки з іншими людьми» і «Фактором оцінки», що може свідчити про те, чим довірливішими та ближчими є відносити особистості зі своїм оточенням, в яких вона відчуває себе захищеною, тим з більшою ймовірністю вона безпечніше оцінюватиме інформаційний простір, комфортніше та впевненіше буде комунікувати з іншими користувачами медіа. Між шкалою «Позитивні стосунки з іншими людьми» і «Фактором активності» теж виявлено прямий кореляційний зв'язок середньої сили, що можна обґрунтувати тим, що чим більш близькими та захищеними є відносини людини з соціумом, тим з більшою активністю та ініціативністю вона вступатиме в медіазв'язки, її поведінка в медіапросторі буде більш мобільною та зорієнтованою на участь в медіажитті.



А між шкалою «Позитивні стосунки з іншими людьми» і «Шкалою сили» обернений зв'язок середньої сили, а тому чим більш довірливою та емпатійною до інших людей є особистість, тим менш стійкою вона є до маніпуляцій та впливу на її емоційну сферу.

Між шкалами «Ціль в житті», «Самоприйняття» і всіма трьома факторами «Оцінки», «Сили», «Активності» також кореляційних зв'язків немає.

Між шкалою «Автономія» і «Фактором оцінки» - середнього ступеня вираженості, прямий кореляційний зв'язок, що свідчить про, те чим вищий рівень самостійності та здатності формувати власні судження, тим вищий рівень здатності оцінювати правдивість інформації, аналізувати її, оцінювати медіапростір як більш безпечний. Між шкалою «Автономія» і «Фактор активності» знайдений прямий, значної сили зв'язок, тому можна зробити висновок, що, чим більш самостійною та незалежною від зовнішніх обставин чи думок є людина, тим з більшою ініціативністю вона перевірятиме інформацію в медіа на достовірність, регулюватиме свою поведінку незалежно від медіавпливів.. А також середньої сили кореляційний взаємозв'язок знайдений між шкалою «Автономія» і «Фактор сили», що дає можливість зробити висновок про те, що чим більш свідомою особистість є в формуванні своїх думок та регулюванні власної поведінки, поводить себе незалежно від зовнішніх впливів та тиску, то тим більшою буде її стійкість до медіаманіпуляцій, емоційних методів впливу ЗМІ, з меншою ймовірністю така людина буде піддаватись впливу спрямованого на зміну думок, емоцій, поведінки.

Шкала «Управління середовищем» з «Фактором оцінки» продемонстрували пряму середньої сили кореляцію, а це вказує на те, що чим компетентнішою особистість вважає себе в регулюванні життєвих ситуацій, вміє знаходити ефективні рішення і перетворювати навколишнє середовище у відповідності до своїх потреб і комфортного перебування, тим в більшій безпеці вона почуватиме себе при контакті з медіасередовищем. Між шкалою «Управління середовищем» і «Фактором активності» - прямий, середньої інтенсивності кореляційний зв'язок,

що дає можливість вважати загальний високий рівень мобільності і гнучкості людини, в управлінні зовнішніми обставинами і відчуття контролю над подіями, підґрунтям для більшої ініціативності та цілеспрямованої поведінки в пошуку достовірної інформації, перевірки якості медіаконтенту, щоб мати змогу контактувати з медіа як активний свідомий користувач, здатний забезпечувати собі безпечне інформаційне середовище. Пряма, середньої сили кореляція була виявлена між шкалою «Управління середовищем» і «Фактором сили», що свідчить про те, що чим більше особистість має розвинені навички впливу на середовище, інших людей, які її оточують, тим в неї вищий рівень здатності протистояти маніпулятивним впливам та медіазагрозам в ЗМІ.

## **Висновки до розділу 2**

В другому розділі були висвітлені результати емпіричного дослідження рівня психологічної безпеки та її зв'язку з особливостями медіаграмотності студентської молоді. На першому етапі ми виокремили діагностичні індикатори, які необхідно дослідити, окреслили практичну мету, гіпотезу та завдання емпіричної частини. Наступним кроком стало підібрати діагностичний інструментарій та обґрунтувати його практичне застосування, розробити авторську анкету та методику. Після цього була проведена психологічна діагностика з якісною та кількісною інтерпретацією результатів. В підсумку ми провели кореляційний аналіз між отриманими груповими результатами психологічної безпеки і медіаграмотності, на основі чого зробили висновки щодо гіпотези нашого дослідження.

В результаті проведеного дослідження психологічної безпеки студентської молоді були виявлені найвищі результати по таких характеристиках: віра особистості в те, що світ є контрольований і події в ньому можна спрогнозувати; вмінні цінувати себе, свої якості, здібності; спроможності приймати різні сторони та настрої свого «Я», з позитивним усвідомленням переживати свій минулий досвід; віра в позитив по житті, успішність у всіх починаннях, відчуття везіння та

прихильності долі; незалежності та самостійності суджень про різні аспекти життя, вміння протистояти зовнішньому тиску оточення та діяти згідно власного бачення; вміння встановлювати та розвивати близькі, емпатійні міжособистісні стосунки, приймати любов та ділитись нею з іншими, йти на компроміси з референтним оточенням. Середній рівень розвитку був діагностований у здатності студентів контролювати себе в різних ситуаціях, впливати на свої реакції та недостатньому відчутті особистісного ресурсу управляти зовнішніми обставинами та перетворювати їх на власну користь та безпеку. Також недостатнє усвідомлення цілей та сенсу в житті, відсутність чітко окреслених планів реалізації своїх задумів. Щодо низького рівня проявів якостей, то досить великий відсоток респондентів не зовсім довіряють доброзичливості світу та людей, віра в них проявляється ситуативно і вибірково. Окрім того, вони піддають сумнівам принцип справедливості в світі, вважають, що досить часто відносно достойних людей життєві обставини бувають не прихильні.

Для дослідження медіаграмотності студентів, ми використали авторську анкету та методику розроблену за принципом семантичного диференціалу. На основі якісної обробки результатів анкетування, за допомогою контент-аналізу відповідей, ми виявили розуміння студентами сутності поняття «медіаграмотність», а саме: свідоме споживання інформації, яке спрямоване на перевірку її правдивості, виявлення достовірних фактів та відділення їх від фейкових новин чи маніпуляцій в медіа. До характерних знань та вмінь медіаграмотної особистості респонденти відносять: здібності до критичного мислення, вміння відрізнити правдиві висловлювання в новинах від неправдивих; вміння оцінювати на одну й ту саму інформацію з різних точок зору; вміння помічати та розрізнити прийоми маніпуляції в медіа; обізнаність щодо принципів безпечного користування соцмережами та Інтернетом, розуміння можливих небезпек та медіазагроз, які можуть спіткати та як їм протистояти; вміння аналізувати вплив медіа на формування світогляду, зміну думок та реакцій щодо різних подій чи людей; вміння протистояти маніпулятивним впливам, фейковим

матеріалам, агресії в медіа. Також досліджувані мають сформоване уявлення про основні принципи грамотної роботи з медіаконтентом: перевірка інформації в декількох різних надійних джерелах; акцентування уваги на грамотності, аргументованості та логічності медійної інформації; об'єктивне чи однобоке подання новин, подій; маркери упередженого висвітлення повідомлення автором; перевірка адреси веб-сторінки, пошук інформації про автора чи видання, які поширюють новину; перевірка прикріплених зображень, фотографій на їх достовірність, відповідність тексту повідомлення; аналіз джерел та експертів, на які посилаються автори публікацій; звернення уваги на дати публікацій, заголовки, послідовність викладу думок. Особливості поведінкових навичок медіаграмотної особистості знаходять вияв у: грамотному користуванні програмним забезпеченням, додатками, соцмережами; вмінні забезпечити власну конфіденційність під час користування Інтернетом; здатності грамотно та безпечно поширювати медіапродукти, пости, інформацію; компетентності створення якісного контенту в соцмережах; вмінні презентувати себе на широку аудиторію за допомогою медіа; пошуку та використанні інформації з ЗМІ для власного саморозвитку; поширенні чи використанні медіаконтенту з користю для себе та інших медіаспоживачів.

Виявлені деякі проблеми з розвитком медіаграмотності у певного відсотка студентів: схильні визначати правдивість інформації інтуїтивно, не мають бажання витрачати час на перевірку її достовірності; можуть поширювати пости, публікації в соцмережах без попереднього їх аналізу; досить нерозбірливо підписуються на медіасторінки, групи, контент; можуть інколи помічати або й ніколи не помічати маніпуляції та фейки; деякі з них можуть змінювати свою думку про когось або щось під впливом медіа; більша половина досліджуваних немала досвіду у створенні власного медіапродукту (пости в соціальних мережах, публікації на сайтах, онлайн-вебінари, публічні відеозвернення, тощо).

Останнім етапом дослідження було проведення кореляційного аналізу між показниками психологічної безпеки та медіаграмотності.

Прямі, середнього ступеня вираженості зв'язки були виявлені між шкалами «Доброзичливість світу», «Доброзичливість людей», «Контрольованість світу», «Цінність власного Я», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Позитивні стосунки з іншими людьми», «Автономія», «Управління середовищем» і шкалами «Фактор оцінки», «Фактор активності», «Фактор сили». Обернений, середньої сили зв'язок було знайдено між шкалами «Доброзичливість світу», «Доброзичливість людей», «Позитивні стосунки з іншими людьми» і «Фактором сили».

Отже, можна вважати нашу гіпотезу дослідження доведеною, оскільки за більшістю шкал психологічної безпеки і медіаграмотності було виявлено кореляційні зв'язки. Саме тому є перспектива подальших досліджень, пошуків нових зв'язків та невивчених досі аспектів даної проблематики, розробки нових теоретичних моделей взаємодії, вивчення гендерних, вікових, професійних особливостей цих явищ.

## **РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ОПТИМІЗАЦІЇ РІВНЯ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕЗИЛЬЄНТНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

### **3.1. Програма тренінгу розвитку медіаграмотності студентської молоді**

В результаті емпіричного дослідження медіаграмотності студентської молоді були виокремлені основні «проблемні зони»: труднощі з вмінням виявляти фейкову інформацію, розпізнавати маніпуляції; низький рівень розвитку медіаімунітету, опірності до різноманітних впливів інформаційного середовища; розвиток практичних навичок верифікації інформації.

Найефективнішим методом розвитку навичок медіаграмотності, на нашу думку, виступає тренінгова робота, оскільки саме вона: дає можливість практично відпрацювати та апробувати здобуті знання та навички; розглянути та прослухати інші ідеї та точки зору на різноманітні проблемні ситуації; наочно ознайомитись з основними індикаторами розпізнавання інформаційних загроз та інструментами боротьби з ними; візуально проаналізувати правдивість медіаконтенту та порівняти представлені зразки сфабрикованих новин, медіаповідомлень, зображень з достовірними їх зразками.

Для участі в тренінгову програму ми залучили досліджуваних, які продемонстрували найбільші труднощі в оволодінні навичками з медіаграмотності.

Тренінгова програма розрахована на 3 заняття по 2 години. Кожне заняття включає в себе такі структурні елементи: тему, яка буде обговорюватись на зустрічі; вправу на привітання та встановлення контакту між учасниками; обговорення правил роботи; виконання групових та індивідуальних тренінгових вправ і технік; рефлексія учасників, прощання і взаємні побажання після кожної зустрічі.

Програма тренінгу включає в себе три практично-орієнтовані блоки, які складаються з різноманітних вправ, технік, міні лекцій.

## **ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА РОЗВИТКУ МЕДІАГРАМОТНОСТІ**

**Мета:** вироблення в учасників основних компетенцій для свідомого споживання інформації за посередництвом медіа.

### **Завдання тренінгу:**

- Розширити знання учасників про основи медіаграмотності та безпечної поведінки в інформаційному просторі;
- Підвищити рівень медіаімунітету та медіаграмотності, вміння протистояти маніпулятивним впливам інформаційного простору;
- Розвинути навички критичного мислення та аналізу інформації.

**Аудиторія:** студенти, молодь.

**Кількість учасників:** 18 осіб.

**Тривалість тренінгу:** 3 заняття по 1,5 години.

### **Програма тренінгу:**

- Модуль 1: «Знайомство, основи медіаграмотності» - Вправа «Інтерв'ю», Вправа «Очікування», Вправа «Продовжити речення», Вправа «Переваги та недоліки медіа».
- Модуль 2: «Маніпуляції в медіа та їх ключові маркери» - Техніка мозкового штурму «Маркери інформування і маніпуляцій», Вправа «Маніпулятивні заголовки», Вправа-розминка «П'ять істин і одна брехня».
- Модуль 3: «Факти і судження, фактчекінг як інструмент протидії дезінформації» - Міні-лекція («Фактчекінг як засіб проти фейків, маніпуляцій, дезінформації»), Вправа «Верифікаційний чек-лист», Інтерактивна гра в парах «Факт чи судження», Мозковий штурм «Фейки – проблема сучасних ЗМІ», Вправа «Рефлексія».

**Методи та форми тренінгової роботи:** активні командні вправи, обговорення методом мозкового штурму, виконання завдань в міні-групах, розбір кейсів, групові дискусії, інтерактивні міні-лекції, інтерактивні ігри в парах.

**Обладнання:** фліпчарт, папір А4, ручки, фломастери, проектор, роздаткові матеріали, ватмани.

### Хід тренінгу :

#### Вступна частина (Час проведення: 40 хв)

**Актуальність теми:** Наше сьогоднішнє стрімко розвивається, а разом з тим, і інформаційні технології. Ми більшу частину свого денного графіку проводимо в різноманітних соціальних мережах, перебуваємо під постійним впливом медіа, потоків новин, а також самі є активними учасниками та виробниками медіаконтенту. Враховуючи ці моменти, кожний з нас повинен: розвинути в собі навички грамотного споживання інформації, чинити опір агресивному медіасередовищу, ідентифікувати фейки, розвивати критичне мислення, навчитись самому створювати та поширювати якісний медійний продукт, презентувати себе за допомогою соцмереж. Даний тренінг допоможе в напрацюванні цих вмінь, дасть можливість розвинути відповідні навички.

#### Визначення правил роботи під час тренінгу:

- Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);
- Дотримання часового регламенту;
- Конфіденційність ;
- Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати)
- Кожен говорить за себе, від свого імені;
- Активна участь у всіх вправах;
- Обговорення очікувань учасників групи від тренінгу.

#### Вправа «Інтерв'ю»,

**Час виконання:** 20 хв.

**Мета:** познайомитись один з одним; зменшити комунікативну дистанцію між учасниками тренінгу.

**Інструкція:** Учасники об'єднуються в пари і розмовляють зі своїм партнером, намагаючись дізнатися про нього якомога більше. Потім кожний із учасників готує



коротку презентацію свого співрозмовника. Головне завдання — підкреслити його індивідуальність, несхожість з іншими. Після цього учасники по черзі представляють одне одного.

### **Вправа «Очікування»**

**Час виконання:** 20 хв.

**Мета:** виявити очікування учасників від кожного тренінгового заняття, зрозуміти, які проблемні моменти вони б хотіли обговорити, відпрацювати.

**Інструкція:** Кожний з учасників по черзі висловлює свої очікування від роботи на тренінгу, окреслює свої власні запити.

### **Вправа «Продовжити речення»**

**Час виконання:** 20 хв.

**Обладнання:** фліпчарт, фломастери.

**Мета:** дізнатись та розширити уявлення учасників про поняття «медіаграмотності особистості», визначити які вміння та якості притаманні для такої особистості.

**Інструкція:** *Слова тренера:* Пропоную кожному по черзі продовжити речення «Медіаграмотна особистість – це ...». Після цього учасники обґрунтовують свою відповідь. В результаті тренер записує на фліпчарті відповіді всіх у формі, так званого, психологічного портрету медіаграмотної особистості.

**Обговорення:** Які в кого думки від проробленої роботи?; Чи всі погоджуються з портретом медіаграмотної особистості?; Можливо у когось є ще якісь ідеї, доповнення ?.

### **Вправа «Переваги та недоліки медіа»**

**Час виконання:** 25 хв.

**Обладнання:** фліпчарт, фломастери.

**Мета:** розширити уявлення учасників про позитивні і негативні сторони медійного простору; навчити оцінювати користь та загрози від медіа.

**Інструкція:** Учасники розділяються на дві команди. Перша команда обговорює перелік позитивних сторін медіа, а друга команда негативні моменти, які можуть спіткати медіакористувача. Після завершення обговорення, хтось один з кожної

команди виходить до фліпчарту, який розділений на дві колонки, і записує фломастером всі варіанти, які проговорили члени його команди.

**Обговорення:** Чи змінилась в когось думка про роль медіа в нашому житті?, Змінилось враження в позитивну чи негативну сторону? Якщо так, то чому?, тощо.

### **Вправа «Права та обов'язки в Інтернеті»**

**Час виконання:** 20 хв.

**Обладнання:** ватман, фломастери, стікери з написами понять: «освіта», «конфіденційність», «достовірність інформації», «повага», «доступ до якісної інформації», «свобода слова», «безпечне середовище», «особиста захищеність», «відповідальність», «авторське право», «перевірка достовірності інформації», «сповіщення розробників про неякісний контент», «відгук про онлайн-магазин, сторінку чи сайт новин».

**Мета:** розширити уявлення учасників про правила безпечної та грамотної поведінки в медійному світі; дати розуміння про межі особистої відповідальності споживача при контакті з медіаконтентом.

**Інструкція:** Тренер пропонує учасникам розділитись на дві групи. Одна з груп повинна на одній частині ватману вклеїти ті стікери, де написані права. А друга з груп має обрати стікери з обов'язками особистості як медіакористувача та вклеїти їх в другу половину ватману. В кінці виконання завдання учасники обгрунтовують свій вибір, за бажанням можуть дописати ще свої варіанти.

**Обговорення:** Які ще є думки щодо прав і обов'язків користувача?, Які з обраних стікерів, можуть бути і правами і обов'язками медіаспоживачів?, Які висновки з проробленої вправи?.

### **Міні-лекція на тему: «Фактчекінг як засіб проти фейків, маніпуляцій, дезінформації»**

**Час проведення:** 30 хв.

**Обладнання:** мультимедійна презентація на задану тему.

**Мета:** донести до учасників розуміння поняття «фактчекінгу», його складових і практичного застосування.

### Зміст міні-лекції:

Серед трендів, які з'явилися останніми роками, велике значення має верифікація достовірності даних, фактів, опублікованої інформації, поширеної у медіапростор чи соціальних мережах. Фактчекінг – це інструмент перевірки фактів та тверджень на точність і правдивість. Він допомагає якісно перевірити зміст та упевнитися в тому, що ви споживаєте та надаєте правдиву, фактичну інформацію. *Основними завданнями фактчекінгу є:* - перевірка та викриття недостовірних фактів та даних, виявлення причино-наслідкових зв'язків між ними; - виявлення ознак маніпуляції фактами та даними, гіперболізованої подачі новини, розпізнавання підміни фактів фейками; - встановлення та демонстрація реальної картини явищ, людей та подій, а не того, що хоче навмисне нав'язати медіа. *Метою фактчекінгу є* встановлення достовірності та пошук відповідей, при аналізі інформації, на такі питання: Що? Де? Чому? Коли? Які наслідки?, Кому це може бути вигідно?, З якою метою нам подають неправдиву інформацію? Де та яким способом знайти перевірені факти? тощо.

*Можна окреслити певні ознаки неправдивості інформації та маніпулювання фактами:* - надмірна емоційність; - підміна понять -гіперболізація - приховування повноти інформації;; - перебільшення чи заниження оцінки; - наявність цитат без демонстрації самого контексту; - нав'язування тільки позитиву чи тільки негативу; - звернення лише до минулого або майбутнього; - навмисне уникнення відповідей при обговоренні незручних питань; - упередженість і прихованість намірів автора публікації; - поєднання правдивих даних з неправильним їх тлумаченням; авторитетність та надійність джерела інформації. *Щодо способів з'ясування достовірності інформації можна підкреслити такі основні:* – перевірка інформації в кількох джерелах; відокремлення фактів та оцінок та суджень; визначення першоджерела матеріалів (для вербального та невербального контенту); перевірка контексту де використовувалась дана інформація, статистичних даних в відкритих офіційних ресурсах; з'ясування всіх обставин висвітленої події; перевірка відомих фактів з заданої теми; пошук

першоджерел цитат, наукових відомостей, досліджень про подію, перевірка фото та відеоматеріалів на відповідність їх текстовому повідомленню: акцентування уваги на датах, погоді, панорамі, людях, одязі, фотомонтажі, уважне ставлення до різних деталей, які можна сфабрикувати.

### **Вправа «Верифікаційний чек-лист»**

**Час виконання:** 30 хв.

**Обладнання:** аркуші, ручки.

**Мета:** вправа спрямована на розвиток навичок верифікації достовірності інформації, вміння складати послідовний план дій в перевірці медіаконтенту, новин тощо.

**Інструкція:** Учасникам пропонується, кожному індивідуально, скласти чек-лист перевірки інформаційних повідомлень, новин. Це повинна бути, так звана, пам'ятка-алгоритм з переліком певних питань, які слід собі задавати перед тим, як постити певну інформацію, чи довіряти їй, використовуючи для своїх потреб. В кінці виконання вправи кожний учасник по черзі представляє свою роботу перед групою.

**Обговорення:** Що цінного ви дізнались після виконання даної вправи?, Чи корисною вона була для кожного з вас?, Як часто ви задаєте собі такі запитання після прочитаного/почутого/побаченого в медіа?.

### **Техніка мозкового штурму «Маркери інформування і маніпуляцій»**

**Час виконання:** 20 хв.

**Обладнання:** ватман з накресленою вже таблицею, фломастери.

**Мета:** навчитись розрізняти інформування від маніпуляції, виявити за якими маркерами їх можна ідентифікувати; зрозуміти як маніпуляції впливають на медіаспоживача.

**Інструкція:** Тренер пропонує учасникам методом мозкового штурму обговорити пункти які представлені в порівняльній таблиці ватману і в результаті її заповнити.

### Зразок таблиці

Питання	Інформування	Маніпуляція
Для якої категорії людей адресовано?		
Для чого транслюється? Яка мета?		
Який ефект, емоції, наслідки це викликає?		
Які методи впливу були використані?		
Результат для аудиторії споживачів?		

### Інтерактивна гра в парах «Факт чи судження»

**Час виконання:** 20 хв.

**Мета:** навчитись відрізняти факти від суджень, розуміти їх роль в споживанні та аналізі медійної інформації.

**Інструкція:** Учасники стають в пари по двоє, де один гравець говорить беззаперечний факт, а інший повинен переформулювати його в особисте судження. Інші члени тренінгової групи можуть допомагати в виконанні завдання, якщо в учасників виникнуть труднощі, висловлювати свої варіанти тверджень.

**Обговорення:** Наскільки складно давалось виконання завдання?, Чи зрозуміла група різницю між фактами і судженнями? В чому вона полягає?, Як часто вам зустрічаються судження, а не факти в медіапублікаціях/висловлюваннях публічних людей на гострі теми, тощо? Чи завжди ви помічаєте де є факти, а де власна думка автора?.

### Вправа-розминка «П'ять істин і одна брехня»

**Час виконання:** 15 хв.

**Обладнання:** фліпчарт, фломастери.

**Мета:** активізувати групу, переключити з основної теми на короткотривалий відпочинок.

**Інструкція:** Кожний учасник по черзі підходить до фліпчарта і пише на ньому 5 фактів про себе і 1 неправдиве твердження, після цього група має визначити, яке з тверджень є брехнею.

### **Мозковий штурм «Фейки – проблема сучасних ЗМІ»**

**Час виконання:** 30 хв.

**Обладнання:** кейси (друковані зображення зразків новин з Інтернету), фліпчарт.

**Мета:** надати учасникам можливість здобути практичні навички в розпізнаванні фейкової інформації на реальних кейсах.

**Інструкція:** Тренер пропонує групі розглянути зразки новинних повідомлень та фотоматеріалів до них і шляхом мозкового штурму, групового обговорення знайти та обґрунтувати наявність чи відсутність ознак фейків.

**Обговорення:** Чи складно давалось виконати завдання?, З якими труднощами зіткнулись?, Чи вдалось знайти всі ознаки фейкових новин, чи виявились проблемні моменти?, Що вам дала ця вправа, чого ви навчились? тощо.

### **Вправа «Маніпулятивні заголовки»**

**Час виконання:** 35 хв.

**Обладнання:** роздатковий матеріал (заголовки, тексти, фото реальних маніпулятивних повідомлень чи статей з соцмереж).

**Мета:** сформувати розуміння в учасників, які насправді методи маніпуляцій можуть приховувати медіаповідомлення; напрацювати навички креативного представлення та маніпулювання повідомленням, для ширшого розуміння як це роблять контентмейкери.

**Інструкція:** Робота в підгрупах по 5-7 людей. Тренер роздає кожній групі матеріали з вибраними навмисно маніпулятивними, сенсаційними заголовками, короткими текстами повідомлень та фотоматеріалами. Завдання груп скласти свої варіанти текстового продовження даних заголовків, фото. Вони повинні по своєму проінтерпретувати, яке текстове повідомлення могло б відповідати розданим матеріалам. В результаті обраний лідер кожної групи виходить і представляє варіант повідомлення, яке склала його група. Коли всі виступили, тренер демонструє справжній текст кожного з представлених заголовків.

**Обговорення:** Які враження від проробленої роботи?, Чи траплялись певні труднощі в процесі виконання завдання?, Які думки, висновки виникли в групі після представлення реальних текстових повідомлень?

### **Вправа «Рефлексія»**

**Час виконання: 15 хв**

**Мета:** вербальне підведення підсумків тренінгу, вираз емоційного ставлення учасників групи один до одного й до тренера.

**Інструкція:** Учасники групи по колу мають можливість висловити думку, наскільки ефективним їм видався тренінг, наскільки він виправдав їхні очікування, що нового відкрив в області навичок медіаграмотної особистості. Також члени тренінгової групи можуть висловити свої труднощі чи напрацьовані вміння в роботі, певні побажання самому тренеру щодо організації процесу.

## **3.2 Психологічні рекомендації щодо оптимізації рівня інформаційно-психологічної безпеки студентської молоді**

Умови невизначеності, постійних стресів, трагічних воєнних подій, перевантаженості інформацією, постійного бажання контролювати новини – все це та багато інших моментів сьогодення впливають на психологічну безпеку молоді, призводять до дезадаптації чи хронічного стресу. Ефективним методом, поряд з набуттям медійної грамотності, виступає підвищення рівня резильєнтності, саме такий розвиток психологічної опірності особистості дасть змогу зберегти відчуття психологічного благополуччя та особистої ресурсності в непростих обставинах. Сьогодні є велика потреба навчити суспільство, зокрема молодь, вибудовувати нормальне, гармонійне, повноцінне життя навіть в складних, стресових умовах. Також, окрім цього, не просто долати фактори, які викликають напругу чи порушення гармонійного життя, а й винесення певного позитивного досвіду з будь-яких деструктивних обставин для власного саморозвитку та збільшення адаптивних ресурсів. Всі ці моменти спрямовані на забезпечення інформаційно-психологічної безпеки, яка поєднала в собі психологічну безпеку і безпеку

особистості при контакті з інформаційним світом медіа. Інформаційно-психологічну безпеку можна визначити як стан захищеності свідомості від впливу негативних інформаційних факторів, які викликають дисфункціональні впливи для особистості та порушення стану гармонійності її життєдіяльності.

*Отже можна надати деякі рекомендації щодо підвищення рівня інформаційно-психологічної безпеки та резильєнтності молоді:*

- *Фільтрування того, що саме викликає тривогу та занепокоєння.* Обмеження контактів з тим оточенням, яке несе негативні емоції. Також важливим є зменшення переглядів новин та медіаконтенту, які виступають тригерами для порушення внутрішньої психологічної гармонії. Перегляд тільки достовірних медіаджерел, дозоване споживання інформації, яка містить елементи травматизації, насильства чи смерті.

- *Розвиток асертивності.* Напрацювання навичок та вмій у коректний, дружлюбний спосіб відстояти себе, висловити свої почуття, потреби й думки, не ображаючи, не оцінюючи й не порушуючи гідності інших людей. Особистості варто розвивати звичку вирішувати проблеми відразу, говорити про них відверто, а не накопичуючи їх в собі.

- *Встановлення близьких, довірчих відносин з іншими людьми.* Розвиток саме таких стосунків, які базуються на любові, підтримці, взаєморозумінні та емпатії. В кожній людини є потреба бути приналежною до референтної групи людей, вибудовувати певний тип прив'язаності, відчувати підтримку та участь у своєму житті інших. Важливо вміти переключатись з негативних новин медіасередовища на реальне спілкування з близькими, відчувати присутність живої взаємодії.

- *Ведення щоденника власних станів та емоцій.* Фіксація в одній колонці щоденника тих моментів чи подій, які викликають зміни настрою, емоційного стану. А в другій колонці прописування можливих причин цих змін, що могло їх викликати. І тоді в третій – аналіз варіантів виходу з даної проблеми, способів як можна благополучно вирішити ситуацію з користю для самого себе та найменшими втратами для власної психологічної рівноваги.



- *Підтримка позитивного стилю мислення.* При будь-яких складних обставинах і просто щоденно людині важливо навчитись мислити в позитивному руслі, сконструювати для себе більш збалансовану модель реакцій на ситуації. Те, наскільки в особистості позитивне, реалістичне емоційне налаштування на подолання перешкод чи загроз, тим з більшою ймовірністю вона адекватно зможе оцінити можливі виходи з даної проблеми. Навіть якщо людина не має можливості змінити саму стресову подію, яка транслюється ЗМІ, то вона завжди може змінити спосіб свого ставлення й реагування на неї.

- *Вміння знаходити ресурс в стресових ситуаціях.* Людям зазвичай складно побачити в життєвих труднощах щось ресурсне та корисне. Усвідомлення особистістю того, що саме ці проблемні обставини намагаються показати їй щось важливе для подальшого особистісного росту, змушують її замислитись над чимось важливим для неї самої, допомагають активізуватись для пошуку та знаходження нових ефективних способів, інструментів, ідей – все це дає поштовх для руху вперед, незважаючи на перешкоди.

- *Зосередження на тому, що ми можемо змінити в складній ситуації.* Необхідно розуміти, на що, в певних обставинах, ми можемо впливати, а що не належить до зони нашого контролю. Тому потрібно аналізувати, що саме в даному випадку і яким чином ми можемо змінити, а що нам потрібно просто прийняти і рухатись далі. Сприйняття складних умов як викликів, а не як непереборних проблем.

- *Скласти список власних ресурсів.* В непростий час кожна людина повинна опиратись на певні ресурси, для емоційної розрядки та відновлення психічних станів. Потрібно записати вподобання, джерела, дії, способи, які здатні поліпшувати настрій, надихати на досягнення, сприяти відпочинку та реабілітації від стресів.

- *Турбота про тіло та фізичне здоров'я.* Психологічна рівновага та здатність протистояти труднощам починається з гарного фізичного самопочуття. Обов'язковими умовами цього виступають: здоровий сон, збалансоване

харчування, заняття спортом (йога, біг, гімнастика, плавання), дотримання розпорядку дня, уникання шкідливих звичок, дотримання правил особистої гігієни, тілесні практики тощо.

- *Турбота про емоції та душевну рівновагу.* Необхідно навчитись керувати власними емоціями та розуміти їх. В даному випадку ефективними є дихальні практики, техніки м'язової релаксації та майндфулнес – медитації – всі вони сприяють стабілізації емоційного стану. Останні, в свою чергу, засновані на принципі усвідомленості самого себе, свого внутрішнього світу, власних тілесних відчуттів поряд з думками і емоціями, які виникають «тут і зараз». Тут важливий досвід свідомого, спокійного проживання людиною емоцій та тілесних проявів в даний момент.

- *Розвивати гнучкість та адаптуватись до змін.* Вміння ефективно адаптуватись до мінливих обставин та виховувати в собі толерантність до невизначеності - відкриють шлях до нових можливостей, допоможуть більш усвідомлено та продуктивно проживати теперішній досвід, знаходити нові зони розвитку, ставити перед собою нові цілі, виходити з «зони власного комфорту».

- *Критично осмислювати інформацію отриману з різних медійних джерел.* Свідоме споживання інформації дозволить не піддаватись на маніпуляції, пропаганду, провокації, критику, тощо. Такий підхід допоможе людині сформулювати власну думку та ставлення до спожитої інформації та здатність не піддаватись негативним впливам.

- *Розвивати довіру до себе, до свого «Я».* Якщо інформація в медіа викликає сумніви, підозрілість чи вашу недовіру, то слід добре її проаналізувати та перевірити. Варто навчитись довіряти своїй інтуїції та досвіду.

- *Сприймання інформації з медіа та інформаційних джерел повинне бути дозованим.* Це допоможе не потрапляти в медіазалежність, не зациклюватись на постійному пошуку новин чи інформації. Необхідно визначити для себе, коли і скільки часу в день приділяти медіаресурсам, а весь інший час займатись іншими активностями.

- *Виробляти та укріплювати власну систему цінностей, поглядів, життєвих принципів, настанов.* Напрацьований внутрішній особистий стрижень сформованих життєвих позицій, якими людина керується, дає можливість сприймати і осмислювати все з власного погляду, не піддаючись на зовнішні впливи.

В підсумку важливо підкреслити, що застосування таких рекомендацій дасть можливість: сформуванню в особистості більш свідоме ставлення до причин різноманітних проблем та стресових ситуацій; наповнити більшою ресурсністю фізичну та духовну складову її життя; навчитись відслідковувати свої психологічні стани та емоційні настрої на різні обставини, щоб в перспективі напрацьовувати вищий рівень саморегуляції та стресостійкості до таких впливів; знаходити позитив та особисті ресурси в подоланні труднощів, допомогти окреслювати межі своєї відповідальності та здатності впливати на покращення обставин; вміння відкрито звертатись до близького, референтного оточення за підтримкою, співпереживанням та допомогою.

### **Висновки до розділу 3**

В третьому розділі дипломної роботи ми розробили програму тренінгу на розвиток медіаграмотності та надали психологічні рекомендації щодо оптимізації рівня резильєнтності студентської молоді.

Представлений тренінг був розроблений на основі результатів емпіричного дослідження і мав за мету: розширення знань учасників про медіаграмотність особистості, набуття та відпрацювання основних компетенцій для критичного споживання медіаінформації, надання можливості учасникам програми здобути досвід у верифікації достовірності інформаційних даних, засвоєння основних принципів свідомої та безпечної поведінки в медіапросторі. Програма розробленого тренінгу передбачала три зустрічі тривалістю 2 години кожна. Під час першої зустрічі учасники повинні: познайомитись один з одним, висловити очікування від тренінгу, розібрати поняття медіаграмотності, переваг та недоліків

медіа, визначити власні права та обов'язки як медіакористувача, проаналізувати власне медіаполе зафіксувати кількість часу, яку учасники присвячують різним медіаплатформам, скласти співвідношення позитивних і негативних сторін медіаспоживання. Протягом другого заняття студенти мають: навчитись розрізняти маніпуляції, визначати їх основні маркери; знаходити ознаки маніпулятивних прийомів в зразках новин, заголовків, статей; вміти відділяти інформування від маніпуляції, розуміти як контентмейкери здатні вигідно подавати медіаматеріали. А на останній зустрічі проведення тренінгу учасники: розберуть поняття фактчекінгу, його основної мети та завдань; здобудуть практичні навички в розпізнаванні фейкової інформації під час роботи з кейсами; складуть власний верифікаційний чек-лист, в якому запропонують алгоритм перевірки медіаінформації; навчаться відмежовувати факти від суджень, розуміти різницю між ними.

Окрім тренінгу ми склали перелік практичних рекомендацій щодо оптимізації та підвищення рівня резильєнтності студентів. Запропоновані рекомендації дадуть можливість особистості: більш свідомо ставитись до проблем та стресових ситуацій, вміти знаходити в них ресурс для власного розвитку; відшукати власні ресурси які покращать фізичну та духовну складову її життя; навчитись відслідковувати свої психологічні стани та емоційні переживання та приймати їх як новий досвід; знаходити позитивні сторони в подоланні труднощів, розвивати високий адаптивний потенціал; окреслити межі своєї персональної відповідальності та здатності впливати на зміну обставин; напрацювати навички асертивності, вміння відкрито говорити про свої труднощі, емоції, переживання; навчитись встановлювати близькі довірливі стосунки з референтними людьми.

## ВИСНОВКИ

Результати, які ми одержали в ході нашого теоретичного та емпіричного дослідження, дають можливість зробити деякі висновки.

На основі теоретичного аналізу наукових джерел ми можемо визначити поняття «психологічної безпеки» як комплексне інтегративне особистісне утворення, що відображає стан захищеності та процес збереження цілісності психіки, забезпечує підтримку певного балансу між негативними впливами на людину та її стійкістю, здатністю долати такий вплив. Даний феномен проявляється в почутті захищеності інтересів та свідомості людини, відсутності страху та тривоги при можливості задоволення базових потреб; переживанні людиною психологічного благополуччя; почутті задоволеності сьогоденням і минулим; емоційній саморегуляції; розвинених копінг-стратегіях, позитивному ставленні до себе, інших людей та світу загалом; життєстійкості; можливості та готовності людини забезпечувати умови для власного комфорту, безпеки подолання актуальних загроз.

Медіаграмотність визначається як розвинена навичка критично оцінювати, аналізувати та інтерпретувати інформацію, компетентність у користуванні сучасними медіазасобами та на основі цього розвинене вміння створювати власні якісні медіапродукти. Розвиток медіаграмотності забезпечується розвиненим критичним мисленням, накопиченням великого досвіду в користуванні медіа, що залежить від систематичного звернення до медіаресурсів. Медіаграмотна особа має розвинені здібності аналізу та інтерпретації змісту медіаповідомлень; вміння фільтрувати інформаційний «шум»; аналізувати приховані сенси подачі інформації, які закладені в медіапродукт, не піддаючись маніпулятивному впливу ЗМІ; вироблений медіаімунітет протидії грозам в Інтернеті: навички самопрезентації та створення власного контенту за допомогою медіаресурсів; усвідомлення власних медіапотреб та мотивів користування медіа. В результаті теоретичного дослідження проблеми була складена модель взаємозв'язку

медіаграмотності та психологічної безпеки особистості. Саме ця модель слугувала основою для нашого емпіричного дослідження.

Дані емпіричного дослідження психологічної безпеки студентської молоді показали високі результати по таких характеристиках: віра особистості в контрольованість світу та прогнозованість подій; вміння високо цінувати та приймати різні сторони свого «Я»: усвідомлено приймати і переживати свій поганий чи хороший досвід; позитивно зорієнтована позиція по житті, віра в везіння та благополучний перебіг подій; автономності суджень та поведінки, вміння протистояти зовнішньому тиску; здатність до встановлення та збереження близьких, стосунків з іншими. Дещо нижчий рівень розвитку був діагностований у здатності самоконтролю в різних ситуаціях, впливу на свої емоції та недостатній особистій ресурсності впливати на зовнішні обставини та організувати власний комфорт. Також недостатнє розуміння цілей та планів у житті. Досить великий відсоток студентів не зовсім вірять в доброту світу та людей, віра в них залежить від ситуації та конкретного випадку. Вони піддають сумнівам принцип справедливості в світі, вважають, що доля не справедливо розділяє блага між людьми. Сумнівним їм видається й принцип випадковості розподілу подій, вони переконані, що весь перебіг подій та ситуацій в світі зумовлений причинно-наслідковим зв'язком, а не випадковим збігом обставин.

За результатами анкетування, шляхом контент-аналізу відповідей, ми виявили в студентській молоді розуміння сутності і змісту поняття «медіаграмотність». Студенти усвідомлюють знання та вміння медіаграмотної особистості, а саме: вміння помічати та розрізняти прийоми маніпуляції в медіа; здібності до критичного мислення, вміння відрізнити правду від фікції; вміння розцінювати на одну й ту саму інформацію під різними кутами зору; розвинені навички безпечної поведінки медіакористування; знання можливих небезпек та медіазагроз, які можуть спіткати та як їм протистояти; аналіз впливу медіа на формування світогляду, думок, емоційних реакцій людини; розвинена здатність протистояти маніпулятивним впливам, фейковим матеріалам, агресивним проявам

в медіа. Також досліджувані продемонстрували сформованість уявлень про основні прийоми грамотної оцінки медіаконтенту. Проте є виявлені деякі проблеми з розвитком медіаграмотності студентів: схильні визначати правдивість інформації за допомогою інтуїції, не бачать сенсу витрачати час на перевірку її достовірності; без ґрунтового аналізу та перевірки можуть поширювати пости, публікації в соцмережах; досить легковажно підписуються на медіасторінки, без попереднього перегляду їх корисності та безпечності; рідко можуть помічати маніпуляції та фейки; недостатній або відсутній досвід у створенні власних медійних продуктів (постів в соціальних мережах, публікацій на сайтах, відеоконтенту, публічні відеозвернення, тощо).

На останньому етапі емпіричного дослідження ми провели кореляційний аналіз, який показав наявність прямих і обернених зв'язків середньої інтенсивності між показниками психологічної безпеки і медіаграмотності.

Прямі, середнього ступеня вираженості зв'язки були виявлені між шкалами «Доброзичливість світу», «Доброзичливість людей», «Контрольованість світу», «Цінність власного Я», «Ступінь самоконтролю», «Ступінь удачі», «Позитивні стосунки з іншими людьми», «Автономія», «Управління середовищем» і шкалами «Фактор оцінки», «Фактор активності», «Фактор сили». Обернений, середньої сили зв'язок було знайдено між шкалами «Доброзичливість світу», «Доброзичливість людей», «Позитивні стосунки з іншими людьми» і «Фактором сили».

Це дало змогу довести правдивість нашої гіпотези дослідження. Тому є підстави проведення подальших досліджень даних явищ, доповнення та розширення теоретичної моделі взаємодії, звернення до гендерних, професійних чи вікових особливостей цих явищ. Результати дослідження можна використовувати для створення профілактично-розвивальних тренінгів, програм оптимізації рівня психологічної безпеки молоді та розвитку навичок інфомедійної компетентності. Окрім того, можливе створення навчальних програм по вивченню медіаграмотності на всіх гуманітарних спеціальностях ВНЗ.

Також були представлені практичні рекомендації щодо оптимізації рівня інформаційно-психологічної безпеки студентської молоді, які допоможуть: свідомо споживати інформацію, не піддаватись на маніпуляції, пропаганду, провокації, критику; сформулювати власну думку та ставлення до спожитої інформації та здатність не піддаватись негативним впливам; розвивати довіру до себе, до свого «Я» та власного досвіду; дозовано сприймати інформацію з медіа та інформаційних джерел, не потрапляти в медіазалежність, визначати для себе, коли і скільки часу в день приділяти різним медіаресурсам. Підвищення рівня резильєнтності особистості забезпечить їй здатність швидко та без негативних наслідків для психічного здоров'я реабілітуватись після життєвих проблем чи стресів, виробити адаптивні схеми поведінки і продовжувати повноцінно самореалізовуватись. А це в свою чергу буде забезпечувати вищий рівень її психологічної безпеки та благополуччя.

Психологічні рекомендації та розроблений тренінг з медіаграмотності можуть використовуватись для: тренінгової роботи, профілактики різного роду стресів, емоційних вигорань, зниженні адаптивного потенціалу та особистісної ресурсності; підвищення або розвитку вмінь виявлення медіаманіпуляцій, фейків, розпізнавання інформаційних пасток, свідомого аналізу власного медіаспоживання.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блинова О. Є. Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2018. С. 239-254.
2. Вітюк Н. Кібербулінг як загроза психологічній безпеці особистості школяра. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. 2015. № 19. С. 129-138.
3. Гаврищак Л. Інформаційно-психологічна безпека особистості у сучасному світі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2012. № 29. С. 100-110.
4. Коструба Н.С., Хвесик Ю. Ю. Психологічна безпека студента у медіасередовищі. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія Психологія*, 2021. Вип. 4. С. 33–44.
5. Лазорко О.В. Психологія безпеки особистості як суб'єкта професіоналізації. *Психологічні перспективи*, 2017. Вип. 30. С. 96–112.
6. Лещинська О.А. Інформаційно-психологічна безпека: концепція соціокультурного імунітету: монографія. ІваноФранківськ: ПП Кузів Б.П., 2013. 144 с.
7. Слюсаревський М.М., Найдьонова Л.А., Титаренко Т.М., Татенко В.О., Горностай П.П., Кочубейник О.М., Лазоренко Б.П. Життєвий світ і психологічна безпека людини в умовах суспільних змін. Реферативний опис роботи. Київ: Талком, 2020. 318 с.
8. Уханова Н. С. Інформаційно-психологічна безпека особистості, суспільства та держави. *Правова інформатика*. 2013. № 3. С. 91-95.
9. Харченко А. С. Психологічна безпека особистості викладача вишу. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна*. 2012. № 2, Т. 2. С. 443-450.

10. Цюман Т., Нагула О. Психологічна формула безпеки як концептуальна основа формування навичок безпечної поведінки особистості. Збірник наукових праць «Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка.» № 35 (1), 2021 С. 94–100.
11. Чуйко Г. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Psychological journal*. 2021. № 7(1). С. 65-81.
12. Carmeli A. quality relationships, psychological safety, and learning from failures in work organizations. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*. 2009. P. 709-729.
13. Edmondson A. Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*. 1999. No 44(2). P. 350-383.
14. Edmondson A. C., Lei Z. Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.* 2014. P. 23-43
15. Wanless S. B. The role of psychological safety in human development. *Research in Human Development*. 2016. P. 6-14.
16. Архіпова Є.О. Медіаосвіта в контексті захисту людини від деструктивних інформаційних впливів / Вісник НТУУ “КПУ”. *Філософія. Психологія. Педагогіка*. 2012. Вип. 2. С. 11–17.
17. Баришполец О. Т., Найдьонова Л. А., Мироненко Г. В. Медіакультура особистості: соціально-психологічний підхід : навч. посіб. / за ред. Л. А. Найдьонової, О. Т. Баришпольця. Київ : Міленіум, 2009.
18. Бакка Т., Бурім О., Волошенюк О., Євтушенко Р., Мелещенко Т., Мокрогуз О. Медіаграмотність та критичне мислення на уроках суспільствознавства: посібник для вчителя / Київ : ЦВП, АУП, 2016. 243 с.

19. Бакка Т, Гольщяпова В., Дегтярьова Г., Євтушенко Р., Іванова І. Медіаграмотність та критичне мислення в початковій школі: посібник для вчителя./ За редакцією Волошенюк О., Дегтярьової Г., Іванова В. Київ: ЦВП, АУП, 2017. 197 .
20. Бобаль Н. Використання технологій розвитку критичного мислення у навчанні майбутніх журналістів роботі з інформацією. *Педагогіка і психологія професійної освіти*. 2014. № 2. С. 83–89.
21. Гуменюк Л., Потапова В. Практична медіаграмотність: посібник для бібліотекарів. Київ : Академія української преси, 2015. 200 с.
22. Дубницька Ю.В. Медіаграмотність як чинник психологічної безпеки особистості. Збірник тез III Міжнародної науково-практичної конференції «*Особистість у кризових умовах сучасності: психологічні виклики*» / За наук. ред. проф. Л. С. Пілецької, проф. І. М. Гояна, проф. Н.Є.Завацької, доц. О. М. Чуйко. м. Івано-Франківськ, 2023. с. [URL:https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx.pdf](https://ksp.pnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/68/2023/06/zbirnyk-tez-konferentsii-2023.docx.pdf)
23. Захаренко К.В. Відповідальність засобів масової інформації в системі інформаційної безпеки суспільства. *Науковий журнал «Politicus»*, 2019. № 5. С. 4–9.
24. Захарчук Т.В. Система педагогічних умов застосування медіаосвітніх технологій у професійній підготовці майбутніх учителів / Вісник Сев. НТУ : зб. наук. пр. Серія : Педагогіка. 2012. Вип. 127/2012. С. 115–119.
25. Іванов В.Ф., Волошенюк О.В. Медіаосвіта та медіаграмотність : підручник / за науковою редакцією В.В. Різуна. Київ : Центр вільної преси, 2012. 351 с.
26. Іванов В., О. Волошенюк, Мокрогуз О. Медіаграмотність на уроках суспільних дисциплін: Посібник для вчителя. Київ: Центр вільної преси, Академія української преси, 2016. 201 с.
27. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція): веб-сайт. URL:[http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya\\_vprovadzhen\\_nya\\_mediaosviti\\_v\\_ukraini\\_nova\\_redaktsiya](http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya_vprovadzhen_nya_mediaosviti_v_ukraini_nova_redaktsiya) (дата звернення: 11.12. 2022)

28. Кузьма І. І. Формування медіаграмотності дітей старшого дошкільного віку: теорія і технологія: монографія. Тернопіль, 2019. 188 с.
29. Найдьонова Л.А. Медіапсихологія: основи рефлексивного підходу: підручник/ Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Вид. друге, стер. Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2015. 244 с.
30. Онкович Г. Нові вектори розвитку сучасної медіаосвіти. Журналістика. Філологія. Медіаосвіта: зб. наук. праць всеукраїнської науково-практичної конференції. Полтава, 2014. С. 150–156.
31. Особливості сприймання візуальної інформації. *Актуальні проблеми психології: Проблем психології творчості: Збірник наукових праць / За ред.. В.О. Моляко.* Т. 12. Вип. 4. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2008. С. 305-317
32. Скиба М.М. Медіаграмотність майбутніх соціальних педагогів: основні характеристики. *Вісник Черкаського університету.* Черкаси, 2011. Вип. 203. Ч. III. С. 109–113.
33. Шейбе С., Рогоу Ф. Медіаграмотність: Підручник для вчителів / пер. з англ. С.Дьома; за загал. ред. В.Ф.Іванова, О.В.Волошенюк. Київ: Центр Вільної Преси, Академія Української Преси, 2017. 319 с.
34. Шуляр В. Медіаосвіта: стратегія і тактика співпраці медіапедагогів і бібліотекарів / Практична медіаграмотність: міжнародний досвід та українські перспективи: збірник статей П'ятої міжнародної науково-методичної конференції. Київ: Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2017. 393 с.
35. Bazalgette, C., Bevort, E., Savino, J. *Media Education Worldwide.* Paris: UNESCO, 1992. 256 p.
36. Buckingham D. *Defining Digital Literacy.* Medienbildung in neuen Kulturräumen. VS Verlag für Sozialwissenschaften. 2010. P. 59–71. URL: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-531-92133-4\\_4](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-531-92133-4_4)
37. Hobbs, R. (2011). *Digital and Media Literacy: Connecting Culture and Classroom.* Thousand Oaks, CA: Corwin Press, 214 p.

38. Hogan, M. (2015). In the Digital Age, It's a Rhetorical Tetrahedron: Where Composition Theory Meets Media Literacy, University of Florida, Gainesville, FL, USA, p. 96-115.
39. Masterman L. Teaching the Media. London: Comedia Press, 1985. 341 p.
40. Panagiotou, N. News Literacy: Learning About the World. Department of Communication, University of Massachusetts, Amherst, MA, USA, 2014. p. 56-78.
41. Potter W. James. Media Literacy. 7th Edition. – London : Sage Publication, 2014.
42. Rogow, F. Voices from the Field: Teaching Media Literacy in Less Than an Hour. Insighters Educational Consulting. Journal of Media Literacy Education, vol. 1, 2009. p. 72-74

## ДОДАТКИ

## Додаток А

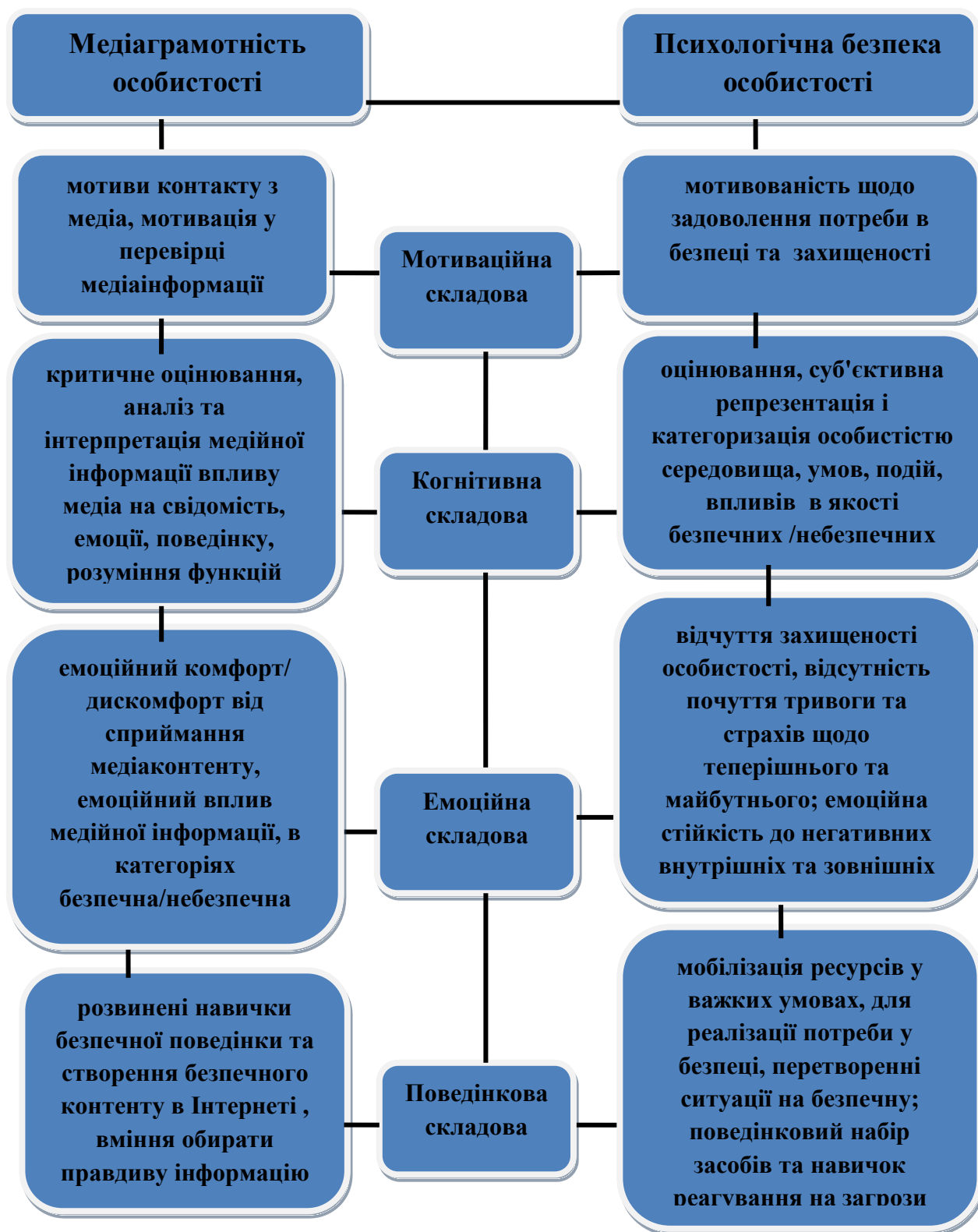


Рис. А.1. Теоретична модель медіаграмотності як чинника психологічної безпеки

## АНКЕТА

## «Медіаграмотність студентської молоді»

Шановні респонденти! Відповіді необхідно записувати на вільних лінійках або робити відмітки у відповідних віконцях (  ) ставлячи позначки  або .

Опитування має анонімний характер, і отримані дані будуть використані тільки в узагальненому вигляді.

**Інструкція:** Прочитайте питання та виберіть один чи кілька варіантів відповідей. В запитаннях, які не передбачають варіантів відповідей дайте свою відповідь у розгорнутому вигляді, вписавши її на спеціально відведених лінійках.

**1. Як Ви розумієте поняття «медіаграмотність»? Яке визначення Ви б дали?**

---



---

**2. Якщо інформація отримана з медіа викликає сумнів, то Ви:**

- Завжди перевіряєте інформацію на достовірність різними способами;
- Ніколи не перевіряєте інформацію на достовірність;
- Визначаєте достовірність інформації інтуїтивно;
- Не будете витрачати час на перевірку та пошук достовірної інформації;
- Ніколи не замислювались над тим, щоб перевіряти достовірність інформації;
- Інший варіант відповіді \_\_\_\_\_

**3. Продовжіть речення "Я зазвичай ..." (оберіть 4 варіанта відповіді)**

- підписуюсь лише на перевірені корисні для мене спільноти, сторінки, новини;
- блокую пости, які розповсюджують "інформаційне сміття";
- додаю друзів в соцмережах дуже уважно і обережно;
- не аналізуючи, легко лайкаю та розповсюджую пости в соцмережах;
- додаю у друзі усіх хто надсилає запит;
- коли ставлю лайк, усвідомлюю що мережа буде додавати схожий контент;
- мало якій інформації в медіа довіряю, перевіряю її в різних джерелах;

підписуюсь на будь-які спільноти, сторінки, новини , не аналізуючи їх контент на достовірність, корисність, якість.

**4. Які, на Вашу думку, здібності та вміння характеризують медіаграмотну особистість? Перелічіть їх.** \_\_\_\_\_

---

**5. Для чого Ви, зазвичай, використовуєте медіа ?**

- Пошук інформації;
- Перегляд новин;
- Спілкування в соцмережах;
- Розважальні мотиви (фільми, відео, музика, ігри);
- Створення і розміщення власного контенту: фото, відео, пости в соцмережах, статті на сайтах;
- Навчальні мотиви: проходження тренінгів, курсів;
- Інший варіант відповіді \_\_\_\_\_
- 

**6. Чи медіа впливають на Вас особисто?**

- Так                                       Ні                                       Важко відповісти

**7. Якщо Ви відповіли «Так», то як саме , на Вашу думку, медіа впливають на Вас? (можливо декілька варіантів відповіді)**

- Змінюють думки, інтереси, життєві цінності;
- Впливають на зміну емоційного стану, настрою;
- Впливають на політичний вибір, ставлення до політичних кандидатів;
- Впливають на Вашу оцінку соціально-політичної ситуації;
- Впливають на вибір рекламованих товарів та послуг;
- Інший варіант відповіді \_\_\_\_\_
-



**8. Сьогодні в медіа часто трапляються фейкові новини, дезінформація, маніпулятивні матеріали. Наскільки Ви погоджуєтесь з даним твердженням?**

- |                            |                            |                            |                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| Повністю погоджуюсь        | Частково погоджуюсь        | Важко відповісти           | Частково не погоджуюсь     | Взагалі не погоджуюсь      |

**9. За якими основними ознаками Ви визначаєте фейкові новини чи дезінформацію в медіа? (можливо декілька відповідей)**

- Сумнівні, нічим не підкріплені факти подані в новині
- Невідомий автор чи джерело інформації;
- «Недоцільні саркастичні твердження присутні в повідомленні »
- Однобокий стиль подачі матеріалу, нав'язування конкретної думки;
- Інший варіант відповіді \_\_\_\_\_

**10. Чи ставалось таке, що Ваша думка про людину чи подію кардинально змінювалася, після отримання інформації про неї з медіаджерел?**

- Так зазвичай й відбувається
- Так, але це відбувається вкрай рідко
- Ні, такого не траплялося, моя думка непохитна
- Думка не змінюється, але з'являються деякі сумніви
- Зазвичай моя думка збігається з тим, що повідомляють медіа

**11. Якими навичками створення медіаконтенту Ви володієте?**

---



---

*Дякуємо за участь в анкетуванні !*

## Додаток В

Таблиця В.1.

**Груповий профіль опитаних студентів за результатами методики семантичного диференціалу**

+	7	6	5	4	3	2	1	-
Раціональне оцінювання медіа								Емоційне оцінювання медіа
Сильний вплив медіа на думки, емоції, поведінку								Слабкий вплив медіа на думки, емоції, поведінку
Дозоване споживання медіа								Залежне споживання медіа
Критичне сприймання медіаінформації								Некритичне сприймання медіаінформації
Швидке орієнтування в медіапросторі								Повільне орієнтування в медіапросторі
Стійкість до маніпуляцій в медіа								Нестійкість до маніпуляцій в медіа
Часте користування ЗМІ								Нечасте користування ЗМІ
Захищений в медіасередовищі								Незахищений в медіасередовищі
Ініціативний у перевірці достовірності інформації								Інертний у перевірці достовірності інформації
Компетентний користувач медіа								Некомпетентний користувач медіа
Активна поведінка в медіапросторі								Пасивна поведінка в медіапросторі
Правдива інформація в ЗМІ								Неправдива інформація в ЗМІ

Таблиця Д.1.

**Середньоарифметичні показники вибірки за результатами діагностичних методик**

<i>Діагностичні методики</i>	<b>«Шкала базових переконань» (автор Р. Янов-Бульман)</b>	<b>Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф</b>	<b>Авторська методика «Дослідження медіаграмотності методом семантичного диференціалу Ч. Осгуда»</b>
<i>Середньо-арифметичні показники</i>			
<i>Середнє значення</i>	4,2	78	5,3
<i>Мода</i>	4,2	78	5,3
<i>Медіана</i>	4,2	78	5,3
<i>Стандартне відхилення</i>	5,76	23,04	11,69