

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК СТРАТЕГІЯ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ВІЙНИ  
ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ  
Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Олена ЗАКРЕВСЬКА

Керівник: канд. психол. н., доцент

Наталія ТАВРОВЕЦЬКА

Рецензент: психолог ДПТНЗ "Конотопське ВПУ",

тренер програми “Діти і війна: навчання технік  
зцілення”

Оксана Романюк

Івано-Франківськ – 2024

## ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	6
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ВІЙНИ ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ	6
1.1. Вплив інформації, дезінформації та пропаганди на психічне здоров'я українців під час війни	6
1.2. Роль медіаграмотності у формуванні психічної стійкості особистості	10
РОЗДІЛ 2	17
ОПИС ПЛАНУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ	17
2.1. Особливості формування вибірки. Способи контролю помилок у формуванні вибірки	17
2.2. Опис змінних: залежна, незалежна, можливі додаткові та побічні змінні. Способи контролю змінних	21
2.3. Гіпотеза: теоретична, експериментальна, статистичні гіпотези	22
2.4. Обґрунтування та опис експериментального плану	22
2.5. Опис експериментального впливу: обраних методик дослідження, способу проведення, аудиторії для проведення, часові межі, необхідні умови, рівні впливу	23
2.6. Бажані результати та саморефлексія планування експериментального дослідження: переваги / недоліки, сильні / слабкі сторони	26
Висновки до розділу 2	42
ВИСНОВКИ	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** У сучасному світі, де інформація має ключове значення у формуванні політичних, суспільних, освітніх процесів, а маніпуляції, пропаганда і фейки досягли небаченого досі рівня, медіаграмотність стає критично важливою навичкою для збереження психічної стійкості.

Особливо актуальною ця проблема є для України, що після початку повномасштабного вторгнення зіткнулася із справжньою навалю інформації та дезінформації. Ми споживаємо інформацію практично цілодобово: іноді нам бракує ресурсів, щоб відрізнити факти від маніпуляцій, іноді – відповідних знань. Некритичне сприйняття інформації впливає на наші рішення, а великі обсяги емоційно забарвленого контенту – на самопочуття й психічне здоров'я в цілому.

Нагальна потреба суспільства у високому рівні інформаційної обізнаності є підставою для дослідження закономірностей розвитку, формування та впливу медіаграмотності на особистість та спільноти.

Поняття «медіаграмотність» є широко вживаним і зазвичай пов'язується з цифровими інформаційними технологіями, але його структура і зміст видаються набагато складнішими.

Розглядаючи медіаграмотність з різних точок зору, сучасна наука панівним визначає уявлення про неї як про комплекс необхідних навичок, що допомагають:

- розуміти, як створюється, розповсюджується й використовується інформація;
- орієнтуватися в сучасному інформаційному просторі;
- протистояти пропаганді та маніпуляціям.

Так, сутність поняття медіаграмотності, процеси її формування в своїх роботах досліджували: О. Мурзіна, В. Іванов, Л. Іваненко, М. Дяченко, І. Наумук. Вчені О. Рудь, М. Герасимович, Л. Іваненко, Н. Барішовець,

Т. Костирко розглядали медіаграмотність як вагому складову соціокультурної діяльності. Комплексний аналіз медіаграмотності в актуальному на сьогодні контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки під час війни здійснили: В. Голобородько, О. Довженко, А. Єгорова, Ю. Мороз, О. Литвиненко, Н. Заріцька.

Разом з тим, роль медіаграмотності в подоланні кризи війни та формуванні психічної стійкості залишається недостатньо вивченою. Саме тому, враховуючи актуальні потреби сучасного суспільства, значущість вивчення розвитку та формування медіаграмотності для застосування в психологічній практиці, а також необхідність підвищення її загального рівня, темою нашого дослідження було обрано «Медіаграмотність як стратегія подолання кризи війни та формування психічної стійкості».

**Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконувалася у межах науково-дослідної теми кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

**Мета дослідження:** виявити особливості впливу медіаграмотності на здатність подолати кризу війни та сформувати психічну стійкість в різних груп населення.

**Завдання дослідження:**

1. Вивчити та провести теоретичний аналіз науково-психологічної літератури з проблем формування медіаграмотності в населення під час війни;
2. Визначити медіаграмотність як стратегію подолання кризи війни та формування психічної стійкості.
3. Проаналізувати і узагальнити результати емпіричних досліджень.

**Об'єкт дослідження:** медіаграмотність як сукупність навичок.

**Предмет дослідження:** властивості медіаграмотності як стратегії подолання кризи війни та формування психічної стійкості.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс методів та методик: *теоретичні* – аналіз, синтез, порівняння,

систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження креативності в професійній діяльності психолога; *емпіричні* – експеримент, спостереження, бесіди, тестування.

**Наукова новизна** полягає як у виборі самого предмету дослідження, так і у вивченні властивостей медіаграмотності як однієї з стратегій подолання кризи війни в контексті російсько-українського збройного протистояння.

**Теоретична і практична значимість дослідження** полягає в розумінні новітніх механізмів формування психічної стійкості українців та шляхів використання цих механізмів – під час війни й після її завершення. Результати дослідження можуть бути корисними в багатьох напрямках психологічної діяльності, зокрема, в процесах реабілітації та реінтеграції населення.

**Апробація та публікація результатів дослідження.** Результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 № 6), результати висвітлено у науковій збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (тези «Теоретичний аналіз уявлень про життєстійкість: визначення основних понять», листопад 2024 р.).

**Структура роботи та її обсяг** взаємообумовлені метою та завданнями дослідження. Робота складається зі вступу, двох розділів основної частини, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 50 сторінок. Список використаних джерел включає 45 найменувань.

## **РОЗДІЛ 1**

### **ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ МЕДІАГРАМОТНОСТІ ЯК СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ КРИЗИ ВІЙНИ ТА ФОРМУВАННЯ ПСИХІЧНОЇ СТІЙКОСТІ**

#### **1.1. Вплив інформації, дезінформації та пропаганди на психічне здоров'я українців під час війни**

Війна в Україні є унікальним явищем: наша боротьба за незалежність відбувається не тільки на полі бою – не менш запекло вона точиться й в

інформаційному просторі. Інформаційна, так звана «гібридна» [14, с. 259] війна має величезний вплив на психічне здоров'я українців.

Сьогодні майже всі вікові й соціальні групи населення активно взаємодіють з медіапростором через телебачення, соціальні мережі, новинні портали, отримуючи з цих джерел необхідну інформацію. Однак у цифровому середовищі розпізнати, що є правдою, а що – ні, і протистояти маніпуляціям, мові ворожнечі та ненависті стає дедалі складніше.

З 2014 року український медійний простір є полем битви, де інформаційні атаки стали ефективним інструментом впливу на суспільство. Потоки новин, дезінформації та пропаганди не лише формують громадську думку і політичні вподобання, а й суттєво впливають на психічний стан, викликаючи тривогу, страх і розгубленість. Це особливо відчутно в періоди ескалації конфліктів, коли інформаційна маніпуляція спрямована на посилення паніки та дестабілізацію суспільства, підриваючи моральний дух і колективну життєстійкість.

Психічна стійкість особистості й спільноти в цілому є фундаментальною для забезпечення виживання й адаптації в умовах хронічного стресу, особливо під час війни. Коли людина або суспільство відчувають на собі постійний тиск: загрозу життю й здоров'ю, втрату близьких, блекауту, повітряні тривоги, – здатність опиратися негативному впливу інформації й дезінформації набуває критично важливого значення.

На індивідуальному рівні психічна стійкість дозволяє людині зберігати контроль над емоціями та впоратися з тривожністю і страхом. На рівні спільноти психічна стійкість забезпечує соціальну згуртованість і єдність у протистоянні викликам. Суспільство, яке має розвинену колективну стресостійкість, здатне краще організувати взаємодопомогу, підтримувати моральний дух і зберігати функціонування важливих інституцій в часи кризи.

Крім того, психічна стійкість спільноти грає вирішальну роль у протидії інформаційним атакам і пропаганді. Люди, які вміють критично мислити та правильно оцінювати ситуацію, менше піддаються маніпуляціям, що, в свою

чергу, знижує ризик паніки та соціальних потрясінь. У підсумку це дозволяє суспільству зберігати життєздатність навіть в умовах війни, забезпечуючи як психологічний, так і фізичний опір ворогові.

Під час війни різні види інформаційного впливу: правдива інформація, дезінформація та пропаганда, – по-різному позначаються на ментальному здоров'ї українців. **Інформація**, яка відповідає дійсності, допомагає людям орієнтуватися в ситуації та забезпечує почуття зв'язку з реальністю [16, с. 5]. Сьогодні це особливо важливо, оскільки отримання достовірної інформації про бойові дії, евакуацію, гуманітарну допомогу та інші нагальні питання дозволяє людям краще адаптуватися до нових умов. Доступ до такої інформації допомагає знизити тривожність і страх, адже невизначеність є одним із найсильніших чинників стресу.

Варто зазначити, що інформаційний тиск на українців під час війни, і особливо від початку повномасштабного вторгнення, значно посилюється. Відбулося різке зростання споживання новин, особливо через соціальні мережі. Люди стежать за перебігом подій в режимі реального часу, споживають новини про жорстокість окупантів, руйнування цивільних об'єктів та людські втрати практично нон-стоп, що часто призводить до ефекту «інформаційного виснаження» і може стати причиною психоемоційного вигорання.

Тому проблема достовірної інформації (в реаліях російсько-української війни) полягає у тому, що навіть правдиві новини, такі як репортажі, що висвітлюють наслідки ворожих обстрілів або інші воєнні злочини, можуть бути надто травматичними.

Однак важливо розуміти, що правильна і об'єктивна інформація, навіть якщо вона важка для сприйняття, залишається важливою для формування реалістичних очікувань і створення довіри між населенням та владою. Це забезпечує зміцнення громадянської стійкості та допомагає людям краще реагувати на кризові ситуації.

*Дезінформація*, яка за своєю суттю є навмисним поширенням хибної або маніпулятивної інформації, під час війни стала потужною зброєю в руках агресора, оскільки вона здатна підривати віру людей у правдивість офіційних джерел, створювати паніку та дестабілізувати суспільство [12, с. 159].

Для українського суспільства дезінформація з боку росії є однією з головних загроз. Ворог активно використовує медіа та соціальні мережі для поширення неправдивих повідомлень, спотворених фактів і пропаганди, що спрямовані на дискредитацію українських військових, створення панічних настроїв серед цивільного населення та зменшення довіри до влади.

Одним із яскравих прикладів дезінформації є повідомлення про нібито масштабні поразки української армії або фейкові [14, с. 260] новини про використання «біологічної зброї». Такі повідомлення викликають почуття страху, зневіри і безсилля та викликають недовіру до офіційних джерел інформації. Дезінформація здатна спричинити соціальну напругу і протистояння між різними верствами суспільства, маніпулюючи даними і сіючи ворожнечу.

Психічний вплив дезінформації може бути особливо шкідливим для людей, які не володіють навичками критичного мислення і / або не мають достатнього рівня медіаграмотності. Такі люди легко піддаються інформаційним атакам і часто не здатні відрізнити правду від брехні. Вони можуть почуватися дезорієнтованими, розгубленими, що може призвести до зростання тривожності, депресії та інших психічних розладів.

*Пропаганда* – це ще один потужний інструмент, що використовується в інформаційній війні. Її метою є формування певних установок та переконань у населення за допомогою маніпуляцій фактами, емоційного впливу або психологічного тиску. Пропаганда зазвичай використовується обома сторонами, при цьому інформація, покликана знешкодити пропаганду, називається контрпропагандою. Вона може мати як позитивний, так і негативний вплив на психічний стан людини [16, с. 23].



Україна використовує пропаганду для підняття морального духу населення та створення національної єдності. Наприклад, повідомлення про героїчні вчинки українських військових або підтримку міжнародної спільноти допомагають людям відчувати впевненість у перемозі, сприяючи підвищенню стійкості до викликів війни.

З іншого боку, російська пропаганда спрямована на деморалізацію українців, розпалювання ненависті, підрив довіри до власних сил та влади. Пропаганда може викликати агресію, розчарування, ненависть і навіть ворожнечу між різними групами населення. Особливо вразливими до цього виду впливу є люди, які зазнають тривалого стресу або мають низький рівень психічної стійкості. Постійні негативні або драматизовані повідомлення можуть призвести до стану хронічної тривожності, депресії або навіть до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

У цьому контексті важливим завданням є створення безпечного інформаційного простору, який допоможе зменшити вплив пропаганди та дезінформації, забезпечити доступ до правдивої та перевіреної інформації, а також сприятиме формуванню критичного мислення в населення. Такий простір повинен підтримувати психічну стійкість громадян, знижувати рівень тривожності та сприяти збереженню соціальної єдності в умовах гібридної війни.

## **1.2. Роль медіаграмотності у формуванні психічної стійкості особистості**

Медіаграмотність як складова інформаційної культури є важливим інструментом протидії дезінформації та пропаганді, захищаючи від впливу маніпулятивних повідомлень та формуючи навички критичного мислення. Таким чином, медіаграмотність в умовах гібридної війни стає основою психічної стійкості особистості, допомагаючи уникати тривожності, страху та розгубленості від впливу негативного інформаційного середовища.

Поняття медіаграмотності передбачає вміння людини критично оцінювати інформацію, розуміти її джерела, наміри, а також мати здатність відокремлювати факти від фейків, уникаючи психологічних пасток, таких як когнітивні упередження та маніпулятивні техніки.

Хоча медіаграмотність як окрему компетенцію в Україні почали розглядати відносно нещодавно (натомість в США і країнах західної Європи вона ще в минулому столітті стала частиною шкільної програми), на сьогодні ця тема широко досліджується, демонструючи різні підходи до визначення суті поняття «медіаграмотність» та її структури.

Так, О. Мурзіна визначає медіаграмотність як результат медіа освіти, що включає вміння критично аналізувати та інтерпретувати медіа, створювати власний контент і відповідально користуватися інформацією [21, с. 19].

Відповідно до цього виділяються основні завдання формування медіаграмотності: навчити критично оцінювати інформацію, розпізнавати дезінформацію та маніпуляції, ефективно використовувати медіа ресурси, а також розвивати навички безпечної поведінки в інформаційному просторі.

І. Наумук окреслює структуру медіаграмотності як сукупність мотивів, знань, навичок і можливостей, які допомагають, зокрема, розуміти складні процеси функціонування медіа в суспільстві. [22, с. 163].

Загальновизнаною є думка, що структура медіаграмотності являє собою чотири компонентну модель, яка включає: 1) знання; 2) вміння та навички; 3) мотивацію; 4) відповідальність за вчинені дії в медіапросторі та безпеку.

Аналізуючи запропоновані компоненти, відзначимо, що знання характеризуються як обізнаність, логічне та фактичне розуміння та осмислення того потоку інформації, що потрапляє у поле зору людини.

Уміння та навички включають користування інформаційними ресурсами, пошук необхідної інформації, її аналіз та відбір відповідно до запиту, критичне мислення, що дозволяє оцінити істинність отриманої інформації, та перевірка онлайн ресурсів на достовірність.

Під мотивацією у межах медіаграмотності розуміється спонукання особистості до вдосконалення свого рівня інформаційної грамотності та компетенцій.

Заключний компонент: відповідальність за дії на просторах медіапростору включає обізнаність громадян з нормативно-правовою базою, дотримання мережевого етикету та нерозповсюдження мови ненависті та ворожнечі. Інша складова цього компонента – безпека. Її сутність полягає у використанні засобів захисту в медіапросторі та розумінні необхідності в цьому, зокрема захисту персональних даних, звернення до достовірних сайтів, месенджерів та легального контенту, грамотного зберігання та захисту наявної інформації на персональних носіях.

Згідно з Ю. Мороз, медіаграмотність вже давно вийшла за рамки простого споживання медіа контенту, це сучасна компетенція, яка допомагає вільно орієнтуватися в інформаційному просторі [20, с. 98].

Оскільки інформація в умовах гібридної війни є повноцінною зброєю, а маніпуляції і дезінформація несуть загрозу українській державності, деякі дослідники велику вагу у формуванні медіаграмотності приділяють саме інформаційній безпеці. Вони пропонують будувати зміст медіаграмотності навколо ціннісних, ідеологічних чи естетичних складових та сфокусувати процес медіаосвіти, наприклад, на вивченні питань пропаганди і контрпропаганди у масових медіа чи естетичному компоненті медіа контенту.

У цьому контексті медіаграмотність виступає практичним інструментом: так, Н. Заріцька пропонує розглядати медіаграмотність як своєрідний фільтр – захисний бар'єр проти шкідливих інформаційних впливів, водночас виховуючи у населення ідеологічну соціокультурну свідомість та громадянську позицію [9, с. 152].

Виходячи з цього, можна припустити, що забезпечення інформаційної безпеки суспільства залежить від рівня медіаграмотності населення, яка розвиває в людині здатність опиратися негативним впливам маніпуляцій,

ефективно адаптуватися до стресових ситуацій і, в підсумку, формує психічну стійкість.

Стан психічної стійкості, що знаходить свій вияв у стресостійкості, оптимізмі, емоційній рівновазі, впевненості у завтрашньому дні, на думку В. Рибалки, включає здатність людини протистояти стресовим факторам і знаходити раціональні рішення в умовах тиску [31, с. 98].

У сучасних умовах інформаційного перенасичення і навантаження психічна стійкість нерідко стає запорукою соціальної стабільності та особистого благополуччя.

Психічно здорова людина, взаємодіючи з навколишнім середовищем, може прогнозувати ризики, ефективно вирішувати проблеми і конфлікти, зберігаючи при цьому внутрішню гармонію та емоційний баланс.

Медіаграмотність сприяє формуванню психічної стійкості насамперед шляхом навчання. Людина, яка вміє раціонально оцінювати зміст новин, легше розпізнає маніпулятивні техніки, не піддається паніці та краще контролює свої емоції в умовах стресу.

Крім того, медіаграмотність допомагає розвинути критичне мислення. Це дає можливість уникати сліпого підпорядкування загальноприйнятим думкам чи маніпуляціям, формуючи стійкішу особистість, яка здатна до самостійного прийняття рішень. У кризових ситуаціях це дозволяє зберігати ясність думки та не піддаватися емоціям, що є важливим для підтримки емоційної рівноваги.

По-третє, медіаграмотність сприяє більшій відкритості до конструктивного діалогу між різними групами суспільства та здатності відрізнити конструктивну критику від агресивної риторики чи пропагандистських маніпуляцій. Це знижує рівень конфліктності у суспільстві та дозволяє зберігати соціальну стійкість, яка є важливим елементом психічної стійкості індивідів.

В Україні, в умовах протистояння збройній агресії та інформаційним атакам росії, розвиток медіаграмотності набуває стратегічного значення. Тому

дедалі актуальнішим стає впровадження освітніх програм з медіаграмотності, здатних закласти основи для свідомого сприйняття та обробки інформації серед різних вікових груп населення: від молоді, що найбільш активно взаємодіє з медіа контентом, до осіб старшого віку, які мають величезну потребу в опануванні цифровими навичками.

Останніми роками Міністерство освіти та науки спільно з громадськими організаціями та міжнародними партнерами активно розвиває програми з медіа освіти, складовою якої є медіаграмотність. Зокрема, були розроблені курси для шкіл, де учнів навчають основ медіаграмотності, критичного мислення та інформаційної безпеки. Також проводяться тренінги для вчителів та викладачів, які допомагають інтегрувати медіа освіту у навчальний процес. Ця діяльність є важливим аспектом у формуванні стійкого до інформаційних загроз покоління.

Ефективні національні програми охоплюють різні рівні навчання: від початкової школи до університетів, а також включають навчання для дорослих. У шкільній освіті медіаграмотність часто інтегрується в уроки літератури, історії, громадянської освіти. Учні вчать аналізувати новини, виявляти маніпуляції, а також формують уявлення про безпечне використання інтернету.

На рівні вищих навчальних закладів медіаосвіта може бути представлена у вигляді спеціалізованих курсів з медіа аналізу, комунікації та інформаційної безпеки. Навчання для дорослих включає семінари, тренінги та онлайн-курси, що особливо важливо в умовах швидкого розвитку новітніх технологій.

Сучасні навчальні онлайн платформи і масові відкриті онлайн курси, такі як Coursera, Khan Academy, EdEra, Prometheus або Дія. Освіта, розробляють власні освітні програми з медіаграмотності, інформаційної компетенції, фактчекінгу, кібер безпеки та інші [12, с. 159].

Міжнародна некомерційна організація IREX, що спеціалізується на глобальній освіті та розвитку, стала ініціатором студій із медіаграмотності в українському освітньому просторі. Початкова стадія реалізації проєктів,

зокрема, «Вивчай та розрізняй: інфомедійна грамотність», у 2015 році включала роботу на рівні середніх шкіл, а надалі продовжилася на рівні закладів вищої освіти [11].

Різні урядові й громадські ініціативи, незалежні електронні ресурси, як-от «Інформаційний спротив», «Stop Fake», Детектор медіа, Академія української преси, дозволяють перевіряти інформацію, підвищуючи рівень медіаграмотності населення, розвиваючи навички критичного мислення, формуючи психічну стійкість особистості й спільноти.

Попри всі переваги освітніх програм з медіаграмотності, існує ряд викликів, з якими стикаються урядові й громадські організації, навчальні установи.

По-перше, стрімкий розвиток новітніх технологій, шалений темп життя, динамічність інформаційного середовища вимагають постійного оновлення навчальних матеріалів і підходів до медіа освіти, тобто, щоб забезпечити ефективне навчання, необхідно вчасно адаптувати освітні програми до нових реалій.

По-друге, рівень медіаграмотності викладачів також має вирішальне значення. Педагоги, бізнес тренери, спікери повинні мати високий рівень володіння цифровими навичками, постійно навчатися, підвищувати кваліфікацію.

По-третє, впровадження медіа освіти повинно мати підтримку з боку держави. Важливо, щоб державні структури продовжували активно розвивати та підтримувати освітні ініціативи у сфері медіаграмотності, адже тільки так можна забезпечити генерацію критично мислячого, інформованого й захищеного суспільства, яке здатне протистояти сучасним викликам в інформаційній сфері, протидіяти інформаційно-психологічним операціям ворога, бути невразливим до негативних впливів пропаганди та дезінформації, адаптуватися до нових реалій і зберегти психічну стійкість.

## **Висновки до 1 розділу**

Інформаційна війна має потужний вплив на психічне здоров'я українців під час війни. Правда інформація допомагає людям орієнтуватися в реаліях та знижує рівень тривожності, дезінформація призводить до дезорієнтації, паніки та недовіри, а пропаганда може викликати як піднесення морального духу, так і психічне виснаження.

В умовах постійного інформаційного тиску важливо розвивати медіаграмотність, яка допоможе суспільству протистояти дезінформації та зберігати психічну стійкість.

Здатність критично мислити, аналізувати інформацію та не піддаватися маніпуляціям є ключовими навичками, які необхідні для збереження ментального здоров'я. У цьому контексті психічне здоров'я українців не лише залежить від їх здатності оперувати інформацією, але й стає вирішальним фактором у збереженні психічної стійкості суспільства та перемозі в інформаційній війні.

Крім того, освітні програми з медіаграмотності є ефективним інструментом для формування індивідуальної та колективної стійкості, що вкрай важливо для суспільної стабільності та безпеки в реаліях гібридної війни.

Різні наукові підходи до вивчення поняття «медіаграмотність» розкривають неоднозначне трактування цієї дефініції. З одного боку, медіаграмотність розглядається як сукупність необхідних для орієнтування в інформаційному просторі навичок і компетентностей. З іншого, – як стратегічний інструмент для подолання кризи війни. Збалансованість цих підходів дозволить забезпечити ефективне використання медіаграмотності у формуванні психічної стійкості особистості.

Подальші дослідження можуть бути спрямовані на вивчення конкретних методів підвищення медіаграмотності серед різних груп населення та аналіз їхнього впливу на довготривалі показники психічного здоров'я та стійкості українського суспільства.

## **РОЗДІЛ 2**

### **ОПИС ПЛАНУВАННЯ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ**

#### **2.1. Особливості формування вибірки. Способи контролю помилок у формуванні вибірки**

Дослідження рівня психічних станів, задоволення життям, стресостійкості було проведено на базі освітнього простору «Гончаренко Центр» міста Івано-Франківська протягом липня-вересня 2024 року.

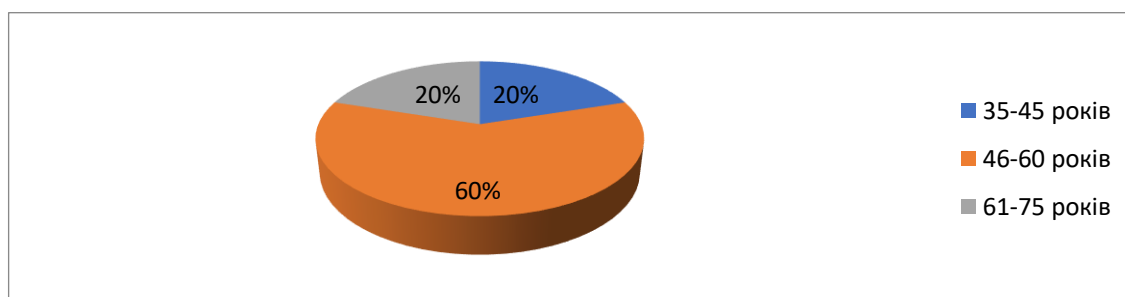
До вибірки дослідження увійшли 60 жінок середнього та старшого віку (35-75 р.). Опитування проводилося в режимі онлайн, за допомогою сервісу «Google форми». Перед початком емпіричного дослідження вони були розділені на експериментальну і контрольну групи (по 30 осіб).



Розглянемо вибірку дослідження. Першим критерієм для аналізу був вік респонденток. З метою систематизації інформації було виділено три вікові групи: 35-45; 46-60; 61-75 років. За підсумками дослідження:

- жінки від 35 до 45 років склали 20% від загальної кількості респонденток;
- жінки від 46 до 60 років склали 60% від загальної кількості респонденток;
- жінки від 61 до 75 років склали 20% від загальної кількості респонденток.

Співвідношення респонденток за показником «Вік» представлене на рисунку 2.1.

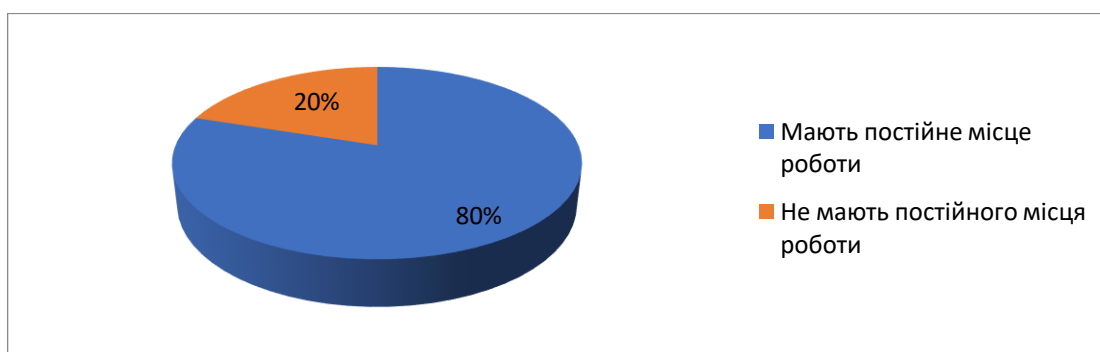


**Рисунок 2.1. Співвідношення респонденток за показником «Вік» (n=60)**

Наступний критерій для характеристики вибірки – професійне самовизначення респонденток.

Так, на момент проведення дослідження 80% опитаних мали постійну роботу. 20% учасниць дослідження на момент його проведення не мали роботи.

Співвідношення респонденток за показником «Професійне самовизначення» представлене на рисунку 2.2.

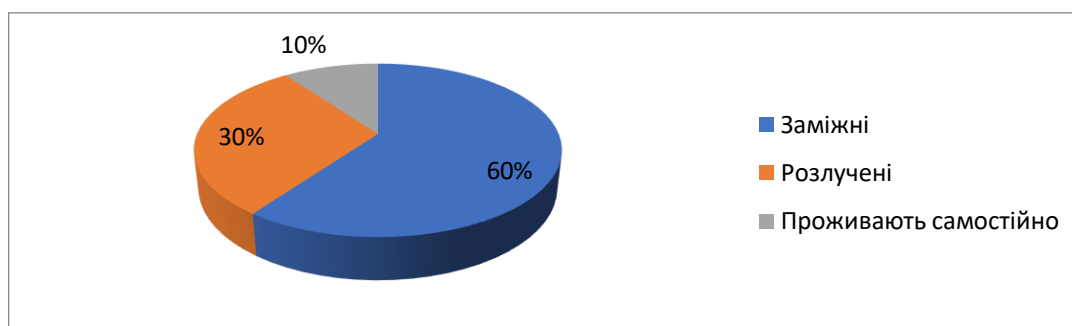


**Рисунок 2.2. Співвідношення респонденток за показником  
«Професійне самовизначення» (n=60)**

Наступним критерієм для характеристики вибірки став поточний сімейний статус респонденток.

На момент участі в дослідженні 60% респонденток були заміжніми. 30% учасниць дослідження зазначили, що на момент проведення дослідження вони були розлученими. 10% опитаних зауважили, що вони ніколи не перебували у шлюбі, є самотніми.

Співвідношення респонденток за показником «Сімейний статус» представлено на рисунку 2.3.

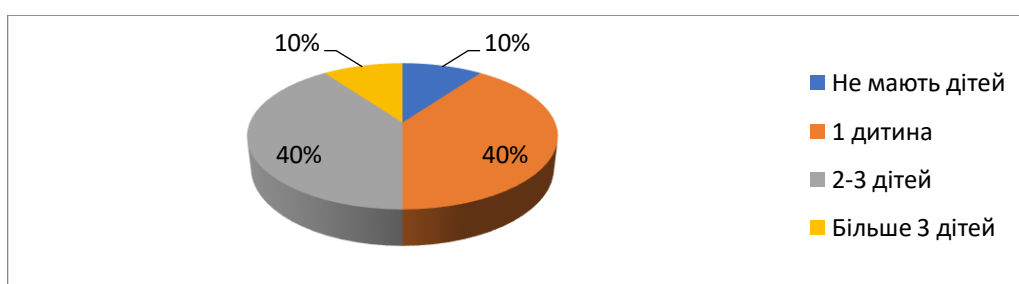


**Рисунок 2.3. Співвідношення учасниць контрольної групи за показником  
«Сімейний статус» (n=60)**

Наступним критерієм для характеристики вибірки є наявність дітей у респонденток.

На момент участі в дослідженні 40% респонденток мали одну дитину. 40% учасниць дослідження зазначили, що на момент проведення дослідження мали двох чи трьох дітей. 10% респонденток на момент участі в дослідженні мали більше трьох дітей. 10% опитаних зауважили, що не мають дітей.

Співвідношення респонденток за показником «Наявність дітей» представлено на рисунку 2.4.

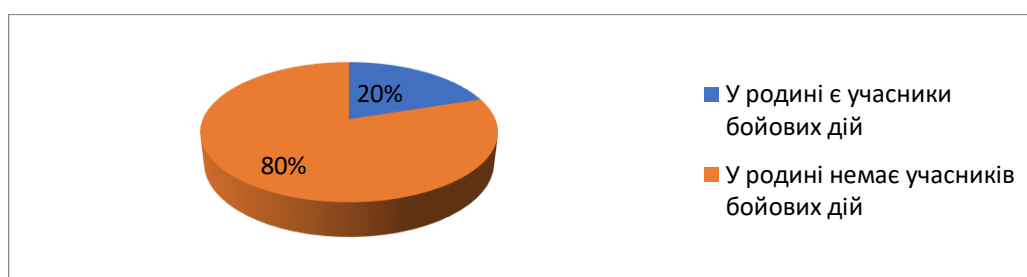


**Рисунок 2.4. Співвідношення учасниць контрольної групи за показником «Наявність дітей» (n=60)**

Наступним критерієм для характеристики вибірки стала наявність у родинях респонденток учасників бойових дій.

На момент участі в дослідженні 20% респонденток мали у своїх родинях учасників бойових дій. Натомість, 80% учасниць дослідження зазначили, що на момент проведення не мали у своїх родинях учасників бойових дій.

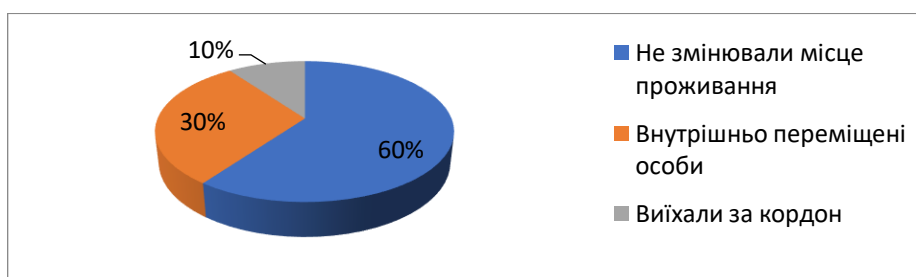
Співвідношення респонденток за показником «Наявність у родині учасників бойових дій» представлено на рисунку 2.5.



**Рисунок 2.5. Співвідношення респонденток за показником «Наявність у родині учасників бойових дій» (n=60)**

Наступним критерієм для характеристики вибірки є місце проживання. На момент участі в дослідженні 60% респонденток не змінювали свого місця проживання після початку повномасштабного воєнного вторгнення. 30% учасниць дослідження є внутрішньо переміщеними особами. 10% учасниць дослідження після початку повномасштабного вторгнення виїхали за кордон.

Співвідношення респонденток за показником «Місце проживання» представлено на рисунку 2.6.

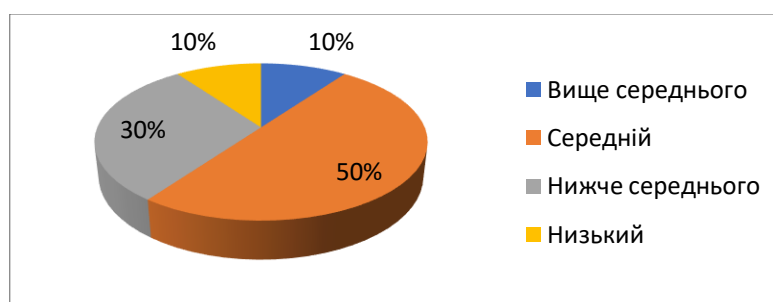


**Рисунок 2.6. Співвідношення респонденток за показником «Місце проживання» (n=60)**

Наступним критерієм для аналізу стало самовизначення економічного добробуту респонденток.

30% респонденток охарактеризували власний поточний добробут як такий, що перебуває на рівні «нижче середнього». 10% учасниць дослідження надали власному економічному добробуту низьку оцінку. Як «середній» оцінили поточний рівень свого добробуту 50% опитаних. 10% респонденток оцінили свій добробут як такий, що перебуває на рівні «вище середнього».

Співвідношення респонденток за показником «Самовизначення економічного добробуту» представлено на рисунку 2.7.



**Рисунок 2.7. Співвідношення респонденток за показником «Самовизначення економічного добробуту» (n=60)**

Таким чином, за підсумками анкетування було з'ясовано, що учасниці дослідження – це жінки, переважно у віці 46 –60 років, мають постійне місце роботи, заміжні та виховують кількох дітей, не змінювали місце свого проживання й оцінюють свій економічний добробут як середній.

2.2. Опис змінних: залежна, незалежна, можливі додаткові та побічні змінні. Способи контролю змінних

Розглянемо залежну, незалежну, додаткові та побічні змінні, а також охарактеризуємо способи контролю змінних.

Незалежна змінна: рівень медіаграмотності. Незалежна змінна має 2 умови: отримане після переживання втрати життєвих опор підвищення рівня тривожності та відсутність цього чинника. Операціоналізація незалежної змінної: 1 умова – підвищення рівня психічної стійкості особистості внаслідок високого рівня медіаграмотності; 2 умова – зниження психічної стійкості особистості внаслідок зниженого рівня медіаграмотності.

Залежна змінна: підвищення рівня психічної стійкості особистості внаслідок формування високого рівня медіаграмотності.

Операціоналізація залежних змінних: показники, за якими відбувалося тестування: розвиток психічної стійкості особистості внаслідок високого рівня медіаграмотності; зниження психічної стійкості особистості внаслідок зниженого рівня медіаграмотності.

Контроль додаткових змінних. Контроль суб'єктивного фактору – випадковий вибір людей для участі в експериментальній та контрольній групі. Усі учасники дослідження – дорослі люди, що опинилися у складній ситуації внаслідок повномасштабного вторгнення та потужних інформаційних атак з боку агресора, які завдають шкоди як рівневі їхньої медіаграмотності, так і стану їх психічної стійкості. Контроль упередженості виміру додаткової змінної – перед початком експерименту його учасники не брали участі в таких випробуваннях.

Схема: група А R O1 X O2 X O3  
група Б R O4 O5 X O6

### 2.3. Гіпотеза: теоретична, експериментальна, статистичні гіпотези

Психологічні гіпотези:

Теоретична гіпотеза: існує взаємозв'язок між рівнем медіаграмотності та розвитком психічної стійкості особистості.

Експериментальна гіпотеза: більша обізнаність сприяє розвитку психологічної резильєнтності учасників дослідження, менша – знижує її рівень.

Статистичні гіпотези:

H0: показники першого та другого виміру значень залежних змінних учасників групи А (O1 та O2) не розрізняються.

H1: показники першого та другого виміру значень залежних змінних учасників групи А розрізняються.

H0: показники другого виміру значень залежних змінних учасників груп А та Б (O2 та O4) не розрізняються.

H1: показники другого виміру значень залежних змінних учасників груп А та Б розрізняються.

H0: показники першого та другого виміру значень залежних змінних учасників групи Б (O3 та O4) не розрізняються.

H1: показники першого та другого виміру значень залежних змінних учасників групи Б розрізняються.

#### 2.4. Обґрунтування та опис експериментального плану

Експериментальний вплив здійснювався у роботі з представницями експериментальної групи – 30 слухачами курсу «Цифрова грамотність» в освітньому просторі «Гончаренко Центр» міста Івано-Франківська. Опитування було проведено двічі: до початку проходження курсу та після його завершення.

Під час дослідницького етапу ми за допомогою обраних діагностичних методик провели емпіричне дослідження, покликане визначити закономірності поточного рівня психічних станів, стресостійкості, задоволення життям, вибору копінг-стратегій. Також було проведено обробку отриманих даних.

Аналітичний етап передбачав здійснення аналізу результатів емпіричного дослідження. Було виконано кількісний та якісний аналіз отриманих відомостей, побудовано діаграми для унаочнення проаналізованої інформації.

Для проведення дослідження було застосоване анкетування. Метод анкетування і спосіб його проведення (Google форми) обраний з двох причин: 1) для забезпечення анонімності учасниць, 2) для відпрацювання навички роботи з Google інструментами в рамках навчального плану курсу.

Анкетування має такі переваги: воно дозволяє чітко формалізувати процедуру «питання-відповідь», охопити багато респондентів за короткий час і забезпечити репрезентативність. Метод також зберігає анонімність респондентів, дозволяючи їм самостійно фіксувати відповіді, знайомитися з усіма питаннями й відповідати у зручній послідовності. Вплив дослідника на опитуваного при цьому мінімальний.

Серед недоліків анкетування — відсутність прямого спілкування з дослідником, ризик спотворення результатів через нещирість респондентів, що може знизити надійність і точність отриманої інформації.

2.5. Опис експериментального впливу: обраних методик дослідження, способу проведення, аудиторії для проведення, часові межі, необхідні умови, рівні впливу

Розглянемо обрані психодіагностичні методики детальніше.

### **1. Тест самооцінки психічних станів (Ганс Айзенк)**

Ця методика була використана нами для того, аби з'ясувати, яким чином самі учасники дослідження усвідомлюють, розуміють свої психічні стани під час переживання ними ситуації невизначеності; проаналізувати, яким чином вони переживають реалії війни в Україні.

Тест «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка допомагає виявити неадаптивні стани, такі як тривога, фрустрація, агресія, а також відповідні властивості особистості, що можуть заважати соціалізації та формуванню адекватної самооцінки.

Методика визначає тривожність як індивідуальну психічну схильність до частого і сильного відчуття тривоги, що проявляється як емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням неприємностей та проблем або передчуттям небезпеки. Фрустрація описується як стан, спричинений незадоволеними потребами. Безпричинна ворожість особистості до навколишнього середовища інтерпретується як агресивність, тоді як ригідність окреслюється як негнучкість, зокрема, нездатність змінити заплановану діяльність, навіть коли ситуація вимагає адаптації.

Методика включає 40 тверджень, які описують різні психічні стани: тривожність, фрустрацію, агресивність, ригідність. Респонденти відповідають на питання і оцінюють описи згідно з тим, чи співпадає опис з їхніми поточними станами та наскільки часто ці стани виникають.

**2. Тест «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)**

Зазначена методика була застосована із метою фіксування поточного стану стійкості до стресу в учасників дослідження. Структура методики представлена вісімнадцятьма твердженнями, закономірності у відповідях на які дозволяють співвіднести результати тестування із трьома певними рівнями стресостійкості – низьким, середнім та високим. Запропонована методика передбачає здійснення самооцінки учасниками дослідження власної стійкості до стресу, тому від їхніх відповідей вимагається максимальна швидкість та щирість.

### ***3. Методика «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Дж. Лукат, адаптація Л. Карамушки)***

Зазначена методика була застосована для визначення поточного рівня сформованості позитивного ментального здоров'я учасників дослідження. Структура методики представлена дев'ятьма твердженнями, для оцінювання яких призначене використання чотирибальної оцінної шкали.

Послугування цією методикою надає можливість для визначення позитивною спрямованості ментального здоров'я людини. Оперування зазначеними показниками в діагностиці є вельми суттєвим, оскільки дозволяє сповнити життєву активність індивіда позитивним забарвленням, що інспірує збереження стресостійкості та здібностей до встановлення соціальних контактів із людьми, чому зазвичай заважає сукупність чинників, пов'язаних із так званим «негативним психічним здоров'ям».

### ***4. Опитувальник «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)***

Зазначена методика була застосована для визначення поточного рівня толерантності чи нетолерантності реакцій на переживання ситуацій невизначеності в учасників дослідження. Структура методики представлена шістнадцятьма твердженнями, для оцінювання яких респондентки використовують семибальну оцінну шкалу: «категорична незгода», «часткова незгода», «ймовірна незгода», «невизначеність у ставленні», «ймовірна згода», «часткова згода», «категорична згода». Учасники дослідження можуть надати



вираження ступеня власної згоди або незгоди із представленими твердженнями, обравши один із запропонованих варіантів відповіді.

У випадку отримання високого результату за підсумками послугування зазначеною методикою йдеться про те, що респондент є значною мірою нетолерантним (нетерпимим) у своєму сприйнятті невизначеності.

### ***5. Методика дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)***

Ця методика досліджує 26 варіантів копінг-стратегій, розділених на когнітивні, емоційні та поведінкові копінг-механізми. Вона виходить з того, що людина свідомо обирає копінг-стратегії, щоб змінити своє сприйняття або саму стресову ситуацію, якщо це можливо.

Реципієнту пропонується набір тверджень про його поведінку, і він має обрати той номер, що йому підходить, зважаючи на те, як зазвичай вирішує стресові або напружені ситуації. У кожному розділі потрібно вибрати лише один варіант, який найкраще описує його спосіб вирішення проблем.

2.6. Бажані результати та саморефлексія планування експериментального дослідження: переваги / недоліки, сильні / слабкі сторони

Розглянемо результати дослідження за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (Ганс Айзенк).

За результатами діагностики тривожності 20% опитаних учасників експериментальної групи та 30% – контрольної групи, продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем тривожності. 40% опитаних учасників експериментальної групи та 50% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем тривожності. Високий рівень тривожності продемонстрували 40% опитаних учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи.

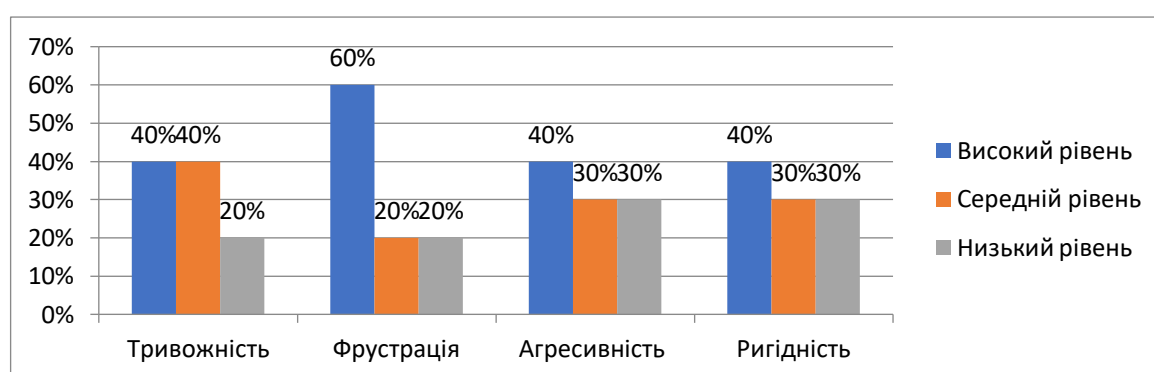
За результатами діагностики фрустрації 20% представників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем фрустрації. 20% опитаних учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної

групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем фрустрації. Високий рівень фрустрації продемонстрували 60% опитаних учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи.

За результатами діагностики агресивності 30% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем агресивності. 30% опитаних учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем агресивності. Високий рівень агресивності продемонстрували 40% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи.

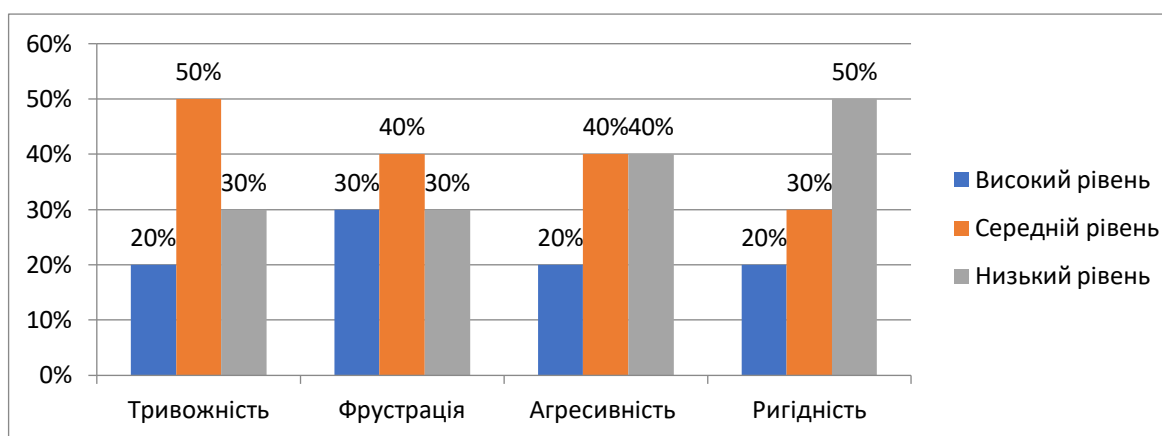
За результатами діагностики ригідності 30% учасників експериментальної групи та 50% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем ригідності. 30% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем ригідності. Високий рівень ригідності продемонстрували 40% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи.

Графічно результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» в експериментальній групі представлені на рисунку 2.8.



**Рисунок 2.8. Показники за методикою «Самооцінка психічних станів» в експериментальній групі**

Графічно результати дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» в контрольній групі представлені на рисунку 2.9.



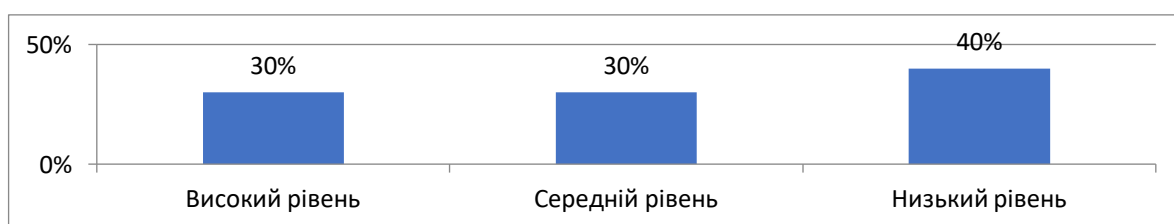
**Рисунок 2.9. Показники за методикою  
«Самооцінка психічних станів» в контрольній групі**

Таким чином, згідно з методикою «Самооцінка психічних станів» було виявлено переважання в опитуваних середніх показників. Це свідчить про схильність учасників дослідження до ситуативного прояву емоційних станів (таких як тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність), що змінюються під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх факторів.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова).

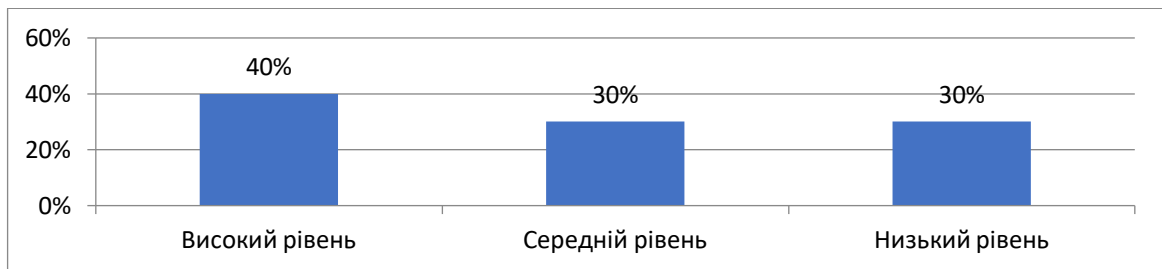
Перевагу високорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 30% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи. Перевагу середньорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 30% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи. Перевагу низькорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи.

Більш докладно результати представників експериментальної групи за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) представлені на рисунку 2.10.



**Рисунок 2.10. Результати представників експериментальної групи  
за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка)**

Більш докладно результати представників контрольної групи за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) представлені на рисунку 2.11.



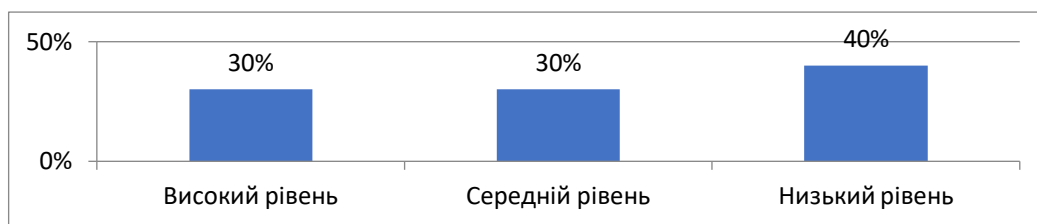
**Рисунок 2.11. Результати представників контрольної групи за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка)**

Отже, за підсумками використання методики «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) було відзначено перевагу низькорівневих показників. Так, більшість респондентів відзначають вкрай болісне переживання стресових впливів та зниження здатності до регулювання власних емоційних реакцій на виникнення стресу, що суттєво посилилося із початком повномасштабного вторгнення.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Дж.Лукач, адаптація Л. Карамушки).

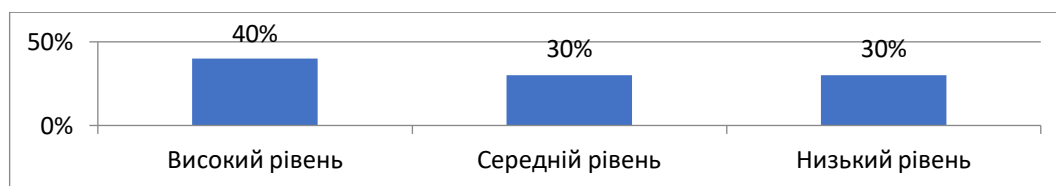
30% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи оцінюють показники власного позитивного ментального здоров'я як виражені на високому рівні. 30% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи оцінили показники власного позитивного ментального здоров'я як виражені на середньому рівні. 40% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи характеризують рівень власного позитивного ментального здоров'я як низький.

Результати дослідження в експериментальній групі за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Дж.Лукач, адаптація Л. Карамушки) представлені на рисунку 2.12.



**Рисунок 2.12. Результати представників експериментальної групи за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»**

Більш докладно результати представників контрольної групи за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» представлені на рисунку 2.13.



**Рисунок 2.13. Результати представників контрольної групи за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»**

Отже, за результатами дослідження позитивного ментального здоров'я учасниками дослідження було відзначено домінування низькорівневих та середньорівневих показників. Респонденти відчувають значну незадоволеність і втому від свого поточного статусу, сприймаючи воєнний стан як більш чи менш виражений негативний для їхнього ментального здоров'я чинник.

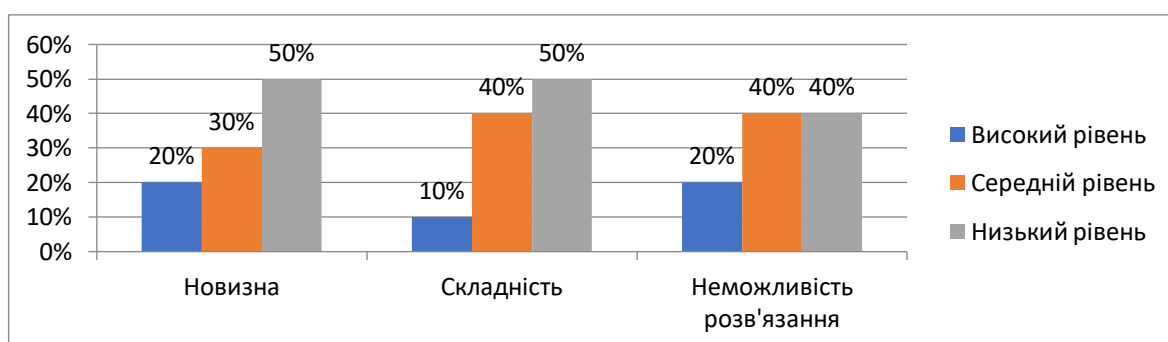
Розглянемо результати дослідження за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер).

За шкалою новизни перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 20% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи. Перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності за шкалою новизни було зафіксовано в 30% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи. Перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності за шкалою новизни було зафіксовано в 50% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи.

За шкалою складності перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 10% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи. За шкалою складності перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи. За шкалою складності перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 50% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи.

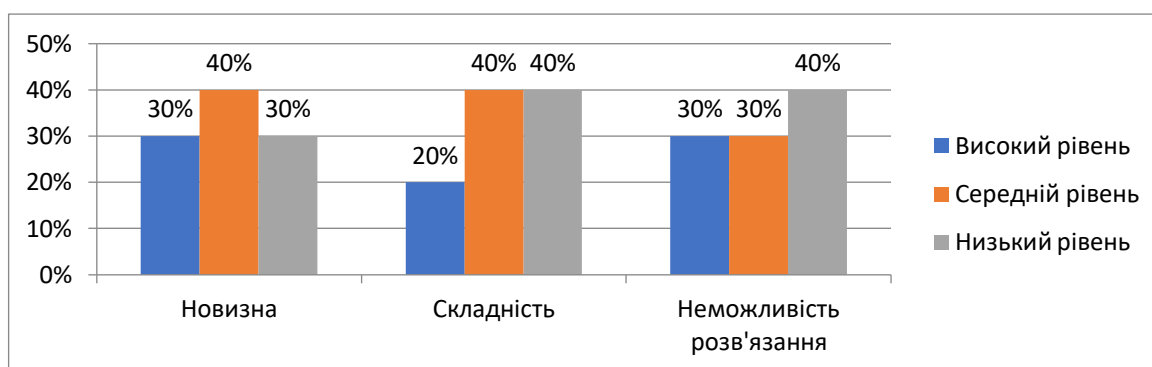
За шкалою неможливості розв'язання перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 20% учасників експериментальної групи та в 30% учасників контрольної групи. За шкалою неможливості розв'язання перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та в 30% учасників контрольної групи. За шкалою неможливості розв'язання перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи.

Результати дослідження в експериментальній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) представлені на рисунку 2.14.



**Рисунок 2.14.** Результати дослідження в експериментальній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)

Результати дослідження в контрольній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) представлені на рисунку 2.15.



**Рисунок 2.15. Результати дослідження в експериментальній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)**

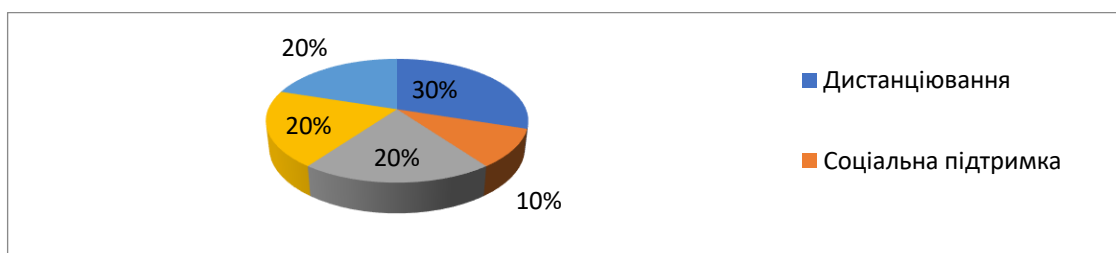
Отже, за підсумками використання методики «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) було виявлено домінування низьких показників толерантності учасників дослідження до будь-яких виявів невизначеності в їхньому житті. Так, респонденти вкрай негативно сприймають кожен ризик, який виникає в процесі їхньої життєдіяльності, вважаючи його черговим підтвердженням неконтрольованості поточної життєвої ситуації. Загальна ж оцінка учасниками дослідження виявів невизначеності тяжіє до однозначно негативної, внаслідок чого практично кожна зміна, що не була передбачена, сприймається як вияв ворожості навколишнього світу. В ситуації повномасштабного воєнного вторгнення респонденти намагаються побудувати власну активність максимально спрощено, позбавивши її будь-яких ознак невідомості заради збереження відносно стійкого психологічного благополуччя.

Розглянемо результати дослідження за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)

30% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи обрали як чільну копінг-стратегію дистанціювання. 20% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи зробили вибір на користь конфронтації як чільної стратегії копіngu. 10% учасників експериментальної групи та 10% учасників контрольної групи зробили вибір на користь соціальної підтримки як чільної стратегії копіngu. 20% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи зробили вибір

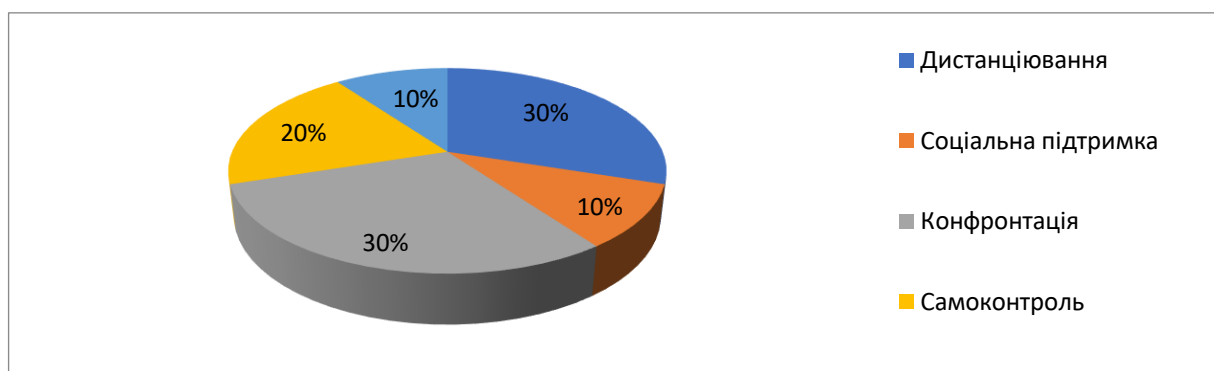
на користь самоконтролю як чільної стратегії копіngu. 20% учасників експериментальної групи та 10% учасників контрольної групи зробили вибір на користь проблемоподолання як чільної стратегії копіngu.

Результати дослідження в експериментальній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) представлені на рисунку 2.16.



**Рисунок 2.16. Результати дослідження в експериментальній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)**

Результати дослідження в контрольній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) представлені на рисунку 2.17.



**Рисунок 2.17. Результати дослідження в контрольній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)**

Отже, аналіз опитувальника щодо визначення провідних копінг-стратегій показує, що учасники дослідження частіше використовують неконструктивні копінг-стратегії. Це свідчить про їхню схильність до песимізму, уникання стресових ситуацій, фантазування, пасивності, дратівливості тощо. Такий підхід характерний для дистанційовального та конфронтаційного видів копіngu.



В межах курсу «Цифрова грамотність» в освітньому просторі «Гончаренко Центр» міста Івано-Франківська було реалізовано роботу з підвищення рівня медіаграмотності учасників експериментальної групи (30 осіб).

Розроблений курс передбачав опанування наступними компетенціями: пошук інформації в мережі Інтернет, відповідальне створення медіа контенту (включаючи дотримання авторських прав), фактчекінг (як розпізнати маніпуляції та неправдиві новини), захист персональних даних, кібербезпека.

Для перевірки ефективності пройденого курсу було проведене повторне дослідження.

Розглянемо результати повторного дослідження за методикою «Тест самооцінки психічних станів» (Ганс Айзенк).

За результатами діагностики тривожності 60% опитаних учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи, продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем тривожності. 30% опитаних учасників експериментальної групи та 50% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем тривожності. Високий рівень тривожності продемонстрували 10% опитаних учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи.

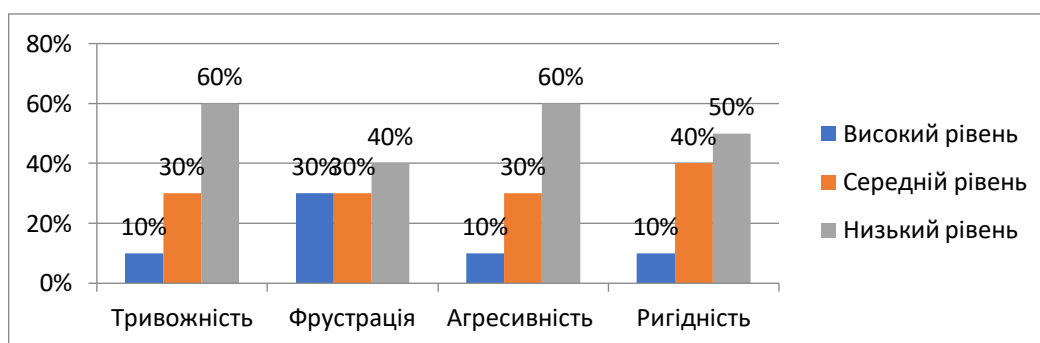
За результатами діагностики фрустрації 40% представників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем фрустрації. 30% опитаних учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем фрустрації. Високий рівень фрустрації продемонстрували 30% опитаних учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи.

За результатами діагностики агресивності 60% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем агресивності.

30% опитаних учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем агресивності. Високий рівень агресивності продемонстрували 10% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи.

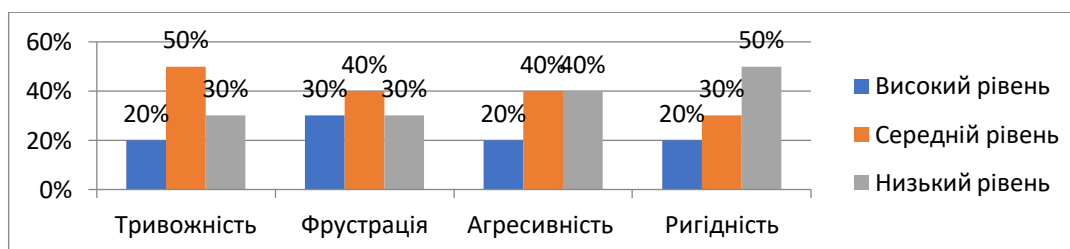
За результатами діагностики ригідності 50% учасників експериментальної групи та 50% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з низьким рівнем ригідності. 40% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи продемонстрували показники, співвідносні з середнім рівнем ригідності. Високий рівень ригідності продемонстрували 10% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи.

Графічно результати повторного дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» в експериментальній групі представлені на рисунку 2.18.



**Рисунок 2.18. Показники повторного дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» в експериментальній групі**

Графічно результати повторного дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» в контрольній групі представлені на рисунку 2.19.



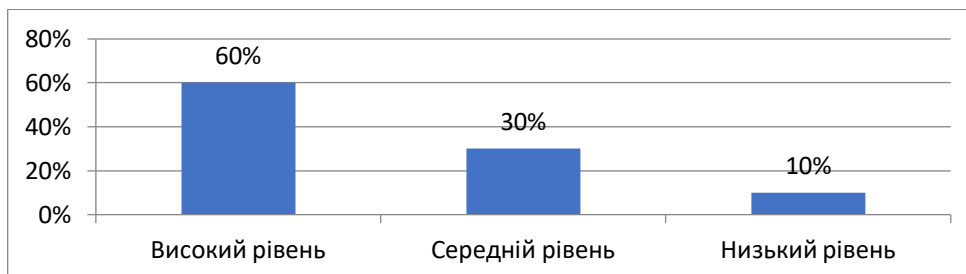
**Рисунок 2.19. Показники повторного дослідження за методикою «Самооцінка психічних станів» в контрольній групі**

Отже, за підсумками повторного послугування методикою «Самооцінка психічних станів» було виявлено покращення показників учасників експериментальної групи. Вони стали менш тривожними та агресивними, виявляючи значно нижчу схильність до переживання фрустрації й ригідності.

Розглянемо результати повторного дослідження за методикою «Стійкість до стресу» (С. Максименко, Л. Карамушка, Т. Зайчикова)

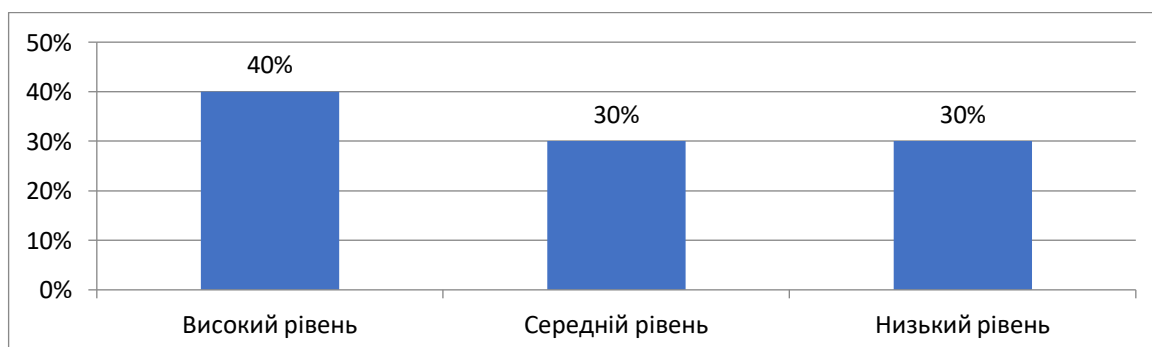
Перевагу високорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 60% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи. Перевагу середньорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 30% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи. Перевагу низькорівневих показників стресостійкості було зафіксовано в 10% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи.

Більш докладно результати повторного дослідження представників експериментальної групи за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) представлене на рисунку 2.20.



**Рисунок 2.20. Результати повторного дослідження представників експериментальної групи за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка)**

Більш докладно результати повторного дослідження представників контрольної групи за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) представлене на рисунку 2.21.



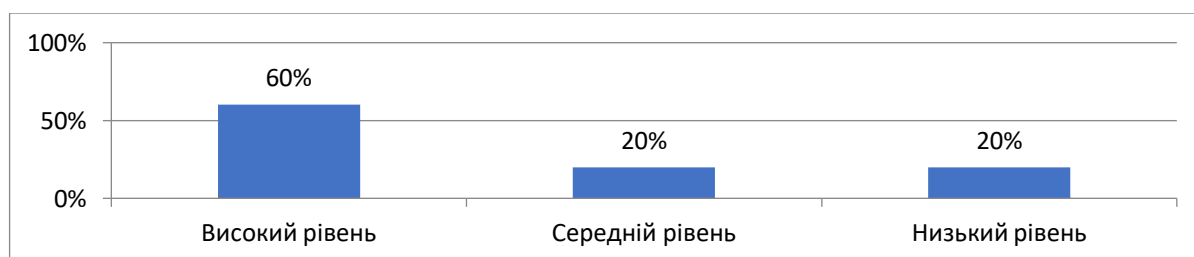
**Рисунок 2.21. Результати повторного дослідження представників контрольної групи за методикою «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка)**

Отже, за підсумками повторного використання методики «Стійкість до стресу» (Л. Карамушка) було відзначено загальне зростання рівня сформованості стресостійкості в учасників експериментальної групи, які відзначають зниження частотності випадків болісного реагування на стресові впливи, а також удосконалення здатності до регулювання власних емоційних реакцій на виникнення стресу.

Розглянемо результати повторного дослідження за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Дж.Лукат, адаптація Л. Карамушки).

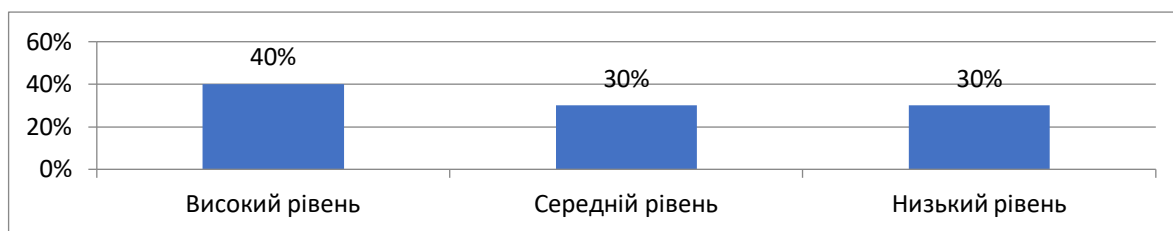
60% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи оцінюють показники власного позитивного ментального здоров'я як виражені на високому рівні. 20% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи оцінили показники власного позитивного ментального здоров'я як виражені на середньому рівні. 20% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи характеризують рівень власного позитивного ментального здоров'я як низький.

Результати повторного дослідження в експериментальній групі за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» (Дж.Лукат, адаптація Л. Карамушки) представлені на рисунку 2.22.



**Рисунок 2.22. Результати повторного дослідження представників експериментальної групи за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»**

Більш докладно результати повторного дослідження представників контрольної групи за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я» представлені на рисунку 2.23.



**Рисунок 2.23. Результати представників контрольної групи за методикою «Шкала позитивного ментального здоров'я»**

Отже, за результатами повторного дослідження позитивного ментального здоров'я в учасників експериментальної групи було відзначено покращення в самооцінці поточного стану власного ментального здоров'я. Так, учасники експериментальної групи зазначають, що порівняно з первинною діагностикою, вони почуваються більш задоволеними життям та стійкими у сприйнятті власного поточного статусу, розцінюючи воєнний стан як ситуацію, яка рано чи пізно мине, а наразі не є приводом для того, аби ставити життя на паузу.

Розглянемо результати повторного дослідження за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)

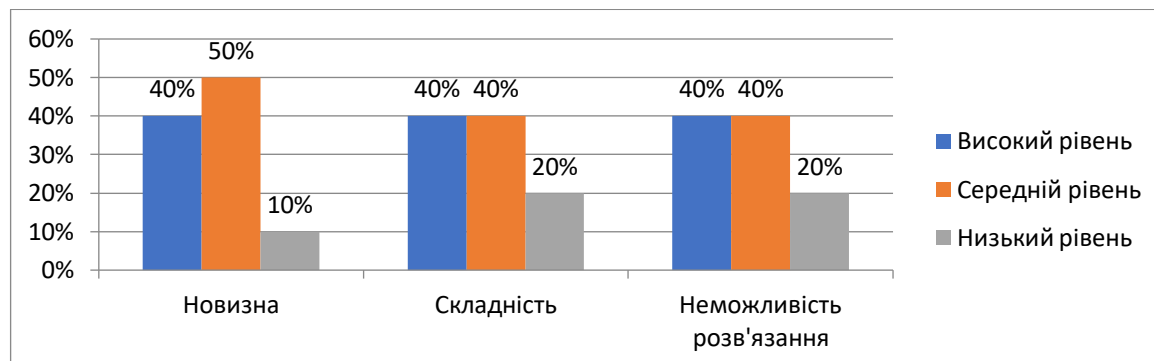
За шкалою новизни перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи. Перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності за шкалою новизни було зафіксовано в 50% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи. Перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності за шкалою новизни було зафіксовано в 10% учасників експериментальної групи та 30% учасників контрольної групи.

За шкалою складності перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи. За шкалою складності перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи. За шкалою складності перевагу

низькорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 20% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи.

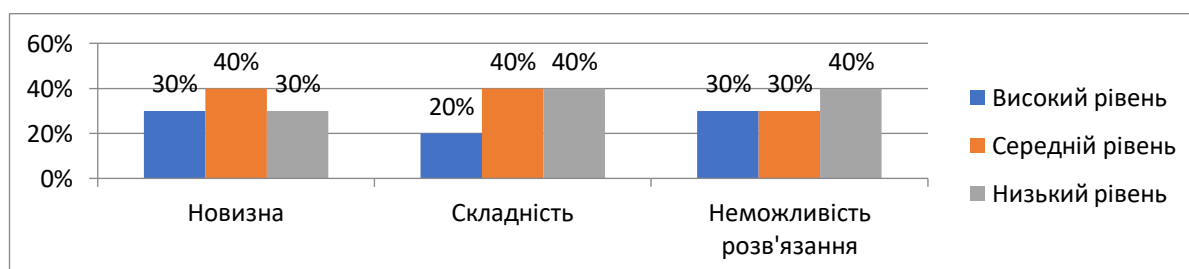
За шкалою неможливості розв'язання перевагу високорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та в 30% учасників контрольної групи. За шкалою неможливості розв'язання перевагу середньорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 40% учасників експериментальної групи та в 30% учасників контрольної групи. За шкалою неможливості розв'язання перевагу низькорівневих показників толерантності до невизначеності було зафіксовано в 20% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи.

Результати повторного дослідження в експериментальній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) представлені на рисунку 2.24.



**Рисунок 2.24.** Результати повторного дослідження в експериментальній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)

Результати повторного дослідження в контрольній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) представлені на рисунку 2.25.



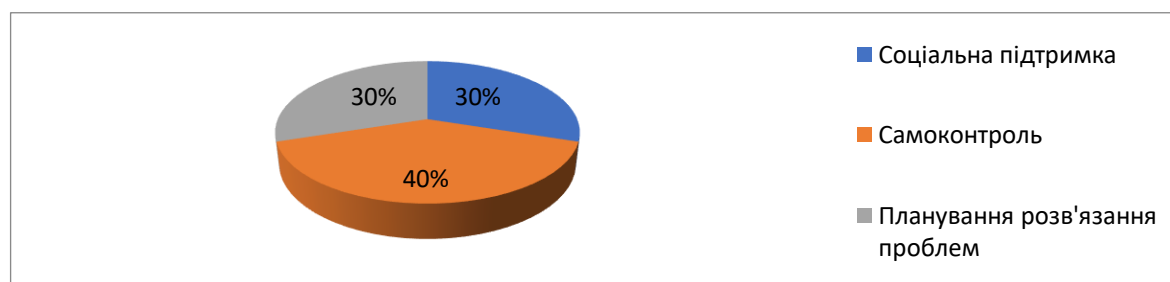
**Рисунок 2.25. Результати повторного дослідження в експериментальній групі за методикою «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер)**

Отже, за підсумками повторного використання методики «Виявлення толерантності до невизначеності» (С. Баднер) було виявлено певні трансформації у сприйнятті невизначеності учасниками експериментальної групи. Так, якщо під час первинної діагностики респонденти демонстрували домінування показників, пов'язаних із непримиренністю в оцінці невизначеності, через що суттєво збільшувалася внутрішня напруженість психологічних переживань, то після участі в освітньому курсі учасники відчутно змінили своє ставлення до ризиків, почавши сприймати їх як невід'ємну частину життя, існування якої слід прийняти, а не як однозначно ворожий елемент.

Розглянемо результати повторного дослідження за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер).

30% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи зробили вибір на користь соціальної підтримки як чільної стратегії копіngu. 40% учасників експериментальної групи та 40% учасників контрольної групи зробили вибір на користь самоконтролю як чільної стратегії копіngu. 30% учасників експериментальної групи та 20% учасників контрольної групи зробили вибір на користь проблемоподолання як чільної стратегії копіngu.

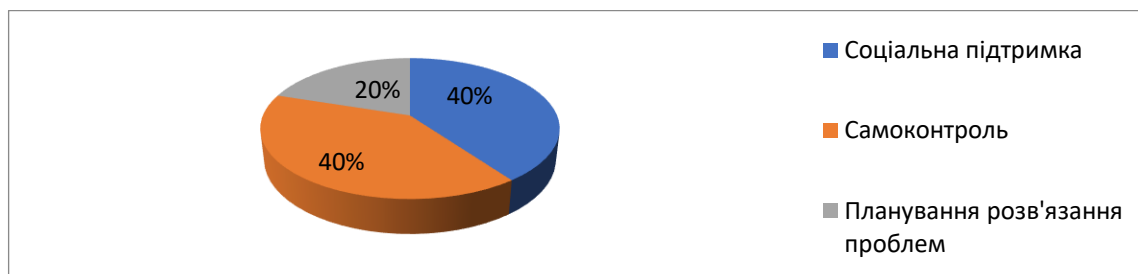
Результати повторного дослідження в експериментальній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) представлені на рисунку 2.26.



**Рисунок 2.26. Результати повторного дослідження в експериментальній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях**

(Н. Ендлер, Дж. Паркер)

Результати повторного дослідження в контрольній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер) представлені на рисунку 2.27.



**Рисунок 2.27. Результати повторного дослідження в контрольній групі за методикою дослідження копінг-поведінки в стресових ситуаціях (Н. Ендлер, Дж. Паркер)**

Отже, повторне оперування демонструє, що в експериментальній групі вибір змінився на користь конструктивного копінгу, а саме стратегій самоконтролю, соціальної підтримки та планування розв'язання проблем.

Щоб забезпечити достовірність результатів емпіричного дослідження, ми використали t-критерій Стьюдента. Цей метод дозволяє порівнювати дві залежні вибірки, аналізуючи різницю між їхніми середніми значеннями за певними показниками.

Результати порівняння показників самооцінки психічних станів, сформованості стресостійкості, ментального здоров'я, толерантності до невизначеності та позитивних копінг-стратегій в експериментальній та контрольній групах наведено в таблиці 2.1.

*Таблиця 2.1.*

**Значимі відмінності в показниках  
в експериментальній та контрольній групах**

Показник	Експериментальна група	Контрольна група	Значимість t-Стьюдента
Самооцінка психічних станів	10,8	7,1	0,016
Стресостійкість	43,2	39,1	0,016
Ментальне здоров'я	27,3	24,1	0,013



Толерантність до невизначеності	84,03	76,8	0,062
Позитивні копінг-стратегії	43,03	41,08	0,062

Двостороннє статистичне значення за t-критерієм Стьюдента становить менше 0,05, що вказує на суттєві відмінності між вибірками і дозволяє зробити висновок про значно вищий рівень відповідних показників у учасників експериментальної групи.

### **Висновки до розділу 2**

Результати первинного опитування (до початку навчання на курсі) показали, що учасники дослідження: 1) схильні до ситуативного прояву емоційних станів (тривожності, фрустрації, агресії, ригідності) під впливом зовнішніх і внутрішніх факторів; 2) відзначають болісне переживання стресу та мають знижену здатність контролювати емоційні реакції на стресові ситуації; 3) відчувають значну незадоволеність і втому, сприймаючи війну як негативний для їхнього ментального здоров'я чинник; 4) мають низьку толерантність до будь-яких виявів невизначеності та надають перевагу неконструктивним копінг-стратегіям, зокрема, дистанціюванню й конфронтації.

За підсумками повторного дослідження було виявлено, що учасники експериментальної групи: 1) стали менш тривожними та агресивними, виявляючи нижчу схильність до фрустрації й ригідності; 2) відзначили загальне зростання рівня стресостійкості, зменшення частотності випадків болісного реагування на стрес, удосконалення здатності контролювати власні емоції; 3) краще оцінюють стан свого ментального здоров'я, відчувають більше задоволення життям; 4) демонструють позитивні зміни у ставленні до невизначеності, а також у виборі конструктивного копіngu, як-от: стратегій самоконтролю, соціальної підтримки та планування розв'язання проблем.

## ВИСНОВКИ

У рамках наукового дослідження було вивчено й узагальнено підходи до визначення поняття «медіаграмотність», проведено емпіричне дослідження впливу рівня медіаграмотності на подолання кризи війни та формування психічної стійкості, проаналізовано його результати.

Проведене дослідження дає підстави сформулювати наступні висновки:

1. Медіаграмотність в сучасному інформаційному суспільстві, де інформація є не тільки одним з найважливіших ресурсів, а й джерелом впливу, пропаганди, маніпуляцій, є критично важливою навичкою для збереження психічної стійкості, особливо в реаліях російсько-української гібридної війни. Полягаючи в здатності адекватно та критично сприймати, аналізувати, оцінювати й інтерпретувати медіа контент, медіаграмотність може стати дієвою стратегією в подоланні кризи війни.

2. Теоретичний аналіз науково-психологічної літератури показав, що проблема формування медіаграмотності населення під час війни активно досліджується, проте деякі питання залишаються недостатньо вивченими. Так, перспективними напрямками подальших досліджень є аналіз закономірностей формування медіаграмотності, а також вивчення її розвитку в контексті застосування в практичній психології.

3. Емпіричним шляхом встановлено, що рівень медіаграмотності особистості на пряму впливає на її резильєнтність: чим він вищий, тим більша здатність людини до подолання кризи війни й формування психічної стійкості.

Отримані результати свідчать, що після проходження курсу навчання з удосконалення медіа компетентностей, учасники дослідження:

1) стали менш тривожними та агресивними, виявляючи нижчу схильність до фрустрації й ригідності;

2) відзначили загальне зростання рівня стресостійкості, зменшення частотності випадків болісного реагування на стрес, удосконалення здатності контролювати власні емоції;

3) краще оцінюють стан свого ментального здоров'я, відчувають більше задоволення життям;

4) демонструють позитивні зміни у ставленні до невизначеності, а також у виборі конструктивного копінгу, як-от: стратегій самоконтролю, соціальної підтримки та планування розв'язання проблем.

Таким чином, підсумуємо: в реаліях сьогодення медіаграмотність є одним з ключових аспектів формування й збереження психічної стійкості особистості, фундаментальною навичкою в протистоянні агресивному медіа середовищу, запорукою інформаційної безпеки людини, спільноти, держави.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонченко М. Розвиток критичного мислення як головне завдання медіаосвіти. *Методика інтеграції в проєкті «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність»*. Київ: Академія української преси, IREX, Центр вільної преси, 2022. С. 10–21.
2. Білобровець О., Венгерська В. Міжнародна наукова конференція «Війни в Україні у ХХ і ХХІ ст.: засоби масової інформації, експерти, дезінформація». *Український історичний журнал*. 2022. Вип. 6. С. 219–224.
3. Блинова О. Є. Психологічна безпека: аналіз наукових уявлень та досвід емпіричного дослідження. Психологічні основи розвитку особистості: монографія. Запоріжжя: Просвіта, 2018. С. 239-254.
4. Брюханова Г., Голік К. Гібридна війна України та росії: виклик для міжнародного співтовариства. *Образи сучасності в гуманітарному знанні [Електронний ресурс] : матеріали II Міжнар. наук.-практ. конф. (Київ, 23 жовт. 2023 р.) / відп. ред. Д. С. Файвішенко. – Київ : Держ. торг.-екон. ун-т, 2023. С. 83 – 86.*
5. Гаврищак Л. Інформаційно-психологічна безпека особистості у сучасному світі. *Проблеми гуманітарних наук. Серія: Психологія*. 2012. № 29. С. 100-110.
6. Герасимович М. Медіаосвіта в Україні як чинник на шляху становлення інформаційного суспільства. *Збірник статей Восьмої міжнародної науково-методичної конференції «Критичне мислення в епоху*

токсичного контенту». Київ: Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2020. С. 30 – 33.

7. Голобородько В. Проблема вимірювання наслідків поширення дезінформації в українському інформаційному просторі // Збірник статей Восьмої міжнародної науково-методичної конференції «Критичне мислення в епоху токсичного контенту». – Київ : Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2020. – С. 423 – 426.

8. Дяченко М. Д., Дяченко І. М. Особливості медіаосвіти студентів в умовах сучасних викликів. *Higher education in Ukraine (1991–2023): Traditions, transformations, challenges, and prospects*. 2023. Р. 66–94.

9. Заріцька Н. М. Медіаграмотність у контексті забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в умовах гібридної війни: результати теоретичного аналізу. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2022. Вип. 4. С. 150-154.

10. Іваненко Л., Баришовець Н. Медіаграмотність як пріоритетний напрямок розвитку інформаційної компетентності суспільства // Збірник статей Восьмої міжнародної науково-методичної конференції «Критичне мислення в епоху токсичного контенту». – Київ : Центр Вільної Преси, Академія української преси, 2020. – С. 47 – 51.

11. Інфомедійна грамотність: навчально-методичні матеріали для учителів. URL: <https://lms.e-school.net.ua/irex>

12. Коваленко А.С., Шаров С.В. Розвиток медіаграмотності за допомогою онлайн платформи Prometheus. *Гуманітарний простір науки: досвід та перспективи*: матеріали XXIII Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (2 липня 2019 р., м. Переяслав-Хмельницький), 2019. С. 157–161.

13. Кондратюк С. М. Життестійкість як ресурс подолання життєвих труднощів в умовах війни // Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права. – 2022. – Випуск 4. – С. 78 – 83.

14. Литвиненко О.В. Медіаграмотність громадян у контексті гібридних воєн: приклад України. *Молодий вчений*. 2018. № 3(55). С. 259–263.

15. Литвинчук А. Психологічна безпека особистості як актуальна проблема сучасної психології. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Випуск 9. С. 154–161.
16. Лісеєнко О. В., Курганська В.В. Психологічні особливості подолання особистістю кризових ситуацій у воєнний час. Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 65 – 75.
17. Медіаграмотність під час війни: теорія, методика, інтерактив. Навчальний посібник / Довженко О., Єгорова А., Іванова Т., Міський В., Потапова В., Юричко А. / за загал. ред. О. Волошенюк, В. Іванова. К. : Академія української преси, Центр вільної преси, 2023. 68 с.
18. Медвідь В. Ю., Данько Ю. І., Коблянська І. І. Методологія та організація наукових досліджень (у структурно-логічних схемах і таблицях): навч. посіб. Суми: СНАУ, 2020. 220 с.
19. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
20. Мороз Ю., Твердохліб Ю. Інформаційно-психологічні операції в умовах ведення гібридної війни. *Вісник Львівського університету. Серія «Міжнародні відносини»*. 2016. Вип. 38. С. 97–105.
21. Мурзіна О. Медіакомпетентність та медіаграмотність: сутність понять // Неперервна професійна освіта: теорія і практика (серія: педагогічні науки). – 2021. – Випуск № 4 (69). – С. 18 – 23.
22. Наумук І. Розвиток медіаосвіти в Україні: сучасний стан та вимога сьогодення. *Молодь і ринок*. 2015. № 3. С. 162–166.

23. Невмижицька О. Медіаосвіта як засіб формування критичного мислення особистості. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2020. Вип. 27. Том 6. С. 114–117.
24. Основи медіаграмотності : навчальний посібник / Т. М. Костирко, Т. Д. Корольова, М. С. Жигалкіна. – Миколаїв : НУК, 2019. 80 с.
25. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання // *Вісник НАПН України*. – 2023. – № 5(1). – С. 1 – 12.
26. Піхович І. Підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості в умовах війни. Мультидисциплінарні підходи до аналізу суспільно-політичних проблем в умовах російсько-української гібридної війни: матеріали міжнародного круглого столу: 28 квітня 2022. Львів: Видавництво Львівської політехніки, 2022. С. 70 – 73.
27. Плетньова Л. Медіаграмотність – важливий чинник інформаційно-комунікаційної компетентності в умовах війни. Педагогічна наука і освіта у сучасному вимірі: проблеми та перспективи розвитку: Матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2024р.) / за заг. ред. В. В. Ягоднікової. Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2024. С. 165-170.
28. Потапюк О. Особливості формування стресостійкості студентів в умовах російсько-української війни // *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія ПСИХОЛОГІЯ*. – 2023. – Випуск 2. – С. 34 – 38.
29. Предко В.В., Сомова О.О. Вплив війни на зміну рівня стресу та стратегій збереження життєстійкості українців. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2022. Том 33 (72) № 4. С. 89 – 97.
30. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / Уклад. О. Ю. Овчаренко. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
31. Рибалка В. В. Формування здорового способу психічного життя особистості. К.: Либідь, 2001. С. 97-111.

32. Рудь О. В. Інформаційна гігієна та медіаосвіта: що нового в умовах воєнного часу. Навчально-методичний посібник. Київ : Академія української преси, Центр вільної преси, 2023. 44 с.

33. Саннікова О. П., Тарасенко Н. А. Стресостійкість як психологічний ресурс подолання стресу// Актуальні проблеми життєвого та професійного самоздійснення особистості: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції «Психологія самоздійснення особистості: теорія, досвід, практика» (19-20 травня 2023 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. Одеса : ФОП Бєлий А.Є., 2023. С. 129 – 137.

34. Староста В.І. Методологія наукових досліджень: навчально-методичний посібник для самостійної роботи здобувачів освіти. Вид. 2-е, випр. і доп. Ужгород: ДВНЗ «УжНУ», 2023. 72 с.

35. Татьянчиков А. О. Математичні методи в психології: навчально-методичні рекомендації (в допомогу до самостійної роботи для здобувачів вищої освіти ступеня бакалавра факультету психології, політології та соціології) ; кафедра психології НУ «Одеська юридична академія». Одеса : Фенікс, 2021. 48 с.

36. Твердохліб Г.В. Медіаграмотність та цифрове громадянство. Наука та освіта в дослідженнях молодих учених : Матеріали V Міжнародної науково-практичної конференції для студентів, аспірантів, докторантів, молодих учених. Харків. 2024. С. 38-40.

37. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. К. : Марич, 2009 105 с.

38. Ткачишина О. Формування конструктивної поведінки особистості в умовах невизначеності // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. – 2022. – Том 33 (72) № 2. – С. 123 – 127.

39. Тютюнник Л. Л. Пропаганда як засіб маніпуляції в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. Вип. 76 (6). С. 184–192.



40. Чуйко Г., Чапак Я., Комісарик М. Психологічна безпека особистості в нестабільному світі. *Psychological journal*. 2021. № 7(1). С. 65-81.
41. Hyejin Park, Han Sung Kim, Han Woo Park. A Scient metric Study of Digital Literacy, ICT Literacy, Information Literacy, and Media Literacy. – Режим доступу: <https://sciendo.com/article/10.2478/jdis-2021-0001>
42. Sarah Soyeon Oh, PhD; Kyoung-A Kim, PhD; Minsu Kim; Jaeuk Oh; Sang Hui Chu, PhD; JiYeon Choi, PhD. Measurement of Digital Literacy Among Older Adults: Systematic Review. – Режим доступу: <https://www.jmir.org/2021/2/e26145>
43. Julian McDougall. Media Literacy versus Fake News: Critical Thinking, Resilience and Civic Engagement. – Режим доступу: <https://core.ac.uk/download/pdf/231792996.pdf>
44. Maria Haigh, Thomas Haigh, Tetiana Matychak. Information Literacy vs. Fake News: The Case of Ukraine. – Режим доступу: <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/opis-2019-0011/html>
45. Mehmet Karanfiloğlu. New media literacy and misinformation: sample of the Ukraine-russia crisis. – Режим доступу: <https://zenodo.org/records/7111191>