

МЕДІАГРАМОТНІСТЬ ЯК ЧИННИК ПСИХОЛОГІЧНОЇ СТІЙКОСТІ ДО ІНФОРМАЦІЙНОГО СТРЕСУ В УМОВАХ ВІЙНИ

Осьмін Павло Сергійович

студент 3-го курсу спеціальності 053

«Психологія» факультету соціології і права,

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

м. Київ, Україна

науковий керівник: Кононець Марія Олександрівна

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри психології і педагогіки факультету соціології

та права

Національний технічний університет України

«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

м. Київ, Україна

В умовах воєнного стану, інформаційний стрес стає ще одним фактором що негативно впливає на загальний стан психічного благополуччя людей, ресурси психологічної стійкості продовжують вичерпуватися а низький рівень медіаграмотності виступає додатковим фактором, що посилює негативний вплив на психіку. Перенасиченість інформаційного простору, велика кількість маніпулятивної та хибної інформації у поєднанні з неможливістю правильно орієнтуватися в інформаційному просторі та відсіювати хибні джерела призводить до хронічного інформаційного стресу, підвищення рівня тривожності та емоційного виснаження особистості, наразі, в умовах війни, ці проблеми є особливо актуальними і стосуються великої кількості людей [2].

У сучасних умовах люди часто зіштовхуються з інформаційним стресом в мережі, перенасиченість віртуального простору інформацією сильно ускладнює орієнтацію серед інформаційних каналів, емоційно забарвлені заголовки та повідомлення можуть заплутувати людини та вводити її в оману. Поруч з маніпулятивними назвами також знаходиться хибна інформація, яка, як правило, має під собою мету викликати бурхливі емоції та відчуття у людей, в умовах війни, коли така інформація може мати особистісну значущість адже безпосередньо стосується життя людини, це створює додаткове

навантаження на психіку вводячи людину в стан дистресу, у поєднанні з високою інтенсивністю споживання контенту це призводить до хронічного стресу та проблем із соматичним здоров'ям, через високий рівень навантаження на психіку [3, с. 55]. Особливу роль серед цих факторів грають індивідуальні характеристики особистості, рівень критичного мислення відіграє ключову роль у відсіюванні зайвої інформації. Людина з високим рівнем критичного мислення буде мати меншу довіру до неперевіраних джерел і буде ретельніше перевіряти важливу для неї інформацію [1, с. 15]. Також варто враховувати індивідуальність рівня психічної стійкості та можливості до обробки інформації, люди з низькими рівнями цих характеристик будуть швидше виснажуватися та проявляти вищу чутливість до інформаційного стресу.

Медіаграмотність у цьому контексті буде виступати фільтром, її навички допомагатимуть людині ідентифікувати та відсіювати неважливу та хибну інформацію, що може суттєво знизити рівень інформаційного навантаження на психіку та підвищити її стійкість. Важливо відрізнити медіаграмотність від критичного мислення, яке є вродженою якістю особистості, хоча його і можна розвивати, медіаграмотність, у свою чергу, це виключно набута якість особистості, і хоча рівень критичного мислення впливає на рівень медіаграмотності вони не є тотожними. Розвиток медіаграмотності є ключовим способом підвищення рівня психологічної стійкості щодо інформаційного стресу. Більш практичні поради можуть включати: свідоме обмеження часу споживання емоційно забарвленої інформації, ретельна перевірка джерел і подальше уникання ненадійних та розвиток загальних навичок критичного мислення що також позитивно впливатиме на інформаційну стійкість.

Література:

1. Антонченко М. розвиток критичного мислення як головне завдання медіаосвіти. Методика інтеграції в проєкті «Вивчай та розрізняй: інфо-медійна грамотність». зб. *materialiv* / ред. В. Ф. Іванов. Київ, 2022. С. 10–21
2. Литвиненко О.В. Медіаграмотність громадян у контексті гібридних воєн: приклад України. *Молодий вчений*. 2018. Т. 55, № 3. С. 259–263.
3. Зайко Л.Я. Медіаграмотність як елемент захисту аудиторії від маніпуляцій реклами. *Scientific notes Institute of journalism*. 2016. № 63. С. 53–57.