

## МЕДІАОСВІТА – ЕФЕКТИВНИЙ МЕХАНІЗМ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ОЗДОРОВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА

Марків О. Т., Зарівна О. Т.

### ВСТУП

Сьогодні проблема здоров'я набула планетарного масштабу. А за активністю публічного обговорення випередила екологічну катастрофу, демографічне питання і навіть загрозу світової війни. Вона зумовлює факт подальшого існування людства на Землі: за останній рік респіраторна інфекція COVID-19 спричинила масову захворюваність, а величезний масив інформації про цей вірус викликав страх і тривожність, які впливають на психоемоційний стан нашого і так нестабільного суспільства, яке вже шість років виснажує війна. Щохвилини звідусіль линуть інформаційні потоки про ковідну пандемію, про агресію та ворожі обстріли і смерть, про побутові незручності через дистанційне навчання й роботу, а також про політичні ігри на полі всіх цих подій. Інформація настільки суперечлива, перенасичена фактами, а ще гірше – псевдофактами, правдою наполовину, фейками і маніпулятивними змістами, що розібратися в цьому без певного емоційного навантаження майже, точніше абсолютно, неможливо. Люди страждають! Люди довіряють усьому, навіть неправді або ж не вірять і не виконують справді необхідних для збереження здоров'я простих правил, спираючись на те, що десь хтось так написав/сказав. Усе це спричинює внутрішньо-особистісний конфлікт, нерозуміння ситуації, психічні розлади, соціальну розгубленість, тобто порушує здоров'я. Отже, інформація допомагає й водночас заважає, якщо її неправильно зрозуміти або якщо вона неякісна. Виникає необхідність навчити суспільство культури інформаційного продукування і споживання, навчити медіаграмотності, медіаетики, медіааналітики зі здоров'язберігальною метою. Цим займається медіаосвіта. Саме тому, на наше переконання, вона є дієвим механізмом оздоровлення людей, зокрема збереження соціально-психологічного складника здоров'я.

Отже, проблема потребує наукового, політичного, громадського і медійного втручання, а ось освітнього – особливо, як найважливішої компоненти сукупного процесу формування мотивації, уваги, потреби дбати про своє здоров'я як найбільшу цінність життя. Тому

надзвичайно актуально показати, як через правильно зорганізовану медіаосвіту можна виховувати здорове молоде покоління, яке здатне фільтрувати й перевіряти інформацію, вирізняти факт від брехні, правду від маніпуляції. Світові важливо мати узгоджені стратегії інформаційної грамотності й навчання, які сприяли б кращому використанню інформаційних та комунікаційних послуг і технологій без шкоди для здоров'я.

### **1. Вплив медіа на формування соціально-психологічного здоров'я громадянськості в умовах тривожного і нестабільного життя суспільства (інформаційна війна, ковідна пандемія, дистанційне навчання)**

Сучасні підходи до здоров'я трактують його не як суто медичну, а як комплексну проблему. Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з навколишнім середовищем. Цей феномен інтегрує принаймні чотири його складники – фізичний (індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, що залежать від фізіологічних функцій і рівня фізичного розвитку організму, генетичної спадщини); психічний (індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини); соціальний (пов'язане з економічними чинниками, стосунками індивіда зі структурними одиницями соціуму); духовний (залежить від освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі тощо). Ці чинники й складники створюють відчуття соціальної захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини<sup>1</sup>.

Нас цікавить саме соціально-психологічне здоров'я, яке можна визначити як інтегративну цілісність, що виявляється в оптимальній єдності соціального і біологічного аспектів розвитку індивідуальності на основі пріоритету духовно-моральних цінностей у конкретних умовах життєдіяльності<sup>2</sup>. Тому нинішнє суспільство повинно змінювати ставлення до здоров'я з боку населення й держави. Очевидно, допомогою в цьому є освіта. Було б добре, якби медіа також продукували цінності збереження здоров'я. Адже можна стверджувати, що стабільна стійкість змісту здоров'я надзвичайно залежить від інформації, яку щодня споживаємо, а також від здатності цю

---

<sup>1</sup> Балакірева О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ : Український ін-т соціальних досліджень, 2000.

<sup>2</sup> Гончаренко М. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія за ред. проф. С.С. Єрмакова. Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. № 12. 168 с. С. 39–43.

інформацію правильно сприйняти, виділити важливе і другорядне, релевантне і даремне для нас. Зважаючи на це, якість засвоєння інформації без шкоди для свого здоров'я залежить від культури її пошуку, опрацювання й усвідомлення. Можемо розуміти культуру роботи з інформацією як свідоме, гуманне й чесне використання системи стійких ціннісних орієнтацій, переконань і якісних характеристик професійних стандартів у роботі з інформацією. Для нас споживачів – це вміння адекватно формулювати свою потребу в інформації; ефективно здійснювати пошук потрібної інформації в усій сукупності інформаційних ресурсів; переробляти інформацію та створювати якісно нову; адекватно відбирати й оцінювати факти.

Медіа у прямому сенсі оточують людей, мають усеохоплюючий вплив. Адаже поняття «медіа» передбачає: *масмедіа* – засоби масової комунікації (телебачення, періодична преса, радіо, ЗМІ в Інтернеті); *директ-медіа* – комунікаційні системи, що допомагають передавати інформацію (мережа Інтернет, телефон, пошта, рекламні конструкції (борди, листівки); *медіаносії* (аудіо– та відео, презентації); *соціальні медіа* – засоби комунікації людей та груп між собою, інформацію в яких творять самі користувачі (соціальні мережі, блоги). У нашому дослідженні будемо акцентувати на масмедіа та соціальних мережевих медіа.

Засоби масової інформації тепер виступають як форум, що сприяє соціальній взаємодії та спілкуванню, розширюють доступ до інформації. Ось тут виникають проблемні питання: з одного боку, ЗМІ посилюють глобальну активність людини – доступна інформація вимагає швидких адекватних рішень, створює напругу, дисбаланс між потенційними можливостями організму й вимогами мобільності; з іншого – можуть виникати дезінформація, стереотипізація, навішування ярликів тощо. Це робить людей вразливими. А той, хто вразливий, легко піддається захворюванню. І це вже не тільки медична проблема, а й соціальна, психічна, духовна, освітня, культурна тощо.

Отже, здоров'я кожної людини визначається відношенням зовнішніх і внутрішніх дій на його організм, з одного боку, і можливостями самого організму протистояти небажаним діям, захищатися від них – з іншого. Захід успішності цієї діяльності – усунення шкідливих дій (коректування довкілля) і підвищення стійкості до них (тренування, підвищення адаптаційних здібностей організму) – визначає напрями зусиль зі збереження та зміцнення соціально-психологічного здоров'я<sup>3</sup>. Зовнішнім подразником, безумовно, є інформація: часто з'являється надлишок зайвої інформації

---

<sup>3</sup> Марків О. Підготовка майбутнього вчителя до формування культури здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2012.

і, навпаки, дефіцит необхідної, що унеможливило логічне сприйняття, а подекуди – викликає масову паніку. Бо ж не всі вміють і хочуть «гурманно» вибирати для себе джерела отримання інформації. Нам важливо показати саме шкідливий вплив медіа на здоров'я і благополуччя людей.

Сьогодні право на свободу висловлювання думок має кожен. Люди стали активними творцями медіаконтенту. Так з'являється багато деструктиву, неперевіреної інформації, до якої, на жаль, тяжіють люди. Комунікативні традиції останніх років свідчать, що громадяни не часто користуються інформаційними ресурсами, створеними професійними журналістами, для яких достовірний факт – це основа, а більше читають соціальні мережі, альтернативні джерела, де не завжди інформація істинна. Звичайно, це пов'язано з втратою медійного авторитету нашими ЗМІ, які є кланово-олігархічними і дуже політично заангажованими, тенденційними, маніпулятивними – сповідують волю власника. Проблема загострюється тим, що для багатьох саме ЗМІ є єдиним засобом освіти, засобом становлення і соціалізації. Люди байдуже ставляться до розкриття власних персональних даних, які потім можуть бути використані проти них, не розуміють, що свобода вираження думки не абсолютна – є обмеження, коли це загрожує повазі до прав і свобод інших. Але як можуть знати ці норми пересічні користувачі мережевими комунікаціями, якщо їм про це ніхто не розказував? Незнання, неграмотність провокує нервозність, хвилювання, моральні і фізичні страждання – втрату здоров'я. Запобігти цьому можна шляхом впровадження медіаосвіти в навчальний процес.

Чому так важливо навчити критично сприймати інформацію в медіа?

В одному зі спецпроектів MediaSapiens (03.02.2015) подано матеріал «Соціальна медіаграмотність: п'ять ключових принципів» – це переклад статті Стейсі Гудмен, написаної ще 1987 року, у якій розтлумачуються п'ять принципів, що з'явилися в Канаді та стали результатом дискусій і обговорень серед освітян, медійних експертів і представників державних органів. Основна їхня мета – визначити певні правила, якими можна керуватися, працюючи з такими питаннями, як комерціалізація, пропаганда, цензура, медіавласність і стереотипи в медіа. Захищуємо ці принципи, адже вони й нині актуальні:

1) *«Усі медіамеседжі сконструйовані.* «Медіа не просто відображає навколишню реальність. Замість цього медіа презентує ретельно створені тлумачення, які є результатом численних рішень і факторів. Завдання медіаграмотності – деконструювати ці тлумачення (розглянути їх окремо, щоб показати, як їх зроблено)».

2) *Медіамеседжі формують наше сприйняття реальності.* «Медіа відповідальні за більшість спостережень і досвід, із яких складається наше розуміння світу. Велика частина нашого світобачення ґрунтується на медіамеседжах, створених із певною позицією, інтерпретаціями й висновками, що вже вбудовані в них. Таким способом саме медіа великою мірою надають нам відчуття реальності».

3) *Різняться аудиторії, різниться й розуміння того й самого меседжа.* «Ми також можемо забувати: те, що смішно чи буденно для одних, може бути обурливо для інших... Ми не маємо боятися публікувати контраверсійний чи неоднозначний контент, але перед цим варто подумати над можливими інтерпретаціями й наслідками, які лежать поза нашими намірами та припущеннями про аудиторію».

4) *Медіамеседжі містять комерційні втручання.* «Медіаграмотність має на меті надати знання про те, як на медіа впливають комерційні структури, як вони можуть втручатися в контент і його поширення. Більшість медіа – це бізнес, який повинен отримувати прибуток. Питання власності та контролю головні: порівняно невеликий відсоток людей контролює те, що ми дивимося, читаємо та чуємо в медіа».

5) *Усі медіамеседжі містять позицію.* «Усі медіапродукти в певному сенсі є рекламою, оскільки вони промотують цінності й стилі життя. Мейнстрімові медіа виражають – явно чи приховано – ідеологічні меседжі про такі питання, як суть хорошого життя, стимулювання споживацького інтересу, роль жінки, схвалення дій влади, безумовний патріотизм»<sup>4</sup>.

Важливо зазначити, що найбільшу дію мають резонансні теми: інформаційні приводи про війну на сході України, політика (ключові події, непопулярні закони та їх залежність від публічних персон), соціальні мережі і залежність від них. Визначимо кілька позицій, як, на нашу думку, медіа впливають на соціально-психологічне здоров'я людей.

1. *Розчарованість, нервозність і агресивність через невиправдання очікувань від політиків.* Людей «годуєть» емоційними інформаційними роликами, обіцянками в добре сконструйованих піар-текстах, яскравою медійною картинкою, особливо перед виборами. Політики створюють за допомогою медіа проплачений позитивний імідж. І це не важко, оскільки кожен клан чи політична партія в нашій країні володіє своїм каналом комунікації, а маніпулятивні прийоми вводять людей в оману, і вони щиро довіряють усьому, що бачать/чують/читають. Згодом, коли довіра

---

<sup>4</sup> Соціальна медіаграмотність: п'ять ключових принципів. *MediaSapiens*, 3 лютого 2015 р. URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/12500/2015-02-03-sotsialna-mediagramotnist-pyat-klyuchovykh-pryntsyviv>.

не виправдовується, люди відчувають жаль до себе і ненависть до влади, частіше обурюються і, чим більше інформації дізнаються, тим більше відчувають емоційну напругу. І як результат – значно погіршується соціальне і психологічне благополуччя. Щодо психологічного благополуччя, то такі люди втрачають оптимізм, не сприймають позитивних сторін життя, не можуть пристосуватися до умов, що швидко змінюються, їм важко встановлювати сприятливі стосунки з іншими людьми й конструктивно поводитись у конфліктних ситуаціях, ставити адекватні життєві цілі й знаходити шляхи їх досягнення. Чи може в цьому випадку людина бути здоровою? Звичайно, ні!

2. *Соціально-психологічна безрадість, втома і виснаження через інформаційну війну.* Гібридна війна, попри реальну збройну, зробила активною війну інформаційну. А медіа стали ареною для таких баталій: інформаційно-психологічних, метою яких є спотворення інформаційного простору противника і захист власного, та інформаційно-сміслових, які об'єктом нападу обирають свідомість народу<sup>5</sup>. Як зазначають О. Вовчик-Блакитна та Т. Гурлева, відбуваються маніпулювання через: 1) посилення наявних у свідомості людей потрібних маніпулятору ідей, установок, мотивів, цінностей, норм; 2) часткові зміни поглядів на ті чи інші події, процеси, факти, що також впливає на емоційне і практичне ставлення людей до конкретного явища; 3) докорінна, кардинальна зміна життєвих установок шляхом поширення серед людей сенсаційних, драматичних, надзвичайно важливих для них повідомлень<sup>6</sup>. Населення важко сприймає тезу, що медіа продукують смислові віруси. А недостатній рівень медіакультури суспільства є однією з причин, що дає змогу ворогові через посередництво медіа втручатися в наш розум, ми слабкі перед маніпулятивними схемами, інформаційною агресією. Чому? Відповідь одна: медіа є інструментом одночасно як нападу, так і захисту в гібридних протистояннях, і важко, не володіючи інформаційною компетентністю, впізнавати пропагандистські наративи, інформаційні вигадки, підміну понять.

3. *Надмірна емоційність, підвищений адреналін, сугестивність, залежність від соціальних мереж.* Ця проблема більше стосується молодого покоління, особливо підлітків. Тяжіння до соціальних груп і спільнот, бажання ідентифікуватися з її членами змушує молодь змінюватися (морально, ментально, фізично), пристосовувати власну

---

<sup>5</sup> Почепцов Г. Сенси і війни: Україна і Росія в інформаційній і смисловій війнах. Київ: Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2016. 316 с.

<sup>6</sup> Вовчик-Блакитна О., Гурлева Т. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій*: методичний посібник за заг. ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files>.

позицію й світовідчуття до лідерів-блогерів. Однак не всі розуміють, що в соцмережах реальність сконструйована вдалими ракурсами, фотошопами тощо. Залежні люди від так званих уподобайок втрачають адекватне розуміння ситуації та об'єктивну оцінку своїх можливостей (тут варто назвати селфі у нереально недоступних і вкрай небезпечних місцях). Інший бік проблеми: старше покоління не вміє користуватися комп'ютером, йому важко, особливо в умовах карантину, зробити елементарне замовлення в інтернет-магазині, проплатити комунальний платіж чи записатися на прийом до лікаря. Цих людей треба вчити і комп'ютерної грамотності, і відразу медійної, щоб унаслідок своєї некомпетентності вони не стали заручниками злочинів і не страждали, не хворіли через незнання.

4. *Страх, відчуття незахищеності, депресія, тривожність, стрес, безнадійність* спричинені пандемією COVID-19 та медіаполем навколо цього питання. З'явилося нове поняття «інфодемія», тобто поширення великого обсягу відомостей про певну проблему, що ускладнює її розв'язання. Люди або нехтують захистом, чим шкодять собі та оточенню, або надміру переймаються і виснажують свій організм, або вживають величезну кількість вітамінів чи ліків без призначення медиків, тому що хтось так написав. У будь-якому разі шкодять своєму здоров'ю. Ця проблема потребує широких досліджень, і ми не маємо на меті показати її розвиток у межах розділу. Важливо наголосити, що невміння користуватися інформацією породжує неадекватну реакцію людини, викликає руйнівну дію на організм.

Отже, результатом хаотичного накопичення різних відомостей, у яких неясно, що важливе, а що ні, де правда, а де вимисел і облуда, стають втрата світовідчуття, трансформації ціннісних орієнтирів. А все це – вигідна платформа для маніпулювання.

## **2. Освіта і медіа на шляху подолання деструктивних впливів інформації**

З першого параграфа видно, що в громадськості взагалі не сформовані навички пошуку, відбору, створення, поширення, сприймання й усвідомлення інформації, і це насамперед результат того, що освіта не забезпечила людей системою знань такого типу. Хоч успішну самореалізацію особистості годі сьогодні уявити без розвитку високого рівня медіакомпетентності<sup>7</sup>.

---

<sup>7</sup> Марків О. Роль медіаграмотності в професійному та особистісному становленні людини інформаційної епохи. *Гібридна війна і журналістика. Проблеми інформаційної безпеки* : навч. посібник / за заг. ред. В.О. Жадька. Київ, 2018. С. 35.

У заголовку цього параграфа зазначено, що освіта (медіаосвіта) і медіа, як соціальний інститут повинні стати на варті збереження здоров'я та добробуту людей. Щодо медіа, то тут усе зрозуміло – за словами Б. Потятиника, вони повинні бути об'єктивними! А це означає, що: факти мають відділятися від думок; погляд на події має бути емоційно нейтральним; треба подавати чесну збалансовану позицію, надавати можливість висловитися різним сторонам, що забезпечує максимально повну інформацію для аудиторії;<sup>8</sup> додамо: активну увагу приділяти мові або, скажімо ширше, дискурсу ворожості, який можна розцінювати як накопичення повідомлень у медіа із застосуванням психологічних тригерів, мови ворожнечі або політичних мемів, що супроводжуються агресивною манерою викладу злободенних проблем у матеріалах телеканалів, інтернет-ЗМІ й психологічно пробуджує у реципієнтів тривогу, страх, паніку, агресію. Агресивність висловлювань породжує емоційне сприйняття і руйнівні процеси для психічного здоров'я.

Перелік шляхів, як цього уникнути і як медіа можуть допомогти населенню стати критично і здорово мислячим, розробили О. Вовчик-Блакитна та Т. Гурлева. Серед інших вони пропонують:

- моніторити телевізійну продукцію та друковані видання відповідно до ст. 17-д Конвенції ООН, яка гарантує державний захист громадян від інформації та матеріалів, що завдають шкоди психічному здоров'ю;

- на державному рівні стимулювати збільшення в ЗМІ програм, які розвивали б пізнавальну активність, моральні прояви, співчуття, співрадість, співдію тощо. Залучати відомих особистостей із різних галузей до заохочення молоді до здорового способу життя, самовиховання опірності шкідливим впливам середовища (додамо також й інформації);

- напрацювати альтернативні варіанти наповнення інформаційного простору, що відповідають гуманістичним засадам виховання, індивідуального та суспільного життя; очистити медіа від інформації, яка явно шкодить населенню України.

Називають автори також і розроблення «Етичного кодексу працівників ЗМІ», і стратегічну довгострокову програму формування й розвитку національного інформаційного простору з визначеними українськими державницькими орієнтирами, і програму свідомої протидії маніпуляціям<sup>9</sup>.

---

<sup>8</sup> Потятиник Б. Філософія масової комунікації. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2003. URL: <http://www.franko.lviv.ua/mediaeco/biblioteka/filos-potjt.htm>.

<sup>9</sup> Вовчик-Блакитна О., Гурлева Т. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій : методичний посібник за заг. ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files>.



Повністю підтримуємо позицію вчених, яка зводиться до того, що медіа мають стояти на варті оздоровлення суспільства, а в центрі для них має бути людина. Однак не повинні догоджати їй. Щодо цього цікаву позицію наводить О. Чекмишев: «Поширювати неправдиву чи неякісну інформацію, або ж замовчувати її стає невигідно. Споживачі інформації, сплачуючи свої кошти за інформаційні послуги ЗМК, вимагають за це їхньої найвищої якості, тим самим роблячи ЗМК залежними лише від своїх інтересів і унеможливаючи будь-який сторонній вплив на діяльність журналістів і редакційну політику. З іншого боку, не менш важливою є та проблема, що беззастережна чи висока залежність ЗМК від споживачів інформації створює умови, коли система протитваг порушується таким явищем, як популістська журналістика. Це означає, що за певних обставин, зумовлених рівнем вибагливості (чи точніше невибагливості) аудиторії, ЗМК починають надавати споживачам переважно таку інформацію, яку аудиторія хоче отримати»<sup>10</sup>. Отже, медіа, особливо масмедіа, повинні бути незалежним соціальним інститутом. Тоді вони будуть авторитетними, і люди не шукатимуть інших джерел інформації, у яких вона часто неякісна.

Тепер з'ясуємо питання щодо медіаосвіти.

Оксфордська енциклопедія визначає медіаосвіту як предмет, пов'язаний одночасно з пізнанням того, як створюються і поширюються медіатексти, і розвитком аналітичних здібностей для інтерпретації та оцінки їхнього змісту. Традиційні завдання медіаосвіти полягають у запобіганні вразливості людини до медіаманіпуляцій і медіанасильства, втечі від реальності, у профілактиці поширення медіазалежностей. За українською концепцією впровадження медіаосвіти в Україні: «Медіаосвіта – не тільки шлях до ефективності діяльності людини в системі трудових відносин, але й спосіб залишатися самою собою, цілісною особистістю, здатною до самовираження і людяності»<sup>11</sup>.

У світі є низка міжнародних документів, які визначають суть, принципи, основні методики реалізації медіаосвіти: Паризька програма-рекомендація з медіаосвіти ЮНЕСКО (від 22 червня 2007 р.), Резолюція Європарламенту щодо медіаграмотності у світі цифрової інформації (від 16 грудня 2008 р.), Феська декларація ЮНЕСКО з медіаінформаційної грамотності (від 17 червня 2011 р.) та Паризька декларація ЮНЕСКО з медіаінформаційної грамотності в цифрову епоху (від 28 травня 2014 р.). Отже, ЮНЕСКО вказує, що медіаосвіта є частиною основних прав кожного громадянина будь-якої країни світу на свободу самовираження і права на інформацію, крім того, вона є

---

<sup>10</sup> Чекмишев О. Перегони з тінню. Маніпулювання свідомістю та моніторинг засобів масової комунікації. URL: <http://www.ji.lviv.ua/n30texts/chekmyshev.htm>.

<sup>11</sup> Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція). *Детектор медіа*. 24 квітня 2016. URL: <http://ms.detector.media>.

інструментом підтримки демократії<sup>12</sup>. У Європейському Союзі ці документи визначають медіаінформаційну компетентність як базову, життєво необхідну, а тому медіаосвітній компонент введено до стандартів освіти різних рівнів і форм.

В Україні медіаосвіта вже також активно впроваджується. Як повідомляє detector.media, на Шостій щорічній конференції з медіаосвіти та медіаграмотності, яку організували міжнародна громадська організація Internews в Україні та Академія української преси (АУП) 20–21 квітня 2018 року, було зроблено 8 основних висновків:

- 1) триває поступове впровадження медіаграмотності в освіту;
- 2) важливий виклик – підготовка вчителів (на державному рівні цей напрям частково впроваджується через інститути підвищення кваліфікації, однак не системно; також немає рішення щодо того, чи має бути спеціальність на педагогічних факультетах «медіапедагог»);
- 3) у середовищі освітян є однотайність, що критичне мислення й аналіз медіатекстів мають бути інтегровані в різні предмети, найчастіше – у гуманітарні дисципліни, однак немає однотайності щодо того, чи потрібен додатково до інтеграції обов'язковий окремий предмет;
- 4) бракує координації дій серед державних структур;
- 5) новації щодо медіаосвіти активно підтримує громадський сектор;
- 6) необхідно розвивати елітарну медіаграмотність у середовищі управлінців, медійників, інтелектуальної спільноти;
- 7) великі медіа не беруть на себе зобов'язання щодо медіапросвітництва;
- 8) український медіапродукт не відповідає запитам молодії аудиторії<sup>13</sup>.

Українське суспільство почало реагувати на такі зауваги. Нині медіаосвіта – це частина освітнього процесу, спрямована на формування в суспільстві медіакультури, підготовку особистості до безпечної та ефективної взаємодії із сучасною системою масмедіа. Сьогодні затверджено «Концепції впровадження медіаосвіти в Україні», триває Всеукраїнський експеримент із масового впровадження наскрізної медіаосвіти в педагогічну практику, медіаосвітній компонент додано у стандарти початкової освіти, професійної, зокрема педагогів, діють численні громадські організації, які проводять численні тренінги, вебінари, воркшопи, є наукові дослідження щодо різних феноменів психології масової комунікації, кібесоціалізації підлітків, цифрової безпеки старшокласників,

---

<sup>12</sup> Education for the Media and the Digital Age. Vienna: UNESCO, 1999, p. 273–274. URL: [Outlooks on Children and Media](http://outlooks.unesco.org/childrenandmedia/). Goteborg: UNESCO & NORDICOM, 2001, p. 152.

<sup>13</sup> Дорош М. Як розвивається медіаграмотність в Україні: вісім висновків зі щорічної конференції. *Детектор медіа*. 23 квітня 2018 р. URL: <http://ms.detector.media>.

медіаризиків та медіазалежностей. І про це було заявлено на круглому столі «Медіаосвіта та медіаграмотність: досягнення ЄС та перспективи України» 14 листопада 2020 року, ініціатором якого виступив Інститут журналістики Київського університету імені Бориса Грінченка спільно з співorganizаторами: лабораторією психології масової комунікації та медіаосвіти Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, Незалежною медіапрофспілкою України, Національною спілкою журналістів України, ГО «Українська академія акмеології» та ГО «Українська асоціація медіапсихологів та медіапедагогів».

На цьому заході названо багато важливих проблем, серед яких: медіаграмотність може подолати популізм (освітній омбудсмен Сергій Горбачов), токсичність інформації виникає під час сприйняття її непідготовленою аудиторією (президентка Української асоціації медіапсихологів і медіапедагогів Любов Найдьонова), проблема підготовки якісної інформації та професійних журналістів (заступниця генерального директора Українського національного інформаційного агентства «Укрінформ» Марина Сингаївська), брак інституційної пам'яті та системного підходу до медіаграмотності (виконавча директорка ГО «Український інститут медіа та комунікації» Діана Дуцик) та інші. Проте гостро стоїть проблема системності та узгодженості дій різних суб'єктів медіапросвіти широких верств населення. На виконання цього завдання влада активно працює над створенням державної програми з медіаграмотності для всіх вікових груп. Цим питанням займатиметься Міністерство освіти, Міністерство цифрової інформації, Міністерство культури й інформаційної політики (за словами Євгенії Кравчук, заступниці голови парламентського комітету з питань гуманітарної та інформаційної політики). Основна мета – об'єднати чинні проекти, державну підтримку й комунікацію<sup>14</sup>.

Що ж робити в освітньому плані, щоб уникнути згубної дії інформації на здоров'я? Основне, на наше переконання, – це сформувати основи медіабезпеки та медіакультури. Для цього всім рівням медіаосвіти пропонуємо врахувати:

1) *нормативно-правове підґрунтя* – навчити населення діяти відповідно до норм міжнародного та національного права, що регулюють питання інформаційної безпеки та інформаційної діяльності, а саме: ознайомити з правилами відповідального й безпечного користування всіма видами директ-медіа, а також способами захисту від протиправних чи суспільно небезпечних посягань в інформаційно-телекомунікаційних мережах; захисту від

---

<sup>14</sup> Демаш О. Медіаосвіта в Україні: вимога часу чи модний тренд. *Укрінформ*. URL: <https://www.ukrinform.ua>.

булінгу та кібербулінгу; запобігання здійсненню правопорушень із використанням інформаційно-телекомунікаційних технологій; діяти згідно з конституційними правами свободи слова та відповідальності за розголошення інформації з обмеженим доступом тощо;

2) *психолого-педагогічне підґрунтя* – створити сприятливе педагогічне середовище: всебічно мотивувати навчальну діяльність до формування культурної компетенції в роботі з інформацією; структурувати зміст підготовки майбутніх працівників медіа до розуміння сутності та механізмів формування їхнього фаху, що в умовах інформаційного протистояння або взагалі в умовах глобального інформаційного простору прирівнюється до такого, що формує світогляд населення і впливає на діяльність влади та громадськості, тобто може бути складником маніпулятивних проєктів і, навпаки, засобом протидії маніпуляціям; використовувати активні методи навчання всіх спеціальностей, які забезпечують формування та розвиток навичок пошуку, опрацювання та поширення інформації без шкоди для здоров'я свого та оточення; формувати мету й цілі медіаосвіти відповідно до вікових психологічних особливостей.

3) *Соціально-психологічне підґрунтя*. Тут варто врахувати два аспекти: 1) медіа як продукує нову реальність; 2) рекомендації психологів, як не загубитися в цьому сконструйованому соціумі. Щодо першого, то медіа не просто інформують, вони зачіпають резонансні питання, щоб викликати реакцію людей, пропонують нам свою інтерпретацію подій, творять так нову псевдореальність. А громадськість намагається якось осмислити інформацію. Але це доволі важко або ж неможливо, бо якщо спочатку в основу повідомлення закладено хибне поняття, то як його можна логічно пояснити. Такі деструктиви впливають на розум, пам'ять, психіку, нервову систему. Саме тому люди, не маючи медіааналітичної компетентності, рефлекторно уникають обдумування і критичного мислення, щоб не втратити ресурсу свого організму. Щодо другого аспекту, то обов'язково варто враховувати практичні рекомендації психологів щодо подолання кризи, спровокованої інформаційним споживанням: треба навчитися самостійно викликати позитивні емоції, щоб не споживати фейки для емоційного наповнення життя (кризовий психолог Андрій Фоменко), фільтрувати інформацію, регулювати і знижувати рівень інформаційного навантаження та звернутися до спеціаліста в разі появи апатії й паніки (психолог-медик Денис Севрюгін), не проводити надто багато часу, читаючи новини й перевіряти їх у різних ЗМІ (Марія Макуха), не примножувати деструктивну інформацію, плітки, чутки, неперевірені факти. Завжди налаштовуватися на позитив, навіть коли все навколо провокує до психічних зривів і звєвіри (Наталія Колотій).

Однозначно правильно, щоб у ситуації сучасної соціально-психологічної нестабільності масмедіа взяли на себе місію вироблення національної ідеології, орієнтованої на оптимістичну перспективу, – ідеї згуртування народу України навколо цінностей здорового способу життя. Тому медіаосвіта є ефективним механізмом соціально-психологічного оздоровлення громадськості.

## **ВИСНОВКИ**

Соціально-психологічне здоров'я, яке можна трактувати як здатність організму без шкоди використовувати свій біологічний ресурс у конкретних соціальних умовах, справді залежить від інформації в медіа, особливо в тривожний період. Адже тривалий карантин у всьому світі, постійне очікування локдауну або його послаблення, економічні проблеми та пов'язана з цим втрата роботи, зниження соціальної та фізичної активності, брак спілкування і занурення людей у соціальні мережі, залежність від ЗМІ та постійна навала інформації, а ще війна, реальна й інформаційна – усе це вплинуло на соціалізацію людей, змінило рух життя, його якість, а отже і якість здоров'я населення.

Глобальне значення медіа в житті суспільства змушує людей швидко реагувати на інформацію й ухвалювати рішення. Успішність цієї діяльності залежить від здатності критично оцінювати інформацію, від підвищення емоційної стійкості до реакцій на прочитане/почуте/побачене, особливо в те, у що людина відмовляється повірити через свої фонові знання, набір переконань і суджень або ж через стереотип «всі продажні – усюди фейки». Часто такі перешкоди унеможливають ухвалення саме потрібного ефективного рішення, порушують благополуччя, соціально-психологічне здоров'я, а також вони визначають напрями зусиль зі збереження і зміцнення здоров'я для всіх соціальних інститутів.

Не менш важливою є культура роботи з інформацією, яка постає як специфічний спосіб життєдіяльності, як здатність умотивовано і відповідально ставитися до інформації, відбирати факти та джерела, свідомо перевіряти їх на істинність із метою уникнення інформаційного перенавантаження свого організму. Безумовно, це впливатиме на культуру здоров'я та його якість.

Україна активно впроваджує медіаосвіту. Спеціальні проєкти реалізуються на різних платформах: громадських, державних, міжнародних. Однак досі є проблема узгодженості та системності дій суб'єктів до всеохопної медіапросвіти громадськості. Важливо (ми

пропонуємо) враховувати нормативно-правовий, психолого-педагогічний і соціально-психологічний складники механізму реалізації медіаосвітніх програм.

Медіаосвіта реально допоможе сформувати відповідальне суспільство, яке дбатиме про своє здоров'я та благополуччя, буде «гурманно» й вимогливіше ставитися до відбору інформації в медіа, ставати підготовленою та озброєною проти маніпуляцій аудиторією. А в самих медіа не буде іншого виходу, як змінюватися, «очищуватися», інакше – вони приречені.

## **АНОТАЦІЯ**

Медіа впливають на стиль життя та соціалізацію особистості. За їхньою допомогою відбувається поширення повідомлень, що містять певні ідеї для подальшого формування установок, оцінок, думок і поведінки людей. Нерідко, на жаль, засоби масової інформації виконують не стільки інформаційні та культурологічні, скільки ідеологічні функції, що мають маніпулятивний зміст. Людям пропонують сконструйовану псевдореальність, перенасичену лжесимволами, підміною понять, альтернативними фактами. Нерозуміння завідомо неправдивих речей викликає в населення різні психологічні захворювання, причиною яких є невміння оцінювати інформацію. Від цього особливо страждає соціально-психологічне здоров'я суспільства. Потрібно вчити людей медіаграмотності. Україна долучилася до світової практики впровадження медіаосвіти: розроблено і втілюються концепції; бере участь у міжнародних громадських проєктах; на державному рівні розробляються нормативні документи.

Мета цього дослідження – показати, як добре зорганізована медіаосвіта здатна сприяти оздоровленню населення, запобігати вразливості людини до медіаманіпуляцій і медіанасильства, а також її ефективність у профілактиці поширення медіазалежностей.

Ми проаналізували згубну дію маніпуляцій у медіа на соціально-психологічне здоров'я людей, а також важливість урахування запропонованих нами нормативно-правового, психолого-педагогічного та соціально-психологічного компонентів у формуванні медіабезпеки, медіакультури, медіаграмотності.

## **ЛІТЕРАТУРА**

1. Балакірева О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи. Київ : Український інститут соціальних досліджень, 2000.

2. Вовчик-Блакитна О., Гурлева Т. Мас-медіа як простір психологічної допомоги. *Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій* : методичний посібник за заг. ред. З.Г. Кісарчук. Київ, 2015. URL: <http://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files>.

3. Гончаренко М. Валеологічні аспекти формування здоров'я у сучасному освітянському процесі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту* : наук. монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. Харків : ХДАДМ (XXIII), 2006. № 12. 168 с. С. 39–43.

4. Демаш О. Медіаосвіта в Україні: вимога часу чи модний тренд. *Укрінформ*. URL: [https://www.ukrinform.ua/rubric-other\\_news/3139492-mediaosvita-v-ukraini-vimoga-casu-ci-modnij-trend.html](https://www.ukrinform.ua/rubric-other_news/3139492-mediaosvita-v-ukraini-vimoga-casu-ci-modnij-trend.html).

5. Дорош М. Як розвивається медіаграмотність в Україні: вісім висновків зі щорічної конференції. *Детектор медіа*. 23 квітня 2018 р. URL: [http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvitayak-rozviwaetsya\\_mediaigramotnist\\_v\\_ukraini\\_visim\\_visnovkiv\\_zi\\_schorichnoi\\_konferentsii](http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvitayak-rozviwaetsya_mediaigramotnist_v_ukraini_visim_visnovkiv_zi_schorichnoi_konferentsii).

6. Концепція впровадження медіаосвіти в Україні (нова редакція). *Детектор медіа*. 24 квітня 2016 р. URL : [http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya\\_vprovadzhennya\\_mediaosviti\\_v\\_ukraini\\_nova\\_redaktsiya](http://ms.detector.media/mediaprosvita/mediaosvita/kontseptsiya_vprovadzhennya_mediaosviti_v_ukraini_nova_redaktsiya).

7. Марків О. Підготовка майбутнього вчителя до формування культури здорового способу життя : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2012.

8. Марків О. Роль медіаграмотності в професійному та особистісному становленні людини інформаційної епохи. *Гібридна війна і журналістика. Проблеми інформаційної безпеки* : навч. посібник / за заг. ред. В.О. Жадька. Київ, 2018. С. 356.

9. Потятиник Б. Філософія масової комунікації. Львів : ЛНУ ім. І. Франка, 2003. URL: <http://www.franko.lviv.ua/mediaeco/biblioteka/filosotjt.htm>.

10. Почепцов Г. Сенси і війни: Україна і Росія в інформаційній і смисловій війнах. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2016. 316 с.

11. Соціальна медіаграмотність: п'ять ключових принципів. *MediaSapiens*, 3 лютого 2015 р. URL: <https://ms.detector.media/mediaosvita/post/12500/2015-02-03-sotsialna-mediaigramotnist-pyat-klyuchovykh-pryntsyviv>.

12. Чекишев О. Перегони з тінню. Маніпулювання свідомістю та моніторинг засобів масової комунікації. URL: <http://www.ji.lviv.ua/n30texts/chekmyshev.htm>.

13. Education for the Media and the Digital Age. Vienna: UNESCO, 1999, p.273-274. Reprint in: Outlooks on Children and Media. Goteborg : UNESCO & NORDICOM, 2001, p. 152.

**Information about the authors:**

**Markiv O. T.,**

Ph. D. in Pedagogic Sciences, Associate Professor,  
Associate Professor at the Department of Journalism  
National Pedagogical Dragomanov University  
9, Pyrogova str., Kyiv, 01601, Ukraine

**Zarivna O. T.,**

Ph. D. in Pedagogic Sciences,  
Associate Professor at the Department of English for Engineering  
National Technical University of Ukraine “Igor Sikorsky  
Kyiv Polytechnic Institute”  
37, Peremohy avenue, Kyiv, 03056, Ukraine