

# **Інформаційна грамотність, медіаосвіта та медіакомпетентність у контексті світових та вітчизняних тенденцій**

**Єлізавета КІЗІЛОВА,**  
здобувачка вищої освіти,  
Бердянський державний  
педагогічний університет  
**Юлія МЕЛЬНІКОВА,**  
канд. філол. наук, доцентка  
Бердянський державний  
педагогічний університет

## **МЕДІАГІЄНА ПІД ЧАС ВІЙНИ ЯК СПОСІБ ЗАПОБІГАННЯ ПСИХОЛОГІЧНИМ ТРАВМАМ**

Війна – це подія, яка є надзвичайно складною для всіх її учасників. Інформація про воєнні події, насильство та страждання, що передається через медіа, може має великий вплив на психологічний стан людей. В умовах війни збалансована та свідомо медіагієна є важливим інструментом для запобігання психологічним травмам та збереження психічного здоров'я населення.

Поширення інформації про війну через медіа може мати як позитивний, так і негативний вплив. З одного боку, інформація може стати джерелом обізнаності про події та мотивації для дії, а з іншого – надмірне споживання воєнних новин може спричинити тривогу, страх, депресію та інші психологічні проблеми. Тому важливо враховувати принципи медіагігієни під час війни, щоб забезпечити безпеку та благополуччя громади.

Перш за все, важливо практикувати об'єктивність і достовірність в медіа. Журналісти повинні ретельно перевіряти джерела інформації, уникаючи поширення маніпулятивних або непідтверджених даних. Достовірність і точність інформації допомагають уникнути паніки та неправдивих розумінь подій, що може позитивно вплинути на психологічний стан громади.

Важливим чинником для запобігання психологічним травмам є обмеження кількості воєнних сцен, особливо тих, що включають насильство і страждання, оскільки їх показ може спричинити постійний стрес та посилювати почуття тривоги серед глядачів. Медіа повинні зосередитися на відтворенні репортажів та історій про надію, солідарність та відновлення після війни.

Крім того, на нашу думку, медіа повинні забезпечувати баланс між інформацією про війну та позитивними повідомленнями. Зосередження на героїзмі, взаємодопомозі та оптимізмі може зробити позитивний внесок у психологічне самопочуття та відновлення людей, які переживають війну. Доступ до позитивних історій про виживання, солідарність та відновлення може надати надію та підтримку.

Забезпечення інформаційної грамотності та психологічної освіти також є важливими компонентами медіагігієни. Люди повинні мати можливість зрозуміти, як впливає медіа на їхнє психологічне становище, як розпізнавати маніпулятивну інформацію та як ефективно керувати своїми власними медіа-споживацькими звичками. Такі навички допомагають зменшити вразливість до психологічних травм, роблять людей більш стійкими та допомагають зберегти психічне здоров'я.

Отже, медіагігієна під час війни є необхідним інструментом для запобігання психологічним травмам. Об'єктивність, достовірність, обмеження воєнних зображень, баланс між інформацією та позитивними повідомленнями, інформаційна грамотність та психологічна освіта – це всі елементи, які допомагають забезпечити безпеку та психічне благополуччя населення в умовах воєнного конфлікту.