m_educ_2025_187

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**
**ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**
**ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА**

**Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи**
**Кафедра практичної психології**

# Роль та значення засобів масової комунікації у формуванні підліткової тривожності в умовах війни

**Кваліфікаційна робота**
**Рівень вищої освіти – другий (магістерський)**

***Виконав:***
студент 2 курсу, 604 групи
Графов Михайло
Михайлович
***Керівник:***
канд. психол. наук,
доц. **Канівець Т.М.**

***До захисту допущено***
***на засіданні кафедри***
***протокол №__ від _____2024 р.***
***Зав. кафедри_____ доц. Радчук В.М.***

**Чернівці – 2024**

# АНОТАЦІЯ

*Графов М.М.* ***Роль та значення засобів масової комунікації у формуванні підліткової тривожності в умовах війни*** *– Кваліфікаційна робота*

*Сучасне суспільство зазнає значного впливу інформаційних технологій, які стають невіддільною частиною життя молоді. У кваліфікаційній роботі проведено аналіз ролі засобів масової комунікації (ЗМК) у формуванні тривожності підлітків, яка є особливо вираженою в умовах воєнного стану.*

*Дослідження зосереджено на визначенні основних чинників, через які ЗМК впливають на психоемоційний стан підлітків, а також на ідентифікації специфічних проявів тривожності, спричинених інформаційним середовищем.*

*У ході теоретичного аналізу розглянуто теоретичні засади впливу ЗМК у вітчизняній та зарубіжній психології, зокрема вивчено особливості сприйняття мас-медіа контенту молоддю. Виділено основні критерії та механізми формування тривожності підлітків у сучасному інформаційному суспільстві.*

*Емпіричне дослідження, яке проводилося шляхом анкетування, тестування та використання психодіагностичних методик, показало, що регулярне та інтенсивне споживання інформації, особливо про кризові події, сприяє зростанню рівня тривожності серед підлітків. Встановлено, що частина підлітків демонструє високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, що пов'язано з інформаційними перевантаженнями.*

*На основі отриманих результатів розроблено рекомендації щодо зниження негативного впливу ЗМК на психоемоційний стан підлітків, зокрема методи критичного сприйняття інформації, регуляції інформаційного потоку та емоційного відновлення.*

*Ключові слова: підліткова тривожність, засоби масової комунікації, інформаційні перевантаження, емоційний стан, інформаційна гігієна.*

## ABSTRACT

Hrafov M.M. **the Role and Importance of Mass Communication Media in the Formation of Adolescent Anxiety during Wartime** – Qualification Paper

Modern society is significantly influenced by information technologies, which have become an integral part of young people's lives. This qualification paper analysis the role of mass communication media (MCM) in shaping adolescent anxiety, which is particularly pronounced in wartime conditions.

The study focuses on identifying key factors through which MCM impact the psycho-emotional state of adolescents and on characterizing specific manifestations of anxiety caused by the information environment.

The theoretical analysis examines the foundations of MCM influence in domestic and foreign psychology, particularly the features of how young people perceive mass media content. Key criteria and mechanisms for the formation of adolescent anxiety in the modern information society are highlighted.

Empirical research, conducted through surveys, tests, and psychodiagnostic methods, revealed that regular and intensive consumption of information, especially on crisis events, significantly increases adolescents' anxiety levels. It was found that some adolescents exhibit high levels of personal and situational anxiety due to information overload.

Based on the results, recommendations were developed to mitigate the negative impact of MCM on adolescents' psycho-emotional state, including methods for critical information perception, regulating information flow, and emotional recovery.



**Keywords:** adolescent anxiety, mass communication media, information overload, emotional state, information hygiene.


Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело.

_____М. М. Графов
(підпис)

**ЗМІСТ**

**ВСТУП** ……5
**РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМК ТА ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ** ……7
1.1. Роль й місце масової комунікації в сучасному суспільстві……7
1.2. Психологічні аспекти тривожності: визначення та види ……..…14
1.3. Особливості підліткової тривожності та її прояви……18
1.4. Засоби масової комунікації в умовах війни ……22
1.5. Медіа травма під час війни ……24
**РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМК ТА ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ** ……31
2.1. Методи та організація дослідження засобів масової комунікації та підліткової тривожності……..…31
2.2. Аналіз та інтерпретація результату Анкети на визначення рівня інтегрованості в життя та довіри до засобів масової комунікації Борух О. А…….32
2.3. Аналіз та інтерпретація результату методики «Шкала прояву особистісної тривожності» Дж. Тейлор ……..……39
2.4. Аналіз та інтерпретація результату Анкети для визначення залежності від інформаційного потоку Борух О. А. ……40
2.5. Аналіз та інтерпретація результату методики «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін ……..…47
**ВИСНОВКИ**…….48
**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**…….49
**ДОДАТКИ**…….56

# ВСТУП

**Актуальність дослідження:** У сучасному інформаційному суспільстві засоби масової комунікації (ЗМК) стали основним джерелом інформації, особливо для підлітків, які є вразливою групою через залежність від соціальних мереж. Надмірне споживання часто неякісного контенту, дезінформації та ідеалізованих образів формує почуття невпевненості, підвищує тривожність і погіршує соціальні взаємини.

Ця проблема особливо актуальна в умовах війни, коли потоки інформації викликають додатковий стрес через повідомлення про бойові дії та кризи. Ситуацію ускладнює вплив пандемії, який підсилив ізоляцію підлітків та їх занурення у віртуальний світ, що негативно вплинуло на психічне здоров’я..

**Об'єкт дослідження:** емоційна сфера підлітків.

**Предмет дослідження:** значення засобів масової комунікації у формуванні підліткової тривожності в умовах війни.

**Метою роботи:** теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження ролі засобів масової комунікації у формуванні тривожності підлітків в умовах війни.

**Гіпотеза дослідження:** частота та характер використання засобів масової комунікації відіграє значну роль у формуванні тривожності підлітків, особливо під час війни.

Для реалізації поставленої мети нами було визначено такі **завдання**:

1) Провести огляд літератури щодо сучасної ролі засобів масової комунікації та їхнього впливу на психологічний стан підлітків, з акцентом на прояви тривожності.

2) Описати основні аспекти тривожності підлітків, включаючи ситуативні та особистісні фактори, пов’язані з інтеграцією в інформаційне середовище.

3) Охарактеризувати особливості використання засобів масової комунікації підлітками та визначити їхні переваги й можливі ризики.

4) Провести емпіричне дослідження, спрямоване на вивчення практик використання ЗМК підлітками та аналіз рівнів тривожності залежно від різних сценаріїв взаємодії із ЗМК.

**Методи дослідження**: задля вирішення завдань дослідження було використано комплекс теоретичних і емпіричних методів: аналіз наукових джерел, узагальнення даних, опитування, анкетування, тестування, спостереження за дітьми, а також психодіагностичні методики. Серед використаних інструментів: анкета для оцінки інтегрованості в життя та довіри до ЗМК (О. А. Борух), шкала прояву особистісної тривожності (Дж. Тейлор), анкета для визначення залежності від інформаційного потоку (О. А. Борух) і шкала ситуативної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер, Ю Ханін).

**Структура роботи:** дослідження складається з вступу, двох розділів, висновків, списку джерел (60 найменувань), 4 додатків, 13 рисунків та 2 таблиць.

# РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ЗМК ТА ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ

## 1.1. Роль й місце масової комунікації в сучасному суспільстві

Ми живемо в період соціокультурних і технологічних змін, переходу від індустріальної економіки, заснованої на виробництві товарів, до постіндустріальної економіки, де пріоритетом є сфера послуг. Ця зміна є об'єктивною тенденцією розвитку суспільства, спричиненою появою нових інформаційно-комунікаційних технологій, зміною потреб і стилю життя тощо. У цьому контексті інформація стала однією з найважливіших цінностей нашого часу. Комунікація – це складне та багатогранне явище, яке сучасна наука розглядає як самостійну субстанцію, здатну передавати та відтворювати нові інформаційні простори. Мається на увазі інформація про об'єкти, явища чи їхні властивості, яка зменшує невизначеність або неповноту знань. Підсумовуючи, можна сказати, що інформація – це сукупність знань про закони матеріального і духовного світу та тенденції його розвитку, які можуть передаватися в усній, письмовій або електронній формі.

У сучасному суспільстві інформація в засобах комунікації споживається активно. Перш ніж потрапити до споживача, дані проходять етапи збору, обробки, зберігання та передачі. Такий підхід дає змогу зрозуміти роль інформації в економіці та повсякденному житті, а також її значення в ситуації інформатизації суспільства. Інформатизація суспільства – це не лише технологічне явище, а й соціокультурний процес, який формує нові цінності, потреби та моделі поведінки. Наприклад, у сучасному світі доступ до інформації та засобів комунікації визначає рівень освіти, конкурентоспроможності та кваліфікації людини. Це впливає як на взаємодію

між націями на світовому рівні, так і на особисті аспекти, такі як вибір професії та планування дозвілля. Комунікативні ресурси характеризуються універсальністю та не обмеженістю використання. На відміну від традиційних матеріальних ресурсів, таких як природні ресурси, комунікувати можливо неодноразово та збагачувати новими значеннями та інтерпретаціями. Наприклад, наукові дослідження створюють нові знання на основі попередніх відкриттів, які згодом стають основою для технологічних інновацій. Однак розвиток інформаційно-комунікативних технологій також пов’язаний із викликами. Суспільство стикається з проблемою інформаційно-комунікативного перевантаження, коли обсяг даних значно перевищує здатність індивіда ефективно їх розпізнавати та обробляти. Це явище, відоме як «інформаційний шум», може заважати прийняттю рішень, погіршувати концентрацію та викликати емоційне виснаження. Таким чином, інформатизація та комунікаційні засоби дають багато можливостей для розвитку суспільства, але вимагають відповідального підходу до споживання — її аналізу та застосування. Це дозволяє підтримувати баланс між доступністю знань та їх ефективним використанням у всіх сферах життя.

Засоби масової комунікації відіграють ключову роль на етапі передачі даних, забезпечуючи сприйняття об’єктивної діяльності через злиття інформації з ціннісно-нормативними системами соціальних груп [1]. Інформаційне суспільство, що виникло внаслідок комп’ютеризації, зосередилось на символах, думках, образах, знаннях, а не на матеріальних об’єктах.

Четверта комунікативна революція 1970-х років, заснована на винайденні мікропроцесорів, комп'ютерних мереж та електронного зв’язку, створила технологічне підґрунтя для сучасного інформаційного суспільства. Вона замінила механізовані засоби зв'язку персональними комп’ютерами та мініатюризованими пристроями, змінивши спосіб обробки й передачі даних.

Канадський науковець М. Маклуен виділяє три фази еволюції комунікації [45]. Перша – домінування усного мовлення. Друга, після винаходу друкарського верстата І. Гутенбергом, пов'язаний із торжеством візуального сприйняття. Третя етап характеризується розмаїттям мережевих засобів комунікації та інформаційною ерою, що синтезує «людину-слухача» і «людину-наглядача» завдяки електронним медіа.

У своїй книзі *«Галактика Гутенберга»* Маклуен зазначає, що електронні платформи замінюють лінійне мислення глобальним образним сприйняттям. Засоби масової комунікації (ЗМК) долають демографічні та національні кордони. Його відомий вислів *«The Medium is the Message»* підкреслює, що вплив ЗМК визначається не змістом, а способом передачі інформації. Подія набуває суспільного значення через її висвітлення ЗМК із швидкістю, точністю й охопленням. Цю особливість телебачення перейняли мережеві медіа [46].

На відміну від індустріального суспільства, де основна боротьба велася за обмежені ресурси, в постіндустріальному світі ключовими стають знання і вміння правильно оцінювати тенденції розвитку [2]. Інформаційне суспільство можна охарактеризувати як таке, де більшість людей займаються створенням, зберіганням та обробкою інформації з комунікаційних засобів, особливо вищої форми – знань. Знання – це розуміння, що виникає через досвід, спостереження чи навчання, і не має чіткої дефініції.

Головною відмінністю від індустріального суспільства є невичерпність інформаційно-комунікативних ресурсів, які мають синергетичні властивості. У процесі використання ці ресурси не лише не зменшуються, а й покращуються. Це вимагає нових підходів до роботи з інформацією та впровадження сучасних способів комунікації.

Інформаційне суспільство – це спільнота, де більшість людей працюють над створенням, зберіганням, обробкою і з застосуванням комунікативних засобів для здобуття інформації, зокрема знань. Знання, отримані шляхом

досвіду, спостережень і навчання, є фундаментальним поняттям, але воно не має чіткого визначення. Різниця між інформаційним суспільством та індустріальним суспільством полягає в типах ресурсів. На відміну від промислових ресурсів, які виснажуються з використанням, інформаційні ресурси синергетичні та само розширюються. Це означає, що він росте та вдосконалюється, коли ви його використовують. Це призводить до нових підходів до роботи з такими ресурсами та нових каналів зв'язку. Теорія масової комунікації базується на терміні «масова комунікація». Датується 1909 роком. У своїй теорії «тяжіння» до «вищої свідомості» Кулі визначав інструмент природного оновлення світу та людської свідомості [3].

Дослідник Дж. Мід розглядає суспільство як результат різноманітних процесів людської взаємодії, а тотожність сенсу дозволяє учасникам взаємодії виконувати інші ролі, в тому числі роль «спільного іншого». Це стосується накопичення досвіду, який є загальнозначущим і доступним кожному [4]. Феномен колективної свідомості не виникає з нових засобів комунікації, але їхня недосконаліть створює залежність від них. Комунікаційний вакуум сприяє постійному оновленню новин і діяльності в соціальних мережах. Аналіз засобів масової комунікації неможливий без вивчення історичних засобів комунікації, таких як газети, телеграф, залізниця та радіо. З появою дешевих ЗМК, ЗМІ та радіо, розширилося поняття «інформатизація мас» і сформувалося поняття «масова комунікація». У 1948 році П. Лазарсфельд і Р. Мертон у своїй статті «Масова комунікація, масовий смак і організована соціальна поведінка» підкреслили небезпеку «психологічної монополії» засобів масової комунікації вказав на можливості соціології. протидіяти йому [5]. Пізніше ця можливість сприяла критиці ЗМІ в різних сферах. М. Маклюен запропонував ідею, що «засобом спілкування є повідомлення», і підкреслив взаємодію між засобом спілкування та суспільством. Масова комунікація впливає на розвиток соціальних і міжнародних відносин і охоплює економічну, політичну та

культурну сфери. Завдяки діяльності засобів масової інформації та інтенсивним комунікаційним процесом він сприяє поширенню демократичних цінностей, таких як свобода слова та ринкова економіка, особливо в сучасному українському суспільстві. Термін мас-медіа іноді ототожнюють із засобами масової комунікації, хоча він не охоплює всіх аспектів соціальної комунікації. Наприклад, Е. Ноель Нойманн характеризував ЗМІ як «однобічну, опосередковану публічну комунікацію». ЗМК є ключовим елементом трансформації сучасних суспільств, що впливає на всі аспекти життя, включаючи політичну, соціальну та культурну сфери. [51].

Дослідження масової комунікації (MSC) зосереджено на інформаційних каналах, у яких користувачі виступають як джерелами, так і споживачами інформації. Масова комунікація справила великий вплив на суспільство та створила концепції, моделі та підходи до вивчення його процесів. Досягнення науки та техніки сприяють розвитку засобів масової комунікації та створюють ілюзію їх всемогутності. Водночас мережевий зв’язок дозволяє передавати інформацію, але він також призводить до спотворення інформації, роблячи спілкування динамічним і непередбачуваним. Інтернет значно розширив доступ до інформації та змінив межі між приватним і публічним простором. [50].

Соціальні медіа супроводжуються явищем «інформаційного вибуху» та сприяють формуванню суспільної свідомості та поширенню соціальних цінностей. Засоби комунікації передають культурні цінності та забезпечують обмін досвідом між поколіннями [6].

За визначенням французьких науковців Б. Катліа та А. Каде, ЗМК виконують п'ять функцій [7]:

1. «Функція антени» – надає інформацію та змінює ставлення та спосіб життя.
2. «Функція підсилення» – драматизуйте подію та перебільшуйте її важливість.

3. «Фокусна функція» – зосередьтеся на соціокультурних тенденціях і змініть їх.

4. «Функція прислівника» – адаптує інформацію до повсякденного життя та надає нові моделі поведінки.

5. «Функція відлуння» – захищає чинний соціальний порядок, протистоячи інноваціям.

Засоби масової комунікації (ЗМК) виконують важливі функції передачі даних, підтримки соціальної рівноваги, впливу на суспільну свідомість та забезпечення розваг. Онлайн ЗМК створює можливості для дискусії, але водночас і небезпеку маніпуляції свідомістю, яка стала засобом соціального контролю. Маніпуляція як прихований контроль розуму може дестабілізувати суспільство. ЗМК пронизує всі сфери суспільної свідомості, включаючи ідеологію, психологію, науку, політику, етику, формуючи не лише свою форму, а й саму реальність [8]. Сучасні технології дозволяють передавати величезні обсяги інформації аудиторії по всьому світу, що значно збільшує її вплив. Інформаційно-комунікативні ринки створюють умови для поширення ідей кожного, а сучасні технології змінюють розвиток суспільства, так само як друкарський верстат вплинув на формування сучасних націй.

У ході розвитку цивілізації спостерігалися значні культурні зміни, що супроводжувалися змінами способів спілкування. М. Маклюен виділив три етапи: еру усної комунікації року, стадію друку після винаходу І. Гутенберга, який запровадив візуальне розпізнавання, і сучасну еру мережевих засобів комунікації, де домінують електронні платформи. Ця епоха об’єднує «людину-слухача» та «людину-спостерігача» та змінює спосіб сприйняття світу завдяки технологіям [9]. Цитуючи Маклюена «Медіум – це повідомлення» підкреслює, що вплив засобів масової комунікації визначається не змістом інформації, а способом її передачі. У сучасному світі такі мережеві ЗМК, як телебачення, впливають на суспільну свідомість точністю, швидкістю та широтою передачі

інформації [53]. Інтернет створив умови для появи віртуальних спільнот, які руйнують традиційні межі та об’єднують людей у нові культурні форми. Колективна свідомість виникає через взаємодію з ЗМК, яка допомагає орієнтуватися в складних середовищах. Водночас він не лише передає інформацію, а й змінює стереотипи суспільства. Цей процес складний, оскільки людська свідомість прагне уникнути внутрішніх суперечностей, але під сильним впливом інформації можуть розвиватися стереотипи та соціальні установки [55].

ЗМК тепер є інтегрованою платформою для передачі великої кількості інформації. Інтернет збирає ідеї та думки, формує суспільну свідомість, поширює нові знання. Їхня роль у сучасному інформаційному суспільстві незамінна, оскільки вони не лише відображають дійсність, а й активно її формують.

## 1.2. Психологічні аспекти тривожності: визначення та види

В сучасній психології приділяється велика увага терміну «тривожність» (англ. «anxiety» або «anxiousness»), який в перекладі на українську мову означає «занепокоєння» або «тривога». Термін «тривожність» походить від латинського слова «angusto», що перекладається як «вузький» або «обмежений» [11].

Тривожність – це психічний стан, що характеризується стурбованістю, напруженістю та неспокоєм, і є емоційною реакцією на стресові ситуації або загрози. Вона пов’язана з суб’єктивними переживаннями, які людина сприймає як загрозливі чи неприємні, хоча вони можуть не бути фізично небезпечними.

Стан тривоги проявляється через фізіологічні зміни, такі як поверхневе, часте дихання, підвищений пульс та загальне занепокоєння. Цей феномен є складним і включає панівну емоцію страху, яка може поєднуватися з іншими базовими емоціями, як-от гнів, провина, сором чи цікавість.

Форми тривожності відрізняються залежно від комбінацій цих емоцій. Наприклад, це може бути страх перед провиною чи соромом, однак спільною рисою завжди залишається домінування страху.

В наш час в психології ведуться дискусії щодо взаємозв'язку між тривогою і страхом. Деякі автори вказують на те, що ці поняття слід чітко відрізняти одне від одного. Інші вважають цю різницю зайвою і розглядають ці терміни як еквівалентні [12].

Чітке розмежування між страхом і тривогою визначено К. Джасперс у психіатрії. Тривога є «плаваючою» і виникає за відсутності певних стимулів, тоді як тривога пов’язана з конкретними об’єктами чи ситуаціями [13]. Психометричні та фізіологічні дані підтверджують зв’язок, але також підтверджують, що існують значні відмінності між цими станами. За словами Джеффрі Алана Грея, страх активує захисні механізми, але страх готує захисні

механізми до активації. Він визначає тривогу як суміш страху та фрустрації, що виникає у відповідь на загрозу чи невизначеність [57]. Страх вважається «нецільовою» реакцією, оскільки його причина не завжди ясна, а інтенсивність емоції непропорційна об'єктивній небезпеці. Натомість страх є реакцією на конкретну загрозу з інтенсивністю, пропорційною ступеню небезпеки [58].

Тривога та страх є емоційними реакціями з великими відмінностями. Страх вважається «безцільною» емоцією, якщо умови, за яких він виникає, невідомі, а інтенсивність реакції на стрес непропорційна реальній небезпеці. Швидше, страх є відповіддю на конкретну небезпеку, а його інтенсивність відповідає ступеню загрози [14].

Під час тривоги люди зазвичай вживають заходів захисту, але тривога характеризується некоректністю та відсутністю конкретних цілей. Феномен тривоги став важливим предметом дослідження через його складність і вплив на психічне здоров'я. Тривога проявляється як відчуття неспокою, напруги та страху і може бути нормальною адаптаційною реакцією на стрес. Однак, якщо стрес стає занадто сильним або заважає повсякденному життю, це може свідчити про психічне захворювання, таке як посттравматичний стресовий розлад – ПТСР [10].

ПТСР спричинений важкою травматичною подією та пов'язаний із сильним страхом, почуттям безпорадності та повторюваними спогадами про травматичну подію [15]. Страх впливає не тільки на ваш емоційний стан, а й на фізичний стан і поведінку. Симптоми тривоги поділяються на соматичні (фізичні), психологічні та поведінкові та відрізняються залежно від індивідуальних особливостей. Розуміння їх є ключовим для ефективного лікування та підтримки людей із тривожними розладами [16].

Тривога може виникнути з різних причин, включаючи стрес, травматичні події, генетику та хімічний дисбаланс у мозку. Він проявляється у вигляді загальної тривоги, соціальної тривожності, панічних атак тощо. Основною

проблемою дослідження тривоги є її складність і неоднозначність, що призводить до семантичної невизначеності поняття.

**Різниця між термінами «страх» і «тривога»:** «Страх» – це реакція на конкретну небезпеку або загрозу. «Тривога» – це загальний стан, який проявляється як неспокій або нервозність без конкретної мети чи причини. Страх має як деструктивну дію, що впливає на психічне та фізичне здоров'я, так і активаційну функцію, яка сприяє адаптації до стресу.

Підходи до вивчення страху:

- Зиґмунд Фрейд використовував об’єктивний (реакція на конкретну загрозу), невротичний (пов’язаний із внутрішнім конфліктом), моральний (пов’язаний із власними внутрішніми конфліктами). Він вважав страх результатом боротьби свідомих і несвідомих процесів [60].
- Ганс Сельв вивчав вплив стресу на організм і запропонував теорію загального адаптаційного синдрому для пояснення реакції на стресори [17].
- Аарон Бек, засновник когнітивно-поведінкової терапії (КПТ), продемонстрував роль негативних переконань і думок у розвитку тривожних розладів [18].
- Девід Барлоу. розробив модель для діагностики та лікування тривожних розладів, таких як панічні атаки та генералізований тривожний розлад [61].

Австрійський психоаналітик Чарльз Райкрофт у своїй книзі «Тривога і неврози» [56] визначив кілька форм тривоги, пов’язаних із тривогою. Серед них «тривожне збудження», що характеризується невизначеністю в оцінці подій і впливає на стосунки з іншими. «Очікуваний страх» з ірраціональним елементом, спрямований на особисту вигоду. «Пробудження страху» допомагає подолати перешкоди. «Попередження про розлуку», пов'язане з труднощами в соціальних стосунках. і «внутрішня тривога», викликана несвідомими думками, які підривають авторитет значущих людей. Американський психолог Чарльз Спілбергер розділив страх на «особистий» страх і «ситуаційний» страх.[19]

Перший — стійка особистісна риса: люди з високим рівнем тривожності реагують на життєві ситуації надмірним занепокоєнням. Другий – це тимчасова реакція на стрес або загрозу, що проявляється у вигляді фізіологічних симптомів (підвищене серцебиття, пітливість) і психологічних симптомів (тривога, дратівливість). Ці підходи дозволяють нам краще зрозуміти різні симптоми тривоги та розробити індивідуальні стратегії діагностики та лікування.

Різні дослідники по-різному трактують природу страху. Анна Фрейд описує тривогу як очікування невизначених загроз без конкретної мети, тоді як Карен Хорні розрізняє тривогу як суб’єктивну, приховану реакцію, яка відрізняється від реакції на явні загрози. І. Елліс підкреслює дисфоричну тривогу та «его-тривогу», які пов’язані з негативною самооцінкою. Маурер наголошує на впливі страху на формування поведінкових патернів, який Б. Скіннер вважає негативним побічним ефектом покарання. Керол Ізард підкреслює, що страх включає елементи інших емоцій, таких як смуток, провина та сором. Ролло Мей вважає, що страх передвіщає загрозу цінностям, важливим для особистості. Феномен страху включає різноманітні підходи та види, починаючи з класичних теорій З. Фрейда, К. Хорні, Р. Кеттел спирається на сучасні концепції Ч. Спілбергера, С. Серазона, К. Ізарда, які класифікують страх як невротичний, об'єктивний, ситуативний і особистісний.

Українські психологи, особливо Я. Омельченко, З. Кисальчук та В. Нестренко розвивають ці теорії в контексті вітчизняної науки. Дослідження страху в Україні є неповними та фрагментарними [20], але на них впливає вплив культурно-історичних особливостей, адаптація іноземних концепцій (психоаналіз, екзистенціалізм), а «страх» відображає різні інтерпретації, варто зазначити що такі дослідження сприяють кращому розумінню тривоги та її важливості для психічного здоров'я людини.

## 1.3. Особливості підліткової тривожності та її прояви

Підлітковий вік (10-17 років) є критичним етапом розвитку особистості, який передбачає значні фізіологічні та психологічні зміни. Цей період характеризується кризами та дисгармонією у внутрішньому світі, емоціях і відносинах. Тривога є однією з головних характеристик цієї епохи й викликана зростанням соціальних і психологічних потреб. Підлітки часто переоцінюють свої цінності, що впливає на їхню самооцінку, стосунки та поведінку. Зміцнення впевненості починається з визнання своїх недоліків і їх подолання.

Середовище, включаючи сім'ю, друзів і соціальні групи, має великий вплив на розвиток особистості підлітка. Однолітки мають найбільший вплив, а авторитет дорослих знижується. Підлітки прагнуть наслідувати дорослих, але відчувають дисонанс між прагненням до незалежності та своїми обмеженнями, що призводить до психологічних розладів і невдоволення. Змінюються стилі спілкування: Зростає прагнення до незалежності, захисту прав і конфліктів. Конфлікти з дорослими, особливо коли вони пов’язані з порівнянням і критикою, часто супроводжуються болісними для молоді заборонами, що лише посилює кризу.

Емоційне поле підлітків має такі особливості:

1. Підвищена нервова збудливість: Агресивність, дратівливість.
2. Стійкість до емоційних переживань: Підліткам важко забути образи.
3. Страх спілкування: Страх здаватися недоречним.
4. Низька самооцінка: Залежність від оцінки інших.
5. Потреба в соціальній приналежності: Страх бути виключеним з групи.

Емоційний інтелект у підлітків був предметом інтенсивних досліджень, особливо щодо його ролі у формуванні психологічного добробуту. Р. Ланде та її колеги [21] М. Брекет і Дж. Меєр [22] виявили позитивний зв’язок між емоційним інтелектом, психологічним добробутом і рисами «великої п’ятірки».

М. Палмер [23] підтвердив цю асоціацію в іспанських школярів. Емоційний інтелект підлітка визначається його здатністю розпізнавати, розуміти та регулювати свої емоції.

Підлітки з високим емоційним інтелектом мають кращі комунікативні навички, ефективніше керують конфліктами в сім'ї та школі, раціонально мислять і приймають обґрунтовані рішення. Швидше, низький рівень емоційного інтелекту пов'язаний з емоційною нестабільністю [24, 25, 26, 27]. Дослідження тривожності як індивідуальної властивості підтвердили її важливу роль у вікових психологічних труднощів. Висока тривожність знижує ефективність психічних процесів, ускладнює застосування знань і навичок, підвищує ризик помилок навіть за сприятливих умов. Соціальні умови суспільного розвитку мають великий вплив на молодь. Виготського, підлітковий вік є історично новим утворенням, характеристики якого залежать від рівня соціального розвитку.

Тривога і страх тісно пов'язані, але мають різне значення. Страх – це емоційний стан, який виникає внаслідок очікування небажаного розвитку подій у ситуаціях невизначеності чи небезпеки. Тривожність розглядається як риса особистості, яка проявляється як схильність до надмірного збудження через очікувані проблеми або невдачі. Це часто відбувається під час змагань, конфліктів або порівнянь з людьми, які, на думку підлітка, мають перевагу. Отже, емоційний інтелект і тривожність є важливими характеристиками, що визначають емоційний і соціальний розвиток молодих людей у сучасному суспільстві. [28].

Підліткова тривожність проявляється фізично (тремтіння, прискорене серцебиття, порушення дихання, проблеми зі шлунком) і поведінково (від апатії до агресії). Агресія і жорстокість часто служать захистом від життєвих проблем. Це призводить до руйнування соціальних зв'язків, зниження успішності та погіршення загального емоційного стану. Підлітки, які не відповідають

очікуванням, можуть стати більш замкнутими та уникати соціальних взаємодій, які є важливими для їх розвитку. Тривожність є важливою проблемою підліткового віку, оскільки вона посилюється через залежне становище підлітка, який прагне дорослості та протистоїть світу. Вона також може залежати від особливостей нервової системи. За вченням І. П. Павлова, динаміка психічної діяльності визначається індивідуальними відмінностями роботи нервової системи [47].

У деяких дослідженнях тривога розглядається як реакція на психофізіологічні особливості окремих індивідів, особливо соціальні впливи, які можуть розвиватися при різних психосоматичних розладах. На думку Є. Г. Ейдеміллера страх характеризується як особливий емоційний стан, що проявляється в конкретних обставинах з невизначеними ризиками й виражається в очікуванні несприятливого розвитку подій [29].

Страх виконує захисну і спонукальну функції, і його оптимальний рівень необхідний для ефективної адаптації. Надмірна тривожність є дезадаптованою та порушує поведінку та діяльність. При вивченні тривожності необхідно враховувати відсутність тривоги, що порушує адаптацію, і стійку тривожність, яка порушує розвиток і продуктивну діяльність [49].

Отже, підлітковий вік є поворотним моментом, коли тривога стає однією з головних проблем. Це впливає на всі сфери життя підлітка, негативно впливаючи на розвиток, поведінку та здоров'я. Особистісні особливості нервової системи та здатність протистояти стресам визначають рівень тривожності, який є важливим фактором психологічного та соціального розвитку підлітків.

Наше життя триває серед військових вторгнень і соціально-економічних змін, що вимагає стресостійкості, швидкої адаптації та конкурентоспроможності. Проте сучасність характеризується примітивізацією свідомості молоді, зростанням агресивності, цинізму та страху. За цими

проявами стоять глибокі переживання страху, неспокою та хвилювання, які переростають у страх як постійну рису особистості. Страх за визначенням А. Члени спільноти є афективними та особистими організаціями з афективними, когнітивними та оперативними аспектами. Хоча надлишок необхідний для адаптації, він може призвести до дезадаптації та поведінкових розладів.

Тривожність зростає в підлітковому віці через перехідний характер і соціальні виклики цього періоду. Як зазначив К. Ізард, тривога формується такими базовими емоціями, як страх, гнів і сором, і впливає на взаємостосунки, думки та поведінку підлітків.

Дослідники, особливо Е. Пане Ейдеміллер, зверніть увагу, що страх виникає в невизначених умовах і може викликати соматичні симптоми (тремор, аритмія) і поведінкові симптоми (агресія, апатія). Високий рівень тривожності у підлітків негативно впливає на успішність, соціальні стосунки та загальне самопочуття. Конфлікти, суперечливі вимоги, приниження з боку дорослих призводять до замкнутості молоді, посилюють її тривожність, ускладнюють адаптацію в суспільстві.

Зараз війна та потік інформації значно посилили страх, особливо серед підлітків. Я вважаю, що критичне ставлення до медіа-контенту є дієвим способом зменшити страх. Об'єктивний аналіз інформації допомагає позбутися панічних повідомлень, що викликають страх і тривогу, тим самим сприяє формуванню психологічної стійкості.

## 1.4. Засоби масової комунікації в Україні в умовах війни

Розвиток інформаційної культури в демократичних суспільствах залежить від чітких правил взаємодії державних установ і ЗМК та визначення параметрів медіа-сфери. У праці П. Манчіні та Д. Халліна «Чотири теорії преси» визначено три моделі взаємодії мас-медіа та держави.

Перша модель – «*поляризований плюралізм*» – характерна для країн Південної Європи (Італія, Іспанія, Португалія, Греція). Ознаками цього є падіння тиражів інформаційних організацій, слабка спеціалізація ЗМК, висока залежність ЗМІ від політичних сил і фінансово-промислових груп.

Друга модель – «*демократичний корпоративізм*» – поширена в центральних і північних країнах Європи (Німеччина, Австрія, Швейцарія, Нідерланди, скандинавські країни). Для нього характерні популярність репортажів, висока професіоналізація журналістів, важлива роль соціальних груп, втручання влади в роботу засобів масової інформації.

Третя модель – «*ліберальна*» – властива для країн Північноатлантичного регіону (Великобританія, США, Канада). Він характеризується високим журналістським професіоналізмом, помірним тиражем ЗМІ, низьким політичним паралелізмом і мінімальним державним втручанням.

За даними Держстату та Держради з питань телебачення і радіомовлення, в Україні панує модель «поляризованого плюралізму», що зумовлено падінням тиражів преси та медіа-політика фізичний вплив. Фінансова група [30]. В умовах повномасштабного вторгнення роль медіа та ЗМК стає важливою для інформаційної безпеки. Вони повинні захищати національні інтереси, просувати демократичні цінності, сприяти соціальній єдності та уникати технологій, які можуть спричинити розкол. Власники ЗМК та політичні лідери повинні усвідомлювати свою відповідальність у розробці національної інформаційної політики. У воєнний час навіть незначні недоліки в діяльності ЗМК можуть

становити загрозу інформаційній безпеці України [54].

Основним недоліком інформування про війну в Україні є неефективність ЗМК, що призводить до затримки у висвітленні подій та використання застарілої інформації. Це знижує ефективність бою в інформаційному плані та зміцнює позиції противника. Це питання пов’язане з професійним рівнем та етичними стандартами журналістів.

В умовах війни значно зросла роль ЗМК та нових медіа. Соціальні мережі, блоги та інформаційні платформи забезпечують своєчасну інформацію, фейкові контрнаративи та боротьбу з пропагандою. [42]. Проєкт InformNapalm і StopFake показали високу ефективність у розвінчанні дезінформації та розслідуванні участі російських військових у війні [31]. Блогерські спільноти активно впливають на формування інформаційної культури шляхом поширення важливих повідомлень, ініціювання обговорень суспільно важливих проблем, підтримки суспільного діалогу [32].

Волонтерські рухи в інформаційному секторі виконують важливі функції, зокрема контрпропагандистські. Проте ефективність інформаційної політики міністерства залишається низькою через відсутність чіткої стратегії інформаційної безпеки. Однак, Україна вже має успішний досвід інформаційних протистоянь з 2014 по 2021 роки, зокрема боротьби з дезінформацією, координації волонтерів та підтримки військових. Цей досвід є основою для подальшого розвитку інформаційної культури та боротьби з інформаційною агресією [33].

## 1.5. Медіа травма під час війни

Роль засобів масової комунікації в інформаційних конфліктах можна побачити з різних теоретичних підходів [34]:

1. Підхід влади та контролю: Засоби масової комунікації можуть маніпулювати певною інформацією та контролювати її контролювати. Політична або військова мета для досягнення мети. Це і використання пропаганди, і дезінформації, і психологічний вплив.
2. Підхід до об’єктивності та інформаційної безпеки: Підкреслює важливість надійної інформації. Маніпуляції та дезінформація можуть підірвати інформаційну безпеку та спричинити соціальний хаос.
3. Підхід громадянської активності: ЗМІ служать платформою для публічних дебатів, сприяють громадським діям і контролю над владою, впливають на прийняття рішень.
4. Психологічний підхід і медіалізація: Розглядається вплив ЗМК на психологію та поведінку людей. Медіатизація підвищує важливість подій через репортажі та формує суспільне сприйняття конфліктів.
5. Підхід міжнародного впливу: У глобалізованому світі засоби масової інформації формують міжнародні реакції на конфлікти та впливають на позиції та дії міжнародних гравців.

Роль засобів масової комунікації в інформаційних конфліктах широкомасштабна і потребує аналізу з різних поглядів для всебічного розуміння.

Засоби масової комунікації виконують важливі функції під час конфліктів і воєн, включаючи фронтові репортажі про події, аналіз, формування громадської думки, підтримку військових, моніторинг влади та військова документація злочинів. Засоби масової комунікації часто стають інструментами пропаганди та маніпуляції, орієнтації на інформацію, яка впливає на

громадськість, або приховування фактів. Збільшення кількості інформації призводить до стресу споживача. Найважливіші фактори впливу [35]:

- Обсяг інформації: Швидке збільшення обсягу даних, особливо через Інтернет, також може спричинити перевантаження та стрес через мимовільне пізнання.
- Якість вмісту: Негативні або шкідливі повідомлення викликають занепокоєння, страх і стрес.
- Відеоконтент: Висвітлення криз, конфліктів і катастроф у ЗМК посилює страх.
- Саморегуляція: Люди можуть зменшити негативний вплив, обмеживши споживання контенту та шукаючи позитивні джерела інформації.

Страх перед негативними медіа-ефектами широко поширений, оскільки негативні новини викликають сильніші емоційні реакції, ніж нейтральний контент [59]. Дослідження впливу медіа класифікуються як:

- Довгостроковий: Вивчає вплив ЗМК на психологічні, соціальні та культурні зміни протягом багатьох років. Потребує значних ресурсів.
- Тимчасовий: ефекти тимчасові, але часто приховані. Наприклад, реакції на зображення та символи можуть виникнути швидко. Такі дослідження економічно вигідні. ЗМК пропонують не лише потенціал для отримання інформації та підтримки, але й ризик негативних наслідків, підкреслюючи важливість відповідального споживання медіа.

Короткострокові медіа-ефекти мають кумулятивний ефект, поступово формуючи довгострокові установки та поведінку споживачів. Їх важливо вивчати в контексті медіа та комунікації, оскільки вони можуть викликати довгострокові свідомі реакції. Особливу роль відіграють новини як основне джерело інформації в сучасному суспільстві [36].

Дослідження Б. Пфеффенбаума підтвердили силу медіа передавати емоції. людини, які дивилися новини про теракт в "Оклахома-Сіті" 1995 року, відчули

посттравматичні симптоми, хоча вони перебували на відстані понад 100 км від місця інциденту. Вони відчувають стрес, оскільки є учасниками події [38]. Це є свідченням здатності медіума створювати відчуття занурення за допомогою емоційних матеріалів, таких як візуальні ефекти, звук та інші психологічні техніки. Генерування страху у глядачів телевізійного контенту відбувається в кілька ключових етапів.

- Створення напруги: використання кримінальних історій, катастроф тощо.
- Емоційний зв'язок: Аудиторія з'єднується з героями.
- Збільшення напруги: через музику, камеру та світло
- Несподівані події: повороти сюжету, які створюють невизначеність.
- Почуття загрози: потенційно небезпечні ситуації.
- Фізіологічні реакції: прискорене серцебиття, страх, неспокій.
- Вирішення ситуації: Припинення конфлікту приносить полегшення.
- Післясмак: Обговорення подій допомагає аудиторії обробити враження.

Американські психологи наголошують, що тривала тривога, викликана переглядом негативного контенту, може бути фактором розвитку психічних розладів. Тому медіа з сильним емоційним впливом відповідають за потенційний вплив на психологічний стан глядача [39].

Згідно з дослідженнями Національного інституту психічного здоров'я, тривала тривога може мати значний вплив на якість життя та призвести до різноманітних психічних розладів, які потребують медичної допомоги [40]. Основні з них:

- Напад паніки – це раптовий інтенсивний напад страху, що супроводжується фізичними симптомами, такими як прискорене серцебиття та задишка.
- Генералізований тривожний розлад – постійне занепокоєння або страх, що заважає нормальному функціонуванню.

- Обсесивно-компульсивний розлад – Нав’язливі думки (нав’язливі ідеї) і поведінка (компульсії) для зменшення тривоги.
- Соціальна фобія – страх перед соціальними ситуаціями та взаємодіями.
- Специфічні фобії – агорафобія, арахнофобія та ін.
- Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) – тривога та розлади сну, пов’язані з повторним переживанням ситуації, підвищеною дратівливістю чи агресією після травматичної події.

Негативний вплив інформаційних потоків на психічне здоров'я вимагає обережного поводження з медіа-контентом. Розвиток критичного мислення важливий для зменшення ризику. Ця здатність дозволяє нам відбирати корисну інформацію та ігнорувати шкідливу, допомагаючи нам уникнути руйнівного впливу ЗМІ та зберегти психічну стабільність [41].

Критичне мислення – це процес аналізу ідей з різних сторін, порівняння їх з іншими ідеями та співвіднесення їх одна з одною. Це стає природним способом роботи з інформацією, що дозволяє нам розглядати, змінювати або відхиляти інформацію, або ставити нові запитання [36].

У ситуації інформаційної війни, яку переживає Україна, важливо розвивати незалежні та креативні кадри з критичним мисленням, здатні аналізувати факти та події. Відсутність таких навичок, особливо схильність до конформізму, гальмує демократичний розвиток суспільства, оскільки багато людей не бажають активно і свідомо брати участь у цьому процесі. Критичне мислення є не лише результатом демократичних інституцій, а й фактором їх створення [37].

Роль критичного мислення у сприйнятті медіаінформації під час війни є дуже важливою. У такі часи інформація часто використовується для маніпуляцій, розпалювання конфліктів і дезінформації. Критичне мислення допомагає громадянам відрізняти правду від маніпуляцій, зберігати збалансовану перспективу та зменшувати психологічний стрес. Люди з

хорошими навичками критичного мислення зазвичай вибирають інформацію з надійних джерел, таких як: перевірені ЗМК, незалежні дослідницькі установи та офіційні урядові організації. Це допомагає запобігти поширенню дезінформації. Крім того, вони вміють аналізувати передісторію подій, розрізняти факти та припущення, відкриті до різних поглядів, що дозволяє уникати стереотипів і об’єктивно аналізувати ситуацію [52]. Модель М. Ліппмана окреслює ключові елементи критичного мислення, зокрема:

1. Мислення: здатність аналізувати, синтезувати та визначати логічні зв'язки.
2. Відповідальність: Обов'язок надавати аргументовані аргументи.
3. Незалежне судження: творче та незалежне мислення, а не повторення стереотипів.
4. Використання стандартів: оцінюйте інформацію за стандартами та контекстом.
5. Самокорекція: здатність обдумувати та переглядати власні погляди.
6. Увага до контексту: поєднання загальних принципів з урахуванням конкретних ситуацій [38].

Під час стресу військової розвідки ці навички можуть допомогти вам уникнути медіатравм і зберегти емоційну стабільність. Адже медіа можуть не лише посилювати тривожність, а й спричиняти додатковий психологічний тиск. Таким чином, критичне мислення стає важливим інструментом для аналізу інформації та адекватної реакції на складні події.

Медіатравма – це негативний вплив медіа-контент на психічне та емоційне здоров’я людини, що може спричинити стрес, тривогу, травматичні спогади, депресію та навіть посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Найбільш уразливими до медіатравм є люди, які мали травматичний досвід у минулому або емоційно чутливі [44]. Медіатравму можна розділити на такі типи:

1. Тип А (первинна травма з актуалізацією): Травма виникає, коли медіа-контент викликає минулі спогади (наприклад, у ветеранів).
2. Тип В (інформаційний стрес ЗМК): Пов’язаний зі стресом через надмірне споживання військових новин (наприклад, військовослужбовці).
3. Тип С (Інформаційний деструктивний вплив): Травма, яка не має прямого відношення до війни, але викликає у людей відчуття тривоги через насичений негативним контентом.

Медіа також може нести й деструктивний вплив медіа:

1. Об’єктивно небезпечний: – Зображення насильства викликають шок, стрес і порушення сну.

- Вміст, який демонструє насильство, агресію чи антилюдську поведінку та викликає гнів, страх або ненависть.
- Новини про катастрофи й соціальні кризи посилюють тривогу і страх за власну безпеку.

2. Суб'єктивно значущі: Реакції залежать від індивідуальних характеристик, таких як емоційна стабільність, минулий досвід, соціальний статус і психологічний стан. Люди з минулими травмами або тривогою гостріше сприймають негативний контент.
3. Контент, створений за допомогою спеціальної технології:

- Маніпуляція: Використання емоційно насичених образів або дій для виклику певної реакції.

- Дезінформація та брехня: Поширення неправдивої інформації для створення хибного сприйняття.
- Пропаганда: Активне впровадження ідеології.
- Відволікання: Щоб відвернути увагу від важливих подій.
- Тиша: Приховати важливу інформацію.

Ці наслідки загрожують психологічному добробуту людей, особливо тих, хто постраждав від війни. Щоб захистити себе від медіа-травм, важливо розвивати медіагігієну та критичне мислення, які можуть зменшити негативний вплив медіа-контент [40].

# Розділ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗМК ТА ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ

## 2.1. Методи та організація дослідження засобів масової комунікації та підліткової тривожності

Дослідження наукових праць показує, що засоби масової комунікації (ЗМК) відіграють важливе значення та відображаються на тривожності підлітків і є актуальною проблемою, яка потребує детального дослідження. Ми припускаємо, що частота та характер використання засобів масової комунікації відіграє значну роль у формуванні тривожності підлітків, особливо під час війни.

Для підтвердження висунутих гіпотез було проведено дослідження за участю 50 учнів – віком 15-16 років комунального закладу. Обласний навчально-реабілітаційний центр «Родина» міста Чернівці. Були використані методики:

**1.** Анкета на визначення рівня інтегрованості в життя та довіри до засобів масової комунікації Борух О. А. (Додаток А)

**2.** Методика «Шкала прояву особистісної тривожності» Дж. Тейлор (Додаток Б)

**3.** Анкета для визначення залежності від інформаційного потоку Брух О. А. (Додаток В)

**4.** Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін (Додаток Г)

## 2.2. Аналіз та інтерпретація результату Анкети на визначення рівня інтегрованості в життя та довіри до засобів масової комунікації Борух О. А.

Перше запитання опитування показало, що всі респонденти (100%) користуються системами онлайн зв'язку. Це пояснюється доступністю, актуальністю та зручністю систем мережевих ЗМК в отриманні інформації та зв'язку. Друге питання стосувалося вибору респондентами своєї улюбленої мережі ЗМК, і результати показані на рисунку 2.2.1.:

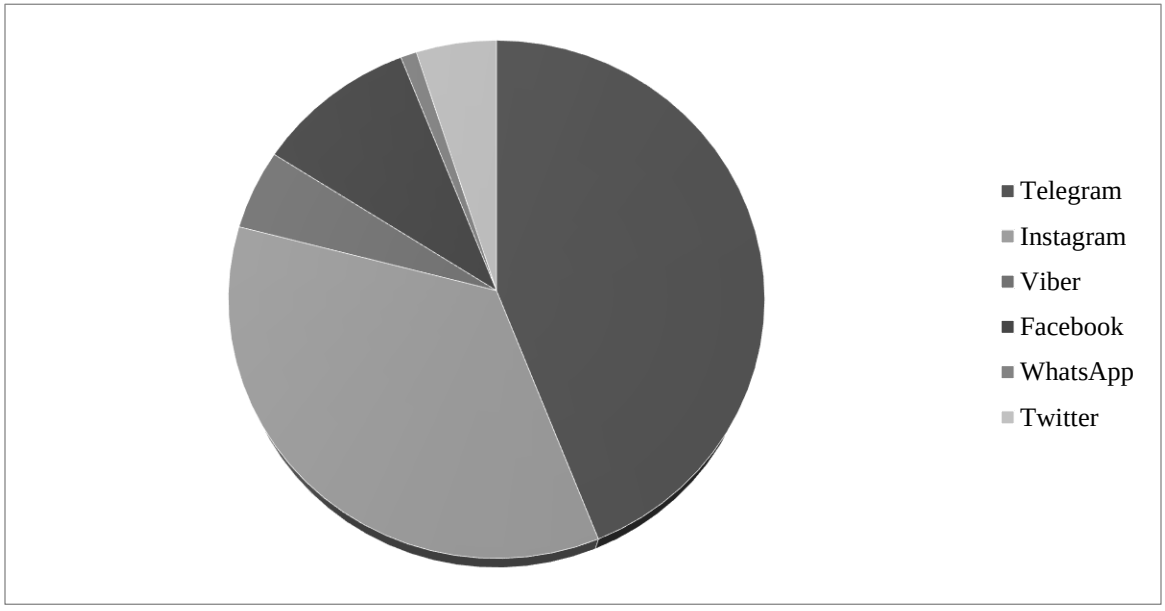



*Рис. 2.2.1. Розподіл результатів респондентів за мережевими ЗМК, яким вони надають перевагу*

Опитування показало, що більшість респондентів (44%) віддають перевагу Telegram. Цей месенджер популярний у країнах пострадянського простору завдяки своїй зручності, доступності та можливості швидко знаходити новини, створювати спільноти та залишатися на зв’язку з близькими. Це стало особливо важливим під час війни, оскільки забезпечує швидке поширення інформації, попри випадкові технічні збої через перевантаження сервера.

Вибраний 35% респондентів Instagram відомий у всьому світі як платформа для публікації фотографій і відео. Попри обмеження на публікацію жорсткого контенту під час війни, він став платформою для інформування міжнародної спільноти про події в Україні та закликів про допомогу. Twitter популярний серед 5% респондентів, які цінують його здатність створювати теми та вести дискусії. Використовується політиками, економічними та військовими аналітиками для анонсування та аналізу подій, особливо щодо допомоги Україні та ситуації на фронті. Viber також обрало лише 5% – Facebook (10%) популярні серед літніх користувачів, але менш привабливі для молоді через обмежену функціональність і проблеми з безпекою WhatsApp, який обрали 2% респондентів, також не популярний серед підлітків через слабкий захист даних.

Третє питання оцінює рівень інтегрованості ЗМК в життя підлітків та визначає щоденний час перебування в інфопросторі та спілкуванні (рис. 2.2.2).

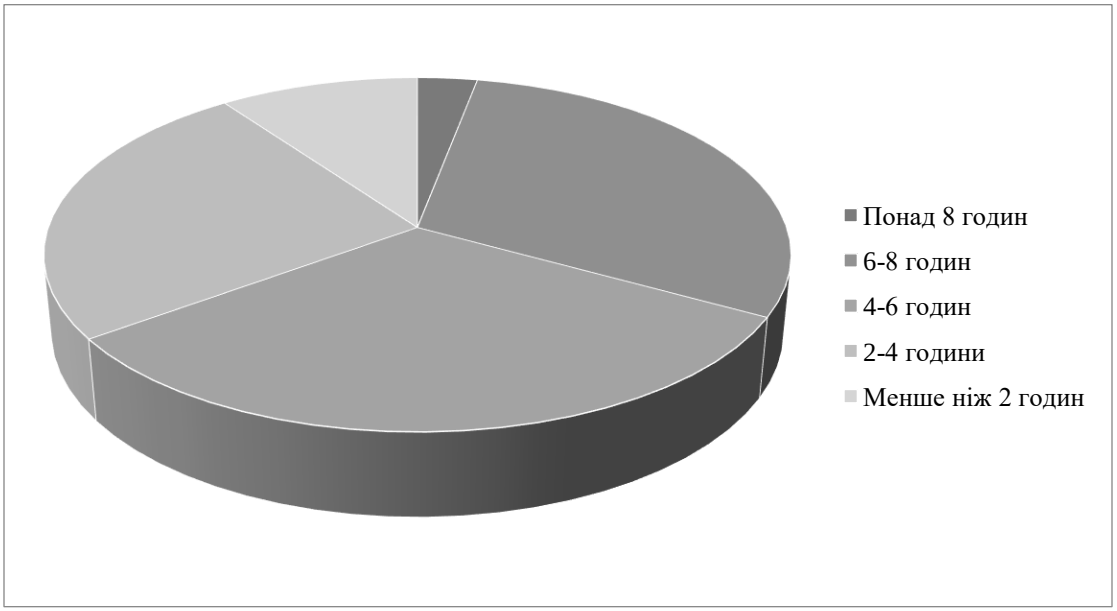



*Рис. 2.2.2. Розподіл результатів респондентів за часом користування мережевими ЗМК в день*

Відповідно до цього графіку, використання молодими людьми засобів масової комунікації в Інтернеті (ЗМК) розподіляється таким чином:

- Понад 8 годин на день: 3% респондентів. Ці респонденти глибоко включені в інформаційне середовище та активно споживають і створюють контент. Проте не можна з упевненістю сказати, чи проводять вони більшу частину часу за спілкуванням чи за переглядом новин. Оскільки вони звикли аналізувати інформацію з різних джерел, вони можуть більш критично ставитися до інформації.
- 6-8 годин на день: 27%. Також група активно використовує соціальні мережі для створення та поширення контенту та активного спілкування. Вони міцно інтегровані в інформаційний простір.
- 4-6 годин на день: 47%. Найбільша група помірно інтегрованих в інформаційне середовище респондентів. Вони переважно споживають і поширюють інформацію, а не створюють її. Основна діяльність – спілкування в соціальних мережах та месенджерах.
- 2-4 години на день: 23%. Ці респонденти менш інтегровані у віртуальний простір і віддають перевагу реальним заняттям.
- Менше ніж 2 годин на день: 10%. Група, яка віддає перевагу живому спілкуванню, має найнижчий рівень зануреності в інформаційне середовище. Наступне питання відображає рівня довіри до ЗМК респондентів до обраних ним ЗМК(Діаграма 2.2.3)

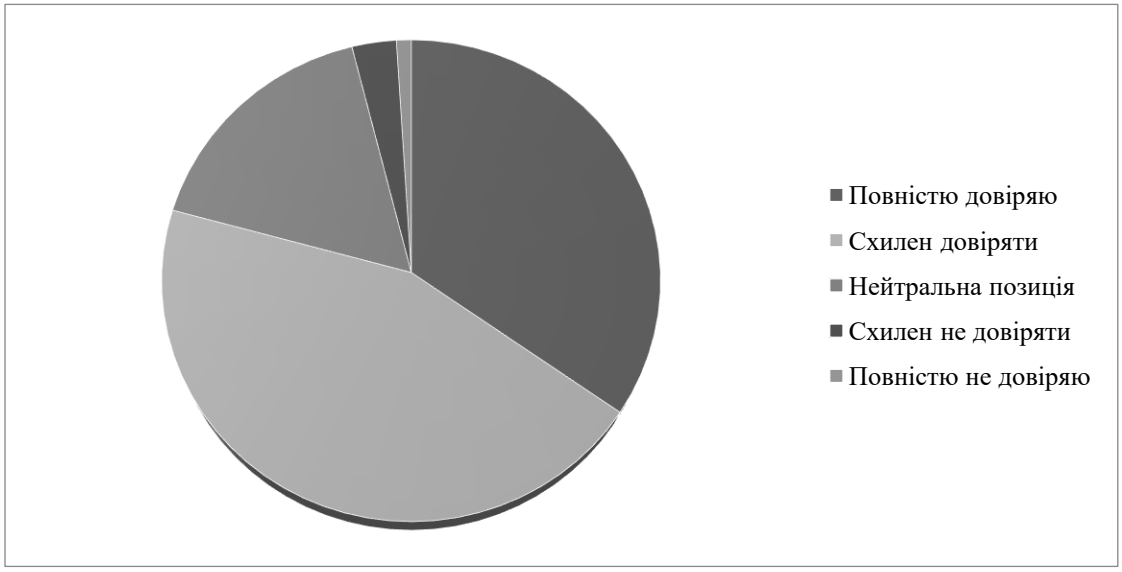



*Рис. 2.2.3. Розподіл результатів респондентів за рівнем довіри до обраного ЗМК*

На діаграмі видно, що 35% опитаних повністю довіряють обраному ЗМК, а 44% схильні довіряти обережно. 17% – нейтральні: критично оцінюють інформацію, розуміють її специфіку в ситуаціях інформаційної війни, довіряють конфіденційності, але обережно ставляться до контенту. Лише 3% не довіряють правдивість окремих новин і 1% не повністю довіряють обраному ЗМК.

У наступному питанні розглядається рівень довіри до інформації, яка використовується в запропонованому ЗМК, як зображено на діаграмі 2.2.4.

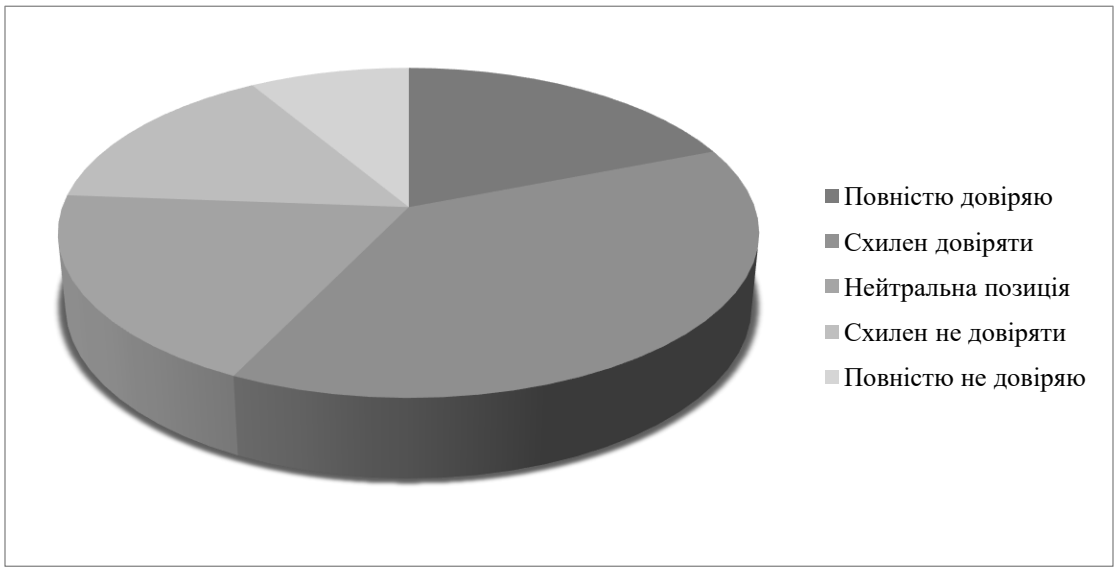



*Рис. 2.2.4. Розподіл результатів респондентів за рівнем довіри до інформації, що поширюється в ЗМК*

Результати свідчать про те, що підлітки з різним ступенем довіри до інформації в ЗМК. Повністю довіряють фейковим новинам 19% респондентів, які є найбільш вразливими до фейкових новин через упереджене ставлення до джерел. 35% менш вразливі, але більш схильні довіряти, оскільки на них може вплинути дезінформація. 19% респондентів займають нейтральну позицію, більш критично оцінюють інформацію, перевіряють її правдивість і рідше передають сумнівні дані. 15% мають низьку довіру, ці респонденти схильні перевіряти інформацію та скептично до неї ставитись. 9% висловили повну недовіру, але навіть надмірний скептицизм не обов'язково дорівнює об'єктивності.

Останнє запитання анкети було спрямоване на перевірку достовірності інформації та формування критичного ставлення до неї (результати наведено на діаграмі 2.2.5).

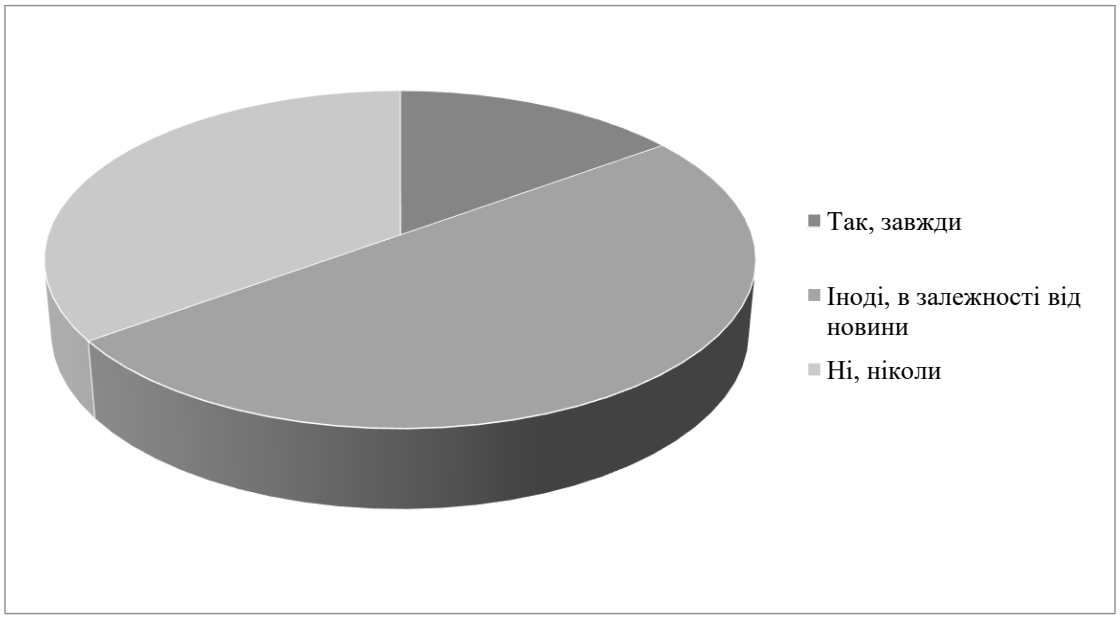



*Рис. 2.2.5. Розподіл результатів респондентів за частотою перевірки інформації на предмет відповідності об'єктивній дійсності*

Тільки 15% респондентів постійно перевіряють свою інформацію. Вони критично думають, не панікують, є джерелом розуму для навколишніх і захищають себе від впливу фейкових новин. Половина (50%) респондентів схильні розглядати інформацію відповідно до її типу, особливо інформацію, яку вони вважали важливою, панічною або вигадливою, і частіше, але не завжди, критикували її. Водночас 35% підлітків ніколи не перевіряють інформацію та залишаються групою, найбільш вразливою до фейків та їх джерел, сприяючи паніці через споживання шкідливого контенту.

Всі запитання анкети, крім другого, оцінювалися балами, а підсумкові результати відображали рівень інтегрованості ЗМК у життя підлітків, як видно з діаграми 2.2.6

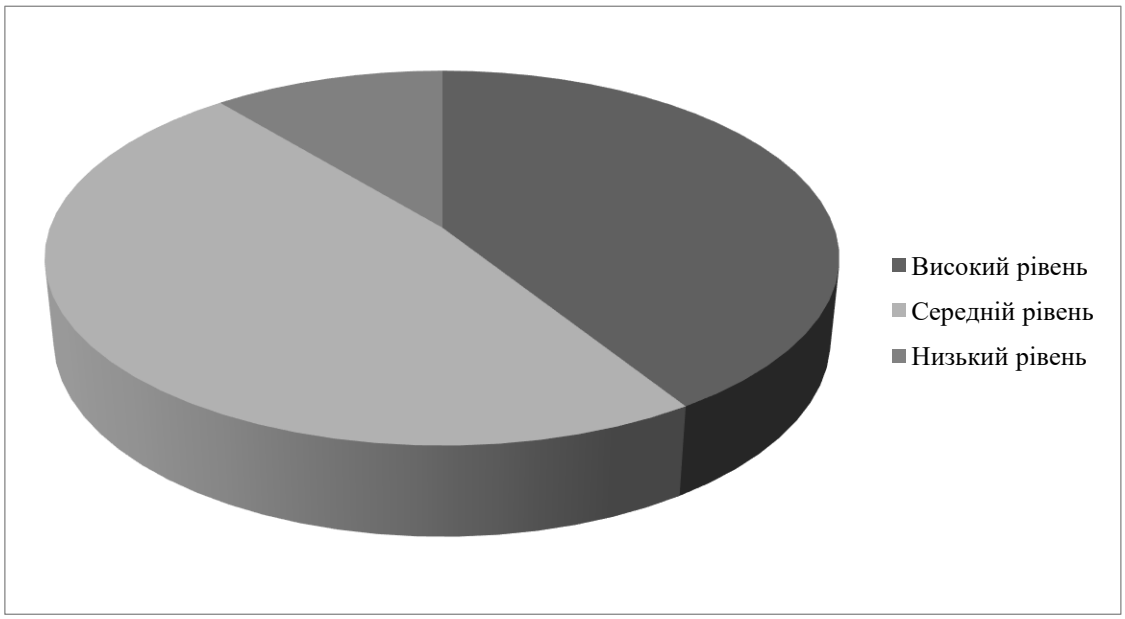



*Рис. 2.2.6.Результати спеціалізованого анкетування щодо рівня інтегрованості ЗМК в життя підлітків*

41% опитаних підлітків мають високий рівень інтеграції ЗМК у своє життя, 48% мають середній рівень і лише 11% мають низький рівень інтеграції ЗМК у своє життя.

## 2.3. Аналіз та інтерпретація результату методики «Шкала прояву особистісної тривожності» Дж. Тейлор

Таблиця 2.3.1

| Низький рівень | Середній (з тенденцією до низького) | Середній (з тенденцією до високого) | Високий рівень | Надто високий рівень |
|---|---|---|---|---|
| 6 (12%) | 13 (26%) | 16 (32%) | 9 (18%) | 5 (10%) |

Результати опитування показують, що респонденти мають різний рівень стурбованості. 10% респондентів мали дуже високий рівень тривоги, що вказує на серйозні психологічні проблеми, такі як соціальна дезадаптація, труднощі з навчанням, надмірна самокритика та фізіологічні симптоми, особливо пітливість і серцебиття. 18% мають високий рівень тривожності, який проявляється як низька самооцінка, емоційні схильності та міжособистісні труднощі. 32% опитаних людей, як правило, мають занадто високий середній рівень тривожності, і хоча вони переважно спокійні, вони можуть відчувати тривогу в деяких ситуаціях. 26% мають нижчий середній рівень і характеризуються схильністю до лінивства, але також мають спокійну поведінку в стресових ситуаціях. 12% респондентів мають низький рівень тривожності й характеризуються сильним терпінням і самоконтролем, хвилюються і залишаються розважливими лише в найскладніших ситуаціях.

## 2.4. Аналіз та інтерпретація результату Анкети для визначення залежності від інформаційного потоку Борух О. А.

Щоб проаналізувати вплив медіа на молодь, ми дослідили джерела, з яких вони отримують інформацію про довкілля, міста, країни та події у світі. Відповіді респондентів наведені на рисунку 2.4.1.

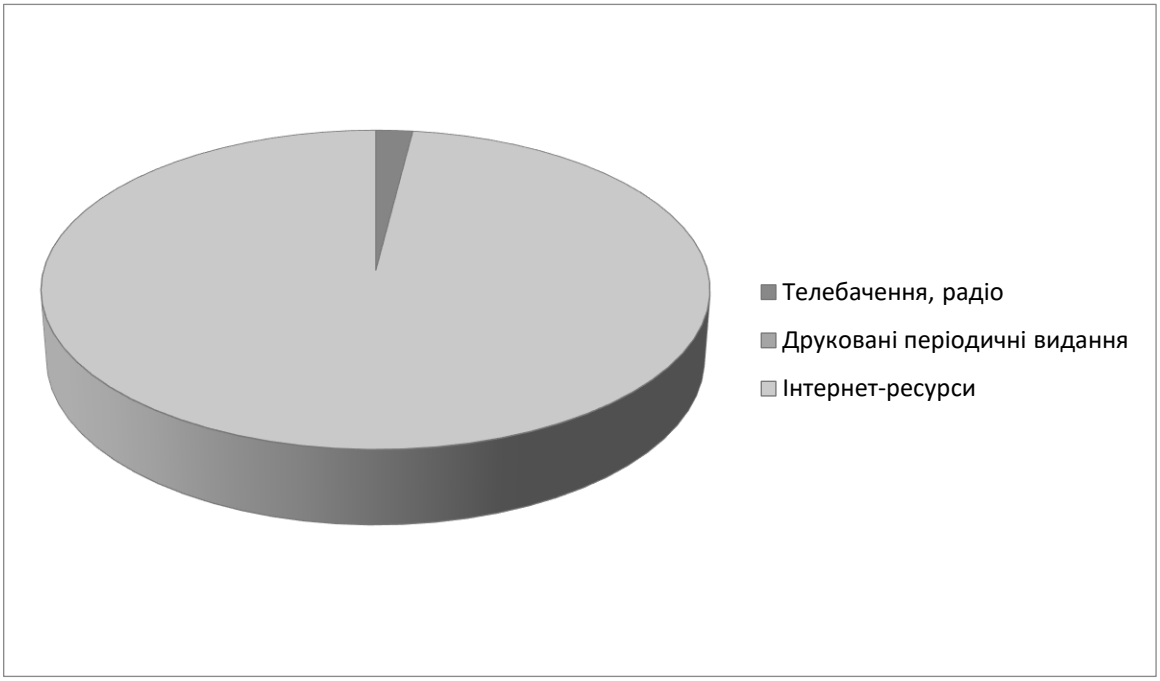



*Рис. 2.4.1. Розподіл відповідей респондентів на першим питанням: «З яких каналів ви отримуєте переважно інформацію про всі події, що відбуваються навколо, у вашому місті, країні, світі?»*

Результати показують, що сучасні підлітки отримують більшість інформації (98%) з онлайн-ресурсів завдяки доступності, обговоренню та правдивості інформації. Мінімально звертають увагу на традиційні засоби масової інформації, такі як телебачення та радіо (2%), рідко використовують друковані ЗМІ (0%), надають перевагу електронним ресурсам. Підлітки іноді

дивляться телепрограми та шоу, але переважно через онлайн-платформи. Як правило, вони в основному отримують інформацію з соціальних мереж.

Друге питання в опитуванні стосувалося частоти перегляду новин і показано на рисунку 2.4.2.




*Рис. 2.4.2. Розподіл відповідей респондентів на друге питанням анкети «Як часто ви прибігаєте до перегляду стрічки новин?»*

Згідно з отриманими даними, 61% опитаних підлітків піддаються майже постійному потоку інформації, перевіряючи новини від друзів та інших джерел принаймні тричі на день.

Третє питання в опитуванні стосувалося кількості часу, який підлітки витрачають на перегляд своєї стрічки новин. Результати цього питання показані на рисунку 2.4.3.

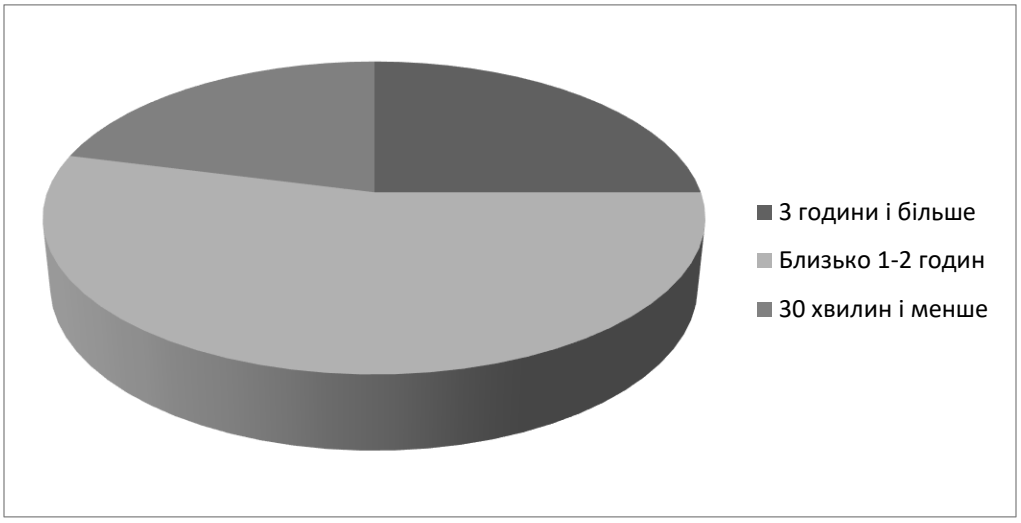



*Рис. 2.4.3. Розподіл відповідей респондентів на третє питанням анкети «Як багато часу ви приділяєте перегляду стрічки новин?»,*

Згідно з результатами третього запитання анкети, 25% респондентів проводять близько трьох годин на день за переглядом новин. Однак у деяких підлітків екранний час може сягати 8-12 годин, особливо в соціальних мережах. 54% опитуваних витрачають одну-дві години на день на новини, тоді як 21% вважають це заняття пустою тратою часу, лімітуючи час перегляду до 30 хвилин на день.

Четверте та п’яте питання в анкеті стосувалися довіри до інформації з мас-медіа, і їх результати відображені на рисунках 2.4.4. та 2.4.5.

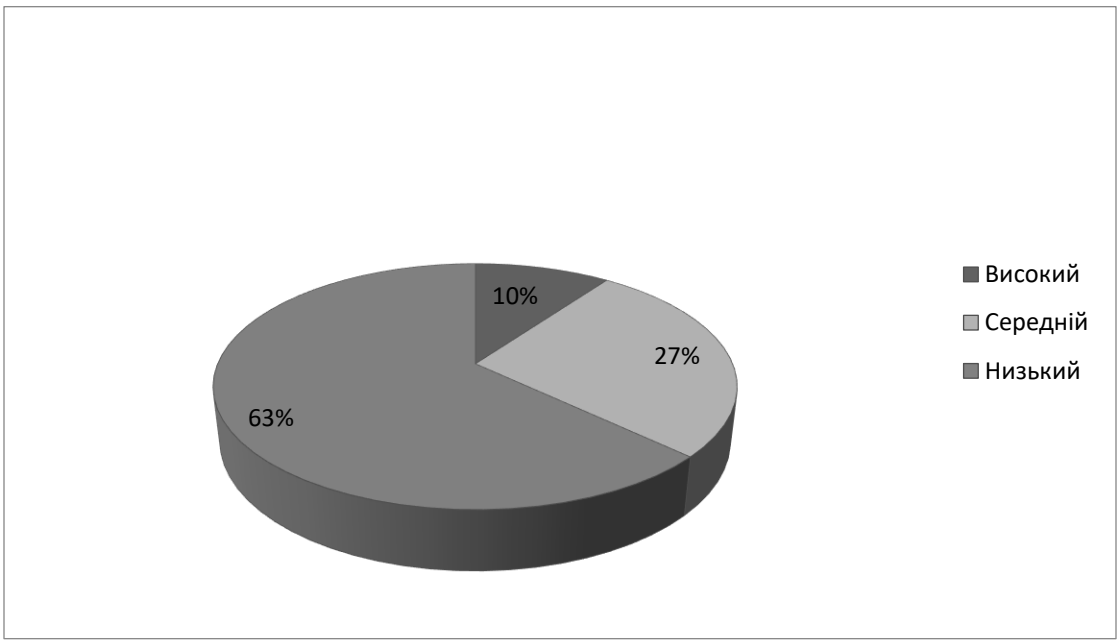



*Рис. 2.4.4. Розподіл відповідей респондентів на четверте питанням анкети «Чи довіряєте ви інформації, що поступає до вас із ЗМК?»*

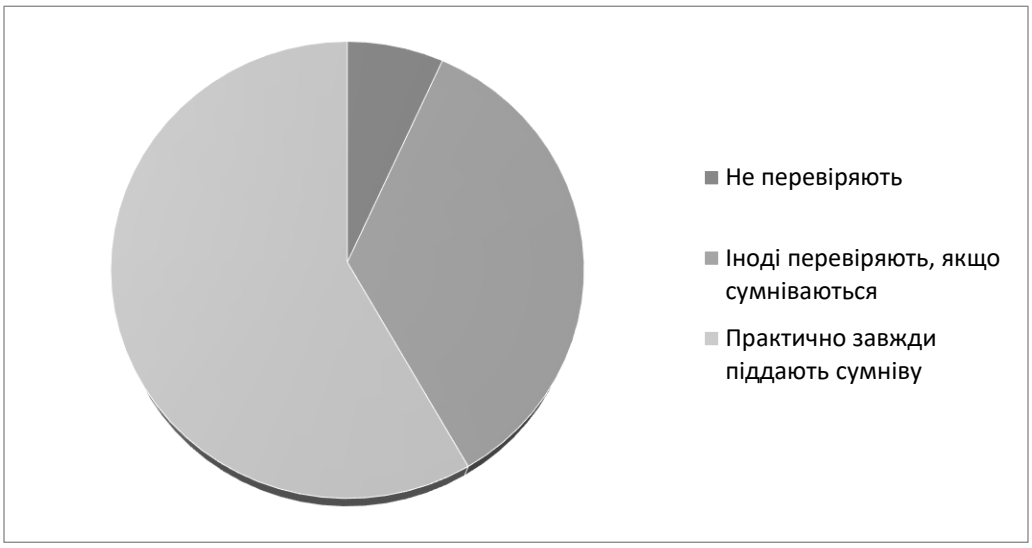



*Рис. 2.4.5. Розподіл відповідей респондентів на п'яте питанням анкети «Чи перевіряєте ви інформацію, яка надається вам ЗМК?»,*

Демонструє низький рівень довіри до ЗМК серед молоді (93%), що підтверджується частою перевіркою отриманих даних. Останнє запитання в опитуванні пропонувало респондентам визначити роль свого улюбленого ведучого, блогера чи успішної людини, щоб зрозуміти, чи все ще існують медіакумири та підліткові моделі для наслідування у 2024 році. Я запитав їх, чи можуть вони уявити себе на цій ролі. Результати показано на рисунку 2.4.6.

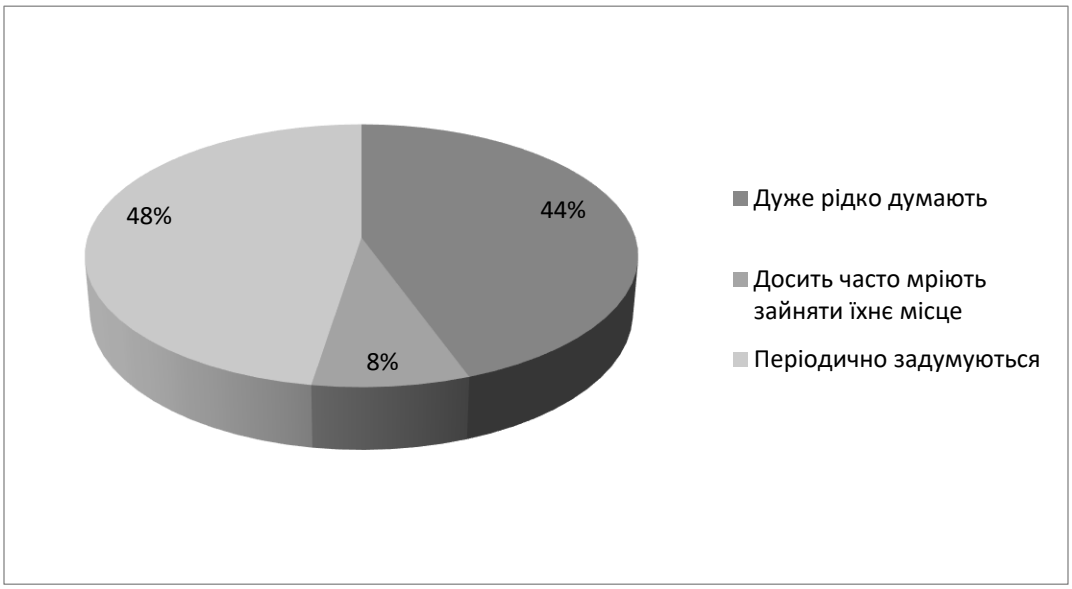



*Рис. 2.4.6. Розподіл відповідей респондентів на шосте питанням анкети «Чи приміряєте ви на себе в уяві ролі улюблених ведучих, блогерів, успішних людей, чи порівнюєте себе з ними?»*

Згідно з результатами дослідження, медіа та Інтернет ресурси займають важливе місце в житті підлітків, але інтенсивне занурення у віртуальні світи є основною загрозою для їх соціалізації, розвитку особистісних якостей і комунікативних навичок, необхідних для дорослого життя негативний вплив. Популярність контенту, який пропагує споживчі цінності, матеріалізм і виправдання засобів досягнення мети, також викликає занепокоєння. Особливо

небезпечними є тенденції, які привертають увагу незрілих умів, як-от поширення системи кохання типу «цукровий тато» у соціальній мережі TikTok.

Для аналізу залежності підлітків від інформаційних потоків була використана рейтингова система, заснована на індивідуальних відповідях респондентів. Бали нараховувалися за такими критеріями:

1. **Частота використання інформаційного простору (рис. 2.4.2):**
   - кілька разів на день – 3 бали;
   - раз на день – 2 бали;
   - раз на кілька днів або рідше – 1 бал.
2. **Тривалість щоденного користування (рис. 2.4.3):**
   - 3 години й більше – 3 бали;
   - 1–2 години – 2 бали;
   - 30 хвилин і менше – 1 бал;
3. **Рівень довіри до інформації (рис. 2.4.4):**
   - скоріше довіряю/повністю довіряю – 3 бали;
   - скоріше не довіряю – 2 бали;
   - зовсім не довіряю – 1 бал;
4. **Перевірка отриманої інформації (рис. 2.4.5):**
   - не перевіряю або майже не перевіряю – 3 бали;
   - іноді перевіряю за сумнівів – 2 бали;
   - завжди намагаюсь перевірити – 1 бал;
5. **Ідеалізація медіа персонажів (рис. 2.4.6):**
   - часто мріють зайняти їх місце – 3 бали;
   - іноді задумуються – 2 бали;
   - дуже рідко – 1 бали;

На основі отриманих балів визначено рівень залежності від інформаційного потоку (рис. 2.4.7):

- **Високий рівень** – 12-15 балів;
- **Середній рівень** – 8-11 балів;
- **Низький рівень** – 5-7 балів.

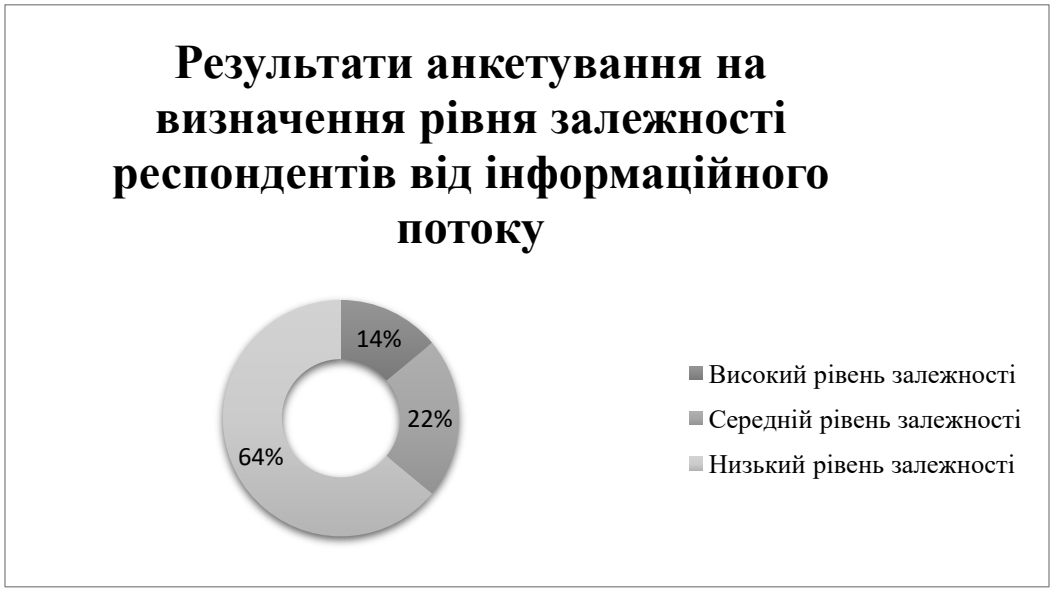



*Рис. 2.4.7. Розподіл респондентів за рівнем залежності від інформаційного потоку за результатами анкетування*

Дослідження показало, що 14% підлітків залежні від інформаційних потоків, а в середньому 22% залежні від інформаційних потоків. Пояснюється це постійною присутністю в середовищі соціальних мереж і новинних ресурсів. Ці показники зрозумілі самі за себе, оскільки сучасні технології зробили доступ до інформації важливою частиною життя. Водночас більшість респондентів (64%) повідомили про низький рівень залежності. Це може свідчити про те, що підліткам набридла надмірна кількість неправдивої та негативної інформації, що спонукає їх більш свідомо розподіляти свій час і вибірково займатися контентом.

## 2.5. Аналіз та інтерпретація результату методики «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергер, Ю. Ханін

Таблиця 2.5.1

| | Ситуативна тривожність | Особистісна тривожність |
|---|---|---|
| Високий рівень | 31% | 21% |
| Середній рівень | 50% | 49% |
| Низький рівень | 19% | 30% |

Відповідно до результатів, наведених у таблиці 2.5.1, особливої уваги потребують значні відхилення від помірного рівня тривожності. Високий рівень тривожності зазвичай вказує на схильність до занепокоєння в ситуаціях, пов’язаних з оцінкою особистих якостей чи діяльності, або коли рівень знань чи здібностей ставлять під сумнів. У таких випадках важливо знизити важливість ситуації та підвищити самооцінку, впевненість і розуміння діяльності.

Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 50% респондентів, а рівень особистісної тривожності – у 49%. Це не важливо, оскільки підлітковий вік часто характеризується тривожністю, зміною настрою, підвищеною тривожністю.

Знижена концентрація також характерна для цієї групи. Низький рівень ситуативної тривожності спостерігався у 19% респондентів, особистісної – у 30%. У таких підлітків продуктивність може знижуватися, протягом дня, тому необхідна підвищена увага до діяльності, обов'язків і мотивації діяльності.

# ВИСНОВКИ

***Гіпотеза дослідження***, яка передбачала частоту та характер використання засобів масової комунікації відіграє значну роль у формуванні тривожності підлітків, особливо під час війни підтвердилася. Дані емпіричного дослідження продемонстрували, що чим більше підлітки взаємодіють із ЗМК, тим вищий у них рівень тривожності, особливо ситуативної.

1. ***Теоретичне узагальнення:*** ЗМК мають вагоме значення і мають прояви, що істотно відбивається на психологічному стані підлітків, формуючи емоційні реакції через медіа-контент. Особливу роль відіграє їх здатність формувати тривожність через комунікаційне перевантаження та специфіку подання негативного контенту.
2. ***Особливості тривожності підлітків:*** підліткова тривожність має складну природу, пов'язану із соціальними, особистісними та ситуативними чинниками. Використання ЗМК має свої психологічні особливості підлітків, загострюючи тривогу через висвітлення кризових подій і їхній емоційний вплив.
3. ***Емпіричне дослідження:*** Аналіз результатів підтвердив наявність частоти використання ЗМК і рівнем тривожності підлітків. Підлітки, які більше часу проводять у медіапросторі, мають вищі показники ситуативної та особистісної тривожності, що підтверджує гіпотезу.
4. ***Соціально-психологічні ризики:*** ЗМК створюють ризики маніпулятивної дії, що може дестабілізувати емоційний стан підлітків. Особливо це актуально в умовах війни, коли медіа-контент посилює відчуття небезпеки та нестабільності.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ


1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004.
2. Бєлкіна-Ковальчук О. В. Формування критичного мислення учнів початкових класів у процесі навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 / О. В. Бєлкіна Ковальчук ; Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. – Луцьк, 2006. – 21 с.
3. Бондарук І. П. Формування критичного мислення дев'ятикласників у процесі навчання історії : дис. … канд. пед. наук : 13.00.02 / Ірина Петрівна Бондарук ; Ін-т педагогіки НАПН України. – К., 2012. – 276 с.
4. Брил А. Фундаментальні концепції психоаналізу. Харків : Фоліо, 2020. – 348 с.
5. Вакулич В. Державна інформаційна політика як механізм реалізації інформаційної функції сучасної держави. Публічне управління: теорія та практика. 2014. Вип. 1. – 97–107 с.
6. Власенко Т. В. Медіа-дискурс у суспільстві ризику (український контекст). Сучасне суспільство. 2015. Вип. 1(1). – 11–19 с.
7. Вознесенська О. Л. Медіаактивність як фактор становлення особистості сучасного студента / Олена Леонідівна Вознесенська. ІІ Міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості» (19-20 грудня 2011 року). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2011. Том 2. – 1211 с.
8. Вовк Т. В. Технологія розвитку критичного мислення як засіб формування особистості учня // Педагогічна майстерня. – 2012. – № 2 (14).
9. Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : [наук.-метод. посібник] / Н. В. Вукіна, Н. П. Дементієвська, І. М. Сущенко ; за наук. ред. О. І. Пометун. – Харків, 2007. – 190 с.

10. Галлін Деніел С., Манчіні Паоло. Сучасні медіасистеми: три моделі відносин ЗМІ та політики / [пер. з англ. О. Насика]. Київ : Наука, 2008. – 320 с.
11. Гончаренко Т. Тривожна дитина. Психолог. 2004. № 5. – 4–5 с.
12. Гурковський В. І. Організаційно-правові засади забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в контексті дослідження функціонування традиційних і конвергентних медіа. Ефективність державного управління. 2014. Вип. 40. – 116–125 с.
13. Гупан Н. Формування критичного мислення учнів у процесі навчання прав людини / Н. Гупан, О. Пометун // Психологопедагогічні проблеми сільської школи : збірник наук. праць / Уманський держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Умань, 2008. – № 27.
14. Дементієвська Н. П. Стратегії розвитку навичок критичного мислення учнів при оцінюванні ресурсів Інтернету, Програма спецкурсу підвищення кваліфікації викладачів системи післядипломної педагогічної освіти, Проект Світового банку «Рівний доступ до якісної освіти в Україні» // [Електронна публікація], опубліковано 2008 р.
15. Загальна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2002. – 416 с.
16. Іванов В. Основні теорії масової комунікації і журналістики: Навчальний посібник / За науковою редакцією В. В. Різуна – К.: Центр Вільної Преси, 2010. – 258 с.
17. Ліпман М. Чим може бути критичне мислення / Метью Ліпман // Вісник програм шкільних обмінів. – 2006. – № 27. – 17-23 с.
18. Мак-Люен М. Галактика Гутенберга: становлення людини друкованої книги /; пер. з англ. В. І. Постнікова, С. В. Єфремова. – К. :Ніка-Центр, 2001. – 464-21 с.

19. Мід Д. З точки зору соціального біхевіориста / Д. Г. Мід ; пер. з англ. та передм. Т. Корпало. – К. : Український Центр духовної культури, 2000. – 374с.
20. Мітіна С. В. Психологія особистості : навчально-методичний посібник / С. В. Мітіна. Київ : Ліра-К, 2020. – 274 с.
21. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М.Омельченко, З.Г. Кісарчук. – К.: Шк.. світ, 2011. – 112 с.
22. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на 75 здобуття наук.ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Я. М. Омельченко. – Київ, 2006. – 20 с.
23. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підруч. для студ. вищ. навч. закл.: у 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л. Е. Орбан-Лембрик. К. : Либідь, 2004. – 574 с.
24. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп / С. А. Прахова // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. – Вип. 41. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – 302- 313 с.
25. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. Психолог. 2003. № 2. – 6-9 с.
26. Смола Л. Є. Інформаційна війна в контексті розвитку комунікаційних технологій. Гілея: науковий вісник. 2015. Вип. 102. – 375-377 с.
27. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / С. О. Ставицька. – Київ, 1999. – 19 с.

28. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. … канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1999. – 242 с.
29. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
30. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. – Вип. 13. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – 299-301 с.
31. Строяновський В. В. Актуальні питання удосконалення системи кібернетичної безпеки України. Науково-інформаційний вісник Академії національної безпеки. 2015. №1–2. – 147-155 с.
32. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
33. Тягло О. Післямова до статей Метью Ліпмана і Марка Вайн- стейна / О. Тягло // Вісник програм шкільних обмінів. – 2006. – № 27. – 26-27 с.
34. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К-ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. – 2014. – Вип. 23. – 663-676 с.
35. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О, О. Халік. – Київ, 2010. – 20 с.

36. Хачумян Т. І. Формування критичного мислення студентів вищих навчальних закладів засобами інформаційних техно- логій : дис. … канд. пед. наук : 13.00.09 / Харківський націо- нальний педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2005.
37. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7. Вип. 38. – 479-491 с.
38. Чорній М.М. Інтеграційні характеристики структурних компонентів міжособистісних взаємин в учнівському колективі підлітків та готовності майбутнього учителя до їх формування /М.М. Чорній. // Освіта регіону. – 2010 – № 1. – 179-183 с.
39. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків / Чуйко О.В, Іванова І.В // Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. – Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017 – 215-226 с.
40. Шамне А. В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності / А. В. Шамне, С. А. Прахова. Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. Т. XI. Частина 3. Київ : 2009. – 460-467 с.
41. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка // Вісник. – Х., 2006. – №16. – 166-177 с.
42. Austin, E. J. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence / E. J. Austin, D. H. Saklofske, V. Egan //Personal. Individ. Differ. – 2005. – №38. – 547-558 с.

43. Brackett, M. A. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence / M. A. Brackett, J. D. Mayer //Personality and Social Psychology Bulletin. – 2003. – №29. – 1147-1158 с.
44. Callea, A. Are more intelligent people happier? Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing / A. Callea, D. De Rosa, G. Ferri, et al. // Sustainability. – 2019. – №11. – 1022 с.
45. Cathelat , B., & Cadet, A. (1976). Publicité et société. Payot: PBP.
46. Carmeli, A. The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing / A. Carmeli, M. Y. Halevy, J. Weisberg // Journal of Managerial Psychology. – 2007. – Vol. 24, №1. – 66-78 с.
47. Ferragut, M. Emotional intelligence, well-being and academic achievement in preadolescents / M. Ferragut, A. Fierro // Rev. Latinoam. Psicol. – 2012. – Vol. 44. – 95-104 с.
48. Kargar, F. R. et al. The effect of teaching critical and creative thinking skills on the locus of control and psychological well-being in adolescents //Procedia-Social and Behavioral Sciences. – 2013. – 51-56 с.
49. Landa, J. M. A. Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates / J. M. A. Landa, M. P. Martos, E. Lopez-Zafra // Social Behaviour & Personality: An International Journal. – 2010. – Vol. 38 (6). – 783-793 с.
50. Lipman M. Critical Thinking: What Can it Be? Educational Leadership. – 1988. – №1. – 38-43 с.
51. L. R. Huesmann, Longitudinal Relations Between Children's Exposure to TV Violence and Their Aggressive and Violent Behavior in Young Adulthood: 1977–1992 / L. R. Huesmann, J. Moise-Titus, C.-L. Podolski, L. D. Eron // Developmental Psychology. – 2003. – Vol. 39.

52. Martins, A. A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health / A. Martins, N. Ramalho, E. Morin // Personal. Individ. Differ. – 2010. – Vol. 49. – 554-564 с.
53. Masuda, Y. (1983). Infomation Society as Postindustrial Society/Wash/World Future.
54. Palmer, B. Emotional intelligence and life satisfaction / B. Palmer, C. Donaldson, C. Stough // Personal. Individ. Differ. – 2002. – Vol. 33. – 1091-1100 с.
55. Scott, D. W. Anxiety, critical thinking and information processing during and after breast biopsy //Nursing Research. – 1983. – 24-28 с.
56. Галієва О. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. Молодий вчений, 12 (64), 49-53 с.
[Електронний ресурс]: https://doi.org/10.32839/2304-5809/2018-12-64-13
57. Медіапсихологія воєнного часу : електронний підручник. К. Інституту соціальної та політичної психології НАПН України, 2022. [Електронний ресурс]: http://mediaosvita.org.ua/book/mediapsychology-of-war-time/
58. Прудникова О. В. Роль засобів масової комунікації у розвитку інформаційної культури вітчизняного соціуму в умовах «Гібридної війни». *Вісник НЮУ імені Ярослава мудрого*. 2018. №1(36) 33–42с.. [Електронний ресурс]: http://fil.nlu.edu.ua/article/view/123062/130607.
59. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді / І. А. Ясточкіна. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1, 173–180 с. [Електронний ресурс]: http://surl.li/bhwajz
60. Zinbarg R. E., Barlow D. H., Hertz R. M. Cognitive-behavioral approaches to the nature and treatment of anxiety disorders. *Annual Review of Psychology*. 1992. Vol. 43. P. 235–267 с.
[Електронний ресурс]: https://psycnet.apa.org/record/1992-23744-001

# ДОДАТКИ

**Додаток А**

**Анкета на визначення рівня інтегрованості в життя та довіри до засобів масової комунікації (Борух О. А.)**

1. Чи користуєтесь ви мережевими засобами комунікацій?
a. Так)
b. Ні)
2. Якому мережевому джерелу масової комунікації ви надаєте перевагу?
a. Telegram
b. Instagram
c. Facebook (Meta)
d. WhatsApp
e. Twitter
f. Viber
g. Вказати свій варіант
3. Скільки часу на добу ви приділяєте до перегляду стрічки новин?
a. Більше 8 годин на день
b. 6-8 годин на день
c. 4-6 годин на день
d. 2-4 години на день
e. Менше 2 годин на день
4. Оцініть свій ступінь довіри до обраного ЗМК.
a. Повністю довіряю
b. Схилен вірити
c. Нейтральна позиція
d. Схилен не довіряти
e. Повністю не довіряю

5. Оцініть свій ступінь довіри до інформації, що подається у всіх вище перерахованих ЗМК в цілому.

a. Повністю довіряю
b. Схилен вірити
c. Нейтральна позиція
d. Схилен не довіряти
e. Повністю не довіряю

6. Чи перевіряєте ви на відповідність об’єктивній дійсності інформації, що подається через ЗМК?

a. Так, завжди
b. Іноді, в залежності від новини
c. Ні, ніколи

**Додаток Б**

**Методика «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор)**

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953 р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

*Інструкція обстежуваним*

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

*Тестовий матеріал*

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.

13.Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14.Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15.Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16.Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17.У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18.Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19.Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20.Я легко бентежусь.
21.Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22.Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23.Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24.Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25.Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26.Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27.Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28.Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29.Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30.Чекання завжди нервує мене.
31.Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32.Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33.Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34.Я легко збудлива людина.
35.Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36.У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37.Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

38.Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

39.У мене рівний і добрий настрій.

40.Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

41.Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

42.У мене рідко буває головний біль.

43.У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.

44.Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.

45.Я впевнений у собі.

46.Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47.Я сором'язливий не більше ніж інші.

48.Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

49.Практично я ніколи не червонію.

50.Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей. Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38- 50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень. 16-20 балів - нижче середнього. 21-23 бали - середній. 24-27 балів - вище середнього. 28-50 балів - високий.

**Додаток В**

**Анкета для визначення залежності від інформаційного потоку (Брух О. А.)**

1. **З яких каналів ви отримуєте переважно інформацію про всі події, що відбуваються**
   **навколо, у вашому місті, країні, світі?**
   - Телебачення, радіо
   - Інтернет ресурси (відеохостинги, новинні портали, соціальні мережі)
   - Друковані, періодичні видання
2. **Як часто ви прибігаєте до перегляду стрічки новин?**
   - Кілька разів на день
   - Раз в день
   - Раз на декілька днів\рідше
3. **Як багато часу ви приділяєте перегляду стрічки новин?**
   - 3 години і більше на день
   - Близько години-двох на день
   - 30 хвилин і менше
4. **Чи довіряєте ви інформації, що поступає до вас із ЗМК?**
   - Скоріше довіряю/повністю довіряю
   - Скоріше не довіряю
   - Зовсім не довіряю
5. **Чи перевіряєте ви інформацію, яка надається вам ЗМК?**
   - Практично не перевіряю
   - Іноді перевіряю, якщо сумніваюсь
   - Практично завжди піддаю сумніву і намагаюсь перевірити

6. **Чи приміряєте ви на себе в уяві ролі улюблених ведучих, блогерів, успішних людей, чи порівнюєте себе з ними?**

- Так, досить часто
- Періодично
- Ні, ніколи

**Додаток Г**

## Методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

Тест Спілбергера-Ханіна досліджує феномен тривоги та поділяє його на два компоненти.

Ситуаційна (реактивна) тривога – емоційний стан у певний момент, що характеризується напругою, занепокоєнням і дратівливістю у відповідь на стресову ситуацію та особистісний страх є стійкою рисою, через яку безпечні ситуації сприймаються як загрозливі, викликаючи непропорційно сильну реакцію страху.

Ця методика містить 40 тверджень. 20 оцінює ситуативну тривожність, а 20 оцінює індивідуальну тривожність. У нашій країні використовується вдосконалений варіант тесту Ю. Л. Ханіна (1976 р.). Це дозволяє диференційно вимірювати обидва компоненти страху.

***Мета:*** Оцінити рівень ситуативної тривожності, проаналізувати результати та порівняти з нормою.

***Обладнання:*** Анкета.

***Процедура:***

- Кандидатам пропонується уважно прочитати твердження і, не довго думаючи, вибрати варіант відповіді, який відповідає їх поточному стану.
- За допомогою форми проводяться перевірки та аналізуються отримані дані.

*Опитувальний бланк ситуативної тривожності*

| Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ В ДАНИЙ МОМЕНТ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає». | Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
|---|---|---|---|---|
| 1. Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Я розстроєний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Я почуваю себе відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Я стривожений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Я відчуваю внутрішнє задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Я впевнений в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Я заведений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Я не відчуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Я заклопотаний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Я занадто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 20. Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: РТ

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13,14, 17,18;

$\sum 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

*Опитувальний бланк особистісної тривожності*

| Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть відповідну цифру праворуч залежно від того, ЯК ВИ СЕБЕ ПОЧУВАЄТЕ ЗАЗВИЧАЙ. Над питаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає». | Майже ніколи | Інколи | Часто | Майже завжди |
|---|---|---|---|---|
| 21. Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. Нерідко я програю через те, що недостатньо | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| швидко приймаю рішення | | | | |
| 26. Як правило, я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. Очікувані труднощі дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29. Я надто сильно переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. Я все приймаю занадто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. Мені не вистачає впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. Як правило, я відчуваю себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. В мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. Всілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. Я так сильно переживаю свої розчару-вання, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. Мене охоплює сильний неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Результати тесту оцінюються за такими критеріями***:

- **Дуже низька тривожність** (<12) може вказувати на депресивний стан чи

витіснення високої тривоги для створення позитивного враження.

- **Низька тривожність** (<30) – відсутність значної тривоги.
- **Помірна тривожність** (31-45) – середній рівень тривоги.
- **Висока тривожність** (46 і більше) – ознака значного емоційного напруження, що може свідчити про невротичні конфлікти чи психосоматичні розлади