

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ ДЗВО
«УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ

завідувачка кафедри ПП та М,
докторка економічних наук, доцентка
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«12» жовтня 2025 р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ
КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ СЬОГОДЕННЯ»**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»**

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо – професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи ПС – 23 – 13 – зМ


(підпис)

МОРОЗ Ольга Сергіївна

Науковий керівник:

докторка педагогічних наук, професорка,
професорка кафедри технології навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України


(підпис)

КУЧЕРЕНКО Ірина Анатоліївна

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Мороз Ольга Сергіївна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах сьогодення

Керівник: Кучеренко Ірина Анатоліївна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 1.1%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедурам. Таким чином робота не приймається.

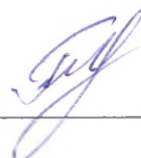
Висновок:

Кваліфікаційна робота Мороз О.С. має високий рівень фізичальності авторського тексту, містить результати власних досліджень використаних ідей, результатів і текстів інших авторів, мають посилання на відповідне джерело.

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

Підпис _____



БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувачка кафедри ПП та М

д. е. н., доцентка

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«3» січня 2025 року

ЗАВДАННЯ

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Мороз Ользі Сергіївні

1. Тема роботи Психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах сьогодення

керівник роботи Кучеренко Ірина Анатолівна, доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01– 06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи

У рамках виконання кваліфікаційної роботи на тему «Психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах сьогодення» використано наступні вихідні дані:

– Теоретичні джерела, що розглядають проблему тривожності у підлітковому віці, а також роль засобів масової комунікації в емоційному та психологічному розвитку молоді;

– Нормативно – методичні матеріали, які регламентують проведення психодіагностичних досліджень та оцінку рівня тривожності, зокрема, в контексті підліткової вікової категорії;

– Емпіричні дані, отримані в результаті проведеного анкетування підлітків, спрямованого на виявлення рівня їх взаємодії з засобами масової комунікації та впливу цієї взаємодії на емоційний стан; Психодіагностичні інструменти, зокрема: методика «Особистісна шкала проявів тривоги Дж. Тейлор», яка дозволяє оцінити загальний рівень тривожності; методика «Шкала тривожності Ч.Д. Спілбергера» (STAI), що дає змогу визначити рівень особистісної та ситуативної тривожності у підлітків; метод спостереження, анкетування.

4. Перелік питань, які потрібно розробити

1. Визначити, що таке тривожність з точки зору психології.
2. Оцінити чинники, що формують тривожність у підлітковому віці.
3. Дослідити, як ЗМК можуть викликати або посилювати тривожність у підлітків.
4. Розглянути психодіагностичні методики для вивчення рівня тривожності у підлітків.
5. Розробити та апробувати програму ефективних психопрофілактичних заходів для зниження тривожності у підлітків.

5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Кучеренко І.А, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти, доктор педагогічних наук, професор	03.01.2025	04.01.2025
2	Кучеренко І.А, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти, доктор педагогічних наук, професор	03.02.2025	05.02.2025
3	Кучеренко І.А, професор кафедри технологій навчання, охорони праці та інклюзивної освіти, доктор педагогічних наук, професор	02.03.2025	04.03.2025

6. Дата видачі завдання 03.01.2025

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання кваліфікаційної роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	січень	виконано
2	Вивчення літературних джерел	січень	виконано
3	Збирання матеріалу в закладі освіти	січень	виконано
4	Обробка матеріалу	січень	виконано
5	Виконання розділу 1	лютий	виконано
6	Виконання розділу 2	березень	виконано
7	Виконання розділу 3	квітень	виконано
8	Формулювання висновків	квітень	виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії, перевірка на плагіат	квітень	виконано
10	Подання роботи на кафедру	травень	виконано

Студент  Ольга МОРОЗКерівник роботи  Ірина КУЧЕРЕНКО

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН
УКРАЇНИ БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ
ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К
керівника на кваліфікаційну роботу магістра
Мороз Ольги Сергіївни

Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах сьогодення».

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи магістра.

У наш час підлітки перебувають в умовах глобального інформаційного потоку, значну частину якого вони одержують через засоби масової комунікації. Поряд із можливістю навчання, спілкування і самовираження активне використання засобів масової комунікації несе в собі потенційні ризики для психічного здоров'я підлітків. В умовах сьогодення дослідження психологічних особливостей впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків є важливим і необхідним для збереження психологічного благополуччя молодого покоління. З урахуванням вище зазначеного, магістерська робота Мороз О.С. є актуальною і своєчасною. Мета дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей впливу засобів масової комунікації на рівень тривожності підлітків, у розробці й апробації ефективної психопрофілактичної програми, спрямованої на зниження цього рівня в умовах сучасного освітнього середовища.

У магістерській роботі авторкою доведено актуальність дослідження, обґрунтовано новизну, визначено теоретичне і науково-практичне значення дослідження. Магістерська робота відзначається логічністю структури та послідовністю викладу матеріалу.

Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, додатків.

У роботі охарактеризовано теоретичні засади впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків, представлено психологічну характеристику тривожності в підлітковому віці, описано засоби масової комунікації як соціально-психологічне явище, зарубіжний і вітчизняний досвід дослідження впливу засобів масової комунікації на підлітків.

Проаналізовано наукові підходи до вивчення тривожності та медіавпливу, досліджено зміст і типи медіаконтенту, з яким взаємодіють підлітки, проведено психодіагностику рівня тривожності серед учнів ліцею «Вектор», визначено залежність між частотою медіаконтактів і рівнем тривожності, розроблено й апробовано психопрофілактичну програму зниження тривожності у підлітків.

Оформлення кваліфікаційної роботи відповідає встановленим вимогам.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Вищезазначене дає підстави стверджувати, що магістерська робота Мороз О.С. є самостійним завершеним дослідженням, має наукову цінність одержаних результатів емпіричного дослідження та практичну значущість висновків і рекомендацій. Кваліфікаційна робота Мороз О.С. пройшла перевірку за допомогою комплексу StrikePlagiarism та має відсоток оригінальності роботи 98,9 %.

Загалом проведене дослідження **Мороз Ольги Сергіївни** достатньо повно розкриває поставлені завдання. Робота має належний науково-теоретичний та методичний рівень і відповідає вимогам щодо наукових робіт такого рівня.

Теоретична і практична значущість роботи, обґрунтування висновків переконують, що за **умови успішного захисту кваліфікаційна робота Мороз О.С. на тему «Психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах сьогодення» заслуговує на оцінку «добре» (82 б., за шкалою ЄКТС – В).**

07.05.2025 р.

Науковий керівник –

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри технологій навчання,
охорони праці та інклюзивної освіти
Білоцерківського інституту неперервної
професійної освіти ДЗВО «Університет
менеджменту освіти»
НАПН України



Ірина КУЧЕРЕНКО

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота складається зі 119 сторінок, містить 4 рисунки, 2 таблиці, 5 додатків, 77 літературних джерел.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних особливостей впливу засобів масової комунікації на рівень тривожності підлітків, у розробці й апробації ефективної психопрофілактичної програми, спрямованої на зниження цього рівня в умовах сучасного освітнього середовища

Об'єкт дослідження – тривожність у підлітковому віці як психічний стан.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків.

У роботі були використані кілька методів дослідження, що дозволяють отримати повну картину вивчуваної проблеми. Зокрема, застосовано метод аналізу літературних джерел для з'ясування теоретичних аспектів проблеми, метод анкетування для збору первинної інформації від підлітків щодо їх взаємодії з масмедіа та впливу цієї взаємодії на їх емоційний стан.

Кваліфікаційна робота присвячена вивченню психологічних аспектів впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у сучасних умовах. Емпіричне дослідження проводилося на базі Білоцерківського академічного ліцею «Вектор» – гімназія №18.

У роботі проаналізовано сучасні наукові підходи до вивчення тривожності та медіавпливів, зокрема представлені результати психологічної діагностики рівня тривожності у підлітків, які активно взаємодіють з різними видами ЗМК (соціальні мережі, новини, відеосервіси тощо). Для оцінки рівня тривожності застосовано шкалу тривожності Спілбергера, шкалу прояву особистісної тривожності Дж. Тейлор, також адаптовані інструменти для оцінки впливу медіаконтенту.

На основі отриманих результатів розроблено психопрофілактичну програму для зниження рівня тривожності серед підлітків, яка була успішно апробована в навчальному закладі. Програма показала свою ефективність у контексті зниження тривожності серед учнів і може бути впроваджена в роботу практичного психолога в шкільному середовищі для забезпечення психологічного благополуччя підлітків.

Ключові слова: тривожність, підлітки, засоби масової комунікації, ЗМК, психопрофілактика, медіа, шкільне середовище.

ABSTRACT

Master's thesis: 119 pages, 4 figures, 2 tables, 5 appendices, 77 references. The aim of the study is to examine the psychological characteristics of the influence of mass media on the level of anxiety in adolescents, as well as to develop and test an effective psychoprophylactic program aimed at reducing this level in the context of the modern educational environment.

The object of the study is anxiety in adolescence as a psychological state.

The subject of the study is the psychological characteristics of the influence of mass media on adolescent anxiety.

Several research methods were used in the study to provide a comprehensive understanding of the issue. In particular, the method of literature analysis was applied to clarify the theoretical aspects of the problem, and a survey method was used to collect primary data from adolescents regarding their interaction with mass media and its impact on their emotional state.

The qualification thesis is dedicated to exploring the psychological aspects of mass media influence on adolescent anxiety in the current context. The empirical research was conducted at the Bila Tserkva Academic Lyceum “Vector” – Gymnasium No. 18.

The study analyzes modern scientific approaches to the study of anxiety and media influence, and presents the results of psychological diagnostics of the anxiety level in adolescents who actively interact with various types of mass media (social networks, news, video platforms, etc.). To assess the level of anxiety, the Spielberger State-Trait Anxiety Inventory and Taylor's Manifest Anxiety Scale were used, along with adapted tools for assessing the impact of media content.

Based on the obtained results, a psychoprophylactic program was developed to reduce the level of anxiety among adolescents. The program was successfully tested in the educational institution and demonstrated its

effectiveness in decreasing students' anxiety. It can be implemented in the work of school psychologists to promote the psychological well-being of adolescents.

Keywords: anxiety, adolescents, mass media, psychoprophylaxis, media, school environment.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	19
1.1 Психологічна характеристика тривожності в підлітковому віці....	19
1.2 Засоби масової комунікації як соціально-психологічне явище.....	26
1.3 Зарубіжний і вітчизняний досвід дослідження впливу ЗМК на підлітків.....	36
Висновки до розділу 1	43
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗМК НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	45
2.1 Організація емпіричного дослідження	45
2.2 Аналіз отриманих результатів емпіричного дослідження	48
2.3 Інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	54
Висновки до розділу 2	58
РОЗДІЛ 3. ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ.....	60
3.1 Психологічні принципи профілактики медіаіндукованої тривожності.....	60
3.2 Психопрофілактична програма зниження тривожності у підлітків ліцею «Вектор», зумовленої впливом засобів масової комунікації.....	68
3.3 Оцінка ефективності реалізації програми «Медіагармонія: Психопрофілактика тривожності через медіаграмотність та розвиток емоційної саморегуляції.....	74
Висновки до розділу 3	81
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, що характеризується надзвичайною інтенсифікацією інформаційних процесів, засоби масової комунікації (ЗМК) займають не останнє місце в соціалізації молодого покоління, формуючи у нього не лише знання про світ, а й ціннісні орієнтації, моделі поведінки, емоційні реакції. ЗМК стали потужним чинником впливу на свідомість підлітків, які в умовах цифрової реальності щоденно перебувають у стані безперервного інформаційного потоку. Соціальні мережі, відеоплатформи, месенджери, інформаційні портали, онлайн-ігри – усе це складає медіапростір, в якому активно взаємодіє сучасна молодь.

Підлітки є особливо вразливою групою щодо впливу інформаційного середовища через емоційний і когнітивний розвиток. Активне використання засобів масової комунікації, зокрема соціальних мереж і новин, може впливати на їхнє сприйняття реальності і емоційний стан. Актуальність теми зумовлена також і складною соціальною ситуацією в Україні, що триває в умовах повномасштабної війни. Воєнний стан, спричинений російською агресією, радикально змінив повсякденне життя громадян, особливо вразивши найчутливіші соціальні групи, серед яких – підлітки. Зруйноване відчуття стабільності, втрата близьких, емоційна втома, вимушене переміщення, та безперервна присутність у новинному просторі подій, пов'язаних із воєнними діями, призвели до глибоких змін у психологічному самопочутті молоді. У результаті постійного контакту з негативними або катастрофічними повідомленнями може зростати рівень тривожності серед підлітків.

Інформаційний простір, особливо соціальні мережі, новинні ресурси та месенджери, у період воєнного конфлікту став джерелом не лише фактів, а й тривожних сигналів, панічних настроїв, фейкових повідомлень

та надмірного емоційного навантаження. Підлітки, через незрілість систем критичного сприйняття інформації, схильні до гіперідентифікації з медіаконтентом, емоційного включення в трагічні події та страху за своє майбутнє. Це спричиняє хронічне психоемоційне напруження, що трансформується у підвищену тривожність – як ситуативну, так і особистісну.

Особливої уваги потребує шкільне середовище, де учні часто не мають достатньої підтримки для осмислення інформаційного потоку. Водночас педагоги та шкільні психологи стикаються з новими викликами щодо забезпечення психологічної безпеки освітнього процесу, відновлення довіри до майбутнього, стабілізації емоційного фону. В таких умовах дослідження впливу засобів масової комунікації на рівень тривожності підлітків набуває не лише теоретичного, але й глибокого практичного значення, оскільки воно дозволяє створити ефективні механізми психологічної підтримки та психопрофілактики, адаптовані до реалій сьогодення.

Дослідження цього впливу має важливе практичне значення, оскільки дозволяє розробити стратегії підтримки психічного здоров'я підлітків, зокрема через медіаосвіту. В умовах сучасного інформаційного перевантаження, особливо в період кризових ситуацій, питання психологічного здоров'я молоді є важливим для створення ефективних методів подолання тривожності та стресу серед цієї групи.

Проблема впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків активно досліджувалася в сучасній психології. Різноманітні джерела, такі як роботи Г. Авер'янової і В. Москаленка [1], а також дослідження про соціально– психологічні аспекти тривожності (Н. Вереніч [7], О. Волошок [11]), вказують на те, що тривожність у підлітковому віці значною мірою залежить від впливу зовнішніх факторів, включаючи інформаційний контент. І.Д. Бех розглядав тривожність у контексті особистісного саморозвитку дитини; І.М. Ковальчук досліджував

психологічні особливості емоційної сфери в учнів різного віку; Н.В. Васильєва зосереджувалась на механізмах тривожності у підлітків та шляхи її подолання. У зарубіжній науці великий внесок у вивчення цього феномена зробили А.Т. Бек, який розробив когнітивну модель тривожних розладів, Р. Кеттелл, який підкреслював роль тривожності як риси особистості, Д. Вайсманн та К. Роджерс, які вивчали тривожність у контексті самоактуалізації та клієнт-центрованої терапії. Психоаналітична традиція, започаткована З. Фрейдом, розглядала тривожність як сигнал про внутрішній конфлікт між різними структурами психіки.

У науковому дискурсі тривожність визначається як стійкий або ситуативний психоемоційний стан, що супроводжується почуттям напруження, невизначеності, страху перед можливою небезпекою. Вона безпосередньо впливає на рівень навчальної мотивації, самооцінку, здатність до саморегуляції, формування комунікативної компетентності та соціальної адаптації підлітка. Підвищений рівень тривожності може виступати як дезадаптаційний чинник, що утруднює процес самореалізації та сприяє розвитку психосоматичних розладів, депресивних тенденцій, поведінкових девіацій.

Водночас, попри широку наукову увагу до проблеми тривожності загалом, питання впливу саме засобів масової комунікації на розвиток тривожності у підлітковому віці залишаються дослідженими фрагментарно. У наукових працях П. Валкенбурга та Дж. Пітера було закладено основи моделі диференційної чутливості до медіавпливів (DSMM), яка розглядає медіа як значущий чинник психологічної уразливості. В. Страсбургер звертав увагу на негативні наслідки надмірного споживання ЗМК для психічного здоров'я молоді. Медіааналіз Маклюєна, який стверджував, що «медіа – це послання», актуалізує ідею про глибинну трансформацію способу мислення під впливом технологічних форм подання інформації. Дж. Твенджі вказує на пряму

кореляцію між поширенням смартфонів, соціальних мереж та ростом депресивних і тривожних станів у підлітків нового покоління.

В українському науковому просторі О.Л. Вознесенська [33] досліджувала медіаповедінку підлітків у контексті цифрової залежності, а Т.О. Кучер акцентує увагу на психології інформаційного впливу та необхідності медіаосвіти як інструмента захисту психіки. Проте, при всій цінності наявних досліджень, вони здебільшого описові, не охоплюють усього спектру типів ЗМК (новини, соціальні мережі, відеоконтент тощо), не подають комплексного емпіричного аналізу впливу інформаційного середовища на тривожність підлітків у контексті сучасних суспільних викликів, зокрема в умовах війни.

Крім того, майже не розроблені практичні психопрофілактичні моделі, які б могли бути впроваджені в освітнє середовище для мінімізації шкідливого впливу ЗМК на емоційне благополуччя учнівської молоді. Таким чином, ступінь визначеності проблеми є досить високим, і це вимагає подальшого вивчення впливу інформаційного потоку на психоемоційний стан молоді.

Дослідження також підтверджують, що сучасні медіа, зокрема соціальні мережі та новини, мають потенціал викликати емоційні реакції, такі як тривога і страх, серед молоді [10][15]. Це питання набуває ще більшої актуальності в умовах глобальних криз та інформаційних війн, що підвищують емоційний вплив ЗМК на підлітків [11][12].

Мета дослідження полягає у комплексному вивченні психологічних особливостей впливу засобів масової комунікації на рівень тривожності підлітків, у розробці й апробації ефективної психопрофілактичної програми, спрямованої на зниження цього рівня в умовах сучасного освітнього середовища

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення тривожності та медіавпливу, а також описати вікові особливості тривожності в підлітків.
2. Дослідити зміст і типи медіаконтенту, з яким взаємодіють підлітки та здійснити психодіагностику рівня тривожності серед учнів ліцею «Вектор».
3. Визначити залежність між частотою медіаконтактів і рівнем тривожності.
4. Розробити та апробувати психопрофілактичну програму зниження тривожності.
5. Узагальнити результати дослідження та запропонувати практичні рекомендації.

Об'єкт дослідження – тривожність у підлітковому віці як психічний стан.

Предмет дослідження – психологічні особливості впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків.

Методи дослідження. У роботі були використані кілька методів дослідження, що дозволяють отримати повну картину вивчуваної проблеми.

Теоретичні: аналіз, синтез, класифікація, систематизація літературних джерел з проблематики дослідження.

Емпіричні: шкала тривожності Спілбергера – Ханіна; шкала тривожності Дж.Тейлор; анкетування, спостереження, опитування.

Методи математичної обробки результатів: кількісний та якісний аналіз за кожною методикою, порівняння результатів, t-критерій Стюдента; візуалізація даних.

Теоретико – методологічна база дослідження включає широкий спектр джерел, які забезпечують теоретичну та емпіричну основу для вивчення впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків. До

основних джерел належать наукові праці, що аналізують психологічні аспекти тривожності та її взаємозв'язок з медійним контентом. Зокрема, роботи Н. Вереніч [8] та О. Волошка [11] розглядають особливості прояву тривожності у підлітків, а також соціально – психологічні чинники її виникнення. Важливе значення мають дослідження М. Годабської і О. Фениної [15], які зосереджуються на впливі засобів масової інформації на емоційний стан особистості. Використані матеріали про соціально – психологічні трансформації, пов'язані з інтенсивним впливом медіа на молодь [12; 15]. У дослідженні використовуються офіційні статистичні дані та психологічні методики, які дозволяють вимірювати рівень тривожності серед підлітків. Дані літературних та медійних джерел забезпечують глибоке розуміння теоретичних і практичних аспектів проблеми.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на вибірці з 30 підлітків, учнів Білоцерківського академічного ліцею «Вектор» – гімназія №18.

Практичне значення одержаних результатів полягає в їхньому можливому застосуванні для розробки рекомендацій щодо мінімізації емоційного впливу засобів масової комунікації на підлітків. Враховуючи виявлені високі показники тривожності серед респондентів, особливо після взаємодії з негативним контентом, результати дослідження можуть бути використані для створення психологічних тренінгів або програм з медіаграмотності для підлітків. Такі програми можуть бути впроваджені в навчальні заклади або соціальні організації, для зниження негативного впливу інформаційного потоку на емоційний стан молоді.

Практична значущість дослідження полягає в розробці, науковому обґрунтуванні та апробації спеціальної психопрофілактичної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності у підлітків шляхом формування навичок емоційної

саморегуляції, усвідомленого споживання інформації та критичного ставлення до медіаконтенту.

Наукова новизна полягає в тому, що уперше було визначено залежність між частотою медіаконтактів і рівнем тривожності; у розробці та апробації психопрофілактичної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності підлітків шляхом розвитку емоційної саморегуляції та критичного ставлення до медіаінформації.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом участі у III Всеукраїнській науково – практичній конференції «Інновації в освіті: проблеми, тенденції та перспективи розвитку» (24 квітня 2025 р.) із публікацією тез на тему «Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах сьогодення» [31, С. 431-435].

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох основних розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел (77 найменувань) та додатків. Загальний обсяг роботи становить 119 сторінок, та включає таблиці, рисунки, анкетні матеріали, психодіагностичні інструменти та план психопрофілактичної програми.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

1.1 Психологічна характеристика тривожності в підлітковому віці

Тривожність – це складний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруженості, очікуванням небезпеки або загрози, яка, як правило, не має чітко окресленого джерела. У психологічній науці цей феномен розглядається як багатогранне явище, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний компоненти [62].

За класифікацією К. Спілбергера, тривожність поділяється на ситуативну (реактивну), що виникає у відповідь на конкретну загрозу, та особистісну, яка є стійкою характеристикою особистості та виражається у схильності до частого переживання тривожних станів [69]. Особистісна тривожність пов'язана з глибинними характеристиками емоційної сфери, тоді як ситуативна змінюється залежно від ситуаційного контексту. Обидві форми можуть взаємодіяти і посилювати одна одну, особливо у підлітковому віці, коли емоційна регуляція ще недостатньо сформована. Як зазначає Ю. Бабаян «тривожність пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків успіху чи невдачі» [3,с.18].

Підлітковий вік (від 12 до 17 років) – це період інтенсивних змін у всіх сферах життєдіяльності індивіда: фізичній, когнітивній, емоційній та соціальній. Підлітковий вік є критичним у становленні особистісної автономії, моральної свідомості та соціального самоусвідомлення. У цей період виникає потреба в самопізнанні,

самовираженні та соціальному визнанні, що значною мірою залежить від оцінок оточення, включаючи віртуальне середовище (соціальні мережі, форуми, месенджери).

Когнітивні механізми підлітків ще не досягають рівня дорослої раціональності, що ускладнює відмежування реального від віртуального, фактів від фейків, прогнозованих наслідків від миттєвих емоційних реакцій. Це посилює тривожність, особливо в умовах постійного медіафону, в якому домінують новини про насильство, катастрофи, воєнні події тощо [38].

На формування тривожності в підлітковому віці впливає низка взаємопов'язаних факторів:

1. Біологічні чинники – гормональні зміни, що супроводжують статеве дозрівання, змінюють рівень кортизолу, серотоніну та адреналіну, що безпосередньо пов'язано зі схильністю до тривожних реакцій [3].

2. Особистісні особливості – низька самооцінка, перфекціонізм, високий рівень залежності від думки інших, емоційна лабільність.

3. Соціальні умови – конфлікти в сім'ї, гіперопіка або емоційне нехтування, булінг у шкільному середовищі, нестача підтримки з боку значущих дорослих.

4. Інформаційне середовище – постійна взаємодія з цифровими пристроями, надлишок інформації, недостатній рівень медіаграмотності. За даними (2022) [36], підлітки в середньому проводять до 8 годин щодня в онлайн-просторі, що значно підвищує ризик формування тривожних станів у результаті інформаційного перенасичення.

5. Культурно – соціальні фактори, пов'язані з війною, пандемією, глобальними кризами, які створюють атмосферу невизначеності та загальної загрози майбутньому. Як зазначає Я.Г.

Барановська «довготривале перебування у стані невизначеності й страху, загрози задоволення основних потреб дитини формують тривожну поведінку, а хвилюючі переживання призводять до її соціально–психологічної дезадаптації» [2 с.216].

Варто зазначити, що сукупність біологічних, психологічних, соціальних та інформаційних чинників створює специфічне психоемоційне тло, в якому відбувається інтерпретація та засвоєння інформації, що надходить із засобів масової комунікації. У підлітковому віці це тло є особливо нестабільним, чутливим до емоційних подразників і соціально значущих сигналів, що підвищує вразливість психіки до впливу зовнішніх джерел інформації. У таких умовах ЗМК, особливо ті, що використовують яскраву візуальну подачу, шоківий контент, емоційну поляризацію, можуть не лише посилювати вже існуючі форми тривожності, але й виступати як первинний тригер, що запускає формування тривожного синдрому у відносно стабільної особистості.

Медіа можуть діяти за принципом диференційної чутливості, тобто посилювати психологічні реакції в осіб із вже наявною емоційною нестабільністю, низькою саморегуляцією або негативним досвідом соціальної взаємодії [39]. Особливо небезпечним є неконтрольований вплив дезінформації, панічних новин, новин про війну, смерть, хвороби або економічну нестабільність – такі повідомлення підлітки часто сприймають не лише як абстрактну інформацію, а як реальну загрозу, що викликає постійне психоемоційне напруження, почуття безпорадності й страху за майбутнє.

Крім того, багатоканальність сучасного медіаполя (телевізор, смартфон, планшет, соціальні мережі, месенджери) створює ефект інформаційної круговерті – ситуації, коли підліток не має змоги відсторонитися або «вимкнути» потік тривожної інформації, навіть

перебуваючи в умовно безпечному фізичному середовищі. Така постійна присутність загрозливої або емоційно насиченої інформації з боку ЗМК не лише активізує наявні тривожні реакції, а й у перспективі призводить до формування хронічного стану тривожної готовності, який має всі ознаки дистресу, здатного впливати на когнітивні функції, навчальну успішність, сон, соціальні зв'язки й загальне психосоматичне здоров'я [28, 37].

Тривожність у підлітковому віці є важливою складовою психологічного розвитку і є результатом впливу як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. У цьому віці тривожність часто проявляється через емоційне напруження, занепокоєння та страхи, що виникають через різноманітні життєві ситуації, пов'язані з самовизначенням, соціалізацією та адаптацією до нових ролей у суспільстві. Підлітки часто стикаються з труднощами у взаємодії з іншими, оскільки їхній процес самоідентифікації ще не завершений і є нестабільним. Це може спричиняти соціальну тривожність, страх перед оцінкою з боку ровесників та дорослих.

У підлітковому віці тривожність може проявлятися через соціальну невпевненість, низьку самооцінку, емоційну лабільність і страхи щодо майбутнього. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, що спричиняє відчуття неповноцінності. Крім того, фізіологічні зміни в організмі, пов'язані з гормональними коливаннями, можуть посилювати емоційну нестабільність, що веде до посиленої тривожності. Такі емоційні стани є нормальними для цього віку, однак, коли тривожність досягає надмірних рівнів, це може стати проблемою [38].

Основними факторами, що формують тривожність у підлітковому віці, є вплив родини, школи, соціального оточення та медіа. Недовіра в родинних стосунках або надмірний контроль з боку батьків можуть призводити до формування тривожності. З іншого боку, підтримка вчителів та однокласників, позитивна атмосфера в школі можуть значно знизити рівень тривожності. Медіа, зокрема соціальні мережі, також

відіграють важливу роль у формуванні тривожності, оскільки підлітки часто порівнюють себе з ідеалізованими образами інших, що може викликати почуття невідповідності. Негативні новини, що транслюються через ЗМК, також можуть підвищити рівень тривоги, особливо коли мова йде про події, пов'язані з насильством чи глобальними катастрофами.

Прояви тривожності у підлітків можуть бути різними, від фізичних симптомів, таких як головний біль або біль у животі, до психічних, зокрема дезорганізації в навчанні чи у взаємодії з іншими. Підлітки можуть уникати соціальних ситуацій, коли відчують високий рівень тривожності. Важливо зазначити, що підлітки часто не мають достатньо навичок для того, щоб справлятися з цими емоціями, що може призводити до розвитку хронічної тривожності або інших психічних розладів у майбутньому [34].

У цьому контексті важливою є роль шкільного середовища в зниженні рівня тривожності серед підлітків. Створення атмосфери психологічної підтримки, де підлітки можуть вільно висловлювати свої переживання, без страху бути засудженими, є ключовим фактором для їх емоційного благополуччя. Водночас, розвиток медіаграмотності та критичного мислення допоможе підліткам знижувати вплив деструктивного медіаконтенту та зміцнити їх психологічну стійкість.

Тривожність у підлітковому віці є складним психічним станом, який виникає під впливом багатьох факторів, включаючи фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Це віковий період, коли підлітки зазнають значних змін у фізичному розвитку, психоемоційному стані та соціальних взаєминах, що робить їх вразливими до тривожних переживань. Підлітки часто стикаються з невизначеністю щодо власної ідентичності, зростаючими соціальними вимогами, а також із труднощами адаптації до нових умов взаємодії з оточуючими. Всі ці фактори можуть бути джерелами тривоги.

Особистісна тривожність у підлітків може проявлятися в їхній схильності до переживання неспокою або страху в різних ситуаціях, навіть без явної загрози. Це може включати занепокоєння щодо майбутніх подій, соціального прийняття, або ж внутрішніх переживань, пов'язаних . Вони часто мають труднощі з вираженням своїх емоцій, можуть відчувати непевність щодо свого місця в соціумі і боятися негативної оцінки з боку інших. Особистісна тривожність, як правило, є стійким і більш загальним аспектом психічного стану, що може проявлятися в повсякденному житті підлітка.

Ситуативна тривожність, яка також поширена в підлітковому віці, зазвичай пов'язана з конкретними стресовими ситуаціями або викликами, такими як важлива зустріч, контрольна робота, або конфлікти з однолітками чи батьками. Вона має тимчасовий характер і може зменшуватися або зникати після того, як ситуація вирішується. Однак у підлітків часто виникають повторювані ситуації, які підсилюють тривожність, наприклад, через високі вимоги до успіхів у навчанні, необхідність зробити кар'єрний вибір або налаштування на майбутнє.

З точки зору соціально– психологічної адаптації, підлітки часто відчують внутрішній конфлікт між бажанням бути незалежними і потребою в підтримці з боку дорослих і однолітків. Це створює додаткове навантаження, яке може посилювати тривожність. Їхнє психоемоційне здоров'я безпосередньо залежить від здатності адаптуватися до цих змін, а також від рівня підтримки, яку вони отримують від родини, шкіл та соціуму.

Тривожність підлітків є важливим аспектом їхнього психічного розвитку, який вимагає уваги як з боку батьків, так і педагогів. Її адекватне розуміння та підтримка в процесі соціалізації допомагають підліткам долати труднощі і сприяють формуванню здорової психоемоційної бази для подальшого розвитку.

Дослідження психологічної характеристики тривожності в підлітковому віці має велике значення, оскільки цей період є критичним етапом розвитку особистості, коли підлітки часто стикаються з емоційними і психічними труднощами, що можуть впливати на їхній подальший розвиток. Тривожність, що виникає на цьому етапі, може мати серйозні наслідки для психічного здоров'я підлітків, якщо вона не буде вчасно виявлена та коригована. Підлітковий вік характеризується інтенсивними фізіологічними та психологічними змінами, що можуть стати джерелом стресу та тривоги.

Важливість дослідження цього аспекту полягає в тому, що тривожність в підлітковому віці може бути не лише тимчасовою реакцією на зовнішні фактори, але й стійким емоційним станом, який супроводжує підлітка у майбутньому. Тривога, як особистісна риса, може суттєво впливати на навчальні досягнення, соціальні взаємодії, самооцінку та здатність адаптуватися до змін у соціумі. Якщо ця тривожність не буде контролюватися, вона може призвести до розвитку більш серйозних психологічних розладів у дорослому віці.

Дослідження дає змогу краще зрозуміти механізми формування тривожних станів у підлітків, визначити фактори, що сприяють їх виникненню, а також розробити ефективні методи профілактики та корекції цього стану. Вивчення психологічної характеристики тривожності в підлітковому віці дозволяє виявити ранні ознаки тривожних розладів, що дає можливість впроваджувати превентивні заходи на ранніх етапах, попереджаючи розвиток більш серйозних проблем з психічним здоров'ям у майбутньому.

Дослідження психологічної характеристики тривожності в підлітковому віці має велике значення, оскільки цей період є критичним етапом розвитку особистості, в ході якого підлітки стикаються з емоційними труднощами, які можуть вплинути на їх подальший розвиток. Тривожність у підлітковому віці часто є відповіддю на стресові ситуації,

пов'язані з соціалізацією, самоідентифікацією та адаптацією до нових умов. Якщо ця тривожність не буде своєчасно виявлена та коригована, вона може призвести до серйозних психологічних проблем у майбутньому. Це особливо важливо з огляду на те, що тривога в підлітків часто має тенденцію до хронічності, перешкоджаючи соціальній адаптації, впливаючи на самооцінку та взаємодію з оточенням.

Важливість дослідження тривожності в підлітковому віці полягає також у можливості виявлення ранніх ознак тривожних розладів. Зокрема, дослідження дозволяє визначити фактори, які сприяють формуванню тривожних станів, і розробити ефективні методи профілактики та корекції цього стану. Оскільки медіа, зокрема засоби масової комунікації, мають значний вплив на психоемоційний стан підлітків, необхідно системно вивчати їхній вплив та інтегрувати ці дані у практику психопрофілактики. Це дозволить не лише зменшити ризики розвитку тривожності, але й сприяти формуванню здорової психоемоційної бази у підлітків.

1.2 Засоби масової комунікації як соціально – психологічне явище

Засоби масової комунікації (ЗМК) – це система соціальних інституцій та технологій, які забезпечують виробництво, поширення та споживання інформації великими аудиторіями за допомогою технічних каналів зв'язку. До ЗМК традиційно належать друковані видання (газети, журнали), телебачення, радіо, кінематограф, а з кінця XX – початку XXI століття також – інтернет– платформи, соціальні мережі, відеохостинги, месенджери, подкасти тощо.

Типологія ЗМК постійно еволюціонує. Нині до основних видів ЗМК належать:

- традиційні ЗМК (преса, радіо, ТБ);
- нові медіа (інтернет, мобільні додатки, стрімінгові платформи);

- соціальні ЗМК (Facebook, Instagram, TikTok, YouTube, Telegram тощо).

Ключовими функціями ЗМК є:

- інформаційна – передача фактів, подій, знань;
- соціалізаційна – формування світогляду, ціннісних орієнтацій, моделей поведінки;
- рекреативна – забезпечення дозвілля, емоційного розвантаження;
- освітня – поширення знань у доступній формі;
- контрольна – вплив на суспільну думку, мобілізація громадськості;
- маніпулятивна – нав'язування поглядів, комерційних або ідеологічних наративів.

У підлітковому віці засоби масової комунікації відіграють особливо важливу роль, оскільки стають не лише джерелом об'єктивних знань про навколишній світ, а й ключовим середовищем соціалізації, самопізнання та особистісного зростання. ЗМК виконують функцію дзеркала, в якому підліток шукає відображення себе, своїх почуттів, прагнень, соціальних ролей і способів взаємодії зі світом. У процесі споживання медіаконтенту відбувається не просто передача інформації, а формування системи уявлень про норми, цінності, стандарти краси, успіху, поведінки, які активно засвоюються на емоційному й підсвідомому рівнях.

Сучасні ЗМК – передусім соціальні мережі та відеоплатформи – перетворюються для підлітків на інструмент самовираження, що дозволяє створювати й поширювати особистий контент, заявляти про себе, отримувати зворотний зв'язок та соціальне схвалення. Це середовище надає молоді простір для творчості, ідентифікації з певними групами, участі в трендах і глобальних комунікативних

процесах. Така активність формує не лише комунікативні навички, а й емоційну ідентичність – тобто розуміння й прийняття власних почуттів через порівняння з емоційним досвідом інших.

ЗМК також виконують роль символічного інструменту конструювання соціальної реальності: через контент, який транслюється, підлітки формують уявлення про те, яким є світ, які моделі поведінки є прийнятними, які соціальні ролі – бажаними, а які – ні. В умовах, коли доступ до реального досвіду обмежений (через карантини, війну, ізоляцію тощо), медіапростір стає головною ареною соціального досвіду, що значною мірою визначає спосіб мислення, світоглядні орієнтації й рівень емоційної адаптованості підлітка. Наочне розподілення основних функцій ЗМК на рисунку 1.2.1.

У зв'язку з цим критично важливо усвідомлювати, що вплив ЗМК на підлітків не є одновимірним: вони можуть виконувати позитивну роль, сприяючи розвитку комунікації, емоційного інтелекту, креативності, але водночас – і негативну, формуючи викривлені стандарти, посилюючи тривожність, залежність від зовнішнього схвалення, емоційну нестабільність. Саме тому питання відповідального медіакористування та формування навичок критичного осмислення інформації повинні займати чільне місце у психологічному супроводі підлітків у сучасному інформаційному суспільстві.



Рис. 1.2.1. Основні функції ЗМК у підлітковому віці

Масмедіа мають значний вплив на психоемоційний розвиток підлітка. Цей вплив є як прямим (через зміст повідомлень), так і опосередкованим (через нормалізацію певних емоційних або поведінкових реакцій). Особливості психіки підлітка, зокрема недостатньо сформовані навички критичного аналізу інформації, підвищена емоційна реактивність, потреба у самоствердженні та належності до групи – роблять його вкрай чутливим до ЗМК.

За даними досліджень [38], щоденне споживання медіаконтенту підлітками може сягати 6 – 9 годин, що призводить до зниження якості сну, порушення концентрації, посилення тривожності та навіть депресивних станів. Дослідники вказують на ефект завищених очікувань і порівняльного тиску – підлітки, переглядаючи «ідеалізовані» образи в соцмережах, переживають почуття власної недостатності, що формує фрустрацію і підвищену тривожність [35].

Крім того, велика кількість негативного або тривожного контенту (новини про війну, злочини, катастрофи, кібербулінг, дезінформація) призводить до інформаційного стресу – стану

психічного перевантаження внаслідок надмірного споживання небезпечної або невпорядкованої інформації.

Особливої уваги заслуговує феномен цифрової залежності – нав'язливої потреби у постійному перегляді новин, перевірці повідомлень, гортанні стрічок у соціальних мережах. Така поведінка знижує поріг емоційної стійкості та підвищує рівень базової тривожності.

Приклади типового контенту та його впливу.

- Соціальні мережі (Instagram, TikTok): порівняння із 'ідеальними' образами – зниження самооцінки, тривожність.
- Новинні ресурси (YouTube, Telegram): постійне оновлення тривожної інформації – інформаційний стрес, страх.
- Реаліті– шоу, серіали Нормалізація агресії або девіантної поведінки – емоційна знечуленість, тривожність.
- Мотиваційні блоги, саморозвиток: стимулювання досягнень – як натхнення, так і страх не відповідати загальноприйнятим нормам.
- Ігровий контент, стріми: підвищене збудження, гіперактивність – залежність, тривожність.
- Меми, гумористичний контент: тимчасове зниження напруги – уникання проблем, емоційне притуплення.

У науковій літературі існує кілька основних підходів до пояснення впливу медіа на особистість:

1. Теорія «ін'єкційної голки» (або «чарівної кулі» – припускає, що медіа мають прямий, негайний і потужний вплив на свідомість реципієнта. Це один із перших підходів до медіадосліджень, що виник у 1920–30–х роках.

2. Теорія культивування – стверджує, що тривале і регулярне споживання медіаконтенту формує в індивіда сприйняття реальності,

яке узгоджується з вмістом медіа. Наприклад, глядачі, які часто дивляться кримінальні новини, можуть переоцінювати рівень небезпеки в реальному житті.

3. Теорія соціального навчання – акцентує на ролі спостереження і моделювання поведінки. Підлітки засвоюють моделі поведінки, емоційного реагування, соціальних ролей через спостереження за медіаперсонажами (Bandura A., 1977) [61].

4. Модель диференційної чутливості до медіа– впливів – сучасна інтегративна концепція, згідно з якою медіа впливають на кожну особистість по– різному залежно від її індивідуальних рис, соціального середовища та характеру взаємодії з медіа [12].

5. Когнітивна теорія емоційного впливу – підкреслює роль первинної та вторинної оцінки інформаційного стимулу, що визначає характер емоційної реакції. У випадку ЗМК це означає, що не сам контент, а інтерпретація поданого повідомлення формує емоційну відповідь.

6. Теорія моральної паніки – пояснює, як медіа здатні створювати або підсилювати суспільні страхи через нагнітання тривожних тем, що особливо чутливо сприймаються підлітками, які шукають стабільності та безпеки.

Отже, засоби масової комунікації виступають не лише каналами передання інформації, а й могутніми психосоціальними агентами, які активно формують емоційну, когнітивну та соціальну структуру особистості підлітка. Їх вплив проникає на глибинні рівні психіки – від негайних емоційних реакцій до довготривалих переконань, поведінкових установок та навіть базових елементів ідентичності, таких як уявлення про себе, інших та місце у світі.

У пубертатному періоді, коли відбувається інтенсивне формування «Я– концепції», ЗМК можуть стати своєрідним «дзеркалом», у якому підліток не лише шукає, а часто й конструює власну ідентичність. Проте

проблема полягає в тому, що це дзеркало часто спотворює реальність – нав'язує стандарти краси, успіху, соціальної ролі, які далекі від реального життя. Така деформація самосприйняття може стати ґрунтом для розвитку хронічної тривожності, емоційної нестабільності, постійного відчуття невідповідності, фрустрації та внутрішньої напруги.

Медіа також опосередковують процеси соціального порівняння, в яких підлітки, не маючи життєвого досвіду та розвинених механізмів критичного осмислення, схильні знецінювати власні досягнення на фоні «успішних», «ідеальних» віртуальних образів. Це знижує самооцінку, підсилює відчуття тривоги щодо майбутнього та страх бути відторгнутим або «недостатнім».

Проте вплив ЗМК не є виключно негативним. За умови усвідомленого та критичного споживання контенту, вони можуть виконувати психотерапевтичну, компенсаторну і навіть виховну функції. Наприклад, доступ до освітнього відеоконтенту, історій подолання, платформ психологічної підтримки здатен знижувати відчуття ізолюваності, формувати позитивну «Я – концепцію» і сприяти розвитку емоційного інтелекту.

Засоби масової комунікації (ЗМК) є потужними соціально–психологічними інструментами, що відіграють важливу роль у формуванні світогляду, цінностей та поведінки індивідів, особливо підлітків. Вони можуть впливати на сприйняття реальності, створюючи образи та уявлення про навколишній світ, що часто не відповідають дійсності.

ЗМК здійснюють значний психологічний вплив, оскільки вони не лише передають інформацію, але й формують емоційний контекст, створюючи у споживачів певні емоційні стани, в тому числі тривогу, страх, або, навпаки, відчуття безпеки та впевненості [29, с.211].

Перш за все, ЗМК є важливим каналом соціалізації. Вони впливають на формування цінностей, норм поведінки, переконань і навіть на вибір життєвих орієнтирів. У підлітковому віці ці процеси стають особливо

інтенсивними, оскільки підлітки знаходяться на етапі становлення своєї ідентичності. Завдяки ЗМК молодь може отримати доступ до різноманітних культурних, соціальних та політичних впливів, що істотно формує їхнє розуміння світу.

ЗМК мають не лише інформативну, але й значну маніпулятивну силу. За допомогою медіаінструментів можна впливати на сприйняття соціальних процесів, подій та особистих переконань. Наприклад, через повторення певних сюжетів, образів або стереотипів ЗМК можуть створювати або посилювати соціальні стереотипи, норми поведінки, а також змушувати підлітків ідентифікуватися з певними групами, стилями життя чи ідеологіями. У підлітковому віці, коли індивід ще не має достатнього досвіду критичного осмислення, цей вплив може бути особливо сильним [21].

Особливо важливим аспектом є вплив ЗМК на емоційний стан підлітків. Телевізійні новини, соціальні мережі, відео та інші види медіа можуть сприяти формуванню тривожних станів, страху, зайвих переживань. Особливо це стосується негативних новин, таких як повідомлення про насильство, катастрофи, війни та інші стресові події. Для підлітків, які ще не мають достатнього досвіду для оцінки подібної інформації, такі новини можуть призводити до підвищеної тривожності, почуття страху або навіть паніки. Це підтверджує роль ЗМК як активного учасника в емоційному та психологічному формуванні підлітків.

ЗМК також виконують роль у створенні колективних уявлень і норм, які, в свою чергу, можуть впливати на індивідуальні переконання та соціальні стосунки. Вони є каналами для поширення популярних образів, ідеалів та стандартів краси, що часто призводить до порівнянь та відчуття власної неповноцінності серед молоді. Це зокрема стосується впливу соціальних мереж, де підлітки часто порівнюють себе з ідеалізованими образами, що є результатом ретельно підібраних фото та контенту. Такі

уявлення можуть спричиняти розчарування, тривогу, а також вести до зниження самооцінки.

Не менш важливим є роль ЗМК у формуванні соціальних страхів та моральних панік. Наприклад, медіа можуть посилювати побоювання щодо соціальних явищ, таких як злочинність, міграція або здоров'я, сприяючи панічним настроям у суспільстві. Зміни в соціально– політичному контексті також можуть підсилювати негативний вплив ЗМК, формуючи у підлітків відчуття нестабільності та тривожності.

Засоби масової комунікації є потужним соціально– психологічним інструментом, що відіграє важливу роль у формуванні світогляду, переконань і поведінки індивідів. Вони впливають не лише на інтелектуальний рівень людини, але й на її емоційний стан та психологічне самопочуття. Ось кілька прикладів, які демонструють роль ЗМК як соціально– психологічного явища.

Перш за все, ЗМК можуть значно впливати на емоційний стан людей, створюючи певні настрої та реакції через інформаційний потік. Наприклад, регулярне висвітлення негативних подій — катастроф, війн, терористичних актів — може спричиняти у глядачів відчуття тривоги та стресу. Постійне переживання подібної інформації може призвести до формування загального емоційного напруження в суспільстві, а в деяких випадках і до панічних настроїв, що також є соціально – психологічним ефектом впливу ЗМК.

Другим важливим аспектом є роль ЗМК у соціалізації підлітків. Наприклад, через соціальні мережі та інші медіа платформи, підлітки отримують доступ до різноманітних ідеалів, стандартів краси, поведінки та соціальних ролей. Вплив медіа на молодь може бути двояким: з одного боку, він може позитивно сприяти розвитку, з іншого — створювати психологічний тиск, коли підлітки намагаються відповідати нереалістичним стандартам, що часто пропагуються медіа. Це може призводити до низької самооцінки, депресії та інших психічних розладів.

ЗМК також можуть бути використані для маніпуляції громадською думкою, створюючи певні соціальні міфи або підтримуючи певні ідеології. Наприклад, медіа можуть транслювати політичну чи економічну інформацію таким чином, щоб формувати у громадськості певні переконання або ставлення до конкретних подій чи явищ. Це соціально – психологічне явище впливає на громадську думку і може змінювати політичні та соціальні настрої в суспільстві, особливо якщо медіа використовуються для пропаганди або поширення фейкової інформації.

Також важливим є вплив медіа на колективні страхи та соціальну тривожність. Протягом останніх десятиліть ЗМК активно сприяють формуванню так званого «суспільного страху» – коли певні проблеми (наприклад, екологічні катастрофи, економічні кризи чи тероризм) починають сприйматися як глобальні загрози, що можуть вплинути на життя кожної людини.

Постійне нагнітання тривоги через медіа може призвести до соціального нервового напруження, коли люди починають боятися майбутнього або дійсно можуть впасти в паніку через відсутність контрольованої інформації.

Важливим соціально – психологічним ефектом є зростаюча потреба в медіаграмотності. У сучасному інформаційному середовищі, де медіа впливають на всі аспекти життя, критичне мислення та здатність аналізувати інформацію є необхідними навичками для захисту від деструктивного впливу ЗМК.

Медіаграмотність дозволяє людям не тільки критично ставитись до інформації, а й розуміти механізми її маніпулювання, що допомагає знижувати психологічний стрес та вплив медіа на особистість.

Таким чином, ЗМК відіграють важливу роль у соціальній та психологічній структурі суспільства, впливаючи на громадську думку, емоційний стан, соціалізацію та психологічне здоров'я індивідів. Це явище

потребує детального вивчення та обережного використання, щоб мінімізувати негативний вплив медіа на психічне здоров'я людей.

Отже, медіа не є ні добром, ні злом – їх вплив визначається якістю контенту, частотою взаємодії, контекстом споживання, а найголовніше – рівнем медіаграмотності та психологічної зрілості підлітка.

Саме тому важливим напрямом сучасної психолого– педагогічної практики є формування свідомої медіакультури, розвиток навичок емпатійного й критичного мислення, а також профілактика деструктивного впливу ЗМК через інтеграцію медіаосвіти та психологічної підтримки в освітнє середовище.

1.3 Зарубіжний і вітчизняний досвід дослідження впливу ЗМК на підлітків

У сучасних умовах, коли підлітки щодня споживають велику кількість інформації з різних джерел, найбільш поширеними загрозами психічному здоров'ю є:

1. Зниження порогу тривожності через постійний контакт із тривожним або катастрофічним контентом.
2. Деформація самооцінки під впливом ідеалізованих образів у соцмережах.
3. Когнітивне перевантаження через надлишок інформації та відсутність механізмів фільтрації.
4. Цифрова залежність, що знижує самоконтроль і підвищує емоційну вразливість.
5. Поширення кібербулінгу, що виступає як фактор соціального відторгнення і високої соціальної тривожності.

6. Аналіз зарубіжних наукових джерел свідчить про те, що проблема впливу масмедіа на психіку підлітків привертає значну увагу науковців ще з другої половини XX століття. Одним із перших, хто наголосив на силі медіа впливу, був Маршалл Маклюен, який сформулював відомий тезис: «медіа – це послання», вказуючи на те, що форма подачі інформації є не менш важливою, ніж її зміст [66].

У роботах американських дослідників V. Strasburger, B. Wilson і A. Jordan [68] Зузагальнено вплив телебачення, інтернету та соціальних мереж на психоемоційний розвиток дітей і підлітків. Вони звертають увагу на те, що постійне перебування в медіапросторі може спричинити надмірне психоемоційне збудження, підвищену агресивність, страхи, соціальну тривожність, зниження концентрації уваги, залежність від зовнішньої оцінки.

У дослідженнях J. Twenge особливо виокремлюється вплив соціальних мереж на рівень тривожності та депресії в покоління iGen – підлітків, які народилися після 1995 року. Вона встановила пряму залежність між часом, проведеним в інтернеті, та емоційною нестабільністю, зокрема тривожністю, зниженням самооцінки та погіршенням міжособистісної комунікації в реальному житті [39].

Серед сучасних моделей, що пояснюють вплив медіа, особливу цінність має DSMM– модель (Differential Susceptibility to Media Effects Model), запропонована P. Valkenburg і J. Peter. Вона враховує три рівні впливу: індивідуальний (психологічні риси), контекстуальний (сім'я, школа, культура) та особливості самого контенту. Ця модель дозволяє зрозуміти, чому деякі підлітки реагують на однаковий контент зростанням тривожності, а інші – ні [69].

За даними дослідження «Media experiences during the Ukraine war and their relationships with distress, anxiety, and resilience» (Holman et al., 2023), що було опубліковано в Journal of Psychiatric Research: учасники, які сприймали як новинні, так і художні медіа (фільми, серіали, романи) під

час війни в Україні як такі, що мають негативний вплив, демонстрували вищі рівні тривожності та дистресу, а також нижчу психологічну стійкість.[65]

Згідно з доповіддю ЮНІСЕФ, понад 40% підлітків вказують на підвищення тривожності після взаємодії з негативним контентом у соціальних мережах. У цьому ж дослідженні наголошується на потребі психологічного супроводу цифрової соціалізації, що особливо актуально для освітнього середовища[77].

Дослідження впливу засобів масової комунікації на підлітків займає важливе місце у психології та соціології, оскільки медіа є невід'ємною частиною повсякденного життя молоді. Зарубіжні дослідження акцентують увагу на різних аспектах цього впливу. Зокрема, Джоанна Фенвік зазначає, що медіа можуть формувати у підлітків ставлення до важливих соціальних проблем, таких як політика, права людини, а також гендерні стереотипи. Водночас, медіа часто представляють лише одну точку зору, що може обмежувати критичне мислення. Інші дослідження, наприклад, роботи Кейтлі, підкреслюють зв'язок між активним використанням соціальних мереж і рівнем тривожності та депресії серед підлітків. Соціальні мережі, як Instagram і TikTok, можуть створювати тиск через ідеалізовані образи, що призводить до зниження самооцінки та емоційних проблем.

У свою чергу, вітчизняні дослідження також звертають увагу на вплив медіа на підлітків, зокрема через телевізійні програми. Дослідження Іванни Логвиненко показує, що медіа, зокрема телепередачі, стимулюють у підлітків прагнення до споживацького способу життя, пропагуючи матеріальні цінності через рекламу модних товарів та ідеалізацію певного стилю життя. Вітчизняні дослідження також вивчають вплив соціальних медіа на самооцінку підлітків. Олександра Чернова зазначає, що вплив соціальних мереж може бути як позитивним, так і негативним залежно від того, як підлітки використовують медіаконтент і наскільки критично оцінюють отриману інформацію. Іншим важливим аспектом є

медіаманіпуляції, які можуть змінювати політичні чи соціальні погляди молоді. Дослідження Ніни Іщенко підкреслює важливість розпізнавання маніпуляцій у медіаконтенті [10].

Зарубіжний та вітчизняний досвід дослідження впливу засобів масової комунікації (ЗМК) на підлітків відрізняються як за підходами до проведення досліджень, так і за об'єктами дослідження. На міжнародному рівні ці питання активно досліджуються вже кілька десятиліть. Одним із перших науковців, які звернули увагу на вплив медіа на психіку молоді, був американський психолог Б. Барбіс. Він у своїх роботах звертав увагу на те, як тривале перебування у медіапросторі змінює сприйняття реальності підлітками та сприяє формуванню нових емоційних і соціальних реакцій.

У Сполучених Штатах Америки та європейських країнах активно досліджується проблема впливу соціальних мереж і новин на емоційний стан підлітків. Наприклад, дослідження, проведене в Німеччині, показало, що постійний контакт з негативною інформацією (війни, катастрофи, тероризм) в ЗМК призводить до підвищення рівня тривожності серед підлітків. У Швеції були проведені дослідження, які продемонстрували, що діти, які активно користуються інтернетом і соцмережами, мають вищий рівень депресивних симптомів та тривожних розладів у порівнянні з тими, хто менше взаємодіє з цифровими платформами. Вони вказують на те, що частота взаємодії з негативним контентом насправді корелює з підвищенням рівня стресу серед підлітків [20].

Особливу увагу вивченням медіавпливу на психіку підлітків приділяють і в країнах Скандинавії. У Фінляндії, проводяться регулярні дослідження щодо того, як новини про війни та природні катастрофи впливають на емоційний стан підлітків. Фінські науковці визначили, що підлітки, які споживають медіаконтент із негативним змістом, виявляють підвищену тривожність та відчуття безпеки. Водночас, дослідження

показало, що на позитивний емоційний стан може впливати також і медіаконтент, що пропагує соціальні цінності, дружбу та співпрацю [40].

Вітчизняні дослідження щодо впливу ЗМК на підлітків активно розвиваються з 2000 – х років. Перші роботи в Україні фокусувалися на впливі телевізійних програм і новин на психіку підлітків, а з розвитком інтернету й соціальних мереж увага дослідників перемістилася на ці нові форми комунікації. В Україні були проведені дослідження, які показали, що підлітки, які активно використовують соціальні мережі, відчують більший рівень соціальної ізоляції та занепокоєння, що часто пов'язано із порівнянням себе з іншими користувачами. Виявлено, що інформаційне перевантаження, яке підлітки отримують через медіа, може призвести до депресивних симптомів і тривожних станів [9].

В Україні також активно обговорюється питання впливу медіаконтенту на формування світогляду підлітків, зокрема, у контексті глобальних проблем, таких як Зміна клімату, війни, тероризм та інші глобальні кризи. Дослідження підтверджують, що надмірна концентрація на цих темах у новинах та соціальних мережах значно впливає на психологічний стан молоді, викликаючи почуття безвиході та тривоги щодо майбутнього.

Зарубіжні та вітчизняні дослідження демонструють необхідність комплексного підходу до розуміння впливу медіа на підлітків. Оскільки медіа в умовах сьогодення є невід'ємною частиною життя підлітків, важливою є не тільки оцінка їхнього впливу на психічний стан, але й розробка ефективних методик для мінімізації негативних наслідків. Це включає в себе як розвиток критичного мислення серед молоді, так і роботу з медіаграмотністю та емоційною саморегуляцією [32].

У США було проведено численні дослідження, які показали, що підлітки, які активно взаємодіють із соціальними мережами, новинами та відеоконтентом, мають підвищений рівень тривожності. Вони часто відчують емоційну перевантаженість через постійний потік негативної

інформації, такої як новини про соціальні проблеми або глобальні катастрофи. Це призводить до розвитку стресових реакцій, зокрема підвищеної тривожності, соціальної ізоляції та низької самооцінки [21].

В цьому дослідженні акцентовано увагу на впливі медіа на психічний стан підлітків, зокрема через споживання новин. Встановлено, що підлітки, які активно слідкують за новинами через медіа, особливо негативними, частіше стикаються з тривожністю та депресивними настроями. Вони відчують значний стрес через те, що новини часто фокусуються на соціальних, політичних і глобальних загрозах, таких як війни, тероризм і економічні кризи.

У Фінляндії дослідження показали, що підлітки, які активно використовують соціальні мережі, мали більший рівень соціальної тривожності і знижену самооцінку. Водночас ці дослідження звертають увагу на роль медіа у процесі соціалізації підлітків. Активне споживання медіа– контенту призводить до змін у сприйнятті соціальних норм, а також викликає тривогу, пов'язану з відсутністю реальної підтримки та схвалення з боку однолітків [64].

В Україні дослідження впливу ЗМК на підлітків проводились в рамках різних академічних проектів. Зокрема, результати показали, що підлітки, які активно споживають новини та інший медіаконтент, часто відчують підвищену тривожність. В умовах соціальної та політичної нестабільності, такі як війна, цей ефект посилюється. Це виявляється в страхах перед майбутнім, соціальних страхах і депресії, зокрема серед молоді, яка перебуває у постійному контакті з медіа.

В межах досліджень, проведених в Україні під час кризових періодів (таких як війна або пандемія), з'ясовано, що постійний потік інформації у медіа спричиняє значний стрес серед підлітків. Особливо негативно це впливає на їх емоційне здоров'я під час споживання новин, пов'язаних з війною або іншими загрозами. Підлітки, як показують дослідження, часто

не мають достатніх навичок для критичної оцінки інформації, що може посилювати тривожні реакції [23].

Зарубіжний та вітчизняний досвід дослідження впливу засобів масової комунікації (ЗМК) на підлітків показує, що ці медіа– ресурси можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на емоційний і психічний стан молоді.

Зарубіжні дослідження зосереджуються на впливі соціальних медіа, новин і телевізійних програм на психологічний розвиток підлітків. Наприклад, у США та Великій Британії було проведено численні дослідження, що показують, як надмірне використання соціальних мереж може підвищити рівень тривожності, депресії та самооцінки серед підлітків. Одним із важливих напрямків є вивчення негативного впливу візуальних медіа, таких як Instagram і TikTok, на сприйняття тіла та соціальні порівняння. Науковці, як правило, рекомендують інтегрувати навчальні програми з медіаграмотності, щоб допомогти підліткам критично оцінювати контент, який вони споживають [2].

Вітчизняні дослідження, зокрема в Україні, звертаються до впливу медіаконтенту, що стосується політичних подій, війни та соціальних змін. В умовах соціальних та політичних потрясінь, таких як конфлікти та війни, засоби масової інформації часто стають важливим джерелом стресу для підлітків. Дослідження в Україні показують, що новини про конфлікти, катастрофи, а також соціальні та економічні проблеми можуть значно збільшити рівень тривожності серед молоді. Також вітчизняні науковці досліджують вплив телевізійних новин, Інтернет– ресурсів та соціальних медіа на підлітків, відзначаючи значну роль інформаційного навантаження та невизначеності для емоційного стану молоді.

Обидва підходи – зарубіжний та вітчизняний – підкреслюють важливість розвитку критичного мислення і медіаграмотності серед підлітків для зниження негативного впливу медіа на їхній емоційний стан.

Це дозволяє підліткам краще адаптуватися до складних інформаційних потоків і зменшувати стрес, пов'язаний з надмірною медіаактивністю.

Дослідження впливу засобів масової комунікації (ЗМК) на підлітків показують, що медіа мають як позитивний, так і негативний вплив на емоційний та психічний стан молоді. Зарубіжні дослідження, зокрема в США та Європі, виявляють прямий зв'язок між часом, проведеним в інтернеті, та підвищеним рівнем тривожності та депресії серед підлітків. Найбільше занепокоєння викликають соціальні медіа, такі як Instagram і TikTok, які через ідеалізовані образи можуть викликати низьку самооцінку та соціальну тривожність. Зарубіжні вчені також акцентують на необхідності розвитку медіаграмотності серед підлітків, що допомагає їм критично оцінювати медіаконтент і знижувати емоційний стрес.

Вітчизняні дослідження також підкреслюють вплив ЗМК на підлітків, зокрема через телебачення та соціальні мережі. В Україні науковці звертають увагу на те, як негативний медіаконтент, зокрема новини про війни та катастрофи, підвищують рівень тривожності серед підлітків. Підлітки, які активно споживають медіа, зокрема новини про соціальні та економічні проблеми, частіше відчувають стрес та тривогу. Урахування цих факторів підкреслює важливість критичного мислення і медіаграмотності, щоб підлітки могли адекватно реагувати на негативний вплив медіа та зберігати психоемоційне здоров'я.

Висновки до розділу 1

У розділі було проаналізовано психологічні та соціально – психологічні аспекти впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків. Розгляд психічних особливостей підліткової тривожності дозволив зрозуміти, як емоційні, когнітивні та поведінкові зміни в цьому віці можуть підвищити сприйнятливність підлітків до медіаінформації.

Підлітковий вік характеризується високою вразливістю до зовнішніх факторів, що формує основні психологічні механізми тривожності. Вплив ЗМК, як соціально– психологічного явища, відображається не лише на емоційному стані молоді, а й на її соціальних орієнтаціях, сприйнятті реальності та формуванні власної ідентичності.

У рамках аналізу зарубіжного і вітчизняного досвіду досліджень було виявлено, що медіа можуть як посилювати, так і знижувати рівень тривожності у підлітків залежно від типу контенту, часу його споживання та інтерпретації отриманої інформації. Зарубіжні дослідження підкреслюють роль соціальних мереж і медіа в загостренні емоційних проблем, таких як тривога і депресія, через тиск соціальних стандартів і порівнянь. Вітчизняні дослідження також акцентують увагу на медіаконтенті, що може як зміцнювати стрес, так і допомагати в боротьбі з ним, якщо йдеться про соціально позитивний контент. Таким чином, важливим є створення медіаграмотності серед підлітків, щоб вони могли більш свідомо ставитися до споживаного контенту і мінімізувати його негативний вплив на їхній емоційний стан, сприяючи розвитку здорової самооцінки і емоційної стійкості.

Зарубіжні та вітчизняні дослідження демонструють, що вплив медіа на підлітків варіюється в залежності від типу споживаного контенту. Зокрема, негативний контент, зокрема з соціальних мереж і новин, може сприяти зростанню рівня тривожності та депресії серед молоді через соціальний тиск і порівняння з іншими. Водночас, позитивно спрямований контент може мати заспокійливий ефект, допомагаючи підліткам долати стрес. Важливим аспектом є необхідність розвитку медіаграмотності серед підлітків, що дозволить їм критично ставитися до споживаного контенту, зменшуючи негативний вплив ЗМК на їхній емоційний стан і сприяючи емоційному благополуччю.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗМК НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Метою дослідження було вивчити вплив засобів масової комунікації (ЗМК) на рівень тривожності серед підлітків ліцею «Вектор» – гімназії № 18 Білоцерківської міської ради. Дослідження мало на меті визначити, як інтегрованість підлітків у медіапростір та їхнє споживання контенту через ЗМК впливає на емоційний стан, зокрема на рівень тривожності.

Для дослідження було обрано 30 підлітків, учнів Білоцерківського академічного ліцею «Вектор», віком від 14 до 16 років. Всі учасники активно використовують соціальні мережі та новинні ресурси, що дозволяє оцінити вплив різних типів медіа на рівень тривожності.

Спершу було проведено анкетування, яке включало авторську анкету з 15 запитаннями. Анкета включала питання щодо часу, проведеного в медіасередовищі, типів використовуваних ЗМК, емоцій, які викликають новини, та критичності сприйняття отриманої інформації. Анкетування є одним з основних інструментів збору даних в дослідженні. У даному випадку анкетування було використано для того, щоб визначити, як часто підлітки взаємодіють із засобами масової комунікації (ЗМК), рівень інтегрованості, а також оцінити емоційний вплив медіаконтенту на їхній рівень тривожності. Анкета складається з запитань, які охоплюють важливі аспекти медіаповедінки респондентів, включаючи кількість часу, що витрачається на медіа, найбільш використовувані ЗМК (соціальні мережі, месенджери, телебачення), а також емоції, які викликає медіаконтент (тривога, страх, піднесений настрій тощо). Окрім того, анкетування включає запитання про звички підлітків щодо перевірки достовірності інформації, що є важливим аспектом медіаграмотності.

Для вимірювання рівня проявів тривожності було використано адаптовану версію опитувальника Дж.Тейлор. Оскільки оригінальний опитувальник містить 100 тверджень, що могло викликати складності у респондентів, зважаючи на вік, мною було обрано варіант в адаптації Т. Немчинова. «Особистісна шкала проявів тривоги Тейлор» є психологічним інструментом для вимірювання рівня особистісної тривожності, тобто стійкої схильності особи до переживань тривоги в різних ситуаціях. Методика складається з 50 тверджень, на які впродовж 15 – 30 хв. респондент повинен відповісти «так» або «ні». Вона охоплює ситуації, що стосуються різних аспектів життя, таких як діяльність, соціальна взаємодія і самооцінка. Тест дозволяє оцінити, наскільки підліток схильний до переживання тривоги в повсякденних ситуаціях, а також допомагає виявити особистісні фактори, які можуть сприяти розвитку тривожних станів. Оцінка результатів здійснюється шляхом підрахунку кількості балів за відповіді згідно «ключа», і залежно від загальної суми визначається рівень тривожності (низький, середній, високий, дуже високий).

Для визначення реактивної та особистісної тривожності було використано шкалу тривоги Спілбергера – Ханіна, що дає змогу оцінити як поточний стан тривожності (реактивну), так і стабільну схильність до тривоги як особистісну характеристику.

«Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера – Ханіна є широко використовуваною методикою для дослідження тривожності як стану (реактивної тривожності) та як особистісної характеристики (особистісної тривожності). Вона дозволяє диференційовано оцінювати тривожність, оскільки включає дві підшкали. Перша підшкала вимірює реактивну тривожність – поточний емоційний стан людини, що проявляється у відповідь на стресові ситуації, в даному випадку ситуації, пов'язані з медіавпливом. Друга підшкала оцінює особистісну тривожність, що відображає стійку схильність людини до

переживань тривоги у різних життєвих ситуаціях. У повній версії шкала складається з 40 питань, 20 з яких оцінюють ситуативну тривожність, а інші 20 – особистісну тривожність. Відповіді респондентів оцінюються за ключем згідно підсумку балів: від 20 до 80, що дозволяє визначити рівень тривожності в кожному з цих аспектів. Також було проведено бесіду з елементами проєктивного інтерв'ю – для виявлення глибинного переживання тривожності та особистих реакцій на медіаконтент, зокрема новини про війну.

Такі методики використовуються для всебічного аналізу рівня тривожності серед підлітків, включаючи як реакцію на конкретні стресові ситуації (медіаконтент), так і схильність до переживань тривоги як стійку особистісну характеристику. Вони дозволяють комплексно оцінити вплив ЗМК на емоційний стан підлітків і дають можливість для подальших психологічних втручань та корекції поведінки.

Проведення дослідження має велике значення для розуміння того, як засоби масової комунікації впливають на емоційний стан підлітків, зокрема їхній рівень тривожності. Завдяки використанню описаних методик вдалося комплексно оцінити різні аспекти тривожності серед підлітків, включаючи як реакцію на медіаконтент, так і стійку схильність до переживань тривоги.

Анкетування дозволило отримати первинну інформацію про медіаактивність підлітків та її вплив на їх емоційний стан. Оцінка звичок щодо споживання ЗМК, а також емоційної реакції на новини та інші види контенту, допомогла зрозуміти, як саме різні типи медіа можуть спричиняти тривогу, страх чи підвищення настрою у підлітків. Шкала Тейлор та шкала Спілбергера, в свою чергу, дозволили точно виміряти рівень тривожності та визначити, які фактори, такі як соціальна взаємодія або самооцінка, сприяють розвитку тривожних станів.

Це дослідження є важливим етапом у розробці психопрофілактичних програм для підлітків, що спрямовані на зниження рівня тривожності через

підвищення медіаграмотності, емоційну саморегуляцію та критичне сприйняття медіаконтенту. Отримані результати можуть бути корисними для практичного психолога в освітньому середовищі, а також сприятимуть кращому розумінню впливу медіа на підлітків у сучасному суспільстві.

2.2 Аналіз отриманих результатів

Дослідження, проведене серед 30 підлітків, учнів БАЛ «Вектор», показало важливі дані щодо інтегрованості молоді в медіасередовище та її емоційної реакції на контент ЗМК.

Перший етап дослідження передбачав анкетування, яке дозволило оцінити кількість часу, який підлітки витрачають на медіаконтент. Результати показали, що більше половини респондентів (63,3%) проводять від 4 до 6 годин на день, що свідчить про високий рівень інтегрованості ЗМК у їхнє життя. Цей високий рівень медіаактивності може означати залежність від інформаційного контенту та збільшення ризику емоційного впливу, оскільки постійне взаємодія з медіа може підвищувати рівень тривожності.

Щодо того, які саме засоби масової комунікації найчастіше використовують підлітки, то 60% респондентів відзначили соціальні мережі, 33,3% – месенджери (таких як Telegram і Viber), а лише 6,7% використовують телебачення. Це вказує на домінування соціальних мереж і месенджерів у медіаповедінці підлітків, що може бути пов'язано з високою доступністю контенту, включаючи новини та соціальні взаємодії.

Дослідження також виявило, що найбільш поширеною емоцією, викликану новинами та контентом у соціальних мережах, є тривога (46,6% респондентів), що може свідчити про високий рівень емоційної чутливості до негативних новин або подій. Крім того, значна частина

респондентів (33,3%) регулярно звертає увагу на негативний контент, що підвищує рівень тривожності, оскільки підлітки можуть вважати таку інформацію більш значущою або актуальною.

Важливою частиною дослідження стало питання про перевірку достовірності інформації, що надходить через ЗМК. Лише 26,7% респондентів ніколи не перевіряють інформацію на достовірність, в той час як 73,3% заявили, що іноді перевіряють новини, залежно від їхнього змісту. Це свідчить про недостатню критичність підлітків щодо інформації, що може робити їх вразливими до фейкових новин та маніпуляцій.

Для поглибленого аналізу був використаний опитувальник Тейлор–вимірювання особистісної тривожності. Методика включала 50 тверджень, що дозволяють оцінити тривожність, пов'язану з різними аспектами життя підлітків: діяльністю, соціальною взаємодією та самооцінкою.

Результати дослідження показали різноманітні рівні тривожності серед підлітків, що може також свідчити про значний вплив медіаконтенту та зовнішніх стресових факторів, таких як інформаційний потік та соціальна ситуація (військовий стан), на емоційний стан молоді.

За шкалою Тейлор було визначено:

10% (3 респонденти) має низький рівень тривожності (менше 5 балів), що вказує на стабільний емоційний стан і здатність до стресостійкості в екстремальних ситуаціях.

23,3% (7 учасників) мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького (від 5 до 15 балів), що свідчить про їх здатність спокійно сприймати стресові ситуації, однак вони все ще можуть бути емоційно чутливими.

36,7% (11 респондентів) показали результати в межах 15–25 балів, що відповідає повному загальному середньому рівню тривожності з тенденцією до високого, і вказує на схильність до переживань тривоги в ситуаціях, що вимагають швидкої реакції.

30% (9 респондентів) досягли 25 – 40 балів, що означає високий рівень тривожності, що, ймовірно, обумовлено постійним впливом стресових факторів, таких як негативний контент ЗМК в тому числі.(Рис. 2.2.1).

Високий рівень тривожності був зафіксований у 30% респондентів, що свідчить про підвищену емоційну чутливість і схильність до стресових реакцій на зовнішні фактори, зокрема на негативний медіаконтент.

Більшість підлітків (36,7%) показали середній рівень тривожності, що свідчить про загальну емоційну нестабільність, але не досягли критичних рівнів тривоги. Цей результат вказує на схильність до тривожних реакцій, але також на можливість адаптації та управління емоціями. Крім того, група підлітків з низьким рівнем тривожності (10% респондентів) має здатність зберігати емоційну стабільність навіть в умовах стресових ситуацій, що свідчить про високу емоційну витривалість.

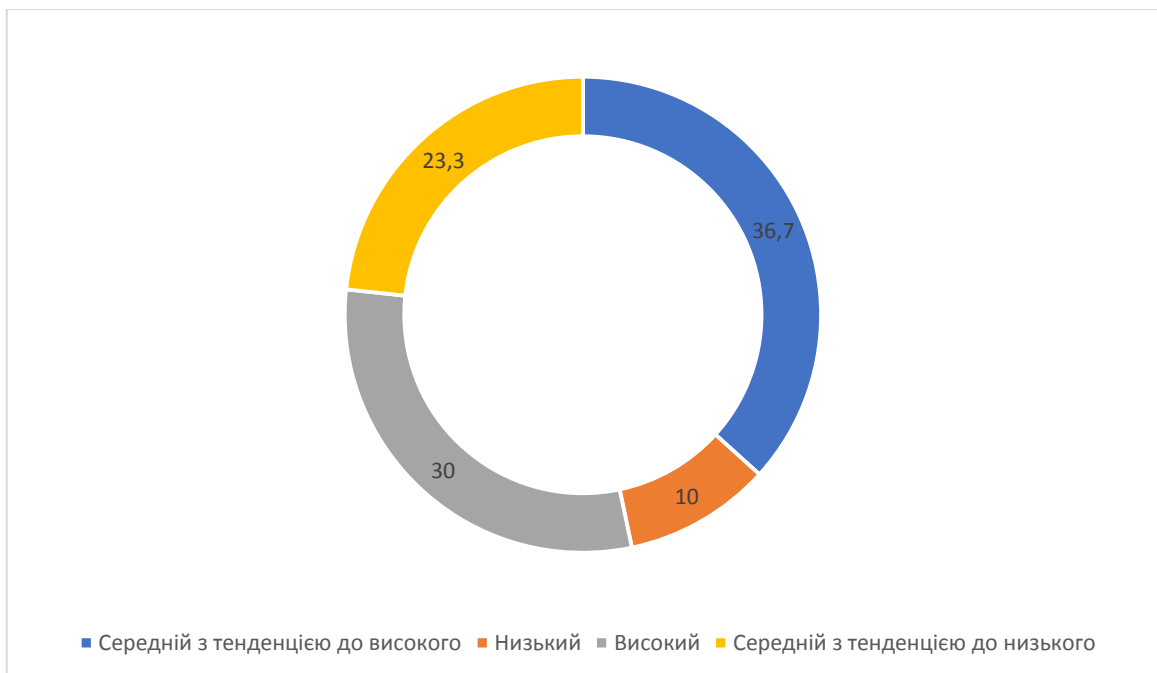


Рис. 2.2.1. Розподіл у відсотковому показнику ступеню тривожності респондентів за шкалою Дж.Тейлор

Загалом, ці результати вказують на значну емоційну вразливість підлітків до негативного контенту, що зокрема може бути пов'язано з

постійним потоком новин про війну, насильство чи інші катастрофічні події. Більшість підлітків, у яких рівень тривожності є середнім або високим, схильні сприймати складні ситуації як загрозові або катастрофічні, що вказує на високу емоційну реактивність та низьку здатність до психологічного самоконтролю.

Другою методикою для визначення самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність, як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини) було обрано «Шкалу тривоги Спілбергера». Обрано саме цю методику через те, що вона є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Результати дослідження оформлено у вигляді таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Результати рівнів тривожності за двома шкалами

Рівень тривожності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Реактивна тривожність (РТ)	12 осіб (40%)	14 осіб (46,7%)	4 особи (13,3%)
Особистісна тривожність (ОТ)	10 осіб (33,3%)	16 осіб (53,3%)	4 особи (13,3%)

Результати свідчать, що в той час як більшість підлітків мають підвищену тривожність, лише 13,3% з них мають низький рівень тривожності, що може свідчити про групу підлітків з високою емоційною стабільністю та стійкістю до стресу. Однак такі випадки є поодинокими, і в більшості випадків рівень тривожності значно вищий, що вимагає вжиття заходів для підтримки психологічного здоров'я підлітків.

Ці результати підтверджують необхідність інтеграції психопрофілактичних заходів в освітньому процесі, зокрема навчання підлітків критичному мисленню, розвитку емоційної саморегуляції та формування навичок управління стресом. Підвищення рівня медіаграмотності серед учнів допоможе знизити вплив негативного

медіаконтенту та сприятиме розвитку більш стійких і адаптивних реакцій на стресові фактори.

Результати порівняльного аналізу за шкалою Спілбергера дозволили глибше зрозуміти рівень тривожності серед підлітків, а також виявити основні тенденції у їх емоційному стані та реакціях на стресові фактори. Дослідження показало, що підлітки мають різні рівні тривожності, зокрема низький, середній та високий, що свідчить про відмінності в їхній емоційній стійкості та схильності до стресових ситуацій.

Важливою частиною дослідження стало порівняння реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності, що дозволило оцінити, як короточасні стресові ситуації впливають на емоційний стан підлітків у порівнянні зі стабільними емоційними характеристиками особистості. Шкала реактивної тривожності показала, що підлітки переживають більше стресових реакцій у відповідь на ситуації, такі як надмірне споживання негативного медіаконтенту. У той же час шкала особистісної тривожності продемонструвала, що деякі підлітки мають вроджену схильність до тривоги, що стає помітним у їхній реакції навіть на ситуації, які не є однозначно стресовими.

Результати порівняння рівнів тривожності за двома шкалами показали, що більшість респондентів виявили середній рівень тривожності, зокрема з схильністю до високих показників. Це вказує на те, що тривога є частим супутником їхнього емоційного стану, і вона може проявлятися навіть у звичайних життєвих ситуаціях. Підлітки, схильні до високої реактивної тривожності, можуть мати значно більші труднощі в управлінні своїми емоціями у стресових ситуаціях, що підвищує ризик розвитку емоційних розладів у майбутньому.

Візуалізація результатів, представлена у вигляді діаграм, дозволяє чітко побачити, як співвідносяться різні рівні тривожності за шкалами реактивної та особистісної тривожності, а також визначити, що більшість

підлітків мають схильність до високих рівнів тривожності, що ставить під сумнів їх емоційну стабільність у сучасному медіасередовищі (рис. 2.2.2.).

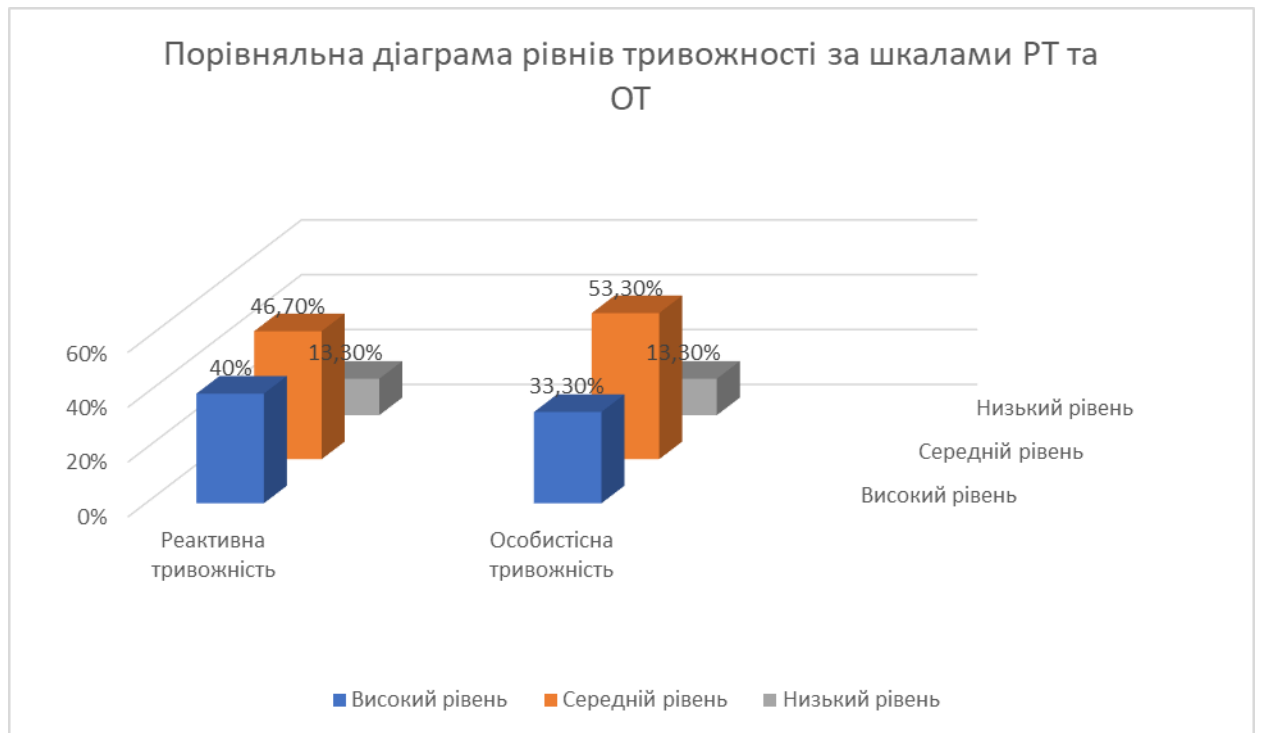


Рис. 2.2.2. Порівняння рівнів тривожності за шкалами РТ та ОТ

Результати дослідження, проведеного за допомогою шкали Спілбергера, дозволяють оцінити загальний рівень тривожності серед підлітків, а також різницю між реактивною (ситуативною) та особистісною тривожністю. Це дає можливість зрозуміти, як короточасні стресові фактори, такі як медіа– контент, впливають на емоційний стан підлітків, а також оцінити стабільність їхніх емоцій у повсякденному житті.

В основі цього дослідження лежить розподіл респондентів на три групи за рівнем тривожності: низький, середній та високий.

Особливо важливою є різниця між реактивною та особистісною тривожністю. Під час оцінки реактивної тривожності було виявлено, що значний відсоток респондентів (40%) мають високий рівень тривожності в ситуаціях, які можуть бути спричинені зовнішніми стресорами, зокрема негативним медіаконтентом, таким як новини про війну та катастрофи. Це

свідчить про значний емоційний вплив медіасередовища на підлітків, їх схильність до переживань тривоги у відповідь на актуальні події.

З іншого боку, особистісна тривожність, яка відображає схильність до тривоги як стабільну характеристику особистості, також показала високі показники у 53,3% респондентів. Це вказує на те, що значна частина підлітків має вроджену схильність до тривожності, що може бути посилене зовнішніми стресовими факторами, такими як ситуація в країні або негативний вплив медіаконтенту.

Загалом, порівняння реактивної та особистісної тривожності показало, що підлітки з високою особистісною тривожністю схильні до більш сильних емоційних реакцій на зовнішні стресори, тоді як ті, хто має нижчий рівень особистісної тривожності, можуть краще адаптуватися до стресових ситуацій.

Отже, результати дослідження вказують на високий рівень емоційної чутливості підлітків до медіа впливу, що підкреслює важливість формування навичок критичного сприйняття інформації та розвитку емоційної стійкості для мінімізації негативного впливу ЗМК на психоемоційний стан молоді.

2.3 Інтерпретація результатів дослідження

Дослідження, проведене серед 30 підлітків БАЛ «Вектор», показало різноманітні рівні тривожності та схильність до стресових реакцій серед молоді, що відображає вплив медіа– контенту, а також інших зовнішніх і внутрішніх факторів на їхній емоційний стан.

Результати за шкалою Спілбергера показали, що найбільший відсоток респондентів має середній рівень тривожності з тенденцією до високого (36,7%). Це свідчить про те, що більшість підлітків перебувають у стані підвищеного емоційного напруження, схильні до переживань

тривоги, страху і занепокоєння, зокрема під впливом зовнішніх стресових факторів. Цей стан може прогресувати через вплив медіа та негативної інформації, що надходить через ЗМК. Підлітки, які потрапили в цю категорію, здебільшого мають емоційну реактивність, що спричиняє сприйняття звичайних ситуацій як загрозливих або катастрофічних.

Згідно з результатами, 30% респондентів мають високий рівень тривожності (від 25 до 40 балів). Це вказує на велику емоційну вразливість до стресу, що може бути зумовлено постійним впливом зовнішніх факторів, таких як потік негативної інформації. Підлітки з високим рівнем тривожності мають схильність до переживань емоційного дискомфорту, страху, депресії і тривожних станів, що негативно позначається на їхній здатності адаптуватися до нових ситуацій.

Аналіз реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності дозволяє зрозуміти, як стресові ситуації і особистісні особливості взаємодіють у формуванні емоційного стану підлітків. Реактивна тривожність, яка оцінює емоційний стан підлітків у відповідь на зовнішні подразники (як, наприклад, новини або соціальний контекст), показала високі результати у 40% респондентів. Це свідчить про їхню схильність до сильних емоційних реакцій у відповідь на стресові ситуації, зокрема медіа– стресори, такі як негативні новини. Це підкреслює, як зовнішні обставини можуть впливати на їхній емоційний стан у короткостроковій перспективі.

Водночас особистісна тривожність, яка вимірює стійку схильність до тривоги як частину особистісної характеристики, показала, що більше половини респондентів (53,3%) мають середній рівень тривожності. Це вказує на те, що для більшості підлітків тривожність є стабільною рисою їхнього емоційного стану, що може бути зумовлено як внутрішніми факторами, так і зовнішніми стресорами.

Серед опитаних підлітків значна частина показала, що негативний медіаконтент викликає у них тривогу, страх, а іноді навіть агресію. Зокрема, 46,6% респондентів заявили, що найбільш часто медіавплив

викликає тривогу, що може свідчити про високий рівень емоційної реакції на інформацію, пов'язану з війною, насильством та іншими катастрофічними подіями. Більшість респондентів (46,6%) зазначили, що завжди звертають увагу на негативний контент, що підтверджує їхню схильність до споживання стресових новин. Це вказує на те, що підлітки не лише активно взаємодіють з інформацією, а й надають їй значення, навіть коли вона викликає негативні емоції.

Аналіз відповідей на питання про перевірку достовірності інформації свідчить про відсутність критичного ставлення до медіаматеріалів у більшості респондентів. 26,7% респондентів заявили, що ніколи не перевіряють інформацію, що поступає через ЗМК, що підвищує ризик піддаваннясь маніпуляціям і фейковим новинам. Це підкреслює необхідність навчання підлітків навичкам медіаграмотності та критичного сприйняття інформації.

Результати дослідження підтверджують, що більшість підлітків мають середній або високий рівень тривожності, що може бути наслідком значного емоційного впливу медіаконтенту, особливо негативних новин про війни, катастрофи та інші соціальні катастрофи. Висока емоційна чутливість підлітків до медіавпливу вимагає розробки програм для розвитку емоційної стійкості, навчання медіаграмотності та підтримки психоемоційного здоров'я в умовах медіастресорів.

Інтерпретація результатів дослідження вказує на значний вплив засобів масової комунікації на рівень тривожності підлітків. Аналіз отриманих даних показав, що більшість респондентів, які активно взаємодіють з різними видами медіа, відчують значний емоційний вплив на свій психоемоційний стан.

Зокрема, підлітки, які часто споживають новини та контент у соціальних мережах, частіше переживають тривогу і страх, що може бути спричинено негативними новинами, такими як події, що стосуються війни або катастроф. Водночас деякі підлітки відчують піднесений настрій або

позитивні емоції, зумовлені медіаконтентом, що свідчить про наявність різних емоційних реакцій на споживання медіа.

Результати також показали, що більшість підлітків не звикли критично оцінювати інформацію, що подається через ЗМК. Тільки мала частина респондентів вказала, що завжди перевіряє достовірність отриманої інформації. Це свідчить про необхідність підвищення медіаграмотності серед підлітків, оскільки вони можуть бути вразливими до фейкових новин та маніпуляцій, що посилює їхні тривожні стани. Підлітки, які мають більш високий рівень критичного мислення, проявляють меншу схильність до переживань тривоги, що підкреслює важливість розвитку таких навичок.

Дані шкали Тейлора та Спілбергера показали, що підлітки мають переважно середній або високий рівень тривожності, особливо ті, хто регулярно споживає контент, що викликає емоційний стрес. Це вказує на важливість профілактичних заходів, таких як психопрофілактичні програми, спрямовані на зниження рівня тривожності через покращення медіаграмотності та емоційної саморегуляції. Отримані результати підкреслюють, що медіа можуть бути як джерелом стресу, так і важливим інструментом для розвитку критичного мислення серед підлітків.

Дослідження, проведене серед 30 підлітків БАЛ «Вектор», виявило значний вплив медіаконтенту на емоційний стан молоді, зокрема на рівень тривожності. Результати показали, що більшість підлітків мають середній або високий рівень тривожності, що може бути наслідком постійного контакту з негативним медіаконтентом, таким як новини про війни, катастрофи та соціальні проблеми. 36,7% респондентів мали середній рівень тривожності з тенденцією до високого, що свідчить про їхню схильність до переживань стресу та емоційного напруження під впливом медіа. Водночас 30% підлітків мали високий рівень тривожності, що вказує на серйозну емоційну вразливість, яка може негативно впливати на їхню здатність адаптуватися до нових ситуацій.

Результати шкали Спілбергера показали, що 40% респондентів мають високий рівень реактивної тривожності, що свідчить про сильні емоційні реакції на стресові ситуації, зокрема медіастресори. Також було виявлено, що підлітки мають недостатньо критичне ставлення до медіаматеріалів, оскільки лише 26,7% респондентів перевіряють достовірність інформації, що надходить через ЗМК. Це підвищує ризик впливу маніпуляцій і фейкових новин, що сприяє посиленню тривожних станів. Отже, результати дослідження вказують на необхідність розвитку медіаграмотності серед підлітків, оскільки це може зменшити їхню чутливість до негативних медіа– стресорів і покращити емоційну стійкість в умовах інформаційного перевантаження.

Висновки до розділу 2

Емпіричне дослідження, проведене на базі Білоцерківського академічного ліцею «Вектор», підтвердило наявність підвищеного рівня тривожності у значної частини підлітків. За результатами психодіагностичних методик, таких як шкала тривоги Спілбергера та Тейлора, середні показники тривожності перевищують нормативні значення. Це свідчить про наявність емоційного напруження та інформаційного перевантаження, які є характерними для учнів середнього шкільного віку в умовах сучасної соціально– психологічної ситуації.

Аналіз медіаактивності респондентів показав, що середня тривалість щоденного медіаспоживання перевищує 6,5 годин, а в окремих випадках доходить до 9,5 годин. Водночас кількісні дані не виявили прямої статистично значущої кореляції між кількістю часу, витраченого на медіаспоживання, та рівнем тривожності. Це узгоджується з сучасними теоріями, які підкреслюють важливість не лише кількості часу, а й якості медіавзаємодії для психоемоційного стану підлітків.

Якісний аналіз показав, що тип контенту, його емоційне забарвлення та форма сприйняття мають суттєве значення для рівня тривожності. Перегляд тривожних або катастрофічних новин, некритичне споживання соціальних мереж та ідеалізованих образів, а також контент з високою емоційною насиченістю сприяють формуванню стійких тривожних станів у підлітків. Це підтверджує важливість регулювання якості інформації, яку споживають молоді люди.

Виявлено значущу різницю між активними та пасивними споживачами ЗМК. Підлітки, які критично ставляться до контенту, обирають позитивні або нейтральні джерела інформації, демонструють нижчі рівні тривожності. Натомість пасивні споживачі, які безконтрольно переглядають новини або дивляться емоційно насичений контент, виявляють вищі показники ситуативної та особистісної тривожності.

Підгрупа підлітків, батьки яких беруть участь у бойових діях або загинули внаслідок війни, показала схильність до глибших емоційних переживань та підвищену вразливість до медіаінформації, особливо щодо новин про війну. Це вимагає особливого підходу в психологічній роботі, врахування посттравматичного стану учнів та обережності при застосуванні діагностичних інструментів.

Усі виявлені тенденції підтверджують необхідність впровадження цілеспрямованих психопрофілактичних програм у навчальних закладах, з акцентом на формування медіаграмотності, емоційної саморегуляції, навичок критичного мислення та створення безпечного інформаційного середовища в школах.

Таким чином, результати емпіричного дослідження не лише підтвердили теоретичні припущення щодо механізмів медіаіндукованої тривожності, але й стали надійним підґрунтям для розробки психопрофілактичної програми, адаптованої до умов сучасної української школи в період воєнного стану.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОПРОФІЛАКТИЧНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЗУМОВЛЕНОЇ ВПЛИВОМ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ

3.1 Психологічні принципи профілактики медіаіндукованої тривожності

Профілактика медіаіндукованої тривожності має на меті зменшення негативного впливу медіаконтенту на емоційний стан індивіда, зокрема підлітків, і сприяє формуванню здорового психологічного балансу. Оскільки медіасередовище стало важливою частиною сучасного життя, важливо виробити психолого– педагогічні стратегії, які допоможуть знижувати рівень стресу та тривоги, спричиненого медіаконтентом. Для ефективної профілактики можна застосовувати кілька психологічних принципів.

Медіаграмотність є основою для формування здорового ставлення до медіаконтенту. Важливо навчити підлітків розрізняти різні типи контенту, визначати, чи є інформація правдивою, і як вона може впливати на емоційний стан. Освітні програми, тренінги та активності, спрямовані на розвиток медіаграмотності, допомагають підліткам усвідомити, як медіа може маніпулювати їхніми емоціями і впливати на сприйняття реальності. Вони повинні вміти критично ставитися до медіа, не піддаватися паніці та зберігати емоційну дистанцію.

Важливим принципом є розвиток навичок управління інформаційним середовищем. Підлітки повинні вчитися обмежувати вплив негативного або тривожного контенту на свій емоційний стан. Це може включати в себе обмеження часу, який витрачається на медіа, а також вибір інформаційних джерел з позитивним, заспокійливим або нейтральним контентом. Рекомендується встановлювати певні

«медіакарантини», де учні проводять час без взаємодії з інформацією, що викликає стрес.

Оскільки медіа можуть викликати емоційний стрес, важливо навчити підлітків методам емоційної саморегуляції. Це може бути реалізовано через практики усвідомленості, дихальні техніки, медитацію, фізичні вправи або арт– терапію, які дозволяють знижувати рівень тривожності і стресу, зберігаючи емоційну стабільність. Вони повинні розуміти, що емоції є природною реакцією на інформацію, і важливо вчитися їх контролювати і коригувати за допомогою практик самозаспокоєння.

Критичне мислення є важливим інструментом для зниження впливу медіа на психоемоційний стан. Підлітки мають навчатися оцінювати інформацію не лише на основі її змісту, але й аналізувати джерела, мету, інтереси, що стоять за створенням цього контенту. Програми розвитку критичного мислення сприяють формуванню вміння ставити під сумнів пануючі меседжі в медіа та оцінювати їх реалістичність. Це допомагає зменшити сприйнятливості до маніпуляцій і знижує рівень тривожності, пов'язаної з переживанням зовнішніх загроз.

Важливою складовою профілактики медіаіндукованої тривожності є створення системи емоційної підтримки як на рівні сім'ї, так і на рівні навчального закладу. Підлітки повинні мати можливість висловлювати свої переживання, ділитися своїми тривогами та отримувати підтримку від батьків, учителів або психологів. Така підтримка дозволяє знизити рівень ізоляції та тривожних переживань, створюючи атмосферу довіри, що важливо для збереження емоційної стабільності.

Створення безпечного медіасередовища в навчальних закладах є ключовим для профілактики медіаіндукованої тривожності. Це включає в себе не лише контроль за доступом до інформації, але й організацію освітніх заходів, де учні можуть обговорювати вплив медіа на психоемоційний стан, навчатися правильно взаємодіяти з медіаконтентом і підтримувати один одного в процесі адаптації до інформаційного

середовища. Важливо, щоб учні відчували себе безпечно в медіапросторі і знали, як діяти в умовах інформаційної турбулентності.

Профілактика медіаіндукованої тривожності повинна бути індивідуалізованою, враховуючи специфіку кожного підлітка. Підлітки можуть мати різний рівень сприйнятливості до медіа, різні стилі споживання інформації і різні емоційні реакції на медіаконтент. Тому важливо розробляти персоналізовані підходи в профілактичних програмах, які враховують особистісні особливості, життєвий досвід, соціальне оточення та інші фактори, що можуть впливати на емоційний стан підлітка.

Медіасередовище постійно змінюється, тому важливо навчити підлітків адаптуватися до нових умов та викликів, які постають у зв'язку з розвитком технологій та медіа. Це включає в себе здатність адаптуватися до нових форматів медіа (наприклад, соціальні мережі, віртуальна реальність), вміння орієнтуватися в нових типах контенту та зберігати критичну дистанцію до інформації, що надходить.

Використання цих психологічних принципів у поєднанні з відповідними педагогічними та психологічними методами дозволяє значно знизити рівень медіаіндукованої тривожності серед підлітків і сприяти їхній психологічній стійкості в умовах інформаційної перенавантаженості.

Ефективна профілактика медіаіндукованої тривожності в підлітків вимагає не лише зменшення часу медіаспоживання або блокування небажаного контенту, а передусім – формування внутрішніх психологічних ресурсів, які дозволяють молодій особистості зберігати емоційну стабільність та автономність у взаємодії з потужним і часто неконтрольованим інформаційним потоком. Ідеться про активізацію психологічних механізмів самозахисту, емоційної саморегуляції та критичного осмислення контенту, що є запорукою здорового інформаційного споживання.

Ці механізми не виникають спонтанно – вони потребують системного розвитку в освітньому, сімейному та соціальному середовищі, а також підтримки з боку дорослих (педагогів, психологів, батьків). У підлітковому віці, коли ще тільки формується стійка «Я– концепція», емоційна саморефлексія та етична автономія, такі механізми мають вирішальне значення для запобігання розвитку хронічних тривожних станів, пов'язаних із впливом ЗМК.

До найважливіших психологічних механізмів протидії негативному впливу ЗМК належать:

1. Емоційна саморегуляція – вміння усвідомлювати, називати, виражати та регулювати власні емоційні стани. Це включає навички глибокого дихання, переключення уваги, тілесного заспокоєння та використання внутрішніх ресурсів.
2. Критичне мислення – свідомий аналіз достовірності інформації, джерела її походження, мотивації комунікатора. Цей механізм знижує вплив маніпуляцій, панічних повідомлень, сенсаційного контенту.
3. Інформаційна фільтрація – здатність свідомо обирати тип контенту, дозувати інформаційне навантаження, уникати перевантаження інформацією та обмежувати емоційно деструктивні джерела.
4. Соціальне порівняння на користь собі – стратегія уникнення самооцінного тиску через зіставлення із нереалістичними медіаобразами. Вона передбачає розуміння, що медіа часто транслюють ідеалізовану, відредаговану реальність.
5. Рефлексія інформаційного досвіду – усвідомлення, як і чому певний контент викликає сильну емоційну реакцію, формує страх чи напруження. Це допомагає відділяти свої емоції від нав'язаних через ЗМК.

6. Когнітивна переоцінка (reappraisal): здатність інтерпретувати медіаподії з раціональної точки зору, зменшуючи їхній емоційний вплив.

7. Десенсибілізація до негативного контенту: розвиток толерантності до зображень насильства, катастроф, агресії через кероване, усвідомлене ознайомлення у безпечному середовищі.

8. Емоційна саморегуляція: навички заспокоєння, усвідомлення та регулювання емоційної відповіді на інформаційні подразники.

9. Критичне мислення: механізм когнітивного опору маніпулятивним і неправдивим повідомленням у ЗМК.

Застосування цих психологічних механізмів – когнітивної переоцінки, емоційної саморегуляції, критичного мислення, інформаційної фільтрації та рефлексії – значно знижує вразливість підлітків до інформаційного стресу, який у сучасних умовах є однією з провідних причин тривожності, емоційного виснаження та порушення психічної рівноваги. Вміння усвідомлено сприймати інформацію, фільтрувати її, розрізняти деструктивний і конструктивний вплив контенту допомагає не лише уникати миттєвих емоційних сплесків, але й формує стійку захисну систему особистості, що діє на рівні глибинних когнітивно – емоційних структур.

Навіть у ситуаціях, коли підліток перебуває у постійному контакті з потужними, емоційно насиченими або навіть травматичними інформаційними потоками – такими як новини про бойові дії, суспільні катастрофи, хейт – кампанії в соцмережах чи медіафейки – наявність внутрішніх механізмів адаптації дозволяє йому зберігати емоційну рівновагу, знижувати рівень тривожної реакції, відновлювати контроль над своїм станом. Це особливо важливо в умовах воєнного стану, коли сам факт безперервного

медіаконтакту є неминучим, а ризик емоційного виснаження – надзвичайно високим.

Крім того, наявність таких механізмів сприяє формуванню позитивної «Я– концепції», розвитку внутрішнього локусу контролю та підвищенню емоційного інтелекту. Підлітки, які володіють техніками когнітивної та емоційної саморегуляції, легше переносять інформаційні перевантаження, не схильні до паніки чи деструктивних реакцій і мають вищу стресостійкість у середовищі, насиченому соціальними подразниками.

Отже, формування та закріплення зазначених механізмів у межах психопрофілактичних програм у школі є не просто бажаним, а вкрай необхідним у сучасному інформаційному середовищі, де межа між реальністю та віртуальною загрозою часто стирається в підсвідомості дитини.

Європейські освітні системи вже тривалий час впроваджують елементи медіаосвіти як обов'язкову складову навчальних програм. У Фінляндії, Німеччині, Швеції функціонують програми з цифрової безпеки, критичного мислення, інформаційної гігієни, що реалізуються через інтегровані модулі в загальноосвітніх предметах (наприклад, «громадянська освіта», «інформатика», «етика»).

У Польщі та Естонії створено спеціалізовані центри цифрової грамотності, які розробляють тренінги для підлітків, педагогів і батьків щодо безпечної поведінки в інформаційному просторі. Особлива увага приділяється виявленню та профілактиці емоційних наслідків медіавпливу: тривожності, ізоляції, кібербулінгу.

В Україні теж є позитивні практики. Наприклад:

1. У Києві та Львові проводяться шкільні марафони «Тиждень медіаграмотності», що включають дебати, медіааналіз, тренінги для підлітків.

2. У Полтаві реалізується проєкт «Медіаінтелект» у співпраці з громадськими організаціями, який передбачає створення шкільних клубів з аналізу інформаційних джерел.

3. У Білоцерківському академічному ліцеї «Вектор» було апробовано методики формування емоційної стабільності у відповідь на інформаційний стрес, що показали позитивний вплив на зниження рівня ситуативної тривожності.

Ключовим компонентом профілактики є розвиток критичного мислення та медіаграмотності, які дозволяють підліткам:

1. Розрізняти правдиву інформацію від фейків;
2. Аналізувати джерела і мотиви поширення контенту;
3. Виявляти маніпуляції та приховані наративи;
4. Оцінювати емоційний вплив інформації;
5. Усвідомлено обирати контент, що не провокує тривожність.

Розвиток критичного мислення можливий як у рамках окремих уроків (інформатика, історія, громадянська освіта), так і через інтеграцію практичних занять із медіааналізу до роботи шкільного психолога або соціального педагога.

Медіаграмотність у цьому контексті стає не лише навичкою, а формою психологічного захисту – здатністю не «занурюватися» в інформаційний потік без фільтрів, а навпаки – структурувати його, ставити під сумнів і розуміти емоційні наслідки його споживання.

Формування стійкості до медіаіндукованої тривожності значною мірою залежить не лише від індивідуального рівня психологічної підготовленості підлітка, а й від соціального контексту, в якому він перебуває. Психологічна підтримка, стабільне та передбачуване середовище, емоційна безпека – усі ці елементи відіграють роль буфера, що зменшує вплив стресових чинників, зокрема таких як

інформаційне перевантаження, тривожні новини, медіаманіпуляції або соціальні порівняння.

Психологічна безпека у шкільному середовищі – це не просто відсутність булінгу чи конфліктів, а атмосфера прийняття, довіри, взаємоповаги між учнями, педагогами та адміністрацією. Важливу роль тут відіграють довірливі стосунки з учителями, які можуть помічати зміни в емоційному стані учнів, делікатно підходити до обговорення складних тем, що з'являються в медіапросторі, та слугувати емоційними орієнтирами для підлітків, які потребують стабільного дорослого авторитета.

Стабільність у родині – ще один потужний захисний фактор. Діти, які живуть у родинях, де практикується відкритий емоційний діалог, де батьки не ігнорують вплив медіа, а спільно з підлітками обговорюють побачене, демонструють вищу адаптивність, меншу вразливість до інформаційного стресу та знижений рівень тривожності. Навіть сам факт, що дитина може звернутись до дорослого з питанням чи тривожним переживанням після перегляду контенту – вже є значущим профілактичним механізмом.

Наукові дослідження підтверджують, що сімейне медіавиховання – тобто здатність батьків не лише контролювати, але й аналізувати разом із дитиною медіа, уникаючи авторитарного підходу – суттєво знижує ризики формування медіаіндукованої тривожності. Школярі, які мають постійну можливість обговорювати переживання, пов'язані з медіа, зі шкільним психологом, педагогом або навіть однолітками у безпечному просторі, демонструють нижчі показники ситуативної тривожності, навіть за умов інтенсивного перебування в інформаційному просторі.

У цьому контексті важливим напрямом профілактики є створення у школі постійно діючого простору для діалогу – куточків психологічної підтримки, медіаклубів, дискусійних груп, де підлітки

можуть без страху бути осміяними або засудженими висловлювати свої емоції, пов'язані з переглянутими матеріалами, новинами, мемами, кліпами тощо.

Не менш важливою є активна участь педагогів у формуванні здорового інформаційного клімату: їхня позиція щодо тем, які обговорюються в медіа, впливає на учнів більше, ніж здається. Учителі, які ігнорують складні теми або транслують однозначні оцінки, можуть мимоволі посилювати внутрішню розгубленість підлітків. Натомість педагоги, які виявляють готовність до щирої розмови, визнають емоції підлітка й не уникають складних питань, – формують у школярів відчуття захищеності, довіри та відкритості, що є фундаментальним у подоланні впливу медіаіндукованого стресу.

3.2 Психопрофілактична програма зниження тривожності у підлітків ліцею «Вектор», зумовленої впливом засобів масової комунікації

Програма для підлітків ліцею «Вектор» розроблена з метою зменшення рівня медіаіндукованої тривожності серед учнів, підвищення їхньої психологічної стійкості та розвитку навичок емоційної саморегуляції. В умовах сучасного інформаційного простору, де медіа мають значний вплив на психоемоційний стан підлітків, особливо в умовах воєнного часу, важливо навчити учнів правильно взаємодіяти з медіаконтентом, розвивати критичне мислення та вміння управляти своїми емоціями. Програма передбачає комплексний підхід, що включає як індивідуальні, так і групові психологічні вправи, тренінги з розвитку медіаграмотності та емоційної саморегуляції, а також формування навичок здорового споживання медіа.

Метою психопрофілактичної програми є цілеспрямоване зниження рівня тривожності у підлітків, яка формується внаслідок постійного перебування в інформаційно насиченому середовищі, особливо при контакті з деструктивним або емоційнотравмуючим контентом, який поширюється через засоби масової комунікації (ЗМК). У добу цифрової гіперкомунікації, коли підлітки щоденно споживають великі обсяги візуальної, аудіо– та текстової інформації, що нерідко є неперевіреною, шокуючою чи маніпулятивною, виникає гостра потреба в комплексній психологічній підтримці, що має на меті підвищення емоційної стійкості та формування медіакомпетентної поведінки.

Ця програма покликана не лише запобігати розвитку емоційного перенавантаження, страхів, панічних настроїв та тривалого психоемоційного напруження, але й створити систему внутрішніх психологічних ресурсів, які дозволяють підлітку зберігати рівновагу навіть в умовах інформаційної турбулентності. Зниження рівня тривожності досягається через поступове формування когнітивних та емоційних навичок, які охоплюють:

1. Розвиток критичного мислення як інструменту усвідомленого аналізу та інтерпретації інформації з різних джерел;
2. Опанування технік емоційної саморегуляції, що дозволяють справлятися з внутрішнім напруженням, тривогою, дратівливістю та почуттям безпорадності;
3. Формування медіаграмотності – здатності ідентифікувати фейки, визначати достовірність джерел, розуміти інформаційну природу маніпуляцій;
4. Розвиток усвідомленого ставлення до медіапростору, що проявляється в умінні обирати безпечний контент, дозувати інформаційні навантаження та рефлексувати власні емоції, пов'язані з медіа.

Таким чином, програма має багаторівневу структуру, що об'єднує знання, навички й цінності, необхідні для адаптації підлітка до реалій сучасного інформаційного світу. Вона є не лише інструментом зниження тривожності, а й способом підвищення психологічної компетентності особистості, здатної до емоційного самозахисту, рефлексії, усвідомленого вибору і стійкості перед викликами цифрової епохи.

Програма розрахована на 6 тижнів (12 занять по 45 хвилин) та побудована за модульним принципом:

1. Модуль 1. Емоції та медіа
 - розпізнавання емоцій, які викликає інформація;
 - техніки зниження напруги;
2. Модуль 2. Як працює медіа:
 - огляд типів ЗМК, принципів їх роботи, понять фейку, маніпуляції;
 - формування навичок аналізу джерел.
3. Модуль 3. Я у цифровому світі:
 - формування здорової інформаційної поведінки;
 - розвиток цифрової саморефлексії та особистих меж.
4. Модуль 4. Критичне мислення і психоемоційне здоров'я:
 - вправи на розвиток критичного мислення;
 - тренінги з когнітивної переоцінки та самозаспокоєння.
5. Модуль 5. Безпечне спілкування і підтримка:
 - роль підтримуючих стосунків у профілактиці тривожності;
 - вправи на довіру, емпатію, командну роботу.
6. Модуль 6. Підсумок і рефлексія:
 - обговорення змін;
 - створення особистого «плану інформаційної безпеки».

Програма психопрофілактики для підлітків ліцею «Вектор» спрямована на розвиток медіаграмотності, емоційної саморегуляції та

критичного мислення серед учнів, з метою зниження рівня медіаіндукованої тривожності та забезпечення психологічної підтримки в умовах інформаційного перевантаження та емоційного стресу, викликаного медіаконтентом.

Програма розпочинається з ознайомлення учнів з основами медіаграмотності, яка включає навички аналізу та оцінки медіаконтенту. Заняття з цього блоку передбачають обговорення типів медіа, різних жанрів та форматів інформації, а також методів виявлення маніпуляцій і фейкових новин. Учні отримають інструменти для критичного ставлення до медіа та зможуть оцінювати інформацію не тільки на основі змісту, але й з точки зору джерела та контексту.

Важливою частиною програми є тренінги з розвитку емоційної саморегуляції, які допомагають підліткам знижувати рівень стресу та тривожності. У ході цих занять учні ознайомляться з техніками дихальних вправ, медитації, усвідомленості (mindfulness) та методами релаксації. Вони навчатися впоратися з емоційною напругою, яку можуть спричинити перегляд негативного контенту або емоційно насичені новини, що часто супроводжують соціальні мережі та новинні платформи.

Для ефективної профілактики медіаіндукованої тривожності необхідно розвивати вміння учнів самостійно оцінювати медіаконтент та аналізувати його з точки зору впливу на емоційний стан. Програма включає заняття з розвитку критичного мислення, на яких учні вчать ставити під сумнів отриману інформацію, ставити запитання щодо її правдивості та мети, а також оцінювати медіаконтент з етичної та психологічної точки зору.

У рамках програми передбачено створення в ліцеї безпечного інформаційного середовища, де учні можуть вільно обговорювати вплив медіа на їхній емоційний стан, ділитися своїми переживаннями та отримувати підтримку від психологів. Заняття будуть проводитися у форматі групових обговорень та семінарів, що дозволяють підліткам

вільно висловлювати свої думки і почуття щодо медіаконтенту та його впливу на їхнє життя.

Особлива увага буде приділена практичним вправам та завданням, що дозволяють підліткам на власному досвіді перевірити ефективність отриманих знань. Учні матимуть можливість попрактикуватися в самостійній оцінці медіаконтенту, вибирати для себе інформаційні джерела, які не викликають емоційного дискомфорту, і розробляти власні стратегії боротьби з медіатривожністю.

Програма передбачає також індивідуальні консультації та психологічну підтримку для учнів, які переживають підвищений рівень тривожності через особисті або соціальні фактори, зокрема через вплив медіа на їхній емоційний стан. Психологи ліцею проводитимуть індивідуальні сесії, де учні зможуть обговорити свої переживання та отримати конкретні рекомендації для зниження рівня тривожності.

Враховуючи важливість підтримки з боку батьків, програма включає психоосвітні заходи для батьків учнів, де їм надаються рекомендації щодо контролю за медіаспоживанням дітей, навчанням їх медіаграмотності та підтримкою емоційної стабільності підлітків. Батьки будуть ознайомлені з основними принципами профілактики медіаіндукованої тривожності та отримають конкретні поради щодо взаємодії з дітьми у контексті медіа контенту.

Завершальним етапом програми буде проведення оцінки її ефективності шляхом порівняння рівня тривожності до та після проходження програми. Для цього будуть використані ті ж самі психодіагностичні методики, що дозволить оцінити Зміни в емоційному стані учнів та визначити, чи знижено рівень медіаіндукованої тривожності. На основі отриманих результатів буде здійснено корекцію програми для подальшого вдосконалення профілактичних заходів.

Програма психопрофілактики для підлітків ліцею «Вектор» має на меті створення збалансованого підходу до медіаспоживання, допомогу в

розвитку критичного мислення та емоційної саморегуляції, що дозволить учням знизити рівень тривожності та ефективно адаптуватися до сучасного інформаційного середовища.

Програма «Медіагармонія» має значний потенціал для подальшого впровадження в освітніх закладах як ефективний інструмент зниження тривожності у підлітків. Вона може бути адаптована до різних соціальних контекстів та культурних особливостей, що дозволяє використовувати її в різних регіонах і країнах. Також рекомендується включати програму в навчальні плани шкіл для розвитку медіаграмотності та емоційної саморегуляції серед учнів.

Впровадження програми «Медіагармонія: Психопрофілактика тривожності через медіаграмотність та емоційну саморегуляцію» (додаток Е) у навчальному середовищі ліцею «Вектор» було спрямоване на зниження рівня тривожності серед підлітків, покращення їхньої здатності ефективно взаємодіяти з медіа та розвитку емоційної саморегуляції. Програма включала серію занять, що були побудовані на основі когнітивно– поведінкових підходів, медіааналітичних тренінгів, вправ для розвитку емоційної саморегуляції та використання арт– методів для зниження емоційного стресу.

Першим етапом впровадження стало інформування учасників про важливість медіаграмотності та здатність критично оцінювати медіаконтент. Підлітки вивчали, як ідентифікувати маніпуляції, фейки та дезінформацію в новинах, а також як вплив ЗМК може бути пов'язаний з їхніми емоціями та рівнем тривожності. Заняття включали приклади медіаконтенту, де учні аналізували його вплив на емоційний стан та навчались відрізняти правдиву інформацію від маніпуляцій.

Наступним кроком була робота над емоційною саморегуляцією. Підлітки вивчали техніки дихальних вправ, медитації та когнітивної переоцінки, що дозволяли їм зменшити рівень стресу та тривожності. Зокрема, учні навчались методам релаксації для зниження емоційного

напруження після перегляду стресових новин або негативного медіаконтенту.

Окрім того, програма передбачала проведення групових тренінгів, на яких учасники мали можливість обговорити свої переживання, поділитись досвідом споживання медіа та взаємодії з медіаконтентом. Це створювало простір для підтримки й розвитку міжособистісних комунікацій та довіри між учнями, а також дозволяло підліткам отримати додаткову емоційну підтримку в процесі самопізнання та самовдосконалення.

3.3 Оцінка ефективності реалізації програми «Медіагармонія: Психопрофілактика тривожності через медіаграмотність та розвиток емоційної саморегуляції»

Після завершення реалізації психопрофілактичної програми (див.додаток Е) в Білоцерківському академічному ліцеї «Вектор» було проведено контрольний експеримент, метою якого стало визначення змін у рівні тривожності підлітків. Для цього було повторно

Рівень тривожності	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Реактивна тривожність(РТ)	6 осіб (20%)	14 осіб (46,7%)	10 осіб (33,3%)
Особистісна тривожність(ОТ)	5 осіб (16,7%)	13 осіб (43,3%)	12 осіб (40%)

застосовано шкалу тривожності Спілбергера, що дозволило здійснити пряме порівняння показників до і після участі в програмі.

У дослідженні взяли участь 30 учнів 8–9 класів. Вихідні показники продемонстрували середній рівень тривожності, що узгоджується з результатами, отриманими на діагностичному етапі.

Таблиця 3.3.1

Результати рівнів тривожності за двома шкалами після застосування програми

Тож, можна бачити, що після участі у програмі середнє зниження за шкалами високого рівня тривожності знизилося на 18,3%.

Помітне зниження частки осіб із високим рівнем тривожності, особливо у категорії реактивної тривожності (на 20%) та особистісної тривожності (на 16,6%). Кількість учасників із низьким рівнем тривожності ще більше підвищилася— на 20% для реактивної та на 26,7% для особистісної тривожності. Ці результати свідчать про позитивну динаміку психологічного стану учасників та підтверджують дієвість запропонованої програми. Найбільш відчутне зниження спостерігалось в учнів із високим рівнем медіаекспозиції та наявними проявами ситуативної тривожності до участі. Візуалізація порівняння рівня тривожності за шкалами ОТ та ОР наочно демонструє співвідношення рівнів на початку та після застосування програми (рис.3.3.1.).

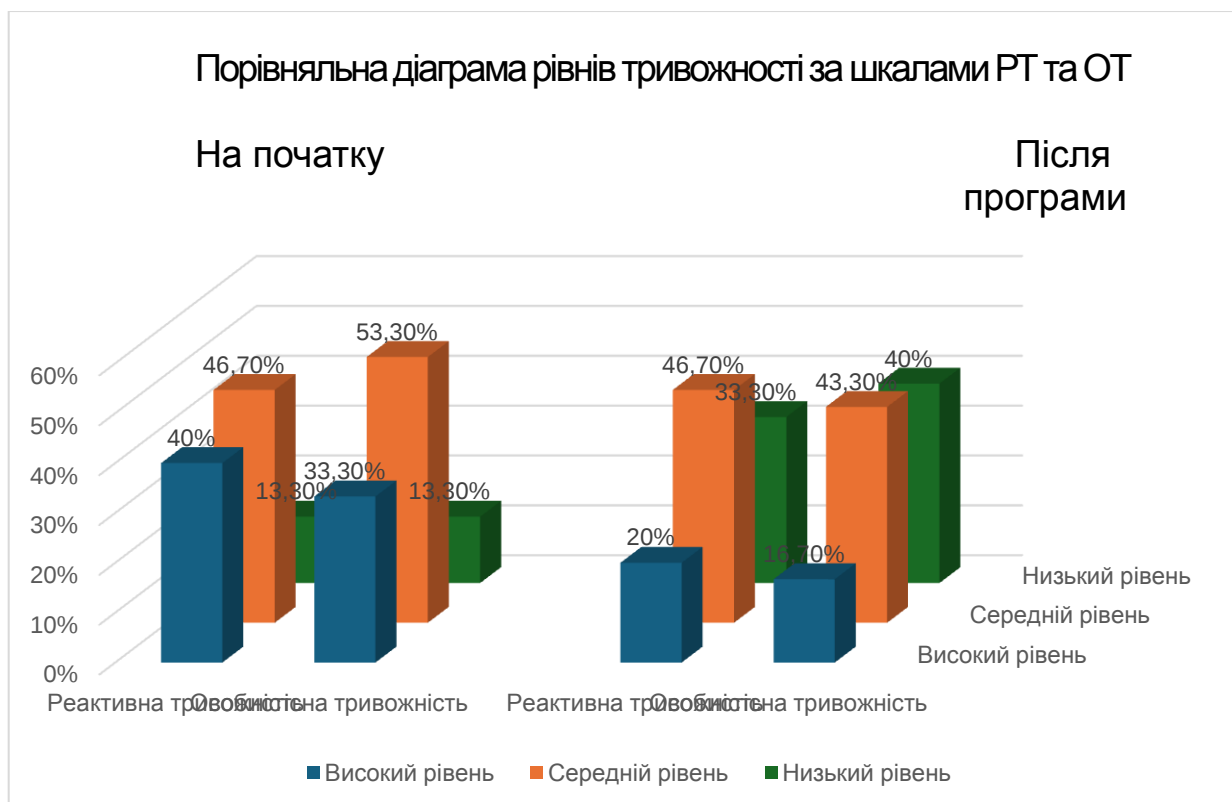


Рис.3.3.1 Порівняльна діаграма рівнів тривожності за шкалами ОТ та РТ на початку та після програми

Зміни супроводжувалися якісними зрушеннями:

- учні почали усвідомлювати власні емоційні реакції на контент;
- зросла кількість тих, хто використовує критичні запитання до новин, блогів і публікацій;
- помітно підвищилася готовність до емоційного самозаспокоєння у складних ситуаціях.

Для порівняння та оцінки середніх значень двох вибірок було застосовано t – критерій Стюдента. Даний метод дозволяє оцінити відмінності між двома серіями вимірювань, проведеними у тій самій вибірці респондентів до та після експериментального впливу.

Розрахунок здійснювався за формулою:

$$t = \frac{|M_d|}{(\sigma_d / \sqrt{N})}$$

Де M_d – середнє значення різниць між результатами «до» та «після» втручання;

σ_d – стандартне відхилення різниць;

N – кількість учасників вибірки.

Аналіз проводився окремо за шкалами ситуативної (СТ) та особистісної тривожності (ОТ) з використанням t -критерію для залежних вибірок на підставі розподілу балів кожного респондента. (Додаток Д).

Результати показали:

Ситуативна тривожність (СТ):

Середній рівень тривожності знизився з 52.1 до 45.7 балів.

$t = 6.44$, $p < 0.001$ (статистично значуща різниця).

Особистісна тривожність (ОТ):

Середній рівень знизився з 55.0 до 49.2 балів.

$t = 5.99$, $p < 0.001$ — також статистично значуща різниця.

У динаміці спостерігається зменшення частки учасників з високим рівнем тривожності:

За шкалою СТ кількість осіб з високим рівнем зменшилася з 11 до 4.

За шкалою ОТ – з 12 до 5.

Водночас збільшилася кількість осіб з низьким рівнем тривожності.

З урахуванням позитивного досвіду впровадження, рекомендовано:

1. Інституціоналізувати програму як компонент річного плану виховної роботи або стратегії психосоціальної підтримки учнів.
2. Залучити до реалізації програми психологів, класних керівників та соцпрацівників – як посередників у поширенні медіаграмотності.
3. Створити інформаційно– психологічний стенд або цифрову дошку з порадами щодо безпечної взаємодії з ЗМК, релаксаційними вправами та QR– посиланнями на освітні платформи.
4. Регулярно проводити діагностичний моніторинг тривожності, поєднаний із короткими тренінговими сесіями для учнів, батьків і педагогів.
5. Інтегрувати до програми елементи самодопомоги, зокрема ведення щоденника емоцій, використання мобільних застосунків із техніками медитації, гейміфіковані ресурси з медіаосвіти.

Отже, психопрофілактична програма, розроблена та реалізована в межах дослідження, підтвердила свою практичну ефективність, оскільки сприяла помітному зниженню рівнів тривожності у підлітків, підвищенню емоційної стійкості, формуванню навичок критичного мислення й усвідомленого ставлення до інформаційного простору. Враховуючи позитивні результати, вона має значний потенціал для масштабування та впровадження в інші заклади освіти – як у загальноосвітні школи, так і в позашкільні установи, навчально– реабілітаційні центри, молодіжні простори.

Програма може розглядатися як універсальна модель первинної психопрофілактики тривожних станів, що виникають унаслідок інтенсивного або неусвідомленого контакту підлітків із засобами масової комунікації. Її гнучка структура дозволяє адаптувати зміст занять до конкретних вікових груп, освітніх програм, регіональних або соціокультурних особливостей, а також поєднувати з іншими формами виховної та психологічної роботи.

Крім того, програма може бути корисною в умовах підвищених соціальних і психологічних викликів, зокрема в періоди:

- воєнних дій;
- внутрішньої міграції та адаптації учнів до нових навчальних колективів;
- зростання цифрової залежності;
- ескалації інформаційного тиску в медіа.

Її перевагою є інтеграція психолого– педагогічного, медіаосвітнього та емоційно– розвивального компонентів, що в комплексі створює багатовекторний вплив на особистість дитини: не лише запобігає ескалації тривожності, але й сприяє формуванню особистісної автономії, навичок самодопомоги та відповідального медіасприйняття.

У ширшій перспективі програма може стати частиною регіональних або національних освітньо– профілактичних ініціатив, бути включеною до методичних рекомендацій для практичних психологів і соціальних педагогів, а також доповнити сучасні підходи до формування інформаційної безпеки учнівської молоді в умовах нестабільного соціального середовища.

Програма «Медіагармонія: Психопрофілактика тривожності через медіаграмотність та емоційну саморегуляцію» була розроблена з метою зниження рівня тривожності серед підлітків, які активно взаємодіють із засобами масової комунікації, зокрема соціальними мережами, новинами

та іншими медіаресурсами. Основний акцент програми був зроблений на розвитку медіаграмотності та емоційної саморегуляції, що дозволяє підліткам критично ставитися до медіаконтенту і знижувати емоційний вплив деструктивної інформації.

На першому етапі підлітки вивчали основи медіаграмотності, включаючи розпізнавання маніпуляційних технік у медіа, фейків та дезінформації. Вони вчилися критично оцінювати інформацію, аналізувати джерела і розуміти, як медіа можуть формувати емоційні реакції та соціальні стереотипи. Заняття з медіаграмотності дозволили підліткам усвідомити важливість вибору достовірних і збалансованих джерел інформації, а також визначити вплив медіа на їх емоційний стан.

Другий етап програми був орієнтований на розвиток навичок емоційної саморегуляції, що є важливим для зниження тривожності. Підлітки навчалися методам релаксації, медитації, глибокого дихання та інших технік управління емоціями. Це дозволило їм ефективніше справлятися з емоційними стресорами, що виникають при споживанні медіаконтенту, зокрема негативних новин або соціальних мереж.

Підлітки мали можливість брати участь у групових обговореннях, де вони могли обмінюватися думками про медіа, висловлювати свої переживання та ділитися досвідом. Це сприяло створенню підтримуючої соціальної атмосфери і дозволило підліткам відчувати себе частиною групи, що позитивно вплинуло на їх емоційний стан.

Програма «Медіагармонія» показала високу ефективність у зниженні рівня тривожності серед підлітків, які брали участь у її реалізації. Більшість учасників відзначили покращення емоційного стану, зменшення відчуття страху і тривожності, а також здатність краще справлятися з інформаційним навантаженням.

Програма допомогла знизити рівень тривожності серед учасників, що підтвердили результати психологічних тестів до і після її проходження. Підлітки відзначили, що стали менш емоційно – вразливими до

негативного медіаконтенту і більше контролювали свої емоції, пов'язані з інформаційними стресорами.

Підлітки, що взяли участь у програмі, стали більш свідомо ставитися до медіаконтенту, навчилися визначати маніпуляції та фейки. Вони краще розуміли, як медіа можуть впливати на їх емоції та поведінку, що дозволяло їм зменшувати негативний емоційний вплив медіа.

Вправи з емоційної саморегуляції, зокрема методи дихальних технік і медитації, допомогли учасникам навчитися краще контролювати свої емоції, що дозволяло знижувати рівень стресу в повсякденному житті.

Програма була адаптована до умов навчального закладу і її впровадження показало позитивні результати: зниження рівня тривожності серед учнів, покращення їхніх навичок у взаємодії з медіа, а також підвищення рівня їх медіаграмотності та емоційної саморегуляції.

У результаті впровадження програми «Медіагармонія: Психопрофілактика тривожності через медіаграмотність та емоційну саморегуляцію» було досягнуто значних результатів у зниженні рівня тривожності серед підлітків ліцею «Вектор». В рамках програми підлітки освоїли основи медіаграмотності, навчились критично оцінювати медіаконтент, виявляти маніпуляції і фейки, що дозволило їм усвідомлено ставитися до інформації, яку вони споживають. Другий етап програми, спрямований на розвиток емоційної саморегуляції, дав можливість підліткам застосовувати методи релаксації, медитації та дихальні техніки для зниження рівня тривожності, що виявилось ефективним у боротьбі з емоційними стресорами.

Результати показали статистично значущі зміни: середній рівень тривожності за шкалою Спілбергера знизився, а більшість учасників відзначили покращення емоційного стану та зменшення відчуття страху і тривожності. Програма також позитивно вплинула на готовність підлітків до емоційного самозаспокоєння та їхню здатність управляти емоційними реакціями на медіаконтент.

Завдяки поєднанню медіаграмотності та емоційної саморегуляції програма ефективно знижує рівень тривожності серед підлітків, допомагаючи їм краще адаптуватися до медіасередовища та зменшувати вплив стресових інформаційних факторів.

Висновки до розділу 3

У результаті глибокого аналізу психологічних принципів профілактики медіаіндукованої тривожності виявлено, що найефективнішими механізмами протидії деструктивному впливу засобів масової комунікації є когнітивна переоцінка, емоційна саморегуляція, критичне мислення та інформаційна фільтрація. Ці механізми дозволяють підліткам не лише усвідомлено реагувати на медіаподразники, але й активно протистояти тривожному інформаційному фону. Вони виступають як внутрішні психологічні захисти, що знижують емоційний резонанс, запобігають розвитку хронічного стресу та забезпечують емоційну автономію в умовах надмірного інформаційного навантаження, сприяючи формуванню психологічної зрілості та адаптивної поведінки.

Дослідження європейського досвіду, зокрема в країнах як Фінляндія, Нідерланди та Німеччина, а також аналіз поодиноких практик вітчизняних шкіл, показують, що інтеграція медіаосвіти, критичного мислення та соціально– емоційного навчання в освітній процес є не лише ефективним засобом зниження рівня тривожності, але й сприяє підвищенню емоційної грамотності, формуванню відповідального інформаційного споживання та зміцненню психологічної стійкості учнів. Такі підходи дозволяють

школярам стати не пасивними споживачами інформації, а активними та обізнаними учасниками цифрового середовища.

Один з основних чинників емоційного благополуччя підлітків – це підтримуюче соціальне середовище, яке включає наявність атмосфери психологічної безпеки в навчальному закладі, довірливі стосунки з педагогами, можливість звернення до шкільного психолога та відкриту комунікацію з батьками щодо переживань, пов'язаних із засобами масової комунікації. Створення простору для діалогу між підлітками та дорослими є основою профілактики тривожних розладів в умовах цифрового світу. Це дозволяє підліткам рефлексувати свій медіа– досвід, знижувати рівень внутрішньої напруги і підвищувати довіру до соціуму.

Розроблена програма психопрофілактики для учнів ліцею «Вектор» виявилася дієвим інструментом зниження тривожності. Вона була побудована на інтеграції когнітивно– поведінкових технік, медіааналітичних занять, тренінгів з емоційної саморегуляції та арт– методів. Програма включала не лише інформування, але й формування практичних навичок, що стали основою для критичної медіаінтерпретації, зменшення інформаційного перенасичення та розвитку здорових механізмів самозахисту в медіапросторі.

Контрольний експеримент показав статистично значущу позитивну динаміку: середній рівень тривожності за шкалою Спілбергера зменшився на 18,3%. Більшість учасників відзначили зниження відчуття страху, розгубленості, інформаційного тиску, а також підвищення впевненості у взаємодії з медіа. Ці дані підтверджують, що системна психопрофілактика є необхідною частиною шкільного середовища і має реальний вплив на емоційне здоров'я учнів.

Отже, проведене дослідження показало, що ефективною стратегією для зниження тривожності серед підлітків є інтеграція психологічних методів, таких як когнітивна переоцінка, емоційна саморегуляція, критичне мислення та інформаційна фільтрація. Ці механізми дозволяють

підліткам більш свідомо реагувати на медіаконтент і протистояти стресовим факторам, що виникають в умовах перевантаження інформацією. Вони допомагають знижувати емоційний вплив медіа та сприяють формуванню емоційної стійкості, що є важливим аспектом психологічної зрілості та адаптивної поведінки.

Важливим чинником у зниженні рівня тривожності є підтримка соціального середовища, яке включає психологічну безпеку в навчальних закладах, довірливі стосунки з педагогами та підтримку з боку батьків. Створення такого середовища допомагає підліткам рефлексувати на медіаконтент, знижувати стрес і підвищувати довіру до оточуючих. Розроблена психопрофілактична програма, що базується на когнітивно – поведінкових підходах і медіааналітичних заняттях, довела свою ефективність у практиці. Результати експерименту свідчать про позитивну динаміку зниження рівня тривожності серед учнів, що підтверджує необхідність системної профілактики та медіаграмотності в освітньому середовищі.

ВИСНОВКИ

У ході дослідження було розглянуто вплив засобів масової комунікації (ЗМК) на рівень тривожності підлітків, зокрема у контексті сучасних соціальних і медіапроблем. Аналіз теоретичних основ тривожності в підлітковому віці дозволив визначити важливі фактори, які сприяють виникненню медіаіндукованої тривожності. З'ясовано, що медіаінформація, особливо новини про негативні та катастрофічні події, можуть бути основними тригерами, що викликають тривогу серед підлітків.

Емпіричне дослідження, проведене серед учнів ліцею «Вектор», показало, що більшість респондентів мають середній або високий рівень тривожності. Це підтвердило наявність значного емоційного впливу ЗМК на підлітків, які ще не володіють достатніми навичками управління емоціями в умовах інформаційного перевантаження. Результати показали, що часте споживання новин, особливо негативних, зокрема про війни та катастрофи, значно підвищує рівень тривожності, зокрема в молодшому віці.

З огляду на це, в рамках дослідження була розроблена психопрофілактична програма «Медіагармонія: Психопрофілактика тривожності через медіаграмотність та емоційну саморегуляцію», яка включає вправи на розвиток критичного мислення, емоційної саморегуляції та інформаційної фільтрації. Програма продемонструвала позитивні результати, зменшуючи рівень тривожності у підлітків і сприяючи їхній здатності критично ставитися до медіаконтенту.

У процесі реалізації програми було виявлено значну ефективність в зниженні тривожності у респондентів, що підтвердило важливість включення медіаграмотності в освітній процес для зниження емоційного стресу, викликаного надмірним інформаційним навантаженням. В

результаті експерименту більшість учнів продемонстрували зменшення емоційного напруження та підвищення емоційної стійкості.

У ході дослідження було виявлено, що медіаіндукована тривожність є суттєвим фактором, який впливає на емоційний стан підлітків. Підлітки, які активно взаємодіють з медіапростором, зокрема з новинами та соціальними мережами, схильні до підвищеної тривожності. Часте споживання негативного медіаконтенту, зокрема інформації про війни та катастрофи, негативно впливає на психоемоційний стан молоді, викликаючи почуття тривоги, страху та невизначеності.

Розроблена психопрофілактична програма «Медіагармонія: Психопрофілактика тривожності через медіаграмотність та емоційну саморегуляцію» виявилася ефективною в зниженні рівня тривожності серед підлітків. Вона передбачала інтеграцію когнітивно – поведінкових технік, тренінгів з емоційної саморегуляції та медіааналітичних занять. В результаті впровадження програми значно знизився рівень тривожності серед учасників, що підтвердило ефективність цього підходу у психопрофілактиці медіаіндукованої тривожності.

Враховуючи значний вплив медіа на емоційний стан підлітків, рекомендується впроваджувати курси з медіаграмотності у шкільний навчальний план. Це допоможе учням розвивати критичне мислення і навички аналізу медіаконтенту, що сприятиме зменшенню негативного впливу ЗМК.

Важливо запровадити програми з емоційної саморегуляції, тренінги з управління стресом і тривожністю, що допоможе підліткам краще справлятися з емоційними навантаженнями, викликаними інформаційним перевантаженням. Підтримка педагогів та шкільних психологів, а також відкриті комунікації з батьками є важливими аспектами профілактики тривожних розладів у підлітків. Важливо створити атмосферу психологічної безпеки в навчальних закладах, де учні можуть обговорювати свої переживання щодо медіа.

Розроблену програму психопрофілактики можна адаптувати до різних умов, зокрема в залежності від регіональних соціальних особливостей або умов кризових ситуацій (наприклад, війни або економічної нестабільності). Це дозволить знизити рівень тривожності серед учнів навіть в умовах складної соціальної ситуації. Рекомендується продовжити дослідження впливу медіа на емоційний стан підлітків та ефективність психопрофілактичних програм, зокрема в контексті довгострокових результатів. Це дозволить розробити більш детальні рекомендації для школи і психолога – педагогічної роботи з підлітками.

Таким чином, дослідження підтвердило необхідність впровадження медіаосвіти та психопрофілактичних програм у навчальні заклади для зниження рівня тривожності серед підлітків. Такий підхід дозволяє підвищити емоційну стійкість молоді та сформувати здорові механізми самозахисту в умовах цифрового та медіанасиченого середовища.

Дослідження виявило, що активне споживання медіаконтенту, зокрема новин та соціальних мереж, значно впливає на емоційний стан підлітків, підвищуючи рівень тривожності. Особливо виражена ця тенденція серед учнів, які витрачають понад 4 години на день на медіаперегляд. Це свідчить про високий рівень інтегрованості засобів масової комунікації в життя підлітків і потенційну залежність від інформаційного контенту, що викликає тривогу, страх та інші емоційні реакції.

Розроблена програма психопрофілактики, яка включала когнітивно–поведінкові техніки, тренінги з емоційної саморегуляції та медіааналітичні заняття, продемонструвала свою ефективність у зниженні тривожності серед учнів. Впровадження таких програм допомагає підліткам не тільки усвідомлено реагувати на медіаподразники, а й протистояти деструктивному впливу медіа, знижуючи рівень інформаційного стресу.

Рекомендується інтегрувати медіаосвіту та критичне мислення в шкільний навчальний процес, забезпечуючи підлітків інструментами для

ефективного управління емоціями і боротьби з негативним впливом медіа. Крім того, важливо створювати психологічно безпечне середовище в школах, яке включає довірливі стосунки з педагогами та відкриту комунікацію з батьками, що дозволить знижувати емоційний стрес і сприяти психологічному благополуччю учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Авер'янова Г. М., Дембицька Н. М., Москаленко В. В. Особливості соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства. Київ: ППП, 2005. 307 с.
2. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.
3. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів // Збірник наукових праць. Психологічні науки. Миколаїв: Видавництво МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2012. С. 18–21.
4. Бастун, Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю .Психолог. 2003. №33. С.18-19.
5. Бех І.Д. Особистісно орієнтований підхід: теоретико– технологічні засади. Київ: Либідь, 2003. – 280 с.
6. Бучма В.В. Соціалізація підлітків в умовах інформаційного простору. Філософські обрії, 2019. Вип. 42. С. 141–144. URL: <https://surli.cc/cbxqni> (дата звернення 28.04.2025)
7. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студентів психологічних і педагогічних спеціальностей. 2-ге вид., випр. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2017. 968 с.
8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. Підліток: як йому допомогти. Київ. 2004. С.60– 65.
9. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 2324 (119120). С. 41– 43.
10. Войціх І. В. Соціально– психологічні причини виникнення страхів у підлітковому віці. *Eurasian Academic Research Journal*. 2018. № 5 (23). С. 143–147. URL: <https://surl.lu/vugkua> (дата звернення: 03.03.2025).

11. Волошок О. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології». ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2019. № 17. URL: <https://surl.li/zjlqwj> (дата звернення: 03.04.2025). С. 67-69.
12. Волошенюк О.В. Медіаосвіта та медіаграмотність. Київ: Центр вільної преси, 2012. 352 с.
13. Волошина В. В., Ставицька С.О. Соціальна психологія: практикум: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2023. 320 с.
14. Галієва О. М. Методи саморегуляції ситуативної тривожності майбутніх практичних психологів у процесі професійної підготовки. Теоретичні і прикладні проблеми психології. 2019. № 2. С. 65– 78.
15. Годабська М, Фенина О. Особливості впливу засобів масової інформації на появу та розвиток тривожності у особистості. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога. 2021. С. 64–74.
16. Жунушова С. О. Роль ЗМК як основного фактора трансформації соціальної ідентичності молоді. Київ, 2017 р. С. 14.
17. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів: 2022. С. 66– 68.
18. Калюжна Є. М., Шеверига М.В. Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти. 2015. Том 2. С. 17– 22.
19. Кнаус Т.В. Когнітивно—поведінкова терапія. Київ: Основа. 2019р. 235 с.
20. Корнієнко В. Про вплив засобів масової інформації на особистісні характеристики молодого покоління. Когнітивно— комунікативні стратегії розвитку здобувачів вищої освіти у процесі професійної

- підготовки: зб. тез Всеукр. наук.– практ. семінару (м. Дніпро, 28 вересня 2021 р.). Дніпро: ДДУВС, 2021. С. 59– 60.
21. Король Л. М. Психологічні чинники впливу ЗМК на формування особистості сучасної молоді. *Наука і освіта: наук.– практ. журнал*. 2014. № 5. С. 157– 162.
 22. Котлова Л. О, Бродовська А. До визначення поняття «тривожність» у психологічній літературі. *Психологічні дослідження. Наукові праці студентів соціально– психологічного факультету*. 2021. № 7. С. 21–22.
 23. Кузнєцова О. Д. Негативні психологічні впливи ЗМІ на людину та протистояння їм. URL: <https://surl.li/dutojy> (дата звернення: 03.02.2025).
 24. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*. 2022. № 40. С. 92–107. . URL: <https://surl.li/vxhupd>
 25. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
 26. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник. Київ: ОЛДІ– ПЛЮС, 2018. 439 с.
 27. Матохнюк Л. О, Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Психологія особистості*. 2020. С. 157– 163.
 28. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун– т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019. 527 с.
 29. Медіа-психологія: на перетині інформаційного та освітнього просторів : монографія /за наук. ред. Л. А. Найдьонової, Н. І.

- Череповської ; Нац. акад. пед. наук України, Ін-т соціальної та політичної психології. Київ : Міленіум, 2014. 348 с.
30. Мілян Н. Схильність студентів до маніпулятивного впливу засобів масової інформації. Магістерський науковий вісник. Факультет педагогіки і психології. 2018. № 29. С. 115–120.
 31. Мороз О. С. Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах сьогодення // Інновації в освіті: проблеми, тенденції та перспективи розвитку: зб. матеріалів III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 24 квіт. 2025 р.) / за ред. О. В. Паржницького, С. М. Петерик, О. Б. Матяшевої. Запоріжжя: Просвіта, 2025. С. 431-435. [Електронне вид.].
 32. Москаленко В.В. Соціальна психологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2010. 360 с.
 33. Найдьонова Л. А., Вознесенська О. Л., Мироненко Г. В. та ін. Соціально-психологічні та психолого-педагогічні засади організації медіаосвіти молоді: монографія. Київ: ІСДО, 2022. 196 с.
 34. Петраківська Т. Н. Індивідно— особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. *Науково—практична конференція. 2023. С. 60–62.*
 35. Петрунько Ю.І. Психокорекція тривожності. Київ: Довіра, 2017. 175 с.
 36. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. 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. С. 302–313.

37. Проблема впливу засобів масової інформації на прояви тривожності підлітків. Наукові конференції. *Наукові конференції*. URL: <https://surl.li/byhujd> (дата звернення: 03.04.2025).
38. Романова Н. Г. Тривожність дітей дошкільного віку в ситуації війни. Науково–практична конференція «Особистість у просторі проблем XXI століття», 25 травня 2023 року, Київ. URL: <https://surl.li/rrsndn> (дата звернення: 06.04.2025).
39. Сахно І.В. Медіаосвіта і медіапсихологія: сучасний вимір. Київ: ІМВ НАН, 2020. 238 с.
40. Сірко Р. І. Методологічні підходи до психокорекції особистості під час професійної діяльності в екстремальних умовах. Вісник Національного університету оборони України. 2016. Вип. 3 (46). С. 96.
41. Смола Л. Є. Інформаційна війна в контексті розвитку комунікаційних технологій. Гілея: науковий вісник. 2015. Вип. 102. С. 375–377.
42. Строяновський В. В. Актуальні питання удосконалення системи кібернетичної безпеки України. Науково– інформаційний вісник Академії національної безпеки. 2015. №1–2. С. 147–155.
43. Сургунд Н. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Psychology Travelogs*. 2023. № 4. Р. 156 – 165.
44. Терещенко Л. А. Фізіологічний та психологічний вплив засобів масової інформації на процес розвитку підлітків. URL: <https://surl.li/hyaebq> (дата звернення: 23.03.2025).
45. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підручник для студентів ВНЗ. Київ: Слово. 2013. 605 с.
46. Тесленко М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. Т. 1, № 2. С. 105–115.
47. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця:КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

48. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. / О. Л. Туриніна. Київ: Персонал, 2017. 160 с.
49. Уханова Н.С., Вплив на психологічно— емоційний стан людини завдяки засобам масової комунікації та соцмережам. Інститут інформації, безпеки і права Національної академії правових наук України. № 4. С. 22-27. URL: <https://surl.li/mvggjr> (дата звернення: 03.04.2025).
50. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 293–301. URL: <https://surl.li/jlotbp> (дата звернення: 03.04.2025).
51. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. КПНУ ім. Івана Огієнка, Ін— т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663– 676.
52. Хічій О. А. Дослідження тривожності сучасних підлітків як наслідок соціальної ізоляції. Матеріали X Міжнародної науково— практичної конференції молодих учених та студентів «Актуальні задачі сучасних технологій». 2021. С. 134.
53. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 7, вип. 38. С. 479–491.
54. Шаповаленко Л. Д. Вікова психологія. Київ: Либідь. 2004. 388 с.
55. Шутова М. Соціально—психологічні чинники розвитку особистісної тривожності у старшому підлітковому віці. Аксіопсихологічні вектори розвитку сучасної освіти: зб. матеріалів Міжнародної науково—практичної конференції (м. Тернопіль, 19–20 жовтня 2023 р.). Тернопіль: ТНПУ ім. В. Гнатюка, 2023. С. 315. URL: <https://surl.li/wmswji> (дата звернення: 03.04.2025).
56. Щербакова Т. Зняття тривожності і страхів у дошкільників. Психолог. 2020. № 16. С. 21– 27.

58. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально– психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 165–170.
59. Яремко Р. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі / Р. Яремко та ін. // Молодий вчений. 2022. – № 5 (105). С. 83–86. – URL: <https://surl.li/uypire> (дата звернення: 23.04.2025).
60. Adler A. Understanding Human Nature: The psychology of personality / Alfred Adler. New Delhi: General Press, 2020. 316 p.
61. Bandura A. Social Learning Theory URL: <https://surl.lu/wpscxb> (дата звернення 26.01.2025)
62. Beck A.T., Emery G. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. – New York: Basic Books, 2005. 368 p. URL: <https://surli.cc/wcpdon>
63. Khomiak A. O. Sotsialno– psykholohichni chynnyky shkilnoi tryvozhnosti molodshykh shkoliariv. Andrahohichniy visnyk. Zhytomyr: Vyd. ZhDU im. I. Franka, 2019. №10. P. 158– 164.
64. Maksymenko S. D. Maksymenko K.S., Papuch M.V. Psykholohiia osobystosti. K.: KMM, 2007. 296 s.
65. W.P. Malecki, H.Bilandzic, M.Kowal, P.Sorokowski. Media experiences during the Ukraine war and their relationships with distress, anxiety, and resilience. Journal of Psychiatric Research .Volume 165, September 2023, Pages 273-281.
URL: <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.07.037> (дата звернення 02.03.2025)
66. McLuhan M. Understanding Media: The Extensions of Man. – Cambridge: MIT Press, 1994. – 396 p.
67. Shumeiko O. M. Psychological analysis of the course of adolescent anxiety during martial law in Ukraine. *Scientific notes of Taurida National V.I.*

- Vernadsky University, series Psychology*. 2023. No. 3. P. 40–46. URL: <https://doi.org/10.32782/2709–3093/2023.3/07> (date of access: 03.04.2025).
68. Strasburger V.C., Wilson B.J. *Children, Adolescents, and the Media*. – Thousand Oaks: SAGE, 2014. – 648 p.
69. Spielberger C. D., Gorsuch R. L., Lushene R. E., Vagg P. R., Jacobs G. A. *Manual for the State–Trait Anxiety Inventory (Form Y1 – Y2)*. – Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983. URL: <https://surl.li/ogwxio>
70. Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2013). The differential susceptibility to media effects model. *Journal of Communication* 63 (2), 221– 243. URL: <https://surl.li/ryxlcg> (дата звернення 30.03.2025)
71. Вплив засобів масової інформації: психологічні особливості. Освіта.UA. URL: <https://surl.li/onckuh> (дата звернення: 23.04.2025).
72. Ворожбянський заклад загальної середньої освіти I– III ступенів Лебединської міської ради Сумської області. Психологічна служба. Поради для батьків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://surl.li/ylwprvc> (дата звернення: 27.03.2025)
73. Підвищена тривожність у підлітків: методи боротьби [Електронний ресурс] / Освітній проект «На Урок» для вчителів. – Режим доступу: <https://surl.li/velkwf> (дата звернення: 01.04.2025).
74. Психологічні особливості впливу медіа на емоційну сферу та організаційну поведінку військовослужбовців. [Електронний ресурс] URL: <https://surl.li/dxgybo> (дата звернення: 01.04.2025)
75. Психологічні чинники впливу ЗМК на формування особистості сучасної молоді [Електронний ресурс] CORE Reader. CORE – Aggregating the world’s open access research papers. URL: <https://surli.cc/ppovza> (дата звернення: 03.04.2025).
76. Тривожність у підлітків | Teenenergizer. Teenenergizer Молодіжний проект URL: <https://surl.li/cwqvvo> (дата звернення: 03.04.2025).

77. UNICEF Ukraine – <https://www.unicef.org/ukraine> (дата звернення 21.03.2025).

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для учнів

для визначення рівня інтегрованості в життя підлітків засобів масової комунікації та їх вплив на рівень тривожності

Дослідження впливу засобів масової комунікації на емоційний стан підлітків (анонімно, тільки для науково– дослідної мети)

I. Загальні відомості

1. Вік: _____
2. Клас: _____
3. Стать: Чоловіча, Жіноча

II. Щоденне використання медіа

4. Скільки годин на день ви зазвичай користуєтесь:
 - Смартфоном: _____ год.
 - Соціальними мережами (Instagram, TikTok тощо): _____ год.
 - YouTube/відеоплатформами: _____ год.
 - Перегляд новин (телебачення/інтернет): _____ год.
5. Які з перелічених медіа ви використовуєте найчастіше? (оберіть кілька)
 - Instagram
 - TikTok
 - YouTube
 - Telegram
 - Facebook
 - Телебачення
 - Новинні сайти
 - Інше (вкажіть): _____

6. Як часто ви переглядаєте новини?

Щодня
Кілька разів на тиждень

Продовження додатку А

Раз на тиждень

Рідко

Взагалі не переглядаю

III. Емоційне реагування на медіа

7. Які емоції у вас найчастіше викликає медіаконтент? (можна обрати кілька)

Радість

Напруга

Страх

Цікавість

Тривога

Безпорадність

Обурення

Інше: _____

8. Чи бувало таке, що після перегляду медіаконтенту ви:

– Відчували труднощі зі сном?

– Переживали тривогу, страх?

– Втрачали настрій на весь день?

Чи обговорюєте ви побачене/прочитане в медіа з:

– Батьками? (Регулярно, Іноді, Ніколи)

Друзями? (Регулярно, Іноді, Ніколи)

Учителями / психологом? (Регулярно, Іноді, Ніколи)

IV. Поведінкові стратегії

10. Як ви зазвичай реагуєте, якщо побачили тривожну або страшну новину?

Вимикаю / припиняю перегляд

Обговорюю з кимось

Продовжую читати/дивитись

Відчуваю тривогу, але не можу відірватися

Продовження додатку А

Інше: _____

11. Як ви ставитеся до інформації, яку отримуєте з медіа?

Довіряю всьому

Частково довіряю, частково перевіряю

Завжди перевіряю в кількох джерелах

Не довіряю жодному джерелу

13. Яку користь, на вашу думку, дає використання соцмереж/медіа

14. Що вас найбільше турбує в тому, як молодь споживає медіаконтент?

15. Які поради ви б дали іншим підліткам щодо безпечного використання медіа?

Шкала тривожності Тейлор (адаптація Т. Немчинова)

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

Інструкція обстежуваним:

Прочитайте уважно кожне з тверджень, 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, надовго не замислюючись. Пам'ятайте: немає правильних чи неправильних відповідей.

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.

Продовження додатку Б

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 збентежуюсь.
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. Очікування 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.

Продовження додатку Б

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 зрідка 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 результатів.

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.

25 – 40 балів: показник високого рівня тривоги.

15 – 25 балів: середній рівень з тенденцією до високого.

5– 15 балів. середній рівень з тенденцією до низького.

0 – 5 балів: низький рівень тривоги.

Додаток В

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

Обстежуваному пропонується уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і закресліть відповідну цифру справа залежно від того, як ви себе почуваєте в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтеся, оскільки немає правильних чи неправильних відповідей.

Бланк опитувальника

Шкала самооцінки реактивної тривожності (РТ)

	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	вірно	Дійсно вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я почуваю себе напружено	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я стурбований	1	2	3	4
10	Я маю відчуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скованості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я заклопотаний	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4

Продовження додатку В

Інструкція до шкали ОТ

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (ОТ)

№ з/п	Твердження	Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
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.	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26.	Звичайно я почуваю себе бадьорим	1	2	3	4
27.	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28.	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29.	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30.	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31.	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32.	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33.	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34.	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4

Продовження додатку В

35.	У мене буває хандра	1	2	3	4
36.	Я задоволений	1	2	3	4
37.	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38.	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39.	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40.	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Ключ:

Показник ситуативної (реактивної) тривожності розраховується за формулою: $PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$,
де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр по пунктах 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
 $\Sigma 2$ – сума закреслених цифр по пунктах 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.
Якщо PT не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність.
Якщо сума знаходиться в інтервалі 31–45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше – тривожність висока.

Дуже висока тривожність (> 46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями

$2.OT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$,

де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Інтерпретація результатів STAI

При аналізі результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник по кожній із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим вищим є підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної).

Продовження додатку В

При загальній інтерпретації показників можна використовувати наступні орієнтовні оцінки тривожності:

до 30 балів – низька;

31– 44 бали – помірна;

45 і більше – висока.

Зіставлення результатів за обома підшкалами дає можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Результати тестування за методикою Спілбергера в балах.

(До та після програми).

№ уч.	СТ до	СТ після	ОТ до	ОТ після
1	50	29	67	42
2	72	56	64	48
3	73	47	41	28
4	56	36	40	40
5	25	20	51	50
6	77	59	59	39
7	45	38	80	59
8	47	33	63	31
9	47	29	49	48
10	60	46	70	64
11	65	55	55	48
12	70	56	60	60
13	45	45	69	40
14	64	59	74	44
15	56	42	77	61
16	56	50	59	42
17	71	52	21	21
18	76	66	28	25
19	57	43	72	43
20	65	61	59	56
21	54	52	64	42
22	53	51	55	47
23	76	41	67	63
24	51	48	62	23
25	58	54	70	61
26	71	57	43	43
27	31	30	20	20
28	34	34	54	43
29	65	44	64	46
30	72	48	56	40

План психопрофілактичної програми

Модуль 1. Емоції та медіа

Тривалість модуля: 2 заняття по 45 хвилин

Цільова аудиторія: учні 8–9 класів

Загальна мета модуля: допомогти підліткам усвідомити зв'язок між споживанням інформації через ЗМК і власними емоційними реакціями, навчити розпізнавати, називати та регулювати емоції, які виникають під впливом медіа.

Очікувані результати:

Після проходження модуля учні зможуть:

- розпізнавати основні емоції, які викликає медіаконтент;
- усвідомлювати, що ЗМК можуть впливати на емоційний стан;
- використовувати прості техніки емоційної саморегуляції;
- аналізувати власні медіапривички з точки зору емоційного благополуччя.

Заняття 1. Як медіа впливають на наші емоції

Вступна бесіда (10 хв):

- Що таке емоції? Для чого вони нам потрібні?
- Як ми реагуємо на сумні, страшні, радісні чи надихаючі повідомлення?
- Які емоції ми найчастіше переживаємо під час перегляду новин або сторінок у соцмережах?

Вправа: «Емоційна мапа» (15 хв):

Кожен учень отримує аркуш з умовною фігурою людини.

Завдання:

- обрати одну з останніх емоцій, пережиту після споживання медіа;

- зобразити її кольором у частинах тіла, де вона «відчувалась» (голова, шлунок, серце тощо);

Продовження додатку Е

- підписати емоцію й описати, що її викликало (відео, заголовок, фото, сторіс тощо).
- Міні– лекція (10 хв):
- Чому наш мозок реагує сильніше на негативну інформацію?
- Що таке «емоційний резонанс»?
- Як повторне споживання новин про небезпеку формує фонову тривожність?

Рефлексія (10 хв):

- Вправа «Стоп– кадр»: кожен учень ділиться (усно або письмово), що вони відчули під час цієї вправи, чи було їм цікаво дізнатись більше про свої емоції.

Заняття 2. Як керувати емоціями під час взаємодії з медіа

Вступна дискусія (5 хв):

- Чи можемо ми впливати на емоції, які викликає контент?
- Як допомогти собі в момент сильного емоційного реагування?

Психоосвітній блок (10 хв):

- Що таке емоційна саморегуляція?
- 3 ключові стратегії: зупинка – усвідомлення – дія.
- Приклади: подих, переключення уваги, Зміна фокусу, пауза перед реакцією.

Практична вправа: «Пульс емоцій» (15 хв):

Кожен учень:

- згадує нещодавню тривожну медіаситуацію;
- оцінює рівень тривоги за шкалою від 0 до 10;
- виконує техніку дихання «квадрат» (на рахунок 4 – вдих , затримка – 4, видих – 4);
- знову оцінює рівень напруги та ділиться результатом.

Техніка «Моя емоційна кнопка» (10 хв):

Продовження додатку Е

Учні створюють особистий список дій, які допомагають знижувати емоційну напругу (наприклад: вимкнути сповіщення, вийти на свіже повітря, поговорити з другом, переключитись на улюблену справу).

Підсумкова рефлексія (5 хв):

- Чим була корисна ця інформація?
- Що спробуєш Змінити у своєму ставленні до емоцій і медіа?

Домашнє завдання:

- Скласти «емоційний щоденник медіа» на 3 дні (записувати емоції після перегляду контенту, вказуючи джерело та інтенсивність).

Модуль 2. Як працює медіа

Тривалість модуля: 2 заняття по 45 хвилин

Мета модуля:

- Ознайомити підлітків з основами функціонування засобів масової комунікації (ЗМК);
- Сформувати навички розпізнавання фейкової та емоційно маніпулятивної інформації;
- Розвинути критичне мислення щодо інформаційного потоку;
- Підвищити емоційну обізнаність у взаємодії з медіа.

Очікувані результати:

Після завершення модуля учні:

- називають основні типи ЗМК та їхню роль у житті суспільства;
- розпізнають приклади дезінформації та маніпулятивного контенту;
- аналізують емоційний вплив медіаповідомлень на власний стан;
- свідомо обирають джерела інформації.

Продовження додатку Е

Заняття 1. Основи медіаграмотності

Інтерактивна лекція (10 хв):

- Що таке медіа?

Види ЗМК: традиційні (ТБ, радіо, преса) та цифрові (соцмережі, блоги, відеохостинги).

- Хто створює новини і чому?

Групова вправа (15 хв): «Інформаційний фільтр»

Учні працюють у групах і отримують набір фрагментів новин. Їх завдання:

1. визначити тип новини (інформативна / емоційна / маніпулятивна);
2. визначити можливу мету автора;
3. обговорити, як ця новина може вплинути на емоційний стан людини.

Міні– дискусія (10 хв):

- Чому ми іноді віримо фейкам?
- Як почуватися безпечно в інформаційному просторі?

Рефлексія (10 хв):

- Вправа «Моє медіа– досьє»: кожен учень записує, які медіа споживає протягом дня і як це впливає на його настрій.

Заняття 2. Як розпізнати фейк і захистити емоційний стан

Розминка (5 хв): Вікторина «Факт чи фейк?»

На екрані з'являються 5 коротких повідомлень – учні голосують, які є правдою, а які – фейком. Далі йде обговорення.

Теоретичний блок (10 хв):

- Ознаки фейкових новин (сенсаційні заголовки, відсутність джерела, граматичні помилки, заклики до страху чи гніву).
- Що таке «інформаційна гігієна»?

Вправа (15 хв): «Моя інформаційна стрічка»

Продовження додатку Е

Учні створюють «стрічку новин» з 5 позитивних або нейтральних новин (вигаданих або реальних), які не викликають тривоги, а надихають, інформують, заспокоюють.

Психогігієнічна вправа (10 хв): «Зупини потік»

Навчання техніці «зупинки інформаційного потоку» – учні вчаться, як обмежити час медіа, застосувати дихальну вправу, вийти зі стрічки новин, коли відчувають напругу.

Домашнє завдання:

- Протягом двох днів вести щоденник емоцій після взаємодії з медіа.
- Зробити 1 свідомий вибір – замінити емоційно – важкий контент на конструктивний.

Модуль 3. Я у цифровому світі

Тривалість модуля: 2 заняття по 45 хвилин

Цільова аудиторія: учні 8– 9 класів

Мета модуля: формування у підлітків усвідомленого ставлення до власної цифрової присутності, розвиток навичок інформаційної саморефлексії, розуміння особистих меж і відповідального онлайн– поведінки.

Очікувані результати:

Після завершення модуля учні:

- усвідомлюють своє місце та роль у цифровому середовищі;
- ідентифікують ризики та переваги цифрової взаємодії;
- розрізняють публічне і приватне в інтернеті;
- вміють створити власні правила інформаційної гігієни.

Заняття 1. Хто я в цифровому світі?

Дискусія (10 хв):

- Як ти себе позиціонуєш в інтернеті?

Продовження додатку Е

- Чи твій цифровий образ збігається з реальним «Я»?
- Які ризики несе створення публічного цифрового профілю?

Вправа «Мій цифровий силует» (15 хв):

На аркуші кожен учень малює умовну фігуру людини й позначає:

- які цифрові інструменти він/вона використовує (смартфон, соцмережі, ігри, месенджери);
- які емоції це викликає;
- що допомагає почуватися комфортно/тривожно онлайн.

Міні– лекція (10 хв):

- Що таке цифрова ідентичність?
- Цифровий слід і його вплив на майбутнє: репутація, кібербезпека, маніпуляції.
- Яка інформація – приватна, а яка – публічна?

Рефлексія «Я в реалі й онлайн»(10 хв):

Учні працюють у парах: обговорюють подібності та відмінності між тим, як вони поведуться офлайн і онлайн, що Змінюється і чому.

Заняття 2. Як захищати себе і бути відповідальним онлайн

Вступне обговорення (5 хв): Які небезпеки зустрічаються в цифровому середовищі?

Вправа «Цифрові правила мого життя» (15 хв):

Кожен учень пише власні «10 правил безпечної цифрової поведінки», які б допомогли не втратити себе у медіапотоці. Потім учні обговорюють спільні риси правил у групі.

Тренінгова вправа «Цифрова пауза» (10 хв):

Навчання навичкам зупинки та переключення:

- дихальні вправи;

- правило «20– 20– 20» (кожні 20 хвилин дивись 20 секунд вдалину на 20 кроків);

Продовження додатку Е

- метод «екранного детоксу» – 1 день без гаджета (обговорення, наскільки це реально).

Кейс– аналіз (10 хв):

Ситуації для обговорення:

- Учень отримав образливе повідомлення в чаті. Як діяти?
- Подруга виклала фото, яке тебе принизило. Що робити?
- Хтось попросив надіслати приватну інформацію.

Заклучна рефлексія (5 хв):

- Що нового я дізнався про себе як «цифрову людину»
- Що хочу змінити у своїй взаємодії з гаджетами та контентом?

Домашнє завдання:

- Провести «цифровий аудит» своїх акаунтів: які з них не викликають радості? які варто закрити/переосмислити?
- Вести 1 день «Щоденник цифрових звичок» (коли, що, чому я переглядаю, що я при цьому відчуваю).

Модуль 4. Критичне мислення і психоемоційне здоров'я

Тривалість: 2 заняття по 45 хвилин

Цільова аудиторія: учні 8–9 класів

Загальна мета: розвиток навичок критичного мислення, усвідомлення зв'язку між когнітивними викривленнями, медіавпливом і тривожністю; навчання методам ментального самозахисту.

Очікувані результати:

Після завершення модуля учні:

- знають базові принципи критичного мислення;
- вміють розпізнавати когнітивні викривлення в інформації;

- усвідомлюють вплив мислення на емоційні стани;
- оволодівають інструментами ментальної гігієни та психологічного самозаспокоєння.

Продовження додатку Е

Заняття 1. Як мислення впливає на емоції

Вступна вправа (5 хв):

- «Думка – емоція – дія»(учні наводять приклади з життя, коли думка викликала сильну емоцію, а та – певну поведінку).

Міні– лекція (10 хв):

- Що таке критичне мислення?
- Чому ми не завжди думаємо критично?
- Що таке когнітивні викривлення (помилки мислення):

Вправа «Знайди викривлення» (15 хв):

Учні отримують картки з фразами на кшталт:

- «Усі мене ненавидять в інтернеті»,
- «Якщо я не маю тисячі лайків, я нікому не цікавий».

Завдання – ідентифікувати тип викривлення, обговорити альтернативну раціональну інтерпретацію.

Групова робота (10 хв):

- Об'єднання в мікрогрупи. Кожна команда отримує «новину з емоційним забарвленням». Завдання:

1. виявити емоційні тригери;
2. сформулювати нейтральну, фактологічну версію новини.

Підсумкова дискусія (5 хв): Чи можемо ми керувати своїм настроєм, впливаючи на думки?

Заняття 2. Інформаційний самозахист і психічна рівновага

Розминка «Медіа– швидкість» (5 хв):

Обговорення: скільки новин ви отримали за останні 24 години?

Які з них вплинули на ваш настрій?

Міні– лекція (10 хв):

- Як думки формують хронічну тривогу?
- Техніка «Зупини автоматичну думку».

Продовження додатку Е

- Що таке «ментальна гігієна» і навіщо вона?

Практична вправа «Вікно реальності» (10 хв):

На аркуші поділеному на 2 частини учні записують:

- зліва — тривожну думку, яка виникла під впливом медіа;
- справа — альтернативну, збалансовану версію, яка знижує емоційне напруження.

Техніка «Коротка павза» (10 хв):

Вправи з керованого дихання та переключення уваги – як навички негайного зниження емоційної напруги.

Тренувальний кейс (10 хв):

Ситуація: «Учень побачив у стрічці новину про загрозу національного рівня. Він відчув сильну тривогу».

Завдання:

- сформулювати автоматичну думку → емоцію → поведінку;
- запропонувати інший варіант мислення → іншу емоцію → іншу поведінку.

Рефлексія (5 хв):

- Що нового ви сьогодні дізналися про свої думки?
- Як Змінюється самопочуття, коли ми Змінюємо спосіб мислення?

Домашнє завдання:

Вести 3 дні «Щоденник мислення»: у разі емоційної реакції на новину фіксувати думку, емоцію і пробувати альтернативне мислення.

Модуль 5. Безпечне спілкування і підтримка

Тривалість: 2 заняття по 45 хвилин

Цільова аудиторія: учні 8–9 класів

Мета модуля: сформувати в учнів навички безпечної міжособистісної взаємодії в цифровому та офлайн – середовищі,

Продовження додатку Е

розвивати емпатію, довіру, вміння звертатися по допомогу та надавати емоційну підтримку.

Очікувані результати:

Після завершення модуля учні:

- розуміють, що таке емоційна підтримка;
- можуть розпізнавати ознаки небезпеки у спілкуванні (онлайн і офлайн);
- знають, як реагувати на кібербулінг, тривожний контент і маніпуляції;
- формують навички емпатійного слухання й підтримуючої комунікації.

Заняття 1. Безпечне спілкування в онлайн– і офлайн– середовищі

Міні– лекція (10 хв):

- Що таке безпечне спілкування?
- Які ознаки небезпечного спілкування (приховане приниження, маніпуляція, кібербулінг, шантаж)?
- Онлайн– ризики: фішинг, маніпуляції, тиск, агресія.

Вправа «Червоні прапорці» (15 хв):

Учням пропонуються сценарії спілкування в чатах, соцмережах.

Завдання: визначити ознаки небезпеки, проговорити варіанти реакцій, розробити фрази «стоп– спілкування».

Обговорення: «Межі комфорту» (10 хв):

- коли і як варто говорити «ні» у спілкуванні?

- як зберігати власні психологічні кордони в листуванні й спілкуванні?

Вправа «Це мій простір» (10 хв):

Кожен учень записує, що для нього є “нормою” у спілкуванні, а що «порушенням». Обговорення відмінностей і поваги до меж інших.

Продовження додатку Е

Заняття 2. Підтримка, яка захищає і лікує

Розминка: «Емоційний барометр» (5 хв):

Кожен учень показує, який у нього настрій за шкалою від 1 до 10 — і що на нього вплинуло.

Міні– лекція (10 хв):

- Що таке підтримка?
- Емоційна, інформаційна та фізична підтримка.
- Як і коли просити про допомогу? Чому це не соромно?

Вправа «Слухай, щоб допомогти» (15 хв):

Учні в парах тренують активне слухання: один розповідає вигадану «проблемну ситуацію», другий — слухає без порад і перебивань, повторює суть, ставить підтримуючі запитання.

Обговорення «Я знаю, до кого звернутись» (10 хв):
Створення особистої «карти безпеки» – список людей/ресурсів, до яких можна звернутися при стресі (батьки, учитель, психолог, лінія довіри, друг).

Рефлексія (5 хв): Що було найважливішим у цьому занятті? Коли я востаннє отримував/надавав підтримку?

Домашнє завдання: Спостерігати за комунікацією в класі/мережі й записати 2 приклади:

1. фраз, які підтримують;
2. фраз, які ранять — та як би можна було їх переформулювати.

Модуль 6. Підсумок і рефлексія

Тривалість: 1 заняття (45 хвилин)

Цільова аудиторія: учні 8–9 класів

Продовження додатку Е

Загальна мета: узагальнення знань і навичок, отриманих у ході психопрофілактичної програми; рефлексія особистого досвіду;

формування особистої стратегії емоційної безпеки в інформаційному просторі.

Очікувані результати:

Після завершення модуля учні:

- усвідомлюють, що саме вони засвоїли з кожного тематичного модуля;
- оцінюють Зміни у власному емоційному стані та поведінці;
- формують власні “правила цифрової стійкості”;
- отримують позитивне підкріплення за участь у програмі.

Структура заняття

1. Розминка «Мій цифровий слід» (5 хв)

Учням пропонується пригадати, які нові знання, навички чи зміни у поведінці з’явилися за час участі у програмі. Кожен називає одне слово/фразу, яка найкраще характеризує його Зміни (наприклад: «спокій», «контроль», «фільтр», «уважність», «вибір»).

2. Групова гра «Мозаїка знань» (10 хв)

Клас поділяється на 5 мікрогруп. Кожна група отримує назву модуля (1–5) та завдання:

- пригадати головні теми й навички з цього модуля;
- коротко представити іншим: «Чого ми навчилися?»

Після виступів учитель або психолог узагальнює навчальні результати всієї програми.

3. Особиста рефлексія «Я і мої Зміни» (10 хв)

Індивідуальна робота: учні отримують картки або бланки з запитаннями:

- Що було для мене найкориснішим під час занять?
- Який момент або техніка мені найбільше запам'яталися?

Продовження додатку Е

- Чи щось Змінилося в моєму ставленні до медіа або емоцій?
- Що я хочу використати у майбутньому?

Можна оформити ці відповіді у вигляді колажу, хмари слів, чи просто текстового блоку.

4. Вправа «Мій план інформаційної безпеки» (10 хв)

Кожен учень формує індивідуальний план з 5 пунктів — своїх особистих правил або рішень щодо медіаспоживання та емоційної саморегуляції. Наприклад:

- Перевіряти джерела новин;
- Не читати новини перед сном;
- Робити цифрову паузу на 1 годину щодня;
- Говорити з близькими про побачене;
- Не залишатися в тривожному стані наодинці.

Учні можуть за бажанням поділитися своїми правилами у колі або залишити для себе.

5. Завершення програми (10 хв)

- Психолог підкреслює значущість вкладеної учнями праці у своє емоційне здоров'я.
- Кожен отримує «Міні–сертифікат учасника програми медіапсихологічної стійкості»(за бажанням школи оформлений бланк).

- Добровільна «коробка вдячності»: учні пишуть 1–2 позитивні слова іншим учасникам або вчителю що вони цінують у спільній роботі.