

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Ельвіра ЛУЗІК
« ___ » _____ 2022 р

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «МАГІСТР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у
воєнний час»**

Виконавець: студентка групи ПП-226 М Борух Ольга Анатоліївна

Керівник: доктор психол. наук, професор Семиченко Валентина Анатоліївна

Нормоконтролер: _____ Тамара МИХЕСВА

КИЇВ 2022

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Ельвіра ЛУЗІК

«___» _____ 2022 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Борух Ольги Анатоліївни

1. Тема кваліфікаційної роботи «Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час», затверджена наказом ректора від 29.09.2022 № 1746/ст.

2. Термін виконання роботи: з 05.09.2022 до 30.11.2022 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до першого, другого та третього розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 88 сторінок, з них обсяг основного тексту 75 сторінок, список використаних джерел нараховує 40 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час; Висновок до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час; Висновки до другого розділу; Розділ 3. Формувальний етап дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час; Висновки до третього розділу; Висновки; Список використаних літературних джерел.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 6 рисунків, 8 таблиць.

6. Календарний план – графік.

№ по р.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	05.09.2022	04.09.2022
2.	Формулювання теми, мети, завдань дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	10.09.2022	08.09.2022
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	25.09.2022	23.09.2022
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	15.10.2022	14.10.2022
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	29.10.2022	29.10.2022
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	07-09.11.2022	07.11.2022
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	10.11.2022	09.11.2022
8.	Подання остаточного варіанта роботи на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	15.11.2022	11.11.2022
9.	Подання кваліфікаційної роботи на рецензування	16.11.2022	15.11.2022
10	Захист роботи	25.11.2022	25.11.2022

7. Дата видачі завдання: «05» вересня 2022 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Валентина СЕМИЧЕНКО

Завдання прийняв до виконання _____ Ольга БОРУХ

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час»: 88 сторінок, 8 таблиць, 6 рисунків, 55 використаних джерел.

Об'єкт дослідження – підліткова тривожність.

Предмет дослідження – вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків.

Мета дослідження – довести вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні – спеціалізована авторська анкета на виявлення рівня інтегрованості ЗМК в життя підлітків, методика «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), методика «САН (самопочуття, активність, настрої)» та методика «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР»; методи математичної обробки – непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт кореляції Спірмена, регресійний аналіз.

Встановлено, що засоби масової комунікації впливають на тривожність осіб підліткового віку у воєнний час.

Матеріали кваліфікаційної роботи рекомендовано використовувати практичним психологам в профілактичній та корекційній психологічній роботі з підлітками.

ЗАСОБИ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ, ТРИВОЖНІСТЬ, ВОЄННИЙ ЧАС, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

ЗМІСТ

ВСТУП	7
РОЗДІЛ 1	10
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС	10
1.1. Поняття масової комунікації та її місце в суспільному житті. Роль засобів масової комунікації в житті сучасної людини	10
1.2. Роль засобів масової комунікації в період повномасштабного вторгнення та роль критичного мислення та сприйняття медіа-інформації в умовах воєнного часу	22
1.3. Феномен тривожності та особливості його прояву в підлітковому віці	34
Висновки до першого розділу	38
РОЗДІЛ 2	41
ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС	41
2.1. Методи та організація дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час	41
2.2. Аналіз та інтерпретація даних констатувального етапу дослідження.....	44
2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних	59
Висновки до другого розділу	63
РОЗДІЛ 3	65
ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС	65
3.1. Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня особистісної тривожності та навчання навичкам критичного мислення.....	65

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів контрольного опитування	77
Висновки до третього розділу.....	78
ВИСНОВКИ.....	80
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

ВСТУП

Актуальність дослідження. В наш час роль засобів масової комунікації суттєво збільшилась та видозмінилась. Разом з цим з'являється тенденція до глобалізації, а також зростає і рівень інформатизації соціуму. В сьогоденні навички фільтрування інформації та критичного ставлення до її джерел є невід'ємною та важливою якістю кожної людини, яка в будь-якій формі взаємодіє з соціальними мережами або месенджерами. Крізь нас кожен день проходять шалені потоки різноманітної інформації, ми маємо змогу спілкуватись з іншими людьми, де б вони не знаходились і в будь-який час. І особливої актуальності для України та її громадян це явище набуло з 24 лютого 2022 року, коли Російська Федерація розпочала повномасштабне вторгнення на терени нашої держави. Цей безумовно злочинний та терористичний фактор зумовив більшість людей безперестанно оновлювати стрічку новин в телефоні, щоб дізнатися нову інформацію про бойові дії, про стан справ у тому чи іншому українському місті, про реакцію світової спільноти тощо. Особливо важливо в воєнний час постійно бути на зв'язку з близькими, рідними, друзями, колегами, однокласниками чи навіть з раніше незнайомими, але надто необхідними тут і зараз людьми – волонтерами, рятувальниками, органами влади чи місцевого самоврядування. Така масштабна подія безумовно стала фактором зростання тривоги, особистісної тривожності та напруги більшості людей.

Актуальність даного дослідження полягає в тому, щоб дізнатися, наскільки впливають засоби масової комунікації на тривожність такої категорії людей, як підлітки. Підлітки в наш час з малих літ ростуть в зовсім іншому просторі, особливо інформаційному. Для них інтернет – зовсім буденна та звичайна річ. Вони краще засвоюють всі новоутворення даної сфери людської діяльності, краще опановують нові програми, соціальні мережі, та являються більш активними учасниками обміну інформацією в

мережі інтернет. Оскільки засоби масової комунікації надзвичайно важливі в сьогоденні, необхідно дослідити та встановити, який вплив вони чинять на осіб підліткового віку, адже підлітковий вік є надзвичайно важливим з точки зору формування зрілої та здорової особистості.

Об'єкт дослідження: підліткова тривожність.

Предмет дослідження: вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків.

Мета дослідження: довести вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час.

Завдання дослідження:

1) Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури з проблему впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час.

2) Визначення методичної бази та проведення констатувального етапу дослідження.

3) Встановлення та дослідження характеру впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час.

4) Розробка та проведення програми формування впливу щодо оптимізації рівня тривожності підлітків та навчання навичкам критичного мислення.

5) Провести формувальний етап дослідження та здійснити контрольне опитування за обраною методичною базою.

Структура дослідження: дослідження складається з трьох розділів, містить 88 сторінок, 6 рисунків, 8 таблиць.

Гіпотеза дослідження: засоби масової комунікації впливають на формування тривожності осіб підліткового віку у воєнний час.

Експериментальна база дослідження: дослідження проводилося на базі середньої загальноосвітньої школи №26 м. Київ. Вибірку дослідження склали 50 учнів 14-15 років, 28 хлопців та 22 дівчини.

Методи дослідження: теоретичні; психодіагностичні – спеціалізована авторська анкета на виявлення рівня інтегрованості ЗМК в життя підлітків,

методика «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), методика «САН (самопочуття, активність, настрій)» та методика «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР»; методи математичної обробки – непараметричний критерій Колмогорова-Смірнова, коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт кореляції Спірмена, регресійний аналіз.

Практична значимість: результати, отримані в ході дослідження, можуть мати цінність для працівників сфери освіти, шкільних психологів, медичних психологів для роботи з підлітковою тривожністю у воєнний час.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

1.1. **Поняття масової комунікації та її місце в суспільному житті. Роль засобів масової комунікації в житті сучасної людини**

Наше життя триває в період соціально-культурних і технологічних перетворень, переходу від індустріальної економіки, де основним профілем є виробництво певних товарів, до постіндустріальної економіки, в якій сфера послуг стоїть на першому плані. Дане явище показує об'єктивну тенденцію розвитку суспільства, в основі якої лежить поява нових інформаційно-комунікаційних технологій, нових потреб і нового способу життя. Даний етап розвитку суспільства характеризує інформацію як одну з найголовніших цінностей в житті людства. Глибше зрозуміти такий феномен інформатизації соціуму сьогодення допоможе розкриття поняття інформації.

Розрізняють декілька різновидів визначення терміну інформації, вона складна, комплексна і суперечлива, особливо коли переглянути її місце в економіці та повсякденному житті. Сучасна наука вважає інформацію окремою субстанцією, котра має здатність до передачі та відтворення нового інформаційного простору. Також під інформацією розуміють певні відомості про явище або об'єкт навколишнього середовища, а також про їхні характеристики, властивості, параметри чи стан. Інформація призначена для зменшення ступеня неповноти відомостей і невизначеності. Ми пропонуємо більш узагальнене визначення феномену інформації: це певна сукупність знань про закономірності матеріального та духовного світів, а також тенденції їх розвитку, що можуть бути відтворені шляхом усної, письмової чи електронної передачі.

З точки зору соціуму сьогодення, інформація - це предмет активного споживання. Перш ніж потрапити до споживача, вона проходить кілька етапів:

- Збір даних
- Вторинна обробка
- Зберігання даних
- Передача даних.

Роль засобів масової комунікації велика на всіх етапах, але в першу чергу на етапі передачі даних. Масова комунікація являється базовою умовою суспільства сьогодення, де складно побудована, диференційована за функціоналом соціальна система втілена в символах, формах або образах, сприйнятих і зрозумілих корпоративною, масовою та індивідуальною свідомістю. Серед аудиторії, яка охоплює більшість людей, шляхом споживання та поширення інформації, значущої для соціуму, відбувається сприйняття об'єктивної діяльності. Це є результатом злиття інформації з системою цінностей і норм, ціннісно-нормативною системою різноманітних груп, що регулюють їх контакти з навколишнім середовищем [15].

Інформаційне суспільство виникає через комп'ютеризацію, де основним об'єктом управління є не матеріальні об'єкти, а символи, думки, образи, інтелект, знання. Вважається, що раніше було декілька інформаційних революцій, що означає реформування соціальних взаємовідносин, в результаті створення новітніх технологій обробки інформації.

До появи інформаційного суспільства призвела саме четверта інформаційна революція 1970-их років. Технологічним підґрунтям даної революції стало винайдення мікропроцесорної техніки, а також винайдення комп'ютерних мереж, електронного зв'язку (на заміну механізованому), поява персональних комп'ютерів, мініатюризація всіх вузлів, пристроїв, обладнання, машин, на програмно-керованих пристроях.

В індустріальному суспільстві основна боротьба ведеться за доступ до сировини. Іншими словами, влада належить тому, хто дістався нафтової

свердловини. Чим менше людей зможуть качати з нього нафту, тим краще для всіх. І якщо комусь вдається усунути конкурентів і залишитися на «крані» самотужки, для нього виникає ідеальна ситуація: він стає монополістом, йому належить влада в суспільстві. У постіндустріальному суспільстві такий індивід йде до того, хто може правильно оцінити тенденції розвитку і використовувати їх у своїх цілях [55].

У загальному вигляді визначення інформаційного суспільства можна уявити так: інформаційне суспільство – це суспільство, в якому більшість працівників зайняті виробництвом, зберіганням, обробкою та реалізацією інформації, особливо її вищої форми – знань. Знання — це знайомство, обізнаність чи розуміння когось або чогось, наприклад, фактів, інформації, описів або навичок. Знання отримується через досвід або освіту шляхом спостереження, дослідження чи навчання. Це фундаментальне поняття, щодо якого не існує однозначного визначення.

Інша відмінність від індустріальної стадії розвитку пов'язана з типом ресурсів. Однією з найважливіших властивостей промислового ресурсу є вичерпність. Ресурс споживається і зменшується під час використання. Джерела інформації мають різні характеристики, зазвичай класифікуються як синергетичні або саморозширювані. У процесі використання ці ресурси збільшуються, а їх якість покращується. Зрозуміло, що працювати зі складними і саморозширюваними ресурсами потрібно по-різному, до того ж в інформаційному суспільстві на перший план виходять абсолютно нові способи комунікації.

Існує кілька конфігурацій теорії масової комунікації. Вихідною конфігурацією даної теорії є, звичайно, сам термін «масової комунікації», без котрого, неможлива взагалі жодна з її теорій. Ще в 1909 р. Ч. Кулі, автор теорії «тяжіння» суб'єктів до «великої свідомості» як множини зібраних та значущих для соціуму «станів почуттів» і «уявлень», виділив спілкування як засіб органічного оновлення світу та людської думки [53]. Згодом Дж. Мід

відповідно до даної точки зору вбачав соціум результатом множини процесів інтеракції людей один з одним. Мід зазначав, що ідентичність смислів актів інтеракції дає змогу всім учасникам обрати іншу роль, включаючи «узагальненого іншого», що означає постання накопиченого досвіду в своїй дії по відношенню до іншого як загальнозначущого та загальнодоступного [22]. Коли ми говоримо про масову комунікацію, ми не можемо не згадати масову свідомість. Даний феномен не формувався новими засобами комунікації як такими. Суттєво вагомою характеристикою даної свідомості, що в буквальному сенсі прирікає її на адиктивну залежність, адикції до засобів масової комунікації, був її стан незавершеності. В тому чи іншому разі створений комунікаційний вакуум – це якась незнищенна жага, щоб вгамувати яку доводиться безперестанно оновлювати стрічку новин, запускати чергове відео з корисними порадами в побуті, а потім переглядати соціальні мережі на предмет будь-якої активності в профілі друзів.

Щоб глибше зрозуміти вплив масової комунікації ми вважаємо необхідним почати з вивчення засобів комунікації та їх аналізу в контексті історії. Наприкінці ХІХ на початку ХХ століття Ч. Кулі як основу засобів комунікації виділяє газети, пошту, телеграф, залізниці, освіту. Далі, з появою публічної преси, дешевого кіно, а потім і радіо, термін «інформатизація мас» розширився, створивши термін «масова комунікація». У міру вивчення масової інформатизації П. Лазарсфельд і Р. Мертон у 1948 р. написали статтю "Масова комунікація, популярні смаки і організована соціальна дія" в якій розповідається про небезпеку створення «психологічної монополії» ЗМІ та ЗМК, котра також вказує на нонконформістський потенціал соціологічної науки [54]. Надалі розкриття даного потенціалу призвело до появи широкої соціологічної критики, яка охопила практично всі сфери масової комунікації. Уточнюючи термін «інформаційне суспільство», постає проблема застосування конфігурації, розробленої М. Маклюеном. В теоретичних дослідженнях масової комунікації, згідно з якими «самим засобом комунікації

є повідомлення», воно, з одного боку, впливає на людей і суспільство, на сам «засіб комунікації», а з іншого само піддається різноманітним впливам.

Феномен масової комунікації безпосередньо являється одним з найважливіших для сучасного суспільства. Масова комунікація чинить вагомий вплив на розвиток взаємовідносин в суспільстві, а також на відносини між народами, країнами та всередині них, адже сьогодення складне, досить різноманітне та динамічне. Її можна вважати суперечливою, але взаємозалежною від всього світу. Шляхом розвитку процесів соціальної комунікації відбувається і розвиток суспільних відносин (людина-людина, людина-суспільство, суспільство-інше суспільство). Масову комунікацію можна вважати особливо важливою та невід'ємною частиною сучасного соціуму, його економічної, політичної та культурної сфер діяльності. Вона охоплює міжнародні, міжгрупові та міжособистісні відносини. Трансформація ЗМК, що відбувається, посилює вплив на всі сфери життя людства, такі як політично-соціальна, виробничо-матеріальна та культурно-ідеологічна. Розповсюдження в сучасному українському суспільстві загальнолюдських демократичних цінностей, таких, як, наприклад свобода слова, верховенство права, приватна власність і ринкова економіка, стало реальністю переважно завдяки інтенсивним комунікаційним процесам і, насамперед, діяльності ЗМК.

Поняття ЗМК, тобто засоби масової комунікації, можна зустріти в численних працях із галузей психології, журналістики чи соціології. Але велика кількість дослідників все-таки віддають перевагу іншому, дещо більш відомому аналогу даного терміну - ЗМІ. Однак даний термін не зовсім прийнято вважати аналогом, оскільки поняття ЗМІ не відображає всіх інформаційних відносин людей, які є частиною широкого процесу соціальної комунікації. Деякі дослідники вважають ЗМІ частиною масової комунікації, інколи ототожнюючи ці терміни. Особливо в мас-медіа німецький класик комунікації Е. Ноель-Нойман бачить передусім «односторонню, опосередковану публічну комунікацію» [24].

Дослідження ЗМК сфокусовано на каналах передачі інформації, де кожен користувач є і джерелом, і споживачем одночасно. За останні кілька десятиліть соціологи, політологи, психологи та фахівці в галузі інформатизації створили понятійний апарат, основні моделі та методологічні підходи до вивчення процесів і суб'єктів масової комунікації.

Науково-технічний прогрес створює оптимальні умови для технічного розвитку засобів масової інформації, водночас породжуючи певні ілюзії щодо їхньої всемогутності та слабкості живих, природних засобів масової комунікації. Розвиток мережевої комунікації включає в себе такі процеси, при яких відбувається не тільки передача інформації, але і її спотворення, вона може мимоволі зростати або зникати. Масова комунікація за своєю природою потребує інновацій, що надає їй динамічності та непередбачуваності наслідків. Так, якщо одні вчені із захопленням перераховують низку способів використання масової комунікації, вважаючи їх абсолютно новими, характерними лише для «епохи Інтернету» XXI століття, то інші стверджують, що спілкування між людьми існувало в усі часи, і в наш час технічні засоби цього просто одержали більш масове впровадження. Складність комунікаційного процесу пов'язана з тим, що одна й та сама інформація може бути зрозуміла й інтерпретована різними людьми по-різному [15]. Крім того, одна й та сама інформація не може по-різному сприйматися однією людиною в різні періоди її життя, або коли вона перебуває в різних емоційних станах. З появою Інтернету люди стали більше часу проводити за комп'ютером (збирати інформацію, вивчати нові програми, грати в комп'ютерні ігри). Проте легкий доступ до глобальної мережі, широкий доступ до мережевих комунікаційних пристроїв підняли використання ЗМК на новий рівень. Якщо говорити про вільний час, то доступ до онлайн-соцмереж дає людям якісно іншу інформацію. Якщо раніше говорили про ізоляцію людини, підвищення її незалежності за допомогою різноманітних інструментів Інтернету, то сьогодні молода людина активно бере участь у використанні онлайн-медіа, має

постійний доступ до персоналізованих джерел інформації та кіл спілкування за лічені секунди. Внаслідок такої доступності значно розширилися межі особистого і публічного [17].

Розробляючи питання про роль мережевої системи масової комунікації у формуванні індивідуальної та суспільної свідомості, варто відзначити кілька важливих факторів:

- Стрімкий розвиток сучасних соціальних медіа сприяє їх впливу на повсякденне життя та культуру сучасного суспільства.
- Реальне збільшення обсягу створеної соціальної інформації у світі характеризується як так званий «інформаційний вибух», який викликає соціальну потребу суспільства у використанні потужних, технічно оснащених і функціональних систем масової комунікації, здатних донести цю інформацію до суспільства;
- Ціннісні орієнтації суспільства починають розглядати як динамічну систему соціальної інформації, поширення якої можливе лише за допомогою системи масової комунікації.

Оскільки комунікація є специфічною формою спілкування людей і входить до сфери духовного життя суспільства, то правильно визначити, що комунікація є специфічною культурною формою духовного спілкування людей. Знакові культурні цінності відіграють роль певних інформаційних сигналів, які поширюються в суспільстві в знаковій, знаково-зображувальній формі. У ході спілкування культурні цінності сприяють передачі життєвого досвіду всередині і між поколіннями. Таким чином, обмін цінностями стає головним фактором розвитку культури соціуму. Засоби спілкування виступають як речова, матеріальна складова комунікаційного процесу і завжди виражають спосіб передачі, зберігання, виробництва та поширення культурних цінностей у суспільстві [15].

Засоби масової комунікації становлять величезну частину соціальної комунікації, яка бере на себе функції усної, письмової та візуальної мови.

Оскільки інформація є результатом мисленнєвого процесу, ЗМК передає як об'єктивну, так і суб'єктивну інформацію. Позитивне значення ЗМК полягає в тому, що вони відіграють вагомий роль у процесі пізнання світу – це їх когнітивна функція, - а також у способі спілкування людей – функція взаємного спілкування. Звісно, не можна нехтувати й освітньою та виховною функцією ЗМК.

Французькі дослідники Б. Катліа та А. Каде також виділяють п'ять основних функцій ЗМК:

1. Функція антени полягає в тому, щоб забезпечити індивіда або групу різними видами інформації та інноваціями, систематично змінювати суспільство в думках, поглядах, звичках і звичаях, тоді як самі запитання та гостра форма їх подання порушують рівновагу та призводять до зміни способу життя. До складу ЗМК входять телевізійні, кінематографічні та інформаційні видання, для яких ця функція є основною. Така функція ЗМК викликає порушення балансу різних сторін життєдіяльності суспільства, і особистість все більше відчуває «неадекватність моделей своєї поведінки».

2. Підсилювальна функція – поглиблює та поширює зазначений дисбаланс до тих пір, поки це явище не стане колективним або охопить все суспільство. В результаті все суспільство відчуває на собі посилення впливу ЗМК, драматизує події місцевого значення та перебільшує важливість фактів, що стосуються малочисельних груп населення. До подібних засобів належать, наприклад, радіо, регіональне телебачення, преса, «скандальна» преса, тематичні телепрограми, спеціалізовані сторінки в соціальних мережах.

3. Фокусна функція - ЗМК є не джерелом, а місцем, де концентруються зміни соціокультурних течій.

4. Функція призми – подібно до того, як призма заломлює світло, кожен засіб масової комунікації фільтрує, деталізує та передає нові тенденції, надаючи їм простішу, доступнішу форму з атрибутами повсякденного життя кожної людини, пропонуючи нові моделі поведінки та адаптовані погляди. до

нової соціальної структури. Мережеві публікації та соціальні медіа найбільше виконують цю роль поширення культурних інновацій і розмаїття смаків.

5. Функція відлуння - ЗМК, у яких ця функція домінує, є захисниками певної соціальної структури, яку вони репрезентують, символами певного соціального порядку та охоронцями його непорушності. Ці медіа чинять опір інноваціям. До таких засобів масової інформації належать плакати, провінційні газети, дитячі видання тощо [52].

ЗМК можуть бути використані в якості інструменту для забезпечення статичних даних та їх динаміки, а також в якості засобу підтримки соціальної рівноваги, виконуючи тим самим функцію стабілізації в соціумі. Адже засоби масової комунікації тепер є одними з основних форм проведення вільного часу, і в цьому полягає їх розважальна функція. Відомим є той факт, що вплив ЗМК можна водночас назвати і позитивним, і негативним. На противагу «традиційним» ЗМК, як, наприклад телебачення, радіо чи друковані видання, онлайн-ЗМК надають можливість групового дискурсу. Людина більше не наодинці з газетою чи телебаченням. Вся інформація може бути відредагована, спростовувана, також можна дізнаватися думки інших людей, але ця свобода також є великим полем для маніпулювання думками або імітації існування певних позицій людей.

Найбільш негативним способом впливу ЗМК вважають саме маніпулювання людською свідомістю та думками. Поняття «маніпуляція» походить з латинської мови від слова «manipulare», тобто керування думками. Проте сьогодні під маніпуляцією розуміють методи керування поведінкою чи думками людей шляхом «непомітного» свідомого чи підсвідомого впливу. Таким чином видозміна суспільної думки чи маніпулятивні дії щодо неї призводять до дестабілізації соціуму. Ми зазначаємо, що маніпуляція масовою свідомістю в засобах масової комунікації стає способом соціального контролю в умовах соціуму сьогодення.

Протягом всього процесу розвитку засобів масової комунікації вони широко застосовуються в дискусіях про формування певних соціальних структур, розвиток глибинних культурних течій, а також в дискусіях про поширення уявлень про моделі поведінки і способу життя.

З позиції дослідження соціальної свідомості, масова комунікація є цілісним явищем, котре є частиною міжособистісних відносин станом на сьогодні. Масова комунікація пов'язана з суспільним життям і громадською свідомістю. Вона проникає в такі сфери суспільної свідомості, як: ідеологія, соціальна психологія, наука, і багато в чому визначає її форми: політичну, правову, етичну, естетичну, релігійну та інші. Завдяки ЗМК підкорюються розум і почуття людей [9]. Процес взаємодії масової комунікації з масовою свідомістю такий, що, з одного боку, масова свідомість відображається в комунікаційних процесах, з іншого – постійно зазнає впливу засобів комунікації і значною мірою формується ними. Таким чином ЗМК дає можливість суспільній свідомості не тільки відображати світ, а і творити його. При поглибленому вивченні проблеми глобальної інформатизації суспільства можна виявити, що при активнішому та ширшому використанні сучасних технологій накопичення та передачі інформації, котрі створюють якісно нову інформаційну сферу, сучасні засоби масової комунікації дозволяють передавати величезну кількість інформації багатомільйонній аудиторії, долаючи тим самим будь-який «простір» і «час». Їхня відповідальність непропорційно зросла, оскільки ЗМК, маючи реальну можливість впливати на колосальну кількість людей, як ніколи впливає на життя суспільства.

Що дав нам стрімкий розвиток інформаційного ринку? Сьогодні ми маємо величезну кількість медіаконтенту, а інформаційний ринок також є джерелом багатої та актуальної інформації, яку надає кожна людина та яка доступна кожному. Індивід, котрий має доступ до глобальної мережі, може раніше за інших заявити про свої ідеї, інтереси та вимоги. Новітні технології, котрі розширюють здатність та можливості обробки та інтерпретації

інформації, завжди призводили до серйозних змін у розвитку цивілізації. На думку багатьох філософів та істориків, друкарський верстат привів в рух сили, які породили держави в їх сучасному вигляді [9].

У ході розвитку людської цивілізації можна спостерігати фундаментальні культурні зрушення, які народжуються зміною провідних видів спілкування. Канадський вчений М. МакКлуен виділяє три стадії розвитку комунікації [21]. Перший етап — час панування усного мовлення як засобу спілкування. Потім, після винаходу І. Гутенбергом друкарського верстата, сприяння опосередкованому баченню світу і торжеству візуального сприйняття, що знаменувало другий етап. Проте винахід Гутенберга — ніщо в порівнянні з третім етапом, що характеризується різноманіттям усіх мережевих засобів комунікації та активним розвитком нового комп'ютерного світу інформаційної ери. Це епоха синтезу «людини-слухача» і «людини-наглядача» завдяки перемозі електронних засобів комунікації. Саме використання технологій перетворює міжособистісне спілкування в масове спілкування. Хоча телебачення працює з текстами, воно отримує інформацію у вигляді зображень. Ця обставина дозволила М. МакКлуену в книзі «Галактика Гутенберга» заявити, що на зміну лінійному способу мислення, стабільному після винаходу друкарського верстата, приходять більш глобальне сприйняття через образи медіаджерел та інших електронних платформ. ЗМК не мають демографічних, соціальних чи національних кордонів. Доречним буде згадати відомий вислів Мак Клуена: «The Medium is the Message», що дослівно перекладається: «Засіб — це повідомлення». Це твердження є квінтесенцією теорії комунікації МакКлуена, згідно з якою телебачення подається як засіб, що впливає на сенсорну систему людини не змістом інформації, а способом її передачі. За межами каналів розповсюдження зміст повідомлення не розглядається. Будь-яка подія набуває суспільного значення не сама по собі, а у зв'язку з новиною про неї, переданою

ЗМК, з точністю, швидкістю та широтою цієї передачі. Мережеві засоби масової комунікації перейняли цю особливість телебачення [21].

Україна дедалі більш щільно інтегрується у світову мережу, тому традиційні джерела інформації з'єднуються зі світовими трендами та конкурують один з одним за право бути в топі онлайн-трафіку. Інтернет створив всі умови для виникнення віртуальних спільнот, породжує візуальні формати новітнього зразку, "нівелює" державні кордони, скорочує умовну відстань, об'єднує індивідів і, зрештою, будує нову, специфічну форму культури навколо себе.

Масову свідомість прийнято вважати потенційною громадською думкою, котра актуалізується в процесі взаємодії. Масова комунікація вбудована в інформаційний потік від людей до соціальних інститутів і використовується окремими особами для посередництва суспільної думки. Сьогодні люди мають дуже обмежений індивідуальний досвід, але середовище постійно змінюється і вимагає від особистості здатності орієнтування в чисельних процесах. Засоби масової комунікації, які мають допомагати, дають цілком точне зображення світу. Наприклад, індивіди, котрі ніколи не залишали свою країну, мають більш точне уявлення щодо країн за кордоном. Цілком картина знань складається з величезної кількості інформації, що надходить з різних медіаджерел, а «пробіли» заповнюються за допомогою уяви. Подібний феномен називається обізнаністю, котра посідає особливе місце у становленні інформаційного суспільства. Однак знання не завжди означає оцінку і думку. Тому роль засобів масової комунікації не обмежується донесенням інформації, адже заміна стереотипів є досить складним та конфліктним процесом. Психіка людини влаштована таким чином, що вона прагне уникнути протиріч всередині і змінюється лише під сильним зовнішнім впливом [17].

Інформація, що зберігається у свідомості індивіда, постійно потребує оновлення у безперервному потоці чисельних даних. Чим складнішими є наші потреби, чим більше змінюється навколишнє середовище, тим сильнішою стає

потреба поглинати відповідну інформацію. Стереотипи та установки зазвичай допомагають у сортуванні надходячої інформації. Але під їх впливом змінюються й самі соціальні установки. Інакше кажучи, всі дані, які людина сприймає з навколишнього середовища, засвоюються тим чи іншим способом. ЗМК рухають громадську думку далі по шляху зміни суспільних стереотипів. Цей шлях, попри загальний песимістичний фон, людство проходить дуже швидко. Моменти зрушень у суспільній свідомості викликають у нового покоління відразу до переліку традиційних установок, котрими користувалися їх попередники. Заслугою ЗМК є зміни в суспільній свідомості, в інформаційному суспільстві, які популяризують і доносять нові знання до масової аудиторії [17].

Узагальнюючи вищевикладений матеріал, ми можемо стверджувати, засоби масової комунікації становлять важливу та невід'ємну частину нашого життя. ЗМК являє собою великий пласт соціальної комунікації, котра наділена усною, письмовою та візуальною функціями. З появою мережі інтернет підхід до вивчення ЗМК принципово змінився. Сьогодні ЗМК являють собою конвергентні джерела і канали передачі вагомих об'ємів інформації. Мережа сьогодні являє собою місце, де перетинаються ідеї та думки, і такий фактор чинить серйозний вплив на формування масової свідомості.

1.2. Роль засобів масової комунікації в період повномасштабного вторгнення та роль критичного мислення та сприйняття медіа-інформації в умовах воєнного часу

Для розвитку інформаційної культури кожного демократичного суспільства важливо встановити чіткі правила взаємодії державних інституцій і ЗМІ, визначити основні параметри існування медіаполя країни. Наприклад, західні науковці П. Манчіні і Д. Галлін у власній дослідницькій роботі

«Чотири теорії преси» проаналізували та запропонували три форми взаємодії ЗМІ та держави.

Першою моделлю є форма «поляризованого плюралізму», котра характеризується заниженим рівнем тиражування газет, низькою реальною (іноді на противагу декларованій) професіоналізацією медіаспільноти, великим ступенем залежності засобів масової інформації від політичних сил та партій, а також наявністю фінансово-промислових груп, в тому числі включаючи регіональні. Дана модель склалася переважно південних країнах Європи, таких як Італія, Португалія, Іспанія і Греція.

Друга модель отримала назву «демократичний корпоративізм» і характеризується високим ступенем розвитку наступних параметрів: масова преса, політичний паралелізм, професіоналізація журналістів та державне втручання в діяльність ЗМІ. В основному воно характерне для центральних та північних країн Європи (Німеччина, Австрія, Швейцарія, Бельгія, Нідерланди, Данія, Фінляндія, Норвегія, Швеція). Назву дана модель отримала через визначний та вагомий внесок в діяльність ЗМІ стабільних соціальних груп та корпорацій.

Назва третьої моделі – «Ліберальна». Вона характеризується високим ступенем журналістської професіоналізації, помірним тиражем масової преси, низьким ступенем політичного паралелізму та низьким втручанням держави в діяльність ЗМІ. Ця модель характерна для держав Північноатлантичного регіону (Велика Британія, Канада, США) [9].

На думку експертів, аналіз розвитку основних вітчизняних галузей масової комунікації (телебачення, радіомовлення, преса, прес-агентства) дає підстави стверджувати про високу ймовірність існування в Україні моделі «поляризованого плюралізму». Зокрема, за інформацією відповідних державних установ (Державної служби статистики України, Книжкової палати ім. І.Федорова) та органів (Державного комітету телебачення і радіомовлення, Національної ради України з питань телебачення і радіомовлення), галузь ЗМІ

характеризується малим рівнем тиражування преси та високим рівнем пов'язаності з політичними силами та фінансово-промисловими групами [5].

На нашу думку, ЗМК, як основні суб'єкти безпеки інформаційного простору й української інформаційної культури в період повномасштабного вторгнення, мають дбати про національні інтереси: проводити власну інформаційну та просвітницьку діяльність щодо популяризації демократичних цінностей, підтримувати єдність українського народу та відмовитися від технологій протистояння та розколу різноманітних груп соціальної, етносоціальної та релігійної спрямованості у національному суспільстві. Щодо власників мас-медіа та керівників політичних сил, то їм необхідно розуміти власну відповідальність в процесі захисту інтересів держави в інформаційно-культурній сфері діяльності, формувати і реалізовувати інформаційну політику держави та її культурно-освітню діяльність. Воєнний час вимагає від ЗМК та ЗМІ більш ефективної та якісної діяльності, оскільки окремі недоліки в їх роботі сьогодні можуть становити загрозу для інформаційної безпеки України [20].

На думку експертів, одним із найсуттєвіших мінусів інформаційного аспекту війни в Україні є низька оперативність. Хоча варто зазначити, що, в порівнянні з роботою мас-медіа до 24 лютого 2022 року, сьогодні вони значно покращили свою діяльність в даному аспекті. Низький рівень оперативності іноді можна простежити у процесі реагування на події і висвітленні інформації щодо цих подій. Часом це може призводити до використання неактуальної чи старої інформації. Такі недоліки можуть знижувати ефективність боротьби в інформаційному фронті і підсилювати позиції противника в даному питанні.

Вищезазначена проблема безпосередньо пов'язана з іншими – рівнем професійного розвитку працівників ЗМК та етичними стандартами журналістської сфери, впровадженням стандартів демократичної інформаційної культури в українське суспільство, а також якісним протистоянням ворогу у війні і залежать від їх вирішення. В. Строяновський в

дослідницькій статті «Актуальні питання вдосконалення системи кібербезпеки України» стверджує, що станом на 2015 (в період "гібридної війни") в Україні працювало понад 35 тисяч журналістів, і лише 40% із них мають фахову професійну освіту. Поширення упередженої і недостовірної інформації може відбуватись через невідповідність кодексам журналістської етики, відсутність посилань на відповідні інформаційні документи [30].

Сьогодні наше суспільство потребує соціальної відповідальності журналістів за свою діяльність, рівноправних відносин ЗМІ та влади, ЗМІ та вітчизняного судочинства. Головним джерелом вимог журналістської етики має стати Кодекс журналістської етики, який регулюватиме моральні стосунки громадськості, осіб, організацій, установ, компаній, підприємств тощо з журналістами, редакторами. Це стосуватиметься неетичних взаємовідносин юридичних та фізичних осіб, основним видом діяльності яких є творча, технічна та журналістська спрямованість. Роль саморегуляції етичних питань особливо зростає в період переходу до демократичного стану, котрий зумовлює актуальність даної проблеми і вказує на важливість Кодексу журналістської етики. Необхідність нового кодексу етики українських журналістів зумовлена багатьма факторами. Кодекс має відображати суттєві зміни в державі, наприклад наявність державних, комерційних, приватних, незалежних ЗМІ та наявність нових моральних відносин між журналістом і читачем, а також регулювати відповідальність журналіста за заподіяну шкоду. аморальна поведінка журналіста під час виконання ним своїх обов'язків.

В період повномасштабної війни, котра триває в Україні, громадянська й виховна роль медійної та журналістської спільноти зростає в рази, оскільки державна безпека й настрої в соціумі безпосередньо залежать від поданої інформації. На наш погляд, вивчаючи питання трансформації інформаційної культури українських громадян під впливом воєнного часу, слід особливу увагу приділити процесу аналізу діяльності суб'єктів інтернет-простору, котрі активно борються за безпеку інформаційного простору й суверенітету

Української держави. Варто також зазначити, що у науковому просторі використовується термін «конвергентні медіа», яке позначає різноманітні форми та моделі електронної та мережевої комунікації, що засновані на застосуванні комп'ютерних технологій. На відміну від традиційних медіа, що включають друковану пресу, до нових мас-медіа належать численні ЗМК, що поширюються інтернет-мережею:

- Електронні засоби масової інформації та веб-сайти;
- Інтернет-емулятори та плеєри теле- і радіоканалів;
- Інтернет-сервіси, котрі дозволяють переглядати телепрограми в записі: Virgin Media, WorldTVpc, LiveInternet TV, тощо;
- Інтернет відео сервіси, такі як Hulu чи YouTube;
- Мережі з публікаціями міні-блогів та тредів (Twitter);
- Соціальні мережі, такі як MySpace, Facebook (Meta) чи Linked;
- Різноманітні блоги;
- Інтернет-портали громадської журналістики (Digg);
- Інтернетові радіо сервіси (Pandora);
- Фото сервіси (Flickr, Picasa);
- Мобільні комунікації [12].

Досвід України в інформаційному протистоянні у «гібридній війні» в період з 2014 по 2021 роки показав важливість та ефективність засобів масової комунікації, в тому числі інтернет-спільнот, блогерів, мережевої взаємодії щодо оперативного інформування населення, протидії інформаційним атакам агресора, зосередженості на вирішенні нагальних проблем, таких як безпека, армія та її забезпечення, координація діяльності волонтерів, спростування фейкових новин тощо.

Як переконливо доводять експерти, соціальні мережі надали можливість оперативно інформувати суспільство щодо діяльності ворожих угруповань на території України. Основою для розкриття військової агресії армії РФ на територіях Донбасу стала діяльність групи міжнародних волонтерів

InformNapalm, котра займається OSINT – розслідуванням перебування та участі угруповань збройних сил РФ у ворожих атаках на теренах Донбасу [29].

Комунікаційні інновації показали свою ефективність в протидії пропаганді країни-агресора. Так, проект Stopfake – це український інформаційно-аналітичний портал, в якому спеціалісти та волонтери проводять перевірку і спростування викривленої інформації щодо подій в Україні, котра поширюється в ЗМІ. Міжнародна спільнота також визнала ефективну діяльність даного проекту.

Виокремимо наступну модель впливу на інформаційну культуру співвітчизників – блоги. Вони є активним інструментом інформаційного протистояння. Їх ефективність в протидії інформаційному натиску визначена численними факторами. Однак вони засновані на використанні методів «доінтернетної» епохи, а саме «висловлювань позицій» і «соціально значимих індивідів». І якщо раніше, щоб передати повідомлення, потрібно було надрукувати листівку, записати телепередачу чи відеозвернення, то тепер достатньо опублікувати текст в Інтернеті. Наприклад, відомий в медіа-просторі блогер, який є досить популярним в суспільстві, у своєму блозі заявляє про своє бачення відповідної проблеми, про своє відношення до політичної влади тощо. У даній ситуації зазвичай застосовується технологія «ключове слово». Читачі, яких зацікавила певна стаття, можуть перейти в певну категорію та прочитати інші новини. Вивчивши тисячі блогів, MindComet.com дійшов наступного висновку: сферу блогерів переважно складають освічені та соціально-адаптовані особистості, котрі чинять ефективний вплив на суспільство. Вони можуть відстоювати власні політичні погляди, підтримувати суспільно значущі процеси та оперативно реагувати на зміни, що відбуваються [26].

Таким чином, блогерська спільнота є активним користувачем мережі інтернет, вчиняючи прямий або опосередкований вплив на формування інформаційної культури громадян. Вони розповсюджують певні

повідомлення, коментують їх, тим самим ініціюють обговорення найбільш важливих для суспільства проблем. Дана сфера діяльності являє собою своєрідне поле бою в інформаційній війні проти країни-агресора. В контексті даного питання Т. Власенко стверджує, що основною силою в боротьбі з загрозливою політикою в інфо-просторі російських ЗМК та ЗМІ виступають саме окремі ЗМК, виконуючи функцію інформаційних волонтерів [6]

Рух волонтерів в численних напрямках діяльності, особливо в інформаційній сфері, виконує багато вагомих функцій, таких як просвітницька, організаційна, логістична, пропагандистська та контрпропагандистська тощо. Виконання даних функцій вказує на значний потенціал громадського суспільства України.

Також відзначимо, що на наш погляд, діяльність Міністерства інформаційної політики, котре має чинити активну протидію інформаційній агресії проти нашої держави, а також здійснювати певні заходи задля підвищення рівня інформаційної культури соціуму, є не досить ефективною. На думку дослідників, українська влада в момент, коли зіткнулась з певними реальними ризиками, вчиняє досить відчайдушні кроки задля безпеки суспільства від всіх існуючих загроз. Одним із кроків протидії інформаційній війні стало рішення про створення Міністерства інформаційної політики. Проте воно не надало чіткої стратегії та конкретних механізмів забезпечення інформаційної безпеки в Україні [6].

Зважаючи на те, що критичні зауваження цілком справедливі, заради об'єктивності варто зазначити, що сьогодні міністерство запустило проекти соціальної реклами, інформаційних сил та анонсувало створення іноземного телеканалу Ukrainian Tomorrow, а також військового телеканалу. Міністерство інформаційної політики України реалізувало низку проектів, які сприятимуть розвитку демократичної інформаційної культури національного суспільства, зокрема:

- Verification Book – новий інноваційний ресурс для журналістів та організацій, який містить детальні інструкції щодо роботи з контентом, отриманим від читачів під час надзвичайних ситуацій;

- проект «Україна. Гідність. Свобода. Творчість», мета якого коротко, цікаво та доступно інформувати світ про нашу державу та її досягнення. Інтерактивний сайт проекту <http://myukraineis.org/> може стати нескінченним полотном фактів про нашу державу, адже кожен може доповнити його власною розповіддю про Україну та її громадян. Створення брошури є результатом співпраці між МЗС, Мінінформполітики та StratComUA Production Hub;

- публікація аналітико-правового зведення «Крим без правил: переселення цивільного населення РФ на окуповану територію України». Зведення підготовлено Регіональним центром прав людини, Українською Гельсінською спілкою з прав людини та експертно-аналітичною групою «CHROT»;

- проект навчання прийомам і методам Open Source Intelligence (OSINT). За підтримки Міністерства інформаційної політики України та European Endowment for Democracy радник Міністра інформаційної безпеки Дмитро Золотухін реалізує проект тренінгових прийомів і методів (OSINT), які наразі використовуються найпопулярнішими та професійними командами журналістів та волонтерів у сфері інформаційного протистояння, такі як Bellingcat та InformNapalm. На тренінгах за допомогою OSINT-інструментів учасники переважно вчаться використовувати методи онлайн-пошуку для виявлення підрбок та перевірки джерел інформації. Наприклад, на тренінгах вивчалася неправдива історія про те, що Україна нібито отримала великий кредит в обмін на прийом біженців з Близького Сходу.

Тому після позитивних зрушень Мінінформполітики має посилити системні кроки та стратегічне планування щодо захисту інформаційного

суверенітету України в умовах війни, що зрештою сприятиме розвитку національної інформаційної культури.

В сучасних умовах інформаційної війни, в якій опинилася Україна, важливо виховувати самостійних, незалежних і творчо мислячих людей. Людей, які б володіли навичками критичного осмислення та аналізу фактів і подій навколо, чиє мислення було б звільнене від конформізму та догматизму. Однією з причин гальмування демократичного розвитку суспільства є те, що значна частина людей не готові свідомо брати участь у цьому процесі, не здатні самостійно та критично осмислювати складності реального життя. Від наявності або відсутності вищевказаних ознак певною мірою залежить доля держави. Критичне мислення є не лише наслідком демократичного способу життя, а й фактором його формування [3].

На нашу думку, надзвичайно важливим в контексті сприйняття інформації являється критичний підхід до медіа тексту. Такий підхід ставить на меті постановку питань та запитів до медіа тексту й поданої інформації задля отримання об'єктивної відповіді. Варіативність таких запитань залежить від виду медіа, що подає інформацію, та написаного тексту. Найважливішими вважаються такі питання:

- 1) Хто являється автором новини чи медіа тексту?
- 2) Яка мета даного медіа тексту і для кого він створений?
- 3) Які джерела використав автор медіа тексту?
- 4) Наскільки ці джерела надійні?
- 5) Наскільки зміст медіа тексту відповідає об'єктивній дійсності?
- 6) Чи зображені та подані в повідомленні інші позиції щодо висвітленого питання, особливо протилежні?
- 7) В чому заключається цінність даного повідомлення і чи не несе воно шкоди?

Шляхи пошуку відповідей на такі й подібні запитання призвана надати медіаосвіта, котра формує медіа грамотність населення. Медіаграмотність

являє собою сукупність знань і навичок сприйняття, аналізу, інтерпретації тексту медіа повідомлення. Медіаосвіта в «Концепції впровадження медіаосвіти в Україні» позиціонується як фундамент гуманітарної безпеки держави, розвитку і консолідації громадянського суспільства, інструмент протидії зовнішній інформаційній агресії.

На нашу думку, навчання навичкам критичного мислення та відношення до ЗМІ та ЗМК надзвичайно важливо саме для такої вікової групи населення, як підлітки. Вони знаходяться на тій стадії розвитку, коли активне перебування в інформаційному просторі чинить вагомий вплив на розвиток та становлення їх психологічного здоров'я. Більшість свого часу вони перебувають в мережі Інтернет, читаючи новини, дивлячись та споживаючи улюблений контент та активно взаємодіючи в інформаційному просторі шляхом спілкування, коментування новин чи подій, а іноді і самі створюють певний контент. Навчаючи підлітків навичкам критичного мислення, ми робимо внесок в створення розвинутого, демократичного суспільства, адже в майбутньому їх роль в житті держави значно зростатиме. Розвинуте критичне мислення сприяє більш об'єктивному сприйняттю інформації та інформаційних джерел, не поширюючи та не створюючи фейків – інформації, що не відповідає дійсності, а це надзвичайно важливо в умовах воєнного часу. Тому нині важливо сприяти формуванню у підлітків умінь критично мислити, об'єктивно оцінювати різні явища, процеси та події. Також важливості завданню формування критичного мислення особистості надає ще й той факт, що характерна для нашого часу динаміка технологічного та соціального прогресу вимагає від людини здатності швидко адаптуватися, змінюватися та вдосконалюватися на основі самостійного здобуття знань, шукати шляхи вирішення проблем, що виникають у будь-яких нестандартних ситуаціях, шукати внутрішній потенціал з метою гармонійної адаптації в полікультурному світі [35].

У фаховій літературі критичне мислення визначається як важлива характеристика сучасної особистості, складне, багатовимірне та багаторівневе явище, один із видів мислення. За різними класифікаціями вчені відносять його до типів логічного, практичного та понятійно-абстрактного мислення, наголошуючи на таких якостях, як цілеспрямованість, самостійність, розумність, орієнтація на чіткі критерії, гнучкість і відповідальність. Це керований процес мислення, метою якого є вирішення завдань, а суть — виконання певних операцій-прийомів: аналізу, синтезу, оцінки власних думок і результатів діяльності, а також інформації про думки та дії інших.

За словами Є. Бондаренко, пропагандистська інформаційна війна, яка розгорнулася в інформаційному просторі України протягом останніх років, є одним із ключових чинників, що спричиняє невротизацію та конфліктність українського суспільства та змушує людей активно боротися за інформаційний простір. Мета інформаційної війни – нав'язати молодій людині спотворену, вибірккову інформацію, готові висновки, «єдино правильну» позицію, ідеологію, але ні в якому разі не навчити її критично мислити та робити власні висновки.

Критичне мислення – це процес розгляду ідей з багатьох точок зору, відповідно до їх змістовних зв'язків, порівняння їх з іншими ідеями. Критичне мислення – це результат, це момент у мисленні, коли критичний підхід стає природним способом взаємодії з ідеями та інформацією, це активний процес, який або стимулюється, або відбувається спонтанно і дає людині можливість перевірити інформацію, комбінувати питання, переглядати, адаптувати або відкидати [4].

М. Ліпман виділяє шість ключових елементів критичного мислення людини [19]:

1. Уміння мислити передбачає володіння певними прийомами, які в сукупності створюють перевірену практикою ефективну методику обробки інформації.

2. Відповідальність передбачає, що особа, яка звертається, усвідомлює обов'язок надати слухачам або читачам аргументи та приклади відповідно до прийнятих норм. Або якщо ці стандарти її не влаштовують, оскаржити їх переконливим аргументом. Вона готова до того, що надані докази будуть підлягати оцінці експертів у цій галузі, а їхні судження будуть враховані в майбутньому.

3. Формулювання незалежних суджень як продукту критичного мислення означає, що воно орієнтоване на творче мислення, а не на репродуктивне мислення, засноване на жорстких алгоритмах і стереотипах. Творчий підхід необхідний у ситуаціях зіставлення різних суджень і визначення альтернатив на основі врахування пріоритетів, факторів, що визначають правдивість і достовірність інформації в цілому і висловлюваних суджень зокрема.

4. Критерії, на яких базується критичне мислення, дуже важливі. Критерії - це положення, які критично мислячий враховує при оцінці ідей у процесі їх аналізу або критики. Такими критеріями М. Ліпман вважає, наприклад, стандарти, закони, підзаконні акти, правила, положення, директиви, інструкції, кодекси поведінки, вимоги, умови, обмеження, конвенції, стандарти, уніфікаційні угоди, принципи, передбачення, визначення, ідеали, цілі, наміри, результати випробувань, експериментальні дані, методи, процедури тощо. Наприклад, будь-яке дослідження, яке проводиться в рамках конкретного предмета, повинно відображати або враховувати основні концепції та методи цієї науки або кількох суміжних наук. Критично мислячий індивід повинен мати чітке уявлення про структуру власної аргументації. А його обґрунтування, необхідне для конкретного дослідження, має бути доступним аудиторії. Проте критерії не можуть бути абсолютними, у процесі критичного мислення вони піддаються сумнівам, змінам або навіть замінам іншими.

5. Самокорекція вимагає від людини використання критичного мислення як методу зосередження на власних судженнях з метою їх виправлення або вдосконалення. Мисляча людина постійно піддає свої розумові процеси рефлексії, використовуючи при цьому сутнісні критерії і процедурні норми.

6. Використання загальних критеріїв не виключає уваги та чутливості до контексту. Адже загальні критерії необхідно перевіряти на відповідність і можливість зміни в кожному конкретному випадку. Людина, яка мислить критично, розуміє критерії у зв'язку з контекстом їх використання та допускає інші альтернативи, які відповідають ситуації. Необхідно враховувати всі вищезазначені факти, а також той факт, що критичне мислення завжди діалогічне, тобто, воно передбачає дискусії, в яких висуваються критерії, визначаються й обговорюються контексти.

Критичне мислення допомагає оволодіти такими навичками: аналізувати інформацію, оцінювати її достовірність, оцінювати свої думки та зовнішні впливи на них, визначати їх сильні та слабкі сторони, розглядати різні підходи до проблеми для прийняття зважених рішень щодо неї; формулювати самостійні судження та будувати переконливу аргументацію; рефлексувати та коригувати власну діяльність [19].

1.3. Феномен тривожності та особливості його прояву в підлітковому віці

Наше життя триває в період воєнної агресії, соціально-економічних змін сучасного суспільства. Такі часи вимагають від людини стійкості до різноманітних стресових ситуацій, швидкої адаптації до мінливих умов існування, конкурентоспроможності, адже без цього неможливий розвиток особистості. Але сьогодні, саме в воєнного часу у суспільстві, відбувається примітивізація свідомості молоді, зростає цинізм, жорстокість, агресивність. А за цими зовнішніми проявами ховаються внутрішні, глибинні переживання

- хвилювання, тривога, страх і, як наслідок, тривожність, як набута риса особистості. Проблема тривожності займає особливе місце в сучасних наукових знаннях.

На сучасному етапі розвитку психологічної науки цю проблему активно розробляють українські та зарубіжні дослідники (В. Астапов, Ю. Зайцева, А. Прихожан, С. Прахова, А. Шамне, О. Халік та ін.).

Дослідження феномену тривожності на всіх етапах дитинства є важливим як для розкриття сутності цього явища, так і для більш глибокого розуміння закономірностей розвитку емоційної сфери людини та її вікових особливостей. Феномен тривожності покладено в основі багатьох психологічних проблем дитинства, таких як численні розлади розвитку та поведінки осіб дитячого і підліткового віку.

У загальному розумінні тривога трактується як специфічний психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, психічного дискомфорту, підвищеної вразливості до ускладнень, підвищеного почуття провини та недооцінки себе в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття невизначеної загрози. до значного балансу особистості.

Дослідниця А. Прихожан, узагальнюючи думку попередників, стверджує, що тривожність – це емоційно-особистісне утворення, котре має емоційний, пізнавальний та операційний аспекти. На її думку, певний ступінь тривожності є нормальним для всіх людей і необхідний для оптимальної адаптації людини до реальності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, активності та спілкуванню. Тривога як стійке утворення зумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, насамперед потреб себе [28].

Тривожність виконує захисно-мотиваційну функцію. Необхідним для ефективної адаптації до реальності слід вважати оптимальний рівень тривожності. Надмірно високий рівень вважається дезадаптивною реакцією,

яка проявляється загальним порушенням поведінки та діяльності. Вивчаючи проблеми тривожності, необхідно враховувати повну відсутність тривоги як явища, що заважає оптимальній адаптації, а також стійку тривожність, що заважає адекватному розвитку і продуктивній діяльності [33].

Підліткова тривожність, як відзначають багато дослідників і практикуючі психологи, лежить в основі багатьох психологічних труднощів, у тому числі багатьох відхилень у розвитку, які є приводом для звернення до психологічної служби. Тривога вважається індикатором «преневротичного стану», її роль особливо велика при поведінкових розладах, таких як делінквентність і адиктивна поведінка. Тривожність також впливає на успішність групової діяльності школярів, оскільки тривожним дітям важче досягти поставлених цілей, продемонструвати свої знання та вміння.

Підлітковий вік — це перехідний період від дитинства до дорослості, суть якого полягає у втраті статусу дитинства та прагненні досягти статусу дорослого. Підвищена тривожність - поширене явище для підлітків. Оскільки тривога посідає важливе місце серед негативних переживань індивіда, вона може призводити до зниженої працездатності та продуктивності, а також до складнощів у комунікації. При переживанні тривоги підліток як правило відчуває певну комбінацію багатьох емоційних станів, кожен з яких чинить вплив на його міжособистісні стосунки, його самопочуття, сприйняття, мислення та поведінку [18].

За К. Ізардом, тривожність складається з домінуючої емоції страху та з комбінації з декількома базовими емоціями, такими як страждання, гнів, провина, сором тощо. В стані підвищеної тривожності з'являються дратівливість і нетерплячість, а при помилках у діяльності - бажання пояснити їх незалежними від індивіда чинниками. Характеризуючи характер впливу тривожності на мотиваційну сферу, вчений відзначає, що тривожність може завдати шкоди процесу цілепокладання, оскільки приводить в активне положення захисні механізми психіки [16].

Деякі дослідники розглядають тривожність в якості відповіді на соціальні впливи при певних індивідуальних психофізіологічних особливостях, в особливості тих, що можуть сформуватися при різноманітних психосоматичних захворюваннях. Є. Г. Ейдемільер характеризує тривожність як певний емоційний стан, котрий характерний для ситуацій з невизначеною небезпекою і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій [2].

Слід підкреслити, що тривожність є однією з найважливіших проблем підліткового віку, оскільки вона посилюється у зв'язку з залежною позицією підлітка, який вважає себе дорослим і вступає в протистояння зі світом. Тривожність може бути пов'язана і з діяльністю нервової системи. Відповідно до вчення І. П. Павлова, індивідуальні особливості поведінки, динаміка перебігу психічної діяльності залежать від індивідуальних відмінностей діяльності нервової системи [25]. Взаємозв'язок між тривожністю і індивідуальних відмінностей діяльності нервової системи обумовлюється тим, що і те, й інше ґрунтується на біологічній основі. Так, наприклад, підвищена тривожність більшою мірою властива меланхолікам.

Тривожність у підлітковому віці може носити соматичний та поведінковий характер. Прояви соматичного характеру свідчать про зміни у діяльності внутрішніх органів і організму в цілому: надмірний ритм серцебиття, нерівномірне дихання, тремор кінцівок, скутість рухів, підвищений тиск, проблеми зі шлунком тощо. Поведінкові прояви високої тривожності більш непередбачувані та чисельні. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості. Тому агресія і жорстокість так поширені серед підлітків, вони виникають як захисний механізм від підліткових проблем. Так само в кожному класі є агресори та пасивні підлітки.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальну життєдіяльність і часто є причиною порушення соціальних стосунків з оточуючими, низької успішності в школі. Внутрішній конфліктний стан дитини може бути

викликаний: суперечливими вимогами до дитини, що виходять з різних джерел, неадекватними вимогами, що не відповідають її можливостям і бажанням, негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Підліток, який не задовольняє поставлені до нього вимоги батьків або вчителів, стає ще більш тривожним, замкнутим у собі, внаслідок чого, як уже зазначалося, відбувається порушення соціальних зв'язків з оточуючими, які є надзвичайно важливими для підліткового віку. Стосунки з друзями займають центральне місце в житті підлітка і багато в чому визначають інші аспекти його поведінки і діяльності. Досліджуючи підліткову тривожність, вчені доводять, що вона негативно впливає на багато сфер життя підлітка: порушує успішність у навчанні, соціальні стосунки, порушує соматичний стан підлітка, а згодом може призвести до соматичних захворювань [25].

На нашу думку, тривожність підлітків значно підвищилася через війну, що триває в нашій країні. Загальний рівень тривожності зростає не тільки від бойових дій, а й від кількості й характеру інформації, що кожен день споживають наші громадяни. Найбільш вразливою категорією громадян є саме підлітки через власну незрілість та дещо менш об'єктивне сприйняття подій. Ми вважаємо, що можливість критичного ставлення до медіа повідомлень та новин може значно знизити рівень тривожності осіб підліткового віку, що більшість свого часу проводять в інформаційному середовищі. Адже більш об'єктивне та критичне ставлення до нескінченного потоку інформації дозволяє відсіяти багато інформаційних повідомлень, що являються причиною росту тривожності та панічних настроїв серед населення.

Висновки до першого розділу

Сьогодні засоби масової комунікації являються вагомою та невід'ємною частиною життя та діяльності сучасних людей. Визначаючи роль та місце ЗМК в формуванні інформаційного простору та культури сучасного українського

суспільства в умовах війни, зазначаємо, що даний процес обумовлений низкою інституційних та неінституційних чинників. Такими чинниками є поступальний розвиток інформаційної культури українського соціуму, детермінований здатністю держави та інститутів громадянського суспільства протистояти інформаційній агресії проти України, належним правовим забезпеченням інформаційно-комунікаційної діяльності та морально-етичним рівнем усіх суб'єктів інформаційно-культурного простору нашої держави.

У контексті сучасних змін критичне мислення стає важливою характеристикою сучасної особистості. Це спрямований процес мислення, метою якого є розв'язання проблем, а сутністю – виконання певних операцій-прийомів: аналізу, синтезу, оцінювання як власних думок і результатів діяльності, так і інформації про думки й діяльність інших.

Тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. А також як гіпотетичну «проміжну змінну»; як тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів; як фрустрацію соціальних потреб та як мотиваційний конфлікт. В свою ж чергу, особистісна тривожність є складним, полідетермінованим психічним утворенням, яке проявляється на емоційному та поведінкових рівнях. З іншого боку, між дослідниками існує згода по ряду основних моментів, які дозволяють окреслити деякі “загальні контури” тривожності і виділення тривожного типу особистості.

Тривожність є однією з найважливіших проблем підліткового віку, оскільки вона посилюється у зв'язку з залежною позицією підлітка, який вважає себе дорослим і вступає в протистояння зі світом. Тривожність у підлітковому віці може носити соматичний та поведінковий характер. Прояви соматичного характеру свідчать про зміни у діяльності внутрішніх органів і організму в цілому: надмірний ритм серцебиття, нерівномірне дихання, тремор кінцівок, скутість рухів, підвищений тиск, проблеми зі шлунком тощо.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальну життєдіяльність і часто є причиною порушення соціальних стосунків з оточуючими, низької успішності в школі.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

2.1. Методи та організація дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час

Провівши теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час ми встановили, що даний феномен потребує більш детального вивчення через свою новизну та надзвичайну актуальність. Ми припускаємо, що засоби масової комунікації дійсно впливають на рівень тривожності підлітків в умовах воєнного часу. Також ми припускаємо, що навчання засобам критичного мислення та критичного ставлення до засобів масової комунікації може значно знизити рівень тривожності підлітків. Дані припущення потребують експериментального підтвердження.

Задля перевірки та підтвердження даних припущень ми провели експериментальне дослідження, респондентами котрого стали 50 учнів середньої загальноосвітньої школи №26 м. Київ.

Експериментальне дослідження передбачає вирішення наступних завдань:

1. Підбір методичного інструментарію задля визначення наявного рівня тривожності підлітків, а також дослідити ставлення респондентів до засобів масової комунікації та оцінити ступінь інтеграції ЗМК у життя опитуваних.

2. Аналіз, обробка та інтерпретація результатів констатувальної частини експерименту: анкетування та психодіагностичних методик.

3. Визначення наявності та характеру впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків за допомогою методів математичної обробки даних.

4. Формування та проведення програми формувального впливу щодо оптимізації рівня особистісної тривожності та навчання навичкам критичного мислення.

5. Аналіз та інтерпретація формувальної частини експерименту.

6. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності підлітків.

Відповідно до поставлених завдань, нами був обраний наступний психодіагностичний інструментарій дослідження:

1. Для визначення рівня довіри до засобів масової комунікації та їх інтегрованості в життя підлітків, нами була створена авторська анкета (Додаток А).

2. Для визначення рівня прояву особистісної тривожності у підлітків нами була обрана методика «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) (Додаток Б). Дана методика була опублікована Джанет Тейлор у 1953 році і призначені для виміру рівня прояву особистісної тривожності. Методика складається з 50 тверджень на кожне з яких передбачено два варіанти відповіді «так» або «ні». Дані твердження були відібрані авторкою з Мінесотського багатоаспектного особистісного опитувальника, більш відомого під аббревіатурою «ММРІ». Тривалість опитування за методикою Тейлор становить 15-30 хвилин. Існують дві найбільш відомі варіанти адаптації даної методики: один запропонований Т. Немчиною, інший – В. Норахідзе. Методика може бути використана як при груповому, так і при індивідуальному обстеженні. Для дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків в умовах воєнного часу ми обрали варіант даної методики в адаптації Т. Немчиноюї.

3. Для визначення не тільки рівня особистісної, а й ситуативної тривожності, ми обрали методику «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) (Додаток В). Дана методика не тільки дозволяє дослідити феномен тривожності, а й відділити й окремо проаналізувати ситуативний й особистісний аспекти даного феномену. За словами автора опитувальника Ч. Спілбергер, ситуативна тривожність – це певний стан особистості, котрий характеризується свідомо прийнятими та суб'єктивними відчуттями небезпеки, напруги чи загрози. Такий стан супроводжується збудженням автономної нервової системи. Особистісна тривожність являється стійкою рисою особистості, що відображає певний мотив чи набуту поведінкову диспозицію, котра схиляє людину до специфічного сприйняття низки подій чи обставин, які за об'єктивними показниками являються безпечними, але в суб'єктивному сприйнятті індивіда набувають небезпечного окрасу. В нашому дослідженні ми використали варіант даної методики в адаптації Ю. Ханіна, опублікованого у 1976 році.

4. Для оперативної діагностики психологічного стану опитуваних ми обрали методику «САН (самопочуття, активність, настрої)» (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников) (Додаток Г). Дана методика була опублікована у 1973 розроблена для дослідження та оцінки функціонального стану людини та змін в ньому. В якості тверджень тесту виступають 30 пар слів, протилежні за значенням. Вони відображають протилежні сторони таких показників, як самопочуття, активність і настрої. Респонденту пропонується оцінити свій стан, тобто оцінити міру вираженості зазначених в тесті ознак.

5. Для діагностики рівня травматизації психічного стану респондентів ми обрали методику «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» (Б. Харт) (Додаток Г). Дана методика призначена для первинного скринінгу перерахованих симптомів у осіб, що пережили різного виду психічні травми.

2.2. Аналіз та інтерпретація даних констатувального етапу дослідження

З метою визначення рівня інтегрованості в життя підлітка та його довіри до ЗМК, нами була створена спеціалізована анкета.

Перше питання анкети передбачає відповідь, чи користується респондент мережевими ЗМК. В результаті було з'ясовано, що абсолютно всі опитувані (100%) користуються мережевими ЗМК. Даний результат обумовлений тим, що мережеві ЗМК є досить доступними та сучасними джерелами інформації і її розповсюдження, а також зручним засобом комунікації один з одним.

Наступне питання нашої анкети показує, якому з мережевих ЗМК надають перевагу респонденти. Результати відображені в діаграмі 2.2.1.:



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

Ми отримали наступні результати: переважна більшість респондентів (44%) надають перевагу такому месенджеру, як Telegram. Він є досить поширеним ЗМК на території країн колишнього СРСР, але не є популярним в інших країнах. Такий результат є доволі очікуваним, оскільки Telegram є

досить зручним та доступним ЗМК, в якому можна швидко дізнаватись новини з будь-яких цікавлячи каналів, поширювати їх серед інших користувачів даної мережі (друзів, однолітків, батьків, тощо). Його часто застосовують задля створення спільнот та груп користувачів, як наприклад групи за певними інтересами чи групи з однокласниками, батьками і т.д. Особливої важливості даний месенджер набув з початком широкомасштабного вторгнення, оскільки він дає змогу людям оперативно дізнаватись необхідно інформацію, поширювати її та тримати постійний контакт з близькими людьми. Такий ажіотаж навіть викликав проблеми з використанням Telegram, оскільки сервери не завжди витримували кількість одночасних користувачів та поширюваної інформації, що викликало проблеми в роботі месенджеру.

Наступним за популярністю мережевим ЗМК є Instagram, йому надали перевагу 32% респондентів. Instagram – це соціальна мережа, що дозволяє створювати власну сторінку та заповнювати її певним контентом (фото та відео). Даний ЗМК, на відміну від Telegram, поширений та добре знайомий у всьому світі, в ньому мають власні аккаунти велика кількість людей, починаючи від звичайних користувачів, закінчуючи світовими зірками музичальної та кіноіндустрії, політичними діячами, видатними спортсменами, активістами тощо. З початком військової агресії РФ Instagram набув ще одного важливого значення – це поширення інформації для світової спільноти з метою показу наслідків війни та закликом про допомогу Україні від простих українців та видатних українських діячів будь-якої сфери діяльності. І хоча політика даної соціальної мережі забороняє публікацію контенту, що містить кадри насилля та його наслідків, наші громадяни все одно продовжують відкривати очі світової спільноті на події в Україні, закликають підтримувати нашу державу всіма доступними засобами та поширювати інформацію про воєнні злочини РФ.

Наступною за популярністю серед респондентів є соціальна мережа Twitter. Як і Instagram, даний ЗМК поширений та добре відомий всьому світові.

Його особливість – це написання, поширення та обговорення думок, створення тредів (так званої «гілки обговорення», що складається з декількох послідовних повідомлень, об'єднаних за темою). Дана мережа також популярна тим, що являється однією з двох найпопулярніших у світі соціальних мереж серед політичних та громадських діячів, в якій вони часто анонсують будь-які новини, спілкуються в загальному інформаційному просторі, обговорюють певні проблеми. Так, наприклад, офіційні обличчя та представники влади США анонсують тут пакети військової та фінансової допомоги Україні, представники влади нашої держави та особисто президент розповідає в короткому описі про зустрічі та перемовини з офіційними представниками влади інших країн. Окремо відзначимо популярність даної соціальної мережі серед економічних та воєнних аналітиків, котрі в своїх тредях проводять аналіз певних подій та ситуації на фронті в цілому (наприклад, DefMon).

Перевагу соціальній мережі Facebook надали 12% респондентів. Нещодавно дана мережа змінила назву на Meta, а вищезгаданий Instagram також являється власністю даної компанії. Facebook – найпопулярніша соціальна мережа в світі, на рівні з Twitter-ом її використовують політичні та соціальні діячі, офіційні представники влади багатьох країн, зірки, спортсмени, блогери, активісти і т.д. Дана соціальна мережа не набула поширення серед молодшої аудиторії нашої держави, переважно нею користуються більш дорослі користувачі.

Також власністю компанії Meta є месенджер WhatsApp, якому надають перевагу 2% респондентів. Це пропрієтарний месенджер для смартфонів. Одним з найголовніших факторів такої непопулярності серед молоді є одна з найгірших програм приватності серед месенджерів – зловмисникам досить легко отримати конфіденційну інформацію користувачів, поширювати фейкові новини та шкідливе програмне забезпечення.

Останнім зі списку ЗМК йде Viber – найпопулярніший месенджер в Україні, станом на 2018 рік цей за стосунок було встановлено у 97% власників смартфонів. Але така непопулярність серед підлітків викликана багатьма факторами. По-перше, він не досить зручний та не такий багатофункціональний, як наприклад Telegram, тому переважно ним користуються більш старші власники смартфонів. Наступним за списком, але не за важливістю, йде фактор спам-розсилання – це масова розповсюдження інформації рекламного або шкідливого характеру серед абонентів, що не бажають отримувати дану кореспонденцію. Даний за стосунок майже не має захисту від подібного розповсюдження спаму, тому факт непопулярності серед молоді, котра й так сильно занурена в інформаційний простір, не є дивним.

Третє питання нашої анкети відображає рівень інтегрованості ЗМК в життя підлітка та показує, скільки часу в день він витрачає на користування інформаційним простором та комунікацію. Дані відображені в діаграмі 2.2.2.:



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

З даної діаграми ми отримали наступні результати:

Більше 8 годин на день користуються мережевими ЗМК 6% опитуваних. Про них можемо стверджувати те, що їх ступінь інтегрованості в інформаційне середовище досить високий, вони є тою категорією людей, що найбільше

піддаються впливу інформаційного середовища, а також самі являються його активними користувачами, але при цьому ми не можемо стверджувати повністю, на що витрачають більшість даного часу користувачі даної категорії – на комунікацію з іншими чи на споживання контенту та гортання стрічки новин. Також ми припускаємо, що дана категорія підлітків більш критично ставиться до поданої в ЗМК та ЗМІ інформацію, оскільки мають змогу та схильність її перевіряти, аналізуючи різні джерела подачі інформації.

Наступна категорія підлітків витрачає на користування мережевими ЗМК 6-8 годин на день і складає 26% від загальної вибірки. Респонденти даної групи також досить сильно інтегровані в інформаційне середовище, являються активними користувачами соціальних мереж, споживають і створюють власний контент, активно комунікують з іншими людьми.

Найбільшу частину вибірки становлять респонденти, що користуються ЗМК 4-6 годин на день – це 44% опитуваних. Це середньостатистичні користувачі соціальних мереж та месенджерів, складають лівову часту вибірки нашого дослідження. Вони в дещо меншому ступені інтегровані в інформаційне середовище, на відміну від попередньо розглянутих груп, схильні більше споживати отриману інформацію. Респонденти даної групи більше схильні поширювати отриману інформацію, аніж власноруч створювати контент. Більшість свого часу витрачають зазвичай саме на спілкування.

Дещо менше користуються ЗМК 18% опитуваних – вони приділяють їм увагу 2-4 години на день. Зазвичай, такі люди мають більше активності в реальному житті і надають перевагу саме їм, а не скролінгу новин в інтернеті чи віртуальному спілкуванню.

Останньою групою респондентів являються ті підлітки, котрі витрачають на користування ЗМК менше 2 годин на день – це 6% від загальної вибірки. Вони зазвичай не дуже занурюються у скролінг новин, і надають

перевагу живому спілкуванню з людьми. Такі люди найменше інтегровані в інформаційне середовище.

Наступне питання анкети відображає ступінь довіри респондентів до ЗМК, якому вони надають перевагу. Дані відображено у діаграмі 2.2.3.:

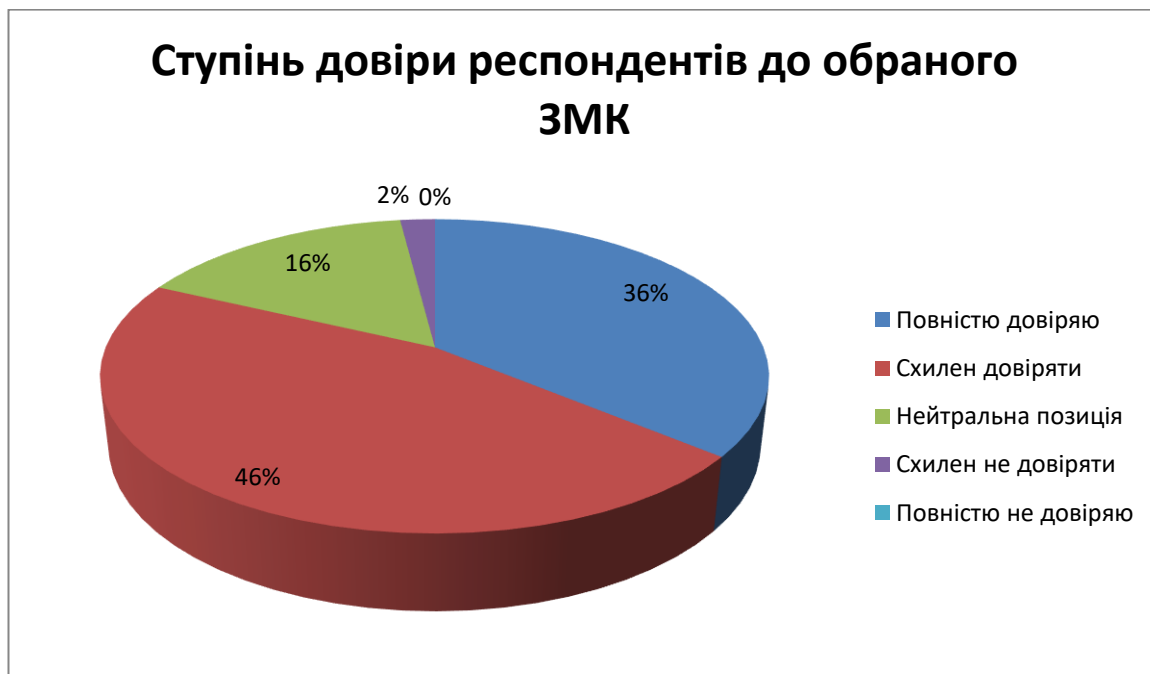


Рис. 2.2.3. Розподіл результатів респондентів за рівнем довіри до обраного ЗМК

З даної діаграми ми бачимо досить очевидні результати: 36% відсотків опитуваних повністю довіряють обраному ЗМК, 46% підлітків скоріше схильні довіряти інформації, що поширюється в ЗМК, якому вони надають перевагу. Нейтральну позицію в даному питанні зайняли 16% респондентів. Це значить, що вони не можуть з повною впевненістю стверджувати, що довіряють обраному ЗМК, але і не схильні не довіряти. Такий результат ми вважаємо більше об'єктивним, оскільки респонденти даної групи добре розуміють характер подання інформації в мас-медіа та скрутне інформаційне становище, в якому ми зараз перебуваємо. Вони можуть довіряти надійності ЗМК в плані конфіденційності, але не завжди довіряють тій інформації, що шириться в подібних джерелах. І лише 2% опитуваних схильні не довіряти

обраному ЗМК. На нашу думку, такі респонденти схильні перевіряти на об'єктивність всю надходячу до них інформацію та добре розуміють, що через інформаційну війну все потрібно перевіряти на об'єктивність та відповідання дійсності. Респондентів, що повністю не довіряють обраному ЗМК, не виявлено.

П'яте питання анкети передбачає відповідь на проблему рівня довіри до інформації, що поширюється у запропонованих нами мережевих ЗМК. Результати відображені в діаграмі 2.2.4.:

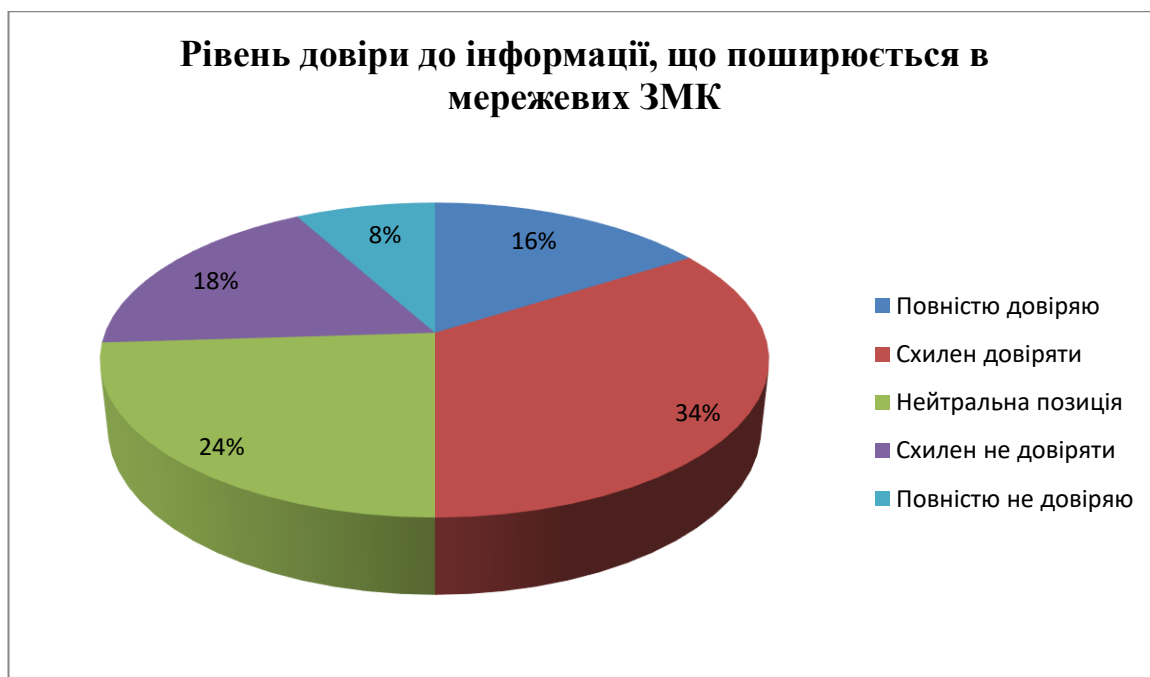


Рис. 2.2.4. Розподіл результатів респондентів за рівнем довіри до інформації, що поширюється в ЗМК

За результатами даного питання ми маємо змогу бачити подібний розподіл даних.

Повністю довіряють до всієї поширюваної в ЗМК інформації 16% респондентів. Дана група опитуваних через свою довіру до джерел інформації є першочерговою та цільовою аудиторією для поширення фейкових новин, адже через необ'єктивність ставлення до подачі інформації являються найбільш вразливою в інформаційному плані категорією людей.

Схильні довіряти поширюваній інформації 34% підлітків. Дана категорія людей дещо менш вразливі в інформаційному плані, але все одно можуть бути жертвами інформаційної війни, зокрема піддатися впливу неправдивої інформації та поширювати її серед інших користувачів.

Нейтральну позицію в даному питанні зайняли 24% школярів. Така аудиторія вже більш критично відноситься до всієї отриманої інформації, схильна перевіряти сумнівні новини та не поширювати їх завчасно.

Ще менший рівень довіри показали 18% опитуваних. Такі люди добре розуміють характер подання інформації та її наслідки, тому частіше інших схильні перевіряти її. Вони скептично відносяться до різного роду інформації, особливо того, що торкається подій в Україні.

Повну недовіру до поширюваної інформації показали 8% опитуваних. Ми не можемо стверджувати, що такі люди найбільш критично та об'єктивно відносяться до поданої інформації, адже завчасний скептицизм до всього також є не досить об'єктивним явищем.

Останнє питання анкети призване показати, чи перевіряють респонденти інформацію на предмет відповідності об'єктивній дійсності та критичного ставлення до неї. Результати відображені в діаграмі 2.2.5.:

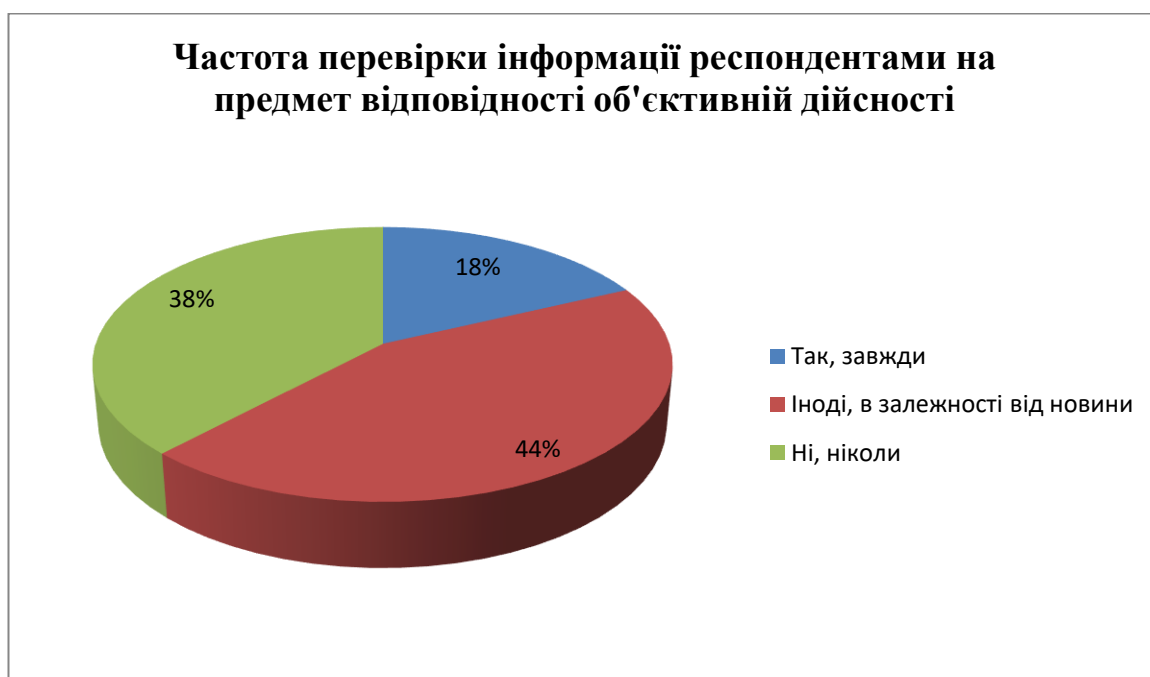


Рис. 2.2.5. Розподіл результатів респондентів за частотою перевірки інформації на предмет відповідності об'єктивній дійсності

Завжди перевіряють інформацію лише 18% опитуваних. Вони критичні та об'єктивні у своєму ставленні до ЗМК та ЗМІ, а також інформації, що ними поширюється. В таких людей досить добре розвинуті навички критичного мислення і вони найменш вразлива категорія людей в інформаційному аспекті війни. Така категорія людей не створюватиме панічні та «шапкозакидальні» настрої серед свого оточення, а являється тим джерелом розсудливості, що вбереже близьких від негативного впливу інформаційного середовища та рейкових новин.

В залежності від характеру новини перевірку інформації проводять 44% респондентів, що являється переважною більшістю вибірки нашого дослідження. Такі користувачі зазвичай перевіряють ту інформацію, що несе досить важливий, панічний або дещо фантастичний характер. І хоче таку перевірку вони здійснюють не завжди, все ж таки вони схильні іноді до досить критичного ставлення.

Ніколи не перевіряють інформацію 38% підлітків. На жаль, такі люди є найбільш вразливою категорією людей в інформаційному аспекті війни, що наразі точиться. Вони часто стають жертвами фейкових новин та основними джерелами їх подальшого поширення у власне коло спілкування. Через власне необ'єктивне ставлення до інформації схильні до вживання завчасних заходів через іноді виникаючі панічні та тривожні настрої, що виникають через споживання шкідливої інформації.

Всі питання даної анкети, окрім другого, оцінюються в певну кількість балів. Загальний результат призначений для виявлення ступеня інтегрованості ЗМК в життя підлітка. Результат за даною анкетною зображено в діаграмі 2.2.6.:



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

1. Високий ступінь інтегрованості ЗМК в життя підлітків наявний у 36% опитуваних.
2. Середній ступінь інтегрованості ЗМК спостерігається у 52% респондентів.
3. Низький ступінь інтегрованості ЗМК характерний для 12% школярів.

Наступним етапом дослідження є оцінка рівня тривожності респондентів за методиками «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) та «Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). За результатами методики «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) ми отримали наступні дані, що відображені у табл.2.2.7.:

Таблиця 2.2.7.

Результати респондентів за методикою «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор)

Низький рівень	Середній (з тенденцією до низького)	Середній (з тенденцією до високого)	Високий рівень	Надто високий рівень
8 (16%)	14 (28%)	16 (32%)	8 (16%)	4 (8%)

Даний результат можемо інтерпретувати наступним чином.

Надто високий рівень тривожності спостерігається у 8% респондентів. При такому показникові навіть можна припустити, що у опитуваних наявні серйозні порушення психічного здоров'я. Для таких людей характерна надзвичайно завищена самокритичність, великі складнощі в міжособистісній взаємодії, соціальна дезадаптація, а також труднощі в навчальному процесі. Такі люди найчастіше відчують небезпеку в об'єктивно безпечних умовах, часто занепокоєні та дратівливі. В якості фізіологічних ознак виступають надмірна пітливість, прискорене серцебиття. Іноді такі люди виділяються ламаним волоссям та пошкодженими нігтями, оскільки в моменти тривоги схильні до компульсивних дій з власним тілом.

Високий рівень особистісної тривожності наявний у 16% опитуваних. Таким людям характерна неадекватно занижена самооцінка та надмірна емоційність в поведінці, особливо в міжособистісній взаємодії. Через відчуття постійної тривожності бояться висловлювати свою думку на публіку, через що мають незадовільні успіхи в навчанні. Також вони схильні приховувати та «придушувати» власні почуття, через що нерозряджені афекти в подальшому житті можуть сказатися шкідливим чином на їх психічне здоров'я. Критики схильні сприймати досить болісно та близько до серця, навіть якщо вона конструктивна і не несе в собі будь-яких образ. В стресових ситуаціях показують дезадаптивну поведінку.

Середній результат з тенденцією до високого показали 32% респондентів. Такі люди більш спокійні в емоційному плані, мають

адекватнішу самооцінку. Попри це, іноді їм властиво відчувати безпідставне занепокоєння, але це стосується лише певного кола ситуацій.

Середній результат з тенденцією до низького характерний для 28% підлітків. Вони виділяються відносною спокійністю в багатьох, навіть стресових ситуаціях. В навчальному процесі рідко хвилюються, і лише за певних стресових умов можуть відчувати тривожність. Спокійно відносяться до критики, не бояться показувати власну думку та виступати перед аудиторією. При цьому такі люди більше інших схильні до лінощів.

Низький рівень особистісної тривожності характерний для 16% опитуваних. На перший погляд такі люди здаються лінивими і байдужими до всього, але це лише вказує на їх сильну витримку та самоконтроль. Тривогу відчують лише в дійсно стресових ситуаціях, але при цьому не панікують і намагаються діяти більш раціонально.

За результатами методики «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) отримані наступні дані, що відображені в табл.2.2.8.:

Таблиця 2.2.8.

Результати респондентів за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін)

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий рівень	28%	22%
Середній рівень	48%	56%
Низький рівень	24%	22%

Спочатку розглянемо шкалу особистісної тривожності.

Високий рівень вираженості особистісної тривожності за даною методикою спостерігається у 22% респондентів. Такі люди являються високо

тривожними особистостями, рівень їх особистісної тривожності значно відхиляється від оптимального та «корисного». Вони схильні сприймати великий діапазон об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливих, що в свою чергу негативно впливає на їх самооцінку, емоційний стан та весь процес життєдіяльності загалом.

Середній рівень тривожності наявний у 56% респондентів. Такий показник являється оптимальним для забезпечення нормальної життєдіяльності організму, оскільки дозволяє мобілізувати власні ресурси при необхідності та виникненні стресової ситуації, при цьому не втрачаючи ефективності та активності в звичайному житті, принаймні в об'єктивно не загрозливих ситуаціях.

Низька особистісна тривожність характерна для 22% підлітків. Такий показник характеризує людину як неактивну, з браком мотиваційних якостей. При проведенні навчального процесу таких осіб бажано заохочувати, пробуджувати в них інтерес до діяльності та працювати з їх мотиваційним та вольовим компонентами життєдіяльності.

Оцінюючи результати за показником ситуативної тривожності, ми зазначаємо, що даний вид тривожності виникає при потраплянні людини в стресову ситуацію та характеризується певним дискомфортом, дезадаптацією, напруженістю і занепокоєнням. При підвищенні рівня ситуативної тривожності в індивіда починається процес збудження вегетативної нервової системи. Даний стан є досить мінливим та відрізняється своєю вираженістю та інтенсивністю у всіх людей. Оскільки в даний час в нашій країні триває війна, її вплив неодмінно торкнувся кожного з нас. Навіть враховуючи те, що бойові дії наразі тривають в східних та південних областях нашої держави, але постійні повітряні тривоги, загрози ракетних обстрілів, економічні та енергетичні зміни впливають на всіх громадян, тримаючи їх в постійній напрузі. Тому в нашому дослідженні результати за даною шкалою, на нашу думку, показують саме переживання постійної напруги. Високий рівень

тривожності наявний у 28% опитуваних, середній – у 48%, а низький – у 24% підлітків.

За результатами методики «САН (самопочуття, активність, настрої)» були отримані наступні результати. Дані подані у табл. 2.2.9.:

Таблиця 2.2.9.

Результати респондентів за методикою «САН (самопочуття, активність, настрої)»

	Самопочуття	Активність	Настрої
Високий рівень	28%	34%	30%
Середній рівень	54%	44%	50%
Низький рівень	18%	12%	20%

Результати за даною методикою розподілилися наступним чином: високий рівень самопочуття наявний у 28% опитуваних, вони позитивно оцінюють свій психофізіологічний стан, вважають себе відпочивши ми та повними сил. Середній рівень самопочуття характерний для 54% респондентів. Така оцінка власного самопочуття свідчить про оптимальний рівень співвідношення напруги на організм з його ресурсами. Такі люди хоч і не вважають себе повними сил та енергії, але їх не можна вважати зовсім понурими та неактивними. Низький рівень вираженості за даною шкалою отримали 18% підлітків. Їх самопочуття оцінюється як погане та неоптимальне, витрата енергійних ресурсів організму не компенсує їх витрату, внаслідок чого самопочуття погіршується, зростає напруга, байдужість та пасивність.

За шкалою «Активність» високі результати показали 34% респондентів. Вони вважають себе повними сил та енергії для діяльності протягом дня й тижня, адекватно витрачають свій час на відпочинок, не перенапружуючи

діяльність організму. Середні результати характерні для 44% опитуваних. Левова частка нашої вибірки досить середньо оцінює активність власного психофізіологічного стану, оскільки через вплив багатьох зовнішніх факторів їм бракує відпочинку для відновлення енергетичних можливостей організму. Низький рівень активності наявний у 12% школярів. Найнижчий показник за даною шкалою вказує на пасивність індивіда, можливо через перенапруження внаслідок навчальної діяльності або інших зовнішніх чи внутрішніх факторів.

Результати за шкалою «Настрій» розподілились дещо схоже в порівнянні з попередніми шкалами. Високий рівень вираженості наявний у 30% підлітків, котрі оцінюють свій психологічний стан досить високо. Дещо середньо оцінюють свій настрій 50% школярів. Низький результат за даною шкалою отримали 20% опитуваних.

За результатами методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» були отримані наступні результати. Дані подані у табл. 2.2.10.:

Таблиця 2.2.10.

Результати респондентів за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР»

Травматизація психічного стану наявна	Травматизація психічного стану не наявна
36%	64%

Розподіл результатів за даною методикою дає змогу нам зробити наступні висновки.

У 36% підлітків внаслідок військової агресії РФ наявна травматизація психічного стану. Дані особи досить сильно постраждали через війну і продовжують переживати цей стан постійної напруги та тривожності. Такі фактори мають свої наслідки для життєдіяльності індивіда та його психофізіологічного стану, оскільки такий тривалий час переживати симптоми ПТСР досить важко, навіть перебуваючи відносно далеко від зони

активних бойових дій. Також ми вважаємо, що на даний результат впливає не тільки постійна напруга та тривога від сирен повітряної небезпеки, загрози ракетних обстрілів, а й постійний вплив інформації, так чи інакше пов'язаний з війною. Перебування в подібному інформаційному середовищі чинить вагомий вплив на психологічний стан індивіда та може бути одним з факторів розвитку тривожних та депресивних розладів.

Травматизація психічного стану не наявна у 64% опитуваних. Такі люди досить добре справляються з наслідками війни та її безперервним впливом. Можливо, раніше даний вплив відчувався більш травматично, але внаслідок гарної адаптації люди навчилися жити з цим без надто згубних наслідків для себе.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження за допомогою методів математичної обробки даних

Встановити вплив ЗМК на тривожність підлітків у воєнний час ми можемо за допомогою методів статистичної обробки даних (Додаток Д).

Для початку, ми провели аналіз результатів вибірки на нормальність розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова. За результатами обробки, у всіх шкал, окрім шкали «Самопочуття» за методикою САН та шкали «Травматизація» за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР», присутній нормальний розподіл даних. Тому для знаходження кореляції для них був застосований критерій Пірсона. Для шкал з відхиленням від нормального розподілу даних був застосований критерій Спірмена.

Результати кореляції за критерієм Пірсона вказані у табл. 2.3.1.:

Таблиця 2.3.1.

Результати кореляційного аналізу за допомогою критерія Пірсона

Інтегрованість ЗМК у життя підлітка (анкета)
--

Тривожність (Тейлор)	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	0,709
Особистісна тривожність (Спілбергер)	Показник значимості	0,001
	Показник кореляції	0,448
Ситуативна тривожність	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	0,622

Результати проведеного кореляційного аналізу вказують, що між інтегрованістю ЗМК в життя підлітка та тривожністю (як особистісною, так і ситуативною) присутній прямий кореляційний зв'язок. Такий результат означає, що чим більше підліток користується засобами масової комунікації, чим більшу частину життя вони займають і чим більше часу він їм приділяє, тим більш виражена його особистісна тривожність як компонент особистості. На нашу думку, наявність подібного зв'язку досить закономірна, оскільки в даному випадку підлітки все частіше приділяють увагу перегляду стрічки новин, взаємодії в соціальних мережах, інтернет активності. Внаслідок цього у підлітків активно зростає рівень особистісної тривожності як риси особистості, адже вони, в свою чергу, менше часу приділяють реальній міжособистісній комунікації та будь-якому виду особистісного розвитку. Щодо зв'язку з ситуативною тривожністю, то, на наш погляд, в даний час такий результат є досить актуальним. Безперервний перегляд стрічки новин, огляд подій на фронті, ситуації в країні в цілому досить збільшує рівень реактивної тривожності.

За результатами кореляційного аналізу за допомогою критерію Спірмена були отримані наступні дані, вони зображені в табл. 2.3.2.:

Таблиця 2.3.2.

Результати кореляційного аналізу за допомогою критерія Спірмена

Травматизація

Самопочуття	Показник значимості	0,000
	Показник кореляції	-0,512

Даний результат, на наш погляд, є цілком очевидним та закономірним. Обернений кореляційний зв'язок вказує, що чим більше у людини виражена первинна травматизація психічного стану, тим гірше його самопочуття, і навпаки. Адже коли людина пережила досить травматичні події, що досить сильно вплинули на її психологічний стан, це неодмінно впливатиме на її самопочуття, психологічний та фізіологічний стан.

Для знаходження впливу ЗМК на тривожність підлітків нами був застосований метод регресійного аналізу. Результат даного аналізу зображено на табл. 2.3.3.:

Таблиця 2.3.3.

Результати регресійного аналізу

Інтегрованість ЗМК у життя підлітка (анкета)		
Тривожність (Тейлор)	Показник значимості	0,000
	Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,709
	Коефіцієнт множинної детермінації (R Square)	0,503
	Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta)	0,709
Особистісна тривожність (Спілбергер)	Показник значимості	0,001
	Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,448
	Коефіцієнт множинної детермінації (R Square)	0,201
	Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta)	0,448
Ситуативна тривожність	Показник значимості	0,000
	Коефіцієнт множинної кореляції (R)	0,622

	Коефіцієнт множинної детермінації (R Square)	0,387
	Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta)	0,622

Саме даний результат вказує на наявність впливу ЗМК на тривожність підлітків у воєнний час. Проінтерпретуємо більш детально кожен показник.

В даному випадку у нас побудовані 3 моделі регресійного аналізу, адже ми досліджуємо вплив саме ЗМК на тривожність, а не навпаки. Перша модель – вплив ЗМК на тривожність за методикою Тейлор, друга – вплив ЗМК на особистісну тривожність за Спілбергером і третя – вплив ЗМК на ситуативну тривожність.

Коефіцієнт множинної кореляції (R) варіюється від 0 до 1 і означає наявність зв'язку між досліджуваними явищами. В усіх трьох моделях кореляція наявна і може бути прийнята до уваги в даному аналізі.

Коефіцієнт множинної детермінації (R Square) показує, який відсоток дисперсії залежної змінної пояснює регресійна модель. Знову, чим ближче він до одного, тим більш вагомим є результат.

Показник значимості вказує, чи можуть отримані нами регресійні моделі проінтерпретовані і їх результати передбачення можуть бути прийняті до уваги. Якщо показник значимості менший за 0,05, то результати регресійної моделі є значимими. В нашому випадку, результати всіх трьох моделей являються значущими.

Стандартизований коефіцієнт регресії (Beta) показує внесок кожної змінної в регресійну модель (чим він більший, тим значиміший внесок, тобто тим більший відсоток залежної змінної пояснює незалежна і тим краще дозволяє її передбачити). Результати всіх трьох моделей за даним коефіцієнтом вказують, що ЗМК дійсно чинять вплив на формування тривожності (як особистісної, так і ситуативної).

Висновки до другого розділу

За результатами другого розділу нашого дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час ми дійшли наступних висновків:

1. Для даного дослідження нами був обраний наступний психодіагностичний інструментарій: спеціалізована авторська анкета на виявлення рівня інтегрованості ЗМК в життя підлітків, методика «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), методика «САН (самопочуття, активність, настрої)» та методика «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР».

2. За результатами спеціалізованого анкетування було виявлено, що ЗМК використовують 100% опитуваних. У 36% з них наявний високий рівень інтегрованості ЗМК в житті, у 52% наявний середній рівень інтегрованості, а у 12% – низький рівень. Даний результат є характерним для осіб підліткового віку, оскільки вони більше інших вікових категорій користаються ЗМК, більше комунікують в мережі, частіше схильні переглядати стрічку новин та інтернет-контент.

3. За результатами психодіагностичних методик було виявлено, що розподіл даних за характеристикою особистісної тривожності являється нормативним: вагома частина результатів є показником середнього, або оптимального рівня тривожності (56% опитуваних за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) і 60% респондентів за методикою «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор). За результатами методики «САН (самопочуття, активність, настрої)» був також виявлений нормальний, унімодальний розподіл даних, в якому лівова частина результатів респондентів мають середній рівень вираженості (самопочуття – 54%, активність – 44%, настрої –

50%). За результатами методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» було виявлено, що у 64% опитуваних травматизація психічного стану не наявна, вона наявна у 36% респондентів.

4. Обробка даних за допомогою методів математичної статистики була проведена наступним чином: спочатку за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнов була проведена перевірка на нормальність розподілу даних. За результатами даної перевірки відхилення від нормального розподілу були виявлені в шкалах «Самопочуття» за методикою САН та «Травматизація» за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР». Далі ми провели кореляційний аналіз. Для шкал з нормальним розподілом даних був застосований критерій Пірсона. В результаті даного аналізу був виявлений прямий кореляційний зв'язок між результатами анкетування та тривожністю за методикою Тейлор (кореляція – 0,709), особистісною тривожністю за методикою Спілбергера (кореляція – 0,448) і ситуативною тривожністю (кореляція – 0,622). За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена був виявлений обернений кореляційний зв'язок між травматизацією психічного стану та самопочуттям (кореляція – -0,512). Для перевірки наявності впливу ЗМК на тривожність ми провели регресійний аналіз. Результати проведеного аналізу вказують, що всі три побудовані нами моделі доводять наявність впливу ЗМК на тривожність підлітків.

РОЗДІЛ 3

ФОРМУВАЛЬНИЙ ЕТАП ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ КОМУНІКАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ У ВОЄННИЙ ЧАС

3.1. Проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня особистісної тривожності та навчання навичкам критичного мислення

Формувальний етап нашого дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час складається з двох етапів. Перший етап – реалізація програми формувального впливу з метою зниження рівня тривожності над тривожних респондентів. Другий етап – проведення контрольного опитування за обраними психодіагностичними методиками з метою виявлення рівня ефективності програми формувального впливу.

Першою на черзі було проведення програми формувального впливу з метою зниження рівня тривожності опитуваних. Для цього нами була сформована контрольна вибірка респондентів, яка складається з тих опитуваних, чиї показники особистісної тривожності за обраними психодіагностичними методиками виявилися найвищими та значно переважають рівень норми. Нами були обрані 12 респондентів з високими результатами за методиками «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) та «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор).

Метою даної програми є формування необхідних умов для оптимізації та зниження рівня особистісної тривожності у осіб підліткового віку.

Реалізація даної програми ставить на меті вирішення наступних задач:

1. Навчання підлітків навичкам психофізіологічної саморегуляції, що включає в себе зняття емоційної та м'язової напруги, а також навчання школярів вміння опанування в стресових ситуаціях.

2. Навчання підлітків навичкам конструктивної комунікації, а також уникнення конфліктних ситуацій та надзвичайно емоційних суперечок.

3. Норматизація рівня особистісної тривожності шляхом підвищення самооцінки.

Програма включає в себе шість занять, котрі проводилися один раз на тиждень в онлайн форматі. Тривалість одного заняття – 90 хвилин. Кожне заняття починається з привітання, 4 заняття та підведення підсумків.

Метою першого і другого заняття є нормалізація рівня тривожності шляхом роботи з самооцінкою підлітка.

Перше заняття починається зі знайомства з учасниками та інструктором. Далі були по черзі проведені 4 вправи.

Вправа №1. Маска.

Метою даної вправи є виявлення та обґрунтування образу «Я», а також прийняття власної самооцінки та самооцінки інших.

В якості обладнання взяті паперові листи формату А4, ножиці, кольорові олівці, маркери, фломастери чи ручки.

Починається дана вправа з пропозиція інструктора учням створити власну паперову маску. Учень повинен асоціювати себе з даною маскою та відтворити в ній образ свого внутрішнього світу та певні асоціативні якості. Кожна маска певним чином характеризує свого носія. Учень малює овал на аркуші паперу з місцям для очей і рота. Надалі маска розмальовується, учні також можуть дещо змінювати форму маски за бажанням, додавати якість власні елементи від себе. Далі маска вирізається, учні прикладають її до обличчя, нібито вдягаючи її і розповідають про себе в якості носія маски. Закінчується дане заняття рефлексивними питаннями:

- Які труднощі виникали в процесі виготовлення маски?

- В чому різниця між тобою справжнім та тим, що в тобі відображає дана маска?

«Щоденник перемог»

З даного заняття для всіх учасників тренінгу вводиться «щоденник перемог». В ньому всі підлітки роблять записи стосовно того, що вони за день вдало зробили, що в них вийшло добре, тобто всі свої щоденні перемоги. Погані моменти прийнято відпустити й забути. В кінці занять кожен бажаючий бере участь в обговоренні власних записів:

- Яка з перемог була для вас найважчою в досягненні? А яка найлегша?

- Котрі ваші перемоги помітили оточуючі?

Вправа №2. Король і андердог

Метою даної вправи є формувальний вплив на самооцінку та мінімізація напруги в міжособистісних відносинах.

Спеціальне обладнання відсутнє.

Ведучий проводить інструктаж для учасників. Зміст даного заняття заключається в тому, щоб учень поставив себе в два положення: спочатку вищим за всіх оточуючих, тобто в позицію «короля», а потім – найгіршим з усіх, тобто відчув себе «андердогом» (або інакше кажучи, побув в «ослячій шкурі»). При цьому учень описує всі свої внутрішні відчуття та переживання в кожній з позицій. Далі учасники розділяються по парах, де один відіграє роль короля, а інший приміряє шкуру віслюка. Вони по черзі розповідають партнерові про ті відчуття, що надає їх роль. Закінчується вправа рефлексивними питаннями:

- Чи існують, на вашу думку, недоліки в ролі короля і переваги в ролі андердога? Розкажіть про своє бачення.

- В чому ви бачите рівноправність?

- Чи бували у вас моменти, коли ви відчували себе в ролі «короля» чи «андердога»?

Вправа №3. Компліменти.

Метою даної вправи є підвищення самооцінки шляхом бачення своєї значимості в колективі.

В якості обладнання використані картки з завданнями.

Зміст завдання полягає в наступному: кожному учневі пропонується обрати картку, в якій записана певна соціально-схвалена дія. Кожен учень розповідає про свою подію з життя, що схожа на записану на картці. Після того, як всі висловляться, ведучий підводить підсумки виконаної вправи. В кінці, як і звичайно, рефлексивні питання:

- Які здібності та, можливо, таланти ви помітили в себе?
- Чи дізналися ви щось нове про ваших товаришів?
- Чи був ваш випадок важким для виконання?
- Що саме вам сподобалося?

Вправа №4. Полюби себе сам.

Метою даної вправи є навчання дітей самоцінності, прийняття себе та належного ставлення до самого себе.

В якості обладнання використані паперові листи А4, різнокольорові олівці, крейда або фломастери.

Дана вправа починається зі звернення ведучого одночасно до всіх учасників. Їм пропонується із заплющеними очима відтворити у своїй голові власний образ, образ самого себе. Поступово, починаючи з волосся, діти пригадують власні риси обличчя, надаючи всьому описаному позитивний та привабливий тон. Пригадуючи кожну рису обличчя, вони роблять компліменти самому собі, помічаючи всі свої привабливі ознаки та починаючи більше любити й поважати себе самого. Під вказівки ведучого діти уявляють себе немов перед дзеркалом, в якому пильно розглядають власний образ, втілений їх свідомістю. Ведучий також не тільки пропонує дітям уявити свій статичний образ, а й при цьому рухати власними частинами тіла, котрі фіксуються в свідомості в даний момент часу, сприяючи більш активному виконанню даної вправи. Пропонується дану вправу проводити повільно, у

спокійній атмосфері під атмосферний музикальний супровід. В кінці вправи – рефлексія:

- На вашу думку, чому деякі люди люблять себе, не зважаючи ні на що? А чому деякі ведуть себе прямо протилежно?

- Що, на вашу думку, необхідно робити для того, щоб частіше думати про себе в гарному світлі?

- Що для вас щастя? І що змушує вас відчувати себе щасливим? В які моменти це відбувається?

Даною вправою завершується перша зустріч нашої програми формувального впливу.

Друга зустріч присвячена роботі з особистісною тривожністю підлітків шляхом зняття емоційної та м'язової напруги.

На початку зустрічі ведучий пропонує учням пригадати 5 ситуацій, котрі викликають в них позитивні відчуття та спогади. Пропонується зафіксувати їх в голові та відтворити образ, нібито ви їх ховаєте в надійно закритий сейф, з якого можете їх вилучити будь-коли. Учням пропонується намалювати такий сейф і зобразити свої відчуття.

Далі проводиться невелика вправа «Аукціон». Ведучий пропонує дітям назвати якомога більше способів, що допомагають їм побороти погані настрої, відчуття хвилювання чи тривоги. Всі пропозиції фіксуються ведучим.

Наступної також є невелика вправа «Сміттева корзина». Ведучий показує учням зображення сміттевої корзини та питає учнів, що на їхню думку воно символізує. Далі їм також пропонується намалювати власну сміттеву корзину. Ведучий веде дискусію таким чином, щоб діти уявили, ніби вони викидають в якості сміття якісь погані думки, моменти з життя, предмет чи людей в таку корзину. Зобразити таку ситуацію необхідно таким чином, ніби це «сміття» летить з руки людини. Кожен учень описує свої негативні моменти стосовно зображеного та долучається до обговорення ситуацій інших підлітків. Ведучий допомагає учням ідентифікувати власні почуття та окремі теми.

Вправа №5. Бути собою.

Метою даної вправи є розвиток здібностей розуміння власного психологічного стану, а також психологічного стану оточуючих. Дана вправа складається з двох маленьких вправ.

Перша має назву «Я – подарунок для всього людства». Ведучий починає з розповіді про те, що кожна людина – унікальна і неповторна особистість, з індивідуальним набором психофізіологічних характеристик, що несе в цей світ щось своє, унікальне. Далі учням пропонується розміркувати над цим, а потім думати в подібному руслі про себе самого. Їм пропонується аргументувати вислів: «Я – подарунок для всього людства, тому що я ...» і закінчити його чимось, чим він вважає для себе унікальним й оригінальним, розповіддю про те, чому він є неповторною особистістю і що несе в цей світ.

Друга частина вправи має назву «Лист до себе». Ведучий питає в дітей, хто з їх оточення для них являється найбільш близькою людиною. Як би вони писали письмо до цієї людини? Далі учням пропонується написати листа до самого себе. Закінчується дана вправа рефлексією:

- Які почуття у вас виникали в процесі написання листа?
- Чи хтось з присутніх біліє прочитати чи переказати зміст свого листа?
- На вашу думку, любов (чи буд-яке інше позитивне ставлення до когось) в листі виявляється в змісті повідомлення, чи більше в окремих його нюансах, таких як інтонація, тон повідомлення і т.д.

Вправа №6. Сад почуттів.

Метою даної вправи є відновлення внутрішнього емоційного балансу.

В якості обладнання використані аркуші паперу А4, олівці, атмосферний музичний супровід.

Учасникам пропонується сісти в розслабленому положенні із заплющеними очима. Вони створюють в своїй свідомості образ певного саду. Під спокійний музичний акомпонемент ведучий розповідає дітям про почуття та їх цінність. Далі він пропонує учням уявити свої почуття та внутрішні

переживання, котрі виникають в них в стресових чи напружених ситуаціях. Чим вони зважають, що викликають, як довго тривають – уявляється все. Далі по черзі кожен розповідає про свої відчуття в стресових моментах свого життя. Діти діляться власними переживаннями. Ведучий поступово створює список певних ситуацій, котрі можуть трапитися в житті та викликати якісь негативні почуття. Дітям пропонується прийняти участь в обговоренні таких ситуацій та запропонувати власні шляхи їх конструктивного рішення. Наприкінці учням пропонується зобразити на аркуші паперу той образ саду, що виник в них при виконанні даної вправи.

Наприкінці вправи – рефлексія:

- Чи знайомі ви з почуттям тривоги, що приносить користь?
- Що відчуває твоє тіло в моменти тривоги?
- Як поведуть себе твої батьки в тривожні моменти?
- Що виявилось найбільш привабливим в твоєму образі саду?

Вправа №7. Намальовані почуття.

Метою даної вправи є навчання дітей висловлюватися про власні почуття і не соромитися їх.

В якості обладнання використані аркуш паперу А4 і олівці.

Дітям пропонується зобразити на аркуші паперу свій силует з певною палітрою кольорів, що відповідають почуттям учня. Малювати можна будь-як, лише щоб зображене передавало внутрішні переживання учасника. Далі діти пишуть назви тих почуттів, що зображені на аркуші, і обговорюють з ведучим зміст вправи. Адже надзвичайно важливо, щоб діти не тільки розуміли власні почуття в будь-які моменти, а й не соромилися про них говорити, не приховували й не подавляли їх. Закінчується вправа рефлексією:

- Котре з почуттів тобі найбільше подобається відчувати? А яке ти не хочеш відчувати зовсім?
- З якими почуттями ти йдеш до школи?
- В які моменти життя ти відчуваєш радість, а коли злобу?

Закінчується дане заняття записами до щоденника перемог і їх обговоренням.

Третє і останнє заняття в рамках даної тренінгової програми присвячене роботі з особистісною тривожністю шляхом опрацювання комунікативних та поведінкових навиків підлітка.

Дане заняття починається з роботою над впевненістю у собі. Дітям необхідно привити досвід впевненої міжособистісної взаємодії в змодельованих ситуаціях.

Вправа №8. Рольові картки.

В якості обладнання використані картки з найменуванням різних міжособистісних ситуацій.

Діти вітаються один з одним і кожен отримує картку з описом певної ситуації. Потім вони розділяються на групи відповідно до змісту ситуацій на картках, і відіграють свої ролі. При цьому в кожній групі хтось отримує роль спостерігача, що не втручається в ситуацію, і лише в кінці дає обернений зв'язок. Потім, при бажанні, діти можуть мінятися ролями. Далі всі приєднуються до групового обговорення даних ситуацій.

Вправа №9. Три портрети.

Метою даної вправи є створення умов для оцінки підлітками власного рівня впевненості в собі.

В якості обладнання взяті аркуш паперу А4 та різнокольорові олівці.

Учні розділяються на три групи, кожній запропоновано намалювати одного з людей: не впевненого в собі, впевненого в собі і надто самовпевненого. Далі всі групи презентують свої зображення і долучаються до обговорення. Фіксуються всі риси образів даних особистостей та проговорюються в групі. Далі учням пропонується поміркувати над питанням щодо того, в яких ситуаціях люди можуть відчувати себе невпевнено. Ведучий фіксує список ситуацій, котрий звужується до 5 найосновніших та найтипівіших для осіб підліткового віку, котрі далі проговорюються в групі.

Вправа №10. Я – зірка.

Метою даної вправи є відпрацювання навиків впевненої поведінки.

Дане заняття проводиться по черзі. Учням пропонується обрати для себе роль будь-якої відомої людини та провести самопрезентацію, використовуючи жести, міміку, будь-яку невербаліку. Інші учасники намагаються вгадати, кого обрав учень. Після проведення даної вправи учасники долучаються до дискусії, де кожний розповідає про ті почуття та переживання, що виникли в нього в процесі презентації особистості. Закінчується вправа рефлексією:

- Чому ти обрав саме цю людину?
- Що було найважчим в твоїй презентації?
- Які почуття в тебе виникали в моменті презентації?

Дане заняття є завершальним в процесі формувального впливу на особистісну тривожність підлітків.

Наступним на черзі є невелика тренінгові програма навчання навичкам критичного мислення. Вона складається з 5 зустрічей тривалістю 60 хв. Зустрічі проводилися двічі на тиждень.

Мета даної програми – навчити підлітків навичкам критичного мислення та більш об'єктивно опановувати інформацію, яку вони отримують.

Зміст даної тренінгової програми ми відобразили в таблиці 3.1.1.:

Таблиця 3.1.1.

Програма формувального впливу з навчання навичкам критичного мислення

№	Тема заняття	Мета заняття	План заняття
---	--------------	--------------	--------------

1	«Стереотипне сприйняття»	Введення в тему занять, визначення певних проблемних моментів	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ввідна міні-лекція від ведучого на тему важливості критичного мислення в житті людини. 2. Вправа «Зображення з подвійним сенсом». Учням пропонуються певні зображення з наявним та прихованим сенсом. Учні намагаються його зрозуміти та обговорюють в групі з ведучим. 3. Вправа «Винні». Ведучий пропонує пригадати казку «Колобок», а потім пропонує дітям наступну дискусію – знайти винного за трагічну подію в казці. 4. Рефлексія: учасникам пропонується сформулювати цікаві підсумки стосовно першого заняття.
2	«Розвиток критичного мислення шляхом читання та письма»	Донесення до учнів думки про важливість формулювання повідомлення при передачі інформації	<ol style="list-style-type: none"> 1. Вправа «Друкарська помилка». Ведучий пропонує учням ознайомитися з текстом, в якому є помилка, а також в якому є одне повідомлення, сенс котрого прямо протилежний змісту тексту. Діти намагаються віднайти помилки та відредагувати текст. 2. Вправа «Подвійний сенс». Ведучий пропонує учням певні текстові

			<p>приклади, в яких допущені помилки за змістом.</p> <p>3. Вправа «Переказ тексту». Одному з учасників запропоновано прослухати невеликий за обсягом текст, котрий він переказує іншому учаснику, і так переказ йде по колу. В кінці проходить обговорення, наскільки змінився текст за змістом, що втратилося і як цьому запобігати.</p> <p>4. Завершується зустріч рефлексією та підведенням підсумків.</p>
3	«Аналогії або полон закономірностей»	Створення умов для усвідомлення учнями механізмів впливу закономірностей на сприйняття дійсності	<p>1. Гра «Так-ні». Учням пропонуються певні ситуації з загадкою від ведучого, а діти повинні відгадати її, приводячи навідні питання, на які ведучий може відповісти лише так або ні.</p> <p>2. Зміст наступної вправи полягає в тому, що ведучий пропонує учням певну ситуацію, а учні, поділившись на групи, створюють алгоритм вирішення ситуації.</p> <p>3. Рефлексія та підведення підсумків.</p>
4	«В гостях у старої казки»	Розвиток вміння усвідомлювати та	<p>1. Дискусія «Груповий пошук». До уваги учнів пропонується прослуховування казки Г. Андерсона «Голий Король». Після</p>

		інтерпретува ти зміст, що прихований у казковій ситуації	<p>прослуховування, учні долучаються до дискусії в пошуках наявного та прихованого сенсу в даній казці.</p> <p>2. Вправа «Сінквейн». Учні пропонується створити невеликий вірш в 5 рядків на запропоновану тематику.</p> <p>3. Заключна міні-лекція від ведучого на тему правильності побудови повідомлення для донесення первинного змісту до слухача.</p> <p>4. Рефлексія та підведення підсумків.</p>
5	«Аналіз інформації»	Створення умов для розвитку усвідомленог о сприйняття звичної інформації і критичного ставлення до неї	<p>1. Міні-лекція від ведучого на тему критичного сприйняття інформації, її аналізу та правильного передання.</p> <p>2. Гра «Табу». Учні діляться на команди, кожна команда обирає одного учасника, котрий повинен обрати певне слово і пояснити його своїм товаришам, не називаючи його та спільнокореневі слова (слова-табу). Далі учасники змінюються (можна змінювати склад команди за бажанням учнів після кожної гри). Виграє та команда, що відгадає якомога більше слів за одну хвилину.</p>

			<p>3. Рефлексія на тему даного заняття.</p> <p>4. Підведення підсумків стосовно пройденого курсу. Учні роблять та озвучують висновки, що цікаве та корисне вони винесли за даної програми.</p>
--	--	--	--

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів контрольного опитування

Після проведення програми формуального впливу ми здійснили контрольне опитування за методиками «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) та «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Результати проведеного контрольного опитування вказані в табл. 3.2.1. та 3.2.2.:

Таблиця 3.2.1.

Результати контрольного опитування за методикою «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор)

Низький рівень	Середній (з тенденцією до низького)	Середній (з тенденцією до високого)	Високий рівень	Надто високий рівень
0 (0%)	3 (25%)	6 (50%)	2 (16,7%)	1 (8,3%)

На констатувальному етапі дослідження результати даних респондентів були на високому та надто високому рівнях. Після проведення програми формуального впливу всі їх результати досить сильно змінилися. У половини респондентів наявний середній рівень з тенденцією до високого, у 25% - середній з тенденцією до низького. Такий результат являється показником оптимальної, корисної особистісної тривожності. Високі результати

залишилися характерними для 3 респондентів (25% в сумі високого та надто високого рівнів).

Таблиця 3.2.1.

Результати контрольного опитування за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю.

Ханін)

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий рівень	16,7%	16,7%
Середній рівень	50%	66,6%
Низький рівень	33,3%	16,7%

Результати за даною методикою також доводять ефективність нашої програми формувального впливу. Левова частка результатів знаходяться на середньому рівні, тобто являються показником оптимальної, корисної тривожності.

Результати проведеного контрольного опитування за обраними психодіагностичними методиками доводять ефективність нашої програми формувального впливу. Рівень особистісної тривожності підлітків значно знизився в порівнянні з тим, що був до проходження даної програми.

Висновки до третього розділу

За результатами третього розділу дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час ми дійшли наступних висновків:

1. Для проведення формувального етапу дослідження нами була сформована контрольна вибірка респондентів. Її склали 12 опитуваних, котрі

набрали найбільшу кількість балів за методиками «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) та «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін).

2. Програма формувального впливу містить в собі дві тренінгові програми: перша спрямована на зниження рівня тривожності учасників. Вона складається з 3 зустрічей тривалістю 90 хвилин кожна, містить в собі 10 вправ, котрі допомагають учням в процесі тренінгу знизити свій рівень тривожності до оптимального або корисного. Друга програма спрямована на опанування учнями здатності до критичного мислення. Вона складається з 5 зустрічей тривалістю 60 хвилин і містить в собі різноманітні вправи, інтерактивні ігри, міні-лекції та групові дискусії. За результатом даної програми підлітки краще опанували навички критичного мислення, аналізу інформації та більш об'єктивного ставлення до неї.

3. Результати контрольного опитування за обраними методиками довели ефективність програми психологічного впливу. Більшість результатів контрольної вибірки мають середній рівень вираженості тривожності.

ВИСНОВКИ

За результатами нашого дослідження впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час та відповідно до завдань дослідження, ми дійшли наступних висновків:

1. Тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. А також як гіпотетичну «проміжну змінну»; як тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів; як фрустрацію соціальних потреб та як мотиваційний конфлікт. В свою ж чергу, особистісна тривожність є складним, полідетермінованим психічним утворенням, яке проявляється на емоційному та поведінкових рівнях. засоби масової комунікації являються вагомою та невід'ємною частиною життя та діяльності сучасних людей. Визначаючи роль та місце ЗМК в формуванні інформаційного простору та культури сучасного українського суспільства в умовах війни, зазначаємо, що даний процес обумовлений низкою інституційних та неінституційних чинників. Такими чинниками є поступальний розвиток інформаційної культури українського соціуму, детермінований здатністю держави та інститутів громадянського суспільства протистояти інформаційній агресії проти України, належним правовим забезпеченням інформаційно-комунікаційної діяльності та морально-етичним рівнем усіх суб'єктів інформаційно-культурного простору нашої держави. Щодо критичного мислення, то в контексті сучасних змін воно стає важливою характеристикою сучасної особистості. Це спрямований процес мислення, метою якого є розв'язання проблем, а сутністю – виконання певних операцій-прийомів: аналізу, синтезу, оцінювання як власних думок і результатів діяльності, так і інформації про думки й діяльність інших.

2. Провівши теоретичний аналіз літературних джерел з проблеми впливу засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час ми встановили, що даний феномен потребує більш детального вивчення через

свою новизну та надзвичайну актуальність. Для проведення констатувального етапу дослідження нами був обраний наступний психодіагностичний інструментарій: спеціалізована авторська анкета на виявлення рівня інтегрованості ЗМК в життя підлітків, методика «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор), методика «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін), методика «САН (самопочуття, активність, настрій)» та методика «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР». За результатами констатувального етапу дослідження було встановлено, що ЗМК використовують 100% опитуваних. У 36% з них наявний високий рівень інтегрованості ЗМК в житті, у 52% наявний середній рівень інтегрованості, а у 12% – низький рівень. Також було виявлено, що розподіл даних за характеристикою особистісної тривожності являється нормативним: вагома частина результатів є показником середнього, або оптимального рівня тривожності (56% опитуваних за методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) і 60% респондентів за методикою «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор). За результатами методики «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР» було виявлено, що у 64% опитуваних травматизація психічного стану не наявна, вона наявна у 36% респондентів. За результатами методики «САН (самопочуття, активність, настрій)» був також виявлений нормальний, унімодальний розподіл даних, в якому лівова частина результатів респондентів мають середній рівень вираженості (самопочуття – 54%, активність – 44%, настрій – 50%).

3. Для визначення впливу ЗМК на тривожність підлітків ми використали методи математичної обробки даних, а саме: непараметричний критерій Колмогорова-Смірнов, коефіцієнт кореляції Пірсона, коефіцієнт кореляції Спірмена та регресійний аналіз. За допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнов була проведена перевірка на нормальність розподілу даних. За результатами даної перевірки відхилення від нормального розподілу були виявлені в шкалах «Самопочуття» за методикою САН та

«Травматизація» за методикою «Коротка шкала тривоги, депресії та ПТСР». Далі ми провели кореляційний аналіз. Для шкал з нормальним розподілом даних був застосований критерій Пірсона. В результаті даного аналізу був виявлений прямий кореляційний зв'язок між результатами анкетування та тривожністю за методикою Тейлор (кореляція – 0,709), особистісною тривожністю за методикою Спілбергера (кореляція – 0,448) і ситуативною тривожністю (кореляція – 0,622). За допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена був виявлений обернений кореляційний зв'язок між травматизацією психічного стану та самопочуттям (кореляція – -0,512). Для перевірки наявності впливу ЗМК на тривожність ми провели регресійний аналіз. Результати проведеного аналізу вказують, що всі три побудовані нами моделі доводять наявність впливу ЗМК на тривожність підлітків. Таким чином, гіпотезу нашого дослідження було підтверджено: засоби масової комунікації впливають на тривожність осіб підліткового віку у воєнний час.

4. Для проведення формувального етапу дослідження нами була сформована контрольна вибірка респондентів. Її склали 12 опитуваних, котрі набрали найбільшу кількість балів за методиками «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) та «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін). Програма формувального впливу містить в собі дві тренінгові програми: перша спрямована на зниження рівня тривожності учасників. Вона складається з 3 зустрічей тривалістю 90 хвилин кожна, містить в собі 10 вправ, котрі допомагають учням в процесі тренінгу знизити свій рівень тривожності до оптимального або корисного. Друга програма спрямована на опанування учнями здатності до критичного мислення. Вона складається з 5 зустрічей тривалістю 60 хвилин і містить в собі різноманітні вправи, інтерактивні ігри, міні-лекції та групові дискусії. За результатом даної програми підлітки краще опанували навички критичного мислення, аналізу інформації та більш об'єктивного ставлення до неї.

5. Результати контрольного опитування за обраними методиками довели ефективність програми психологічного впливу. За методикою «Шкала прояву особистісної тривожності» (Дж. Тейлор) був отриманий наступний результат: 25% опитуваних мають середній з тенденцією до низького рівень особистісної тривожності, 50% респондентів – середній з тенденцією до високого, високий рівень характерний для – 16,7% учнів, а надто високий наявний у 8,3% підлітків. За методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, Ю. Ханін) було виявлено, що середній рівень ситуативної та особистісної тривожності характерний для 50% і 66,6% опитуваних контрольної вибірки відповідно, високі результати за обома шкалами наявні у 16,7% респондентів, а низькі – у 33,3% підлітків за ситуативною тривожністю і у 16,7% дітей за особистісною тривожністю. Таким чином була доведена ефективність нашої програми формувального впливу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапов В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. – Москва : ПЭРСЭ, 2008. – 160 с.
2. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004.
3. Белкіна-Ковальчук О. В. Формування критичного мислення учнів початкових класів у процесі навчання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : 13.00.09 / О. В. БелкінаКовальчук ; Волин. держ. ун-т ім. Л.Українки. – Луцьк, 2006. – 21 с.
4. Бондарук І. П. Формування критичного мислення дев'ятикласників у процесі навчання історії : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.02 / Ірина Петрівна Бондарук ; Ін-т педагогіки НАПН України. – К., 2012. – 276 с.
5. Вакулич В. Державна інформаційна політика як механізм реалізації інформаційної функції сучасної держави. Публічне управління: теорія та практика. 2014. Вип. 1. С. 97–107.
6. Власенко Т. В. Медіа-дискурс у суспільстві ризику (український контекст). Сучасне суспільство. 2015. Вип. 1(1). С. 11–19.
7. Вовк Т. В. Технологія розвитку критичного мислення як засіб формування особистості учня // Педагогічна майстерня. – 2012. – № 2 (14).
8. Вукіна Н. В. Критичне мислення: як цьому навчати : [наук.-метод. посібник] / Н. В. Вукіна, Н. П. Дементієвська, І. М. Сущенко ; за наук. ред. О. І. Пометун. – Харків, 2007. – 190 с.
9. Галлін Деніел С., Манчіні Паоло. Сучасні медіасистеми: три моделі відносин ЗМІ та політики / [пер. з англ. О. Насика]. Київ : Наука, 2008. 320 с.
10. Гончаренко Т. Тривожна дитина. Психолог. 2004. № 5. С. 4–5.
11. Гупан Н. Формування критичного мислення учнів у процесі навчання прав людини / Н. Гупан, О. Пометун // Психологопедагогічні проблеми

сільської школи : збірник наук. праць / Уманський держ. пед. ун-т ім. П. Тичини. – Умань, 2008. – № 27.

12. Гурковський В. І. Організаційно-правові засади забезпечення інформаційно-психологічної безпеки в контексті дослідження функціонування традиційних і конвергентних медіа. Ефективність державного управління. 2014. Вип. 40. С. 116–125.
13. Дементієвська Н. П. Стратегії розвитку навичок критичного мислення учнів при оцінюванні ресурсів Інтернету, Програма спецкурсу підвищення кваліфікації викладачів системи після- дипломної педагогічної освіти, Проект Світового банку «Рівний доступ до якісної освіти в Україні» // [Електронна публікація], опубліковано 2008 р.
14. Державний стандарт базової і повної загальної середньої освіти / затверджений постановою КМУ від 23.11.2011 № 1392 [Електронний ресурс].
15. Іванов В. Основні теорії масової комунікації і журналістики: Навчальний посібник / За науковою редакцією В. В. Різуна — К.: Центр Вільної Преси, 2010. — 258 с.
16. Ізард К. Е. Психологія емоцій. СПб. : Пітер, 2011. 461 с .
17. Каландаров, К. Х. Управление общественным сознанием. Роль коммуникативных процессов. — М.: Гуманитарный центр «Монолит». — 1998. — 80 с.
18. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. СПб. : Пітер, 2012. 940 с.
19. Ліпман М. Чим може бути критичне мислення / Метью Ліпман // Вісник програм шкільних обмінів. – 2006. – № 27. – С. 17-23.
20. Лубкович І. М. Місце українських медій в інформаційній війні 2013–2014 рр. Наукові записки Інституту журналістики. 2014. Т. 56. С. 182–187.
21. Мак-Люен М. Галактика Гутенберга [Текст] : становлення людини друкованої книги / ; пер. з англ. В. І. Постнікова, С. В. Єфремова. - К. : Ніка-Центр, 2001. - 464 с

22. Мід Д. З точки зору соціального біхевіориста [Текст] / Д. Г. Мід ; пер. з англ. та передм. Т. Корпало. - К. : Український Центр духовної культури, 2000. - 374 с
23. Міністерство інформаційної політики України. URL: <http://mip.gov.ua/content/proekti-yaki-realizovani-za-pidtrimki-mip.html>.
24. Ноэль-Нойман Э. Общественное мнение. Открытие спирали молчания: Пер. с нем./Общ. ред. и предисл. Мансурова Н.С. — М.: Прогресс-Академия, Весь Мир, 1996. — 352 е.: илл.
25. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. на 75 здобуття наук.ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / Я. М. Омельченко. – Київ, 2006. – 20 с.
26. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М.Омельченко, З.Г. Кісарчук. – К.: Шк.. світ, 2011. – 112 с.
27. Орбан-Лембрик Л.Е. Соціальна психологія: Підруч. для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості і спілкування / Л.Е. Орбан-Лембрик. – К.: Либідь, 2004. – 574 с.
28. Павлова Т. С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте/ Т. С. Павлова, А. Б. Холмогорова// Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – № 1. – С. 29-43.
29. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. Психолог. 2003. № 2. С. 6–9.
30. Попов А. Блоги. Новая сфера влияния. Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2008. 336 с.
31. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп / С. А. Прахова // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А.

- Онуфрієвої. – Вип. 41. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2018. – С. 302-313.
32. Прихожан А. М. Психология тревожности / А. М.Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
 33. Смола Л. Є. Інформаційна війна в контексті розвитку комунікаційних технологій. Гілея: науковий вісник. 2015. Вип. 102. С. 375–377.
 34. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / С. О. Ставицька. – Київ, 1999. – 19 с.
 35. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07. Київ, 1999. – 242 с.
 36. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. – Вип. 13. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – С. 299–301.
 37. Строяновський В. В. Актуальні питання удосконалення системи кібернетичної безпеки України. Науково-інформаційний вісник Академії національної безпеки. 2015. №1–2. С. 147–155.
 38. Технологія змішаного навчання в системі відкритої післядипломної освіти: підручник /за заг. ред. В. В. Олійника, ред. кол.: С. П. Касьян, Л. Л. Ляхоцька, Л. В. Бондаренко; ДВНЗ «Ун-т менедж. освіти». – Київ, 2019 – 196 с.
 39. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с
 40. Тягло О. Післямова до статей Метью Ліпмана і Марка Вайн-стейна / О. Тягло // Вісник програм шкільних обмінів. – 2006. – № 27. – С. 26-27.

41. Федякин И.А. Общественное сознание и массовая коммуникация в буржуазном обществе. М.: Наука, 1988. С. 43.
42. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості / О. О. Халік // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. – 2014. – Вип. 23. – С. 663-676.
43. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / О. О. Халік. – Київ, 2010. – 20с.
44. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / О. О. Халік. – Київ, 2010. – 20 с.
45. Хачумян Т. І. Формування критичного мислення студентів вищих навчальних закладів засобами інформаційних техно-логій : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.09 / Харківський національний педагогічний ун-т ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2005.
46. Чаплак Я. В. Роль критичного мислення у творчих пошуках «внутрішнього камертону душі» особистості / Я. Чаплак, М. Марчук // Современные научные исследования и инновации. – 2011. – № 4
47. Чорній М.М. Інтеграційні характеристики структурних компонентів міжособистісних взаємин в учнівському колективі підлітків та готовності майбутнього учителя до їх формування /М.М. Чорній. // Освіта регіону. – 2010 – № 1. – С . 179-183.
48. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків / Чуйко О.В, Іванова І.В // Актуальні проблеми психології.: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. - Том XI. Випуск 16. Психологія

особистості. Психологічна допомога особистості. – Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017 – С. 215-226.

49. Шамне А. В. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності / А. В. Шамне, С. А. Прахова // Проблеми загальної та педагогічної психології : Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С.Д. Максименка. – Т. XI. – Частина 3. – Київ, 2009. – С. 460-467.
50. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка // Вісник. – Х., 2006. – №16. – С.166-177.
51. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. На здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 "Педагогічна та вікова психологія" / І. А. Ясточкіна. – Київ, 2011. – 20 с.
52. Cathelat , В., & Cadet, А. (1976). Publicité et société. Payot: PBP.
53. Cooley С. Н. The significance of communication //Reader in Public Opinion and Communication/Ed. by Berelson В., Janowitz М.-NY. -1953.
54. Lazflrsfeld, Р., & Merlon, R. (1948). Mass Communication, popular taste and organized social action. New York: Harper and Brothers.
55. Masuda, Y. (1983). Infomation Society as Postindustrial Society/Wash/World Future.

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета на визначення рівня інтегрованості в життя та довіри до засобів масової комунікації

1. Чи користуєтесь ви мережевими засобами комунікацій?
 - a. Так)
 - b. Ні)
2. Якому мережевому джерелу масової комунікації ви надаєте перевагу?
 - a. Telegram
 - b. Instagram
 - c. Facebook (Meta)
 - d. WhatsApp
 - e. Twitter
 - f. Viber
 - g. Вказати свій варіант
3. Скільки часу на добу ви приділяєте до перегляду стрічки новин?
 - a. Більше 8 годин на день
 - b. 6-8 годин на день
 - c. 4-6 годин на день
 - d. 2-4 години на день
 - e. Менше 2 годин на день
4. Оцініть свій ступінь довіри до обраного ЗМК.
 - a. Повністю довіряю
 - b. Схилен вірити
 - c. Нейтральна позиція
 - d. Схилен не довіряти
 - e. Повністю не довіряю
5. Оцініть свій ступінь довіри до інформації, що подається у всіх вище перерахованих ЗМК в цілому.
 - a. Повністю довіряю
 - b. Схилен вірити
 - c. Нейтральна позиція
 - d. Схилен не довіряти
 - e. Повністю не довіряю
6. Чи перевіряєте ви на відповідність об'єктивній дійсності інформації, що подається через ЗМК?
 - a. Так, завжди
 - b. Іноді, в залежності від новини

Ні, ніколи

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

Опитувальник Тейлора 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

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

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

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

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.

Додаток В

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

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи". Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976).

Реактивна (ситуативна) тривожність - стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

Мета роботи : визначити рівень ситуативної тривожності; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативами літературних даних.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. 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. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватною Вашому стану".

2. Проводиться тестування з використанням опитувального бланка.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

	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

3. Показник ситуативної (реактивною) тривожності розраховується за формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

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

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

Якщо РТ 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.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в "кращому світлі".

Методика «САН (самопочуття, активність, настрої)» (В. А. Доскін, Н. А. Лаврентьєва, В. Б. Шарай, М. П. Мірошников)

Тест "САН", назва якого складається з перших букв слів "Самопочуття", "Активність", "Настрій", був розроблений співробітниками Московського медичного інституту імені І. М. Сеченова: В. А. Доскіним, Н. А. Лаврентєвою, М. П. Мірошніковим і В. Б. Шарай і уперше опублікований в 1973 році. "САН" використовується для визначення функціонального стану людини і його змін впродовж певних інтервалів часу (наприклад, робочої зміни, етапів навчання і тренажу або різних періодів соціальної або медичної реабілітації). "САН" - це бланк (Табл. 38), на якому нанесені 30 пар слів протилежного значення, що відображають різні сторони самопочуття, активності і настрою.

Метод дослідження функціонального стану людини полягає у тому, що опитуваному пропонується поставити оцінку своєму стану (оцінити міру вираженості кожної ознаки). Шкала оцінок представлена сімома градаціями. Між парами слів розташовані цифри 3-2-1-0-1-2-3. Завдання опитуваного полягає у тому, щоб вибрати і відмітити цифру, що найбільш точно відображає його стан у момент обстеження.

Кожну категорію характеризують 10 пар слів. Десятиразове пред'явлення полярних слів - характеристик однієї і тієї ж категорії дозволяє отримати надійніші дані.

Мета роботи: визначити рівень самопочуття, активності і настрою людини; провести тестування, аналіз результатів, зробити порівняння з нормативними даними літератури.

Устаткування: бланк опитувальника.

Хід роботи :

1. Особі, яку обстежують, дають інструкцію, в якій вказано, що вона повинна співставити свій стан зі шкалою 3 2 1 0 1 2 3 кожної пари ознак. Наприклад, між парою тверджень "САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ" і "САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ" розташовані цифри 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" відповідає середньому самопочуттю, яке обстежуваний не може віднести ні до поганого, ні до хорошого. Одиниця, яка знаходиться зліва від "0" відображає самопочуття - вище за середній, а цифра три - відповідає прекрасному самопочуттю. Ті ж цифри в цьому рядку, що стоять праворуч від цифри "0", аналогічно характеризують самопочуття досліджуваного нижче середнього. Таким чином, послідовно розглядається і оцінюється кожен рядок цього опитувальника.

У кожному випадку, відносно кожної пари тверджень обстежуваний здійснює свій вибір відмічаючи необхідне значення шкали "3 2 1 0 1 2 3".

2. Під час обробки результатів усі оцінки перекодовують в ряд від 1 до 7, причому бал "3" шкал 3 2 1 0 1 2 3, що відповідає поганому самопочуттю, низькій активності і поганому настрою набуває значення 1, бал "0" оцінюється цифрою 4, бал 3, який відображає хороше самопочуття, високу активність і гарний настрій, набуває значення 7.

Підсумком аналізу результатів дослідження є сума значення балів по окремих шкалах

- "самопочуття", "активність", "настрій".

Бланк тесту диференціальної самооцінки функціонального стану (САН)

1	САМОПОЧУТТЯ ХОРОШЕ	3 2 1 0 1 2 3	САМОПОЧУТТЯ ПОГАНЕ
2	ПОЧУВАЮ СЕБЕ	3 2 1 0 1 2 3	ПОЧУВАЮ СЕБЕ

	СИЛЬНИМ		СЛАБКИМ
3	ПАСИВНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	АКТИВНИЙ
4	МАЛОРУХОМИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РУХЛИВИЙ
5	ВЕСЕЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМНИЙ
6	ГАРНИЙ НАСТРІЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОГАННИЙ НАСТРІЙ
7	ПРАЦЕЗДАТНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗБИТИЙ
8	ПОВНИЙ СИЛ	3 2 1 0 1 2 3	ЗНЕСИЛЕНИЙ
9	ПОВІЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ШВИДКИЙ
10	БЕЗДІЯЛЬНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ДІЯЛЬНИЙ
11	ЩАСЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕЩАСНИЙ
12	ЖИТТЕРАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПОХМУРИЙ
13	НАПРУЖЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗСЛАБЛЕНИЙ
14	ЗДОРОВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ХВОРИЙ
15	БЕЗУЧАСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАХОПЛЕНИЙ
16	БАЙДУЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СХВИЛЬОВАНИЙ
17	ЗАХОПЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	СУМОВИТИЙ
18	РАДІСНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАСМУЧЕНИЙ
19	ВІДПОЧИВШИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВТОМЛЕНИЙ
20	СВІЖИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ВИСНАЖЕНИЙ
21	СОНЛИВИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗБУДЖЕНИЙ
22	БАЖАННЯ ВІДПОЧИТИ	3 2 1 0 1 2 3	БАЖАННЯ ПРАЦЮВАТИ
23	СПОКІЙНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ЗАКЛОПОТАНИЙ
24	ОПТИМІСТИЧНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ПЕСИМІСТИЧНИЙ
25	ВИТРИВАЛИЙ	3 2 1 0 1 2 3	ТАКИЙ, ЩО ШВИДКО СТОМЛЮЄТЬСЯ
26	БАДЬОРИЙ	3 2 1 0 1 2 3	В'ЯЛИЙ
27	МІРКУВАТИ ВАЖКО	3 2 1 0 1 2 3	МІРКУВАТИ ЛЕГКО
28	РОЗСІЯНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	УВАЖНИЙ
29	ПОВНИЙ НАДІЙ	3 2 1 0 1 2 3	РОЗЧАРОВАНИЙ
30	ЗАДОВОЛЕНИЙ	3 2 1 0 1 2 3	НЕВДОВОЛЕНИЙ

Робиться розрахунок суми балів згідно ключа до тесту.

Самопочуття сума балів за питання: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Активність сума балів за питання: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Настрій сума балів за питання: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Отримана за кожною шкалою сума знаходиться в межах від 10 до 70 і дозволяє виявити функціональний стан індивіда в даний момент часу за принципом:

- о < 30 балів - низька оцінка;
- о 30 - 50 балів - середня оцінка;
- о > 50 балів - висока оцінка.

3. Заповнюється підсумкова таблиця, робиться висновок про поточний рівень самопочуття, активності та настрою обстеженої особи.

Додаток Д

Результати аналізу даних за допомогою методів математичної обробки даних

Результати перевірки вибірки на нормальність розподілу за допомогою непараметричного критерію Колмогорова-Смірнова

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	Анкета	Тривожність Тейлор	Особ_тр ивожність	Сит_триво жність	Травматизація	Самопочуття	Активність	Настрій	
N	50	50	50	50	50	50	50	50	
Параметры нормального распределения ^{a,b}	Среднее Среднекв. отклонение	11,8800	19,0600	36,0200	37,7600	4,4800	40,5400	45,1000	42,0600
Наибольшие экстремальные расхождения	Абсолютная Положительные Отрицательные	,094	,111	,115	,099	,223	,165	,076	,093
Статистика критерия		,068	,111	,101	,099	,223	,165	,076	,075
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)		-,094	-,079	-,115	-,096	-,106	-,086	-,050	-,093
		,094	,111	,115	,099	,223	,165	,076	,093
		,200 ^{c,d}	,164 ^c	,094 ^c	,200 ^{c,d}	,000 ^c	,002 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}

a. Проверяемое распределение является нормальным.

b. Вычислено из данных.

c. Коррекция значимости Лильефорса.

d. Это нижняя граница истинной значимости.

Кореляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена

Корреляции

			Травматизація	Самопочуття
R _о Спирмена	Травматизація	Коеффициент корреляции	1,000	-,512**
		Знач. (двухсторонняя)		,000
	Самопочуття	Коеффициент корреляции	-,512**	1,000
		Знач. (двухсторонняя)	,000	
		N	50	50

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

Корреляційний аналіз за допомогою коефіцієнту кореляції Пірсона

Корреляции

		Анкет а	Тривожність Тейлор	Особ_триво жність	Сит_триво жність	Активність	Настрій
Анкета	Корреляци я Пірсона	1	,709**	,448**	,622**	-,395**	-,450**
	Знач. (двухсторо нная)		,000	,001	,000	,005	,001
	N	50	50	50	50	50	50
Тривожність_ Тейлор	Корреляци я Пірсона	,709**	1	,692**	,747**	-,473**	-,493**
	Знач. (двухсторо нная)	,000		,000	,000	,001	,000
	N	50	50	50	50	50	50
Особ_триво жність	Корреляци я Пірсона	,448**	,692**	1	,502**	-,355*	-,312*
	Знач. (двухсторо нная)	,001	,000		,000	,011	,027
	N	50	50	50	50	50	50
Сит_триво жність	Корреляци я Пірсона	,622**	,747**	,502**	1	-,528**	-,673**
	Знач. (двухсторо нная)	,000	,000	,000		,000	,000
	N	50	50	50	50	50	50
Активність	Корреляци я Пірсона	-,395**	-,473**	-,355*	-,528**	1	,525**
	Знач. (двухсторо нная)	,005	,001	,011	,000		,000
	N	50	50	50	50	50	50
Настрій	Корреляци я Пірсона	-,450**	-,493**	-,312*	-,673**	,525**	1
	Знач. (двухсторо нная)	,001	,000	,027	,000	,000	
	N	50	50	50	50	50	50

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

* . Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

Результаты регрессионного анализа

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Анкета		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,100$).

a. Зависимая переменная: Тривожність_Тейлор

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,709 ^a	,503	,493	8,11439

a. Предикторы: (константа), Анкета

ANOVA a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	3202,338	1	3202,338	48,636	,000 ^b
	Остаток	3160,482	48	65,843		
	Всего	6362,820	49			

a. Зависимая переменная: Тривожність_Тейлор

b. Предикторы: (константа), Анкета

Коэффициенты a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты		Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета	t	
1 (Константа)	-4,118	3,516		-1,171	,247
Анкета	1,951	,280	,709	6,974	,000

a. Зависимая переменная: Тривожність_Тейлор

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Анкета		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,100$).

a. Зависимая переменная: Особ_тривожність

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,448 ^a	,201	,184	7,17842

a. Предикторы: (константа), Анкета

ANOVA a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	621,556	1	621,556	12,062	,001 ^b
	Остаток	2473,424	48	51,530		
	Всего	3094,980	49			

a. Зависимая переменная: Особ_тривожність

b. Предикторы: (константа), Анкета

Коэффициенты a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	25,809	3,111		8,297	,000
Анкета	,860	,247	,448	3,473	,001

a. Зависимая переменная: Особ_тривожність

Введенные/удаленные переменные^a

Модель	Введенные переменные	Удаленные переменные	Метод
1	Анкета		Пошаговый (критерий: Вероятность F для включения $\leq ,050$, Вероятность F для исключения $\geq ,100$).

a. Зависимая переменная: Сит_тривожність

Сводка для модели

Модель	R	R-квадрат	Скорректированный R-квадрат	Стандартная ошибка оценки
1	,622 ^a	,387	,374	6,99286

a. Предикторы: (константа), Анкета

ANOVA a

Модель		Сумма квадратов	ст.св.	Средний квадрат	F	Значимость
1	Регрессия	1481,916	1	1481,916	30,305	,000 ^b
	Остаток	2347,204	48	48,900		
	Всего	3829,120	49			

a. Зависимая переменная: Сит_тривожність

b. Предикторы: (константа), Анкета

Коэффициенты a

Модель	Нестандартизованные коэффициенты		Стандартизованные коэффициенты	t	Значимость
	B	Стандартная ошибка	Бета		
1 (Константа)	21,993	3,030		7,258	,000
Анкета	1,327	,241	,622	5,505	,000

a. Зависимая переменная: Сит_тривожність