

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Психолого-педагогічний факультет

Кафедра загальної та вікової психології

«Допущено до захисту»
Завідувач кафедри

Реєстраційний № _____

_____ Токарева Н.М.

«___» _____ 2025 р.

«___» _____ 2025 р.

**ЕЛЕКТРОННІ ЗМІ ЯК ФАКТОР ФОРМУВАННЯ ТРИВОЖНОСТІ
СТУДЕНТІВ**

Кваліфікаційна робота студентки групи
ПП-21

ступінь вищої освіти бакалавр

спеціальність 053 Психологія

Радченко Вероніки Сергіївни

Керівник Гапочка Я.О.

асистент кафедри загальної та вікової
психології

Оцінка:

Національна шкала _____

Шкала ECTS _____ Кількість балів _____

Голова ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

Члени ЕК _____

(підпис) (прізвище, ініціали)

(підпис) (прізвище, ініціали)

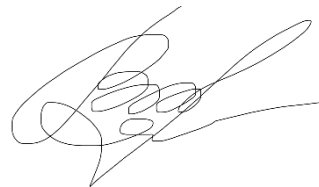
(підпис) (прізвище, ініціали)

Кривий Ріг 2025

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Радченко Вероніка Сергіївна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно і не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело.

Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що в разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.



ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЕЛЕКТРОННИХ ЗМІ НА ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	6
1.1. Поняття, класифікація та особливості функціонування електронних ЗМІ.....	6
1.2. Особливості сприйняття інформації в умовах цифровізації суспільства	12
1.3. Психологічна характеристика тривожності студентів як вразливої вікової групи ..	17
Висновки до розділу 1	24
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕЛЕКТРОННИХ ЗМІ НА ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ	26
2.1. Опис процедури емпіричного дослідження.....	26
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	30
2.3. Рекомендації щодо зниження негативного впливу електронних ЗМІ на тривожність студентської молоді.....	37
Висновки до розділу 2.....	40
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	45
ДОДАТОК А	49

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному інформаційному суспільстві електронні засоби масової інформації стали невід’ємною частиною повсякденного життя молоді. Швидкість поширення новин, багатоканальність комунікації та постійна доступність контенту формують нову інформаційну реальність, у якій студенти перебувають у стані постійного інформаційного залучення. Сучасна реальність постає перед людством як складна, нестабільна та непередбачувана. Стрімкий темп життя, постійна зміна економічних та політичних умов, перенасичення інформацією, пандемія та ізоляція, а з 24 лютого 2022 року – повномасштабна війна в Україні – стали факторами, що істотно впливають на психоемоційний стан людини. Усе вищезазначене закладає підґрунтя для розвитку хронічного психологічного стресу, який досить гостро відчувають вразливі верстви населення.

Студентська молодь перебуває на етапі активного соціального, професійного та особистісного становлення. Цей період характеризується підвищеною сенситивністю до зовнішніх впливів, інтенсивним пошуком ідентичності, нестабільністю емоційного фону та схильністю до тривожних переживань в умовах невизначеності. Студенти, з одного боку, активно засвоюють нові знання та навички, а з іншого — ще не мають достатньо сформованих механізмів психологічної саморегуляції, що робить їх більш вразливими до надмірного інформаційного навантаження.

У контексті цифрової взаємодії молоді люди відзначаються високою залученістю до електронного середовища, зокрема до соціальних мереж, новинних платформ, онлайн-комунікацій. Для них характерне прагнення до постійного контакту з інформацією та груповим простором, що зумовлює високий ризик розвитку синдрому втрачених можливостей та, відповідно, тривожних реакцій. Відтак студентський вік є критичним періодом для вивчення психологічних наслідків впливу електронних ЗМІ та розробки ефективних інструментів підтримки інформаційної й емоційної гігієни. Тому, вивчення

впливу електронних ЗМІ на рівень тривоги серед студентів є дуже важливим для збереження психічного здоров'я молоді у період інформаційного перенасичення та наявності загрози різних станів.

Мета роботи: визначити особливості впливу електронних ЗМІ на рівень тривожності студентської молоді та окреслити можливі шляхи мінімізації цього впливу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення впливу електронних ЗМІ на психоемоційний стан молоді.
2. Визначити основні чинники, що сприяють формуванню тривожності студентів під час споживання інформаційного контенту.
3. Емпіричним шляхом вивчити рівень тривожності серед студентської молоді залежно від характеру споживаної інформації.
4. Розглянути можливі стратегії зниження негативного впливу електронних ЗМІ на психоемоційний стан студентів.

Об'єкт дослідження: інформаційний вплив медіа на емоційне благополуччя юнацтва.

Предмет дослідження: вплив електронних ЗМІ на рівень тривожності студентської молоді.

З метою реалізації поставленої мети в дослідженні було використано комплекс взаємодоповнювальних методів. Теоретичні методи передбачали аналіз і систематизацію актуальних науково-теоретичних джерел у сфері психології, що дозволило визначити основні поняття, підходи та напрямки дослідження.

Емпіричні методи включав проведення психодіагностики з використанням валідних і надійних методик. Зокрема, для вимірювання рівня тривожності було застосовано «Шкалу тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова) [31], яка дозволила оцінити індивідуальні відмінності у схильності до тривожних реакцій. Для визначення рівня соціального страху залишитися «поза подіями» використовувалась шкала рівня FOMO [36], яка є ефективним інструментом

діагностики цифрової залежності та інформаційної тривожності. Для з'ясування особливостей взаємодії студентів з інформаційним середовищем було розроблено та використано авторську анкету «Вплив електронних ЗМІ на особистість» (Додаток А), що охоплювала змістові, кількісні та емоційні характеристики медіаспоживання.

Статистична обробка даних включала розрахунок індивідуальних і групових показників відповідно до ключів методик, визначення середніх арифметичних значень, частотних розподілів, а також проведення кореляційного аналізу (за методом Пірсона) з метою виявлення взаємозв'язків між рівнем тривожності, FOMO та особливостями взаємодії з електронними ЗМІ.

Практичне застосування даного дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів для формулювання рекомендацій з медіаграмотності та запобігання інформаційного впливу обумовленою тривожністю серед молоді.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, окремих висновків до цих розділів, загального висновку, списку використаної літератури та додатків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВПЛИВУ ЕЛЕКТРОННИХ ЗМІ НА ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Поняття, класифікація та особливості функціонування електронних ЗМІ

У сучасному інформаційному суспільстві засоби масової інформації (ЗМІ) відіграють важливу роль у формуванні суспільної свідомості. Електронні ЗМІ, такі як телевізійні передачі, інтернет-ресурси, мобільні додатки, соціальні мережі та блогові платформи, вирізняються швидкістю сприйняття, доступністю та високою емоційністю. Завдяки цифровим технологіям інформація стала не лише швидкодоступною, але й всеосяжною, що посилює її постійний вплив на стан користувача.

Поняття «електронні засоби масової інформації» (ЗМІ) охоплює всі форми передачі інформації за допомогою цифрових технологій та телекомунікаційних каналів. Вони об'єднують як традиційні форми (телебачення, радіо в цифровому форматі), так і новітні (інтернет-ресурси, соціальні мережі, месенджери). Основна відмінність електронних ЗМІ полягає у швидкому розповсюдженні інформації, а також у гнучкому форматі, що забезпечує масове залучення аудиторії незалежно від її географічного розташування [19, с. 130].

Сучасні дослідники вважають, що цифрові ЗМІ, зокрема соціальні мережі, мають подвійний вплив. З одного боку, вони розширюють доступ до знань та можливості комунікації, сприяють розвитку особистого світогляду. З іншого боку, вони створюють ризики інформаційного перевантаження та емоційної нестабільності.

Класифікація онлайн-ЗМІ за технологічними характеристиками та способом спілкування включає:

- інтернет-платформи для новин (вебсайти новинних агентств та електронні версії газет);

- сервіси для розміщення відео (YouTube, TikTok), які поєднують відеоматеріали з алгоритмами індивідуалізованої подачі;
- платформи соціальних мереж (Instagram, Facebook, Telegram), які дозволяють швидко поширювати як особисту, так і загальнодоступну інформацію;
- онлайн-радіо та подкасти – аудіоформати передачі контенту на різні теми;
- програми для доступу до інформаційних ресурсів та новин (наприклад, Google News або Feedly), адаптовані до індивідуальних потреб користувача.

Серед ключових функцій електронних ЗМІ виділяються: інформаційна (передача даних про події, факти та явища в оперативному режимі), комунікативна (забезпечення спілкування та взаємодії з аудиторією через різні канали, зокрема соціальні мережі, коментарі, обговорення тощо), розважальна (створення контенту, спрямованого на відпочинок і розвагу), мобілізаційна (активізація соціальних рухів, залучення до політичних або громадських акцій), просвітницька (поширення знань, навчальних матеріалів, культурних ініціатив), функція самопредставлення (формування іміджу як окремих осіб, так і цілих організацій через медіаресурси) та потенціал для маніпулювання (вплив на свідомість, переконання та поведінку аудиторії).

Особливу увагу в цьому дослідженні слід приділити саме можливостям маніпуляції, які надають електронні ЗМІ. Сучасні медіаплатформи завдяки своїй доступності, інтерактивності та широкому охопленню здатні формувати суспільну думку, змінювати поведінкові установки та створювати ілюзію об'єктивності інформації. Маніпуляція в медійному просторі спрямована на задоволення глибинних потреб людини, таких як потреби у безпеці, емоційному комфорті, стабільності та соціальному визначенні. Механізми впливу включають використання емоційних тригерів, подання інформації у вигідному для маніпулятора світлі, обмеження доступу до альтернативних джерел та акцентування уваги на певних аспектах подій.

Завдяки алгоритмам персоналізації та аналізу даних, електронні ЗМІ можуть налаштовувати контент під індивідуальні особливості кожного користувача, підсилюючи певні переконання або, навпаки, нівелюючи критичне мислення. Це робить маніпулятивний вплив більш витонченим і менш помітним для пересічного споживача інформації, що створює умови для формування стереотипів, викривлення уявлень про реальність та навіть радикалізації думок у соціальних групах.

Р. Чалдіні, Р. Юнг, В. Шейнов, С. Кара-Мурза задовго до розвитку інтернет-простору досліджували механізм впливу засобів масової інформації, зокрема маніпулювання. Маніпулювання спрямоване на експлуатацію потреб людини в безпеці, красі, багатстві, позитивних емоціях, пропозиції яких широко рекламуються в соціальних мережах та привертають увагу користувачів. Сучасна молодь (покоління «зумерів»), яка, згідно з теорією поколінь Н. Хоува та В. Штрауса, максимально залучена у віртуальний світ соціальних мереж, налаштована на швидке досягнення результатів та максимальне благополуччя. Незадоволення цих потреб значно погіршує емоційний стан людини, впливає на її поведінку та соціалізацію [35].

Серед важливих психологічних властивостей роботи електронних ЗМІ варто зазначити:

Велику кількість інформаційного шуму. В умовах сучасного інформаційного простору електронні ЗМІ генерують величезні обсяги новин, статей, відеоматеріалів та інших видів контенту. Цей потік часто переповнений суперечливою, неперевіреною або поверхневою інформацією, що ускладнює здатність людини ефективно фільтрувати та оцінювати її значущість. Інформаційний шум відволікає увагу, розсіює фокус, перешкоджає критичному осмисленню подій і спричиняє так званий "інформаційний параліч", коли надлишок відомостей унеможлиблює прийняття раціональних рішень. Постійне перебування в умовах інформаційного перевантаження призводить до втоми, зниження когнітивних ресурсів та підвищення рівня тривожності у користувачів.

Індивідуалізацію за допомогою алгоритмів штучного інтелекту. Сучасні електронні ЗМІ активно використовують алгоритми штучного інтелекту для персоналізації контенту, що відображається у створенні індивідуальних інформаційних стрічок для кожного користувача. Алгоритми аналізують уподобання, історію переглядів, взаємодію з контентом і на основі цих даних формують інформаційне середовище, що максимально відповідає інтересам користувача. Хоча це покращує користувацький досвід, воно також обмежує доступ до альтернативних поглядів і точок зору, що сприяє формуванню однобокого сприйняття реальності. Це явище називають «ехо-камерами», коли користувач отримує підтвердження лише тих переконань, які вже має, що, своєю чергою, поглиблює поляризацію думок і знижує критичне мислення.

Постійне викликання емоційного відгуку у користувачів. Електронні ЗМІ часто націлені на стимулювання емоцій, адже сильний емоційний відгук підвищує ймовірність залучення користувачів, збільшує час їх перебування на платформі та сприяє поширенню матеріалів у соціальних мережах. Використання емоційно забарвлених заголовків, шокуючих зображень, драматичних історій і гострих соціальних тем є поширеними методами привертання уваги. Такий підхід підсилює емоційне навантаження, підвищує рівень тривожності та може навіть спричиняти емоційне вигорання у користувачів, які постійно стикаються з негативними або стресогенними повідомленнями.

Часте повторення та фокус на негативних аспектах. Електронні ЗМІ схильні до повторення сенсаційних і негативних новин, оскільки такі матеріали викликають більший інтерес у публіки. Регулярне акцентування на подіях, що мають тривожний або катастрофічний характер, формує у користувачів переконання, що негативні явища є більш поширеними та загрозливими, ніж вони є насправді. Це явище відоме як «ефект культивування», коли медіапростір формує викривлене уявлення про світ, підсилюючи страхи та тривоги. Людина, що постійно стикається з такими новинами, може розвивати песимістичне

ставлення до дійсності, втрачати віру в стабільність та безпеку навколишнього середовища.

Створення «інформаційного кокону», який впливає на об'єктивність сприйняття дійсності. Персоналізація новин та алгоритмічне налаштування інформаційного потоку призводять до того, що користувачі отримують лише ту інформацію, яка відповідає їхнім поглядам та інтересам. Це обмежує доступ до різнобічної інформації, сприяючи виникненню «інформаційного кокону» – середовища, де відбувається ізоляція від альтернативних точок зору. У таких умовах користувачі стають менш схильними до критичного аналізу та більш сприйнятливими до маніпулятивних технік. Це явище особливо небезпечне під час суспільно-політичних подій, коли здатність до об'єктивного сприйняття реальності відіграє ключову роль у формуванні власної думки та ухваленні рішень.

Щомиті людина порівнює образи, встановлює нові зв'язки, що призводить до значних затрат енергії. Значний потік інформації надає нові образи та часто збільшує розрив між попередніми уявленнями та реальністю. За невеликого розриву людина може раціонально адаптуватися до нових обставин, зберігаючи контакт з реальністю, але за великого розриву може спостерігатися неадекватне реагування, у крайньому випадку – психоз та навіть смерть. Щоб уникнути цих негативних наслідків, особистість постійно оновлює свою систему образів та безперервно навчається. Завдяки інтелектуально-духовній природі людини відбувається об'єднання саморозвитку з освоєнням навколишнього світу. У процесі життєдіяльності в свідомості людини на основі інтелектуальних здібностей формується індивідуальна картина світу. Людина може здійснювати елементи потенційної діяльності у віртуальному середовищі, яке утворюється в результаті взаємодії з матеріальним світом і відображається в свідомості. «Наповненість індивідуальної картини світу залежить від достовірності зовнішньої інформації та від здатності індивіда до рефлексії власних уявлень і вміння коригувати картину світу відповідно до нових потоків знань».

На думку фахівців, зміст інформації, яку молодь отримує зі ЗМІ, є одним з найбільш травмуючих факторів телевізійного впливу на її психічний та фізичний стан. Головним чином це стосується насильства, яке надмірно демонструється телебаченням. Дослідження показують, що постійний перегляд сцен насильства притупляє чутливість до агресії, зменшує значущість внутрішніх факторів, які її стримують, збільшує фактичні прояви агресивності в поведінці, формує невірний образ соціальної реальності, що може стати основою подібних дій. Поширення ЗМІ, зокрема телебачення, зумовлює також потребу розробки та впровадження спеціальної медіальної освіти, яка б озброювала підлітків та молодь здатністю, з одного боку, пошуку та використання потрібної інформації, а з іншого — спроможністю до «самооборони» від неї. У першому випадку школа та батьки покликані забезпечити дитині інтелектуальну й технологічну здатність давати собі раду з інформаційним потоком. Це — розвиток. В іншому ж випадку йдеться про формування морального імунітету проти негативного виховного впливу ЗМІ. Візуальний характер телевізійного викладу впливає насамперед на емоції людини, а не на її свідомість. Екран оперує найчастіше образами, а не поняттями. Враховуючи, що в більшості випадків телевізійні програми не піднімаються до рівня образного засвоєння дійсності й глядач найчастіше зустрічається з примітивною візуальною інформацією, побоювання дослідників телебачення, пов'язані з його негативним впливом, є цілком зрозумілими [10].

Особливістю сучасної візуальної культури засобів масової інформації є активне використання емоційних заголовків та сенсаційних зображень, які покликані привернути увагу аудиторії та викликати сильні емоційні реакції. Такі заголовки часто подають інформацію у гіперболізованій формі, концентруючи увагу на драматичних подіях, конфліктах або трагедіях. Зображення, що супроводжують матеріали, підсилюють цей ефект: яскраві кольори, контрастні композиції та виразні обличчя людей на фото сприяють тому, що інформація глибше закарбовується у пам'яті глядачів. Це не випадковість, а цілеспрямована стратегія медіа, адже чим більше емоцій викликає матеріал, тим вища

ймовірність, що він буде активно поширюватися в соціальних мережах, обговорюватися та привертати нових читачів.

Серед тих, хто найбільше піддається впливу такої емоційно зарядженої інформації, виділяються молодь та студенти. Це пояснюється їхньою підвищеною емоційною чутливістю, схильністю до яскравих вражень та бажанням бути в центрі соціальних подій. У цьому віці формується світогляд, розвивається критичне мислення, але водночас присутня емоційна нестабільність, що робить їх вразливими до маніпуляцій. Окрім того, молодь часто шукає соціального схвалення у своїх діях та висловлюваннях, що ще більше підсилює вплив медійного контенту. ЗМІ, які оперують емоційними заголовками та шокуючими зображеннями, легко створюють ілюзію масової підтримки чи засудження певної події, що безпосередньо впливає на думку молодих людей.

ЗМІ значно змінили способи отримання даних та інформаційних ресурсів. Основними ознаками таких ЗМІ є швидкість інформаційних випусків та можливості використання, центрованість і групування важливих подробиць. Це безумовно розширює доступ до знань і може стимулювати додаткове інформаційне навантаження. При цьому потенціал медійних ЗМІ використовується через ілюстративність проєктів або окремі заголовки новин, що можуть негативно вплинути на психологічний стан споживачів електронних продуктів, зокрема молодих осіб. Таким чином, електронні ЗМІ мають амбівалентний ефект, поєднуючи користь і ризики для психологічного здоров'я.

1.2. Особливості сприйняття інформації в умовах цифровізації суспільства

У цифрову епоху сприйняття інформації поширюється не лише інакше, ніж у минулі десятиріччя, але й на якісно новому рівні. З розвитком технологій спостерігається зміна акценту з глибокого аналітичного осмислення інформаційних матеріалів на швидке візуально-емоційне сприйняття. Це призводить до поверхового ознайомлення з контентом, зменшення критичного

мислення та, відповідно, нестабільно впливає на психологічний стан особистості.

Цілісність людини формується в соціальному світі, проявляється в комунікативних практиках шляхом інтеракції, пов'язаної з інформацією. Завдяки цьому відбувається засвоєння певних норм, формування історично встановлених настанов та визначення суспільної поведінки. Об'єктивна реальність сприймається через фільтр внутрішніх інтересів та загальних моральних цінностей, особистих ідеалів та суспільних релігійних уподобань, суб'єктивного розуміння сенсу життя [21, с. 914].

Очевидно, розвиток інформаційного суспільства змінив становище самої людини, примноживши цінність знань та визначивши її соціальне положення здатністю до інформаційної діяльності в умовах зростання обсягів інформації та розгортання цифрового простору. Культура використання інформаційно-комунікаційних технологій для отримання, передачі та зберігання інформації, вміння її обробляти, навички мережевої комунікації відображають процес взаємодії між суб'єктами соціальної спільноти. Перехід інформації в розряд важливої універсальної категорії суспільного розвитку визначив феномен інформаційної культури сучасного суспільства. У межах цієї культури формується стиль життя, зразки поведінки та цінності, якими керується сучасна людина. Таким чином, саме рівень розвитку інформаційної культури визначає особливості сприйняття дійсності сучасною людиною.

Багато досліджень показують, що більшість користувачів (особливо молодих людей) емоційно реагують не на весь зміст новини, а на її заголовок, фотографію або перші 2-3 речення тексту. Це явище відоме як «ефект фрагментарного сприйняття». У дослідженні Денисової С.В. зазначено: «Швидкість оновлення контенту й конкуренція за увагу призводять до того, що медіа роблять ставку на шок, тривогу, драматизм, аби вплинути на аудиторію» [35].

Психологічні стратегії впливу електронних ЗМІ в цифровому середовищі ґрунтуються на використанні емоційних тригерів, що здатні змінювати настрій,

поведінку та навіть світогляд людини. Однією з ключових стратегій є підвищення рівня тривожності, що виникає через постійне повторення новин про катастрофи, війни, економічну нестабільність та інші загрозливі події. Сучасні електронні медіа зацікавлені у залученні уваги, тому негативні новини, що мають сильний емоційний вплив, часто подаються на перших сторінках, супроводжуються яскравими зображеннями та тривожними заголовками. Така форма подачі інформації викликає у глядача відчуття невизначеності та страху, що стимулює бажання слідкувати за подіями у режимі реального часу, шукаючи підтвердження безпеки або навпаки – нових загроз. Зрештою, це може призводити до того, що людина починає очікувати небезпеки навіть у звичайному, спокійному середовищі, формуючи в неї постійну внутрішню напругу та стан тривожності.

Ще однією важливою стратегією є розвиток емоційної залежності від новин, яка часто проявляється у вигляді синдрому FOMO (Fear of Missing Out – страх пропустити щось важливе). Завдяки алгоритмічним стрічкам соціальних мереж та новинних платформ людина опиняється в постійному інформаційному потоці, де новини оновлюються щохвилини. Це створює ілюзію, що кожна подія, кожна нова публікація є надзвичайно важливою і потребує негайної уваги. Унаслідок цього формується звичка безперервно перевіряти стрічки новин, соціальні мережі та інші медіаресурси, навіть якщо це відбувається за рахунок особистого часу, роботи або відпочинку. Виникає своєрідна психологічна залежність, коли відсутність доступу до інформації спричиняє дискомфорт, тривогу та відчуття відірваності від соціуму [22, с. 25].

У сфері впливу цифрового контенту особливо відзначають алгоритмізацію сприйняття інформації, що стало можливим завдяки сучасним технологіям аналізу великих даних та машинного навчання. Персоналізовані новинні стрічки, які ми бачимо в соціальних мережах та на інформаційних платформах, формуються не випадково. Складні алгоритми відстежують інтереси, уподобання, частоту взаємодій з певним контентом, аналізують пошукові запити та навіть час, проведений за переглядом окремих матеріалів. На основі цієї

інформації створюється так зване «інформаційне бульбашкове середовище» – простір, де користувач постійно отримує матеріали, що підсилюють його вже сформовані погляди, емоційне ставлення та переконання. Це призводить до ефекту «камери відлуння», коли людина отримує лише ті новини та думки, які відповідають її власним поглядам, ігноруючи альтернативні точки зору [28, с. 184].

Такий підхід підвищує емоційне залучення до інформаційних матеріалів, адже контент, що відповідає особистим переконанням, природно викликає більше довіри та схвальних емоцій. Водночас негативні новини, що резонують з особистими страхами або тривогами, отримують більшу кількість переглядів і обговорень, що стимулює платформи продовжувати показувати саме такі матеріали. У підсумку формується замкнене інформаційне середовище, яке обмежує можливість розглядати різні точки зору, знижує критичне мислення та зміцнює вже наявні переконання.

Дослідження, проведені Оленою Грек детально описують вплив таких середовищ на користувачів, підкреслюючи, що вони не лише обмежують оптику розуміння світу, але й сприяють формуванню у людини стану хронічної тривожної напруги. Постійний потік негативної інформації, підсилений алгоритмічним підходом до відбору матеріалів, створює відчуття нестабільності, небезпеки та невизначеності. Людина все більше заглиблюється в емоційно заряджені матеріали, втрачаючи здатність до об'єктивної оцінки подій. Це підсилює страхи, провокує тривожність та навіть може сприяти соціальній ізоляції, оскільки будь-які альтернативні думки починають сприйматися як ворожі або хибні [6, с. 137].

Слід зазначити, що цифрове середовище не лише змінює сприйняття інформації, а й формує нові моделі поведінки, пов'язані з комунікацією та соціальною взаємодією. Уміння взаємодіяти в умовах постійного інформаційного потоку стає визначальною навичкою, яка впливає на соціальну адаптацію та успішність особистості в сучасному суспільстві. Водночас, постійна присутність у цифровому середовищі сприяє розвитку так званого

«кліпового мислення», що характеризується фрагментарністю сприйняття та труднощами у зосередженні на великих обсягах інформації. Цей феномен особливо помітний серед представників покоління Z, для яких миттєвий доступ до контенту є природною умовою існування.

У контексті освітнього процесу цифровізація також вносить значні корективи. Зокрема, студенти, звиклі до швидкого отримання інформації, демонструють знижену мотивацію до традиційного академічного навчання, що вимагає глибокого занурення в матеріал, тривалої концентрації та критичного осмислення. Водночас, широке використання цифрових технологій у навчанні відкриває нові можливості для взаємодії з навчальним матеріалом, дозволяючи застосовувати віртуальні симуляції, інтерактивні платформи та мультимедійні засоби, що значно підвищують зацікавленість і рівень засвоєння знань. Проте, варто відзначити, що перенасичення навчального процесу цифровим контентом без належної методичної підготовки може призводити до інформаційного перенавантаження, зниження критичного мислення та навіть до так званого «цифрового вигорання», яке проявляється у вигляді емоційної втоми та втрати мотивації до навчання.

Цифровізація суспільства також формує нові етичні та моральні виклики, пов'язані зі сприйняттям та використанням інформації. У середовищі, де соціальні мережі й електронні платформи стали основними джерелами новин, особисті дані користувачів набули статусу цінного ресурсу, який використовується не лише для персоналізації контенту, а й для маніпуляцій суспільною думкою. Питання приватності та безпеки даних стають дедалі актуальнішими, адже сучасні інформаційні технології дозволяють відстежувати вподобання, місцезнаходження, соціальні зв'язки та навіть емоційні стани людини. Це створює умови для формування так званих «цифрових тіней» – сукупності даних, що супроводжують людину в мережі та можуть використовуватися для прогнозування її поведінки, виявлення соціальних зв'язків та впливу на її рішення.

Важливо підкреслити, що цифрове середовище не лише змінює спосіб взаємодії з інформацією, але й впливає на формування соціальних зв'язків, моделюючи комунікаційні практики сучасної молоді. У віртуальному просторі відбувається активне спілкування, обмін думками та створення нових форм соціальної взаємодії, які нерідко переносяться в реальне життя. Це сприяє виникненню нових соціальних спільнот, об'єднаних спільними інтересами, поглядами чи цілями, що, у свою чергу, підсилює ефект інформаційної ізоляції та формування «камер відлуння». У таких умовах зростає ризик викривлення уявлень про навколишню реальність, що може сприяти виникненню соціальної поляризації та зниженню толерантності до альтернативних думок.

Отже, властивості сприйняття інформації в сучасному цифровому світі призводять до глибоких психологічних змін: емоційної залежності від новин, зниження критичності мислення та схильності до швидких емоційних реакцій. Усе це може сприяти формуванню стабільних тривожних станів у молодих людей. Особливо це актуально для студентів, які найбільше за всіх залучені до цифрового простору.

1.3. Психологічна характеристика тривожності студентів як вразливої вікової групи

Тривожність є природною психоемоційною реакцією на нові або невизначені ситуаційні, загрозливі умови життя. У студентському віці ця реакція може мати як позитивний аспект (залучення внутрішніх ресурсів), так і негативний – коли емоційне напруження заважає успішності в навчанні та соціальних зв'язках.

Для дослідження впливу соціальних мереж на особистість та її емоційну сферу слід визначитися з основними чинниками, які лежать в основі такого впливу (див. рис. 1.3.1):

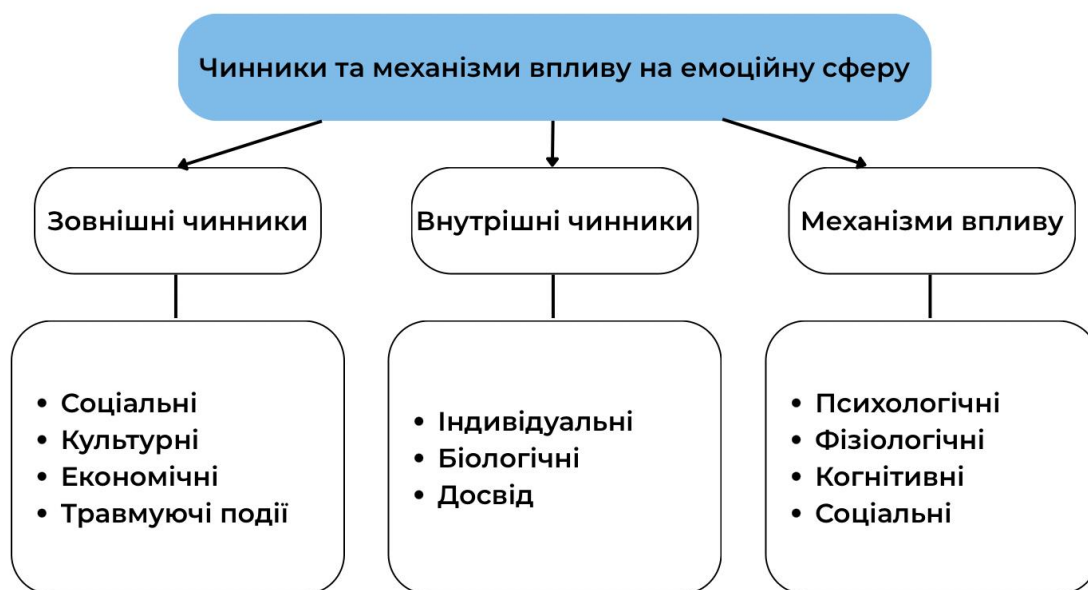


Рис. 1.3.1. Чинники та механізми впливу на емоційну сферу особистості (на основі опрацьованих джерел)

Аналіз науково-психологічних джерел (Л. Калініченко, В. Лютий, К. Коломієць та інших) дає підстави стверджувати, що в сучасних умовах розвитку інформаційно-комунікаційні технології (ІКТ) – це не просто технічні засоби, пов’язані з комп’ютеризацією, а глобальний інструмент перерозподілу ідей, капіталу, праці, що визначає парадигму глобалізованого світу, могутній засіб впливу на людину. Стрімкий розвиток ІКТ не дає можливості молодій людині повноцінно адаптуватися до них [18, с. 12].

Згідно з класифікацією Ч. Спілбергера, тривожність поділяється на ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність визначається як короткочасна емоційна реакція на конкретні стресові обставини. Вона виникає в умовах підвищеного напруження, невизначеності або загрози, коли людина відчуває, що не може повністю контролювати події навколо себе. Такий тип тривожності є реакцією на зовнішній подразник і зазвичай зникає після вирішення проблемної ситуації. Наприклад, у студентів ситуативна тривожність може виникати під час складання іспитів, публічних виступів або важливих співбесід. У цей момент їхня емоційна напруга підвищується, що може як

стимулювати до активнішої підготовки, так і, навпаки, блокувати здатність зосереджуватися та ефективно діяти.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність людини до переживання занепокоєння в різних життєвих ситуаціях. Вона не залежить від конкретних подій і проявляється як загальна схильність до тривожних реакцій. Такі люди часто очікують негативних наслідків навіть у нейтральних обставинах, проявляють підвищену чутливість до потенційних загроз і мають знижений поріг стресостійкості. У студентському середовищі особистісна тривожність може проявлятися у постійному хвилюванні щодо успішності навчання, труднощах у соціальних взаємодіях, страху перед майбутнім або невизначеністю кар'єрних перспектив.

Особистісна тривожність, у свою чергу, підживлюється постійними порівняннями себе з іншими, що активно відбувається в соціальних мережах. Молоді люди часто бачать ідеалізовані образи успіху, які викликають відчуття невпевненості в собі та страх перед невідповідністю цим стандартам. Така інформаційна взаємодія підсилює внутрішні сумніви, формуючи в студентів хронічне відчуття тривожності щодо свого майбутнього, навчальних досягнень і соціальної взаємодії.

Період навчання в університеті є часом інтенсивного розвитку як особистості, так і професійного зростання для молоді. Психологічні особливості цього вікового періоду включають потребу в самовираженні, належності й самооцінці. Постійний потік інформаційного навантаження, очікування батьків або педагогів, невизначеність майбутнього – усе це створює передумови для тривожних станів. Студенти, яким доводиться витримувати значний соціальний тиск і неконтрольований потік тривожного контенту, демонструють симптоми психологічного вигорання ще на початкових етапах [5, с. 24].

Серед головних джерел занепокоєння у студентів можна виділити:

1. *Страх неуспіху або помилки.* Студентський вік є періодом активного професійного й особистісного становлення, тому невдачі у навчанні чи

соціальної взаємодії можуть сприйматися як показник неспроможності досягти успіху в майбутньому. Боязнь отримати незадовільну оцінку, не скласти іспит або не виконати важливе завдання може викликати постійне внутрішнє напруження. Це почуття підсилюється очікуваннями з боку батьків, викладачів та соціуму, що часто призводить до самокритики, зниження самооцінки та відчуття невпевненості у власних силах. Страх неуспіху також може стати причиною уникання певних навчальних ситуацій, що своєю чергою перешкоджає розвитку академічних і соціальних навичок.

2. *Порівняння себе з іншими в соціальних мережах.* В епоху інформаційних технологій соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя студентів, надаючи змогу спостерігати за успіхами та досягненнями інших. Ідеалізовані образи успішного життя, подорожей, соціальних подій та досягнень, якими користувачі активно діляться у віртуальному просторі, часто стають підґрунтям для порівнянь. Молоді люди схильні оцінювати власні досягнення через призму чужих успіхів, що формує почуття неповноцінності та невдоволення собою. Нерідко це призводить до соціальної ізоляції, оскільки студент може почати уникати контактів, відчуваючи, що він не відповідає загальноприйнятим стандартам «успішного життя».

3. *Довготривалий вплив негативно налаштованих новин.* Сучасні студенти постійно перебувають у цифровому середовищі, яке надає безперервний доступ до інформаційних потоків. Новинні стрічки часто переповнені повідомленнями про військові конфлікти, економічні кризи, екологічні катастрофи та соціальні негаразди. Постійне споживання негативної інформації підвищує рівень тривожності, оскільки студенти не лише переживають за своє майбутнє, а й відчувають безпорадність перед глобальними проблемами, на які вони не мають безпосереднього впливу. Це інформаційне перенасичення формує в них відчуття страху перед майбутнім і невпевненості у власних можливостях впоратися з життєвими викликами [7].

4. *Відсутність навичок управління емоціями.* У студентському віці навички емоційної регуляції ще не завжди достатньо розвинені, що може

ускладнювати подолання стресових ситуацій. Молоді люди часто не вміють ефективно контролювати свої емоції під час стресу, що призводить до їх накопичення та посилення тривожних станів. Невміння правильно виражати та регулювати емоції може спричиняти емоційне вигорання, зниження навчальної мотивації та навіть соціальну ізоляцію. Це також позначається на міжособистісних стосунках, оскільки надмірна тривожність може ускладнювати комунікацію з оточенням та породжувати конфлікти.

5. *Відчуття недовіри до майбутнього.* Сучасні студенти стикаються з численними невизначеностями щодо свого майбутнього. Швидкі зміни на ринку праці, економічна нестабільність, глобалізаційні процеси та політичні коливання формують у них почуття невпевненості у завтрашньому дні. Вони побоюються, що після завершення навчання можуть зіткнутися з труднощами у пошуку роботи, нестабільними умовами праці або недостатньою затребуваністю отриманої професії. Це породжує постійне внутрішнє напруження, яке може перерости в хронічну тривожність, що суттєво впливає на якість життя та академічні досягнення [15, с. 19].

Механізми впливу на людину, примушення до потрібних дій досліджував відомий психолог В. Шейнов. Автор вважає, що структуру психіки можна уявити як трикомпонентну структуру: свідомість, підсвідомість та моторика. Будь-яка діяльність людини є проявом цих компонентів. Тобто, щоб залучити людину до активності, в першу чергу потрібно впливати на її підсвідомість, зокрема на емоції.

Соціальні мережі можуть сприяти негативному досвіду, зокрема:

I. Неадекватне сприйняття життя чи зовнішності. Навіть якщо усвідомлювати, що зображення в соціальних мережах не є реальністю, вони можуть викликати почуття невпевненості [12].

II. Страх втратити щось (FOMO) та залежність. Соціальні мережі загострюють відчуття, що інші розважаються або живуть краще, що впливає на самооцінку, провокує тривогу та ще більше використання соціальних мереж [12].

III. Ізоляція. Активне використання соціальних мереж може збільшувати відчуття самотності [12].

Важливо зазначити, що тривожність у студентів може бути пов'язана з цифровою залежністю та інформаційним перевантаженням. Також, негативний контент у соціальних мережах може викликати тривогу та депресію [32].

Психологічна характеристика тривожності студентів як вразливої вікової групи набуває особливої актуальності в умовах сучасного цифрового середовища. Університетський період розвитку особистості характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, серед яких важливу роль відіграють соціальні очікування, академічні вимоги, особистісні переживання та інформаційне перенасичення. Тривожність у цьому віці стає своєрідним індикатором емоційного стану молодого людини, відображаючи її здатність справлятися з навантаженням, адаптуватися до нових умов і будувати плани на майбутнє. Особливої ваги набуває питання цифрової взаємодії, що є постійною частиною життя сучасного студента.

Значний обсяг часу, проведений у соціальних мережах, призводить до виникнення специфічних психологічних ефектів, які посилюють відчуття тривожності. Постійний доступ до інформації, швидкість її оновлення та велика кількість візуального контенту змушують студентів бути в постійному інформаційному потоці, що часто не дає змоги повноцінно осмислити отримані дані. Інформаційне перенасичення, у свою чергу, сприяє розмиттю уваги та зниженню здатності до критичного мислення. У цьому контексті тривожність проявляється не лише як реакція на зовнішні подразники, але і як наслідок неможливості ефективно обробляти великий обсяг даних, що надходить із цифрових платформ. Студенти починають відчувати втому від інформаційного тиску, що призводить до підвищеного рівня емоційного напруження, дратівливості та зниження мотивації до навчання [8, с. 50].

Значну роль у формуванні тривожності відіграють соціальні мережі, що стали невіддільною частиною повсякденного життя студентів. Саме в цьому середовищі молоді люди активно порівнюють себе з іншими, створюючи

ідеалізовані образи успіху, краси та соціальної активності. Це породжує ефект незадоволеності собою, що підсилює почуття тривоги та емоційної нестабільності. Дослідження свідчать, що студенти, які часто користуються соціальними мережами, частіше зазнають відчуття соціальної ізоляції та самотності, незважаючи на велику кількість віртуальних контактів. Парадокс полягає в тому, що постійне прагнення бути в курсі всіх подій та новин призводить до емоційного виснаження та відчуття втрати контролю над своїм часом.

Крім того, постійне перебування в цифровому просторі сприяє виникненню залежності від соціального схвалення та визнання, що є потужним тригером для розвитку тривожних станів. Сучасні алгоритми соціальних мереж сконструйовані таким чином, щоб посилювати емоційну залученість користувачів. Лайки, коментарі, поширення – усе це стає своєрідною мірою соціальної значущості для студента, визначаючи його самооцінку та емоційний стан. У випадку недостатньої взаємодії або негативної реакції на публікації виникає відчуття незадоволеності собою, що підсилює внутрішню тривогу. Студенти починають шукати підтвердження своєї цінності через дедалі частіше використання соціальних мереж, що створює замкнене коло емоційної залежності.

Ще однією важливою характеристикою тривожності студентів є страх перед невизначеністю майбутнього, який посилюється інформаційними потоками, орієнтованими на кризові ситуації у світі. Соціальні та економічні виклики, війни, кліматичні зміни та політична нестабільність – усе це транслюється через цифрові канали, формуючи у молоді відчуття нестабільності та відсутності контролю над майбутнім. Відсутність чітких орієнтирів щодо професійної реалізації, страх перед можливими невдачами у кар'єрі та побоювання не відповідати очікуванням суспільства посилюють загальний рівень тривожності студентів. У таких умовах емоційне напруження стає хронічним, викликаючи втомленість, втрату інтересу до навчання та зниження рівня соціальної активності [33].

Таким чином, тривожність студентів є багатограним феноменом, що формується під впливом численних соціальних, інформаційних та особистісних чинників. Постійна взаємодія з цифровим середовищем, інформаційне перевантаження, соціальні очікування та невизначеність майбутнього створюють умови для розвитку емоційної напруги, що вимагає більш детального дослідження та розробки ефективних психологічних стратегій підтримки студентської молоді.

Висновки до розділу 1

На основі проведеного теоретичного аналізу впливу електронних ЗМІ на тривожність студентської молоді можна зробити такі висновки:

У цифрову епоху спостерігається трансформація процесу сприйняття інформації – від глибокого аналітичного осмислення до швидкого візуально-емоційного опрацювання, що призводить до поверхового ознайомлення з контентом та послаблення критичного мислення. Феномен «ефекту фрагментарного сприйняття» свідчить про те, що більшість користувачів, особливо молодь, емоційно реагують не на весь зміст новини, а лише на її заголовок, фотографію або перші речення. Що, в свою чергу може спричинити негативну афективну реакцію, наприклад раптовий сплеск тривожності через поверхневе ознайомлення з тривожними заголовками без розуміння повного контексту.

Студентська молодь є особливо вразливою до впливу електронних ЗМІ внаслідок специфіки вікового періоду, що характеризується інтенсивним особистісним і професійним становленням, підвищеною потребою в самовираженні, належності й позитивній самооцінці. Основні джерела тривожності у студентів пов'язані зі страхом неуспіху, соціальним порівнянням (особливо через соціальні мережі), довготривалим впливом негативних новин, відсутністю навичок емоційної регуляції та непевністю щодо майбутнього. Ці

фактори виступають основними медіаіндукованими тригерами тривожності, що загострюють психологічну напругу молоді.

Соціальні мережі можуть створювати додатковий психологічний тиск, що в сукупності провокує накопичення хронічної тривоги, порушення сну, емоційному виснаженню, через формування неадекватного сприйняття реальності, синдрому FOMO (страх пропустити щось важливе), а також сприяти соціальній ізоляції при надмірному використанні. Ці фактори посилюють як ситуативну, так і особистісну тривожність студентів, знижуючи їхню психологічну стійкість.

Тривале перебування в емоційно зарядженому інформаційному просторі здатне формувати у студентів стан хронічної тривожної напруги, через постійне вживання емоційно дестабілізуючого контенту, що активує механізми тривожного очікування загрози, який негативні наслідки на навчальній діяльності, міжособистісних стосунках та загальному психологічному благополуччі.

Таким чином, теоретичний аналіз підтверджує необхідність поглибленого дослідження психологічних механізмів впливу електронних ЗМІ на емоційну сферу студентської молоді та розробки ефективних стратегій підвищення їхньої психологічної резильєнтності в умовах інформаційного перенавантаження.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕЛЕКТРОННИХ ЗМІ НА ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ

2.1. Опис процедури емпіричного дослідження

Метою емпіричного дослідження було вивчення впливу електронних засобів масової інформації на рівень тривожності студентської молоді. Основна увага приділялася аналізу взаємозв'язку між частотою, характером використання електронних ЗМІ та проявами тривожності серед представників юнацтва.

Для досягнення поставленої мети було визначено завдання емпіричної частини дослідження: 1) Охарактеризувати особливості медіакористування серед респондентів юнацького віку; 2) Діагностувати рівень ситуативної та особистісної тривожності студентів; 3) Проаналізувати взаємозв'язок між частотою звернення до електронних ЗМІ та показниками тривожності.

Дослідження реалізовувалося у кілька послідовних етапів.

Перший етап (вересень 2024 р.) полягав у підготовці діагностичного інструментарію для майбутнього емпіричного дослідження, зокрема добір психодіагностичних методик, складання анкети для збору загальних даних про медіаспоживання.

Другий етап (листопад 2024 р.) включав вибір репрезентативної вибірки респондентів та проведення з ними діагностичного дослідження за трьома методиками («Шкала тривожності» Дж. Тейлор (адаптація М. Пейсахова) [31]; шкала рівня FOMO [36]; авторська анкета «Вплив електронних ЗМІ на особистість» (Додаток А)).

Третій етап (грудень 2024 р. – січень 2025 р.) передбачав кількісну та якісну обробку статистичних даних отриманих в результаті діагностичного дослідження із залученням методів математичної статистики. На цьому ж етапі було підведено підсумки дослідження, сформовано висновки і рекомендації.

Експериментальною базою для дослідження було обрано Донецький державний університет внутрішніх справ, а вибірку дослідження склали студенти, які навчаються за спеціальністю «Кібербезпека» (N = 53 студенти,

зокрема 39 юнаків і 14 юначок. Усі респонденти надали добровільну згоду на участь у дослідженні, що проводилося з дотриманням етичних вимог до подібних психодіагностичних досліджень. Така вибірка дозволила отримати релевантні дані для аналізу впливу електронних ЗМІ саме на студентське середовище технічного спрямування. У процесі дослідження загальна вибірка студентів була поділена на три групи (за результатами первинної діагностики по методиці Дж. Тейлор): 1) Група учнів з дуже високим і високим рівнем тривожності; 2) Група учнів з середнім рівнем тривожності; 3) Група учнів з низьким рівнем тривожності.

Проведення емпіричного дослідження спиралося на низку науково обґрунтованих принципів, що забезпечили валідність, надійність і етичність отриманих статистичних даних. Передусім дослідження базувалося на принципі науковості, що передбачає опору на сучасні теоретичні положення психології особистості, психології емоцій та медіапсихології. Вибір методів та інтерпретація результатів здійснювалися відповідно до загальновизнаних стандартів психологічної науки.

Важливою основою дослідження був принцип цілісності підходу, який передбачає врахування множинності факторів, що можуть впливати на рівень тривожності студентів. У дослідженні було враховано як індивідуальні психологічні характеристики особистості, так і особливості інформаційного середовища, в якому перебувають респонденти.

Застосування принципу конфіденційності та добровільності участі гарантувало дотримання етичних норм під час проведення емпіричного дослідження. Усі учасники були поінформовані про мету дослідження, його умови та мали право відмовитися від участі на будь-якому етапі без жодних наслідків. Одним з важливих принципів в ході дослідження був принцип системного аналізу, який передбачає всебічний розгляд проблеми дослідження з урахуванням взаємозв'язків між окремими елементами системи «особистість – інформаційне середовище – психоемоційний стан».

Для вивчення рівня тривожності студентів у контексті впливу електронних ЗМІ було застосовано комплекс психодіагностичних методів, які забезпечили як кількісну, так і якісну оцінку статистичних даних. Застосування валідних психодіагностичних методик дало змогу виявити як сталий (особистісний), так і ситуативний компоненти тривожності, а також визначити їх взаємозв'язок із медіаспоживанням.

Базовою психодіагностичною методикою було обрано «Шкалу тривожності» Дж. Тейлор (адаптація М. Пейсахова) [31]. Методика була обрана з огляду на її діагностичний потенціал у виявленні загальної (особистісної) тривожності, що є важливим чинником у контексті аналізу емоційної реактивності особистості на зовнішні інформаційні подразники.

З позиції мети дослідження, застосування методики Дж. Тейлор дозволило визначити, наскільки інтенсивно студенти реагують на інформаційні впливи, зокрема ті, що надходять через електронні медіа. Оскільки електронні ЗМІ можуть слугувати джерелом загрозливої, дестабілізуючої або надмірної інформації, підвищення рівня тривожності може виступати одним із наслідків частого й безконтрольного медіакористування.

Методика складається з 50 тверджень, на які респонденти мали дати відповідь «так» або «ні». Частина тверджень запозичена з опитувальника ММРІ, а деякі спеціально підібрані Дж. Тейлором для підвищення чутливості шкали до проявів тривожності. Високі бали за результатами даної методики свідчать про схильність до тривожних реакцій, напруженості, очікування небезпеки, що цілком відповідає дослідницькому завданню – виявити наявність і ступінь тривожності в умовах впливу електронних ЗМІ. У цілому, використання шкали тривожності Дж. Тейлора дало змогу кількісно оцінити індивідуальні відмінності у рівні тривожності студентів та співвіднести ці показники з особливостями їхнього інформаційного середовища, що є необхідним для формулювання науково обґрунтованих висновків про вплив медіаконтенту на психоемоційний стан молоді [31].

Для аналізу особливості взаємодії студентської молоді з електронними ЗМІ нами було створено і апробовано анкету «Вплив електронних ЗМІ на особистість». За допомогою анкетування було зібрано унікальну інформацію про особливості медіакористування студентів, а також виявлено суб'єктивний емоційний вплив електронних засобів масової інформації на психоемоційний стан респондентів. Анкета була розроблена з урахуванням теоретичних засад сучасної медіапсихології, а також виходячи з потреби кількісно та якісно оцінити інформаційні звички студентів, які можуть виступати чинником формування або посилення тривожності.

Основним завданням анкети було не лише зафіксувати рівень залученості юнацтва до споживання електронних ЗМІ, а й з'ясувати типи контенту, що домінують у їх щоденній медіапрактиці, тривалість перебування в інформаційному середовищі, емоційну реакцію на споживану інформацію, а також наявність чи відсутність ознак інформаційної залежності. У цьому контексті анкета виконувала функцію доповнюючого інструменту до психодіагностичних методик і дозволила краще інтерпретувати кількісні показники тривожності в контексті реального інформаційного фону.

Процедура розробки анкети передбачала виокремлення кількох змістових блоків: про види та джерела електронних ЗМІ, які використовуються студентами; про частоту, регулярність і тривалість медіакористування; про емоційні реакції на інформаційний контент; про суб'єктивне відчуття впливу новин на емоційний стан і блок про потенційну залежність від новинного контенту та способи його регуляції.

Анкета містила як запитання із закритими варіантами відповіді (для кількісного аналізу), так і можливість вказати додаткову інформацію (для якісної інтерпретації даних). Її застосування було спрямоване на поглиблення розуміння механізмів взаємодії студента з медіа та їхнього впливу на формування тривожних станів, що є ключовим аспектом нашого дослідження.

Третім напрямом діагностичного дослідження стала *шкала рівня FOMO (Fear of Missing Out)* – синдрому страху втрати соціально значущої інформації. З

метою вивчення цього явища було використано модифіковану шкалу FOMO [36].

Ця шкала містить 10 тверджень, що оцінюються за п'ятибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Респонденти оцінювали такі твердження, як: «Мене хвилює, що інші можуть отримувати більше задоволення від життя, ніж я», «Я почуваюся некомфортно, коли не можу слідкувати за оновленнями в соцмережах» тощо. Результати діагностики за шкалою FOMO дозволили визначити, наскільки сильно страх упустити щось важливе з життя оточуючих є чинником постійної напруги та підвищеної тривожності серед молоді. Високі показники за цією шкалою були співвіднесені з результатами методики на визначення рівня тривожності.

На завершальному етапі було застосовано методи математичного аналізу статистичних даних, зокрема *кореляційний аналіз за методом Пірсона* для виявлення статистично значимих взаємозв'язків між інтенсивністю використання електронних ЗМІ (кількість годин на день, тип контенту) та рівнем тривожності.

Отже, процедура організації емпіричного дослідження була розроблена із дотриманням всіх вимог до такого типу досліджень і передбачала врахування етичних принципів та відповідала віковим особливостям здобувачів освіти задіяних у якості респондентів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Кількісно-якісний аналіз статистичних даних отриманих в ході діагностичного дослідження показав, що ЗМІ є одним із суттєвих факторів, який впливає на формування тривожності респондентів юнацького віку.

Результати діагностики рівня тривожності студентів за методикою «Шкала тривожності» Дж. Тейлора представлено на рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за рівнями тривожності дав змогу виокремити п'ять груп залежно від інтенсивності прояву тривожних станів. Найчисельнішою групою виявилися студенти з

високим рівнем тривожності, до якої увійшли 15 респондентів (28,3 % від загальної вибірки). Ці здобувачі освіти демонструють стійке емоційне напруження, підвищену чутливість до інформаційних подразників, а також схильність до формування тривожних установок.

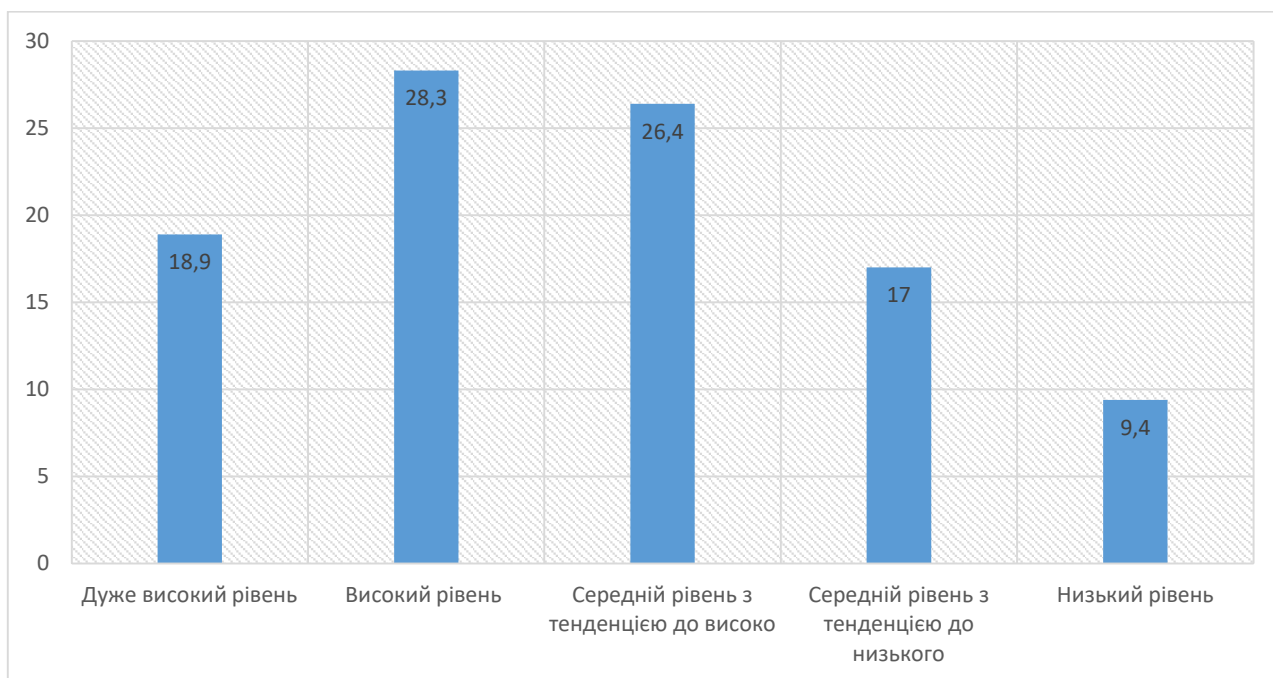


Рис. 2.2.1. Результати діагностики респондентів за методикою Дж. Тейлор

До категорії дуже високого рівня тривожності було віднесено 10 студентів (18,9 %). Цей показник є особливо важливим, адже свідчить про наявність виражених симптомів тривожності, які можуть мати як психологічні, так і психосоматичні прояви. На етапі аналізу цих даних нами було зроблено припущення (яке пізніше підтвердилося), що представники цієї групи найбільш вразливі до інформаційного перенасичення, дезінформації та тривожного контенту в електронних ЗМІ.

Середній рівень тривожності з тенденцією до високого зафіксовано у 14 респондентів (26,4 %). Для цієї групи характерна нестійка емоційна регуляція, яка за несприятливих зовнішніх впливів може трансформуватися в підвищений рівень тривоги. До групи із середнім рівнем тривожності з тенденцією до низького увійшло 9 студентів (17 %). Цей рівень вказує на відносну емоційну

стійкість та здатність до саморегуляції. Проте навіть у цій категорії не можна повністю виключати вплив ЗМІ, оскільки інформаційне середовище залишається значущим контекстуальним чинником.

Найменшою виявилася група з низьким рівнем тривожності, яку склали 5 осіб (9,4 %). Ці студенти демонструють високу здатність до емоційної саморегуляції та меншу чутливість до зовнішніх подразників, зокрема до впливу електронних ЗМІ. Ймовірно, вони мають сформовані навички критичного осмислення інформації або обмежують контакт з потенційно стресогенним медіаконтентом.

Загальний аналіз результатів діагностики за методикою Дж. Тейлор показує, що майже половина (47,2 %) студентів перебуває в зоні ризику за показниками високого та дуже високого рівня тривожності (рис. 2.2.2.).

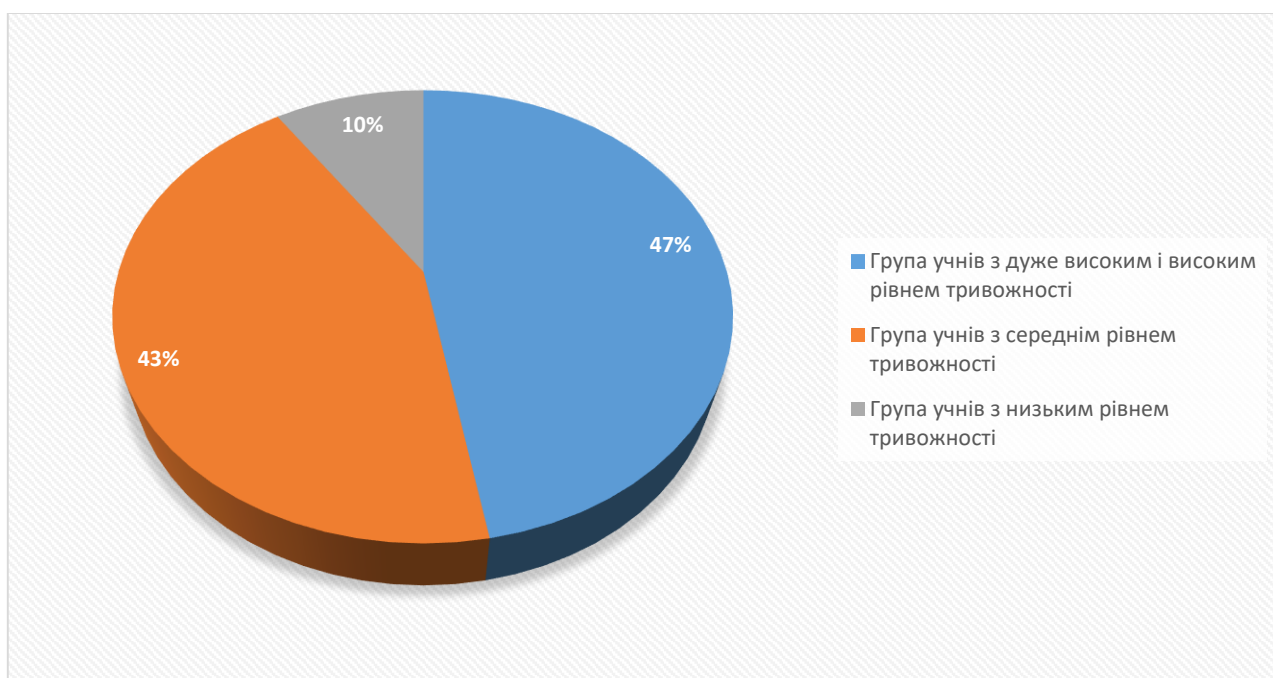


Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів по групах у відповідності до рівня тривожності

У результаті діагностики за даною методикою всі респонденти експериментальної вибірки були розділені на три групи: 1) Група учнів з дуже високим і високим рівнем тривожності (47,2 %); 2) Група учнів з середнім рівнем тривожності (43,4 %); 3) Група учнів з низьким рівнем тривожності (9,4 %). У

подальшому результати цих груп порівнювались у відповідності до діагностики по методикам на визначення впливу електронних ЗМІ на особистість.

На другому етапі аналізу статистичних даних нами було розглянуто результати анкетування студентів за анкетой “Особливості взаємодії з електронними ЗМІ”, яке першочергово було спрямоване на з’ясування своєрідностей взаємодії юнацтва з електронними засобами масової інформації. Метою анкетування було встановлення зв’язку між характером медіаспоживання та рівнем емоційного реагування, зокрема тривожністю, що дозволило сформулювати умовну типологію респондентів за особливостями їх інформаційної поведінки.

Якісний аналіз результатів анкети здійснювався у відповідності до попереднього розподілу респондентів на групи (за рівнем вираженості їх тривожності). Аналізуючи дані анкети було відмічено, що у групі респондентів дуже високим і високим рівнем тривожності переважають студенти, для яких характерним є інтенсивне споживання інформаційного контенту через електронні ЗМІ. Понад 80 % представників цієї групи щодня витрачають понад 2 години на перегляд новин, при цьому перевагу надають політичному, воєнному та соціально-економічному контенту. Значна частина зазначає, що інформація викликає у них тривогу, роздратування або безпорадності. При цьому 70 % респондентів зазначили, що мають укріплену звичку постійно оновлювати стрічку новин або соціальних мереж, а також у тому, що вони часто або постійно уникають новин, щоб не погіршити свій емоційний стан. У більш ніж половини виявлено ознаки інформаційної залежності. Така інформаційна поведінка є деструктивною і, ймовірно, чинить зворотний вплив, що проявляється у підтримці або посиленні вже наявного високого рівня тривожності.

Респонденти із середнім рівнем тривожності демонструють помірну інформаційну активність. Переважна більшість представників цієї групи переглядає новини 1–2 рази на день, витрачаючи на це не більше 1–2 годин. Вони частіше поєднують перегляд новинного контенту з освітнім і розважальним, що знижує загальне емоційне навантаження. Близько половини вказали на емоційні

реакції занепокоєння, напруження або зацікавлення, проте більшість не відзначає значного погіршення емоційного стану внаслідок перегляду ЗМІ. Уникнення новин носить епізодичний характер, а залежність від контенту відчувається лише частково або зовсім відсутня. Отже, для цієї групи характерна відносна емоційна стабільність за умов помірного інформаційного впливу.

Студенти з низьким рівнем тривожності мають найбільш стриману модель медіакористування. Усі представники цієї групи вказали, що витрачають на перегляд новин не більше 30-60 хвилин на день, а іноді – рідше. Їхня увага здебільшого зосереджена на розважальному, освітньому або культурному контенті, а не на новинах, пов'язаних із ризиками чи загрозами. Емоційна реакція на інформацію є переважно нейтральною або позитивною, тривожні стани після взаємодії з медіа не фіксуються. Усі респонденти цієї групи зазначили, що не відчують залежності від електронних ЗМІ, а новини не впливають на їхній емоційний стан. Така інформаційна поведінка корелює з результатами діагностики і є показовим прикладом ефективного саморегулювання та інформаційної гігієни.

Отже, кількісно-якісний аналіз результатів анкетування у зв'язку з рівнями тривожності підтвердив наявність прямого зв'язку між інтенсивністю споживання тривожного інформаційного контенту та високими показниками тривожності у студентів. Студенти з високим рівнем тривоги демонструють неконтрольоване медіаспоживання, що підсилює емоційну напругу. Натомість учасники з низькою тривожністю – помірковані у виборі контенту й тривалості контакту з інформаційним середовищем.

З метою поглибленого аналізу зв'язків між рівнем тривожності студентів та характеристиками їхньої взаємодії з електронними ЗМІ у дослідженні було задіяно кореляційний аналіз статистичних даних (за методом Пірсона). Для цього використовувалися дані, отримані за допомогою шкали тривожності Дж. Тейлора, а також відповіді респондентів на запитання авторської анкети, що охоплювала показники частоти, тривалості та емоційного впливу інформаційного контенту.

Результати аналізу виявили статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між високим рівнем тривожності та тривалістю щоденного перебування в електронних ЗМІ ($r = 0,612$, при $p < 0,01$). Такий зв'язок може говорити про те, що зі зростанням часу, який студенти витрачають на перегляд новин або інформаційного контенту, підвищується рівень їхньої тривожності. Найвищі показники тривожності виявлено серед респондентів, які переглядають новини понад 2 години на день. При цьому було встановлено середній позитивний зв'язок між високим рівнем тривожності та частотою звернення до контенту тривожного характеру (зокрема, новин про війну, політичну нестабільність, економічні кризи та ін.), тут була виявлена кореляція на рівні $r = 0,534$, $p < 0,05$). Це підтверджує, що регулярна взаємодія з негативно забарвленим інформаційним матеріалом є емоційно обтяжливою і може виступати як чинник підтримки або посилення тривожних переживань.

Крім того, виявлено помірний позитивний кореляційний зв'язок між середнім рівнем тривожності та наявністю емоційної реакції у вигляді напруження, страху, безпорадності після перегляду новин ($r = 0,492$, при $p < 0,05$). Такі показники можуть свідчити про те, що індивідуальна емоційна реакція на медіаконтент є вагомим предиктором психоемоційного стану. Водночас помірний кореляційний зв'язок було зафіксовано між рівнем низьким рівнем тривожності та вказаним респондентами рівнем самоконтролю інформаційного споживання ($r = 0,446$, $p < 0,05$). Тобто, ті студенти, які свідомо обмежують кількість медіаконтакту або практикують “інформаційну гігієну”, демонструють нижчі показники тривожності.

У межах емпіричного дослідження важливим аспектом вивчення впливу електронних ЗМІ на емоційний стан студентів стало визначення рівня FOMO (Fear of Missing Out) – синдрому страху втратити важливу або цікаву інформацію. Діагностика цього феномену дозволила глибше зрозуміти механізми формування емоційної напруги та ситуативної тривожності в умовах інформаційного перенасичення.

Для вивчення FOMO було використано адаптовану до українського контексту шкалу з 10 тверджень, оцінених за п'ятибальною шкалою від «повністю не згоден» до «повністю згоден». Максимальний можливий бал становив 50, що відповідало високому рівню інформаційної залежності та психологічної чутливості до цифрового контенту (рис. 2.2.3.).

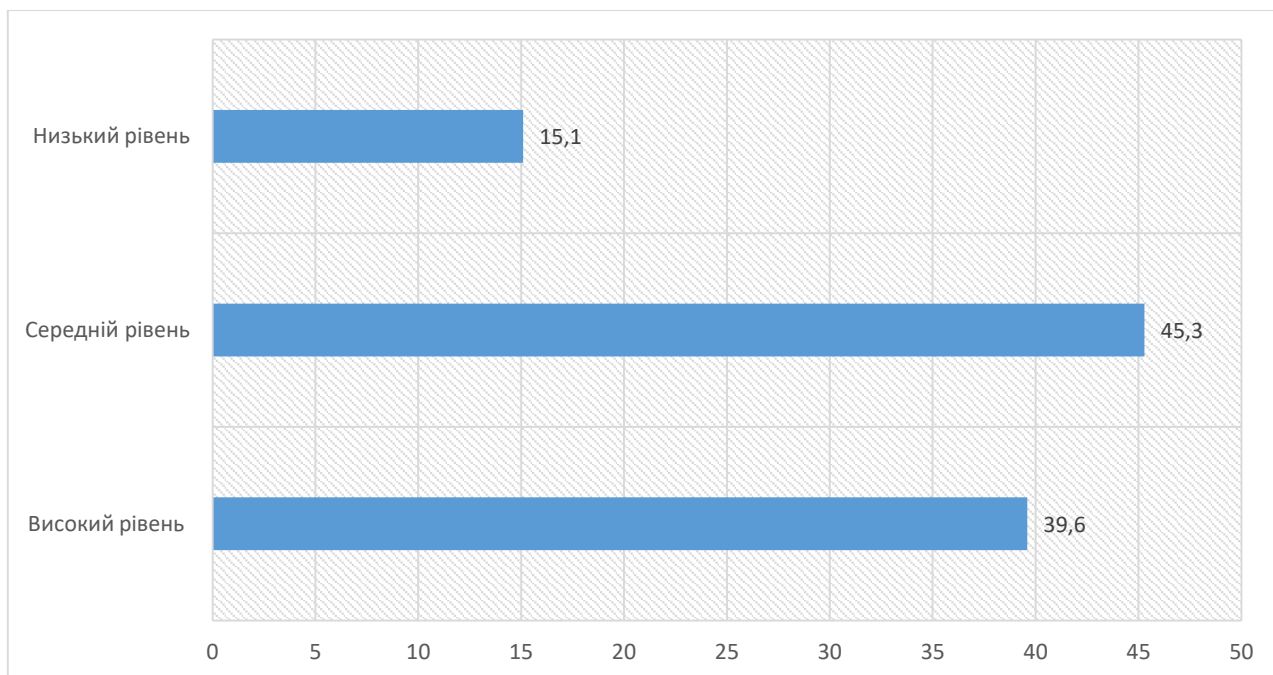


Рис. 2.2.3. Результати діагностики респондентів за шкалою FOMO

Аналіз результатів діагностики показав, що 85 % студентів демонструють помірний або високий рівень FOMO, що свідчить про поширене занепокоєння щодо можливого пропуску значущих подій, оновлень у соціальних мережах або новинного контенту. Детальніший аналіз виявив, що найвищі показники FOMO характерні для студентів, які щодня користуються Instagram, TikTok і Telegram більше ніж 4 години на добу, мають понад 100 підписок на канали новин чи розважальні канали, та регулярно взаємодіють із push-сповіщеннями.

Результати кореляційного аналізу між рівнем FOMO і показниками методики Дж. Тейлор представлені в таблиці 1. Такий аналіз дозволив з'ясувати, наскільки страх залишитися поза інформаційним полем або соціальними подіями пов'язаний із загальним тривожним фоном студентської молоді.

Результати кореляційного аналізу між рівнем FOMO, анкетною на взаємодію з електронними ЗМІ та шкалою тривожності Дж. Тейлор

Психометричний показник	Коефіцієнт кореляції (r)	Рівень значущості (p)
Високий рівень тривожності	0,654	$p < 0,01$
Частота звернення до електронних ЗМІ	0,512	$p < 0,05$

Результати кореляційного аналізу засвідчили статистично значущий позитивний кореляційний зв'язок між рівнем FOMO та високим рівнем тривожності за методикою Дж. Тейлор ($r = 0,654$ при $p < 0,01$). Це свідчить про те, що чим вищий рівень страху пропустити важливу інформацію або подію, тим вищий загальний рівень тривожності у студентів. При цьому, було зафіксовано середній позитивний зв'язок між рівнем FOMO та показниками частоти звернення до електронних ЗМІ, зокрема оновлення новинних стрічок і соціальних мереж ($r = 0,512$, $p < 0,05$), що опосередковано підтверджує роль FOMO як своєрідного медіапосередника у формуванні тривожності.

У цілому, результати кореляційного аналізу підтверджують, що високий рівень FOMO є важливим психологічним предиктором тривожності в молодіжному середовищі, особливо в умовах постійної взаємодії з цифровими джерелами інформації.

2.3. Рекомендації щодо зниження негативного впливу електронних ЗМІ на тривожність студентської молоді

Результати дослідження свідчать про суттєвий вплив електронних засобів масової інформації на психологічний стан студентської молоді, зокрема на рівень медіаіндукованої тривожності. На основі аналізу отриманих даних

розроблено комплексну систему рекомендацій, спрямованих на мінімізацію негативного впливу медіаконтенту та формування здорових медіапрактик.

Впровадження системних освітніх модулів з медіакомпетентності є ключовим фактором профілактики медіатривожності. Особлива увага має приділятися інтеграції в навчальні програми спеціальних курсів з критичного аналізу медіаконтенту, які можуть бути реалізовані як через факультативи, так і як окремі модулі в рамках профільних дисциплін. Ефективними формами роботи вбачаються практичні воркшопи, де студенти опановують навички ідентифікації дезінформації, розпізнавання маніпулятивних технік та емоційних тригерів у новинних повідомленнях. Доцільним є також *створення інтерактивних онлайн-курсів з медіаграмотності* з використанням кейс-методу та симуляції реальних медіаситуацій. Важливим компонентом освітніх заходів має стати залучення фахових медіаекспертів та психологів для проведення тематичних лекцій та дискусій з питань безпечного медіаспоживання.

Оптимізація інформаційного споживання передбачає розробку індивідуальних та інституційних стратегій управління медіаконтентом. У цьому контексті рекомендується впровадження практик цифрового тайм-менеджменту з використанням спеціалізованих застосунків. Важливим елементом є розробка персоналізованих планів «цифрового детоксу» з варіативністю від короткострокових, що передбачають відмову від соціальних мереж на 2-3 години щодня, до довгострокових, розрахованих на 1-2 дні на тиждень. Особлива увага має приділятися формуванню свідомих практик фільтрації інформаційних потоків через налаштування стрічки новин, вибіркове підписування на канали та використання спеціалізованих агрегаторів контенту. Необхідно також заохочувати до споживання збалансованого медіаконтенту з акцентом на освітній, культурний та розвивальний компоненти.

Розвиток психологічної стійкості до негативного медіавпливу потребує системних заходів психологічного характеру. Ефективним вбачається *впровадження регулярних тренінгів з емоційної саморегуляції, стрес-менеджменту та розвитку резильєнтності*. Важливим компонентом є навчання

технікам майндфулнес-практик, орієнтованих на роботу з інформаційним перевантаженням, таких як короткі медитації, дихальні вправи та техніки заземлення. Доцільною є розробка протоколів когнітивної реструктуризації для роботи з тривожними думками, спровокованими медіаконтентом. Особлива увага має приділятися впровадженню інструментів самомоніторингу емоційного стану з використанням цифрових щоденників та спеціалізованих мобільних застосунків. Важливим елементом психологічної підтримки може стати створення груп взаємопідтримки для обговорення медіавпливу та спільного опрацювання тривожних станів.

Студентам рекомендується *встановлювати чіткі часові межі* для використання соціальних мереж, не перевищуючи двогодинний ліміт на день. Доцільним є *використання спеціалізованих фільтрів* новинного контенту та обмеження перегляду негативних новин до одного разу на день. Важливим аспектом є формування практики перевірки фактів з використанням множинних джерел інформації. Особлива увага має приділятися регулярному застосуванню технік релаксації та майндфулнесу після споживання потенційно тривожного контенту. Необхідно також *дотримуватися балансу між онлайн та офлайн активностями* з пріоритетом фізичної активності, соціальної взаємодії та творчої самореалізації. У разі виникнення перших ознак інформаційного перевантаження та тривоги рекомендується своєчасне звернення за психологічною підтримкою.

Викладацькому складу рекомендується інтегрувати елементи медіаосвіти в структуру навчальних дисциплін незалежно від профілю. Доцільною є *розробка методичних матеріалів з критичного аналізу інформації та розпізнавання фейків*. Важливим аспектом професійної діяльності має стати створення психологічно безпечної атмосфери для обговорення тривожних медіаповідомлень. Викладачі мають демонструвати адаптивні моделі взаємодії з інформаційним простором. Особлива увага має приділятися *проведенню індивідуальних консультацій зі студентами*, які демонструють підвищений рівень медіатривожності. Необхідним елементом професійного розвитку є також

підвищення власної медіакомпетентності через участь у спеціалізованих тренінгах та курсах [41].

Запропонована система рекомендацій взята з Міністерства культури та інформаційної політики України «Стратегія розвитку медіаграмотності в Україні», яка має комплексний характер і спрямована на формування стійкої медіакомпетентності та психологічної резильєнтності щодо негативного впливу електронних ЗМІ. Ефективність заходів забезпечується поєднанням освітніх, психологічних та інституційних компонентів, а також диференційованим підходом до різних цільових груп університетської спільноти. Імплементация цих рекомендацій дозволить зменшити негативний вплив електронних ЗМІ на психоемоційний стан студентів та сформувати культуру здорового медіаспоживання в академічному середовищі.

Висновки до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження впливу електронних ЗМІ на тривожність студентів дозволяє зробити низку важливих висновків, що мають теоретичне та практичне значення для розуміння психологічних механізмів взаємодії молоді з цифровим інформаційним простором.

На основі проведеного емпіричного дослідження, яке включало застосування методик «Шкала тривожності» Дж. Тейлора (адаптація М. Пейсахова), шкали рівня FOMO та авторської анкети «Вплив електронних ЗМІ на особистість», було отримано узагальнені дані щодо взаємозв'язку між інтенсивністю медіакористування та рівнем тривожності студентської молоді.

У ході діагностичного дослідження було становлено, що майже половина респондентів (47, 2%) має високий або дуже високий рівень тривожності, що вказує на поширеність тривожних станів серед студентів, які перебувають в умовах підвищеного інформаційного навантаження. Аналіз анкетування показав, що саме ці студенти найчастіше звертаються до електронних ЗМІ, щоденно споживають новини тривожного характеру (воєнні, політичні, соціальні),

емоційно реагують на контент (тривога, напруження, безпорадність) та виявляють ознаки інформаційної залежності.

Результати кореляційного аналізу засвідчили статистично значущий позитивний зв'язок між рівнем тривожності та такими показниками, як тривалість щоденного медіакористування, частота взаємодії з тривожним контентом, інтенсивність емоційної реакції на новини, а також рівень FOMO. Це підтверджує, що тривожність студентів значною мірою зумовлена їхнім прагненням постійно залишатися в інформаційному полі, що супроводжується емоційним перенапруженням і втратою відчуття внутрішньої безпеки.

При цьому, студенти з низьким рівнем тривожності продемонстрували усвідомлену та помірковану інформаційну поведінку: обмежений час медіакористування, орієнтацію на освітній і розважальний контент, нейтральну або позитивну емоційну реакцію на інформацію, відсутність ознак залежності та низький рівень FOMO.

Отже, результати дослідження емпірично підтверджують, що електронні ЗМІ є значущим фактором емоційної напруги в молодіжному середовищі, а інтенсивність та якість взаємодії з цифровим контентом мають не лише ситуативний, але й структурний вплив на психологічний стан студентів.

ВИСНОВКИ

У результаті проведеного дослідження було виконано комплексний аналіз проблеми впливу сучасних медіа на психоемоційний стан студентської молоді. Відповідно до поставлених у роботі завдань можна зробити наступні висновки.

Теоретичний аналіз підходів до вивчення впливу електронних ЗМІ на психоемоційний стан молоді показав існування значної дослідницької бази, яка визнає амбівалентний характер такого впливу. З одного боку, електронні ЗМІ виконують важливу інформаційну, освітню та комунікативну функції, надаючи студентам швидкий доступ до знань та можливості для соціальної взаємодії. З іншого боку, сучасний медіапростір характеризується перенасиченістю інформацією, домінуванням негативного контенту, поширенням неперевіреної інформації та маніпулятивних повідомлень, що створює сприятливе підґрунтя для розвитку тривожних розладів у споживачів інформації. Аналіз наукової літератури засвідчив існування кількох основних концептуальних підходів до розуміння взаємозв'язку між споживанням медіаконтенту та психологічним благополуччям особистості.

У ході дослідження було визначено основні чинники, що сприяють формуванню тривожності студентів під час споживання інформаційного контенту. Головним фактором виступає інформаційне перевантаження – надмірна кількість інформації, яку студенти споживають щодня через різноманітні електронні канали, перевищує когнітивні можливості людини щодо її обробки та осмислення, що призводить до інформаційного стресу. Суттєвий вплив має також домінування негативного контенту, коли переважання негативних новин про катастрофи, війни, економічні кризи, злочини тощо у інформаційному просторі створює спотворене уявлення про реальність та викликає постійне відчуття загрози. Формуванню тривожності сприяє невизначеність та неоднозначність інформації, коли поширення суперечливих повідомлень, фейків та дезінформації підриває довіру до медіаджерел та посилює відчуття невизначеності, що є одним із ключових факторів тривожності.

Важливим чинником виступає феномен FOMO – страх пропустити важливу інформацію або події, який спонукає до постійної перевірки новин та соціальних мереж, що призводить до формування залежності від медіа та подальшого зростання тривожності. Додатковими факторами виступають відсутність критичного мислення та медіаграмотності, а також особистісні характеристики споживачів, зокрема рівень емоційної стійкості, нейротизму, здатності до саморегуляції, що визначають ступінь вразливості особистості до впливу тривожного контенту.

Кількісно-якісний аналіз результатів емпіричного дослідження дозволив встановити наявність суттєвого взаємозв'язку між рівнем тривожності студентів та їхньою інформаційною поведінкою в цифровому середовищі. Застосування комплексу психодіагностичних методик виявило, що майже половина студентів мають високий або дуже високий рівень тривожності, що корелює з тривалим щоденним споживанням новин, орієнтованих на тривожний контент, емоційною реакцією на нього та підвищеним рівнем FOMO. Водночас студенти з низьким рівнем тривожності демонструють виважену стратегію взаємодії з електронними ЗМІ: обмеження часу медіакористування, критичне ставлення до контенту та збереження емоційної стабільності.

По-четверте, на основі проведеного дослідження було розглянуто можливі стратегії зниження негативного впливу електронних ЗМІ на психоемоційний стан студентів. Серед найбільш ефективних стратегій варто виокремити розвиток медіаграмотності та критичного мислення через впровадження відповідних курсів у навчальні програми ЗВО, що навчатимуть студентів розпізнавати маніпуляції, перевіряти інформацію та адекватно оцінювати достовірність джерел. Важливим напрямком є формування культури споживання інформації через розробку рекомендацій щодо оптимального режиму споживання медіаконтенту, зокрема встановлення часових лімітів, планування "інформаційних детоксів", вибіркового підходу до вибору джерел та тематики.

Не менш значущим є розвиток навичок психоемоційної саморегуляції шляхом навчання студентів технікам релаксації, медитації, усвідомленості

(mindfulness), які допомагають знижувати рівень тривожності та стресу, викликаного інформаційним перевантаженням. Створення системи психологічної підтримки через організацію психологічних служб у ЗВО, які б надавали консультації та проводили тренінги з подолання інформаційного стресу та тривожності, також може суттєво сприяти вирішенню проблеми. Формування збалансованої інформаційної дієти шляхом заохочення студентів до урізноманітнення джерел інформації, поєднання новинного контенту з науково-популярним, культурним, розважальним тощо, допомагає зменшити тривогенний вплив медіа.

Проведене дослідження дозволяє зробити висновок про значний вплив електронних ЗМІ на формування тривожності студентської молоді. В умовах постійного зростання інформаційного потоку та цифровізації різних сфер життя, проблема інформаційного стресу та медіа-індукованої тривожності набуває особливої актуальності та потребує комплексного підходу до її вирішення. Отримані результати мають не лише теоретичне, але й практичне значення, оскільки можуть бути використані для розробки програм профілактики тривожних розладів серед студентської молоді, формування навичок здорового медіаспоживання та підвищення психологічної резистентності до негативного впливу інформаційного середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ассман А. Простори спогаду. Форми та трансформації культурної пам'яті. 2012. Київ. 440 с.
2. Білова М. Е. Вплив ЗМІ на особистість. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2016 Том 21. Вип. 2 (40). С. 36-44.
3. Бондарчук Н. Б., Гордійчук С. В. Цифрові медіа та їх вплив на дітей підліткового віку. *Вісник Житомирського медичного інституту*. № 1 (95) 2023. С. 53-57.
4. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції*, м. ПереяславХмельницький, 14-16 травня 2019 р. Переяслав-Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334- 340
5. Ганоцька О. Ю. Магістерська робота на тему «Вплив засобів масової інформації на тривожність молоді у воєнний час» : дис. – Національний університет «Запорізька політехніка», 2023. 92 с.
6. Грек О. М. Медіасередовище та його вплив на емоційну сферу підлітків. *Актуальні питання психології у сучасному інноваційному просторі: збірник матеріалів міжнар. наук.-практ. конф*, м. Одеса, ОНМУ, 15-16 травня 2020 р. / редкол.: Р. П. Шевченко, Л. С. Смокова, Н. В. Каргіна. - Одеса: ОНМУ, 2020. - С. 137-140.
7. Гоцман Д. В. Особливості прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 053 - психологія. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2022. 84 с.
8. Дакал Н., Черевичку О., Смірнов К., Зубко В. Особливості ситуаційної та особистісної тривожності студентів ЗВО. *Науковий часопис*

Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2021. № 6(137). С. 50-53.

9. Девід Кларк. Тривога і занепокоєння. Управління стресом для підлітків. Львів. 2023. С. 48-51.

10. Жигайло Н. І. Психологія духовного становлення особистості майбутнього фахівця : монографія. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2008. 336 с.

11. Жигайло Н., Харко Н. Онлайн-освіта: вимушена самоізоляція чи система отримання знань студентами закладів вищої освіти. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 8. С. 36-49.

12. Кокур О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: монографія. Київ: Міленіум, 2004. 265 с.

13. Корекційно-розвиткові програми (з досвіду роботи працівників психологічної служби системи освіти Кіровоградської області) : збірник матеріалів / упоряд. В.Ф. Чебоненко, Н.А. Дзюбас, О.М. Заболотня. Кропивницький : КЗ «КОІППО імені Василя Сухомлинського», 2024. 44 с.

14. Корольчук В. М. Психологія стресостійкості особистості. Київ, 2009. 511 с.

15. Литвиненко В. І. Особливості негативних емоційних станів в підлітковому віці. Ніжин. 2024. 102 с.

16. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2006. 255 с.

17. Максименко С. Д. Психологія особистості : підручник. – Київ : КММ, 2007. 296 с.

18. Маліч А. Вплив засобів масової інформації на тривожність підлітків. Київ. 2024. 62 с.

19. Миколаєнко, А., Сливка, Т. Ефективність новинних заголовків в інтернет ЗМІ. *Молодий вчений*, 2020, (1 (77)), С. 130-133.

20. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. № 2. С. 64-72.
21. Ніколаєску І. О., Шинкарьова В. С. Цифровізація освіти як сучасна вимога інформаційного суспільства. *Перспективи та інновації науки» (Серія «Психологія»)*, Вип. № 2 (7). 2022. С. 914-924.
22. Потюк І. Є. Цифрова компетентність як складова професійної компетентності сучасного фахівця. *Актуальні проблеми лінгводидактики в сучасному освітньому середовищі*. Тернопіль, 2020. № 4. С. 25-27.
23. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна ; за ред. М. С. Корольчука. Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
24. Петров, А. І. Застосування шкали Спілбергера у психологічній практиці. *Журнал психологічних досліджень*. Вип. 44 (1). 2019. С. 22-28.
25. Савчин М. В. Духовний потенціал людини : монографія. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2010. 508 с.
26. Сергієнко Н. П. Особливості психологічної стійкості особистості під час подолання критичних ситуацій [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://repositsc.nuczu.edu.ua/bitstream/123456789/4065/1/Сергієнко%20Н.%D0%9F.pdf>
27. Сивогракова З. А. Психологічні особливості подолання студентами складних життєвих ситуацій : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 289 с.
28. Симоненко С. М. Вплив інформаційних технологій на прояв емоційних реакцій підлітків. *Психологічний і педагогічний дискурс: наукові записки вчених: зб. матеріалів конференції*. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. С. 184-186.
29. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
30. Тептюк Ю. О. Психологічні умови виникнення та розвитку психологічної стійкості у професійній діяльності працівників соціальної сфери.

Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Військово-спеціальні науки. 2017. № 2 (37). С. 47-51.

31. Тейлор Ж. Шкала прояву тривожності Тейлор. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html> .

32. Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI) [Електронний ресурс] // MozOk.ua. – Режим доступу: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>

33. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 - психологія. Тернопіль: ТНТУ, 2022. 91 с.

34. Bartlett F. C.. Remembering. A Study in Experimental and Social Psychology. Cambridge (Mass.). 1995. 317 p.

35. Henkel L. A. Point-and-shoot memories: the influence of taking photos on memory for a museum tour. Psychological Science. 2014. Vol. 25. № 2. P. 396–402.

36. Groenestein, E., Willemsen, L., van Koningsbruggen, G. M., & Kerkhof, P. (2024). Exploring the dimensionality of fear of missing out: Associations with related constructs. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, 18 (1), Article 4. P. 34-45.

37. Peters T.. Re-imagine! Business Excellence in a Disruptive Age. London. 2003. 352 p.

38. Callea, A. Are more intelligent people happier. Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing .2019.35-37 с.

39. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research / C. D. Spielberger. N.Y., 1972. Vol. 1.

40. McWilliams, L. A., & Asmundson, G. J. Measuring Social Evaluative Anxiety with the MAS: Recent Advances. Journal of Anxiety Disorders, Vol. 74, 2020. URL.: <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102294>

Анкета для дослідження взаємодії студентів з електронними ЗМІ**1. Які електронні ЗМІ ви використовуєте найчастіше?**

(можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Інтернет-новини (новинні сайти, стрічки)
- ☐ Телеграм-канали з новинами
- ☐ Соціальні мережі (Instagram, Facebook, TikTok, тощо)
- ☐ YouTube
- ☐ Телебачення (інтернет або традиційне)
- ☐ Радіо онлайн
- ☐ Інше (вказіть): _____

2. Скільки часу ви в середньому витрачаєте щодня на перегляд новин або інформаційного контенту в електронних ЗМІ?

- ☐ Менше 30 хв
- ☐ 30 хв – 1 год
- ☐ 1–2 год
- ☐ 2–3 год
- ☐ Понад 3 год

3. Як часто ви читаєте/переглядаєте новини у смартфоні або комп'ютері?

- ☐ Постійно протягом дня
- ☐ 2–3 рази на день
- ☐ 1 раз на день
- ☐ 2–3 рази на тиждень
- ☐ Рідше або ніколи

4. Який тип контенту вас цікавить найбільше?

- ☐ Політика та воєнні події
- ☐ Економічні новини
- ☐ Освітні матеріали
- ☐ Культура і шоу-бізнес
- ☐ Спорт
- ☐ Розважальний контент (меми, відео тощо)
- ☐ Особистісний розвиток / психологія
- ☐ Інше (вказіть): _____

5. Які емоції у вас зазвичай викликає споживання новин?

(можна обрати кілька варіантів)

- ☐ Тривога
- ☐ Радість
- ☐ Злість
- ☐ Сум
- ☐ Безпорадність
- ☐ Зацікавлення
- ☐ Впевненість / контроль ситуації
- ☐ Інше (вказіть): _____

6. Як ви вважаєте, інформація з електронних ЗМІ впливає на ваш емоційний стан?

- ☐ Суттєво погіршує мій стан
- ☐ Помірно впливає, викликає занепокоєння
- ☐ Впливає незначно
- ☐ Не впливає
- ☐ Допомогає краще орієнтуватися в ситуації й знижує тривожність

7. Як часто ви свідомо уникаєте перегляду новин, щоб не погіршити свій емоційний стан?

☐ Часто

☐ Іноді

☐ Рідко

☐ Ніколи

8. Чи відчуваєте ви залежність від постійного оновлення стрічки новин або соцмереж?

☐ Так

☐ Частково

☐ Ні

9. Чи обговорюєте ви побачену в електронних ЗМІ інформацію з іншими?

☐ Постійно

☐ Іноді

☐ Рідко

☐ Ніколи