

Література:

1. Кірдан О.Л., Кірдан О.П. Формування soft skills здобувачів вищої освіти в освітньому процесі закладу вищої освіти. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи: збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини*. Умань. 2021. № 2 (6). С. 152–160.
2. Сергеева, Л., Муранова, Н., & Купрієвич, В. Позитивний досвід розвитку м'яких навичок майбутніх фахівців у проєктній діяльності: міжнародний вимір. *Професійна педагогіка*. 2023. № 1(26). С. 103–109.
3. Содолевська В. Вплив війни на психічне здоров'я молоді: роль резилієнсу та психологічних інтервенцій. URL: <https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/532> (дата звернення 10.03.2025).

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-72>

МЕДІАТРАВМА VS МЕДІАРЕСУРС: ЯК ЦИФРОВИЙ КОНТЕНТ ВПЛИВАЄ НА ПСИХОЛОГІЧНУ СТІЙКІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Порпуліт Олена Олександрівна

кандидат філологічних наук, доцент кафедри соціальної психології,
Одеський національний університет імені І.І. Мечникова
м. Одеса, Україна

Сучасне медійне середовище виступає ключовим чинником формування когнітивних та емоційних процесів особистості. Інформаційні потоки, що характеризуються високою інтенсивністю та емоційною насиченістю, впливають на сприйняття реальності, рівень тривожності та механізми адаптації людини. В умовах війни цей вплив набуває особливої значущості, оскільки медіа не лише інформують, а й можуть спричиняти психологічний дистрес або, навпаки, слугувати інструментом підтримки. Аналіз механізмів взаємодії людини з медіааконтомом у кризових ситуаціях є важливим для розуміння як негативних наслідків, зокрема медіатравми, так і потенційних ресурсних функцій цифрових комунікацій.

З метою опрозорення механізмів взаємодії осіб підліткового та юнацького віку з медіа в умовах війни протягом січня 2024 року по січень 2025 року нами було проведено дослідження щодо виявлення взаємозв'язку між тривожністю осіб підліткового та юнацького віку і мотивами використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій. Емпіричне дослідження було здійснено із застосуванням методу фокус-груп, шкали реактивної та особистісної тривожності

Ч.Д. Спілберга (STAI), у модифікації Ю. Ханіна (1976), також розроблено авторську анкету «Цілі й уподобання у використанні інформаційно-комунікаційних технологій».

Серед 148 респондентів участь у дослідженні взяли 82 юнаки (55,4% вибірки) та 66 дівчат (44,6 % вибірки) у віці 15 до 18 років. Загалом, було виокремлено дві вікові групи респондентів: Г1 – 76 підлітків (50 юнаків і 26 дівчат) віком 15–16 років (51,4% вибірки), Г2 – 72 підлітки (32 юнаки та 40 дівчат) віком 17–18 років (48,6 % вибірки). У кожній з вікових груп було здійснено диференціацію за напрямком навчання: а) 15–16 років: 76 респондентів здобувають фахову передвищу освіту, з них 50 юнаків і 26 дівчат, б) 17–18 років: 72 респонденти, з них 29 підлітків здобувають фахову передвищу освіту (14 юнаків і 15 дівчат), 43 – вищу освіту (18 юнаків і 25 дівчат). Відповідно до обраних критеріїв респонденти були розподілені на 6 груп.

Згідно з результатами фокус-групового дослідження було укладено опитувальник, до складу якого увійшло 40 тез, які набрали найбільшу кількість озвучень під час проведення фокус-груп. Виокремлені тези було розподілено на 8 тематичних блоків: 1) соціальні комунікації та взаємодія; 2) освітні та пізнавальні мотиви; 3) розваги та дозволя; 4) творчість і самореалізація; 5) інформаційні потреби; 6) психологічна підтримка та пошук ідентичності; 7) практичні потреби; 8) компенсаторні мотиви.

Тези, які уподобали респонденти й визначили як провідні в щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій, є такі (Див. рис. 1):



Рис. 1. Інформаційні пріоритети підлітків у щоденній практиці інформаційно-комунікаційних технологій

Обрані тези свідчать про кілька важливих аспектів сучасного життя підлітків, зокрема: 1) потреба розпочинати день із підключення до інтернету та відчуття необхідності постійно бути на зв'язку свідчать про сильну інтегрованість цифрових технологій у життя підлітків, що може бути ознакою як інформаційної залежності, так і бажання залишатися в курсі подій та підтримувати соціальні зв'язки; 2) відстеження сигналів повітряної тривоги вказує на те, що підлітки живуть у ситуації постійного стресу через нестабільну безпекову ситуацію, що формує у них специфічні моделі поведінки, спрямовані на забезпечення власної безпеки; 3) постійний моніторинг новин допомагає швидко отримувати інформацію про загрози (повітряні тривоги, обстріли, небезпечні регіони) і планувати свою поведінку відповідно до ситуації; також перегляд новин дає відчуття контролю у світі, який здається хаотичним і непередбачуваним; підлітки таким чином намагаються зменшити тривогу.

Проведені за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» дослідження дають підстави констатувати, що рівень реактивної тривожності є вищим за рівень тривожності особистісної. Підсумковий показник свідчить, що респонденти всіх 6 груп перебувають у стані середнього рівня тривожності (31–45 балів) з тенденцією до високого. Максимальний прояв реактивної тривожності мають юнаки, віком 17–18 років, здобувачі фахової передвищої освіти, найменший прояв – юнаки, віком 17–18 років, здобувачі вищої освіти.

Кореляційний аналіз вибірок значень тривожності кожної групи респондентів з показниками частотності блоку «Інформаційні потреби» за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона дав можливість виявити прямопропорційний лінійний взаємозв'язок: чим вищими є показники підсумкового значення рівня тривожності, тим більш високими будуть і показники частотності у щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій цілі й уподобання, об'єднані у тематичний блок «Інформаційні потреби»: чим вищими є показники підсумкового значення рівня тривожності, тим більш високими будуть і показники частотності у щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій цілі й уподобання, об'єднані у тематичний блок «Інформаційні потреби». І навпаки, чим частіше респонденти намагаються задовольнити інтерес щодо *«перегляду в соціальних мережах останніх новини у світі»*, *«відстеження сигналів повітряної тривоги»*, *«потреби постійно бути на зв'язку»*, *«початку дня із запуску інтернет-мережі»*, тим вищим становитиметься і рівень реактивної тривожності (Див. табл. 1).

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки між шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна та інформаційними потребами респондентів

Порівнювані критерії (підсумковий показник рівня тривожності / частотність тематичного блоку «Інформаційні потреби»)	Коефіцієнт r-Пірсона	Вид зв'язку
Г1аФП	0,31	Помірний лінійний зв'язок
Г1бФП	0,27	Слабкий лінійний зв'язок
Г2аФП	0,61	Середній лінійний зв'язок
Г2аВО	0,18	Надслабкий лінійний зв'язок
Г2бФП	0,28	Слабкий лінійний зв'язок
Г2бВО	0,64	Середній лінійний зв'язок

Нав'язливий перегляд негативного медіаконтенту, зокрема шокуючих новин, кадрів насильства, руйнувань і трагедій; постійне оновлення стрічки новин, навіть якщо це викликає тривогу, страх чи безсилля стають підґрунтям феномену doomscrolling – активний перегляд поганих новин незважаючи на емоції, які вони викликають [1]. Додамо, що активне споживання негативних новин може як створювати, так та руйнувати почуття контролю над ситуацією; як провокувати ділитися своїми переживаннями, так і змушувати дистанціюватися від соціального оточення; як підштовхувати до переключення уваги інші активності (наприклад, прослуховування музики), так і переконувати в недоречності таких активностей у ситуації, що склалася. Занепокоєння викликає той факт, що контент новин про війну – це постійний потік інформації про загибель людей, руйнування, катастрофи, доповнений демонстрацією кадрів поховань, зруйнованих будинків, вибухів, сцен насильства; ворожа пропаганда, фейки, маніпуляції, спотворення реальності – спричиняють паніку, страх, ненависть, апатію, провокують відчуття безсилля і, як наслідок, стають причинами медіатравматизації.

Тож, сьогодення ставить на порядок денний вживання низки заходів щодо збереження психологічного здоров'я підлітків у фокусі медіаспоживання: 1) розвиток цифрової грамотності як захисту від негативного впливу медіа; 2) введення в освітні програми навичок усвідомленого медіаспоживання; 3) розуміння особистої відповідальності за власний цифровий досвід: свідомий вибір контенту

та відмова від токсичних джерел; 4) створення медіаресурсних ініціатив – платформ з позитивним та підтримуючим контентом.

Усвідомлене медіаспоживання та розвиток критичного мислення допомагають перетворити медіа з джерела тривоги на ресурс психологічної підтримки.

Література:

1. Ytre-Arne B., Moe H. Doomscrolling, Monitoring and Avoiding: News Use in COVID-19 Pandemic Lockdown. *Journalism Studies*. 2021. Vol. 22. No. 13. P. 1739–1755. DOI: <https://doi.org/10.1080/1461670X.2021.1952475>

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-73>

ОСОБЛИВОСТІ ЗМІНИ В РЕСУРСАХ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Ріффа Олександр Георгійович

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Балан Михайло Анатолієвич

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Бурденюк Ростіслав Володимирович

аспірант кафедри загальної психології

і психологічного консультування,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова,

м. Одеса, Україна

Адаптація охоплює широкий спектр явищ – від біологічного пристосування до складних психологічних та соціальних процесів взаємодії і врівноваження суб'єкта з навколишнім середовищем. Кожному рівню адаптації відповідають ресурси, які мають системну природу та динамічну взаємодію [2, с. 4]. Згідно з загальною