

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

Пояснювальна записка

до дипломного проєкту (роботи)

бакалавр

(ступінь вищої освіти)

на тему Взаємозв'язок тривожності молоді з щоденним переглядом короткого

відеоконтенту

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 4 курсу,
групи СН-112

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

ВОРОБІЙОВА А.С.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник БОРОДУЛЬКІНА Т.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент РАКИТЯНЬСКА К.В.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Запорізька політехніка»
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук

Кафедра «Психологія»

Ступінь вищої освіти бакалавр

Спеціальність 053 Психологія

(код і найменування)

Освітня програма (спеціалізація) Психологія

(назва освітньої програми (спеціалізації))

ЗАТВЕРДЖУЮ

В.о. завідувача кафедри _____

« 09 » _____ березня 2026 року

З А В Д А Н Н Я
НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)

ВОРОБІЙОВА АНАСТАСІЯ СЕРГІЇВНА

(ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Взаємозв'язок тривожності молоді з щоденним переглядом короткого відеоконтенту.

керівник проєкту (роботи) доцент кафедри психології БОРОДУЛЬКІНА Тетяна Олександрівна,

(науковий ступінь, вчене звання, ПРІЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

затверджені наказом закладу вищої освіти від «09» березня 2026 року № 69

2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 01 червня 2024 року

3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 79 сторінок, 40 джерел, 11 рисунків, 1 таблиця, 4 додатки.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: досліджено та узагальнено особливості тривожності молоді; описано теоретичні моделі та методологічні підходи до вивчення впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді; проведено емпіричне дослідження; визначено характер взаємозв'язку між рівнем тривожності молоді та щоденним переглядом короткого відеоконтенту; розроблено практичні рекомендації для фахівців щодо роботи з молоддю з підвищеною тривожністю.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень)
рис. 2.1 Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності респондентів;
рис. 2.2. Розподіл рівнів інтернет-залежності респондентів; рис. 2.3. Розподіл респондентів за кількістю часу, витраченого на перегляд коротких відео (на день)

(у %); рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів щодо часу доби для перегляду коротких відео (у %); рис. 2.5. Основні мотиви перегляду коротких відео серед респондентів (у %); рис. 2.6. Спектр емоцій, що виникають у респондентів після перегляду коротких відео (у %); рис. 2.7. Суб'єктивна оцінка впливу перегляду коротких відео на якість сну (у %); рис. 2.8. Частота відкладання важливих справ через перегляд коротких відео (у %); рис. 2.9. Спроби респондентів обмежувати час перегляду коротких відео (у %); рис. 2.10. Суб'єктивна оцінка впливу коротких відео на емоційний стан (у %); рис. 2.11. Прояви тривожності або втоми після тривалого перегляду відеоконтенту (у %).

6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	БОРОДУЛЬКІНА Т. О., доцент	10.03.2026	13.04.2026
2	БОРОДУЛЬКІНА Т. О., доцент	14.04.2026	08.05.2026
Нормок-ь	Стадник А.Г., доцент	25.05.2026	28.05.2026

7. Дата видачі завдання «25» лютого 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту (роботи)	Примітка
1	Попереднє узгодження теми дипломного проєкту (роботи) з керівником	25.02.2026	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел за темою дипломного проєкту (роботи)	02.03.2026	
3	Затвердження теми	09.03.2026	
4	Затвердження завдання на дипломний проєкт (роботу)	10.03.2026	
5	Складання змісту	13.03.2026	
6	Виконання першого розділу	13.04.2026	
7	Виконання другого розділу	08.05.2026	
9	Формування висновків	22.05.2026	
10	Перевірка роботи керівником	23.05.2026	
11	Оформлення дипломного проєкту (роботи)	25.05.2026	
12	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	28.05.2026	
13	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	29.05.2026	

14	Подання роботи на кафедру	01.06.2026	
15	Одержання відгуку та рецензії	02.06.2026	
16	Захист дипломної роботи	09.06.2026	

Студент(ка)

(підпис)

Анастасія ВОРОБІОВА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник проєкту (роботи)

(підпис)

Тетяна Бородулькіна

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 81 сторінка, 40 джерело, 11 рисунків, 1 таблиця, 4 додатки.

Об'єкт дослідження: тривожність молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності молоді з щоденним переглядом короткого відеоконтенту.

Мета дослідження: на основі дослідження характеру взаємозв'язку між рівнем тривожності молоді та щоденним переглядом короткого відеоконтенту розробити практичні рекомендації для фахівців щодо роботи з молоддю з підвищеною тривожністю.

Методи дослідження:

1. Теоретичні (аналіз наукової літератури щодо теми дослідження).
2. Емпіричні (анкетування та опитування).
3. Статистичні (коефіцієнт Пірсона).

Методики: 1. Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна; 2. Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність; 3. Анкета цифрової активності (авторська)

Експериментальна база та вибірка: Дослідження проводилося серед студентської молоді віком 18 – 33 років, яка щоденно переглядає короткий відеоконтент, на базі вищого навчального закладу Національний університет «Запорізька політехніка». У ньому взяло участь 39 осіб, серед них 20 жінок та 14 чоловіків, ще 5 осіб під час заповнення анкети обрали варіант "інше".

ТРИВОЖНІСТЬ МОЛОДІ, КОРОТКИЙ ВІДЕОКОНТЕНТ, ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ, СИТУАТИВНА ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ЦИФРОВА АКТИВНІСТЬ, ЕМОЦІЙНИЙ СТАН

3MICT

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОЖИВАННЯ КОРОТКОГО ВІДЕОКОНТЕНТУ.....	11
1.1. Психологічна сутність та види тривожності в молодіжному віці.....	11
1.2. Вікові та психологічні особливості молоді як чинники емоційної вразливості.....	20
1.3. Короткий відеоконтент як феномен сучасного цифрового середовища.....	29
1.4. Теоретичні моделі та методологічні підходи до вивчення впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді.....	36
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З ПЕРЕГЛЯДОМ КОРОТКОГО ВІДЕОКОНТЕНТУ.....	45
2.1. Організація та методи дослідження	45
2.2. Результати емпіричного дослідження тривожності та цифрової активності молоді.....	48
2.3. Аналіз взаємозв’язку між тривожністю й переглядом короткого відеоконтенту	58
2.4. Практичні рекомендації для фахівців щодо роботи з молоддю з підвищеною тривожністю.....	60
Висновки до розділу 2.....	62
ВИСНОВКИ.....	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	67
ДОДАТКИ.....	73

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному цифровому середовищі короткий відеоконтент став одним із найпопулярніших форматів споживання інформації серед молоді. Його щоденний перегляд не лише формує нові моделі поведінки, а й безпосередньо впливає на емоційний стан користувачів, що особливо важливо у молодіжному віці, який характеризується потребою у соціальному визнанні, формуванні ідентичності та визначенні життєвих перспектив.

Як показано у науковій літературі, тривожність є одним із ключових феноменів сучасної психології, адже вона безпосередньо впливає на емоційне благополуччя та соціальну адаптацію особистості [35]. З. Фрейд розглядав її як сигнальний механізм психіки, що попереджає про небезпеку та активує захисні механізми [2], тоді як А. Бек пояснював тривожність як наслідок когнітивних спотворень, які змушують людину перебільшувати значущість загроз [31].

У молодіжному віці тривожність проявляється особливо гостро. Дослідження О. О. Боднар та М. А. Хом'яка доводять, що тривожність у юнацькому віці може стати серйозним бар'єром для соціалізації та професійного самовизначення, знижуючи впевненість у власних силах [5; 38]. О. Дробот підкреслює гендерні відмінності: дівчата частіше демонструють емоційну нестабільність та схильність до самоізоляції, тоді як хлопці – агресивність та імпульсивність [14].

Особливої актуальності проблема набуває в умовах війни. Як зазначають О. В. Матвієнко, Н. О. Ведмеденко та М. А. Химич, діти й молодь демонструють підвищений рівень тривожності, що проявляється у страхах втрати близьких, фізичної шкоди та соціальної ізоляції [24], що підкреслює необхідність ранньої діагностики та психологічної підтримки.

У контексті цифрового середовища тривожність може посилюватися через алгоритмічний добір контенту та повторюваність повідомлень. Кожен ролик чи пост стає фрагментом віртуальної біографії, що впливає на емоційний стан як автора, так і глядача [7]. Постійне порівняння себе з ідеалізованими образами у відео сприяє розвитку соціальної тривожності, зниженню самооцінки та виникненню цифрової втоми.

Отже, актуальність дослідження зумовлена поєднанням кількох чинників: поширеністю короткого відеоконтенту серед молоді, багатовимірністю тривожності як психологічного феномену, впливом цифрового середовища на формування емоційного стану та ідентичності, а також соціальним контекстом війни й інформаційного перевантаження. Вивчення взаємозв'язку між споживанням короткого відеоконтенту та рівнем тривожності молоді є необхідним для розуміння психологічних ризиків сучасної цифрової культури та розробки практичних рекомендацій щодо підтримки психічного здоров'я, розвитку критичного мислення та формування навичок цифрової гігієни.

Мета дослідження: на основі дослідження характеру взаємозв'язку між рівнем тривожності молоді та щоденним переглядом короткого відеоконтенту розробити практичні рекомендації для фахівців щодо роботи з молоддю з підвищеною тривожністю.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу наукової літератури дослідити та узагальнити особливості тривожності молоді.
2. Описати теоретичні моделі та методологічні підходи до вивчення впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді.
3. На основі емпіричного дослідження визначити характер взаємозв'язку між рівнем тривожності молоді та щоденним переглядом короткого відеоконтенту.
4. Розробити практичні рекомендації для фахівців щодо роботи з молоддю з підвищеною тривожністю.

Об'єкт дослідження: тривожність молоді.

Предмет дослідження: взаємозв'язок тривожності молоді з щоденним переглядом короткого відеоконтенту.

Гіпотеза дослідження: існує прямий зв'язок між рівнем тривожності молоді та інтенсивністю щоденного перегляду короткого відеоконтенту .

Теоретичні основи дослідження. Дослідження ґрунтується на працях вітчизняних і зарубіжних психологів, які вивчали проблеми тривожності та психоемоційного стану молоді. Серед них – класики психології Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, З. Фрейд, К. Хорні, А. Бек, К. Роджерс, В. Франкл, а також українські дослідники Л. Божович, Г. Костюк, С. Максименко, О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук, М. Корольчук, В. Осьодло, Г. Гуд, Н. Божок, О.Кічук та ін.

Особливу увагу приділено сучасним дослідженням українських науковців, які аналізували прояви тривожності у молодіжному віці: І. Осипенко, Л. Матохнюк, О. Шпортун, Г. Лялюк, О. Боднар, М. Хом'як, О. Матвієнко, Н. Ведмеденко, М. Химич, М. Афанасенко, К. Дищук, О. Дробот, К. Пацалюк, П. Шаповалова. Їхні роботи висвітлюють як ситуативні, так і особистісні прояви тривожності, гендерні відмінності та соціальні чинники, що впливають на емоційний стан молоді.

Теоретичні основи дослідження також спираються на праці, присвячені впливу цифрового середовища на психіку та поведінку молоді. Це дослідження О. Жукової, В. Павлова, А. Лукіянчука, О. Яковлевої щодо кліпового мислення; А. Грекової, О. Литвиненко, О. Рудінської, В. Князькової про цифровий стиль життя та соціально-психологічну адаптацію; Т. Ромашиної про еволюцію коротких відео; Є. Малюка про відеогру як феномен сучасної медіакультури; В. Копинця про теоретичні засади дослідження відеоконтенту; М. Бугайова про віртуалізацію особистості як культурний феномен цифрового суспільства.

У роботі враховано психоаналітичні, когнітивно-поведінкові, гуманістичні та біологічні концепції тривожності, а також сучасні соціологічні та педагогічні підходи до аналізу впливу цифрового контенту. Це дозволяє комплексно

осмислити природу тривожності, її прояви у молодіжному віці та взаємозв'язок із щоденним переглядом короткого відеоконтенту.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури; анкетування та опитування; психодіагностичні методики (Шкала тривожності Спілбергера–Ханіна, Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність, Анкета цифрової активності (авторська);

Організація дослідження. Дослідження проводилося серед студентської молоді віком 18 – 33 років, яка щоденно переглядає короткий відеоконтент.

Емпірична база дослідження. Вибірка складалася зі студентів закладів вищої освіти. Кількість – 39 осіб.

Практичне значення результатів дослідження. Результати можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками та викладачами для розробки програм підтримки молоді з підвищеною тривожністю, а також для формування навичок цифрової гігієни.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, основної частини (2 основні розділи), висновків до розділів, списку використаних джерел та додатків. Основний обсяг роботи викладено на 66 сторінок, загальний обсяг роботи складає – 81 сторінка, список використаних джерел включає 40 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ПРОБЛЕМИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ ТА ОСОБЛИВОСТЕЙ СПОЖИВАННЯ КОРОТКОГО ВІДЕОКОНТЕНТУ

1.1. Психологічна сутність та види тривожності в молодіжному віці

Тривожність є одним із ключових феноменів сучасної психології, адже вона безпосередньо впливає на емоційне благополуччя особистості та її здатність адаптуватися до соціальних умов. У науковій літературі тривожність визначається як емоційний стан, що виникає у відповідь на реальні або уявні загрози, характеризується відчуттям неспокою, внутрішнього напруження та очікування небезпеки [35]. Вона відрізняється від страху тим, що має менш конкретний об'єкт і часто пов'язана з внутрішніми переживаннями особистості [28].

У психологічних дослідженнях тривожність також описується як суб'єктивний стан емоційного дискомфорту, що супроводжується передчуттям небезпеки або невизначеності майбутнього. За визначенням К. Роджерса, тривожність виникає тоді, коли існує розрив між «Я-реальним» та «Я-ідеальним», тобто між тим, ким людина є насправді, і тим, ким вона прагне бути [31]. В. Франкл трактував тривожність як екзистенційний феномен, пов'язаний із пошуком сенсу життя та зіткненням із невизначеністю [36].

З. Фрейд розглядав тривожність як сигнальний механізм психіки, що попереджає особистість про можливу небезпеку та активує захисні механізми [2]. А. Бек у когнітивній традиції визначав її як наслідок ірраціональних переконань та когнітивних спотворень, які змушують людину перебільшувати значущість загроз [31].

У сучасній українській психології тривожність часто описується як стійка індивідуальна риса, що проявляється у схильності до частих і надмірних переживань навіть у відносно безпечних ситуаціях [22; 25]. Дослідження О.

Боднар та М. Хом'яка показують, що у юнацькому віці тривожність може стати серйозним бар'єром для соціалізації та професійного самовизначення, знижуючи впевненість у власних силах [5; 38].

Особливої актуальності проблема тривожності набуває в умовах війни. Як зазначають О. Матвієнко, Н. Ведмеденко та М. Химич, діти молодшого шкільного віку в умовах військових дій демонструють підвищений рівень тривожності, що проявляється у страхах втрати батьків, фізичної шкоди та соціальної ізоляції. Автори наголошують на важливості ранньої діагностики та корекції тривожних станів для запобігання довготривалим негативним наслідкам [24].

У психології прийнято розрізняти два базові типи тривожності: ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність – це тимчасовий емоційний стан, який виникає у конкретній ситуації, що сприймається людиною як загрозна чи значуща. Вона характеризується підвищеним рівнем напруження, очікуванням негативного результату та мобілізацією психофізіологічних ресурсів. Прикладом може бути хвилювання перед іспитом, співбесідою чи публічним виступом. Такий стан має адаптивну функцію, адже сигналізує про важливість події та може стимулювати активність, однак при надмірному рівні стає дезадаптивним, блокуючи ефективність діяльності [21].

Особистісна тривожність – це стійка індивідуальна характеристика, яка визначає схильність людини до переживання тривоги навіть за відсутності очевидних причин. Вона проявляється як риса особистості, що зумовлює постійне очікування небезпеки, невпевненість у власних силах, схильність до негативних інтерпретацій подій. На відміну від ситуативної, особистісна тривожність не залежить від конкретних обставин, а є стабільною властивістю, що впливає на поведінку та соціальну взаємодію людини [21].

Ч. Спілбергер та Ю. Ханін у своїх дослідженнях підкреслювали, що ситуативна тривожність є реакцією на конкретний стресор, тоді як особистісна – це загальна готовність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозові. Високий рівень особистісної тривожності часто пов'язаний із низькою

самооцінкою, невпевненістю у власних можливостях та схильністю до уникання складних завдань.

У сучасній психології також виділяють поняття адаптивної та неадаптивної тривожності. Адаптивна виконує функцію сигналу, що допомагає людині мобілізувати сили для подолання труднощів, тоді як неадаптивна призводить до емоційного виснаження, дезорганізації поведінки та соціальної ізоляції.

Окремо виділяють соціальну тривожність, яка проявляється у страху негативної оцінки з боку інших людей. Це явище тісно пов'язане з потребою особистості у соціальному прийнятті та схваленні. Соціальна тривожність визначається як емоційний стан, що виникає у ситуаціях міжособистісної взаємодії, коли індивід очікує критики, відторгнення чи невдачі у спілкуванні. Вона може проявлятися у вигляді сором'язливості, уникання контактів, надмірного самоконтролю та постійного страху зробити помилку.

Для молоді цей вид тривожності є особливо актуальним, адже юнацький вік характеризується потребою у соціальному визнанні, формуванні власної ідентичності та пошуку місця в суспільстві [36]. Саме у цей період підлітки та юнаки прагнуть утвердитися серед однолітків, отримати схвалення від значущих дорослих, вибудувати власну систему цінностей. Невпевненість у собі, страх відторгнення чи критики можуть призводити до уникання соціальних контактів, ізоляції та зниження самооцінки.

Дослідники зазначають, що соціальна тривожність часто супроводжується фізіологічними проявами, серед яких прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, труднощі у мовленні. Вона може бути ситуативною (наприклад, під час виступу перед аудиторією) або стійкою рисою особистості, що формує загальну схильність до уникання соціальних ситуацій.

У сучасній психології соціальна тривожність розглядається як один із факторів ризику розвитку депресивних станів та соціальної ізоляції. Високий рівень соціальної тривожності у молоді може призвести до зниження навчальної мотивації, обмеження професійних перспектив та труднощів у побудові

міжособистісних стосунків. Водночас своєчасна психологічна підтримка, розвиток комунікативних навичок та формування позитивної самооцінки здатні значно знизити її прояви.

Не менш важливою є екзистенційна тривожність, яка пов'язана з усвідомленням невизначеності майбутнього, пошуком сенсу життя та страхом перед можливими невдачами. Вона виникає тоді, коли людина стикається з фундаментальними питаннями власного існування: «Хто я?», «Яке моє призначення?», «Що чекає мене в майбутньому?». На відміну від ситуативної чи соціальної тривожності, екзистенційна має більш глибинний характер і стосується не окремих життєвих ситуацій, а загального відчуття невизначеності та крихкості людського буття.

Філософи-екзистенціалісти розглядали тривожність як невід'ємну складову людського життя, розглядаючи її як «страх перед свободою», адже кожен вибір відкриває нові можливості, але водночас несе ризик помилки. В. Франкл у своїй концепції логотерапії підкреслював, що екзистенційна тривожність виникає у моменти втрати сенсу життя, і саме пошук цього сенсу є шляхом її подолання [37].

У молодіжному віці екзистенційна тривожність проявляється особливо яскраво. Юнаки та дівчата переживають кризу ідентичності, ставлять питання про власне майбутнє, професійне самовизначення, побудову кар'єри, створення сім'ї та реалізацію життєвих планів. Високий рівень екзистенційної тривожності може призводити до сумнівів у власних здібностях, страху невдачі, відчуття безнадійності чи навіть депресивних станів. Водночас помірний рівень такої тривожності виконує адаптивну функцію, адже вона стимулює людину до пошуку сенсу, постановки цілей та активної життєвої позиції.

У науковій традиції існують різні підходи до пояснення природи тривожності, і кожен із них висвітлює окремий аспект цього складного феномену. Вони формувалися поступово, від класичних психоаналітичних концепцій до

сучасних когнітивних та біологічних пояснень, що відображає багатовимірність проблеми.

Першим ґрунтовним поясненням природи тривожності став психоаналітичний підхід, започаткований З. Фрейдом. Він розглядав тривожність як своєрідний сигнальний механізм психіки, що виникає унаслідок внутрішніх конфліктів між інстинктивними потягами та вимогами соціуму. На думку Фрейда, тривога виконує захисну функцію: вона попереджає «Я» про небезпеку та активує механізми психологічного захисту, такі як витіснення, проекція чи раціоналізація. Таким чином, тривожність у психоаналітичній традиції не є випадковим емоційним станом, а має глибинну функцію – зберегти цілісність особистості, захистити її від руйнівних імпульсів і водночас допомогти адаптуватися до соціальних норм.

Подальший розвиток цієї концепції здійснила К. Хорні, яка наголошувала, що тривожність часто є наслідком базальної ворожості та незадоволених потреб у дитинстві. Вона вважала, що дитина, яка не отримує достатньо любові, підтримки та безпеки, формує внутрішнє відчуття небезпеки, яке згодом перетворюється на стійку тривожність, що призводить до виникнення невротичних стратегій поведінки, таких як надмірна залежність від інших, прагнення до влади чи уникання соціальних контактів. Таким чином, тривожність у психоаналітичному баченні є не лише реакцією на зовнішні загрози, а й результатом глибинних дитячих переживань, які визначають подальший розвиток особистості [2].

Згодом увага дослідників поступово змістилася від несвідомих конфліктів, на яких наголошували психоаналітики, до процесів мислення та інтерпретації реальності. Саме тут сформувався когнітивно-поведінковий підхід, одним із провідних представників якого був А. Бек. Він пояснював тривожність як результат ірраціональних переконань та когнітивних спотворень, що виникають у процесі мислення. Людина з високим рівнем тривожності схильна перебільшувати ймовірність негативних подій, інтерпретувати нейтральні ситуації як загрозливі та зосереджуватися на власних невдачах.

У цьому контексті тривожність постає не стільки як реакція на зовнішні обставини, скільки як продукт помилкових схем мислення, які формують викривлене сприйняття світу. Наприклад, індивід може вважати, що будь-яка помилка неминуче призведе до катастрофи, або що інші люди завжди оцінюють його критично. Такі установки створюють постійне відчуття небезпеки, навіть коли об'єктивних причин для тривоги немає.

Важливим внеском когнітивної школи стало розроблення методів когнітивної терапії, спрямованих на зміну цих ірраціональних переконань. Завдяки роботі з мисленнєвими схемами людина може навчитися інтерпретувати події більш реалістично, знижуючи рівень тривожності. Поєднання когнітивних технік із поведінковими методами (експозиція, тренування навичок, поступове зіткнення зі страхами) дозволяє не лише змінити спосіб мислення, а й сформувати нові моделі поведінки, що зменшують тривожні реакції.

Фактично когнітивно-поведінковий підхід переносить акцент із несвідомих конфліктів, які підкреслювали психоаналітики, на свідомі процеси мислення та інтерпретації реальності. Даний підхід показує, що тривожність може бути результатом не зовнішніх загроз, а внутрішніх помилкових переконань, і доводить, що змінюючи спосіб мислення, можна суттєво знизити її прояви [31].

Паралельно з розвитком психоаналітичних та когнітивних підходів у психології сформувалися гуманістичні концепції, які акцентували увагу на внутрішніх суперечностях особистості та пошуку сенсу життя. На відміну від психоаналізу, що зосереджувався на несвідомих конфліктах, і когнітивної школи, яка пояснювала тривожність через помилки мислення, гуманістичний напрям розглядав її як природний наслідок прагнення людини до самореалізації та духовного розвитку.

К. Роджерс визначав тривожність як стан, що виникає при невідповідності між «Я-реальним» і «Я-ідеальним». Коли людина відчуває розрив між тим, ким вона є насправді, і тим, ким прагне бути, виникає внутрішнє напруження, що породжує тривожність. У цьому контексті тривога є сигналом про те, що

особистість не досягає бажаного рівня самореалізації, і водночас стимулом до пошуку шляхів гармонізації власного «Я» [25].

В. Франкл у своїй логотерапії трактував тривожність як екзистенційний феномен, що виникає у моменти втрати сенсу життя. Він наголошував, що людина не може уникнути тривоги, адже вона є невід'ємною частиною існування, проте може надати їй конструктивного значення. На його думку, саме пошук і віднайдження сенсу є ключем до подолання екзистенційної тривожності. В. Франкл підкреслював, що навіть у найскладніших життєвих обставинах людина здатна знайти сенс, і це відкриває шлях до внутрішньої свободи та духовної стійкості [37].

Таким чином гуманістичний підхід переносить акцент із когнітивних помилок чи несвідомих конфліктів на глибинні питання самореалізації та життєвого призначення, а також підкреслює, що тривожність не завжди є деструктивною: у певних випадках вона може виступати стимулом до духовного розвитку, пошуку сенсу та формування цілісної особистості.

Поряд із психологічними поясненнями сформувалися й біологічні теорії, які трактують тривожність як наслідок особливостей нервової системи, генетичних чинників та нейрохімічних процесів. На відміну від психоаналітичних чи когнітивних підходів, що акцентують увагу на внутрішніх конфліктах або помилках мислення, біологічна школа пояснює тривожність через фізіологічні механізми, які визначають реактивність організму на стрес.

У центрі цих теорій – роль нейромедіаторів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін. Дисбаланс у їхній роботі може призводити до підвищеної збудливості нервової системи, що проявляється у схильності до тривожних станів [22]. Наприклад, низький рівень серотоніну асоціюється з емоційною нестабільністю та схильністю до депресії, тоді як надмірна активність норадреналіну може викликати гіперзбудження, відчуття небезпеки та постійної напруги.

Біологічні теорії також підкреслюють значення генетичних чинників. Дослідження показують, що схильність до тривожності може передаватися спадково, формуючи вроджену рису особистості, що може означати, що деякі люди від природи мають більш чутливу нервову систему, яка гостро реагує на стресові фактори.

Окрім генетики, важливу роль відіграють біологічні зміни у мозку під впливом травматичних подій. Тривалі стреси, війна чи інші кризові ситуації можуть змінювати роботу гіпокампа та мигдалеподібного тіла – структур, відповідальних за формування емоційних реакцій. У результаті людина стає більш схильною до тривожних станів, навіть коли об'єктивної загрози немає. Тому згідно з біологічним підходом, тривожність може бути як вродженою рисою, що визначає реактивність організму на стресові фактори, так і результатом нейробіологічних змін, спричинених травматичним досвідом, що доповнює психологічні концепції, показуючи, що тривожність має не лише емоційно-когнітивний, а й фізіологічний вимір, і тому її дослідження потребує комплексного підходу, який враховує як психічні, так і біологічні чинники.

Емпіричні дослідження українських науковців підтверджують, що у підлітковому та юнацькому віці тривожність має складну структуру й часто маскується під інші поведінкові прояви: агресивність, залежність, облудність чи гіперактивність. Так, у роботах М. І. Афанасенко було показано, що високий рівень тривожності у старшокласників нерідко проявляється у вигляді демонстративної поведінки, уникання відповідальних завдань та підвищеної емоційної збудливості. Авторка наголошує, що такі прояви часто залишаються непоміченими педагогами, оскільки сприймаються як проблеми дисципліни, а не як симптоми внутрішнього напруження [1].

Дослідження К. В. Дищук засвідчило, що підлітки з високою особистісною тривожністю схильні до залежності від думки однолітків, демонструють невпевненість у власних силах та прагнуть уникати соціальних контактів. Авторка підкреслює, що тривожність у цьому віці часто проявляється у формі соціальної

чутливості, яка може перерости у страх відторгнення чи невизнання з боку групи [13].

Окрім цього, О. В. Дробот у своїй роботі звернула увагу на гендерні відмінності у проявах тривожності. Зокрема, дівчата частіше демонструють емоційну нестабільність, апатію та схильність до самоізоляції, тоді як хлопці – агресивність, гіперактивність та імпульсивність, що свідчить про те, що тривожність може набувати різних форм залежно від соціально-культурних чинників і статевої ідентичності [14].

Важливо, що тривожність у підлітків і юнаків може накопичуватися задовго до появи стресової ситуації й досягати максимуму у момент отримання відповідального завдання (наприклад, під час іспиту, публічного виступу чи важливої соціальної взаємодії). Саме тому більшість учнів демонструють високий рівень особистісної тривожності, що негативно позначається на їхній соціалізації, самооцінці та навчальній діяльності [5; 38].

Дослідження також показують, що страх і тривожність тісно пов'язані між собою, утворюючи комплекс емоційних реакцій, які виникають у дітей та молоді при сприйнятті ситуації як особисто загрозливої та небезпечної. Вікові страхи (страх смерті, страх темряви, страх невдачі у школі) нерідко трансформуються у стійку тривожність, яка стає рисою особистості [24]. Особливої актуальності проблема набуває в умовах війни: військові конфлікти залишають значний психологічний слід у дітей та молоді, спричиняючи страх за власну безпеку, розлуку з батьками, свідчення насильства та загрозу життю близьких. Це призводить до формування тривожних розладів, посттравматичного стресу та депресивних станів. Як зазначають Матвієнко, Ведмеденко та Химич, діти молодшого шкільного віку в умовах війни демонструють підвищений рівень тривожності, що проявляється у страхах втрати батьків, фізичної шкоди та соціальної ізоляції, а рання діагностика і корекція тривожних станів є критично важливою для запобігання негативним наслідкам у майбутньому [24].

Таким чином, страхи та тривожність у дитячому й юнацькому віці утворюють складний емоційний комплекс, який може мати довготривалі наслідки для розвитку особистості. В умовах війни ці прояви набувають особливої гостроти, адже поєднують у собі як вікові страхи, так і травматичний досвід, що формує стійкі тривожні розлади. Рання діагностика, системна психологічна підтримка та створення безпечного освітнього середовища є ключовими чинниками, які здатні мінімізувати негативний вплив тривожності на соціалізацію та психічне здоров'я дітей і молоді.

1.2. Вікові та психологічні особливості молоді як чинники емоційної вразливості

Молодіжний вік у психології охоплює період від приблизно 15–16 до 22–25 років, що включає пізній підлітковий та юнацький етапи розвитку. Саме цей відрізок часу вважається одним із найскладніших і водночас найважливіших у процесі онтогенезу. У цей період відбувається становлення особистості, формування світогляду, системи ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності. Молодь активно шукає власне місце в суспільстві, прагне самостійності та самоствердження, що нерідко супроводжується внутрішніми суперечностями й кризами розвитку.

Юність (приблизно 17–21 років) характеризується інтенсивними процесами самопізнання та самовизначення. Вона супроводжується підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів: думка однолітків, оцінка значущих дорослих, соціальні очікування та культурні норми можуть суттєво впливати на емоційний стан молодої людини. Саме ця чутливість часто зумовлює емоційну нестабільність та вразливість, які проявляються у перепадах настрою, підвищеній тривожності, імпульсивності та схильності до афективних реакцій.

Емоційна сфера у молодіжному віці зазнає якісних змін. Вона стає більш багатою за змістом, диференційованою та тонкою за відтінками переживань.

Молоді люди починають усвідомлювати складні емоційні стани, розвивається здатність до емпатії, співпереживання, формується естетичне та моральне почуття. Водночас така багатогранність емоцій робить їх менш стійкими до зовнішніх стресових факторів. Навчальні навантаження, соціальні виклики, невизначеність майбутнього, перші значущі міжособистісні стосунки – усе це створює умови для підвищеної емоційної вразливості.

Особливої уваги заслуговує студентський період (18–23 роки), який поєднує високі вимоги навчальної діяльності з потребою у соціальному самоствердженні. Саме в цей час молодь стикається з першими серйозними труднощами у професійному виборі, міжособистісних стосунках та соціальній адаптації, що створює додаткове навантаження на емоційну сферу, що може проявлятися у тривожності, невпевненості у власних силах, страху невдачі та емоційному виснаженні.

Сучасні дослідження підтверджують, що саме у віці від 16 до 25 років ризик розвитку тривожних станів, криз ідентичності та емоційного виснаження є найбільш високим, що пояснюється тим, що молода людина ще не має достатньо сформованих механізмів саморегуляції та стресостійкості, а її емоційна сфера перебуває у процесі становлення [29].

Згідно з положеннями вікової та педагогічної психології, молодіжний період (приблизно від 16 до 25 років) супроводжується низкою внутрішніх криз, серед яких особливе значення мають криза самовизначення, пошук сенсу життя та прагнення до соціального визнання. Саме ці процеси виступають ключовими чинниками, що визначають емоційний стан молодої людини та роблять її емоційну сферу особливо чутливою до зовнішніх впливів.

У цей час відбувається активне формування самосвідомості, що включає усвідомлення власної індивідуальності, визначення життєвих цілей та цінностей, а також побудову образу майбутнього. Молодь прагне знайти відповіді на питання «Хто я?» та «Яким буде моє місце у суспільстві?». Невизначеність у цих

питаннях часто стає джерелом внутрішньої напруги, тривожності та емоційної нестабільності.

Як зазначають О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська та З. В. Огороднійчук, юність є періодом інтенсивного розвитку самосвідомості, що охоплює усвідомлення власної індивідуальності, формування життєвих цілей та визначення особистісних пріоритетів. У цей час молода людина активно вибудовує систему моральних ідеалів, які стають основою її світогляду та поведінки. Паралельно відбувається становлення ціннісних орієнтацій, що визначають соціальну позицію та спрямованість діяльності [33; 34].

Саме процеси формування самосвідомості та ціннісної системи створюють ґрунт для підвищеної емоційної вразливості. Це пояснюється тим, що молода людина ще не має достатньо сформованих механізмів психологічної саморегуляції, а її емоційна сфера перебуває у стані активного розвитку. У результаті будь-які зовнішні впливи, такі як схвалення чи критика з боку однолітків, викладачів, батьків або соціуму загалом, можуть суттєво позначатися на внутрішньому стані та викликати сильні емоційні реакції.

Водночас прагнення до соціального визнання та інтеграції у нові соціальні групи є характерною рисою цього вікового періоду. Молодь прагне бути прийнятою у колективі, отримати підтвердження власної значущості та знайти своє місце у соціальній структурі. Залежність від оцінок і реакцій оточення посилює емоційну нестабільність, адже позитивні відгуки можуть сприяти підвищенню самооцінки та впевненості, тоді як негативні – викликати тривожність, невпевненість у собі та навіть кризові переживання [33; 34].

Таким чином, молодіжний період можна охарактеризувати як фазу активного пошуку життєвих орієнтирів і водночас як етап підвищеної емоційної чутливості. З одного боку, він відкриває широкі можливості для розвитку особистості, з іншого – створює ризики емоційних криз, які потребують своєчасної психологічної підтримки.

Важливим чинником емоційної стабільності у молодіжному віці є рівень любові до себе та самоприйняття. Ці психологічні характеристики розглядаються як внутрішні ресурси, що забезпечують здатність особистості протистояти стресовим впливам та зберігати внутрішню рівновагу. Любов до себе включає позитивне ставлення до власної особистості, прийняття власних сильних і слабких сторін, а також готовність піклуватися про власне психічне та фізичне здоров'я. Самоприйняття, у свою чергу, означає усвідомлення власної індивідуальності та відсутність постійної потреби у зовнішньому схваленні.

Як показано у роботах П. С. Шаповалової, любов до себе виступає важливим внутрішнім ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість, знижує рівень тривожності та сприяє формуванню гармонійних соціальних зв'язків. Молоді люди з високим рівнем самоприйняття демонструють більшу здатність до саморегуляції, легше долають труднощі та мають більш стабільний емоційний стан. Вони менш схильні до емоційних зривів, краще адаптуються до нових соціальних умов і зберігають позитивне ставлення до себе навіть у ситуаціях невдач [39].

Недостатній розвиток цього ресурсу, навпаки, підсилює емоційну нестабільність і робить молодь більш уразливою до стресових ситуацій. Низький рівень любові до себе часто супроводжується заниженою самооцінкою, підвищеною тривожністю, залежністю від зовнішніх оцінок та схильністю до соціальної ізоляції. У таких випадках навіть незначні труднощі можуть викликати сильні емоційні реакції, що ускладнює процес адаптації та підвищує ризик розвитку кризових станів [39].

Таким чином, любов до себе та самоприйняття є ключовими чинниками, які визначають рівень емоційної стабільності молодої людини. Їх розвиток сприяє формуванню психологічної стійкості, зниженню тривожності та забезпечує більш гармонійне функціонування у соціальному середовищі.

Г. О. Гуд у своїй праці розглядає емоційну сферу особистості як багаторівневу систему, що включає афективні процеси, емоційні стани та стійкі

почуття. Такий підхід дозволяє розуміти емоційну сферу не лише як сукупність окремих переживань, а як цілісну структуру, яка забезпечує регуляцію поведінки та взаємодію людини із соціальним середовищем. Афективні процеси охоплюють безпосередні емоційні реакції на зовнішні та внутрішні стимули; емоційні стани характеризуються більш тривалим впливом на психіку та поведінку; стійкі почуття формуються як результат досвіду та закріплюються у системі цінностей особистості [12].

Авторка підкреслює, що саме у молодіжному віці ця сфера є найбільш динамічною. Це пояснюється тим, що емоційна сфера поєднує когнітивні, мотиваційні та поведінкові компоненти, які активно розвиваються у цей період. Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення та інтерпретацію емоційних переживань; мотиваційний визначає спрямованість діяльності та вибір цілей; поведінковий проявляється у конкретних реакціях та способах взаємодії з оточенням. Взаємодія цих компонентів визначає здатність молодшої людини до адаптації, саморегуляції та ефективного функціонування у соціумі.

Недостатній розвиток емоційної сфери у молодіжному віці може призводити до низки негативних наслідків. Зокрема, це проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, труднощах у соціалізації та зниженні здатності до конструктивного вирішення проблемних ситуацій. Молодь із несформованими механізмами емоційної регуляції часто демонструє імпульсивність, схильність до конфліктів, не вміння контролювати власні емоційні реакції, що ускладнює процес інтеграції у соціальні групи та професійне середовище [12].

Після аналізу загальних особливостей емоційної сфери молоді варто окремо розглянути студентський період, який має специфічні характеристики та значний вплив на формування емоційної стабільності. Саме цей етап поєднує інтенсивний інтелектуальний розвиток із активною соціалізацією, що створює особливі умови для розвитку особистості та водночас підвищує ризики емоційної нестабільності.

Особливу увагу до студентського періоду приділяє Н. Божок, яка наголошує, що цей етап є критичним для розвитку емоційної сфери. Студентський вік (приблизно 18–23 роки) характеризується високим рівнем інтелектуальної та соціальної активності: молодь активно здобуває знання, формує професійні компетентності, бере участь у соціальних і культурних процесах. Однак поряд із цим студенти стикаються зі значними емоційними навантаженнями, що пов'язані з навчальними вимогами, необхідністю самостійного прийняття рішень та адаптацією до нових соціальних умов [6].

Авторка зазначає, що студенти часто переживають тривожність, невпевненість у власних силах, страх невдачі та труднощі у соціальній адаптації. Ці переживання можуть бути зумовлені як високими академічними вимогами, так і соціальними чинниками: конкуренцією серед однолітків, потребою у визнанні, пошуком власної професійної ідентичності. Важливим є те, що студентський період нерідко супроводжується першими серйозними життєвими виборами: визначенням майбутньої професії, побудовою міжособистісних стосунків, формуванням власної системи цінностей. Усі ці фактори створюють додаткове навантаження на емоційну сферу.

Водночас студентський вік не лише підвищує ризики емоційної нестабільності, але й відкриває можливості для розвитку навичок саморегуляції та емоційної стійкості. Молодь поступово навчається контролювати власні емоційні реакції, знаходити конструктивні способи подолання труднощів та формувати внутрішні ресурси для збереження психологічної рівноваги. Саме цей період стає важливим етапом у становленні зрілої особистості, здатної до ефективної адаптації у соціальному та професійному середовищі [6].

Важливим аспектом розвитку емоційної сфери молоді є стресостійкість, яка визначає здатність особистості долати труднощі, протистояти негативним впливам та зберігати внутрішню рівновагу. У психологічній літературі стресостійкість розглядається як інтегральна характеристика, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові механізми регуляції. Вона забезпечує

ефективне функціонування особистості в умовах підвищених вимог, сприяє адаптації до нових соціальних і професійних ситуацій та знижує ризик розвитку кризових станів.

Як зазначає Л. Карамушка, стресостійкість формується на основі індивідуальних психологічних особливостей, таких як рівень саморегуляції, емоційна врівноваженість, здатність до конструктивного мислення та наявність внутрішніх ресурсів. Вона є ключовим чинником, що знижує рівень емоційної вразливості, адже дозволяє молодій людині не лише витримувати навантаження, але й знаходити продуктивні способи їх подолання [16].

Недостатній розвиток стресостійкості у студентському та юнацькому віці призводить до низки негативних наслідків. Зокрема, це проявляється у підвищеній тривожності, емоційній нестабільності, схильності до імпульсивних реакцій та зниженні адаптивних можливостей. Молодь із низьким рівнем стресостійкості часто демонструє труднощі у навчальній діяльності, невпевненість у власних силах, проблеми у міжособистісних стосунках та підвищену залежність від зовнішніх оцінок. У результаті навіть незначні труднощі можуть викликати сильні емоційні переживання, що ускладнює процес соціалізації та професійного становлення [16].

Розвиток стресостійкості у молодіжному віці має вирішальне значення для формування зрілої особистості. Вона виступає не лише захисним механізмом від негативних впливів, але й важливим ресурсом, що забезпечує психологічну стійкість, сприяє гармонійному функціонуванню у соціальному середовищі та підвищує здатність до самореалізації.

У контексті дослідження емоційної сфери молоді важливо звернути увагу на поняття психоемоційного здоров'я, яке охоплює не лише окремі емоційні прояви, а й загальний стан гармонійного функціонування особистості. Саме студентський період є найбільш показовим для аналізу цього феномену, адже він поєднує високі вимоги навчальної діяльності з потребою у соціальному самоствердженні та професійному визначенні.

У монографії А. В. Кічука акцентується увага на психоемоційному здоров'ї студентів як комплексному показнику їхньої здатності до навчання, соціальної інтеграції та самореалізації. Автор підкреслює, що психоемоційне здоров'я визначається балансом між когнітивними, емоційними та поведінковими компонентами. Когнітивний компонент забезпечує усвідомлення та інтерпретацію власних емоційних станів; емоційний – визначає рівень емоційної врівноваженості та здатність до переживання позитивних і негативних емоцій; поведінковий – проявляється у конкретних реакціях, стилях взаємодії та способах адаптації до соціального середовища [18].

Порушення цього балансу призводить до негативних наслідків, серед яких найбільш поширеними є тривожність, емоційне виснаження та зниження мотивації. Такі прояви суттєво впливають на навчальну успішність, соціальну активність та здатність до професійного самовизначення. Студенти з порушеним психоемоційним здоров'ям часто демонструють труднощі у концентрації уваги, невпевненість у власних силах, схильність до уникання складних завдань та проблеми у міжособистісних стосунках.

Студентський період є найбільш уразливим до таких порушень, оскільки поєднує інтенсивні інтелектуальні навантаження з необхідністю інтеграції у нові соціальні групи та пошуком власної професійної ідентичності. Високі вимоги навчальної діяльності, конкуренція серед однолітків, невизначеність майбутнього та потреба у соціальному визнанні створюють умови для підвищеної емоційної напруги. У результаті психоемоційне здоров'я студентів стає ключовим показником їхньої здатності до ефективної адаптації та самореалізації [18].

Важливу роль у дослідженні емоційної сфери молоді відіграє психодіагностика, яка забезпечує науково обґрунтоване виявлення індивідуальних особливостей емоційного розвитку та рівня психологічної стійкості. Психодіагностичні методики дозволяють не лише фіксувати наявні емоційні прояви, але й оцінювати їхню інтенсивність, тривалість та вплив на поведінку й соціальну адаптацію. Завдяки цьому психодіагностика виступає

важливим інструментом у профілактиці та корекції емоційних порушень у молодіжному віці.

Як зазначають М. С. Корольчук та В. І. Осьодло, саме психодіагностичні методики дають змогу визначити рівень емоційної стабільності, тривожності та стресостійкості, що є ключовими показниками емоційної вразливості. Виявлення цих характеристик має практичне значення, оскільки дозволяє своєчасно діагностувати проблеми та розробити індивідуальні програми психологічної підтримки. Зокрема, високий рівень тривожності може сигналізувати про труднощі у навчальній діяльності та соціальній адаптації, низька стресостійкість – про схильність до емоційних зривів, а недостатня емоційна стабільність – про ризик розвитку кризових станів.

Використання стандартизованих інструментів у психодіагностиці забезпечує об'єктивність та надійність результатів. Це дозволяє не лише порівнювати показники різних груп студентів, але й відстежувати динаміку розвитку емоційної сфери упродовж навчального періоду. На основі отриманих даних можуть бути розроблені ефективні програми психологічної підтримки, спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості та формування позитивного ставлення до себе [20].

Вікові та психологічні особливості молоді визначають специфіку розвитку їхньої емоційної сфери та створюють ґрунт для підвищеної емоційної чутливості. Ця чутливість має амбівалентний характер: вона може виступати потужним ресурсом для особистісного зростання, сприяти формуванню емпатії, моральних ідеалів, здатності до глибоких міжособистісних стосунків і творчої самореалізації. Водночас вона може бути фактором ризику, що підвищує ймовірність виникнення тривожних станів, емоційної нестабільності та кризових переживань, особливо у студентському та юнацькому віці.

Усвідомлення цих особливостей має важливе значення для психологічної науки та практики. По-перше, воно дозволяє здійснювати своєчасну діагностику емоційних труднощів, використовуючи психодіагностичні методики для

визначення рівня тривожності, стресостійкості та емоційної стабільності. По-друге, знання про вікові закономірності розвитку емоційної сфери є основою для розробки профілактичних заходів, спрямованих на зниження ризику емоційних порушень. По-третє, вони створюють підґрунтя для формування ефективних програм психологічної підтримки, які допомагають молоді розвивати навички саморегуляції, підвищувати рівень психоемоційного здоров'я та забезпечувати успішну соціальну адаптацію.

У контексті дослідження емоційної сфери молоді ці положення дозволяють зробити висновок, що саме комплексний підхід, тобто поєднання діагностики, профілактики та психологічної підтримки, є найбільш результативним для збереження емоційної стабільності та гармонійного розвитку особистості. Такий підхід не лише знижує ризики тривожних станів, але й сприяє формуванню зрілої, емоційно врівноваженої та соціально інтегрованої молоді людини, здатної до ефективної самореалізації у сучасному суспільстві [20; 29].

Таким чином молодіжний період охоплює фазу активного самовизначення та пошуку життєвих орієнтирів, що поєднується з підвищеною емоційною чутливістю. Недостатня сформованість механізмів саморегуляції та стресостійкості робить молодь вразливою до зовнішніх впливів, що проявляється у тривожності, емоційній нестабільності та кризових переживаннях. Водночас розвиток внутрішніх ресурсів любові до себе, самоприйняття і стресостійкості забезпечує емоційну стабільність, знижує ризик зривів і сприяє гармонійному функціонуванню у соціальному середовищі.

1.3. Короткий відеоконтент як феномен сучасного цифрового середовища

У сучасному цифровому суспільстві відеоконтент поступово витіснив інші форми комунікації та став провідним інструментом взаємодії між людьми, організаціями та культурними інституціями. Особливо виразним феноменом останнього десятиліття є його короткі форми, які відповідають новим

когнітивним і соціальним запитам. Високий ритм життя, кліповість мислення та постійне інформаційне перенасичення зумовили потребу в повідомленнях, що характеризуються лаконічністю, динамічністю та візуальною насиченістю. Саме такі повідомлення здатні швидко завойовувати увагу аудиторії, утримувати її інтерес та формувати цілісну, хоча й фрагментарну, картину світу.

Короткі відео поєднують у собі візуальну, аудіальну та наративну складові, що робить їх універсальним інструментом комунікації. Вони не лише передають інформацію, але й створюють емоційний вплив, формують культурні смисли та соціальні повідомлення, які легко поширюються завдяки алгоритмам соціальних мереж. У цьому контексті короткий відеоконтент стає своєрідним «медіа-кодом» сучасності, що визначає нові моделі сприйняття та взаємодії. Його вірусна природа забезпечує швидке поширення ідей, трендів та культурних символів, що перетворює короткі ролики на потужний інструмент масової комунікації.

Важливою особливістю є те, що короткі відео перестали бути виключно засобом розваги. Вони стали чинником соціалізації, адже дозволяють молоді інтегруватися у глобальні культурні процеси, знаходити спільноти за інтересами та формувати власну ідентичність у цифровому середовищі. Водночас вони виконують функцію самопрезентації: користувачі демонструють свої таланти, цінності та стиль життя, створюючи публічний образ, який часто стає не менш значущим, ніж реальна особистість. Крім того, короткі відео активно використовуються у політичній комунікації, стаючи інструментом мобілізації громадської думки, поширення ідеологічних меседжів та формування нових форм участі у суспільному житті [11; 15].

Таким чином, короткі відео стали не просто технічним нововведенням чи розважальним продуктом, а відображенням глибинних змін у способах комунікації та мислення сучасної людини. Їхня популярність пояснюється не лише зручністю та швидкістю сприйняття, але й тим, що вони відповідають когнітивним особливостям покоління, яке формується в умовах кліпової культури та інформаційного перенасичення. Короткий відеоконтент перетворився на

своєрідний культурний код цифрової епохи, що визначає нові моделі соціальної взаємодії, самопрезентації та навіть політичної мобілізації.

Водночас важливо простежити, як цей формат виник і поступово трансформувався у глобальний феномен. Еволюція короткого відеоконтенту демонструє його поступове перетворення з розважального формату на багатофункціональний інструмент комунікації та культурної інтеграції. Першим етапом була поява платформи Vine (2013 р.), яка запропонувала формат 6–10 секундних роликів, що стали феноменом самовираження та побутової комедії. Далі з'явилися Like та Musical.ly, які розвинули ідею розважального контенту, зокрема lip sync-відео. У 2017 р. Musical.ly було трансформовано у TikTok, що став глобальним явищем, вийшовши за межі музичного контенту та запропонувавши різнопланові формати: від гумористичних і новинних до експертних та освітніх [32]. У відповідь на популярність TikTok інші соціальні мережі почали адаптувати свої формати. Так з'явилися Stories в Instagram, Facebook та WhatsApp, а згодом – Instagram Reels (2020 р.), які швидко завоювали увагу користувачів, отримуючи на 22% більше залученості, ніж звичайні відео у стрічці [32]. Така популярність платформ з короткими відео свідчить про те, що короткий відеоконтент став не лише трендом, а й необхідним інструментом комунікації, маркетингу та самопрезентації.

Теоретичні дослідження підтверджують багатоплановість феномену короткого відеоконтенту, адже він поєднує у собі різні рівні комунікації та культурного впливу. У соціальних комунікаціях відеоконтент трактується як форма візуальної комунікації, що передає інформацію через образи та символи; як аудіовізуальне повідомлення, яке інтегрує звук, картинку та текст у єдине цілісне повідомлення; як елемент кросмедійного наративу, що дозволяє поєднувати різні платформи та формати в єдину історію; як інструмент маркетингового впливу, що формує споживацькі патерни та поведінкові моделі; а також як складник цифрової культури, який відображає нові способи мислення та взаємодії у глобалізованому світі [19].

Його зв'язок із кліповим мисленням є очевидним: короткі відео відповідають когнітивним патернам сучасної молоді, яка прагне швидкого засвоєння інформації без тривалого аналізу та критичного осмислення. Це пояснюється тим, що сучасна людина перебуває у стані постійного інформаційного потоку, де увага розподіляється між численними повідомленнями, а здатність концентруватися на одному джерелі знижується. Короткі відео, завдяки своїй структурі, задовольняють цю потребу, пропонуючи швидкі, яскраві та емоційно насичені повідомлення, які легко сприймаються та запам'ятовуються.

Такий формат має як переваги, так і ризики. До переваг належать багатозадачність, що розвивається у користувачів завдяки постійній зміні інформаційних блоків; адаптивність, яка дозволяє швидко реагувати на нові виклики та інформаційні потоки; а також швидкість реакції, що є важливою у сучасному динамічному суспільстві. Водночас існують і суттєві ризики: поверхневість мислення, коли інформація сприймається без глибокого аналізу; зниження концентрації уваги, що негативно впливає на навчання та професійну діяльність; а також підвищена вразливість до маніпуляцій, адже короткі відео легко використовуються як інструмент пропаганди, маркетингового тиску чи інформаційних війн [15; 19].

У соціально-психологічному вимірі короткі відео також відіграють значну роль у процесах становлення та інтеграції молоді в сучасне суспільство. Вони стають своєрідним «майданчиком» для самопрезентації, де кожен може швидко заявити про себе, продемонструвати власні таланти, висловити думки чи долучитися до глобальних культурних трендів. Завдяки простоті створення та поширення контенту молодь отримує можливість формувати власний соціальний образ, конструювати ідентичність та підтримувати комунікацію з широкими аудиторіями. Короткі відео сприяють розвитку навичок самовираження, підсилюють відчуття причетності до спільнот за інтересами та відкривають доступ до нових форм культурної взаємодії.

Водночас надмірне захоплення цим форматом має і негативні наслідки. Постійне споживання великої кількості коротких роликів може призводити до інформаційного перевантаження, коли свідомість не встигає якісно обробляти отримані повідомлення. Така надмірність породжує явище «цифрової втоми», знижує здатність до тривалої концентрації уваги та критичного мислення. Крім того, формується емоційна залежність від цифрового середовища: користувачі починають ототожнювати власну цінність із кількістю переглядів, лайків чи коментарів, що може негативно впливати на самооцінку та психоемоційний стан. Ще одним ризиком є викривлене сприйняття соціальної реальності, адже короткі відео часто демонструють ідеалізовані або спрощені образи життя, які не відповідають дійсності, але формують у молоді нереалістичні очікування [11; 19].

У культурологічному контексті феномен короткого відео тісно пов'язаний із процесами віртуалізації особистості, які стали однією з ключових характеристик цифрової епохи. Цифрове середовище створює умови для того, щоб індивід міг конструювати численні версії власного «я», змінювати їх залежно від ситуації та експериментувати з різними моделями ідентичності. Кожне коротке відео, яке користувач створює чи поширює, стає своєрідним фрагментом його віртуальної біографії, що може суттєво відрізнятися від реальної особистості. У цьому полягає подвійна природа феномену: з одного боку, він відкриває простір для творчого самовираження, дозволяє людині вільно демонструвати свої таланти, емоції та культурні цінності; з іншого – спричиняє віддалення від матеріальної реальності та формування паралельних картин світу, які існують лише у віртуальному просторі.

Короткі відео стають інструментом не лише комунікації, але й культурного моделювання, адже вони дозволяють людині створювати символічні образи себе, які можуть бути як максимально наближені до реальності, так і повністю вигадані. Така явище відображає тенденцію до множинності ідентичностей: сучасний індивід може одночасно існувати у кількох цифрових контекстах, демонструючи різні версії власного «я» для різних аудиторій. Як зазначає М.

Бугайов, віртуалізація особистості є наслідком віртуалізації реальності, що спонукає людину до постійного самоконструювання та реалізації себе у різних контекстах, іноді нескінченну кількість разів [7].

Окрім цього, короткі відео дедалі частіше використовуються у сфері освіти та професійної комунікації, адже вони відповідають сучасним тенденціям швидкого та доступного поширення інформації. У навчальному процесі такі формати дозволяють стисло й наочно пояснювати складні поняття, популяризувати наукові ідеї та робити освітній контент більш інтерактивним і привабливим для молоді. Викладачі та освітні платформи застосовують короткі ролики для створення мікроуроку, інструкцій чи мотиваційних повідомлень, що сприяє підвищенню залученості студентів та розвитку їхньої медіаграмотності. У професійному середовищі короткі відео стали важливим інструментом формування іміджу організацій та брендів, адже вони дозволяють швидко донести ключові меседжі до широкої аудиторії, підвищити впізнаваність та створити емоційний зв'язок із клієнтами. Крім того, вони активно використовуються у громадських кампаніях та соціальних ініціативах, сприяючи розвитку громадянської свідомості та залученню молоді до суспільно значущих процесів [19; 26].

У цьому контексті короткий відеоконтент постає не лише культурним, але й економічним феноменом сучасного цифрового середовища. Його виробництво та поширення формують нові ринки, створюють робочі місця у сфері креативних індустрій та стають важливим чинником розвитку цифрової економіки. Водночас він має значний маніпулятивний потенціал: технології дідфейків, алгоритмічні рекомендації та вірусні тренди можуть використовуватися як інструменти інформаційного впливу, що особливо актуально в умовах інформаційних воєн, коли короткі відео стають засобом поширення пропаганди, маніпуляції емоціями та формування викривлених уявлень про соціальну реальність. Алгоритми соціальних мереж, які визначають, який контент користувач бачить найчастіше, можуть підсилювати ефект «інформаційних бульбашок», ізолюючи людину від

альтернативних точок зору та сприяючи радикалізації суспільних настроїв. Таким чином, короткі відео є водночас потужним освітнім та культурним ресурсом і небезпечним інструментом маніпуляції, що потребує критичного осмислення та відповідального використання [19].

Еволюція короткого відео від Vine до TikTok та Reels демонструє його поступове перетворення з локального розважального формату на глобальний культурний феномен, що визначає нові моделі комунікації та когнітивні стратегії сучасного суспільства. Цей процес відображає не лише технологічні зміни, а й глибинні трансформації у способах мислення, сприйняття та взаємодії між людьми. Короткі відео відкрили нові можливості для самовираження, адже кожен користувач отримав шанс створювати власний контент, формувати персональний образ та долучатися до глобальних культурних дискусій. Вони стали інструментом навчання, дозволяючи стисло й доступно передавати знання, а також засобом соціальної інтеграції, що допомагає молоді знаходити спільноти за інтересами та відчувати свою причетність до ширших соціальних процесів.

Водночас цей феномен має і суперечливі наслідки. Поряд із позитивними ефектами, такими як розвиток креативності, підвищення швидкості реакції та адаптивності, він створює ризики поверхневого сприйняття інформації, зниження концентрації уваги та емоційної нестабільності. Короткі відео часто формують викривлені уявлення про соціальну реальність, підміняючи її ідеалізованими чи спрощеними образами, що може призводити до залежності від цифрового середовища та втрати критичного мислення.

Усвідомлення цього феномену є необхідним для розробки ефективних освітніх стратегій, які враховуватимуть когнітивні особливості сучасної молоді, програм психологічної підтримки, що допоможуть уникати негативних наслідків цифрової залежності, а також соціальних практик, спрямованих на формування медіаграмотності та критичного мислення. Лише за умови комплексного підходу короткий відеоконтент може стати не загрозою, а ресурсом гармонійного

розвитку молодого покоління в умовах цифрової ери, забезпечуючи баланс між свободою самовираження та відповідальністю за споживання інформації [7; 15].

Отже, короткий відеоконтент є багатофункціональним феноменом сучасного цифрового середовища, що визначає нові моделі мислення, комунікації та соціальної взаємодії. Він поєднує позитивні можливості для самовираження, навчання й культурної інтеграції з ризиками поверхневого сприйняття, емоційної нестабільності та маніпулятивного впливу. Усвідомлення цих особливостей дозволяє використовувати короткі відео як ресурс гармонійного розвитку молоді, за умови формування медіаграмотності та критичного мислення.

1.4. Теоретичні моделі та методологічні підходи до вивчення впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді

Вивчення впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді потребує системного та міждисциплінарного підходу, оскільки це явище охоплює різні рівні соціальної та індивідуальної взаємодії. Соціологічні моделі дозволяють пояснити, як цифрове середовище стає новим агентом соціалізації, змінюючи традиційні механізми передачі знань і цінностей та формуючи відмінності між різними поколіннями. Психологічні концепції акцентують на тому, що цифровий контент впливає на когнітивні процеси, емоційні реакції та самосприйняття, створюючи умови для експериментів із власною ідентичністю, але водночас породжуючи ризики когнітивного дисонансу, тривожності чи зниження самооцінки. Культурологічні підходи розглядають цифрове середовище як простір, де відбувається конструювання нових культурних практик, формування символічних образів та трансформація національної ідентичності. Педагогічні моделі, своєю чергою, підкреслюють значення медіаграмотності та критичного мислення як ключових навичок, що дозволяють молоді протистояти маніпуляціям, дезінформації та когнітивним викривленням.

З позицій когнітивно-емоційної моделі цифровий контент розглядається як багатофакторний стимул, що одночасно впливає на когнітивні процеси та емоційні реакції особистості. Його дія не обмежується лише передачею інформації: кожне повідомлення у цифровому середовищі проходить крізь призму інтерпретації, яка визначає характер емоційного відгуку. Саме тому навіть короткі відео чи мультимедійні повідомлення здатні викликати сильні емоційні стани: від миттєвого захоплення до тривожності чи роздратування. Їхня динамічність, яскравість та візуальна насиченість створюють ефект інтенсивного занурення, що підсилює емоційний вплив і робить його більш безпосереднім.

Особливу роль у цьому процесі відіграє феномен кліпового мислення, який характеризується швидким перемиканням уваги між інформаційними блоками та поверхневим сприйняттям змісту. Молодь, яка постійно взаємодіє з цифровим контентом, часто реагує не на глибинний сенс повідомлення, а на його зовнішні ознаки – яскраві образи, музичний супровід, емоційні інтонації, що, в свою чергу, знижує здатність до аналітичного осмислення, але водночас підвищує інтенсивність емоційного відгуку, створюючи умови для формування швидкоплинних, проте сильних емоційних станів.

У результаті когнітивно-емоційна модель дозволяє пояснити, чому цифровий контент, особливо короткі відео та мультимедійні повідомлення, має настільки сильний вплив на молодь. Він не лише інформує, а й активно формує емоційний фон, який визначає характер соціальної взаємодії, рівень психологічної стабільності та навіть довготривалі установки особистості у цифровому середовищі.

Модель соціальної ідентичності розкриває механізми того, як цифровий контент перетворюється на інструмент групової інтеграції та самопрезентації, що має особливе значення для молоді. Соціальні мережі виступають своєрідним простором конструювання ідентичності, де кожен користувач може демонструвати власні цінності, уподобання та належність до певних соціальних груп. Такий процес відбувається через створення профілів, публікацію

фотографій, відео, текстових повідомлень, участь у спільнотах та використання символів, які відображають культурні чи політичні орієнтири. Таким чином, цифровий контент стає не лише засобом комунікації, а й способом підтвердження своєї соціальної ролі та інтеграції у групу.

Для молоді цей процес має особливу вагу, адже саме в юнацькому віці формується потреба у визнанні та пошуку власної ідентичності. Соціальні мережі дозволяють швидко отримати зворотний зв'язок від аудиторії у вигляді лайків, коментарів чи репостів, що створює відчуття соціальної підтримки та приналежності. Проте водночас така залежність від схвалення може породжувати емоційні ризики. Молоді люди часто починають оцінювати власну цінність через кількість позитивних реакцій, що призводить до зниження самооцінки у випадку відсутності очікуваної уваги.

Крім того, постійне порівняння себе з іншими користувачами, які демонструють ідеалізовані образи успіху, краси чи соціального статусу, може викликати почуття неповноцінності, тривожності та навіть депресивні стани. У цьому контексті цифровий контент стає двоїстим явищем: з одного боку, він сприяє соціалізації та формуванню спільнот, а з іншого – створює ризики емоційної нестабільності та залежності від зовнішнього схвалення [11].

У межах моделі медіаефектів головний акцент робиться на тому, як повторюваність повідомлень та алгоритмічний добір контенту впливають на емоційний стан користувачів. Соціальні мережі працюють за принципом персоналізованої видачі інформації: алгоритми аналізують попередні дії користувача, його інтереси та взаємодії з контентом і на основі цього формують стрічку повідомлень, яка максимально відповідає його уподобанням. Це створює замкнене інформаційне середовище, де користувач постійно стикається з однотипними емоційними повідомленнями, що підсилюють певні настрої та закріплюють їх у свідомості.

Повторюваність контенту має значний психологічний ефект. Вона може створювати відчуття підтвердження власних переконань і формувати ілюзію

об'єктивності, адже користувач бачить інформацію, яка узгоджується з його поглядами. Водночас така одноманітність сприяє емоційній поляризації: людина починає сприймати світ крізь призму однієї позиції, що знижує здатність до критичного мислення та підвищує ризик радикалізації настроїв.

Ще одним важливим наслідком є явище цифрової втоми. Постійний потік емоційно насиченого контенту, який алгоритми навмисно підбирають для утримання уваги, призводить до перевантаження психіки. Молодь, яка щодня взаємодіє з великою кількістю інформаційних стимулів, часто відчуває втому, апатію, зниження концентрації та емоційну нестабільність, що може мати довготривалі наслідки для психологічного здоров'я, включаючи підвищення рівня тривожності та зниження здатності до саморегуляції [19].

Модель віртуалізації особистості, яку запропонував М. Бугайов, пояснює специфіку взаємодії людини з цифровим середовищем у контексті формування ідентичності. У сучасних умовах соціальні мережі та онлайн-платформи надають можливість створювати численні версії власного «я», які можуть істотно відрізнятися від реальної особистості. Користувач має змогу експериментувати з образом, підкреслювати певні риси чи навпаки приховувати їх, формувати альтернативні ідентичності залежно від аудиторії та цілей комунікації.

Кожен пост, фотографія чи відеоролик стає своєрідним фрагментом віртуальної біографії, що поступово вибудовує цілісний образ людини у цифровому просторі. Цей образ може бути як автентичним відображенням реального «я», так і сконструйованим, ідеалізованим чи навіть вигаданим. Важливо, що така біографія впливає не лише на сприйняття автора іншими користувачами, але й на його власний емоційний стан. Постійна взаємодія з контентом, отримання схвалення або критики від аудиторії здатні підсилювати позитивні емоції чи, навпаки, викликати тривожність, невпевненість і внутрішні суперечності.

Для глядачів взаємодія з цими цифровими образами також має значний емоційний ефект. Вони можуть надихати, викликати співпереживання або

формувати почуття заздрості й неповноцінності через порівняння з ідеалізованими віртуальними життєписами інших. Таким чином, процес віртуалізації особистості стає двостороннім: він впливає як на автора контенту, так і на його аудиторію, створюючи нові культурні коди та соціальні практики у цифровому середовищі [7].

Соціологічні концепції підкреслюють, що цифрове середовище стало новим агентом соціалізації, який змінює традиційні механізми передачі знань і норм. Теорія соціалізації пояснює, як взаємодія з цифровими платформами формує нові моделі поведінки, комунікації та сприйняття реальності. Молодь, яка активно користується соціальними мережами, швидше адаптується до нових соціальних норм, але водночас стає більш вразливою до зовнішніх інформаційних впливів. Теорія поколінь доповнює цей підхід, показуючи, що сучасне молоде покоління, яке виросло у цифровому середовищі, має відмінні ціннісні орієнтири та способи мислення порівняно зі старшими поколіннями, що зумовлює появу нових форм комунікації, соціальної активності та навіть нових моделей емоційної взаємодії [3].

Педагогічний вимір дослідження цифрового середовища особливо важливий у контексті виховання та освіти. Д. Трейтак у своїх працях наголошує, що цифровий простір може бути використаний як інструмент формування національної солідарності старшокласників. Він створює умови для колективної ідентичності та емоційної згуртованості, коли молодь через цифрові платформи долучається до спільних культурних і соціальних практик, що зміцнюють почуття належності до нації [23], що може свідчити про те, що цифрове середовище може виконувати не лише індивідуально-психологічну, а й суспільно-консолідуючу функцію.

У свою чергу, М. Яцюта акцентує на педагогічному потенціалі медіапростору, який може бути інтегрований у навчальний процес. Використання цифрового контенту в освітніх практиках сприяє розвитку критичного мислення, формуванню емоційної стійкості та підвищенню рівня медіаграмотності молоді,

що дозволяє не лише ефективніше засвоювати навчальний матеріал, а й виробляти здатність протистояти маніпуляціям та дезінформації, що особливо актуально в умовах інформаційного перевантаження [40].

Методологічно дослідження впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді здійснюється за допомогою комплексу різноманітних інструментів, які дозволяють охопити як індивідуальний досвід, так і масові тенденції.

Насамперед застосовуються якісні методи, серед яких глибинні інтерв'ю, фокус-групи, кіберетнографія та дискурс-аналіз. Вони дають змогу проникнути у внутрішній світ молодшої людини, зрозуміти її мотивацію, емоційні переживання та особливості взаємодії з цифровим середовищем. Наприклад, інтерв'ю дозволяють виявити, як саме молодь інтерпретує контент, які емоції він викликає та які стратегії самозахисту вона виробляє. Фокус-групи допомагають простежити колективні реакції та соціальну динаміку у спільнотах, що формуються навколо цифрових платформ. Кіберетнографія дає можливість дослідити поведінку користувачів безпосередньо у віртуальному середовищі, а дискурс-аналіз дозволяє виявити приховані смисли та емоційні маркери у цифрових текстах і повідомленнях [27].

Паралельно використовуються кількісні методи, які забезпечують можливість узагальнення результатів та виявлення закономірностей. Опитування дозволяють отримати статистичні дані про ставлення молоді до цифрового контенту, його вплив на емоційний стан та поведінку. Контент-аналіз дає змогу систематизувати інформацію, що поширюється у цифровому середовищі, та визначити її тематичні й емоційні домінанти. Аналіз метрик платформ (кількість переглядів, лайків, коментарів, поширень) дозволяє оцінити рівень залученості та інтенсивність емоційного відгуку аудиторії.

Важливим напрямом є застосування змішаних методів, які поєднують якісні та кількісні підходи. Такий синтез дозволяє отримати більш комплексну картину: з одного боку, зрозуміти індивідуальні переживання, а з іншого – підтвердити їх статистичною вибіркою, що особливо актуально у дослідженнях емоційних

станів, де суб'єктивні переживання мають бути співвіднесені з об'єктивними показниками.

Окрему групу становлять експериментальні методи, які дають змогу оцінити вплив конкретних функцій цифрових платформ на емоційний стан користувачів: А/В-тестування, що дозволяє порівнювати реакції на різні варіанти контенту; аналіз алгоритмів, який показує, як персоналізовані рекомендації формують емоційний фон; мережевий аналіз, що виявляє структуру взаємодій у цифрових спільнотах; дослідження великих даних, які дають змогу простежити глобальні тенденції у поведінці молоді та їхній емоційній динаміці [27].

Таким чином, методологічний арсенал дослідження є багатограним і дозволяє поєднувати мікрорівень індивідуальних переживань із макрорівнем соціальних процесів, що забезпечує цілісне розуміння того, як цифровий контент впливає на емоційний стан молоді, формуючи нові моделі поведінки, комунікації та ідентичності.

Поєднання різних теоретичних моделей і методологічних підходів створює можливість для всебічного аналізу феномену цифрового контенту як чинника, що визначає емоційний стан молоді. Такий комплексний підхід дозволяє не лише описати психологічні механізми впливу, але й зрозуміти соціальні та культурні наслідки взаємодії з цифровим середовищем. У цьому контексті особливої ваги набуває розробка освітніх програм, спрямованих на формування медіаграмотності, адже вони допомагають молоді критично оцінювати інформацію, розпізнавати маніпуляції та зберігати емоційну рівновагу.

Розвиток критичного мислення виступає ключовим завданням сучасної освіти, оскільки саме воно забезпечує здатність молодої людини протистояти інформаційному перевантаженню та емоційним викривленням, що виникають у цифровому просторі. Паралельно важливим є створення системи психологічної підтримки, яка допоможе молоді адаптуватися до нових умов комунікації, навчитися регулювати власні емоції та уникати негативних наслідків надмірної взаємодії з цифровим контентом.

Не менш значущим є культурний та національний вимір цього процесу. Цифрове середовище може виступати ресурсом для збереження ідентичності, розвитку почуття солідарності, особливо серед молоді, яка активно формує власні цінності та світогляд. Водночас воно містить ризики, пов'язані з поширенням дезінформації, маніпуляцій та глобалізаційного тиску, що здатні розмивати культурні традиції та послаблювати національну єдність. Саме тому дослідження впливу цифрового контенту має враховувати не лише психологічні та соціальні аспекти, але й культурологічні та педагогічні перспективи, забезпечуючи цілісне розуміння його ролі у житті сучасної молоді [7; 40].

Отже, теоретичні моделі та методологічні підходи дозволяють комплексно пояснити вплив цифрового контенту на емоційний стан молоді. Вони розкривають як позитивні можливості для соціалізації, освіти та культурної інтеграції, так і ризики тривожності, емоційної нестабільності та маніпулятивного впливу. Поєднання різних моделей і методів забезпечує цілісне розуміння цього феномену та створює основу для розробки освітніх і психологічних програм, спрямованих на формування медіаграмотності, критичного мислення та емоційної стійкості молодого покоління.

Висновки до розділу 1

У першому розділі було розглянуто психологічну сутність тривожності, її різновиди та наукові підходи до пояснення цього феномену. Тривожність визначається як емоційний стан неспокою та очікування небезпеки, що може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. Вона відрізняється від страху менш конкретним об'єктом і часто пов'язана з внутрішніми переживаннями особистості.

У науковій літературі виділяють ситуативну тривожність, яка виникає у конкретних значущих ситуаціях, особистісну тривожність як стійку рису

характеру, соціальну тривожність, що проявляється у страху негативної оцінки з боку інших, та екзистенційну тривожність, пов'язану з пошуком сенсу життя і невизначеністю майбутнього. Для молоді особливо актуальними є соціальна та екзистенційна тривожність, адже юнацький вік характеризується потребою у визнанні, формуванні ідентичності та визначенні життєвих перспектив.

Розгляд різних наукових підходів показав багатовимірність проблеми. Психоаналітичний напрям трактує тривожність як сигнальний механізм психіки та наслідок дитячих переживань. Когнітивно-поведінковий підхід пояснює її як результат ірраціональних переконань та когнітивних спотворень. Гуманістичні концепції розглядають тривожність як наслідок розриву між «Я реальним» і «Я ідеальним» та як екзистенційний феномен, що стимулює пошук сенсу. Біологічні теорії акцентують на ролі нейромедіаторів, генетичних чинників та нейробіологічних змін, які визначають схильність до тривожних станів.

Особливості тривожності у молодіжному віці проявляються у тому, що вона може стати бар'єром для соціалізації та професійного самовизначення. У підлітків і юнаків тривожність часто маскується під інші поведінкові прояви, такі як агресивність, гіперактивність чи залежність від думки однолітків. Виявлено також гендерні відмінності: дівчата частіше демонструють емоційну нестабільність та схильність до самоізоляції, хлопці схильні до агресивності та імпульсивності.

Соціальний контекст, зокрема умови війни, значно підсилює прояви тривожності у дітей та молоді, що проявляється у страхах втрати близьких, фізичної шкоди та соціальної ізоляції. Це підкреслює необхідність ранньої діагностики та психологічної підтримки, яка має враховувати як індивідуальні, так і соціально культурні чинники.

Таким чином тривожність у молодіжному віці постає як складне багатовимірне явище, що поєднує психологічні, соціальні, культурні та біологічні чинники. Її дослідження потребує комплексного підходу, адже саме у цей період життя вона може істотно впливати на формування особистості, соціальну адаптацію та майбутнє професійне становлення.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТРИВОЖНОСТІ МОЛОДІ З ПЕРЕГЛЯДОМ КОРОТКОГО ВІДЕОКОНТЕНТУ

2.1. Організація та методи дослідження

Мета емпіричного етапу дослідження полягала у з'ясуванні того, чи існує значущий зв'язок між рівнем тривожності сучасної молоді та часом, який щодня витрачається на перегляд коротких відео.

Для реалізації цієї мети роботу було поділено на кілька етапів. Спочатку відбулося формування вибірки та збір соціально-демографічних характеристик учасників. Далі було проведено безпосереднє опитування, виміряно рівень ситуативної та особистісної тривожності респондентів, визначено ступінь їхньої загальної інтернет-залежності та оцінено інтенсивність споживання саме короткого відеоконтенту. На завершальному етапі зібрані дані пройшли процедуру математико-статистичної обробки, що дозволило перевірити висунуту гіпотезу.

Опитування проводилося повністю в дистанційному форматі за допомогою сервісу Google Forms (Додаток А). З огляду на специфіку цільової аудиторії – молоді, яка активно користується мобільними пристроями, – такий метод збору даних виявився найбільш доцільним.

Загалом емпіричним дослідженням було охоплено 39 респондентів. Віковий діапазон учасників становить від 18 до 33 років. Гендерна структура сформованої вибірки характеризується певним переважанням жіночої статі. В опитуванні взяли участь 20 жінок та 14 чоловіків, що у відсотковому співвідношенні становить 51% та 36% відповідно. Ще 5 осіб або 13% від загальної кількості респондентів під час заповнення анкети обрали варіант "інше".

Для комплексної оцінки психологічного стану та особливостей поведінки респондентів застосовувався набір із трьох дослідницьких інструментів.

Основним методом вимірювання тривожного фону стала адаптована шкала Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна (Додаток Б). Цей опитувальник розділений на дві рівнозначні частини. Перший блок тверджень спрямований на діагностику реактивної або ситуативної тривожності, яка розглядається науковцями як тимчасовий емоційний відгук на поточні стресові обставини. Друга підшкала дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності, що інтерпретується як стійка психологічна властивість та загальна схильність індивіда сприймати різноманітні життєві ситуації як потенційно загрозливі. Кожна з частин містить по двадцять пунктів, а загальний показник за кожним видом тривожності може варіюватися від двадцяти до вісімдесяти одиниць. Результати до 30 балів свідчать про низький рівень показника, діапазон від 31 до 45 вказує на середній рівень, а сумарна оцінка від 46 і вище означає високу інтенсивність тривожних переживань [35].

Наступним компонентом діагностичного комплексу став тест на інтернет-залежність Кімберлі Янг (Додаток В). Дана методика призначена для виявлення компульсивного потягу до перебування в мережі та оцінки негативного впливу такої поведінки на повсякденне існування особистості. Інтерпретація отриманих даних базується на підрахунку загального сумарного показника. Оцінки в межах від 20 до 49 балів трактуються як типовий рівень користування мережею без виражених ознак залежної поведінки. Результати від 50 до 79 балів сигналізують про наявність певних психологічних проблем та формування стійкого патерну надмірного захоплення віртуальним простором. Якщо ж сумарний бал перевищує позначку у 80 одиниць, це підтверджує наявність глибокої стадії залежності, яка суттєво деформує звичний спосіб життя респондента.

Третім інструментом виступила анкета авторської розробки (Додаток Г), метою якої було детальне вивчення специфіки споживання короткого відеоконтенту. Структурно цей опитувальник поділений на кілька тематичних блоків. Перший змістовний блок присвячений оцінці інтенсивності використання

відповідних платформ та фіксує середню тривалість щоденного перегляду відеороликів. Наступний розділ розкриває провідні мотиви такої активності, дозволяючи визначити першопричини звернення до контенту, серед яких розвага, зняття емоційної напруги або уникнення нудьги. Важливий акцент в анкеті зроблено на дослідженні емоційних реакцій, що виникають у користувачів після завершення сеансу перегляду, включаючи можливі прояви внутрішнього напруження чи почуття провини за нераціонально витрачений час. Завершальний блок питань спрямований на аналіз поведінкових наслідків, таких як схильність до прокрастинації, порушення якості сну та спроби свідомого контролю за власним екранним часом.

На фінальному етапі емпіричного дослідження було застосовано комплекс методів математичної статистики для якісної та кількісної обробки зібраного масиву інформації. Аналіз результатів за розробленою авторською анкетною здійснювався за допомогою методів описової статистики. Цей підхід дозволив розрахувати відсоткове співвідношення та частотний розподіл відповідей респондентів за кожним пунктом опитувальника. Завдяки такому математичному інструментарію вдалося сформулювати чітку картину щодо інтенсивності перегляду короткого відеоконтенту, провідних мотивів такої активності та суб'єктивної оцінки її впливу на емоційний стан учасників.

Для обробки показників, отриманих за двома стандартизованими психодіагностичними методиками, використовувався метод кореляційного аналізу. Зокрема застосовувався коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, який є оптимальним інструментом для виявлення статистично значущих зв'язків між змінними. За допомогою цього математичного критерію здійснювалася перевірка наявності, напрямку та сили взаємозв'язку між загальним рівнем інтернет-залежності респондентів та показниками їхньої ситуативної й особистісної тривожності. Вибір саме цього непараметричного методу зумовлений специфікою зібраних психологічних даних та необхідністю забезпечення високої достовірності при доведенні висунутої гіпотези дослідження. Усі розрахунки

проводилися з використанням спеціалізованого програмного забезпечення для обробки електронних таблиць, що гарантувало точність отриманих результатів.

2.2. Результати емпіричного дослідження тривожності та цифрової активності молоді

Першим етапом аналізу результатів стало визначення рівнів ситуативної та особистісної тривожності респондентів за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна. Отримані кількісні дані були переведені у відсоткове співвідношення для більш наочної демонстрації загальної картини психологічного стану опитаних. Візуальний розподіл отриманих показників за обома шкалами представлено на Рисунку 2.1.

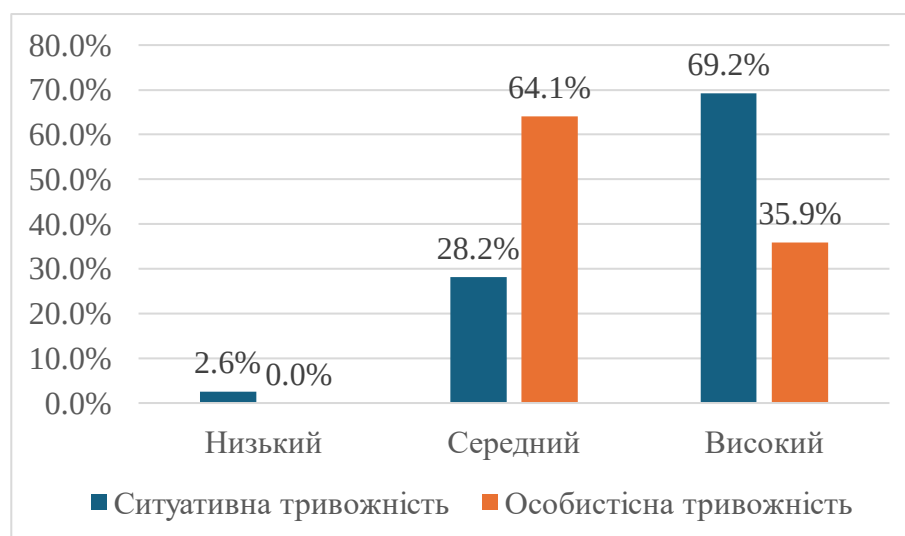


Рис. 2.1. Розподіл рівнів ситуативної та особистісної тривожності респондентів

За шкалою ситуативної тривожності виявлено досить гостру емоційну реакцію серед молоді. Абсолютна більшість респондентів продемонструвала високий рівень цього показника. Зокрема 27 осіб, що становить 69,2 % від загальної вибірки, на момент опитування перебували у стані вираженої напруги, занепокоєння та нервозності. Середній рівень ситуативної тривожності виявлено у

11 учасників або 28,2 % опитаних. Лише 1 особа, тобто 2,6 %, показала низький рівень. Такі результати свідчать про те, що переважна частина студентської молоді наразі гостро реагує на актуальні життєві обставини та відчуває значний психологічний дискомфорт у повсякденні.

Аналіз показників особистісної тривожності продемонстрував дещо іншу тенденцію, проте також із переважанням підвищених значень, що наочно підтверджується даними гістограми (Рис. 2.1). Низький рівень за цією шкалою не виявлено у жодного респондента. Більшість учасників дослідження, а саме 25 осіб або 64,1 %, мають середній рівень особистісної тривожності. Це означає, що вони загалом здатні адаптуватися до життєвих викликів, хоча в певних обставинах можуть проявляти надмірне хвилювання. Водночас 14 осіб, що становить 35,9 % вибірки, відзначаються високим рівнем особистісної тривожності. Для цієї групи характерна стійка схильність сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як потенційно загрозливі для власної самооцінки чи життєдіяльності.

Наступним кроком аналізу стала діагностика рівня інтернет-залежності респондентів за допомогою тесту Кімберлі Янг. Зібрані дані дозволили розподілити учасників на відповідні категорії залежно від ступеня їхньої прив'язаності до віртуального простору. Графічне відображення отриманого розподілу наведено на Рисунку 2.2.

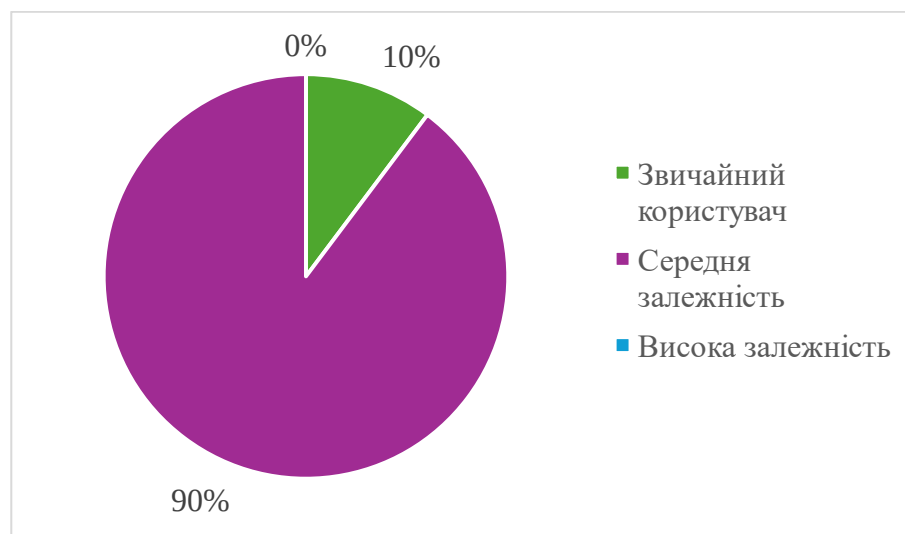


Рис. 2.2. Розподіл рівнів інтернет-залежності респондентів

Аналіз відповідей (Рис. 2.2) виявив доволі однозначну тенденцію щодо особливостей користування мережею серед опитаної молоді. До категорії звичайних користувачів інтернету увійшло лише 4 особи, що становить 10 % від загальної кількості учасників дослідження. Ця невелика група повністю контролює свій час перебування онлайн і не відчуває негативних наслідків від цифрової активності. Натомість абсолютна більшість респондентів продемонструвала наявність проблем через надмірне перебування в мережі, що відповідає середньому рівню залежності. Такі результати отримали 35 осіб або 90 % вибірки. Варто відзначити, що вираженої або високої інтернет-залежності серед учасників опитування зафіксовано не було.

Отримані показники свідчать про те, що майже вся досліджена група має певні складнощі у стосунках із віртуальним простором. Попри відсутність серйозних порушень самоконтролю та здатності вести звичний спосіб життя, ці майже дев'яносто відсотків молодих людей вже стикаються з труднощами самоорганізації. Вони схильні періодично нехтувати реальними справами заради перебування онлайн та мають виражену емоційну прив'язаність до інтернету. Такий загальний стан вибірки вказує на формування стійкого патерну компульсивного використання цифрових ресурсів, що беззаперечно виступає сприятливим підґрунтям для посилення тривожних переживань.

Наступним етапом дослідження стало вивчення цифрових звичок респондентів за допомогою розробленої авторської анкети. Оскільки стандартизовані методики не охоплюють сучасну поведінку в інтернет-середовищі, власний опитувальник дозволив прицільно дослідити специфіку споживання короткого відеоконтенту. Отримані дані допомагають оцінити інтенсивність перегляду відео, мотиви користувачів та вплив цієї активності на їхній емоційний стан і повсякденне життя.

Аналіз інтенсивності перегляду дозволив оцінити обсяги часу, які опитані щоденно витрачають на короткі відео (рис. 2.3).

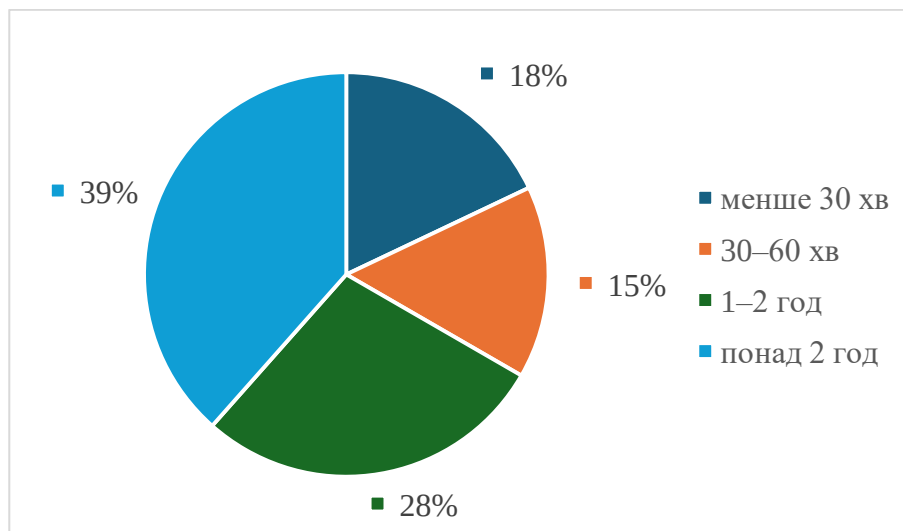


Рис. 2.3. Розподіл респондентів за кількістю часу, витраченого на перегляд коротких відео (на день) (у %)

Найбільша група – 39% виділяє на це понад 2 години на день. Ще 28% дивляться відео від 1 до 2 годин. Лише 18% вкладаються у ліміт до 30 хвилин. Аналіз відповідей щодо часу доби, у який респонденти найчастіше споживають короткі відео, свідчить про зміщення активності на другу половину дня (Рис. 2.4).

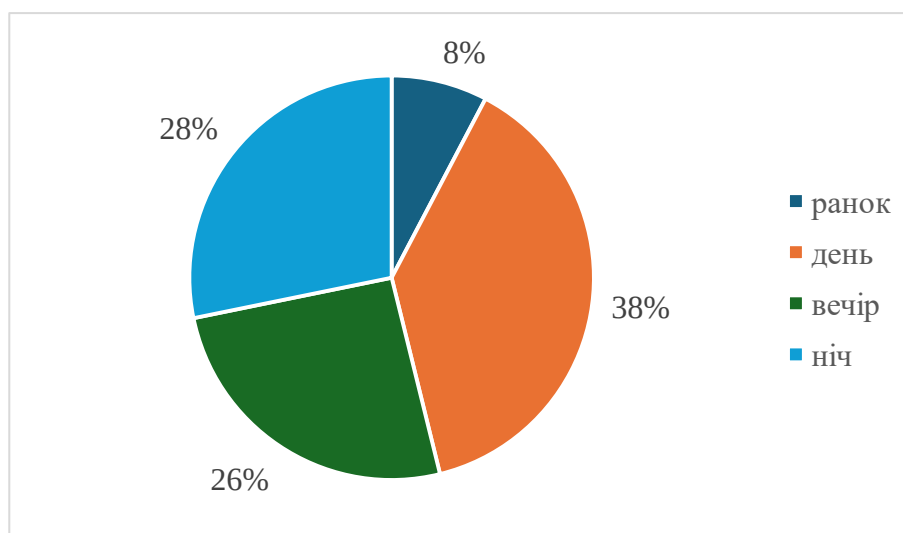


Рис. 2.4. Розподіл відповідей респондентів щодо часу доби для перегляду коротких відео (у %)

Найбільша частка опитаних – 38% – надає перевагу денному часу. Проте значна частина переглядів припадає на пізні години: 28% дивляться відео вночі, а

26% – увечері. Найменша залученість до перегляду відеоконтенту спостерігається вранці, що становить лише 8%.

Щодо основної мети споживання такого контенту, результати опитування демонструють переважання гедоністичних мотивів (Рис. 2.5).

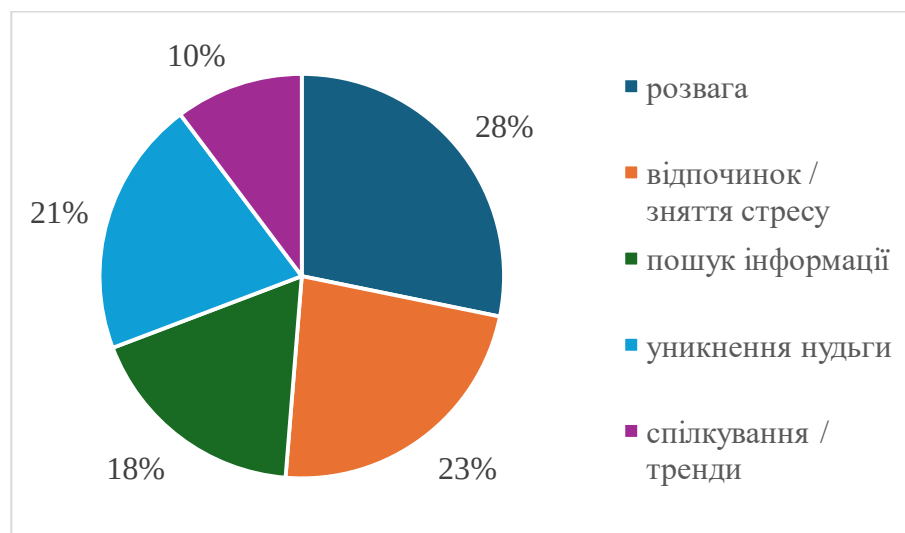


Рис. 2.5. Основні мотиви перегляду коротких відео серед респондентів (у %)

Провідною метою для 28% є розвага. На другому місці знаходиться відпочинок та зняття стресу, що відзначили 23%. Ще 21% використовують відео як спосіб уникнення нудьги. Пізнавальний мотив (пошук інформації) є актуальним для 18%, тоді як соціальний мотив (спілкування та відстеження трендів) виявився найменш значущим – його обрали лише 10%.

Окрему увагу було приділено безпосередньому впливу перегляду коротких відео на емоційний стан респондентів (Рис. 2.6).

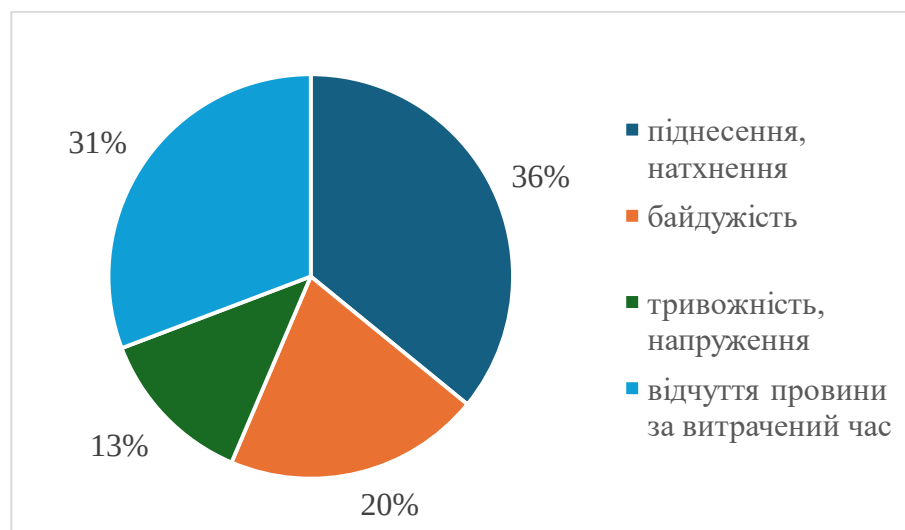


Рис. 2.6. Спектр емоцій, що виникають у респондентів після перегляду коротких відео (у %)

Отримані результати демонструють амбівалентність переживань. З одного боку, найбільша частка опитаних 36% відчуває після перегляду піднесення та натхнення. З іншого боку, майже третина респондентів (31%) фіксує появу негативного патерну – відчуття провини за марно витрачений час. Ще 13% відзначають підвищення тривожності та напруження, тоді як 20% залишаються емоційно байдужими.

Аналіз фізіологічних та поведінкових наслідків споживання відеоконтенту виявив його суттєвий вплив на повсякденне життя опитаних. Оцінюючи вплив перегляду на якість сну (Рис. 2.7), 59% респондентів підтвердили наявність негативних змін. Зокрема, 41% вказали на частковий вплив, а 18% відзначили значне погіршення. Для 41% споживання такого контенту на сон не впливає.

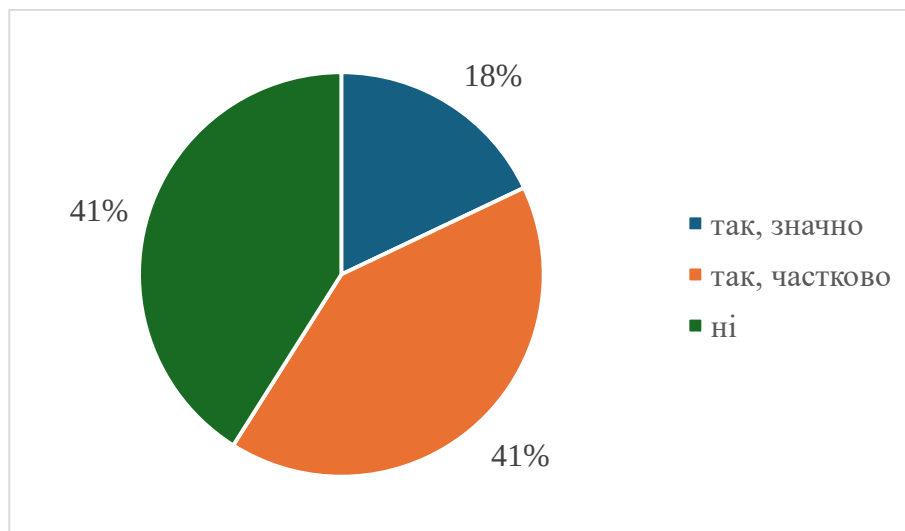


Рис. 2.7. Суб'єктивна оцінка впливу перегляду коротких відео на якість сну (у %)

Розгляд явища прокрастинації (Рис. 2.8) показав, що майже половина вибірки схильна нехтувати обов'язками через захоплення відеоконтентом.

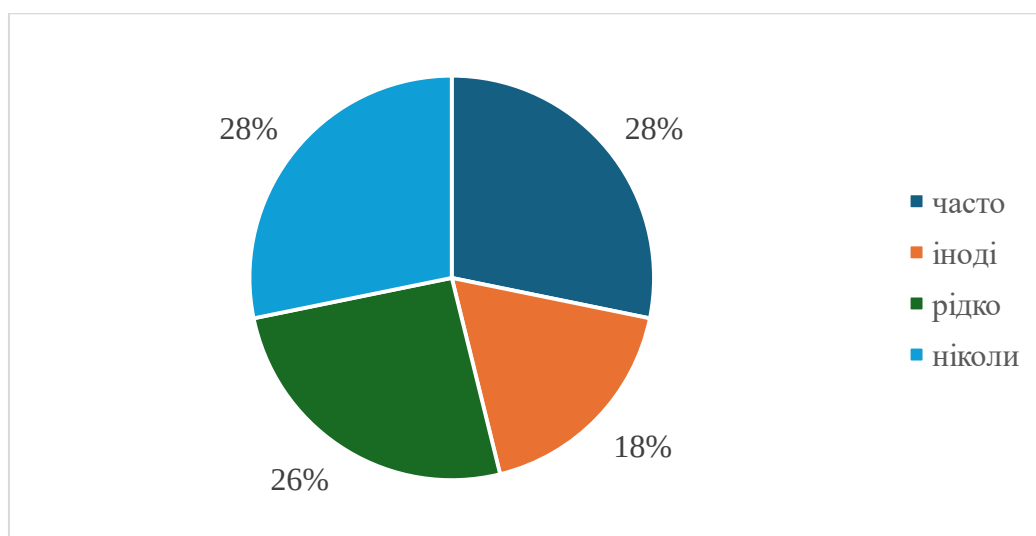


Рис. 2.8. Частота відкладання важливих справ через перегляд коротких відео (у %)

Так, 28% часто відкладають важливі справи, а ще 18% роблять це іноді. Водночас 26% стикаються з цим рідко, і лише 28% стверджують, що ніколи не відкладають справи заради перегляду відео.

Результати опитування щодо намірів респондентів контролювати свою цифрову поведінку представлено на рис. 2.9.

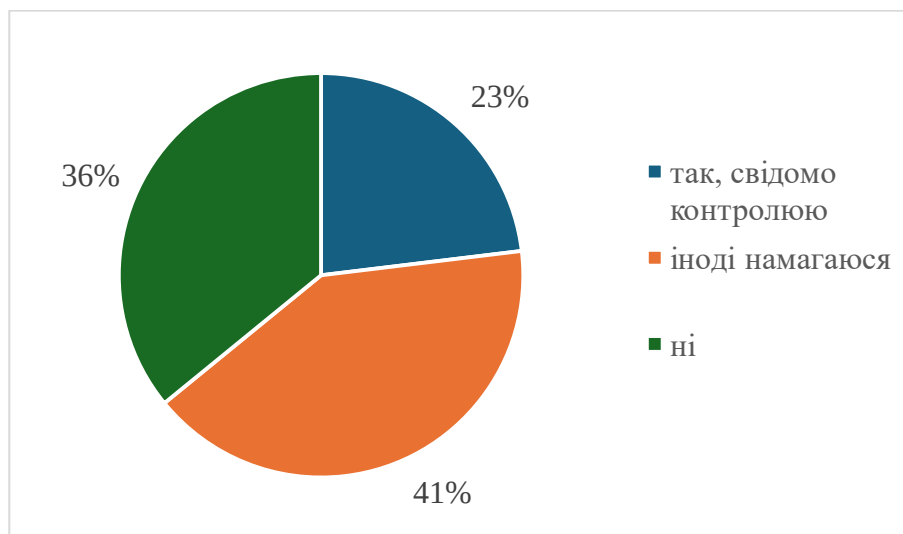


Рис. 2.9. Спроби респондентів обмежувати час перегляду коротких відео (у %)

Як свідчать дані, наведені на рис. 2.9, більшість опитаних намагається обмежувати час перегляду коротких відео. Зокрема, 41% роблять це іноді, а ще 23% контролюють свій екранний час свідомо та постійно. Водночас значна частка респондентів – 36%– взагалі не вживає заходів щодо його обмеження, що може свідчити про складнощі із саморегуляцією під час споживання цифрового контенту.

Розподіл відповідей щодо суб'єктивної оцінки впливу коротких відео на емоційний стан опитаних відображено на рис. 2.10.

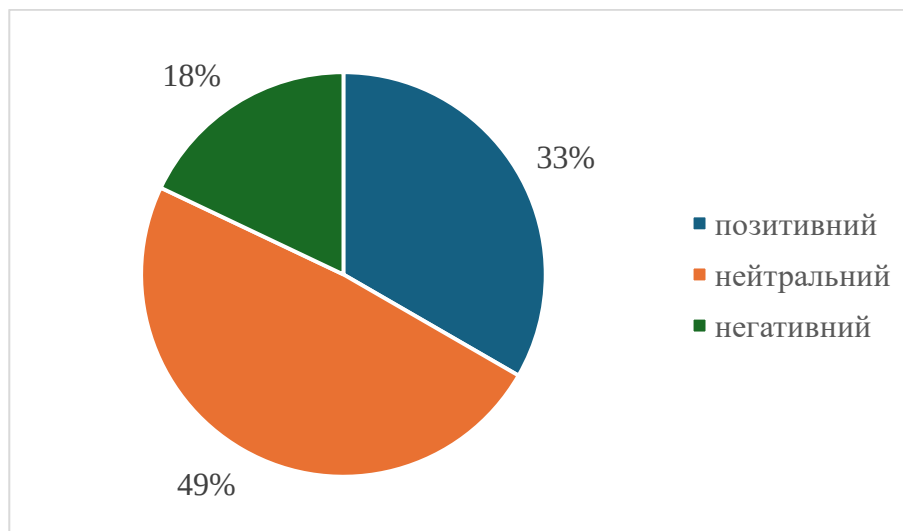


Рис. 2.10. Суб'єктивна оцінка впливу коротких відео на емоційний стан (у %)

Відповідно до результатів дослідження (рис. 2.9), вплив коротких відео на емоційний стан оцінюється респондентами переважно як нейтральний або позитивний. Майже половина вибірки (49%) вважає, що такий контент не має вираженого впливу на їхній стан. Третина опитаних (33%) оцінює цей вплив позитивно. Разом з тим, 18% відверто визнають негативні наслідки перегляду коротких відео для свого психологічного благополуччя.

Дані щодо фізіологічних та психологічних наслідків тривалого перебування в мережі наведено на рис. 2.11.

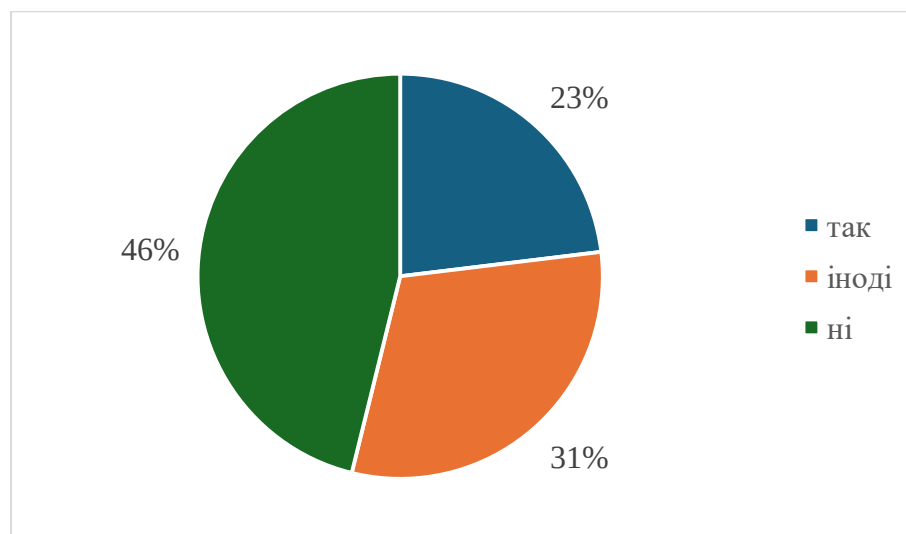


Рис. 2.11. Прояви тривожності або втоми після тривалого перегляду відеоконтенту (у %)

Згідно з отриманими показниками (рис. 2.10), тривалий перегляд коротких відео супроводжується підвищенням рівня тривожності або втоми у більш ніж половини учасників дослідження. Так, 23% чітко підтвердили наявність таких симптомів, а ще 31% стикаються з цим явищем іноді. З іншого боку, 46% не помічають за собою жодних ознак втоми чи емоційного напруження навіть після тривалого споживання відеоконтенту.

Підсумовуючи результати підрозділу 2.2, можна виділити кілька ключових тенденцій. По-перше, серед респондентів переважає підвищений рівень тривожності та емоційної напруги. По-друге, діагностика виявила значну кількість осіб, схильних до інтернет-залежності. Це підтверджується і результатами авторської анкети: молодь надзвичайно активно споживає короткі відео (від однієї до кількох годин щодня), що часто призводить до прокрастинації, порушень сну та почуття провини за втрачений час.

Отже, існує чіткий перетин між надмірною цифровою активністю та погіршенням психологічного благополуччя. Отримані дані дають підстави припустити наявність прямого зв'язку між інтенсивним переглядом

відеоконтенту, ризиком інтернет-залежності та зростанням тривожності. Статистичній перевірці цієї гіпотези присвячено наступний підрозділ.

2.3. Аналіз взаємозв'язку між тривожністю й переглядом короткого відеоконтенту

Для встановлення та наукового обґрунтування взаємозв'язку між досліджуваними психологічними феноменами було застосовано метод кореляційного аналізу. З огляду на специфіку отриманих емпіричних даних та порядковий характер шкал обраних психодіагностичних методик найбільш релевантним статистичним інструментом було визначено коефіцієнт рангової кореляції Спірмена. Цей непараметричний критерій дозволяє максимально об'єктивно оцінити наявність, силу та напрямок статистичного зв'язку між показниками тривожності та загальним рівнем інтернет-залежності респондентів. Усі процедури математичної обробки зібраного масиву інформації здійснювалися за допомогою спеціалізованого програмного забезпечення для статистичного аналізу Jamovi. Використання цієї сучасної комп'ютерної програми гарантує високу точність обчислень, забезпечує належну академічну достовірність емпіричних результатів та цілком виключає ймовірність механічних математичних похибок під час проведення складних статистичних розрахунків.

Першим етапом безпосереднього математичного аналізу стала перевірка наявності зв'язку між показниками ситуативної тривожності та загальним балом інтернет-залежності учасників дослідження. Результати обчислення коефіцієнтів рангової кореляції відображено у зведеній кореляційній матриці (табл. 2.1).

Таблиця 2.1

Зведена кореляційна матриця показників тривожності та загального рівня інтернет-залежності

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Загальний бал інтернет-залежності
Ситуативна тривожність	–		
Особистісна тривожність	0.561***	–	
Загальний рівень інтернет-залежності	0.240	-0.052	–
<i>Примітка.</i> * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$			

Детальний аналіз отриманих даних доцільно розпочати з оцінки внутрішнього взаємозв'язку між самими показниками тривожності. Як свідчить матриця, між ситуативною та особистісною тривожністю зафіксовано сильний прямий статистично значущий зв'язок з показником 0,561 при $p < .001$. Цей емпіричний факт повністю підтверджує класичні психологічні закономірності та вказує на те, що базова схильність індивіда до хвилювання є міцним фундаментом для виникнення гострих стресових реакцій. Тобто молодь із високим рівнем особистісної тривожності як стійкої риси характеру значно частіше та інтенсивніше переживає стан ситуативної напруги під впливом поточних життєвих подій.

Перевіряючи основну гіпотезу дослідження, було проаналізовано зв'язок між показником ситуативної тривожності та загальним рівнем інтернет-залежності учасників. Розрахунки виявили показник 0,240. Оскільки отримане значення не досягає критерію статистичної значущості, можна констатувати фактичну відсутність достовірного зв'язку між цими змінними. Такий результат вказує на те, що зростання актуальної емоційної напруги не є прямим чинником посилення інтенсивності використання віртуального простору в досліджуваній вибірці. З психологічної точки зору це можна пояснити тотальною поширеністю цифрових технологій. Споживання контенту стало настільки звичною рутиною,

що воно відбувається фоново незалежно від того, чи перебуває людина у стані стресу, чи відчуває спокій.

Наступним кроком математичного аналізу стало дослідження взаємозв'язку між рівнем особистісної тривожності та загальним рівнем інтернет-залежності. Згідно з даними розрахованої кореляційної матриці (табл. 2.1), отриманий коефіцієнт становить $-0,052$. Такий показник остаточно підтверджує відсутність значущого лінійного зв'язку між тривожністю та цифровою активністю. Особистісна схильність сприймати навколишній світ як небезпечний ніяк не детермінує компульсивну поведінку в мережі. Отримані емпіричні факти змушують переглянути початкові припущення та визнати, що інтернет-залежність формується під впливом інших факторів, а не як прямий механізм компенсації чи втечі від внутрішньої тривоги.

Отримані результати статистичного аналізу варто розглядати з урахуванням загальних цифрових звичок сучасної молоді. Сьогодні найпопулярнішим форматом споживання віртуальної інформації є саме короткі відео у соціальних мережах. Оскільки статистичного зв'язку між тривожністю та переглядом відео не виявлено, можна зробити висновок про відносну автономність цих процесів. Споживання коротких роликів виступає самостійним культурним феноменом та повсякденною розвагою, яка притаманна більшості молодих людей незалежно від їхнього емоційного стану. Тому психологічна робота з молоддю має будуватися на розмежуванні цих проблем, де зниження тривожності та формування навичок цифрової гігієни розглядаються як два окремі і рівноцінні напрямки корекційної діяльності фахівця.

2.4. Практичні рекомендації для фахівців щодо роботи з молоддю з підвищеною тривожністю

Результати дослідження підтверджують необхідність створення практичних рекомендацій для психологів та педагогів. Оскільки молодь схильна

використовувати короткі відео як засіб втечі від емоційної напруги, ця проблема вимагає фахового втручання. Першим кроком у роботі спеціаліста має стати психологічна просвіта. Важливо навчити студентів аналізувати власний емоційний стан та вчасно розпізнавати перші ознаки тривоги. Водночас фахівець повинен доступно пояснити механізм виникнення неконтрольованого бажання гортати стрічку соціальних мереж у стресових ситуаціях. Завдяки такому інформуванню молоді люди зможуть краще зрозуміти свої автоматичні цифрові звички та почати свідомо їх контролювати. Таке усвідомлення власних реакцій є обов'язковою базою для подальшої успішної зміни поведінки.

Наступним важливим етапом психологічної роботи є формування у молоді навичок цифрової гігієни та впровадження дієвих інструментів для самостійної регуляції екранного часу. Фахівцям доцільно пропонувати методи поступового зменшення щоденної тривалості перегляду короткого відеоконтенту. Важливим аспектом такої корекційної роботи виступає засвоєння студентами технік усвідомленого споживання інформації. Практичним кроком у цьому напрямку є планування чітко визначених часових проміжків виключно для розваг у соціальних мережах.

Окрім цього необхідно наголошувати на користі повної відмови від використання смартфона безпосередньо перед сном. Дотримання цієї умови є критично важливим задля загальної стабілізації емоційного фону та повноцінного відновлення нервової системи. Комплексне застосування подібних самообмежень дозволяє розірвати цикл компульсивної поведінки та суттєво знизити рівень повсякденної тривожності.

Наступним вектором консультативної роботи є сприяння розвитку альтернативних стратегій подолання стресових станів. Головна мета на цьому етапі полягає у поступовому заміщенні звички віртуальної втечі від проблем конструктивними реальними діями. Психологам та педагогам варто рекомендувати студентам регулярне застосування базових технік емоційної саморегуляції. Дієвим інструментом у цьому процесі виступають дихальні вправи

та практики релаксації, які допомагають швидко знизити рівень емоційної напруги без звернення до цифрових пристроїв. Окрім роботи з фізіологічними проявами стресу, необхідно постійно наголошувати на важливості залучення молоді до повноцінних офлайн-активностей.

Систематичні фізичні навантаження та підтримка живого соціального спілкування поза межами інтернету виступають найбільш екологічними і безпечними способами зняття ситуативної тривожності. Формування такого арсеналу здорових копінг-стратегій дозволяє значно підвищити загальну стресостійкість особистості та природним шляхом зменшити потребу в споживанні короткого відеоконтенту.

Завершальним напрямком комплексної допомоги є забезпечення індивідуального психотерапевтичного супроводу для тієї частини молоді, чий емоційний стан вимагає більш глибокого професійного втручання. У таких випадках фахівцям доцільно застосовувати сучасні науково обґрунтовані методи психотерапії, які спрямовані на детальне опрацювання прихованих внутрішніх конфліктів та деструктивних страхів. Систематична індивідуальна робота дозволяє безпечно та ефективно знизити загальний рівень особистісної тривожності індивіда. Завдяки такому підходу спеціалісти отримують можливість працювати безпосередньо з першопричиною виникнення компульсивної цифрової поведінки. Це гарантує значно стійкіший та довготривалий результат у подоланні інтернет-залежності, а також сприяє гармонійному розвитку особистості молодої людини вільному від необхідності постійного ескапізму у віртуальний простір.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження з метою з'ясування специфіки взаємозв'язку між рівнем тривожності сучасної молоді та інтенсивністю споживання короткого відеоконтенту. Для реалізації поставленої мети було сформовано вибірку з 39 респондентів віком від 18 до 33 років.

Діагностичний комплекс охоплював стандартизовані методики оцінки тривожності та інтернет-залежності разом із авторською анкетною.

Аналіз психологічного стану учасників виявив переважання підвищеного фону емоційної напруги серед молоді. Зафіксовано, що абсолютна більшість опитаних гостро реагує на актуальні життєві обставини та демонструє високий рівень ситуативної тривожності. Показники особистісної тривожності також вказують на загальну схильність респондентів до переживання хвилювання, проте цей стан є менш гострим і здебільшого концентрується на середньому рівні.

Дослідження особливостей цифрової поведінки підтвердило наявність складнощів із самоорганізацією у віртуальному просторі майже у всієї досліджуваної групи. Близько дев'яноста відсотків респондентів продемонстрували середній рівень інтернет-залежності. Такі дані свідчать про формування стійкого патерну компульсивного використання мережі, який ще не досягнув стадії патологічної втрати контролю, але вже впливає на повсякденну життєдіяльність.

Математико-статистична обробка зібраного масиву даних дозволила встановити ключові закономірності щодо висунутої гіпотези. Передусім зафіксовано сильний прямий зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю, що підтверджує вплив базової схильності до хвилювання на інтенсивність переживання актуального стресу. Разом із цим розрахунки виявили відсутність статистично значущого зв'язку між показниками тривожності та загальним рівнем інтернет-залежності. Отримані емпіричні результати спростовують припущення про те, що надмірне споживання цифрового контенту виступає виключно реактивним інструментом емоційної саморегуляції. Молодь використовує короткі відео та соціальні мережі радше як повсякденну фонову звичку, яка є однаково поширеною як у стані стресу, так і в стані емоційного спокою.

На основі виявлених емпіричних фактів було сформовано комплекс практичних рекомендацій для фахівців психологічного профілю та педагогів.

Оскільки тривожність та інтернет-залежність виявилися відносно автономними процесами, запропоновані напрямки роботи передбачають їх паралельну корекцію. Вони охоплюють обов'язкову психологічну просвіту, цілеспрямоване формування навичок цифрової гігієни та розвиток альтернативних екологічних стратегій боротьби зі стресом. Впровадження цих заходів разом із забезпеченням індивідуального психотерапевтичного супроводу за потреби дозволить комплексно покращити емоційний стан молоді та гармонізувати її взаємодію з віртуальним середовищем.

ВИСНОВКИ

На основі теоретичного аналізу наукової літератури дослідили та узагальнили особливості тривожності молоді. Встановлено, що тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти й має як ситуативні, так і стійкі особистісні прояви. У молодіжному віці тривожність посилюється під впливом соціальних, інформаційних та екзистенційних чинників, що підтверджується сучасними дослідженнями українських і зарубіжних авторів.

Описали теоретичні моделі та методологічні підходи до вивчення впливу цифрового контенту на емоційний стан молоді. Окрему увагу було приділено впливу цифрового середовища, зокрема короткого відеоконтенту, на психоемоційний стан особистості. Аналіз наукових джерел засвідчив, що інтенсивне споживання коротких відео може сприяти інформаційному перевантаженню, цифровій втомі, зниженню концентрації та формуванню залежнісних моделей поведінки. Алгоритмічний добір контенту, швидка зміна стимулів та постійне порівняння себе з ідеалізованими образами створюють додаткові ризики для підвищення тривожності.

На основі емпіричного дослідження визначили характер взаємозв'язку між рівнем тривожності молоді та щоденним переглядом короткого відеоконтенту. За результатами психодіагностичного обстеження вибірки встановлено переважання підвищеного фону емоційної напруги серед респондентів. Абсолютна більшість учасників продемонструвала високий рівень ситуативної тривожності на тлі середніх показників особистісної схильності до хвилювання. Разом із цим зафіксовано тотальну тенденцію до надмірного перебування у віртуальному просторі, де майже дев'яносто відсотків опитаних виявили середній рівень загальної інтернет-залежності та складнощі із цифровою самоорганізацією.

Математико-статистичний аналіз дозволив встановити сильний прямий зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю. Разом із цим розрахунки виявили відсутність статистично значущого зв'язку між показниками емоційної напруги та загальним рівнем інтернет-залежності. Отримані емпіричні факти спростовують початкові припущення про те, що надмірне перебування у віртуальному просторі виступає виключно реактивним інструментом втечі від реальності. У сучасних реаліях перегляд коротких відео у популярних соціальних мережах перетворився на тотальну повсякденну рутину. Молодь споживає такий контент фоново та постійно незалежно від того, перебуває вона під впливом актуального стресу чи відчуває емоційний спокій.

Розробили практичні рекомендації для фахівців щодо роботи з молоддю з підвищеною тривожністю. З огляду на виявлені закономірності було сформовано систему комплексних заходів для психологів та педагогів. Запропонована програма дій охоплює проведення базової психологічної просвіти, цілеспрямоване формування навичок цифрової гігієни, тренування альтернативних екологічних стратегій подолання стресу та надання індивідуального психотерапевтичного супроводу за потреби. Практична реалізація цих кроків дозволить ефективно знизити рівень емоційної напруги серед молоді та запобігти переходу автоматичних цифрових звичок у стадію патологічної залежності.

Таким чином, гіпотеза дослідження про наявність статистично значущого прямого взаємозв'язку між рівнем тривожності молоді та інтенсивністю перегляду короткого відеоконтенту не підтвердилася. Зафіксовано відсутність кореляції між обома видами тривожності (ситуативною та особистісною) та показниками інтернет-залежності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Афанасенко М. І. Психологічні чинники тривожності в юнацькому віці : кваліфікаційна робота бакалавра. Херсон : ХДУ, 2021. 44 с. URL: <https://ekhsuir.kspu.edu/server/api/core/bitstreams/1a535439-8a96-4c65-91b1-75a985a393f4/content> (дата звернення: 14.05.2026).
2. Бек А. Когнітивна терапія депресії: теоретична рефлексія та особисті роздуми. *Психологія і суспільство*. 2019. № 1. С. 90–100. URL: <https://doi.org/10.35774/pis2019.01.090> (дата звернення: 14.05.2026).
3. Берегова Н., Комар Т., Матвійчук Т. Психологічна допомога особам із підвищеною тривожністю засобами тренінгу. *Psychology Travelogs*. 2026. № 1. С. 52–58. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/view/391/384> (дата звернення: 14.05.2026).
4. Близнюкова О. М., Міненко О. О. Консультування підлітків: практичні моделі взаємодії. *Наукові записки ЦДПУ. Серія: Психологія*. 2023. Вип. 1. С. 7–13. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/129/116> (дата звернення: 14.05.2026).
5. Боднар О. О. Профілактика тривожності у осіб юнацького віку : кваліфікаційна робота магістра. Чернівці : ЧНУ, 2023. 59 с. URL: https://archer.chnu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/9026/educ_2024_225.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 14.05.2026).
6. Божок Н. Психологічні особливості юнацького віку та їх вплив на формування фрустраційної толерантності майбутнього фахівця. *Психологія особистості*. 2013. № 1. С. 187–194. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Po_2013_1_22 (дата звернення: 14.05.2026).
7. Бугайов М. В. Віртуалізація особистості як культурний феномен цифрового суспільства. *Вісник НАКККиМ*. 2024. № 2. С. 9–13.

URL: https://elib.nakkkim.edu.ua/bitstream/handle/123456789/5582/Visnyk_2024_2_Vidnovleno-9-13.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 14.05.2026).

8. Власенко О. О., Кущенко І. В., Мітіна С. В. Вплив тривоги, тривожності та тривожних розладів на консультування. *Ментальне здоров'я*. 2025. № 3. С. 18–20. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/83/80> (дата звернення: 14.05.2026).

9. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії. *Проблеми сучасної психології*. 2012. Вип. 17. С. 68–75. URL: <http://nz.npu.edu.ua/index.php/2227-6246/article/view/160215> (дата звернення: 14.05.2026).

10. Гопкало Ю. Застосування тілесно-орієнтованої психотерапії. *Психологія та соціальна робота*. 2020. № 1(51). С. 54–68. URL: <https://surl.li/pdutpw> (дата звернення: 14.05.2026).

11. Грекова А. В., Литвиненко О. Д., Рудінська О. В., Князькова В. Я. Вплив цифрового стилю життя на адаптацію молоді. *Вісник соціальної гігієни*. 2025. № 1. С. 6–11. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/visnyk-gigieny/article/view/15334/14109> (дата звернення: 14.05.2026).

12. Гуд Г. О. Емоційна сфера особистості: теоретико-методологічний аспект дослідження. *Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. 2018. Т. 14. Вип. 1. С. 84–94. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v14/i1/10.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

13. Дищук К. В. Психологічні механізми особистісної тривожності : бакалаврська робота. Луцьк : ВНУ, 2024. 60 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24217/1/Dyshchuk_2024.pdf (дата звернення: 14.05.2026).

14. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ*. 2022. № 3. С. 59–64.

URL: http://www.psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2022/10.pdf (дата звернення: 14.05.2026).

15. Жукова О. А., Павлов В. О., Лукіянчук А. М., Яковлева О. П. Психолого-педагогічний аналіз кліпового мислення. *Академічні візії*. 2023. № 17. URL: <https://academy-vision.org/index.php/av/article/view/213> (дата звернення: 14.05.2026).

16. Психолого-організаційні детермінанти забезпечення психологічного здоров'я персоналу освітніх організацій в умовах соціальної напруженості : монографія / Л. М. Карамушка та ін. ; за ред. Л. М. Карамушки. Київ ; Львів : Видавець Вікторія Кундельська, 2021. 278 с. URL: [https://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20\(1\).pdf](https://psychology-naes-ua.institute/userfiles/files/Karamushka%20(1).pdf) (дата звернення: 14.05.2026).

17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати : метод. рекомендації. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с. URL: <https://surl.li/acqolq> (дата звернення: 14.05.2026).

18. Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів : монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с. URL: <https://surl.li/rnlwnv> (дата звернення: 14.05.2026).

19. Копинець В. В. Теоретичні засади дослідження відеоконтенту. *Обрії друкарства*. 2026. № 1(19). URL: <https://horizons.vpi.kpi.ua/article/view/352172> (дата звернення: 14.05.2026).

20. Корольчук М. С., Осьодло В. І. Психодіагностика. Київ : Ельга, Ніка-центр, 2004. 399 с.

21. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ : Радянська школа, 1989. 608 с.

22. Лялюк Г. В. Психологічні особливості страхів та тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 2. С. 1592–1603.

URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/8745/1/%d0%9b%d1%8f%d0%bb%d1%8e%d0%ba%201.pdf>(дата звернення: 14.05.2026).

23. Максименко С. Д. Загальна психологія : навч. посіб. Вид. 3-тє, переробл. та допов. Київ : Центр учбової літератури, 2021. 272 с.
URL: <https://surl.li/fsycxu> (дата звернення: 14.05.2026).

24. Матвієнко О. В., Ведмеденко Н. О., Химич М. А. Особливості прояву тривожності у дітей в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Вип. 6(1). С. 76–81.

URL: https://www.researchgate.net/publication/392200656_Osoblivosti_proavu_trivoznosti_u_ditej_molodsogo_skilnogo_viku_v_umovah_vijni(дата звернення: 14.05.2026).

25. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітків. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 158–162.
URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

26. Малюк Є. О. Відеогра як феномен медіакультури : дисертація. Київ : КНУКиМ, 2021.
URL: https://www.researchgate.net/publication/365203617_Videogra_ak_fenomen_sucasnoi_mediakulturi (дата звернення: 14.05.2026).

27. Опанасенко Л. А. Основи психологічного консультування. Миколаїв : Іліон, 2019.
URL: https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=uk&user=8Wj03KEAAAAAJ&citation_for_view=8Wj03KEAAAAAJ:W7OEmFMу1HУC(дата звернення: 14.05.2026).

28. Осипенко І. С. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці : магістерська робота. Одеса : ОНУ, 2024. 89 с.
URL: <https://dspace.onu.edu.ua/items/1076e38f-dba7-4871-8f5e-04ba9056dc1d> (дата звернення: 14.05.2026).

29. Пацалюк К. В. Психологічні особливості емоційної сфери молоді в ситуації стресу : кваліфікаційна робота. Умань : УДПУ, 2023.
URL: <https://fspu.udpu.edu.ua/wp-content/uploads/2025/01/%D0%9F%D0%B0%D1%86%D0%B0%D0%BB%D1%8E%D0%BA-%D0%9A.%D0%92..pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

30. Подольська Г. Ю. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх подолання за допомогою арт-терапевтичної роботи з глиною. *Psychological Journal*. 2021. Т. 7, № 7. С. 29–33.
URL: <https://apsijournal.com/index.php/psyjournal/article/download/1270/797/1705> (дата звернення: 14.05.2026).

31. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд психотерапевта на психотерапію. Каліфорнія : Інститут західних поведінкових наук, 1961.
URL: https://psyakademie.at/fileadmin/Media/WPA/Ausbildungen/PSYCHOTHERAPEUTISCHES_PROPAEDEUTIKUM_APP/Unterlagen/A.2/Carl_Rogers_On_Becoming_a_Person_Chapter_1_this_is_me.pdf (дата звернення: 14.05.2026).

32. Ромашина Т. А. Еволюція коротких відео. Харків : ХНЕУ, 2024.
URL: <http://repository.hneu.edu.ua/handle/123456789/29646> (дата звернення: 14.05.2026).

33. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
URL: <https://studfile.net/preview/7142785/> (дата звернення: 14.05.2026).

34. Скрипченко О. В., Лисянська Т. М., Скрипченко Л. О. Довідник з педагогіки та психології : навч. посіб. Київ : Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова, 2001. 216 с.

35. Спілбергер Ч. Д., Ханін Ю. Л. Шкала тривожності (STAI): адаптована методика вимірювання ситуативної та особистісної тривожності. *Theory and Measurement of Anxiety*. Washington : ERIC, 1966. Р. 3–20.
URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED014042.pdf> (дата звернення: 14.05.2026).

36. Франкл В. Людина в пошуках сенсу. Львів : Свічадо, 2016. URL: https://archive.org/details/book.2016.viktor_frankl.lyudyna_v_poshukah_spravzh_nogo_sensu (дата звернення: 14.05.2026).
37. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ : Основи, 1997. URL: https://royallib.com/read/froyd_zimund/vstup_do_psihoanalzu.html (дата звернення: 14.05.2026).
38. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці : кваліфікаційна робота магістра. Тернопіль : ТНТУ, 2022. 91 с. URL: <https://surl.li/yulj1z> (дата звернення: 14.05.2026).
39. Шаповалова П. С. Любов до себе як чинник емоційного благополуччя молоді : кваліфікаційна робота. Київ : МДУ, 2025. URL: <https://surl.li/nliddy> (дата звернення: 14.05.2026).
40. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції. Київ : Вища школа, 2018. URL: <http://socsoc.univ.kiev.ua/uk/library/osnovi-glibinnoyi-psihokorekciyi-fenomenologiya-teoriya-i-praktika-navch-posib>(дата звернення: 14.05.2026).

Додаток Б

Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності
(Тест Спілбергера-Ханіна)

Інструкція. Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, як Ви себе відчуваєте зазвичай. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходить в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

1 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				

18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

2 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				

12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Обробка результатів

Ситуативна тривожність визначається таким чином:

З суми балів з питань (3,4,6,7,9,12,13,14,17,18) відняти суму балів з питань (1,2,5,8,10,11,15,16,19, 20), потім до отриманого результату додати 50. $СТ = (3,4, 6,7,9,12,13,14,17,18) - (1,2,5,8,10,11,15,16,19,20) + 50 =$

Особистісна тривожність визначається так:

З суми балів з питань (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) відняти суму балів з питань (1,6,7,10,13,16,19), потім до отриманого результату додати 35. $ЛТ = (2,3,4,5,8,11,12,14,15,11,17,18,20) - (1,6,7,10,13,16,19) + 35 =$

Додаток В

Тест на Інтернет-залежність (К. Янг)

Інструкція. Дайте відповіді на запропоновані запитання, використовуючи наступну шкалу:

- «дуже рідко» -1 бал,
- «інколи» -2 бали,
- «часто» -3 бали,
- «дуже часто» -4 бали,
- «завжди» -5 балів

1. Як часто ти порушуєш часові рамки, встановлені батьками для користування Інтернетом?
2. Як часто не виконуєш свої обов'язки по дому, щоб провести більше часу в Інтернеті?
3. Як часто вибираєш провести час в Інтернеті замість того, щоб провести час в колі сім'ї?
4. Як часто формуєш нові знайомства в Інтернеті?
5. Як часто батьки нарікають на кількість часу, проведеного тобою в Інтернеті?
6. Як часто твоє навчання страждає через кількість часу проведеного в Інтернеті?
7. Як часто перевіряєш електронну скриньку, перш ніж зайнятись чимось іншим?
8. Як часто вибираєш спілкування в Інтернеті замість спілкування з оточуючими?
9. Як часто не відповідаєш на запитання про те, що вона робиш в Інтернеті?
10. Як часто батьки заставляли тебе, коли заходив(ла) в Інтернет без їхнього дозволу?
11. Як часто проводиш час в своїй кімнаті, граючи в комп'ютерні ігри?
12. Як часто відповідаєш на «дивні» дзвінки від нових «Інтернет-друзів»?
13. Як часто огризаєшся, кричиш чи поводиш себе дратівливо, якщо тебе потурбували через перебування в Інтернеті?
14. Як часто виглядаєш більш втомлено, на відміну від часу, коли в домі не було Інтернету?

15. Як часто виглядаєш зануреною в думки про повернення в Інтернет, коли в ньому не перебуваєш?
16. Як часто сваришся і гніваєшся, коли батьки сварять за час проведений в Інтернеті?
17. Як часто замість своїх колишніх улюблених занять, хобі, вибираєш перебування в Інтернеті?
18. Як часто злишся і стаєш агресивним(ою), коли обмежують час перебування в Інтернеті?
19. Як часто замість прогулянок з друзями обираєш перебування в Інтернеті?
20. Як часто відчуваєш пригнічення, погіршення настрою, нервуєш, коли знаходишся поза Інтернет-мережею, а коли повертаєшся в Інтернет, це все зникає?

Обробка результатів

- 20-49 балів звичайний користувач Інтернету. Можете іноді проводити занадто багато часу в Мережі, але контролюєте себе.
- 50-79 балів час від часу виникають проблеми через користування Інтернетом. Вам необхідно визначити цілісний вплив цих проблем на ваше життя.
- 80-100 балів користування Інтернетом є джерелом істотних проблем у вашому житті. Ви повинні оцінити вплив Інтернету на ваше життя й виявити проблеми, які виникають у вашому житті через користування Інтернетом.

Анкета цифрової активності (авторська)

Інструкція. Виберіть один із запропонованих варіантів відповіді або дайте власну відповідь, якщо це передбачено. Анкета є анонімною, отримані дані використовуються лише для наукових цілей.

Блок 1. Загальні відомості

1. Ваш вік:

- до 18 років
- 18–21 років
- 22–25 років
- понад 25 років

2. Ваша стать:

- чоловіча
- жіноча
- інше

3. Ваш освітній статус:

- учень школи
- студент університету
- працюю
- інше

Блок 2. Інтенсивність використання

4. Скільки часу на день ви проводите, переглядаючи короткі відео (TikTok, Reels, Shorts)?

- менше 30 хв
- 30–60 хв
- 1–2 год
- понад 2 год

5. У який час доби ви найчастіше дивитеся короткі відео?

- ранок

- день
- вечір
- ніч

Блок 3. Мотиви перегляду

6. З якою основною метою ви дивитеся короткі відео?

- розвага
- відпочинок / зняття стресу
- пошук інформації
- уникнення нудьги
- спілкування / тренди

Блок 4. Емоційні реакції

7. Які емоції найчастіше виникають після перегляду коротких відео?

- піднесення, натхнення
- байдужість
- тривожність, напруження
- відчуття провини за витрачений час

8. Чи впливає перегляд коротких відео на ваш сон?

- так, значно
- так, частково
- ні

Блок 5. Поведінкові наслідки

9. Чи трапляється, що ви відкладаєте важливі справи через перегляд коротких відео?

- часто
- іноді
- рідко
- ніколи

10. Чи намагаєтеся ви обмежувати час перегляду коротких відео?

- так, свідомо контролюю

- іноді намагаюся
- ні

Блок 6. Самооцінка впливу

11. Як ви оцінюєте вплив коротких відео на ваш емоційний стан?

- позитивний
- нейтральний
- негативний

12. Чи помічали ви, що після тривалого перегляду коротких відео рівень тривожності зростає?

- так
- іноді
- ні