

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

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е.Лузік

« ____ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

Тема: «Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків»

Виконавець: студентка групи 427 Борух Ольга Анатоліївна

Керівник: д-р псих. н., професор Дробот Ольга В'ячеславівна

Нормоконтролер: _____

Бородінова Л.Ю.

КИЇВ 2021

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

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік

«» _____ 2021 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Борух Ольги Анатоліївни

1. Тема дипломної роботи «Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02 2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 76 сторінок, з них обсяг основного тексту 55 сторінок, список використаних джерел нараховує 51 позицію.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичний аналіз проблеми впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження особливостей впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 2 таблиці, 8 рисунків.

6. Календарний план-графік

№ пор.	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	21.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну доброчесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на рецензування	01.06.2021	
10	Захист роботи	16.06.2021	

7. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____

Дробот О. В.

(підпис керівника)

Завдання прийняла для виконання _____

Борух О. А.

(підпис випускника)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків»: 55 сторінок, 51 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – тривожність підлітків.

Предмет – психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та експериментально довести психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.

У дипломній роботі розкрито сутність явища тривожності, особливості тривожності дітей підліткового віку, що може проявлятися на соматичному та поведінковому рівнях, а також часто загострюється у зв'язку із залежним становищем дитини – підліток вважає себе дорослим і вступає в конфронтацію зі світом. Крім того, були описані особливості сучасних засобів інформації (такі як зміна традиційних мас-медіа інтернет-ресурсами, їх доступність тощо) та їх вплив на особистість підлітка.

Практичне значення роботи полягає у тому, що була розроблена і використана авторська анкета на виявлення залежності від інформаційного потоку; були розроблені практичні рекомендації для учнів 9 класу Тиврівського ліцею-інтернату поглибленої підготовки в галузі науки на зниження тривожності від впливів засобів масової інформації; також результати дослідження можуть бути використані батьками підлітків та педагогами, психологами при роботі з ними.

ТРИВОЖНІСТЬ, ЗАСОБИ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ, ВПЛИВ МАС-МЕДІА, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	9
1.1. Теоретичний аналіз проблеми прояву тривожності в підлітковому віці.....	9
1.2. Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.....	15
Висновки до першого розділу.....	23
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ	25
2.1. Методи та організація дослідження	25
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	29
2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності підлітків у зв'язку з впливом ЗМІ.....	39
Висновки до другого розділу.....	44
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ	49
ДОДАТКИ	54

ВСТУП

Актуальність дослідження. Постійно зростаючий рівень інформатизації суспільства та його тенденція до глобалізації суттєво видозмінюють роль засобів масової інформації у сучасному світі. Якщо раніше особистість повинна була змінювати свої фізичне, соціальне середовища і прикладати зусилля для пошуку і налагодження комунікацій з метою отримання нових агентів соціалізації, то в сьогоденні куди більш важливою навичкою є вміння фільтрувати інформацію і джерела, з яких вона поступає.

Терабайти різномірної інформації, до якої людина має доступ цілодобово, можливість зв'язку з близькими людьми на відстані, змога побачити новини з будь-якої точки світу, не будучи прив'язаним до геолокації та розкладу програм на телебаченні – усе це нам надає змогу зробити ЗМІ нового покоління – мережа Інтернет, де телеведучих замінили блогери, а проста людина з провінції може стати відомою ледь не за один день.

Знання і можливості всього світу тепер можуть знаходитись у нас у кишені чи вдома на робочому столі. Проте часом, поринувши занадто сильно у цю віртуальну пучину, шанси вибратись з неї не стають вищими. Особливо це стосується однієї з найбільш вразливих частин нашого суспільства – підлітків, життя яких поза мережею Інтернет означає життя поза групою однолітків та їх неприйняття.

Величезна кількість часто неякісного контенту, недостовірних фактів та натертого до лоску життя відомих людей, на яких неусвідомлено підліток починає рівнятись, впливає на емоційний стан дитини, провокуючи прояви тривожності.

Проблема впливу засобів масової інформації на аудиторію завжди приваблювала увагу великої кількості вчених різної наукової спрямованості: психологів, філософів, соціологів, політологів тощо. Дослідженням даного питання займалися Є.А. Грішина, Є.Б. Любов, А.А. Журін, Н. Н'юкомб та інші, зазначивши, що вплив засобів масової інформації на індивіда є доволі неоднозначним.

В свою чергу, тривожність являє собою емоційний стан людини, що проявляється у надмірному хвилюванні, схильності до тривоги в ситуаціях, що, на

думку самого індивіда, можуть завершитися неприємностями, фрустрацією, невдачами – тобто таких, що не несуть прямої загрози життю індивіда. Дана психологічна властивість, на нашу думку, несе велику шкоду підлітку, адже перешкоджає формуванню та розвитку навичок комунікації, стратегій цілепокладання та основ адекватного реагування в стресових ситуаціях, котрі знадобляться йому в дорослому житті. Позитивні та негативні аспекти впливу засобів масової інформації на стани підлітків досліджували такі вітчизняні вчені, як Н. В. Череповська, Г. В. Мироненко, Н. А. Найдьонова.

Не дивлячись на рівень вивченості засобів масової інформації та тривожності, наявні дослідження не є достатньо актуальними. В реаліях сьогодення проблема інформаційного впливу та проблема залежності від інформаційного потоку стає все гостріше у зв'язку з виникненням пандемії та тривалістю вимушеного карантину. І без того поглинуті віртуальною реальністю підлітки продовжують ізолюватись від реального світу, тікаючи у віртуальний навіть після закінчення карантинних обмежень, що не може не вплинути на їх психологічне благополуччя, зокрема на рівень тривожності. Даний факт і обумовив вибір теми нашої дипломної роботи «Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків».

Об'єкт дослідження: тривожність підлітків.

Предмет дослідження: психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.

Мета дослідження: теоретично проаналізувати та експериментально довести психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.

Завдання дослідження:

1. Зробити теоретичний аналіз наукової літератури з проблеми впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.
2. Підібрати методичний інструментарій дослідження психологічних особливостей впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.

3. Зробити аналіз та інтерпретацію результатів дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження тривожності підлітків у зв'язку з впливом ЗМІ для учнів 9 класу ліцею-інтернату поглибленої підготовки в галузі науки смт. Тиврів.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань нами було використано наступні методи дослідження:

- *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння, узагальнення теоретичних та експериментальних даних, матеріалів наукової літератури;
- *емпіричні:* анкетування, опитування, тестування, спостереження;

Відповідно до зазначених завдань, діагностика емоційної сфери підлітків та їх ставлення до засобів масової інформації здійснювалися за допомогою наступних методик:

- методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера, Ю.Л. Ханіна;
- методика САН (самопочуття, активність, настрої), авторства В.А. Доскіна, Н.А. Лаврентьєвої, В.Б. Шарай, М.П. Мірошникова;
- тест атрибутивних стилів (ТАС) Л.М. Рудіна;
- для визначення залежності від інформаційного потоку та рівня довіри до засобів масової інформації нами була розроблена авторська анкета.

Практичне значення роботи полягає у тому, що була розроблена і використана авторська анкета на виявлення залежності від інформаційного потоку; були розроблені практичні рекомендації на зниження тривожності під впливом засобів масової інформації для учнів 9 класу Тиврівського ліцею-інтернату поглибленої підготовки в галузі науки; також результати дослідження можуть бути використані батьками підлітків та педагогами, психологами при роботі з ними.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 51 найменування (15 із них іноземною мовою), додатків на 20 сторінках.

Основний зміст роботи викладений на 55 сторінках і містить 2 таблиці, 8 рисунків, на 9 сторінках. Загальний обсяг роботи – 76 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

1.1. Теоретичний аналіз проблеми прояву тривожності в підлітковому віці

В сучасному світі стає все більш актуальним питання повноцінного розвитку особистості в підлітковому періоді. Підвищена увага дослідників до психологічних механізмів та закономірностей становлення особистості не є випадковою, адже лише зріла особистість зможе зайняти гідне місце в суспільстві. У даної вікової категорії збільшується кількість труднощів, що пов'язані з емоційною сферою, особливостями характеру, поведінки. Особливо яскраво в підлітковому віці проявляє себе тривожність. Для кожного віку є характерними своєрідні сфери, зони дійсності, які провокують тривогу на підвищеному рівні внаслідок вагомих соціальних та психологічних потреб.

Підлітковий вік, являючись одним із найскладніших і відповідальних, охоплює часові рамки від 10-11 до 13-15 років, по різних класифікаціям впритул до 17 років. У цьому віці відбуваються різкі, проте якісні зміни, які зачіпають всі сторони життя і розвитку, відповідно, цей період прийнято вважати кризовим. З психологічної точки зору пубертатний вік, в першу чергу, характеризується відсутністю гармонії. Ця відсутність охоплює і внутрішній світ особистості, і емоційну сферу, і сферу міжособистісних відносин.

Підлітковий вік є періодом вагомих особистісних змін. Система внутрішніх цінностей підлітка піддається значній трансформації. Не приймаючи як даність поширені в дорослій частині суспільства ціннісні орієнтири, підліток намагається вибудувувати власну, індивідуальну ієрархію цінностей. Варто вказати, що для підліткового віку характерною якістю є негативізм. Таким чином, насамперед тінейджер може ставитись негативно до власного оточення в цілому, потім це замінюється негативним ставленням лише до конкретної ситуації і тільки після

цього – негативним відношенням до окремо взятих вчинків та особистостей, які, на його думку, заслужили займати цю позицію.

Емоційна сфера особистості являє собою надзвичайно складне багатокомпонентне утворення, що включає в себе емоції, почуття, переживання і проявляється в станах і стосунках людини з іншими. Згідно з природними особливостями людини – збудливістю, сензитивністю, темпераментом, емоційною стійкістю вона може займати різну позицію в структурі особистості людини, а також від залежності від системи мотивів і потреб індивіда впливає на його поведінку.

Значний вплив на емоційну сферу підлітка, процес його психічного розвитку, розвитку його як майбутньої дорослої особистості надає спосіб життя підлітка і його оточення. Під цією категорією розуміється як найближче оточення (сім'я, кращі друзі, безпосередньо компанія), так і більші групи у вигляді однокласників, товаришів у секціях, тощо. Підлітки найбільшою мірою починають прислуховуватись до своїх однолітків, рідше – до думки старших, більш авторитетних значимих осіб. При цьому особистісна самооцінка починає формуватись виходячи з внутрішніх вимог, а не виключно з урахуванням оцінки оточуючих. Усвідомлення підлітком власних особистісних недоліків починає впливати на розвиток особистості і самосвідомість дитини.

В підлітковому віці підлітку потрібен зразок наслідування – еталон, який він обирає, виходячи з можливостей власного оточення. Наслідуючи манери поведінки, спосіб життя наближеної дорослої людини, підліток, тим не менш, нею не являється. В підлітковому віці виникає свого роду дисонанс між бажанням здаватись дорослим і фактичним невмінням ним бути. Саме це в ряді випадків породжує значну кількість претензій до нього з боку оточуючих, а також відверта незадоволеність самого підлітка, що не може не знайти відображення в його емоційних проявах.

Змінюється і манера спілкування підлітка. Як може, він прикладає всі зусилля для демонстрації незалежності, прагнення відстояти свою думку, проявляє ворожість, стає конфліктним. Найбільш розповсюдженими причинами

міжособистісних конфліктів у цьому віковому періоді є особисті протиріччя, прагнення лідувати, тощо [7]. Саме в підлітковому віці відбувається значна кількість конфліктів, які спровоковані видозміненням дитячого світогляду. Змінюється і манера спілкування з дорослими. При цьому підліток доволі часто обирає стратегію суперництва як способу врегулювання протиріч: підліток не схильний поступатись, намагається довести свою правоту навіть тоді, коли він сам в ній може бути не впевнений [8]. Чим більше заборон вводиться з боку батьків, тим більшим стає ризик виникнення конфліктних ситуацій у спілкуванні з підлітком. Підлітки вкрай болісно сприймають образи й порівняння з боку дорослих людей, необов'язково наближених до них. По причині нерозуміння сутності підліткових проблем дорослими, підліткова криза, в свою чергу, починає суттєво загострюватись, в тому числі у вигляді виражених емоційних проблем.

Характеризуючи в загальному емоційну сферу дітей підліткового віку, можна виділити наступні особливості:

- 1) для підлітків властива суттєва нервова збудливість; часто можна зустрітися з такими проявами як агресія, надмірна запальність;
- 2) емоційним переживанням підлітків характерна стійкість, підлітки надають суттєве значення словам і деталям, вони рідко забувають образи;
- 3) в умовах спілкування з протилежною статтю підлітки часто переживають стан тривоги, з'являється страх виглядати безглуздим, смішним;
- 4) відчуття тривоги може підсилюватись за рахунок низької самооцінки і оцінки поведінки однолітками, коли у підлітків змінюється самосвідомість;
- 5) для підлітків характерним є відчуття приналежності до конкретної соціальної групи. Як правило, на основі цього виникає багато конфліктів з товаришами, так як критику однолітків підлітки переносять куди більш болісно, ніж, наприклад, критику батьків чи вчителів. У даному віковому періоді формується страх бути усуненим із конкретної соціальної групи, де дитина проводить свій час.

Згідно з даними І. А. Комарової [17], емоційна нестабільність, що проявляється в підлітковому середовищі, знаходить своє відображення в нападах

гніву, іноді в довготривалих періодах депресії і стресу. Також дослідниками були відзначені гендерні відмінності формування емоційної сфери підлітків. Для дівчат властивою є більша невпевненість у собі, емоційна лабільність, сензитивність по відношенню до стресових факторів, часом невинуваті відчуття провини. Пасивність й розгубленість, страх, невміння знайти конструктивне рішення актуалізуються в них у стресових ситуаціях. Хлопці, згідно з даними означеного дослідження, виявилися більш стресостійкими, однак і для них характерні доволі високі показники тривожності та невпевненості у собі [27]. При цьому Ю. В. Давидова [9] відзначає, що для дівчаток-підлітків характерним є більш високий показник емоційного інтелекту, ніж для хлопців. Вони демонструють більш високий рівень емпатії і розпізнавання емоцій оточуючих. Явище емоційного інтелекту у підлітків ми розглянемо більш детально.

Емоційний інтелект підлітків став предметом дослідницького інтересу відносно нещодавно. Особливий інтерес являють собою дослідження, що присвячені ролі емоційного інтелекту в формуванні психологічного благополуччя підлітків. Згідно Р. Ланде і її колегам [46], емоції є хорошими предикторами психологічного благополуччя. Вони вважають, що задоволеність і психологічне благополуччя можна охарактеризувати як показники задовільного психічного функціонування. А. Кармелі з колегами [32] виявив позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і психологічним благополуччям. М. Брекет і Дж. Мейер [38] також відзначили позитивну кореляцію між емоційним інтелектом, «великою п'ятіркою» (екстраверсія, доброзичливість, добросовісність, нейротизм, відкритість досвіду) і шкалами психологічного благополуччя [42]. У відповідності до цих даних М. Палмер [49] виявив позитивний зв'язок між емоційним інтелектом і задоволеністю життям іспанських школярів. Емоційний інтелект підлітка є показником того, як він сприймає, розуміє і регулює власні емоції. Величезна кількість досліджень довела [37, 40, 41, 49], що більша частина досліджуваних підлітків виявились емоційно нестабільними та емоційно незрілими. У свою чергу, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту здатні ефективно справлятися з новими ситуаціями на основі їх минулого досвіду. Крім того, у них гарно розвинені

комунікативні навички і вміння використовувати свою емоційну обізнаність в регуляції міжособистісної поведінки. Крім того, підлітки з високим рівнем емоційного інтелекту поведуть себе більш обережно і краще справляються з конфліктами в школі та сім'ї, на відміну від однолітків з низьким рівнем емоційного інтелекту. Емоційно компетентні підлітки здатні раціонально мислити і приймати рішення найбільш ефективним способом і в найбільш вдалий проміжок часу.

В сьогоденні існує велика кількість наукових робіт, які присвячені вивченню тривожності. Дослідниками відзначається, що саме ця особистісна характеристика лежить в основі ряду психологічних труднощів вікового розвитку (В. М. Астапов, Ю. А. Зайцев, А. М. Прихожан, Ч. Спілбергер та ін.) [1, 12, 25, 30]. Високий рівень тривожності суттєво знижує активність психічних процесів, негативно відображається на використанні набутих знань, умінь та навичок і може привести до невірних дій навіть в умовах, коли була змога вчинити цілком успішно.

Разом з тим, в останні роки суттєво змінилась соціальна ситуація розвитку суспільства. Дані зміни є особливо значимими для дітей підліткового віку. Л. С. Виготський відзначав, що підлітковий вік – це історичне новоутворення. Особливості протікання і протяжність підліткового віку помітно варіюються в залежності від рівня розвитку суспільства[5]. Говорячи про психологічні особливості сучасного підлітка, Д. І. Фельдштейн писав: «Зміни в соціально-економічному житті обумовлюють якісні розбіжності соціальної наповнюючої процесів формування свідомості, самосвідомості, особистісного становлення зростаючих людей» [34, с. 143]. Соціальні умови переломлюються через внутрішні, визначають формування і прояв особистісних характеристик (в тому числі і тривожності) в конкретні історичні періоди. Особистісні особливості підлітків і найближчого оточення, перш за все – батьків, виступають в якості психологічних детермінант формування і прояву тривожності в підлітковому віці.

Поняття тривожності не можна розглядати, відділяючи від тривоги. Тривогу можна означити у рамках категорії «емоційного стану», який пов'язаний з очікуванням небажаного розвитку подій, яке виникає на фоні розвитку ситуацій невизначеності чи небезпеки. [26, с. 23]. Тривожність можна розглядати у вигляді

властивості особистості індивіда чи риси характеру, що проявляється у надмірному хвилюванні, схильності до тривоги в ситуаціях, що, на думку самого індивіда, можуть завершитися неприємностями, фрустрацією, невдачами. У даному випадку мова йде саме про психологічний тип загрози, тобто такої, яка не загрожує безпеці життєдіяльності особи. Під виглядом таких ситуацій можуть виступати змагання з людьми, що на думку індивіда мають перед ним певну перевагу, конфлікти чи порівняння з такими людьми. [22, с. 212].

Підлітковий вік є перехідним періодом дитини в дорослість, сутність якого полягає у прагненні досягти статусу дорослого шляхом втрати дитячого статусу. Доволі часто набуття дорослого статусу супроводжується саме тривожністю. Перебуваючи у цьому стані, підліток переживає, як правило, цілу комбінацію емоцій різного роду, кожна з яких має вплив як на його соматичний стан, так і на його сприйняття, поведінку, мислення й соціальні взаємини [18].

На думку К. Ізарда [13], тривожність складають домінантна емоція страху та її взаємодія з однією або кількома фундаментальними емоціями, такими як гнів, провина, сором та інтерес. При підвищеній тривожності може з'являтися нетерплячість, дратівливість, а у випадку помилок у діяльності – прагнення до пояснення їх зовнішніми причинами. Описуючи вплив тривожності на мотиваційну сферу можна зазначити, що тривожність часом шкодить процесам формування цілей та їх досягнення, оскільки впливає на активізацію захисних механізмів психіки.

Варто наголосити, що тривожність є однією з найважливіших проблем підлітків, оскільки вона посилюється у зв'язку із його залежним становищем – підліток вважає себе дорослим і вступає у конфронтацію зі світом. Тривожність також може бути пов'язана і з діяльністю нервової системи. І. П. Павлов зазначав, що динаміка перебігу психічної діяльності та індивідуальні особливості поведінки залежні від індивідуальних відмінностей у діяльності нервової системи [24].

Підліткова тривожність може проявлятися як соматично, так і поведінково. Соматичні прояви стосуються зрушень у системах організму дитини та змін у внутрішніх органах, і можуть виливатися у вигляді наступних симптомів:

прискорене серцебиття, тремтіння кінцівок, скутість рухів, нерівне дихання, підвищений або занижений тиск, розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви тривожності ще більш непередбачувані: коливання від цілковитої апатії до демонстративності, від безініціативності до жорстокості. Власне, з цієї причини серед підлітків так розповсюджена агресивність та жорстокість – вони виникають як захисний механізм, відгородження від життєвих проблем.

Тривожність підлітка нерідко стає причиною порушення близьких і довірливих зв'язків з оточенням, різким погіршенням навчальної успішності у школі, і головною причиною порушення звичного для нього «нормального» життя. Такий хиткий стан дитини може бути викликаний суперечливими вимогами, що не відповідають можливостям і бажанням дитини, при цьому вони приходять з абсолютно різних джерел та негативними вимогами, що ставлять дитину в залежне становище. Підліток, який не має змоги відповідати висунутим вимогам стає ще більш тривожним, занурюється у свій внутрішній світ, розриваючи або порушуючи соціальні зв'язки з навколишніми, що є вкрай важливим для підліткового віку, так як відносини з однолітками напряму впливають на поведінку дитини, займаючи центральне місце в його житті.

Отже, ми можемо зазначити, що підлітковий вік вважається переломним у житті людини. Це саме той період, коли підліток дивиться в обличчя своїм внутрішнім конфліктам, труднощам у спілкуванні; це саме той період, коли дитина може стати проти всього світу. Тривожність розглядається як індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється у схильності особистості до частих та інтенсивних переживань стану тривоги, який зачіпає усі сфери життєдіяльності підлітка та негативно впливає на його розвиток, поведінку та здоров'я. Фізіологічний опір стресам, індивідуальні властивості нервової системи – це фактори, які напряму впливають на рівень тривожності індивіда.

1.2. Психологічні особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків

Перш ніж розглядати особливості впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків, ми вважаємо за потрібне сформулювати визначення означеного явища. Засобами масової інформації (ЗМІ) називають сукупність інститутів та форм публічного й відкритого поширення інформації для широкого кола користувачів, що здійснюється за допомогою технічних засобів.

Коли говорять про ЗМІ в умовах інформаційного суспільства, зазвичай мають на увазі кілька моментів. Перше - це діджиталізація, переклад всіх ЗМІ в цифрову форму. Газети набираються на комп'ютері, і в Інтернеті доступні їх електронні версії. Цифрове радіо дозволяє збільшити кількість частот, і його можна слухати через комп'ютер, підключившись до Інтернету. Телебачення також стає цифровим, і цей процес діджиталізації стає дуже важливим моментом, який спрощує і полегшує доступ до всіх традиційних ЗМІ, в чомусь уніфікує, об'єднує всі ЗМІ.

Нові інформаційні та комунікаційні технології чинять серйозний вплив на поширення і доставку інформації і на доступ до неї. Мова йде про глобалізацію масової інформації та демасифікацію, ці обставини відкривають нові горизонти для отримання і поширення інформації, істотно змінюють комунікаційний пейзаж. З'являється множинність не тільки каналів, але і способів роботи з новинами, оформляється кілька можливостей для отримання інформації. Одна, традиційна - через газети, радіо, телебачення, інша - через Інтернет і банки даних. В останньому випадку з'являється можливість отримувати інформацію не масову, а більш індивідуалізовану. Ця демасифікація досить швидкими темпами винищує традиційні ЗМІ, у всякому разі, фрагментує і атомізує використання інформації.

За тривалу історію свого розвитку людське суспільство пройшло декілька послідовних етапів еволюційного формування. На сьогоднішній день людська спільнота - це інформаційна спільнота, у якому основним ресурсом життєдіяльності виступає інформація. А. І. Негодаєв запевняє, що інформаційне

суспільство – це відповідний етап в розвитку техногенної цивілізації, коли інформація стає головним товаром і продуктом, загальнодоступним для усіх членів суспільства [10].

Важливим і закономірним процесом розвитку сучасного суспільства виступає глобальна інформатизація, котра зачіпає інтереси й життєдіяльність абсолютно всіх груп людей і яка являє собою важливу і невід’ємну складову кожної сфери життя. В популярних сьогодні засобах масової інформації, особливо в мережі Інтернет люди окрім відповідей на свої запити знаходять нові знайомства, спілкування, переглядають улюблені фільми та програми, отримують доступ до читання книг, дізнаються думку інших користувачів і поширюють своє бачення, отримують державні послуги, деякі, яких іменують фрілансерами, здійснюють свою трудову діяльність. Все це є найважливішою складовою інформаційної соціалізації сучасної людини, згідно з думкою Т. Д. Марцинковської, С. В. Будикіна, А. І. Гордін та інших науковців [20, 3, 6] .

Якщо говорити про те, яким чином засоби масової інформації впливають на розвиток підлітка, то варто відзначити, що за допомогою засобів масової інформації та засобів масової комунікації на людину може надаватися психологічний вплив, з метою зміни його установок, мотивів і цілей. Доросла, психічно зріла людина здатна аналізувати інформацію, яку вона приймає. Але дитина не завжди здатна адекватно сприймати і оцінювати інформацію, приймаючи її всю без виключення. Приклади поведінки та світогляду підліток приміряє на себе, часто не до кінця усвідомлюючи моральність цього образу та наслідки, які можуть за ним стояти. Тому інформація, що несе в собі деструктивний чи протиправний характер може стати прикладом наслідування підлітка. Зокрема в групі ризику знаходяться підлітки, так як саме цей період є надзвичайно важливим у формуванні особистості в цілому [28, 36] . На даний момент з боку дорослих часто спостерігається слабкий контроль перегляду інформаційного контенту, матеріалів, які можуть нанести шкоду психічному здоров'ю дитини. Безконтрольний масив даних впливає на мотиваційно-сміслову сфери підлітка, нервово-психічні процеси шляхом різноманітного психологічного навантаження, що часто приводить до

антисоціальної поведінки і розвитку різного роду розладів усіх сторін функціонування особистості [11, 31].

Шкода, яку може нести в собі інформаційна продукція, може проявлятися в появі: моральної деформації, емоційно-вольової залежності, підвищеного рівня агресивності, тривожності, «патологізації» вже наявної клінічної основи і загострень психічних розладів. Також можливим є спотворення соціалізації незрілої особистості, збереження незрілості психічної сфери чи, в крайніх випадках, прояв незворотніх наслідків для здоров'я, таких як суїцид. В особливості інформаційна продукція має вплив на підлітків. Їм часто не вистачає тонкого розуміння моральних норм. Для підлітка в цілому характерна протиречивість у вчинках та інших сферах, внаслідок чого залежність від інформаційного потоку може привести до негативних установок в поведінці підлітка [4, 14, 19, 35].

Діти, починаючи з самого раннього віку обізнані в темі інтернету, знають, що таке комп'ютер і телефон на практиці, для чого вони потрібні і як ними користуватися. Приклад батьків, друзів, вимоги сучасної освіти, без сумніву, сприяють ранньому розвитку навичок користування мережею Інтернет. За статистикою, яку приводить Ю. І. Богатирьова, сучасний підліток витрачає по 3-4 години в день на користування комп'ютером, телефоном, глобальною мережею Інтернет, засобами масової інформації та комунікації, а це можна співставити чотирьом урокам у школі [2]. Кількість інформації і її вплив на підлітків підвищились настільки, що інформація постала у вигляді одного з ключових факторів інформаційної соціалізації, як, наприклад, сім'я і шкільний колектив.

Проте варто звернути увагу, що інформація носить різне забарвлення і може неоднозначно впливати на дітей, котрі ще не мають чітко сформованого уявлення про навколишній світ, його устої і про своє місце в суспільстві. У зв'язку з цим важливим питанням стає необхідність захисту дітей від інформації, котра чинить шкоду їх розвитку, фізичному й ментальному здоров'ю.

У зв'язку з цим існують і продовжують розроблятися наступні способи забезпечення інформаційної безпеки дітей та підлітків, що повинні позитивно вплинути на їх емоційне благополуччя: правове регулювання; обмеження доступу

до інформації, включаючи блокування медіа-ресурсів; контроль доступу школярів до комп'ютерних ресурсів; підвищення медіакомпетентності означеної вікової категорії шляхом розвитку критичного мислення [23, 44, 50].

В сучасності існує велика кількість означень критичного мислення. Серед них з певною часткою умовності можна зустріти як лаконічні, проте залишені без конкретності формулювання, так і визначення філософо-психологічної орієнтації, що акцентують увагу на теоретичних аспектах, як у випадку наведеного далі: «Критичне мислення – це послідовність розумових дій, націлених на перевірку висловлювань чи систем висловлювань з метою виявлення їх неспівпадіння прийнятним фактам, нормам чи цінностям. ... Існують рівні критичного мислення, для кожного з яких характерний свій вид аргументації, що характеризується різноманітним співвідношенням логічного і когнітивного компоненту: 1) емпіричний рівень – критична перевірка фактів; 2) теоретичний рівень – критична перевірка теорій; 3) метатеоретичний рівень – критична перевірка норм і цінностей» [44].

Однією з фундаментальних рис критичного мислення вважають неодмінну наявність трансцендентальної рефлексії, що потребує від мислячого суб'єкта самозвіту в тому, для котрої з функцій свідомості мислення використовується: для ціннісної орієнтації, для пізнання чи пошуку засобів досягнення мети [15].

Критичне мислення передбачає наявність навичок рефлексії відносно власної мисленнєвої діяльності, вміння працювати з поняттями, судженнями, умовиводами, питаннями, розвиток здатності до аналітичної діяльності, а також до оцінки аналогічних можливостей інших людей. Критичному мисленню в цілому характерна практична направленість. В силу цього воно може бути інтерпретовано як форма практичної логіки, розглянутої всередині і в залежності від контексту міркування та індивідуальних особливостей суб'єкта, який вдається до міркування [29].

Варто вказати, що механізм критичного мислення включає в себе мисленнєві операції, що визначають процес міркування та аргументації: постановка мети, виявлення проблематики, висунення гіпотез, наведення доказів і їх доведення,

прогнозування наслідків, прийняття чи неприйняття альтернативних точок зору. Цей механізм включає в себе вміння застосовувати базові інтелектуальні навички для синтезу, аналізу та оцінки складних і неоднозначних ситуацій і проблем. Сюди ж можна віднести здатність доозначення проблеми як окремої категорії, прояснення ситуації, аналіз доказової бази, розробки факторів оцінки рішень і достовірності інформаційних джерел, уникання узагальнення [32].

Ноель-Цигульська Т. Ф. виокремлює критичне мислення як явище, яке має безпосереднє відношення до психології особистості, процесу спілкування і носить рефлексивний характер. Критичне мислення, на її думку, пов'язано не тільки з когнітивною (пізнавальною), але і з мотиваційною складовою самосвідомості індивіда. Проте коли справа доходить до явищ матеріального світу, а не суспільних думок, нам буває цілком достатньо і звичайного мислення [21].

Критичне мислення являє собою самостійний та соціальний тип мислення. Інформація, у випадку з критичним мисленням, є відправним, а не кінцевим пунктом. Критичне мислення розпочинається з постановки підходящих запитань і роз'яснення проблематики, яку потрібно вирішити. Критичне мислення прагне до переконливої аргументації. При цьому аргументація виграє, якщо береться до уваги існування потенціальних контраргументів, які або підлягають оскарженню, або визнаються як існуючі та припустимі. Всяка аргументація вміщує в собі три основних елементи: центром її виступає самостійне твердження, ідея або положення, яке підкріплюється чередою доводів, які підсилюються впливом доказів. В якості останнього може виступати абсолютно все, що вказує користь аргументації суб'єкта і може признатись іншими учасниками обговорення – особистий досвід, статистичні дані тощо. Під усіма названими «китами» аргументації лежить наступна частина: підстава. Вона виступає в ролі точки відліку, котра надає основу всій аргументації [16].

На нашу думку, саме М. Ліпмену [47] вдалось найбільш вдало відобразити відмінності звичайного побутового мислення та мислення критичного. Дослідник відзначає основними ознаками побутового мислення довіру до інформації та об'єднання понять згідно асоціацій, яким протиставляються на рівні критичного

мислення припущення різних трактувань інформації та чітке розуміння механізмів та принципів. При звичайному мисленні припущення висувається часто без достатньої кількості підстав, в той час як на рівні критичного мислення формується гіпотеза, відповідна рівню обговорення чи самостійного аналізу ситуації, явища. На відміну від побутового мислення, критичне мислення обґрунтовує класифікацію явищ чи фактів, все далі відходячи від випадкового групування. В категорії звичайного мислення часто знаходиться місце для інтуїтивної здогадки, що перетікає у висловлювання нічим не підкріпленого судження чи думки, в той час як критичне мислення передбачає висловлювання зваженого, оцінюючого судження чи думки, які попередньо були аргументовані. В категорії критичного мислення немає формулювання суджень, які не опиралися б на відповідні критерії оцінювання цих суджень. Характерною ознакою побутового мислення також є спонтанне формулювання висновків, а критичного мислення – логічне формулювання висновків на основі попереднього виваженого критичного аналізу фактів. Таким чином, основною характерною відмінністю побутового, звичайного мислення від критичного стає певна невизначеність, смутність та відсутність точності вираження думки. Нелогічність, непослідовність, банальність, легковажність з легкістю заміняють логічність, глибину, значимість, неупередженість.

Прийнято вважати, що існує потреба в наданні аудиторії орієнтиру в умовах перенасичення медіа-інформаційним контентом, навчанні грамотного сприймання, розуміння, його аналізу, а також потреба в оволодінні уявленням розуміння механізмів і наслідків його впливу на споживачів – глядачів, читачів та слухачів. Викривлена або відображена односторонньо інформація, котра передається, наприклад, телебаченням, якому властива велика сила пропагандистського навіювання, без сумніву, потребує детального раціонального осмислення. Саме з цієї причини вміння виокремлювати відмінності між загальновідомими і заданими фактами, а також такими, які вимагають перевірки, сумісності в ряду міркування, несумісності логічності вважається корисною навичкою для дітей, особливо для такої вразливої категорії як підлітки [44].

Беззаперечно, для аналізу інформаційного контенту вище вказані вміння можуть принести чудові результати, формуючи у підлітків самотутній «імунітет» щодо відсутності доказової бази, замовчуваних фігур чи відвертої брехні. Немоżliво не визнати, що незалежно від політичного устрою тієї чи іншої держави, людина, яка не є підготовленою до адекватного сприймання інформації в різноманітних її видах і формах, не має змоги повною мірою її зрозуміти і проаналізувати, стійко протистояти маніпулятивним впливам засобів масової інформації, не в силах максимально автономно виражати свої думки і почуття з приводу прочитаного, почутого чи побаченого.

На жаль, значна частина людей занадто примітивно сприймає медіаосвіту як розвиток критичного мислення, тим самим звужуючи спектр вивчення проблематики до роботи з рекламою чи телевізійними, інформаційними програмами (у яких, звісно, простіше за все визначити характер та спроби маніпулятивного впливу) і повністю залишаючи в тіні розважально-художню сторону медіа, особливо в такому вигляді, у якому вона представляється сучасному підлітку (додатково до телебачення, реклами додається ще вплив інстаграм-блогерів, відеоблогерів, авторів подкастів та освітніх курсів, авторства цих же представників медіа-сфери).

Американські дослідники та медіапедагоги Л. М. Сімелі та Е. Уотс Пейліоте особливо виділяють необхідність орієнтування на прямий розвиток критичного сприймання та розуміння конструкцій мас-медіа, забезпечення школярів та студентів конкретними знаннями про соціально-культурні та політико-економічні контексти, в яких інформаційний контент створюється та широко розповсюджується відповідно до певних цілей, максимальне заохочення інтересу до аналізу процесів вибору, інтерпретації та впливу повідомлень мас-медіа в різних контекстах. Медіаграмотність розширює поняття критичної грамотності, котра включає критичне ставлення до всього інформаційного контенту [51].

Таким чином, можна зробити висновок, що вплив засобів масової інформації на психологічне благополуччя підлітків має все ж більш негативний характер. Не дивлячись на позитивні моменти сучасних медіа (наприклад, як доступність

інформації) у співвідношення користі та шкоди переважає все ж останнє. Ще достатньою мірою не сформована дитяча психіка щодня піддається впливу величезної кількості інформації та образів, які часом не йдуть поруч із моральністю чи навіть адекватністю. Одним із шляхів розвитку медіакомпетентності та подолання тривожності, що виникла під впливами мас-медіа є критичне мислення.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень засобів масової інформації та проблеми тривожності підлітків нами було встановлено наступне:

1. Тривожність – це риса характеру або індивідуальна особливість особистості, яка проявляється у надмірному хвилюванні, коли, на думку індивіда, ситуація може завершитися неприємностями, невдачею. У даному випадку мова йде про психологічну загрозу, страх фрустрації, на відміну від тривоги як чіткого емоційного стану, коли небезпека перестає бути потенційною і виникає на фоні ситуацій невизначеності чи прямої фізичної загрози. У підлітків рівень тривожності нерідко підвищений, тому що період їх переходу із дитинства в дорослість є періодом перебудови, як фізичної, так і психологічної. Тривожність підлітка підсилюється у зв'язку з їх залежним становищем. Підліткам властиво вступати в конфронтацію з навколишнім світом, що, в об'єднанні з підвищеною тривожністю нерідко стає причиною порушення близьких і довірливих стосунків з оточенням, погіршенням навчальної успішності. Підліткова тривожність також може проявлятися на соматичному рівні у вигляді тремтіння кінцівок, розладів шлунку, прискороного серцебиття, коливання тиску тощо.
2. Засобами масової інформації (ЗМІ) називають сукупність інститутів та форм публічного й відкритого поширення інформації для широкого кола користувачів, що здійснюється за допомогою технічних засобів. Підлітки більш вразливі до впливів засобів масової інформації, адже знаходячись у пошуку еталонів поведінки та світогляду, вони часто звертаються до теле-

інтернет-героїв, ролі яких вони приміряють на себе і які не завжди варті наслідування. Це особливо актуально в Інтернет-еру, коли безконтрольний інформаційний потік впливає на мотиваційно-сміслову сфери підлітка, нервово-психічні процеси шляхом психологічного навантаження.

3. Одним із методів зниження тривожності, що виникла на фоні впливу засобів масової інформації виступає розвиток критичного мислення. Критичне мислення – це послідовність розумових дій, націлених на перевірку висловлювань чи систем висловлювань з метою виявлення їх неспівпадіння прийнятним фактам, нормам чи цінностям. Навички критичного мислення стають у нагоді для підвищення медіакомпетентності, а також для максимально можливого в певних умовах контролю інформаційного середовища, в яких знаходиться індивід. Також варто зазначити, що критичне мислення чинить сприятливий вплив на зниження тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ЗАСОБІВ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ НА ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

2.1. Методи та організація дослідження впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків

Аналіз наукової літератури з виявлення психологічних особливостей впливу засобів масової інформації на розвиток емоційної сфери підлітків дозволив зрозуміти, що дане явище потребує більш детального вивчення в сучасних умовах. Також теоретично встановлено той факт, що методи та засоби критичного мислення ефективно впливають на зниження тривожності.

Проте аби перевірити та підтвердити дане припущення, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 50 осіб підліткового віку (39 дівчат та 11 хлопців) віком 14-15 років, що на даний момент навчаються у 9 класі Тиврівського ліцею-інтернату поглибленої підготовки в галузі науки.

Дане експериментальне дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Підібрати методичний інструментарій, визначити наявний рівень тривожності та її супутніх факторів, визначити ставлення підлітків до засобів масової інформації та рівень їх інтеграції в життя дітей.

2. Проаналізувати та обробити отримані результати анкетування і методик.

3. Визначити наявність впливу між залежністю від інформаційного потоку та тривожністю підлітків за допомогою методів математичної обробки.

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

Відповідно до зазначених завдань, діагностика емоційної сфери підлітків та їх ставлення до засобів масової інформації здійснювалися за допомогою наступних методик:

1) для визначення залежності від інформаційного потоку та рівня довіри до засобів масової інформації нами була розроблена авторська анкета;

2) з метою виявлення загального стилю ставлення до подій, що відбуваються у житті особистості – тест атрибутивних стилів (ТАС) Л. М. Рудіна;

3) для оперативної оцінки та діагностики психологічного стану респондентів – методика САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьєвої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова;

4) для оцінки тривожності – методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

Розглянемо детальніше вище названі методики та пояснимо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні. Бланки зазначених методик представлені у Додатку А.

1. З метою визначення ролі, яку відіграють в житті підлітків засоби масової інформації, ми використали метод анкетування. Запитання анкети мали напівзакритий характер, що дало змогу респондентам максимально чітко висловити свою позицію. Створюючи анкету, ми ставили перед собою наступні завдання:

- з'ясувати місце та роль засобів масової інформації, зокрема телевізійних та інтернет-ресурсів, у структурі звичного розпорядку, що витрачається в день на перегляд стрічки новин (включаючи як новини друзів, так і глобальні події, що відбуваються у світі), телевізійних, відео-ресурсів, розважального контенту;
- означити рівень довіри до контенту, що надається засобами масової інформації, зокрема телепрограмами, улюбленими блогерами, відеоресурсами, ведучими та героями програм, як можливими об'єктами порівняння і наслідування.

2. Тест атрибутивних стилів (ТАС) Л. М. Рудіна.

Дана методика використовується для діагностики атрибутивних стилів оптимізму-песимізму. Тест ТАС був розроблений на основі методики

«Опитувальник атрибутивного стилю (Attributional style questionnaire - ASQ) М. Е. Селігмана (M. Seligman).

Оптимістичність людини визначається звичним способом пояснення і інтерпретації подій, що відбуваються у її житті - стилем пояснення, який починає формуватися ще у ранньому дитинстві. Стиль пояснення описується трьома основними параметрами: постійність, широта і персоналізація. Кожен з цих параметрів проявляється при поясненні як поганих, так і хороших подій. відповідно методика включає в себе шість первинних шкал:

- 1) PmB (Permanent Bad) - постійність поганого;
- 2) PmG (Permanent Good) - постійність хорошого;
- 3) PvB (Pervasiveness Bad) - широта поганого;
- 4) PvG (Pervasiveness Good) - широта хорошого;
- 5) PsB (Personalization Bad) - персоналізація поганого;
- 6) PsG (Personalization Good) - персоналізація хорошого.

На основі показників за первинними шкалами, розраховуються вторинні шкали:

- 7) HoB (Hope Bad) – є коефіцієнтом що відображає силу надії в негативних і неприємних ситуаціях ($PvB+PmB$);
- 8) B (Bad) – загальний висновок ставлення до небажаних і непередбачуваних подій ($PmB+PvB+PsB$);
- 9) G (Good) – загальний бал по відношенню до бажаних і позитивних подій ($PmG+PvG+PsG$);
- 10) G-B (Good-Bad) – загальний кінцевий результат.

Опитувальник включає в себе 54 питання. Приблизний час виконання завдання 10-15 хвилин.

3. Методика САН (самопочуття, активність, настрій), авторства В. А. Доскіна, Н. А. Лаврентьевої, В. Б. Шарай, М. П. Мірошникова.

За допомогою даної методики можливо як діагностувати в короткому часовому діапазоні психологічний стан респондента, так і відслідковувати динаміку

цього стану в певному часовому інтервалі, власне проводити багаторазове (повторне) тестування.

Випробуваному пропонують співвіднести свій стан з певною оцінкою на шкалі. Шкала складається з індексів (3, 2, 1, 0, 1, 2, 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Випробуваному потрібно обрати і відмітити індекс, що найбільш достовірно відображає його стан у моменті обстеження. Обробляючи результати дослідження бали перераховуються в «сирі» від 1 до 7. Кількісний результат являє собою суму первинних балів за окремими категоріями (або їх середнє арифметичне).

Тест складається з 30 тверджень. Приблизний час на виконання методики 10-15 хвилин.

4. Методика «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Ч. Д. Спілбергера, Ю. Л. Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна є методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, що пов'язаний з поточною ситуацією.

За допомогою даного тесту ми маємо змогу визначити вираженість тривожності в структурі особистості. Тривожність як особистісна ознака може виражатись через надбану поведінкову позицію або як мотив, що змушують людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин такими, що містять для неї загрозу. Таким чином дана реакція спонукає її реагувати на подібні обставини станами тривоги, інтенсивність яких не співпадає з величиною реальної небезпеки. Стан людини в поточний момент часу, який характеризується пережитими емоціями суб'єкта, такими як нервозність, надмірна заклопотаність чи занепокоєння в конкретній обстановці виражається через ситуативну (реактивну) тривожність. Виникнення цього стану пов'язано з екстремальними чи стресовими ситуаціями у вигляді емоційної реакції, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

При проведенні тестування за вище означеною методикою використовують два види бланків: один із них застосовуються для визначення рівня особистісної тривожності, інший – для вимірювання показників ситуативної тривожності.

Для вимірювання як ситуативної (реактивної), так і особистісної тривожності відводиться по 20 суджень, які респондент повинен співвіднести зі своїм станом. Загалом, методика включає в себе 40 тверджень. Приблизний час виконання методики 10-15 хвилин.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз результатів анкетування на визначення залежності від інформаційного потоку підлітків.

З метою аналізу впливу засобів масової інформації на підлітків, нам було необхідно дізнатись, з яких каналів діти переважно отримують інформацію про те, що відбувається у їх найближчому оточенні, місті, країні та світі в цілому. Для цього використовувалось перше питання анкети. Відповіді, зазначені респондентами, відображені на рисунку 2.2.1.



Рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за першим питанням анкети «З яких каналів ви отримуєте переважно інформацію про усі події, що відбуваються навколо, у вашому місті, країні, світі?», у %.

Згідно з результатами на рисунку, можемо зробити висновок, що підлітки в сучасних умовах отримують левову частку інформації та новин включно саме за допомогою інтернет-ресурсів (96%). Це зумовлено доступністю інформації, яку можна переглянути в будь-який час, обговорити, а також за бажанням перевірити її достовірність, не чекаючи, наприклад, наступного випуску новин. Перегляду телебачення та прослуховуванню радіо підлітки приділяють максимально мало часу (4%), а друковані видання їм давно замінили статті, журнали та навіть електронні книги в інтернеті (0%). Також варто зазначити, підлітки зізнаються, що час від часу все ж приділяють час телевізійним програмам і розважальним шоу, проте вони надають перевагу вже завантаженим на інтернет-платформи випускам.

Відповідно до цих даних, можемо зробити висновок, що сучасні підлітки черпають, загалом, інформацію саме з соціальних мереж.

Друге питання нашої анкети «Як часто ви прибігаєте до перегляду стрічки новин?» дало нам відсоткові дані, які відображені на рисунку 2.2.2.



Рис. 2.2.2. Розподіл респондентів за другим питанням анкети «Як часто ви прибігаєте до перегляду стрічки новин?», у %.

Відповідно до отриманих даних, можемо зауважити, що значна частина опитуваних підлітків, а саме 46%, практично постійно знаходиться в інформаційному потоці, адже виділяє на перегляд стрічки новин як від друзів, так і на перегляд новин не менше трьох разів на день.

У третьому питанні ми намагались дізнатись, скільки часу протягом дня підлітки приділяють перегляду стрічки новин. Результати за питанням зображені на рисунку 2.2.3.



Рис. 2.2.3. Розподіл респондентів за третім питанням анкети «Як багато часу ви приділяєте перегляду стрічки новин?», у %.

Відповідно до результатів рисунку стосовно третього запитання в анкеті варто зазначити, що більше половини опитуваних проводять за переглядом стрічки новин близько трьох годин на день. Шляхом бесіди з підлітками було визначено, що в деяких із них часом позначка екранного часу за переглядом стрічки переважно соціальних мереж може досягати восьми, десяти і навіть дванадцяти годин. Всього 18% респондентів чітко фіксують час у теле- та інтернет-просторі і він сягає однієї-

двох годин на день, а 30% підлітків вважають перегляд новин як глобальних на телебаченні, так і новин друзів і розважального контенту у соціальних мережах пустою тратою часу, приділяючи цьому заняттю до 30 хвилин на день.

Четверте та п'яте запитання анкети були пов'язані між собою і стосувалися довіри до інформації, що поступає із засобів масової інформації. Результати за означеними критеріями відображені на рисунках 2.2.4. та 2.2.5.



Рис. 2.2.4. Розподіл респондентів за четвертим питанням анкети «Чи довіряєте ви інформації, що поступає до вас із ЗМІ?», у %.



Рис. 2.2.5. Розподіл респондентів за п'ятим питанням анкети «Чи перевіряєте ви інформацію, яка надається вам ЗМІ?», у %.

Загалом отримані результати свідчать про низький рівень довіри до засобів масової інформації (70%), що підтверджується ще й тим, що інформацію, яку подають мас-медіа підлітки досить часто беруться перевіряти (70%).

Останнім питанням анкети виступало «Чи приміряєте ви на себе в уяві ролі улюблених ведучих, блогерів, успішних людей, чи порівнюєте себе з ними?» задля розуміння того, чи існують у 2021 році у підлітків у медіа світі ідоли та ідеали, еталони, на яких їм хочеться рівнятись. Результати графічно зображені на рисунку 2.2.6.



Рис. 2.2.6. Розподіл респондентів за шостим питанням анкети «Чи приміряєте ви на себе в уяві ролі улюблених ведучих, блогерів, успішних людей, чи порівнюєте себе з ними?», у %.

Отримані результати свідчать, що медіа-ресурси та інтернет-ресурси справді відіграють важливу роль в житті сучасних підлітків. Проте надмірне поринання у віртуальний світ може завдати шкоди соціалізації дітей, формуванню й розвитку їх особистісних якостей і комунікативних навичок, які вкрай необхідні в подальшому, більш дорослому житті.

Варто також відзначити, що занепокоєння викликає ще один аспект захоплення підлітків медіа-ресурсами. Останнім часом підлітками для перегляду обирається контент, у якому культивуються споживацькі стосунки між людьми, в пріоритет зводяться гроші й активно пропагандується твердження «Мета виправдовує засоби». Підтвердження цьому ми можемо знайти серед аудиторії

таких відомих блогерів, як Анастасія Івлєєва, Моргенштерн, або у популярних серіалах, як «Содержанки». В одній із найпопулярнішої соціальної мережі для підлітків ТікТок величається система стосунків з «sugardaddy», яка викликає інтерес ще не сформованої повністю дитячої свідомості.

Задля виявлення та структурування залежності від інформаційного потоку підлітків, ми використовували наступну систему оцінювання, враховуючи усі індивідуальні відповіді та коментарі опитуваних, за якою респонденти отримували наступні бали:

За рисунком 2.2.2. оцінка відповідей респондентів проводилась наступним чином:

- кілька разів на день – 3 бали;
- раз на день – 2 бали;
- раз на декілька днів або рідше – 1 бал.

За рисунком 2.2.3.:

- 3 години і більше на день – 3 бали;
- близько години-двох на день – 2 бали;
- 30 хвилин і менше – 1 бал.

За рисунком 2.2.4.:

- скоріше довіряю/повністю довіряю – 3 бали;
- скоріше не довіряю – 2 бали;
- зовсім не довіряю – 1 бал.

Згідно з рисунком 2.2.5.:

- практично не перевіряю/зовсім не перевіряю – 3 бали;
- іноді перевіряю, якщо сумніваюсь – 2 бали;
- практично завжди піддаю сумніву і намагаюсь перевірити – 1 бал.

Згідно з рисунком 2.2.6.:

- так, досить часто мріють зайняти їх місце – 3 бали;
- періодично задумуються – 2 бали;
- дуже рідко про це думають – 1 бал.

По результатам оцінювання було сформовано рисунок (Рисунок 2.2.7), а саме «Рівень залежності від інформаційного потоку», рівні залежності розподілилися наступним чином:

- Високий рівень залежності – 12-15 балів;
- Середній рівень залежності – 8-11 балів;
- Низький рівень залежності – 5-7 балів.



Рис. 2.2.7. Розподіл респондентів за рівнем залежності від інформаційного потоку за результатами анкетування, у %.

Наявність значної кількості високого (14%) та середнього (24%) рівнів залежності від інформаційного потоку може бути зумовлена тим, що велика кількість дітей-підлітків завжди знаходиться у віртуальному оточенні як соціальних мереж, так і телевізійних новин. Дані результати є цілком закономірними для нашого часу, адже практично кожен з нас носить знання всього світу у себе в кишені і віртуальна реальність – це те, у чому ми живемо, а не сюжет фільму жанру фантастика. Проте переважаюча більшість (62%) респондентів отримала все ж низький рівень залежності від інформаційного потоку: ми можемо пов'язати це з тим, що сучасні підлітки вже самі втомилися від величезної кількості фейкової та

неприємної для сприйняття інформації, настільки, що почали більш свідомо розпоряджатися власним часом, ретельно фільтруючи те, що може потрапити в область їхньої уваги.

Аналіз результатів за тестом атрибутивних стилів (ТАС) Л.М. Рудіна показав, що переважаюча частина опитуваних, незважаючи на велику кількість неприємного контенту в інформаційному полі, все ще здатні утримувати щабель оптимізму (див. рис. 2.2.8.)

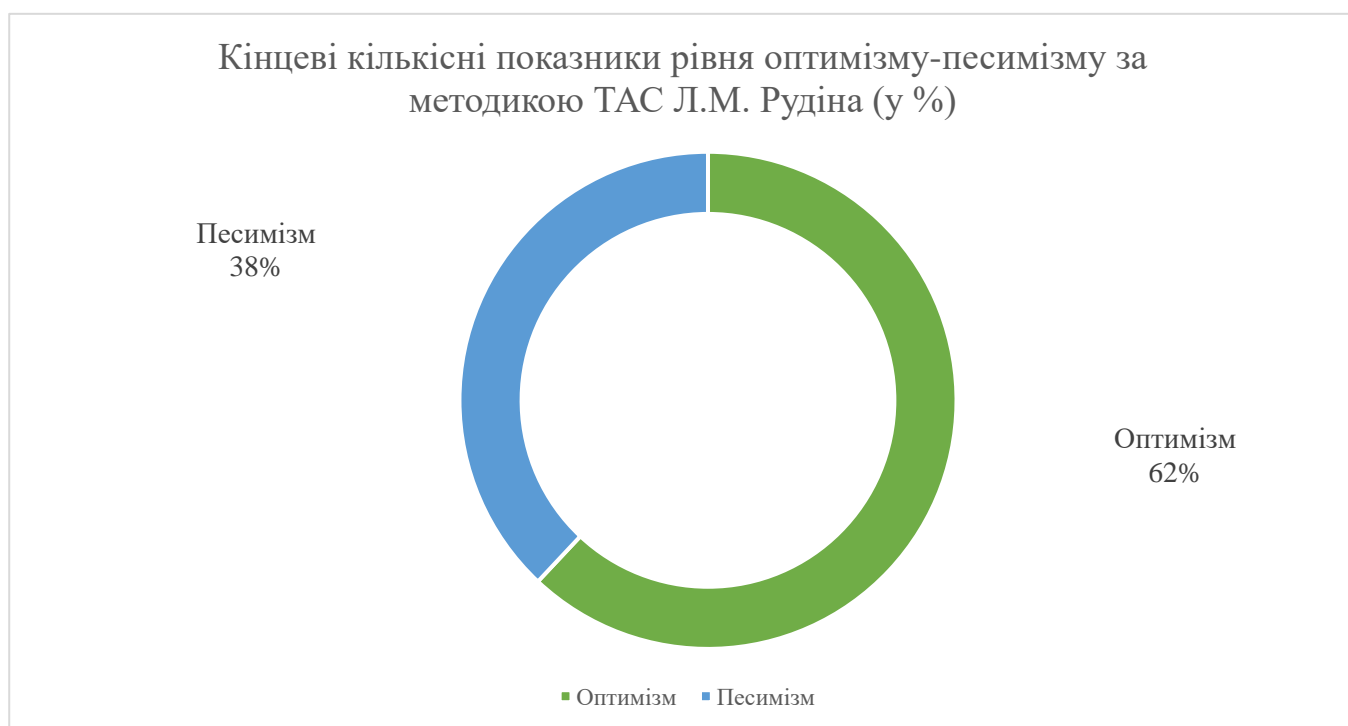


Рис. 2.2.8.. Розподіл респондентів за результатами методики «Тест атрибутивних стилів» Л. М. Рудіна, у %.

Так, за даними рисунку 2.2.8. можна сказати, що більшій частині опитуваних підлітків (62%) притаманна переважно оптимістична реакція на події, що відбуваються у житті особистості. Такі люди схильні переважно тверезо оцінювати ситуацію і контролювати її. Песимізм же як стиль поведінки притаманний більше ніж третині респондентів (38%). Такі люди інколи схильні драматизувати, що може

завадити їх повсякденним заняттям, а будь-які радісні чи вдачливі моменти вони вважають чистою випадковістю, яка, скоріш за все, більше не повториться.

За методикою САН (самопочуття, активність, настрої) у більшості дітей підліткового віку спостерігались середній та високий рівень по означеним вище шкалам. Не виявилось респондентів з низьким рівнем самопочуття, активності і настрою. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Розподіл респондентів за кількісними показниками рівня самопочуття, активності, настрою за методикою САН (самопочуття, активність, настрої)

В.А. Доскіна та ін.

	Самопочуття	Активність	Настрої
Високий рівень	66%	66%	64%
Середній рівень	34%	34%	36%
Низький рівень	-	-	-

Варто відмітити, що проявів низького рівня активності, самопочуття і настрою не спостерігалось серед опитуваних нами підлітків. Більше половини опитуваних, а власне 66%, 66% і 64% вважають, що в них чудове самопочуття, досить висока активність та прекрасний настрої. Більше третини підлітків відзначили, що рівень їхнього самопочуття, активності і настрою знаходиться на середньому рівні. Власне, можемо зробити висновок, що серед обраних нами респондентів підліткового віку немає таких, яким потрібна екстрена психологічна допомога або психологічна корекція. Опитувані в цілому відчувають себе добре, у них відзначається досить висока працездатність та жага до життя.

Згідно з результатами методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна можемо зазначити, що значна частина респондентів, а власне 48% і 50% мають середній рівень ситуативної і особистісної тривожності, відповідно. 34% і 22% респондентів мають високий рівень ситуативної

та особистісної тривожності. В свою чергу, всього 18% опитуваних мають низький рівень ситуативної тривожності та 28% підлітків мають низький рівень особистісної тривожності. Наочно результати відображені у таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Розподіл респондентів за кількісними показниками рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна

	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Високий рівень	34%	22%
Середній рівень	48%	50%
Низький рівень	18%	28%

Згідно з результатами, поданими в таблиці 2.2.2, можемо відзначити, що значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги, висока тривожність доволі часто передбачає схильність до появи стану тривоги у людини в ситуаціях оцінки її індивідуальних особливостей або оцінки її діяльності. Також показники такого роду характерні для індивідів, коли під сумнів ставлять рівень їх знань чи компетентності. У такому випадку слід працювати над зниженням значимості ситуацій і завдань у світогляді суб'єкта, тим самим перенести акцент на підвищення самооцінки, осмислення діяльності, розвиток впевненості у власному успіху та знизити значимість ситуації і завдань.

Середній рівень ситуативної тривожності ми визначили у 48% опитуваних, а реактивної тривожності у 50%, 24 і 25 респондентів, відповідно. Такий високий показник не є критичним, адже, як ми пам'ятаємо, підлітковий вік є кризовим періодом, періодом перебудови, яка часто проявляє себе у вигляді підвищеної занепокоєності. У таких підлітків можуть спостерігатись виражені коливання настрою, невпевненість у собі та своїх силах. Варто відзначити, що для цієї групи можуть бути характерні порушення концентрації уваги.

Низький рівень ситуативної тривожності нами був виявлений у 9 підлітків, а особистісної тривожності у 14, у 18% і 28% опитуваних, відповідно. Цей рівень вимагає пробудження активності, підвищення почуття відповідальності та підвищення уваги до мотивів діяльності. Як правило, продуктивність і працездатність таких дітей не є надто низькою, проте вона може помітно знижуватись протягом дня.

Для перевірки наявності впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків нами була виконана математична обробка за допомогою t-критерія Ст'юдента. Ми порівнювали між собою три групи: 1) з низьким рівнем залежності від інформаційного потоку; 2) з середнім рівнем залежності від інформаційного потоку; 3) з низьким рівнем залежності від інформаційного потоку (згідно з результатами анкетування). Обравши тип t-критерію (для незалежних вибірок, він дозволяє перевірити гіпотезу про те, що середні значення двох сукупностей, з яких виокремлені порівнювані незалежні вибірки, відрізняються одна від одної), ми змогли зробити висновок про значимість відмінностей між групами. Так як рівень значимості між усіма показниками груп виявився $<0,05$, ми можемо говорити про значимі відмінності в проявах тривожності у груп з низьким, середнім та високим рівнем залежності від інформаційного потоку. Відповідно, методами математичної статистики було доведено вплив засобів масової інформації на тривожність підлітків. (Додаток В)

Серед основних особливостей, у яких представники різних груп відрізняються між собою, можна відзначити різний вектор ставлення до подій, що відбуваються в житті особистості, персоніфікація успіху чи навпаки (оптимізм-песимізм), часте бажання чи небажання порівнювати себе з більш значимими фігурами (самооцінка), впевненість, що інформацію, отриману з медіа варто перевіряти (наявність-відсутність критичного мислення).

2.3. Розробка практичних рекомендацій щодо зниження тривожності підлітків у зв'язку з впливом ЗМІ

1. Почніть цікавитись медитативними техніками, оберіть найбільш підходящий для вас варіант і приділяйте медитації від 5 до 20 хвилин на день. Це допоможе зняти стрес, відпочити розумом і тілом та розвине навички концентрації.
2. Регулярно виконуйте дихальну гімнастику. Освоюйте навички дихання діафрагмою. Це допоможе вам розслабитись та заспокоїтись у тривожні моменти.
3. Ведіть щоденник емоцій, в якому ви будете переносити свої переживання на папір. Це сприятиме релаксації та кращому усвідомленню себе.
4. Почніть вести щоденник успіху, в якому ви будете фіксувати свої маленькі і великі перемоги й досягнення. Це допоможе прийняти себе та перестати порівнювати з іншими.
5. Не забувайте про збалансоване харчування і спіть не менше 7 годин на добу – це сприятиме підтриманню нервової системи.
6. Проводьте на свіжому повітрі не менше 20 хвилин на день.
7. Коли виникне ситуація, що вас тривожить, напишіть її на аркуші паперу і доведіть до абсурду, роздумуючи, що найгіршого може статися. Наприклад, останнім пунктом може бути «прилетять інопланетяни і викрадуть мене». Такий хід думок дозволить відволіктись і, можливо, ситуація перестане бути такою страшною.
8. Повторюйте про себе тривожну думку, поки не стане нудно. Може знадобитися і 20 хвилин, проте це «лікування нудьгою» долає занепокоєння.
9. Якщо ви схильні до тривожності, не варто нехтувати плануванням дня. Проте варто пам'ятати, що складання занадто довгого списку справ може навпаки провокувати тривожність.

10. Пробуйте нове: страви, хобі, знайомство з новими людьми будуть робити вас більш адаптованим до стресових умов, що можуть провокувати тривожність.
11. Ідіть назустріч своїм страхам, заручившись по можливості підтримкою близьких людей. Наприклад, якщо ви відчуваєте тривожність, виступаючи на публіці – намагайтесь влаштувати виступ спочатку для своєї сім'ї, потім для друзів, поступово розширюючи коло слухачів.
12. Фіксуйте свій стан тривожності: візьміть кольорові олівці, фломастери чи фарби і намалуйте свій стан так, як відчуваєте. По закінченню «познуйтеся» аркушем паперу з малюнком. Можете його порвати, викинути, намочити чи спалити, паралельно прокручуючи в уяві, що все це відбувається з вашою тривожністю.
13. Одна з основних складових критичного мислення – логіка. Для розвитку логіки займіться вирішенням логічних задач, поглибте свої знання в математиці, навчіться грати шахи.
14. Фантазування допомагає побачити те, що є прихованим. Почніть читати літературний витвір, наприклад, оповідання, а по закінченню задайте собі кілька питань на кшталт «А що було б, якби... (колобок не зустрів лисицю)». Або зупиніть читання твору посередині, а зупинившись – пофантазуйте: що станеться на вашу думку і чому? Така вправа розвиває навички аргументації.
15. Візьміть будь-який предмет практичного призначення (наприклад, зубна щітка) і придумайте ще п'ять способів призначення даного предмета, окрім стандартного. Креативність дає змогу побачити звичні речі під новим кутом, що знадобиться при прийнятті важливих рішень.
16. Аналізуйте свої дії, поведінку. Задавайте собі питання «Чому я вчинив саме таким чином?». Відзначайте свої маленькі перемоги, виокремлюючи дії та якості, які привели вас до цього результату. Також корисним буде фіксувати негативні події, знову ж таки аналізуючи, чому так сталось, які ваші якості сприяли виникненню небажаної ситуації.

17. Перевіряйте інформацію подану інформаційними ресурсами – це можна зробити шляхом аналізу інформації через офіційні джерела, або ж за допомогою різних форумів та соціальних спільнот – дізнатись інформацію від очевидців.
18. Почніть планувати свої масштабні задачі, враховуючи, що процес вирішення завдання має включати чотири етапи: підготовка та ознайомлення, вироблення рішення, прийняття рішення, оцінка його ефективності.
19. Почніть цікавитись мистецтвом, особливо нестандартними його напрямками – сюрреалізм (яскравий його представник С. Далі), сучасним мистецтвом, відвідайте виставки, галереї, музеї. Цікавтесь історією створення витвору, спочатку подумайте, що хотів сказати автор, створюючи цей об'єкт, а лише потім вдавайтесь до професійного тлумачення.
20. Залучайтеся підтримкою друзів, знайомих, однокласників чи однолітків: проведіть дебати на заздалегідь оговорену тематику.
21. Ви також можете влаштувати вечір креативних презентацій, на якому кожен обере для себе цікаву тему. Для останнього можна обирати навіть самі абсурдні речі для обговорення, наприклад, скласти психологічний портрет віслюка з мультфільму «Шрек». В процесі аналізу вам буде відкриватись абсолютно нове бачення звичних речей, а абсурдність, на перший погляд, тематики зробить вечір насиченим на позитивні емоції.
22. При обробці цікавого вам чи навчального матеріалу складайте кластери. З їх допомогою можна зробити наглядними мисленнєві процеси, які відбуваються при осмисленні певного матеріалу або при роздумах, уявити чітко і ясно сутність (медіа)тексту.
23. Почніть спостерігати за висловленням власних думок. Не забувайте, «Я знаю...» і «Я вірю...» - це різні речі: знання і думка.
24. Натрапивши на новину, яка вас зацікавила, зверніть увагу:
 - чи викликає новина сильні емоції, такі як страх, гнів, або надію на те, що новина є правдивою?

- яким чином ви натрапили на цю новину, вона була опублікована на офіційному сайті певної організації чи спільнотою в соціальних мережах, чи можливо якоюсь окремою людиною?
- проаналізуйте заголовок: чи використовується виразна емоційна пунктуація (!!!), чи виділений заголовок великими літерами (СЕНСАЦІЯ!) – очевидно, що такі новини є фейковими.
- придивіться до тексту: якщо текст поданий нелітературною мову, в ньому присутня нецензурна лексика або вульгарні жарти, то, скоріше за все, в цій новині більше суб'єктивної думки, аніж достовірних фактів.
- придивіться до ресурсу: наскільки відомим є джерело, де новина була розміщена, чи можна на нього покластись, чи вказано автора, чи є змога зв'язатися з ним?
- хороший сайт – давній сайт: не варто довіряти сторінкам-одноденкам.
- чи є посилання та гіперпосилання на джерела інформації?
- якщо в новині присутнє зображення, придивіться до нього, можливо, картинка була відредагована.
- знайдіть підтвердження достовірності інформації на інших ресурсах.

Висновки до другого розділу

1. Нами було підібрано методичний інструментарій, що дозволив виявити наявний рівень тривожності та її супутніх факторів у підлітків. Також за допомогою методу анкетування ми визначили ставлення дітей підліткового віку до засобів масової інформації, якими формами медіа вони найбільше користуються, скільки часу проводять за переглядом стрічки новин та чи існують для них у світі медіа ідеали.
2. Аналіз результатів нашого експерименту дозволяє стверджувати, що дослідження психологічних особливостей впливу засобів масової інформації на тривожність та розвиток критичного мислення підлітків мають досить вагоме значення для психологічного благополуччя підлітків та для

становлення особистості в суспільстві, адже традиційні медіа швидкими темпами замінили інтернет-медіа, доступ до котрих є абсолютно у кожного підлітка, що, враховуючи кількість проведеного часу за переглядом новини, не впливає благополучно на дітей означеної вікової категорії. За допомогою тесту атрибутивних стилів (ТАС) Л. М. Рудіна нам вдалось з'ясувати, що більша частина опитуваних нами підлітків мають все ж оптимістичний погляд на усе, що відбувається у їхньому житті, проте більш ніж третині підлітків властивий песимізм та негативізм. Практично у половини респондентів ми виявили середній рівень ситуативної та особистісної тривожності (48% і 50%), відповідно, що є характерним для кризового підліткового періоду. Проте ми помітили і відхилення від норми, що проявили себе в показниках високого рівня реактивної та особистісної тривожності (34% і 22% відповідно). Приємним відкриттям стала відсутність низького рівня самопочуття, активності та настрою в опитуваних підлітків (за методикою САН В. А. Доскіна та ін.), адже нікому з респондентів не потрібна екстрена психологічна допомога та психокорекція.

3. Доведено вплив засобів масової інформації на тривожність підлітків за допомогою методів математичної обробки (використовувався t-критерій Ст'юдента). Було підтверджена гіпотеза, що у підлітків, які більш залежні від інформаційного потоку вищий рівень тривожності, і навпаки – у підлітків з низьким рівнем залежності від інформаційного потоку нижчий рівень тривожності. Серед наявних психологічних відмінностей у трьох груп (з високим, середнім і низьким рівнем залежності від інформаційного потоку) можемо виділити, що підлітки групи низької залежності більш схильні персоналізувати власні успіхи і не приймати на свій рахунок невдачі, які від них не залежали; вони мають більш високу самооцінку, адже не намагаються приміряти на себе роль значимих в медіа фігур, не порівнюють себе з ними; також вони розуміють, що кількість інформаційного контенту в сучасності зашкалює, а тому потрібно перевіряти інформацію, з котрою ти взаємодієш, не сприймаючи все за чисту монету.

4. В процесі пошукової діяльності було з'ясовано, що одним із засобів зниження тривожності та адекватного реагування на впливи засобів масової інформації виступає критичне мислення. Саме тому розвиток навичок критичного мислення в підлітковому віці сприятиме позитивному впливу на зниження тривожності підлітків. Нами були розроблені практичні рекомендації щодо оптимізації прояву тривожності для учнів 9 класу ліцею-інтернату поглибленої підготовки в галузі науки смт. Тиврів.
5. Також ми вважаємо, що перспективою подальших досліджень є вивчення гендерних особливостей впливу засобів масової інформації на тривожність підлітків.

ВИСНОВКИ

1. Отже, нами було здійснено теоретичний аналіз вивчення впливу засобів масової інформації на тривожність дітей підліткового віку. Виявлено, що підлітковий вік є періодом надзвичайної вразливості психіки дитини, а уроки, потрясіння, стреси, які дитина пережила в даному кризовому періоді накладають сильний відбиток на поведінку майбутньої дорослої людини. Підлітки схильні до глибокого переживання стресу, що може проявлятися у підвищеній занепокоєності. Однією з найважливіших проблем підлітка є тривожність, оскільки вона підсилюється у зв'язку з його залежним становищем – вважаючи себе дорослим підліток вступає в конфронтацію зі світом, починає занурюватися в себе з думкою, що ніхто з близьких його не розуміє, і досить часто в цей період його поглинає віртуальний світ. Видозмінені традиційні засоби масової інформації, що тепер знаходять своє відображення в інформаційному контенті сучасних мас-медіа можуть впливати на аудиторію, з метою зміни установок, мотивів і цілей людини. Так як підліток в процесі дорослішання неусвідомлено шукає об'єкт наслідування, ще не будучи здатним до адекватного сприймання інформаційного контенту, інформація деструктивного характеру може стати для нього прикладом.
2. Далі нами було проведено дослідження з метою діагностики тривожності підлітків. Для цього ми використали методи опитування, анкетування, тестування. За допомогою методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна нам вдалось визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності підлітка; за допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрій) В. А. Доскіна та колег нам вдалось провести оперативну оцінку та діагностику психологічного стану респондентів; також нами був використаний тест атрибутивних стилів (ТАС) Л. М. Рудіна, що дав змогу виявити загальний стиль відношення до подій, що відбуваються в житті людини, який погляд на світ для неї більш

характерний – оптимістичний чи песимістичний; авторська анкета показала нам рівень залежності від інформаційного середовища підлітків, їх рівень довіри до засобів масової інформації.

3. В результаті обробки отриманих даних визначено, що високий рівень тривожності, ситуативної та особистісної, мають 34% і 22% респондентів, а середній рівень з тенденцією до високого 48% і 50%, відповідно. Такий результат не є критичним, адже ми пам'ятаємо, що підлітковий вік є періодом кризовим, який часто проявляється в підвищеній занепокоєності. Низький рівень реактивної тривожності ми спостерігали у 18% респондентів, а особистісної у 28%. Ми дізнались, що позитивний погляд на життєві ситуації властивий 62% опитуваних, а песимістичний 38%. Варто відзначити, що високі показники самопочуття, активності і настрою ми виявили у 66%, 66% і 34%, відповідно. Низьких показників нами виявлено не було. Також нами було визначено, що високий рівень залежності від інформаційного потоку властивий всього 14% опитуваних підлітків, це можна пояснити специфікою вибірки, так як підлітки Тиврівського ліцею-інтернату поглибленої підготовки в галузі науки ідуть навчатись у заклад усвідомлюючи всі перспективи навчання там і користуються даною можливістю, максимально намагаючись не відволікатись на зовнішні подразники, що відбирають у них купу часу, таких як бездумний перегляд стрічки новин друзів та новин глобальних. Середній рівень залежності властивий 24% опитуваних, а низький 62%. В результаті математичної обробки отриманих даних ми довели вплив засобів масової інформації на тривожність підлітків за допомогою t-критерія Ст'юдента. Нами було виявлено відмінності між рівнем тривожності представників групи низького рівня залежності від інформаційного потоку від представників групи високого рівня, низького від середнього та середнього від низького. Таким чином, найнижчий рівень тривожності виявився у представників групи з низьким рівнем залежності від інформаційного потоку, а найвищий рівень тривожності у

представників групи з високим рівнем залежності від інформаційного потоку. Такий результат обумовлений наступними психологічними особливостями: такими як оптимістичний чи песимістичний погляд на життєві ситуації, впевненість у своєму успіху, рівень самооцінки тощо.

4. На основі теоретичних даних та результатів емпіричного дослідження нами були надані практичні рекомендації підліткам 9 класу ліцею-інтернату поглибленої підготовки в галузі науки смт. Тиврів з метою зниження їх тривожності, що виникла під впливом засобів масової інформації. З цією метою підліткам пропонувались техніки релаксації, розвитку критичного мислення та обробки інформаційного контенту, що поступає зі ЗМІ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапов В. М. Тревожность у детей / В. М. Астапов. – М. – 2008. – 160 с.
2. Богатырева Ю.И. Модель обеспечения информационной безопасности школьников при создании инфобезопасной среды образовательного учреждения // Известия ТулГУ. Гуманитарные науки. Электрон. журн. – 2013. – №3-2. – с. 15-25.
3. Будыкин С. В. Информационная безопасность детей и подростков в современном мире: психологические аспекты проблемы // Психология и право. Электрон. журн. – 2017. – №1. – с. 13-21.
4. Вихристюк О. В. Средства массовой коммуникации в системе предикторов суицидального поведения в подростковом возрасте. – 2013. – №1. – 18 с.
5. Выготский Л. С. Педология подростка / Л. С. Выготский. – М.: Бюро заочного обучения МГУ. – 1929. – 504 с.
6. Гордин А. И., Гордина О. В. Информационная социализация детей и подростков в современном мире: психологические аспекты проблемы // Психология и право. Электрон. журн. – 2017. – №1. – с. 157-161.
7. Гринина Е. С. Межличностные конфликты подростков // Научное обозрение: гуманитарные исследования. – 2013. – №11. – с. 19-24.
8. Гринина Е. С. Особенности поведения в межличностных конфликтах старшеклассников с различным уровнем развития интеллекта // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2014. – №2. – с. 58-66.
9. Давыдова Ю. В. Гендерный аспект изучения эмоционального интеллекта подростков // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Психология и педагогика. – 2010. – №4. – с. 113-118.
10. Ершова Т.В. Информационное общество – это мы. М.: Институт развития информационного общества. – 2008. – 512 с.
11. Жмуров Д. В. Сценарная агрессия подростков / Д.В. Жмуров // Экономико-юридический журнал. – 2001. – №3. – с. 253-255.

12. Зайцев Ю. А., Хван А. А. Тревожность в подростковом и раннем юношеском возрасте (Диагностика, профилактика, коррекция) / Ю. А. Зайцев, А. А. Хван. – Кемерово. – 2006. – 112 с.
13. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб. Питер. – 2011. – 461 с.
14. Кабизулов В. С. Просуицидные и антисуицидальные факторы информационной сети Интернет / В.С. Кабизулов // Клиническая и медицинская психология: исследования, обучение, практика: электрон. науч. журн. – 2013. – №1. – с. 1-30.
15. Калинин Л. А. «Критицизм» Канта и становление критического мышления // Критическое мышление, логика, аргументация / Под ред. В.Н. Брюшинкина, В.И. Маркина. Калининград: Изд-во Калинингр. гос. ун-та. – 2003. – с. 7-18.
16. Клустер Д. Что такое критическое мышление? // Критическое мышление и новые виды грамотности. М.: ЦГЛ. – 2005. – с. 5-13.
17. Комарова И. А. Нестабильность эмоциональной сферы личности подростка – условие возникновения стресса / Фундаментальные и прикладные проблемы стресса. Материалы II Международной научно-практической конференции. Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова. – 2011. – с. 118-120.
18. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. СПб.: Питер. – 2012. – 940 с.
19. Любов Е. Б. СМИ и подражательное суицидальное поведение / Е.Б. Любов // Суицидология: электрон. науч. журн. – 2012. – №3. – с.20-29.
20. Марцинковская Т. Д. Информационная социализация в изменяющемся информационном пространстве // Психологические исследования. – 2012. – Т. 5. – №26. – с. 7.
21. Ноэль-Цигульская Т. Ф. О критическом мышлении / Т.Ф. Ноэль-Цигульская. М.: Педагогика. – 2000. – 259 с.
22. Ньюкомб Н. Развитие личности ребенка / Н. Ньюкомб. – СПб.: Питер. – 2002. – 640 с.
23. Перевозчикова М. С., Сапегин А. Н. Способы контроля доступа школьников к компьютерным ресурсам // Концепт. Электрон. журн. – 2014. – №10. – с 56-60.

24. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. // Психолог. – 2003. – №2. – с. 21-22.
25. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А. М. Прихожан. – СПб.: Питер. – 2007. – 192 с.
26. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М.: 1990. – 265 с.
27. Семенова Н.Б., Манчук В.Т. Характеристика эмоциональной сферы подростков коренного населения республики Тыва // Социальная и клиническая психиатрия. – 2007. – Т. 17. №3. – с. 15-19.
28. Скрипкарь М.В. Манипулятивные технологии кинематографа / М.В. Скрипкарь // Вестник Бурятского Государственного Университета: электрон. науч. журнал. – 2009. – №6. – с. 288-290.
29. Сорина Г.В. Критическое мышление: история и современный статус // Вестник Московского университета. Серия 7. Философия. – 2003. – № 6. – с. 97-110.
30. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги / сост. В. М. Астапов // Тревога и тревожность: хрестоматия. – СПб.: Пер Сэ. – 2008. – с. 85-99.
31. Тарасов К.А. От насилия в кино к насилию «как в кино» / К. А. Тарасов // Социологические исследования: электрон. науч. журнал. – 1996. – №2. – с. 35-41.
32. Федоров А. В. Развитие критического мышления в медиаобразовании: основные понятия // Инновации в образовании: электрон. науч. журн. – 2007. – №4. – с. 30-47.
33. Федотовская Е.И. Методика развития критического мышления как важного фактора формирования иноязычной коммуникативной компетенции в специализированных вузах: автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Е. И. Федотовская. – М. – 2005. – 24 с.
34. Фельдштейн Д. И. Особенности стадий развития личности на примере подросткового возраста / Д. И. Фельдштейн // Хрестоматия по

- возрастной психологии / сост. Л. А. Семчук, А. И. Янчий. – М.: МПСИ. – 1996. – с. 142-147.
35. Цурко А.М. Влияние насилия на телевидении на психику у детей/ А. М. Цурко// Молодёжный сборник научных статей «Научные стремления»: электрон. науч. журнал. – 2012. – № 4. – с. 45-47.
36. Чурсинова О.В. Влияние телевидения на содержание представлений подростков об агрессивном поведении / О. В. Чурсинова// Научные проблемы гуманитарных наук: электрон. науч. журнал. – 2010. – №10. – с.3-11.
37. Austin, E. J. Personality, well-being and health correlates of trait emotional intelligence / E. J. Austin, D. H. Saklofske, V. Egan // *Personal. Individ. Differ.* – 2005. – №38. – с. 547-558. – Doi: 10.1016/j.paid.2004.05.009
38. Brackett, M. A. Convergent, discriminant, and incremental validity of competing measures of emotional intelligence / M. A. Brackett, J. D. Mayer // *Personality and Social Psychology Bulletin.* – 2003. – №29. – с. 1147-1158.
39. Buckingham, D. *The Making of Citizens.* London – New York: Routledge. – 2000. – 246 с.
40. Callea, A. Are more intelligent people happier? Emotional intelligence as mediator between need for relatedness, happiness and flourishing / A. Callea, D. De Rosa, G. Ferri, et al. // *Sustainability.* – 2019. – №11. – 1022 с. – Doi: 10.3390/su11041022
41. Carmeli, A. The relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing / A. Carmeli, M. Y. Halevy, J. Weisberg // *Journal of Managerial Psychology.* – 2007. – Vol. 24, №1. – с. 66-78. – Doi:10.1108/02683940910922546.
42. Cejudo, J. Emotional intelligence and its relationship with levels of social anxiety and stress in adolescents / J. Cejudo, D. Rodrigo-Ruiz, M. L. López-Delgado, et al. // *Int. J. Environ. Res. Public Health.* – 2018. – Vol. 15. – 1073 с. – Doi: 10.3390/ijerph15061073.
43. Ferragut, M. Emotional intelligence, well-being and academic achievement in preadolescents / M. Ferragut, A. Fierro // *Rev. Latinoam. Psicol.* – 2012. – Vol. 44. – с. 95-104.

44. Johnson, R.H. Some Observations about Teaching Critical Thinking. CT News. Critical Thinking Project. California State University, Sacramento, Vol. 4. – 1985. №1. – c. 5-6.
45. Kargar, F. R. et al. The effect of teaching critical and creative thinking skills on the locus of control and psychological well-being in adolescents // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. – 2013. – c. 51-56.
46. Landa, J. M. A. Emotional Intelligence and Personality Traits as Predictors of Psychological Well-Being in Spanish Undergraduates / J. M. A. Landa, M. P. Martos, E. Lopez-Zafra // *Social Behaviour & Personality: An International Journal*. – 2010. – Vol. 38 (6). – c. 783-793.
47. Lipman M. *Critical Thinking: What Can it Be?* Educational Leadership. – 1988. – №1. – c. 38-43.
48. Martins, A. A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health / A. Martins, N. Ramalho, E. Morin // *Personal. Individ. Differ.* – 2010. – Vol. 49. – c. 554-564. – Doi: 10.1016/j.paid.2010.05.029
49. Palmer, B. Emotional intelligence and life satisfaction / B. Palmer, C. Donaldson, C. Stough // *Personal. Individ. Differ.* – 2002. – Vol. 33. – c. 1091-1100. – Doi: 10.1016/S0191-8869(01)00215-X
50. Scott, D. W. Anxiety, critical thinking and information processing during and after breast biopsy // *Nursing Research*. – 1983. – c. 24-28.
51. Semali, L. M., Watts Pailliotet, A. *Intermediality. The Teachers' Handbook of Critical Media Literacy*. Boulder, Colorado: Westview Press. – 1999. – 251 c.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АНКЕТА НА ВИЗНАЧЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД ІНФОРМАЦІЙНОГО ПОТОКУ

1. З яких каналів ви отримуєте переважно інформацію про усі події, що відбуваються навколо, у вашому місті, країні, світі?

- Телебачення, радіо
- Інтернет ресурси (відеохостинги, новинні портали, соціальні мережі)
- Друковані, періодичні видання

2. Як часто ви прибігаєте до перегляду стрічки новин?

- Кілька разів на день
- Раз в день
- Раз на декілька днів\рідше

3. Як багато часу ви приділяєте перегляду стрічки новин?

- 3 години і більше на день
- Близько години-двох на день
- 30 хвилин і менше

4. Чи довіряєте ви інформації, що поступає до вас із ЗМІ?

- Скоріше довіряю/повністю довіряю
- Скоріше не довіряю
- Зовсім не довіряю

5. Чи перевіряєте ви інформацію, яка надається вам ЗМІ?

- Практично не перевіряю
- Іноді перевіряю, якщо сумніваюсь
- Практично завжди піддаю сумніву і намагаюсь перевірити

6. Чи приміряєте ви на себе в уяві ролі улюблених ведучих, блогерів, успішних людей, чи порівнюєте себе з ними?

- Так, досить часто
- Періодично
- Ні, ніколи

ТАС – ТЕСТАТРИБУТИВНИХ СТИЛІВ Л.М. РУДИНА

Шкалы: оптимизм-пессимизм.

Назначение теста: Диагностика выраженности оптимизма-пессимизма.

Инструкция к тесту: На отдельном листе выпишите номера пунктов от 1 до 48. Выберите в каждом пункте тот ответ, который кажется Вам наиболее подходящим, и запишите цифру, стоящую справа от выбранного ответа. Не обращайте внимания на буквенные коды. Время ответов не ограничивается. Среди ответов нет правильных или неправильных.

ТЕСТ

1. Проект, за который Вы отвечали, оказался весьма успешным.
А. Я обеспечил(а) успех проекта грамотной организацией работы. 1
В. Успех был обеспечен усилиями всего коллектива. 0
2. Вы и Ваш(а) супруг(а), (друг, подруга) миритесь после ссоры.
А. Сегодня я быстро уладил(а) все разногласия. 0
В. Обычно я легко улаживаю конфликты. 1
3. Вы заблудились, когда ехали к дому приятеля.
А. Я неточно записал(а) адрес. 1
В. Приятель неправильно объяснил дорогу. 0
4. Вы прекрасно провели время в туристической поездке.
А. Мне повезло с погодой. 0
В. Я удачно выбрал(а) время и маршрут. 1
5. После переполненного событиями дня Вам никак не удается уснуть.
А. Мне бывает нелегко уснуть после сильных волнений. 1
В. Я чересчур возбужден(а) сейчас, чтобы легко заснуть. 0
6. На улице Вас догоняет человек, возвращая оброненный Вами кошелек с крупной суммой денег.
А. Мне встретился порядочный человек. 0
В. Это естественный поступок для большинства людей. 1
7. Результаты психологического тестирования говорят, что у Вас отличные нервы.
А. Я удачно ответил(а) на вопросы теста. 0
В. Я действительно спокойный, уверенный в себе человек. 1
8. Вы не прошли собеседование при приеме на работу и очень расстроились
А. Я трудно переживаю неудачи. 1
В. Эта неудача была особенно болезненной. 0
9. На людном перекрестке Вы столкнулись с другим пешеходом.
А. Я смотрел(а) в сторону. 1
В. Куда он смотрел! 0
10. На Вас смотрят с восхищением.
А. Я обаятелен (обаятельна). На меня часто обращают внимание. 1
В. Сегодня я в прекрасной форме. 0
11. В гостях в малознакомой компании Вы слышите массу комплиментов в свой адрес.
А. Какие приятные люди здесь собрались! 0
В. Что ж, я – личность незаурядная! 1
12. В этом году Ваше здоровье было особенно хорошим.
А. Обстоятельства позволили мне достаточно отдохнуть и нормально питаться. 0
В. Я организовал(а) свой режим так, чтобы мой образ жизни был здоровым. 1
13. Вы обидели собеседника резким замечанием.
А. Нередко, я говорю, не подумав. 1
В. Я высказался (высказалась), необдуманно. 0
14. Вы блестяще сдали серьезный экзамен.

- А. Я уделил(а) много времени подготовке. 0
 В. Я всегда упорно работаю для достижения своей цели. 1
15. Вы оказались «юбилейным» покупателем магазина и получили ценный подарок.
 А. Как вовремя я оказался (оказалась) в этом магазине. 0
 В. Удачные совпадения случаются в моей жизни нередко. 1
16. Фирма, на которой Вы работаете, видимо, закрывается, но Вы откладываете поиск новой работы.
 А. Страшновато менять работу. 0
 В. Меня пугают серьезные перемены в жизни. 1
17. Пожилая тетюшка одолевает Вас бесконечными просьбами.
 А. Мне сложно отказывать людям в помощи, даже если моей добротой злоупотребляют. 1
 В. Я не могу отказать больной родственнице. 0
18. Вас напугала сцена дорожной аварии.
 А. Я очень впечатлительный человек. 1
 В. Я был(а) напуган(а) внезапностью происшедшего. 0
19. Вы купили своему супругу (супруге, другу) подарок, а он ему (ей) не понравился.
 А. Я недостаточно продумал(а) покупку. 1
 В. Уж очень он(а) привередничает. 0
20. Коллега снова надоедает Вам жалобами, отвлекая от работы.
 А. Он постоянно чем-то недоволен. 1
 В. Сегодня он совершенно невыносим. 0
21. В ожидании очень важной встречи Вы буквально не находите себе места.
 А. Я, как правило, волнуюсь в подобных ситуациях. 1
 В. Сегодня – особая ситуация. 0
22. Вас обманули.
 А. Я чересчур доверчив(а). 1
 В. Напрасно я поверил(а) этому человеку. 0
23. Во время коллективной игры ведущий выбрал Вас.
 А. Я сидел(а) на видном месте. 0
 В. Я был(а) активнее других. 1
24. Вы спасли человека, который мог попасть под машину.
 А. Я быстро среагировал(а) на опасность. 0
 В. Обычно, я быстро действую в экстремальных случаях. 1
25. Вы стоите у края тротуара. Проезжающая машина обдаёт Вас грязью.
 А. Как неудачно я остановился (остановилась). 1
 В. Водитель сделал это нарочно! 0
26. Вы успешно выступили перед незнакомой аудиторией.
 А. Во время выступления я чувствовал(а) себя уверенно. 0
 В. Как правило, я уверенно чувствую себя, общаясь с людьми. 1
27. Вы развеселили друзей забавным рассказом.
 А. История была необыкновенно смешной. 0
 В. У меня отличное чувство юмора. 1
28. Изменения, которые Вы внесли в интерьер квартиры, вызывают восхищение у всех знакомых.
 А. Я удачно подобрал(а) предметы обстановки. 0
 В. У меня отличный вкус. 1
29. Малоознакомый человек попросил у Вас денег в долг. Вы отказали, но чувствуете себя неловко.
 А. Мне всегда сложно говорить: «Нет». 1
 В. Мне было сложно занять жесткую позицию. 0
30. Вы разбили любимую вазу тещи (свекрови, тети).
 А. Возмутительная неловкость с моей стороны! 1
 В. Этот шаткий столик в узком проходе – худшее место для вазы. 0

31. Вы победили в престижном профессиональном конкурсе.
 А. Я был(а) отлично подготовлен(а) в этот раз. 0
 В. Я умею побеждать. 1
32. Вы хотели бы сменить профессию, но не делаете этого, так как Ваши близкие настроены критично.
 А. Мнение близких людей вообще много значит для меня. 1
 В. В этом случае я обязан(а) прислушаться к их мнению. 0
33. Ваша подруга говорит что-то, оскорбляющее Ваши чувства.
 А. Она постоянно болтает, не задумываясь о других. 1
 В. Она выместила на мне свое плохое настроение. 0
34. Ваш руководитель обратился к Вам за советом.
 А. В этом вопросе я действительно разбираюсь. 0
 В. Я могу давать дельные советы. 1
35. Друг благодарит Вас за помощь в трудную минуту.
 А. Мне было приятно помочь хорошему человеку. 0
 В. Я помогаю любому, если это в моих силах. 1
36. У вас прекрасные отношения с соседями.
 А. Мне повезло с соседями. 0
 В. Это моя заслуга. 1
37. Фирма, куда Вы давно стремились попасть, приглашает Вас на работу.
 А. Они поняли, какой я ценный работник. 1
 В. Они нуждаются в новых сотрудниках. 0
38. Ваш бутерброд упал маслом вверх.
 А. Редкое везение. 0
 В. Мне часто везет. 1
39. Вы проснулись от боли в желудке.
 А. Зачем я так плотно поужинал(а)?! 1
 В. Зачем они (родные) уговаривали: «поешь как следует»? 0
40. В сложной ситуации Вы поступили наилучшим образом.
 А. Я принял(а) верное решение. 0
 В. Как обычно, я принял(а) верное решение. 1
41. Вы много ссоритесь в последнее время с любимым человеком.
 А. Я стал(а) раздражаться по пустякам. 1
 В. Его (ее) раздражает любая мелочь. 0
42. Медлительный покупатель, стоящий перед Вами у кассы супермаркета, вызвал Ваше раздражение.
 А. Глупые задержки всегда раздражают меня. 1
 В. Я спешу сейчас, поэтому и нервничаю. 0
43. Вы хорошо проявили себя в новой сфере деятельности.
 А. Здесь я оказался (оказалась) на высоте. 0
 В. У меня много самых разнообразных способностей. 1
44. Вы сделали ненужную покупку, поддавшись уговорам продавца.
 А. Я теряюсь, если на меня «давят». 1
 В. Я не устоял(а): у этого продавца просто бульдожья хватка. 0
45. Вы долго выбирали лотерейный билет из множества разложенных на прилавке. Он оказался выигрышным.
 А. Чистая случайность. 0
 В. Я доверял(а) своей интуиции, выбирая билет. 1
46. Вы решили не брать зонт, и попали под дождь.
 А. Редкое невезение. 0
 В. Типичная ситуация. 1
47. Вы не можете разобраться в инструкции к бытовому прибору.

- А. Я что-то пропустил(а) в описании. 1
В. Какой болван писал эту инструкцию! 0
48. Любимый человек обвинил Вас в эгоизме. Вы очень расстроились.
А. Я ранимый человек, меня вообще легко обидеть. 1
В. Меня обидели несправедливые слова. 0

Ключ к подсчету (для основного теста)

1. Вн (время неудач) – вопросы №№ 5, 13, 20, 21, 29, 33, 42, 46 – проверяют, сколь постоянными Вы считаете причины своих неприятностей.
0 – 1 Вы весьма оптимистичны
2 – 3 умеренно оптимистичны
4 слабый пессимизм
5 – 6 весьма пессимистичны
7 – 8 глубокий пессимизм.
2. Ву (время успеха) – вопросы №№ 2, 10, 14, 15, 24, 26, 38, 40 – определяют постоянство в объяснении хороших событий.
7 – 8 Вы очень оптимистично настроены
6 умеренно оптимистичная оценка
4 – 5 промежуточный показатель
3 умеренный пессимизм
0 – 2 весьма пессимистично.
3. Шн (широта неудачи) – вопросы №№ 8, 16, 17, 18, 22, 32, 44, 48 – «пространственный пессимизм» - объяснение неудачи конкретными причинами или распространение беспомощности на многие сферы деятельности.
0 – 1 очень оптимистично
2 – 3 умеренно оптимистично
4 средний показатель
5 – 6 умеренно пессимистично
7 – 8 весьма пессимистично.
4. Шу (широта удачи) – вопросы №№ 6, 7, 28, 31, 34, 35, 37, 43 – оценка оптимизма с позиции широты для хороших событий.
7 – 8 весьма оптимистично
6 умеренно оптимистично
4 – 5 промежуточный показатель
3 умеренный пессимизм
0 – 2 весьма пессимистично
5. Ян (Я – неудача) – вопросы №№ 3, 9, 19, 25, 30, 39, 41, 47 – оценка персонализации в плохих условиях (признание собственной вины в неудачах)
0 – 1 очень оптимистично
2 – 3 умеренный оптимизм
4 средний показатель
5 – 6 умеренно пессимистично
7 – 8 очень пессимистично
6. Яу (Я – успешность) – вопросы №№ 1, 4, 11, 12, 23, 27, 36, 45 – персонализация в хороших условиях (констатация своих заслуг)
0 – 2 очень пессимистичная оценка
3 умеренно пессимистичная
4 – 5 промежуточная оценка
6 умеренно оптимистичная оценка
7 – 8 очень оптимистичная оценка.

Итог:

$H = H_n$ (п. 1) + $H_{ш}$ (п. 3) + $H_{я}$ (п. 6) – итог по неблагоприятным событиям

$Y = Y_u$ (п.2) + $Y_{ш}$ (п.4) + $Y_{я}$ (п. 6) – итог по благоприятным событиям

$\Sigma = (Y - H)$ – окончательный итог

Если сумма H лежит в пределах:

3 – 5 Вы исключительно оптимистичны

6 – 8 Вы умеренно оптимистичны

9 – 11 промежуточное значение

12 – 14 умеренный пессимизм

Любое значение, превышающее 14, требует обязательной коррекции.

Если сумма Y больше или равна 19 – Вы относитесь к хорошим событиям весьма оптимистично;

17 – 19 Ваше мышление умеренно оптимистично

14 – 16 промежуточное значение

11 – 13 вполне пессимистично

менее 10 глубокий пессимизм.

Если $\Sigma = (Y - H)$ больше 8, Вы весьма оптимистичны в широком диапазоне условий;

6– 8 Вы умеренно оптимистичны

3 – 5 промежуточное значение

0 – 2 умеренный пессимизм.

Меньше 0 Вы весьма пессимистичны.

ОПИТУВАЛЬНИК САН (САМОПОЧУТТЯ, АКТИВНІСТЬ, НАСТРІЙ) В. А. ДОСКІНА ТАІН.

Тест «САН», названный по первым буквам слов «Самочувствие», «Активность», «Настроение» был разработан сотрудниками 1 Московского медицинского института имени И.М.Сеченова: В.А.Доскиным, Н.А.Лаврентьевой, М.П.Мирошниковым и В.Б.Шарай и впервые опубликован в 1973 году. «САН» предназначен для определения функционального состояния человека и его изменений в течение определенных интервалов времени (например, рабочей смены, этапов обучения и тренажа или различных периодов социальной или медицинской реабилитации). «САН» представляет собой бланк, на который нанесены 30 пар слов противоположного значения, отражающих различные стороны самочувствия, активности и настроения. Метод измерения заключается в том, что испытуемому предлагается поставить оценку своему состоянию (оценить степень выраженности каждого признака). Шкала оценок представлена семью градациями. Между парами слов расположены цифры 3-2-1-0-1-2-3, а задача испытуемого состоит в том, чтобы выбрать и отметить цифру, наиболее точно отражающую его состояние в момент обследования.

Каждую категорию характеризуют 10 пар слов. Десятикратное предъявление полярных слов — характеристик одной и той же категории позволяет получить более надежные данные.

Цель работы: определить уровень самочувствия, активности и настроения человека; провести тестирование, анализ результатов, произвести сопоставление с литературными нормативами.

Оборудование: бланк опросника.

Ход работы:

1. Обследуемому дается инструкция о том, что он должен соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений «САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ» и «САМОЧУВСТВИЕ ПЛОХОЕ» расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра «0» соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от «0» единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры «0», аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника. В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений обследуемый осуществляет свой выбор отмечая необходимое значение шкалы «3 2 1 0 1 2 3».

2. При обработке результатов все оценки перекодируются в ряд от 1 до 7, причем балл «3» шкалы 3 2 1 0 1 2 3, соответствующий плохому самочувствию, низкой активности и плохому настроению приобретает значение 1, балл «0» оценивается цифрой 4, балл 3, отражающий хорошее самочувствие, высокую активность и хорошее настроение, приобретает значение 7.

Итогом анализа результатов исследования является сумма значения баллов по отдельным шкалам — «самочувствие», «активность», «настроение». Производится расчет суммы баллов согласно ключу к тесту.

Самочувствие сумма баллов за вопросы: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. *Активность* сумма баллов за вопросы: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. *Настроение* сумма баллов за вопросы: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу < 30 баллов — низкая оценка; 30 — 50 баллов — средняя оценка, > 50 баллов — высокая оценка.

3. Заполняется итоговая таблица, делается вывод о текущем уровне самочувствия, активности, настроении обследуемого.

Бланк теста дифференциальной самооценки функционального состояния (САН)

1	САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ	3	2	1	0	1	2	3	САМОЧУВСТВИЕ ПЛОХОЕ
2	ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНЫМ	3	2	1	0	1	2	3	ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СЛАБЫМ
3	ПАССИВНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	АКТИВНЫЙ
4	МАЛОПОДВИЖНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПОДВИЖНЫЙ
5	ВЕСЕЛЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ГРУСТНЫЙ
6	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ	3	2	1	0	1	2	3	САМОЧУВСТВИЕ ХОРОШЕЕ
7	РАБОТОСПОСОБНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ЧУВСТВУЮ СЕБЯ СИЛЬНЫМ
8	ПОЛНЫЙ СИЛ	3	2	1	0	1	2	3	ПАССИВНЫЙ
9	МЕДЛЕННЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	МАЛОПОДВИЖНЫЙ
10	БЕЗДЕЯТЕЛЬНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВЕСЕЛЫЙ
11	СЧАСТЛИВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
12	ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	РАБОТОСПОСОБНЫЙ
13	НАПРЯЖЕННЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	РАССЛАБЛЕННЫЙ
14	ЗДОРОВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	БОЛЬНОЙ
15	БЕЗУЧАСТНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	УВЛЕЧЕННЫЙ
16	РАВНОДУШНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВЗВОЛНОВАННЫЙ
17	ВОСТОРЖЕННЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	УНЫЛЫЙ
18	РАДОСТНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕЧАЛЬНЫЙ
19	ОТДОХНУВШИЙ	3	2	1	0	1	2	3	УСТАЛЫЙ
20	СВЕЖИЙ	3	2	1	0	1	2	3	ИЗНУРЕННЫЙ
21	СОНЛИВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВОЗБУЖДЕННЫЙ
22	ЖЕЛАНИЕ ОТДОХНУТЬ	3	2	1	0	1	2	3	ЖЕЛАНИЕ РАБОТАТЬ
23	СПОКОЙНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ОЗАБОЧЕННЫЙ
24	ОПТИМИСТИЧНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ПЕССИМИСТИЧНЫЙ

25	ВЫНОСЛИВЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	БЫСТРО УТОМЛЯЕМЫЙ
26	БОДРЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВЯЛЫЙ
27	СООБРАЖАТЬ ТРУДНО	3	2	1	0	1	2	3	СООБРАЖАТЬ ЛЕГКО
28	РАССЕЯННЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	ВНИМАТЕЛЬНЫЙ
29	ПОЛНЫЙ НАДЕЖД	3	2	1	0	1	2	3	РАЗОЧАРОВАННЫЙ
30	ДОВОЛЬНЫЙ	3	2	1	0	1	2	3	НЕДОВОЛЬНЫЙ

Итоговая таблица

Результаты	
Самочувствие	
Активность	
Настроение	

ОПИТУВАЛЬНИК СИТУАТИВНОЇ ТА ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СПІЛБЕРГЕРА-ХАНИНА

Эмоциональная устойчивость и ее внутренние мотивы определяются при помощи тестов Спилберга – Ханина и Изарда. Тест Спилберга – Ханина предназначен для *определения ситуативной и личностной тревожности*.

Ситуативная тревожность – это чувство беспокойства, которое возникает у человека в данной ситуации., высокая ситуативная тревожность мешает студенту в учебной деятельности, может вызвать чувства страха.

Личностная тревожность выступает как характерологическое свойство человека, которое он должен знать и себя психологически готовить к сложным ситуациям. Для студентов наиболее благоприятны сочетания средней личностной тревожности с умеренной ситуативной тревожностью.

Инструкция

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и запишите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами не задумывайтесь долго, поскольку здесь нет правильных или неправильных ответов.

		Нет, это не так	Пожалуй, верно	Верно	Совершенно так
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего	1	2	3	4

	удовлетворения				
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Инструкция.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и запишите соответствующую цифру в зависимости от того, как Вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов здесь нет.

		Почти никогда	Иногда	Часто	Почти всегда
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я обычно быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю от того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровный и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и	1	2	3	4

	трудностей				
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов.

Показатель реактивной (ситуативной) тревожности (РТ) и личностной тревожности (ЛТ) подсчитываются отдельно по формулам:

1. РТ = E1 – E2 + 50 ,

где E1 – сумма зачеркнутых на бланке цифр по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;
E2 – сумма остальных зачеркнутых цифр (пункты 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. ЛТ = E1 – E2 + 35 ,

где E1 – сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

E2 – сумма остальных цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Интерпретация результатов.

Для интерпретации результатов используйте следующие ориентировочные оценки: 0-30 баллов – низкая тревожность; 31-45 баллов – умеренная; выше 45 баллов – высокая.

Індивідуальні показники респондентів за результатами анкетування на визначення рівня залежності від інформаційного потоку

№	Високий	Середній	Низький
Респондент 1			5
Респондент 2	15		
Респондент 3			6
Респондент 4			6
Респондент 5		8	
Респондент 6		10	
Респондент 7			7
Респондент 8		9	
Респондент 9			4
Респондент 10	14		
Респондент 11			5
Респондент 12	13		
Респондент 13			7
Респондент 14			6
Респондент 15		11	
Респондент 16			7
Респондент 17	12		
Респондент 18			5
Респондент 19			5
Респондент 20			6
Респондент 21			7
Респондент 22	14		
Респондент 23		11	
Респондент 24	13		
Респондент 25	14		
Респондент 26			6
Респондент 27			5
Респондент 28			5
Респондент 29			4
Респондент 30			6
Респондент 31			7
Респондент 32			5
Респондент 33			5
Респондент 34			7
Респондент 35		11	
Респондент 36		8	
Респондент 37			6
Респондент 38			5
Респондент 39		9	
Респондент 40			5
Респондент 41			5
Респондент 42			7
Респондент 43			6
Респондент 44		8	
Респондент 45		10	

Респондент 46		5
Респондент 47		5
Респондент 48	10	
Респондент 49		5
Респондент 50	9	

**Індивідуальні показники респондентів за результатами методики Тест атрибутивних стилів
(ТАС) Л.М. Рудина**

№	Результат Оптимизм-Пессимизм (3 и выше Опт, меньше 3 и меньше 0 - Пес)
Респондент 1	5
Респондент 2	-1
Респондент 3	6
Респондент 4	7
Респондент 5	0
Респондент 6	2
Респондент 7	11
Респондент 8	1
Респондент 9	4
Респондент 10	-3
Респондент 11	8
Респондент 12	-1
Респондент 13	10
Респондент 14	6
Респондент 15	2
Респондент 16	7
Респондент 17	-7
Респондент 18	9
Респондент 19	4
Респондент 20	5
Респондент 21	8
Респондент 22	-2
Респондент 23	1
Респондент 24	-3
Респондент 25	-4
Респондент 26	5
Респондент 27	9
Респондент 28	8
Респондент 29	4
Респондент 30	7
Респондент 31	3
Респондент 32	4
Респондент 33	7
Респондент 34	9
Респондент 35	2
Респондент 36	1
Респондент 37	5
Респондент 38	7

Респондент 39	2
Респондент 40	6
Респондент 41	4
Респондент 42	8
Респондент 43	6
Респондент 44	0
Респондент 45	6
Респондент 46	7
Респондент 47	2
Респондент 48	1
Респондент 49	5
Респондент 50	1

Індивідуальні показники респондентів за результатами методики САН (самопочуття, активність, настрої)

№	Самочувствие	Активность	Настроение
Респондент 1	57	64	60
Респондент 2	38	42	35
Респондент 3	67	75	65
Респондент 4	64	78	65
Респондент 5	45	51	39
Респондент 6	44	42	47
Респондент 7	68	56	65
Респондент 8	48	51	52
Респондент 9	65	55	59
Респондент 10	43	30	33
Респондент 11	59	51	49
Респондент 12	32	35	37
Респондент 13	62	55	61
Респондент 14	75	69	72
Респондент 15	48	45	37
Респондент 16	58	63	60
Респондент 17	31	33	39
Респондент 18	57	55	61
Респондент 19	65	58	61
Респондент 20	74	67	55
Респондент 21	55	56	62
Респондент 22	37	40	41
Респондент 23	51	44	48
Респондент 24	34	39	44
Респондент 25	39	38	30
Респондент 26	67	72	59
Респондент 27	56	55	62
Респондент 28	61	67	55
Респондент 29	49	55	54
Респондент 30	56	64	61
Респондент 31	52	68	64
Респондент 32	68	54	63
Респондент 33	54	62	65

Респондент 34	67	59	70
Респондент 35	47	42	49
Респондент 36	49	54	42
Респондент 37	73	64	65
Респондент 38	55	60	68
Респондент 39	54	44	52
Респондент 40	64	60	55
Респондент 41	67	59	54
Респондент 42	60	64	58
Респондент 43	65	59	53
Респондент 44	48	50	47
Респондент 45	71	59	67
Респондент 46	78	65	69
Респондент 47	50	44	47
Респондент 48	47	48	40
Респондент 49	67	76	59
Респондент 50	52	44	45

Індивідуальні показники респондентів за результатами методики Шкала ситуативної і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна

№	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность
Респондент 1	38	45
Респондент 2	49	48
Респондент 3	29	37
Респондент 4	43	35
Респондент 5	38	43
Респондент 6	44	37
Респондент 7	39	30
Респондент 8	64	42
Респондент 9	27	24
Респондент 10	54	67
Респондент 11	33	41
Респондент 12	55	52
Респондент 13	24	20
Респондент 14	30	21
Респондент 15	39	34
Респондент 16	33	23
Респондент 17	49	57
Респондент 18	37	41
Респондент 19	22	26
Респондент 20	29	33
Респондент 21	18	24
Респондент 22	50	41
Респондент 23	39	45
Респондент 24	65	60
Респондент 25	52	55
Респондент 26	24	21
Респондент 27	31	27
Респондент 28	35	44

Респондент 29	48	34
Респондент 30	32	40
Респондент 31	27	33
Респондент 32	23	37
Респондент 33	31	29
Респондент 34	34	38
Респондент 35	44	50
Респондент 36	54	44
Респондент 37	25	37
Респондент 38	35	28
Респондент 39	47	52
Респондент 40	37	22
Респондент 41	28	31
Респондент 42	34	24
Респондент 43	26	28
Респондент 44	43	56
Респондент 45	39	41
Респондент 46	32	39
Респондент 47	38	44
Респондент 48	46	49
Респондент 49	41	31
Респондент 50	51	58

Результати математичної обробки за допомогою t-критерія Ст'юдента

Статистика
а группы

Анкета		N	Среднее	Среднеквадратичное отклонение	Среднеквадратичная ошибка среднего
Оптимизм _пессимизм	Низкий	31	6,3226	2,13521	,38350
	Средний	12	1,5833	1,56428	,45157
Самочувствие	Низкий	31	62,4194	7,40169	1,32938
	Средний	12	50,3333	7,08819	2,04618
Активность	Низкий	31	61,5806	7,64537	1,37315
	Средний	12	47,8333	5,28864	1,52670
Настроение	Низкий	31	60,5161	5,87577	1,05532
	Средний	12	47,0833	7,95965	2,29775
Ситуативная тревожность	Низкий	31	31,7097	6,66930	1,19784
	Средний	12	45,6667	7,63167	2,20307
Личностная тревожность	Низкий	31	31,8387	7,58110	1,36161
	Средний	12	45,9167	7,29207	2,10504

Критерий
для
независимых
выборок

	Критерий равенства дисперсий Ливиня	F	Значимость	t-критерий для равенства средних	t	ст. св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
										Нижняя	Верхняя
Оптимизм _пессимизм	Предполагаются равные дисперсии	3,444	,071	6,976	41	,000	4,73925	,67933	3,36731		
	Не предполагаются равные дисперсии			8,000	27,369	,000	4,73925	,59244	3,52443		

Самочувствие	Предполагаются равные дисперсии	1,307	,260	4,857	41	,000	12,08602	2,48833	7,06073	
	Не предполагаются равные дисперсии			4,953	20,882	,000	12,08602	2,44011	7,00979	
Активность	Предполагаются равные дисперсии	1,577	,216	5,703	41	,000	13,74731	2,41064	8,87892	
	Не предполагаются равные дисперсии			6,695	29,030	,000	13,74731	2,05337	9,54788	
Настроение	Предполагаются равные дисперсии	,387	,537	6,078	41	,000	13,43280	2,21018	8,96925	
	Не предполагаются равные дисперсии			5,313	15,871	,000	13,43280	2,52851	8,06905	
Ситуативная тревожность	Предполагаются равные дисперсии	,057	,813	-5,915	41	,000	-13,95699	2,35972	-18,72254	
	Не предполагаются равные дисперсии			-5,566	17,892	,000	-13,95699	2,50766	-19,22767	
Личностная тревожность	Предполагаются равные дисперсии	,199	,658	-5,518	41	,000	-14,07796	2,55149	-19,23079	
	Не предполагаются равные дисперсии			-5,615	20,795	,000	-14,07796	2,50702	-19,29472	

Статистика группы

Анкета	N	Среднее	Среднекв. отклонение	Среднекв. ошибка среднего	
Оптимизм_пессимизм	Низкий	31	6,3226	2,13521	,38350
	Высокий	7	- 3,0000	2,08167	,78680
Самочувствие	Низкий	31	62,4194	7,40169	1,32938
	Высокий	7	36,2857	4,23140	1,59932
Активность	Низкий	31	61,5806	7,64537	1,37315
	Высокий	7	36,7143	4,23140	1,59932
Настроение	Низкий	31	60,5161	5,87577	1,05532
	Высокий	7	37,0000	4,79583	1,81265
Ситуативная тревожность	Низкий	31	31,7097	6,66930	1,19784
	Высокий	7	53,4286	5,62308	2,12533
Личностная тревожность	Низкий	31	31,8387	7,58110	1,36161
	Высокий	7	54,2857	8,40068	3,17516

Критерий для независимых выборок

	Критерий равенства дисперсий Ливиня	F	Знач.	t-критерий для равенства средних	т	ст.св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
										Нижняя	Верхняя
Оптимизм_пессимизм	Предполагаются равные дисперсии	,404	,529	10,477	36	,000	9,32258	,88982	7,51794		
	Не предполагаются равные дисперсии			10,651	9,087	,000	9,32258	,87528	7,34544		
Самочувствие	Предполагаются равные дисперсии	3,138	,085	8,955	36	,000	26,13364	2,91844	20,21477		

	Не предполагаются равные дисперсии			12,566	15,660	,000	26,13364	2,07968	21,71712	
Активность	Предполагаются равные дисперсии	2,231	,144	8,265	36	,000	24,86636	3,00872	18,76440	
	Не предполагаются равные дисперсии			11,797	16,331	,000	24,86636	2,10793	20,40511	
Настроение	Предполагаются равные дисперсии	,311	,581	9,842	36	,000	23,51613	2,38944	18,67011	
	Не предполагаются равные дисперсии			11,212	10,515	,000	23,51613	2,09748	18,87351	
Ситуативная тревожность	Предполагаются равные дисперсии	,672	,418	-7,977	36	,000	-21,71889	2,72281	-27,24101	
	Не предполагаются равные дисперсии			-8,903	10,211	,000	-21,71889	2,43964	-27,13955	
Личностная тревожность	Предполагаются равные дисперсии	,020	,889	-6,945	36	,000	-22,44700	3,23214	-29,00208	
	Не предполагаются равные дисперсии			-6,497	8,353	,000	-22,44700	3,45479	-30,35552	

Статистика группы

Анкета	N	Среднее	Среднекв. отклонение	Среднекв. ошибка среднего
Оптимизм	12	1,5833	1,56428	,45157
Пессимизм	7	-3,0000	2,08167	,78680
Самочувствие	12	50,3333	7,08819	2,04618
	7	36,2857	4,23140	1,59932

Активность	Средний	12	47,833 3	5,28864	1,52670
	Высокий	7	36,714 3	4,23140	1,59932
Настроение	Средний	12	47,083 3	7,95965	2,29775
	Высокий	7	37,000 0	4,79583	1,81265
Ситуативная тревожность	Средний	12	45,666 7	7,63167	2,20307
	Высокий	7	53,428 6	5,62308	2,12533
Личностная тревожность	Средний	12	45,916 7	7,29207	2,10504
	Высокий	7	54,285 7	8,40068	3,17516

**Критерий
для
независимых
выборок**

		Критерий равенства дисперсий Ливиня		t-критерий для равенства средних						
		F	Значимость	t	ст. св.	Знач. (двухсторонняя)	Средняя разность	Среднеквадратичная ошибка разности	95% доверительный интервал для разности	
									Нижняя	Верхняя
Оптимизм-пессимизм	Предполагаются равные дисперсии	,492	,493	5,462	17	,000	4,58333	,83909	2,81301	
	Не предполагаются равные дисперсии			5,052	10,011	,000	4,58333	,90717	2,56234	
Самочувствие	Предполагаются равные дисперсии	,245	,627	4,740	17	,000	14,04762	2,96358	7,79502	
	Не предполагаются равные дисперсии			5,409	16,949	,000	14,04762	2,59705	8,56705	
Активность	Предполагаются равные дисперсии	,532	,476	4,731	17	,000	11,11905	2,35010	6,16077	

	Не предполагаются равные дисперсии			5,029	15,085	,000	11,11905	2,21102	6,40867	
Настроение	Предполагаются равные дисперсии	,576	,458	3,025	17	,008	10,08333	3,33299	3,05134	
	Не предполагаются равные дисперсии			3,445	16,930	,003	10,08333	2,92667	3,90667	
Ситуативная тревожность	Предполагаются равные дисперсии	,624	,440	-2,335	17	,032	-7,76190	3,32393	-14,77478	
	Не предполагаются равные дисперсии			-2,536	15,844	,022	-7,76190	3,06113	-14,25643	
Личностная тревожность	Предполагаются равные дисперсии	,028	,870	-2,285	17	,035	-8,36905	3,66283	-16,09695	
	Не предполагаются равные дисперсии			-2,197	11,248	,050	-8,36905	3,80957	-16,73133	