



DOI <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-28>

О. О. Порпуліт

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, м. Одеса, Україна

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5118-305X> – О. О. Порпуліт



porpulis@ukr.net

МЕДІЙНА БУТТЄВІСТЬ І ТРИВОЖНІСТЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ: ЦИФРОВА ВРАЗЛИВІСТЬ ПОКОЛІННЯ Z

Анотація. У статті представлено результати емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення кореляційних залежностей між рівнем ситуативної та особистісної тривожності підлітків і їхніми мотиваційними орієнтаціями щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) як механізму емоційної регуляції та цифрового ескапізму в умовах війни. Дослідження охопило 6 фокус-груп молодих респондентів віком 17–18 років – здобувачів фахової передвищої та вищої освіти. Методологічною основою стали: 1) шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Спілберґера – Ханіна; 2) авторська анкета, що містила блоки питань щодо мотивацій, цілей і вподобань у сфері медіаспоживання; 3) фокус-груповий якісний аналіз відповідей учасників. Мета дослідження – з'ясувати, як цифрові практики впливають на психоемоційний стан молоді покоління Z, зокрема в контексті цифрового ескапізму та медіатравматизації. Згідно з результатами, більшість підлітків демонструють середній або підвищений рівень ситуативної тривожності, що корелює із частотою звернення до інформаційного контенту. Установлено, що блок «інформаційні потреби» є панівним серед мотивацій цифрового споживання. Кореляційний аналіз показав прямий зв'язок між частотою споживання новинного контенту та зростанням рівня тривожності ($r = 0,64$). Підлітки активно використовують інформаційно-комунікаційні технології як інструмент самозаспокоєння, однак надмірне споживання тривожного контенту призводить до емоційного виснаження, посилює психоемоційну вразливість. У статті також розглядаються наслідки такого цифрового споживання для емоційного здоров'я підлітків і пропонуються рекомендації щодо розвитку цифрової грамотності, емоційної саморегуляції та усвідомленого медіаспоживання як інструментів підтримки психоемоційної стійкості в умовах війни. Висвітлено важливість формування навичок критичного медіаспоживання в молодіжному середовищі, щоб запобігти негативному впливу медіаконтенту на емоційне та психічне здоров'я підлітків.

Ключові слова: інформаційно-комунікаційні технології, цифровий ескапізм, медіатравматизація, цифрова вразливість, покоління Z.

О. О. Porpulis

Odessa I. I. Mechnikov National University, Odessa, Ukraine

MEDIA EXISTENCE AND ADOLESCENT ANXIETY IN WAR CONDITIONS: DIGITAL VULNERABILITY OF GENERATION Z

Abstract. The article presents the results of an empirical study aimed at studying the correlations between the level of situational and personal anxiety of adolescents and their motivational orientations regarding the use of information and communication technologies (ICT) as a mechanism of emotional regulation and digital escapism in war conditions. The study covered 6 focus groups of young respondents aged 17–18 – students of professional pre-higher and higher education. The methodological basis was: 1) the Spielberger – Khanin reactive (situational) and personal anxiety scale; 2) an author's questionnaire, which included blocks of questions on motivations, goals and preferences in the field of media consumption; 3) focus group qualitative analysis of participants' responses. The aim of the study was to find out how digital practices affect the psycho-emotional state of youth of Generation Z, in particular in the context of digital escapism and media traumatization. According to the results, most adolescents demonstrate an average or increased level of situational anxiety, which correlates with the frequency of accessing information content. It was found that the block "information needs" is dominant

among the motivations for digital consumption. Correlation analysis showed a direct relationship between the frequency of consumption of news content and an increase in the level of anxiety ($r = 0,64$). Adolescents actively use ICT as a tool for self-soothing, however, excessive consumption of anxiety content leads to emotional exhaustion, increasing psycho-emotional vulnerability. The article also examines the consequences of such digital consumption for the emotional health of adolescents and offers recommendations for the development of digital literacy, emotional self-regulation and conscious media consumption as tools for supporting psycho-emotional resilience in war conditions. The importance of forming critical media consumption skills in the youth environment is highlighted in order to prevent the negative impact of media content on the emotional and mental health of adolescents.

Key words: information and communication technologies, digital escapism, media traumatization, digital vulnerability, generation Z.

Постановка проблеми. У сучасних умовах повномасштабної війни інформаційний простір відіграє визначальну роль у формуванні психоемоційного стану підлітків. Представники покоління Z, які виросли в умовах цифрової взаємодії, виявляють високу чутливість до інтенсивних інформаційних потоків і демонструють залежність від медіаконтенту як способу орієнтації в реальності. Особливо непокоїть той факт, що інформаційно-комунікаційні технології (далі – ІКТ) використовуються не лише для комунікації, навчання чи саморозвитку, а й для постійного споживання новин, значна частина яких є тривожною або травмованою за змістом. Накладання воєнного досвіду на структуру повсякденного цифрового життя породжує низку психологічних ризиків, серед яких – підвищення рівня тривожності, емоційна виснаженість, порушення сну, зниження концентрації уваги. Водночас важливою залишається не лише кількісна медіаактивність, а й мотиви, з якими підлітки звертаються до ІКТ, та переваги, які вони віддають тим чи іншим типам контенту чи каналам інформації. Актуальність дослідження полягає в необхідності проведення комплексного емпіричного аналізу взаємозв'язків між рівнем тривожності підлітків і цільовими настановами щодо використання інформаційно-комунікаційних технологій, що дасть змогу уточнити, наскільки саме інформаційна поведінка в цифровому середовищі може бути предиктором або маркером психоемоційної вразливості молодих людей у стані соціальної турбулентності, спричиненої війною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Нові медіа, інтернет-технології, мобільні комунікації, гаджети, цифрові інновації здійснюють вплив у різних аспектах життєдіяльності підлітків: освітньому, комунікативному, розважальному, пізнавально-дослідницькому, емоційному, ігровому, інтимно-особистісному тощо [3]. Це пов'язано з тим, що провідним видом діяльності особистості в підлітковому віці виступає інтимно-особистісне спілкування з однолітками та розширення соціальних зв'язків. У цей період підлітки активно шукають власну ідентичність, формують

самосвідомість і вибудовують систему цінностей, орієнтуючись на взаємодію із соціумом, розвивають емпатію, навчаються взаємодії та вирішенню конфліктів, через спілкування «засновують» уявлення про себе, свої цінності, цілі та роль у суспільстві. Соціальні мережі, месенджери, онлайн-ігри дають можливість підліткам здійснювати свої мрії, демонструвати неможливу в реальності комунікативну активність, проживати й демонструвати емоції широкого спектра: від захопленості та піднесеності до ненависті й агресії, зберігати водночас анонімність і уникати осуду з боку дорослих. Створена штучна реальність не потребує докладання зусиль, набуття навичок, розвитку здібностей, подолання перешкод для досягнення бажаної мети, вона пропонує молодій особі «уже досягнуту мету» [5].

Сучасні дослідження дедалі частіше підкреслюють, що тривожність підлітків у поєднанні із соціальною нестабільністю, зокрема у воєнний період, сприяє формуванню ескапістської поведінки в цифровому середовищі [6; 7]. Інформаційно-комунікаційні технології в цьому контексті виступають засобом емоційної регуляції, що дозволяє уникати психотравматичних реалій через занурення в медіареальність [4; 5]. В українському контексті, в умовах воєнного стану, особливої актуальності набувають дослідження, що фіксують підвищену чутливість покоління Z до інформаційних загроз і психоемоційного навантаження (Н. Берегова, О. Гречановська, О. Мегем, Л. Потапюк) [1; 2]. Війна, як макростресовий чинник, підсилює потребу в ескапізмі та компенсаторних діях у цифровому середовищі, що зумовлює нові типи інформаційної поведінки, які варто розглядати не лише як адаптивні, а і як потенційно деструктивні. Загалом, дослідження, присвячені впливу воєнного конфлікту на підліткову психіку, фрагментарно висвітлюють зв'язок між інтенсивністю медіаконтактів і рівнем тривожності, однак залишається не досить осмисленим механізм цифрової вразливості як комплексного психосоціального явища.

Мета статті – виявлення кореляційних залежностей між рівнем ситуативної та особистіс-

ної тривожності підлітків у воєнних умовах та їхніми мотиваційними орієнтаціями у використанні інформаційно-комунікаційних технологій як механізму емоційної регуляції та цифрового ескапізму.

Відповідно до постульованої гіпотези – медійна буттєвість (у значенні концептуального поняття, що відображає сукупність процесів і практик, через які медіа та медійні технології формують сприйняття, ідентичність і повсякденне існування особистості) в умовах воєнного часу сприяє підвищенню тривожності підлітків – нами було проведено дослідження щодо виявлення взаємозв'язку між тривожністю осіб підліткового та юнацького віку й мотивами використання новітніх інформаційно-комунікаційних технологій. Емпіричне дослідження проводилося із січня 2024 р. по січень 2025 р. із застосуванням методу фокус-груп, шкали реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера (STAI), у модифікації Ю. Ханіна (1976 р.), також розроблено авторську анкету «Цілі й уподобання у використанні інформаційно-комунікаційних технологій». Серед 148 респондентів участь у дослідженні взяли 82 юнаки (55,4% вибірки) та 66 дівчат (44,6% вибірки) віком 15–18 років. Загалом було виокремлено дві вікові групи респондентів: Г1 – 76 підлітків (50 юнаків і 26 дівчат) віком 15–16 років (51,4% вибірки), Г2 – 72 підлітки (32 юнаки та 40 дівчат) віком 17–18 років (48,6% вибірки). У кожній із вікових груп було здійснено диференціацію за напрямом навчання: а) 15–16 років: 76 респондентів здобувають фахову передвищу освіту, з них 50 юнаків і 26 дівчат; б) 17–18 років: 72 респонденти, з них 29 підлітків здобувають фахову передвищу освіту (14 юнаків і 15 дівчат), 43 – вищу освіту (18 юнаків і 25 дівчат). Респонденти були розподілені на 6 груп: Г1аФП – юнаки віком 15–16 років, здобувачі фахової перед-

вищої освіти; 50 (33,8%); Г1бФП – дівчата віком 15–16 років, здобувачі фахової передвищої освіти; 26 (17,5%); Г2аФП – юнаки віком 17–18 років, здобувачі фахової передвищої освіти, 14 (9,5%); Г2аВО – юнаки віком 17–18 років, здобувачі вищої освіти, 18 (12,2%); Г2бФП – дівчата віком 17–18 років, здобувачі фахової передвищої освіти, 15 (10,1%); Г2бВО – дівчата віком 17–18 років, здобувачі вищої освіти, 25 (16,9%).

Згідно з результатами фокус-групового дослідження було укладено опитувальник, до складу якого ввійшло 40 тез, які набрали найбільшу кількість озвучень під час проведення фокус-груп. Виокремлені тези було розподілено на 8 тематичних блоків: 1) соціальні комунікації та взаємодія; 2) освітні та пізнавальні мотиви; 3) розваги та дозвілля; 4) творчість і самореалізація; 5) інформаційні потреби; 6) психологічна підтримка та пошук ідентичності; 7) практичні потреби; 8) компенсаторні мотиви. Частотність кожної групи в щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій юнаками і дівчатами віком 15–18 років, здобувачами фахової передвищої і фахової вищої освіти репрезентована в таблиці 1.

Розподіл кількості голосів респондентів кожної групи в межах окремого тематичного блоку демонструє першість блоку «Інформаційні потреби» (118 осіб), що свідчить про кілька важливих аспектів сучасного життя підлітків, зокрема: 1) потреба розпочинати день із підключення до інтернету та відчуття необхідності постійно бути на зв'язку свідчать про сильну інтегрованість цифрових технологій із життям підлітків, що може бути ознакою як інформаційної залежності, так і бажання залишатися в курсі подій і підтримувати соціальні зв'язки; 2) відстеження сигналів повітряної тривоги вказує на те, що підлітки живуть у ситуації постійного стресу

Таблиця 1

**Результати використання інформаційно-комунікаційних технологій
у щоденній практиці респондентів**

	Соціальні комунікації та взаємодія	Освітні та пізнавальні мотиви	Розваги та дозвілля	Творчість і самореалізація	Інформаційні потреби	Психологічна підтримка та пошук ідентичності	Практичні потреби	Компенсаторні мотиви
Г1аФП	31	32	40	25	43	37	21	19
Г1бФП	21	15	12	21	20	18	21	11
Г2аФП	8	9	8	7	11	5	10	8
Г2аВО	12	10	7	12	12	9	4	3
Г2бФП	14	14	8	12	10	14	10	2
Г2бВО	18	19	7	21	22	16	21	8
Разом	104	99	90	98	118	99	87	51

через нестабільну безпекову ситуацію, що формує в них специфічні моделі поведінки, спрямовані на власне убезпечення; 3) постійний моніторинг новин допомагає швидко отримувати інформацію про загрози (повітряні тривоги, обстріли, небезпечні регіони) і планувати свою поведінку відповідно до ситуації; також перегляд новин дає відчуття контролю у світі, який здається хаотичним і непередбачуваним; підлітки таким чином намагаються зменшити тривогу.

Опрацювання результатів, отриманих згідно з методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», дають підстави констатувати, що рівень реактивної тривожності є вищим за рівень тривожності особистісної. Підсумковий показник свідчить, що респонденти всіх 6 груп перебувають у стані середнього рівня тривожності (31–45 балів) з тенденцією до високого. Максимальний прояв реактивної тривожності мають юнаки віком 17–18 років, здобувачі фахової передвищої освіти, найменший прояв – юнаки віком 17–18 років, здобувачі вищої освіти. Привертає увагу той факт, що означені групи зберігають ієрархічну позицію і під час проведення аналізу особистісної тривожності. Так, на 6,1% кількість респондентів юнаків (16 осіб), що демонструють високий рівень особистісної тривожності, є біль-

шою порівняно з кількістю респонденток (6 осіб), на 9,5% (62 особи) перебільшують кількість дівчат (48 осіб), що демонструють середній рівень особистісної тривожності (див. рис. 1).

З іншого боку, на 4,7% кількість респонденток (11 осіб), що демонструють низький рівень особистісної тривожності, є більшою порівняно з кількістю юнаків (4 особи) із показниками низького рівня особистісної тривожності. Найбільшу особистісну розбіжність було виявлено зіставленням рівня тривожності в підлітків віком 17–18 років, що є здобувачами вищої освіти і здобувачами фахової передвищої освіти (див. рис. 2).

Інтерпретаційний аналіз даних, отриманих згідно з результатами дослідження за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності», дає змогу зазначити: 1) низький рівень ситуативної тривожності демонструє 21 респондент (14,2%), середній рівень ситуативної тривожності – 98 респондентів (66,2%), високий – 29 респондентів (19,6%); 2) вектор розвитку ситуативної тривожності – від середнього до високого; 3) аналогічно розподілений рівень особистісної тривожності – низький рівень у 15 респондентів (10,1%), середній – у 110 (74,3%), високий – у 23 (15,6%).

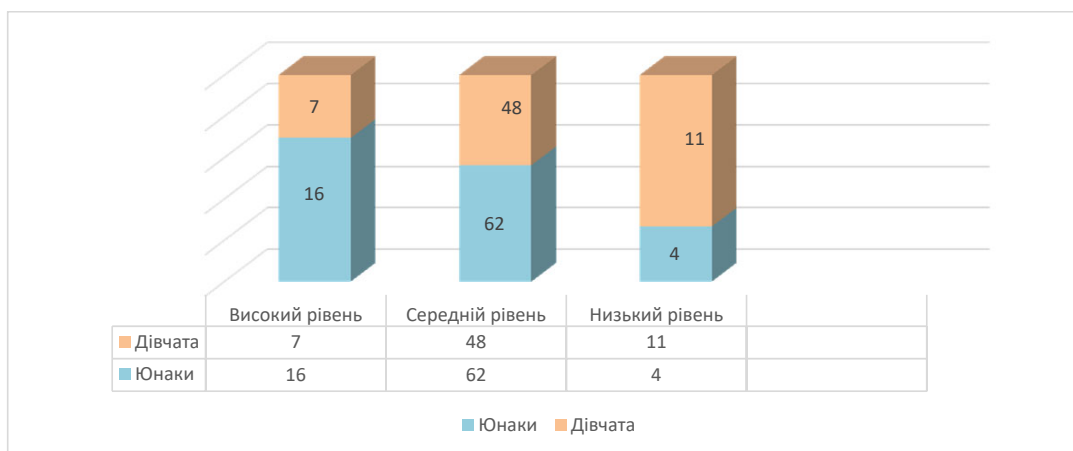


Рис. 1. Розподіл показників особистісної тривожності серед юнаків і дівчат

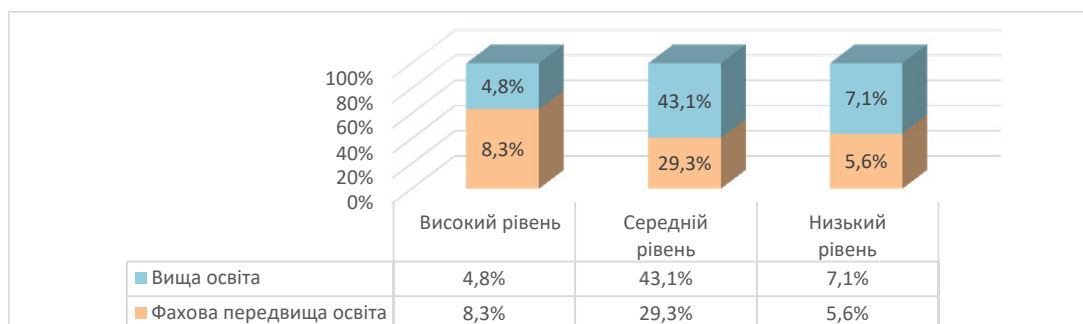


Рис. 2. Розподіл показників особистісної тривожності серед здобувачів фахової передвищої та вищої освіти

Кореляційні зв'язки між шкалою тривожності Спілбергера – Ханіна й інформаційними потребами респондентів

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

Кореляційний аналіз вибірок значень тривожності кожної групи респондентів з показниками частотності блоку «Інформаційні потреби» за допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона дав можливість виявити прямопропорційний лінійний взаємозв'язок: згідно із загальною класифікацією кореляційних зв'язків, оскільки значення коефіцієнта кореляції $r > 0,2$ майже в кожному випадку (окрім Г2аВО), усі показники мають прямо пропорційний лінійний взаємозв'язок. Що вищими є показники підсумкового значення рівня тривожності, то більш високими будуть і показники частотності в щоденній практиці використання інформаційно-комунікаційних технологій, цілі й уподобання, об'єднані в тематичний блок «Інформаційні потреби». І навпаки, що частіше респонденти намагатимуться задовольнити інтерес щодо «перегляду в соціальних мережах останніх новини у світі», «відстеження сигналів повітряної тривоги», «потреби постійно бути на зв'язку», «початку дня із запуску інтернету», то вищий буде рівень реактивної тривожності (див. табл. 2).

Нав'язливий перегляд негативного медіаконтенту, зокрема шокуючих новин, кадрів насильства, руйнувань і трагедій; постійне оновлення стрічки новин, навіть якщо це спричиняє тривогу, страх чи безсилля, стають підґрунтям феномену doomscrolling – активний перегляд поганих новин, незважаючи на емоції, які вони спричиняють [8]. Додамо, що активне споживання негативних новин може як створювати, так і руйнувати почуття контролю над ситуацією; як провокувати ділитися своїми переживаннями, так і змушувати дистанціюватися від соціального оточення; як підштовхувати до переключення уваги на інші активності (наприклад, прослуховування музики), так і переконувати в недоречності таких активностей у ситуації, що склалася. Занепокоєння спричиняє той факт, що контент новин про війну – це постійний потік інформації про загибель людей, руйнування, катастрофи, доповнений демонстрацією кадрів поховань, зруйнованих будинків, вибухів,

сцен насильства; ворожа пропаганда, фейки, маніпуляції, спотворення реальності спричиняють паніку, страх, ненависть, апатію, провокують відчуття безсилля і, як наслідок, стають причинами медіатравматизації.

Висновки. У межах дослідження встановлюється статистично значущий зв'язок між рівнем особистісної тривожності підлітків і їхніми інформаційними пріоритетами в цифровому середовищі. Зокрема, частота звернень до новинних ресурсів, активне споживання інформації про загрози, а також постійна залученість до потоку повідомлень про війну корелюють із вищими показниками тривожності. Отже, медійна буттєвість у кризовому контексті трансформується в чинник цифрової вразливості, що потребує переосмислення медіаграмотності не лише як когнітивного інструменту, а як ресурсу емоційного захисту. Сьогодення ставить на порядок денний уживання низки заходів щодо збереження психологічного здоров'я підлітків у фокусі медіаспоживання: 1) розвиток цифрової грамотності як захисту від негативного впливу медіа; 2) введення в освітні програми навичок усвідомленого медіаспоживання; 3) розуміння особистої відповідальності за власний цифровий досвід: свідомий вибір контенту та відмова від токсичних джерел; 4) створення медіаресурсних ініціатив – платформ з позитивним і підтримувальним контентом. Усвідомлене медіаспоживання та розвиток критичного мислення допомагають перетворити медіа із джерела тривоги на ресурс психологічної підтримки.

Список літератури:

1. Берегова Н. Психологічні особливості формування адиктивної поведінки в сучасній молоді. *Психологічні тревелоги*. 2023. № 2. С. 15–22. DOI: 10.31891/PT-2023-2-4.
2. Гречановська О., Мегем О., Потапюк Л. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврій-*

ського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія «Психологія». 2023. Т. 34 (73). № 4. С. 60–66. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf.

3. Токарева Н. Моделивання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору : монографія. Кривий Ріг : ТОВ ВНП «Інтерсервіс», 2017. 448 с.

4. Kardefelt-Winther D. How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. 2017. URL: <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

5. Przybylski A.K., Weinstein N. Can you connect with me now? How the presence of mobile Communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2012. № 30 (3). P. 237–246. DOI: 10.1177/0265407512453827.

6. Twenge J.M., Martin G.N., Campbell W.K. Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion*. 2018. № 18 (6). P. 765–780. DOI: 10.1037/emo0000403.

7. Valkenburg P.M., Meier A., Beyens I. Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*. 2022. № 44. P. 58–68. URL: https://project-awesome.nl/images/PDFs/Publications/Valkenburg_et_al._An_umbrella_review_COiP_2022.pdf.

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

References:

1. Berehova, N. (2023). Psykholohichni osoblyvosti formuvannya adyktivnoi povedinky u suchasnoi molodi [Psychological features of the formation of addictive behavior in modern youth]. *Psykholohichni travelohy*.

2023. № 2. S. 15–22. DOI: 10.31891/PT-2023-2-4 [in Ukrainian].

2. Hrechanskyi, O., Mehem, O., & Potapiuk, L. (2023). Vplyv sotsialnykh merezh na psykholohichni stan ta samootsinku ukrainskoi molodi [The impact of social networks on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth]. *Vcheni zapysky Tavriiskoho natsionalnogo universytetu imeni V.I. Vernadskoho. Seriya "Psykholohiia"*. 34 (73), 4, 60–66. https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf [in Ukrainian].

3. Tokareva, N. (2017). Modeliuvannya osobystisnykh konstruktiv pidlitkiv u vymirakh osvitnoho prostoru [Modeling the personality constructs of adolescents in the dimensions of educational space]: monohrafiia. Kryvyi Rih: TOV VNP "Interservis", 2017. 448 s. [in Ukrainian].

4. Kardefelt-Winther, D. (2017). How does the time children spend using digital technology impact their mental well-being, social relationships and physical activity? An evidence-focused literature review. UNICEF. Retrieved from: <https://www.unicef.org/innocenti/media/8181/file/UNICEF-Innocenti-Time-Using-Digital-Tech-Impact-on-Wellbeing-2017.pdf>.

5. Przybylski, A.K., & Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30 (3), 237–246. DOI: 10.1177/0265407512453827.

6. Twenge, J.M., Martin, G.N., & Campbell, W.K. (2018). Decreases in psychological well-being among American adolescents after 2012 and links to screen time during the rise of smartphone technology. *Emotion*, 18 (6), 765–780. DOI: 10.1037/emo0000403.

7. Valkenburg, P.M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. Retrieved from: https://project-awesome.nl/images/PDFs/Publications/Valkenburg_et_al._An_umbrella_review_COiP_2022.pdf.

8. Ytre-Arne, B., & Moe, H. (2021). Doomscrolling, monitoring and avoiding: News use in COVID-19 pandemic lockdown. *Journalism Studies*, 22 (13), 1739–1755. DOI: 10.1080/1461670X.2021.1952475.

© О. О. Порпуліт, 2025

Науково-методична стаття

Надійшла до редакції 19.04.2025

Прийнято до публікації 04.06.2025