

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ГУБАРЄВА ЯНА ВЯЧЕСЛАВІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології
д-р.екон.наук, к. психол.наук, професор
В.А. Оверчук
« ____ » _____ 2024 р.

**ПРОДУКЦІЯ NETFLIX ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ УЯВЛЕННЯ
ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (магістерська) робота

Науковий керівник
Васюк К. М.,
доцент кафедри психології
к. псих. наук, доцент,

Оцінка: ____ / ____ / ____
(бали за шкалою ECTS/за національною шкалою)
Голова ЕК: _____
(підпис)

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Губарєва Я.В. Продукція Netflix як чинник формування уявлення про ментальне здоров'я.

У дослідженні здійснено аналіз впливу перегляду контенту на платформі Netflix на ментальний стан. За допомогою ретельних опитувань та докладного аналізу, було розглянуто різноманітні аспекти підліткового досвіду, такі як освіта, взаємини в сім'ї, взаємодія з ровесниками та соціокультурний контекст.

Отримані результати свідчать про значущий вплив досвіду перегляду Netflix на ментальний стан. Учасники дослідження, які витрачають багато часу на перегляд контенту на платформі Netflix, виявились більш емпатичними та схильними до виникнення тривожності. Це може свідчити про те, що зміст, який пропонує Netflix, впливає на емоційний стан глядачів.

Крім того, контент платформи Netflix може використовуватися як засіб дестигматизації ментальних проблем. Він може допомагати в розкритті різноманітних аспектів життя та досвіду осіб з різними ментальними станами, сприяючи розумінню та правильному сприйняттю цих питань серед глядачів.

Ключові слова: ментальне здоров'я, соціокультурний вплив, стигматизація, стереотипізація, психічне благополуччя, адаптаційні стратегії.

ANOTATION

Y. Hubarieva. Netflix Products as a Factor Shaping the Mental Health Perceptions.

In this master's research, an analysis of the impact of content consumption on the Netflix platform on mental well-being was conducted. Through thorough surveys and detailed analysis, various aspects of adolescent experience, such as education, family relationships, peer interaction, and socio-cultural context, were examined.

The obtained results indicate a significant influence of Netflix consumption experience on mental well-being. Research participants who spend a considerable amount of time watching content on the Netflix platform were found to be more

empathetic and prone to anxiety. This suggests that the content offered by Netflix can affect the emotional state of viewers.

Furthermore, Netflix content can be used as a means of destigmatizing mental health issues. It can help explore various aspects of life and the experiences of individuals with different mental states, contributing to understanding and proper perception of these issues among viewers.

Keywords: mental health, socio-cultural influence, stigma, stereotyping, mental well-being, adaptation strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ	8
1.1. Поняття про ментальне здоров'я в психологічній науці.	8
1.2. Дослідження впливу ментального здоров'я та чинники його збереження на різні аспекти життя людини.	11
1.3. ЗМІ як один із засобів впливу на ментальне здоров'я.	19
1.4. Netflix, як один із факторів, що впливає на ментальне здоров'я.	34
Висновок до розділу 1.	38
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗМІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	39
2.1. Опис вибірки та основних етапів дослідження.	39
2.2. Опис методик дослідження.	40
Висновок до розділу 2.	46
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я NETFLIX	47
3.1. Аналіз результатів опитування щодо перегляду продукції Netflix.	47
3.2. Порівняльний аналіз показників ментального здоров'я в групах, які дивляться і не дивляться продукцію .	52
Висновок до розділу 3.	83
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	86
ДОДАТКИ	96

ВСТУП

Актуальність. У сучасному світі, де відбуваються стрімкі зміни в соціальній, економічній та технологічній сферах, питання ментального здоров'я стає надзвичайно актуальним і важливим. Ментальне здоров'я є не тільки ключовим фактором загального добробуту нації, але й вирішально важливою складовою індивідуального щастя та розвитку кожної людини. У світлі цього контексту, ця магістерська робота ставить перед собою завдання розглянути та проаналізувати різні аспекти ментального здоров'я, розкриваючи його вплив на особистість, суспільство та взаємовідносини між ними.

Зростання обсягу наукових досліджень в галузі психології та психіатрії свідчить про заглиблену зацікавленість вивчення різних аспектів ментального здоров'я. Відсутність стабільної психічної рівноваги може призвести до серйозних наслідків для якості життя людини, її сім'ї та суспільства в цілому. Істотно важливо розуміти не лише самі причини та фактори, що впливають на ментальне здоров'я, але і способи ефективної підтримки та лікування розладів цього типу.

Зусилля видатних дослідників, таких як Карл Юнг, Карл Роджерс, Ерік Еріксон, Ерік Берн, Зигмунд Фрейд, Абрахам Маслоу, Жан Піаже та Іван Павлов, що спрямовані на вивчення глибинних аспектів людської психіки, не лише розкрили та проаналізували внутрішні ментальні процеси, але й розібрали взаємодію цих процесів із зовнішнім світом. Їхні внески у розвиток психології дозволили нам краще зрозуміти, як наш спосіб сприйняття світу впливає на наші думки, почуття та взаємодію з іншими.

Водночас, сучасні реалії демонструють, що ментальне здоров'я стає зростаючою турботою для суспільства, особливо в контексті впливу цифрових медіа та стрімінгових платформ, таких як Netflix. Розглядаючи ці дві сторони - внутрішні аспекти психіки та зовнішнє впливове середовище, ми можемо краще зрозуміти, як взаємодія з медіа впливає на наше ментальне становище, емоційний стан та соціальні зв'язки.

Об'єкт: ментальне здоров'я молоді.

Предмет: продукція Netflix як чинник формування уявлень про ментальне здоров'я молоді.

Мета: вивчити вплив Netflix на формування уявлень про ментальне здоров'я і його актуальний рівень у молоді.

Завдання:

1. Визначити критерії метального здоров'я.
2. Проаналізувати вплив Netflix на уявлення про ментальне здоров'я людини.
3. Здійснити порівняльний аналіз стану ментального здоров'я тих, хто споживає і не споживає дану медійну продукцію.

Гіпотеза 1: продукція Netflix сприяє розвитку уявлено про ментальне здоров'я, а саме: виникненню інтересу до власного ментального здоров'я та розвиває культуру турботи про ментальне здоров'я у молоді.

Гіпотеза 2: продукція Netflix впливає на стан ментального здоров'я, оскільки різноманітний контент, що пропонується платформою, має потенціал викликати різні емоційні реакції та впливати на емоційне, соціальне та психологічне благополуччя глядачів.

Наукова новизна даного дослідження полягає в розгляді впливу фільмів, мультфільмів та серіалів, які доступні на Netflix, на ментальне здоров'я та усвідомлення ментального здоров'я серед молодого покоління. Ця проблематика стає особливо актуальною в сучасному світі, оскільки відбуваються значущі соціальні зміни, спричинені глобальними кризами і технологічними революціями. Новий соціокультурний контекст впливає на ментальний стан та емоційну стійкість молоді, і це дослідження спрямоване на розкриття цього впливу.

Практична значущість: результати дослідження можуть бути використані фахівцям, що працюють з молоддю з проблемами ментального здоров'я, в психологічній просвіті, діагностиці, фахівцями в сфері медіа для

створення здорового медіа-середовища. Дослідження може слугувати основою для розробки освітніх програм і інформаційних кампаній, спрямованих на підвищення освіченості глядачів про ментальне здоров'я, психологічні проблеми та способи їх подолання.

Основні методи дослідження: теоретичні методи: аналіз і систематизація джерел з проблем впливу медіа на ментальне здоров'я людини; емпіричні: тестування за допомогою методик: методика «Шкала тривожності» Тейлора, методика «Шкала депресії» Бека, методика «Самооцінка психологічних станів» за Г. Айзенком, методика «Задоволеність своїм життям» (В. Коулман), Методика «Визначення схильності до стресу» (Продун Т.В.), опитування за допомогою авторської анкети «Моніторинг Netflix: Як ваші перегляди відображають вашу психологію».

База та вибірка емпіричного дослідження. Дослідження проводилось на базі Бердичівського медичного фахового коледжу. Вибірку склали студенти коледжу віком 15-19 років, склад вибірки – 202 студенти, серед них 57 – не дивляться продукцію Netflix, 145 – дивляться продукцію Netflix.

Апробація роботи здійснювалась шляхом публікацій основних положень магістерської роботи у вигляді друкованих тез: I Всеукраїнська студентська науково-практична конференція «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (18-19 травня 2023 року, м. Вінниця); III Міжнародна науково-практична конференція «Актуальні проблеми адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєстійкості» (16-17 листопада 2023 року, м. Вінниця).

Структура роботи. Кваліфікаційна магістерська робота складається з вступу, трьох розділів та підрозділів до них, висновків, списку використаних посилань, що налічує 80 найменувань. Містить 23 таблиці та 23 рисунків. Містить 6 додатків. Загальний обсяг роботи 85 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИЗНАЧЕННЯ МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

1.1. Поняття про ментальне здоров'я в психологічній науці

Ментальне здоров'я є ключовим компонентом повноцінного психологічного функціонування людини, що включає в себе розуміння природи і механізмів його підтримки, а також розладів і процесів відновлення. Це має велике значення, оскільки тісно пов'язане з загальним розумінням особистості і механізмами її розвитку.

Дослідження питання ментального здоров'я стало актуальним у зв'язку з тим, що все більше людей почало співвідносити стан душі із фізичним станом. Відповідно, все більше людей почало розглядати ментальне здоров'я як невід'ємну частину своєї життєдіяльності. Однак через те, що даний термін з'явився відносно нещодавно, поняття ще не є до кінця унормованим [1].

Наголошується, що психічне здоров'я пов'язане не тільки з хворобою або її відсутністю, а воно стосується добробуту та переживання позитивних емоцій: кожного з нас, нашого життя, роботи, стосунків, фізичного здоров'я та соціального середовища [2, с. 7].

Від стану психічного здоров'я залежить рівень якості життя, завдяки якому людина може відчувати себе повноцінною і значущою ланкою суспільного життя та бути гідним громадянином своєї держави. Населення, яке має гарний рівень ментального здоров'я, показує високу продуктивність праці, активну соціальну позицію, єдність, суспільний спокій та стабільність, що позитивно впливає на економічний та соціальний розвиток країни [3, с. 27].

У США і Великобританії (і в цілому в англomовних публікаціях) словосполучення «mental health» позначає успішність виконання психічних функцій, результатом яких стає продуктивна діяльність, встановлення

стосунків з іншими людьми та здатність адаптуватися до змін і долати неприємності [4, с. 15].

У визначенні К.Л. Крутія і Л.В. Зданевича під психічним здоров'ям розуміється стан, в якому особистість максимально реалізує свою індивідуальність при адекватній адаптації до оточуючого середовища і відсутності психічних розладів. У цьому контексті індивідуальність розглядається як складне поняття, що «...охоплює адекватні віку: емоційність – здатність адекватно виражати почуття і емоції в різних життєвих ситуаціях; інтелектуальність – процес вилучення, засвоєння інформації, уміння переробляти і використовувати її відповідно до отриманих знань; особистісні характеристики – процес усвідомлення себе як особистості, якій притаманне самовідчуття, самооцінка, самопізнання і самореалізація» [5, с. 191].

Ментальність – це призма, через яку людина дивиться на світ і себе в ньому. Тож можемо говорити про те, що вона притаманна кожній людині, незалежно від етнічної належності, соціального стану, статі, мови тощо. Звичайно ж, ментальність залежить від цих факторів, особливо від національності та зумовлених нею мови та культури, проте вони не заперечують її існування, а навпаки – формують ментальність [6].

Основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку і складає основу інтелектуальної діяльності та комунікативних навичок, навчання, емоційного зростання, стійкості і самоповаги [7].

До критеріїв ментального здоров'я, визначених Всесвітньою організацією охорони здоров'я, відносять:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;
- відчуття постійності та ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та своєї власної психічної діяльності і її результатів;

- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність самокерування поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізовувати заплановане;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин [8].

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса [9], є такі: інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоврядування (самоконтроль), висока фрустраційна стійкість, гнучкість, прийняття невизначеності, орієнтація на творчі плани, «наукове» мислення, прийняття самого себе, ризикованість, відповідальність за свої емоційні стани [9].

Ментальне здоров'я визначається різними факторами, такими як соціальні відносини, фізичне здоров'я, емоційний стан і самовизначення. Здоровий спосіб життя, включаючи правильне харчування, фізичну активність, регулярний сон і позитивні соціальні зв'язки, позитивно впливає на ментальне здоров'я. Психологічне здоров'я визначає здатність до щастя, успіху і задоволення в житті, а також внутрішню рівновагу і гармонію. Відповідна підтримка і психологічна допомога можуть бути корисними для управління та підтримки ментального здоров'я.

Визначають ознаки психічного (ментального) здоров'я, а саме:

1. Здатність любити. Здатність залучатися до відносини, відкриватися Іншій людині.
2. Здатність працювати. Це стосується не тільки професії. Це в першу чергу про здатність створювати і творити.
3. Здатність грати. Йдеться як про дитячі ігри у прямому сенсі, так і про здатність дорослих людей «грати» словами, символами. Це можливість

використовувати метафори, гумор, символізувати свій досвід і отримувати від цього задоволення.

4. Безпечні відносини. На жаль, почасти люди перебувають в насильницьких, загрозливих, залежних – нездорових відносинах.

5. Автономія. Люди часто роблять не те, чого насправді хочуть. Вони навіть не встигають «вибрати» (прислухатися до себе), чого ж їм хотіти.

6. Сталість себе і об'єкта або концепція інтегрованості. Це здатність залишатися в контакті з усіма сторонами власного Я: як хорошими, так і поганими, як приємними, так і з тими, що не викликають бурхливої радості [10].

1.2. Дослідження впливу ментального здоров'я та чинники його збереження на різні аспекти життя людини

Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму.

Результати досліджень останніх років свідчать про зростання навантаження на нервову систему, психіку людини. Інформаційний бум, прискорення ритму життя, негативна динаміка міжособистісних взаємозв'язків та інші патогенні особливості сучасного життя призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним з основних факторів розвитку різноманітних хвороб [10].

Ментальне здоров'я оцінюється за допомогою різних критеріїв та параметрів, оскільки це складний і багатогранний аспект загального здоров'я.

Особливістю людини, яка відрізняє її від світу інших живих істот є те, що її поведінка а також інші людські властивості детермінуються не генетичною спадковістю, а соціальною. Остання означає передачу оточуючих людину предметів і явищ від покоління до покоління через канали матеріальної і духовної культури [11, с. 51].

Соціалізацію можна розглядати як адаптацію людини до соціального середовища, інтеграцію в суспільство, у процесі якої формується самосвідомість і рольова поведінка, здатність до самоконтролю, адекватні зв'язки та стосунки [12, с. 319].

Гармонійні внутрішньосімейні комунікації є запорукою успішної реалізації однієї з найважливіших функцій сучасної сім'ї – задоволення потреби людини у сприйнятті, розумінні, підтримці, захищеності, емоційному комфорті, що досягається лише за умов належного рівня комунікацій у родині [13, с. 159].

Соціальний фактор заслуговує на особливу увагу в родинних взаєминах, оскільки є найбільш впливовим і зумовленим тим способом життя, який веде сім'я. Соціальна сфера надає найбільші можливості для розвитку індивідуальної працелюбності і самостійності, які забезпечують комунікацію кожного з членів родини у межах норм, правил, законів соціокультурного середовища. Наскрізна увага батьків у процесі взаємодії з дітьми до підтримки проявів самостійності, розвитку ініціативності й терплячості у різноманітній діяльності, відповідальності за прийняті рішення і вчинки, щоденний особистий приклад такої поведінки убезпечать підростаюче покоління від негативних впливів соціуму, розвинуть стресостійкість у ситуаціях невдачі, навчать займати активну позицію у творенні траєкторії власного розвитку [13, с. 162].

Дружба визначає якість та кількість друзів у житті особи, які можуть бути джерелом радості, розуміння і підтримки в трудних моментах. Професійні відносини оцінюються через взаємодію на робочому місці та якість комунікації в організації, впливаючи на емоційний стан і робочу продуктивність. Спроможність адаптації визначає, наскільки ефективно особа впорається зі змінами, стресом та викликами в її житті.

Цей критерій включає в себе такі аспекти:

- Резилентність - процес адаптації людини в умовах виснаження, фізичної травматизації та психологічної посттравми (за умови постійного

перебування у несприятливих умовах: проблеми в родині та у відносинах з партнером, постійні стреси на робочому місці, фінансові негаразди, природні катаклізми, війни тощо) [14].

- Гнучкість: Здатність змінювати свої погляди, стратегії і підходи відповідно до нових обставин. Гнучкість дозволяє легше адаптуватися до змін в навколишньому середовищі.
- Емоційна стабільність: Можливість контролювати і регулювати свої емоції, особливо в стресових ситуаціях. Емоційно стійкі люди краще впораються з труднощами та зберігають психічне здоров'я.
- Оптимізм: Позитивне сприйняття життя та майбутніх перспектив. Оптимісти більш схильні до конструктивних дій і адаптації до викликів.
- Стресостійкість: здатність людини протистояти негативному впливу стресових факторів професійної діяльності, зумовлену індивідуальним комплексом її вроджених і набутих властивостей та процесів, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети трудової діяльності в складній емоціогенній ситуації [15, с. 14].
- Саморегуляція: процес впливу на власний фізіологічний і психологічний стан, який багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, почуттями й переживаннями і, як наслідок, – поведінкою [16].
- Самоповага - позитивна духовно-моральна якість особистості, що виражає потребу людини у високій оцінці та визнання себе суспільством [17]. Це етичне почуття, що виражається у повазі особистості до самої себе, ґрунтуючись на визнанні власної гідності.

Самоактуалізація - це психологічний процес, що відображає прагнення людини до розвитку свого потенціалу та досягнення власних можливостей у максимальній мірі. Вона вказує на бажання розвивати навички, здібності, інтереси та цінності для досягнення кращої версії себе. Важливою частиною цього процесу є самопізнання, або усвідомлення власних слабкостей і можливостей для кращого розуміння себе.

Основними характеристиками психологічного здоров'я самоактуалізованих людей є:

- Ефективне сприйняття реальності та комфортні взаємини з реальністю: це здатність до сприйняття фактів на відміну від схильності до сприйняття світу через призму установлених і загальноприйнятих думок або уявлень. Психологічне здоров'я визначається як вірне сприйняття реальності.
- Прийняття себе, інших і природи: людина приймає свою сутність, далеко не завжди ідеальну, з усіма притаманними їй вадами і недоліками. Проте, їй не властиве самовдоволення і самозамилування. Вона вміє жити зі своїми слабкостями, вміє ставитися до них так само просто, як до природи. При цьому у здорової людини немає почуття провини, або тривоги, які б стояли над нею.
- Спонтанність, простота, природність: це впевнена, сформована людина, природна у своїх починаннях і думках. Вона чітко усвідомлює, що світ, в якому живе, сповнений умовностей. Вона не ображає оточуючих людей, не має бажання оскаржувати прийняті ними норми поведінки і тому підпорядковується традиціям, церемоніям і ритуалам. Психологічною характеристикою здорових людей є незалежність у переконаннях, моральних принципах, які відображають властиву їм своєрідність. Ці люди вміють чітко усвідомлювати свої власні імпульси, бажання, переваги та суб'єктивні реакції.
- Служіння: ця особливість психологічного здоров'я полягає у тому, що у людини є покликання і справа, якій вона присвячує себе без залишку, є важлива проблема, що вимагає від неї всіх сил і енергії.
- Потреба в самоті: кожна самоактуалізована людина сама формує свою думку, самостійно приймає рішення і відповідає за них, сама визначає і прокладає свою дорогу в житті. Невдачі та поразки не вибивають її з колії, не викликають некерованого сплеску емоцій порівняно з менш здоровими людьми.

- Незалежність від зовнішнього середовища, воля й активність: це означає незалежність самоактуалізованих людей від середовища (від зовнішніх обставин, від інших людей). Ці люди мають більш високу стійкість перед несприятливими обставинами, потрясіннями й ударами долі. Вони проявляють мужність і самоконтроль у складних обставинах, що характеризується як здатність до самостійного відновлення.
- Свіжий погляд на речі: психологічною характеристикою здоров'я є вміння цінувати прекрасне, хоча кожен сприймає його по-своєму. Для одних джерелом краси стає природа, інші люблять спорт, треті отримують насолоду від музики; але всіх їх об'єднує одне – вони черпають натхнення, захоплення і силу в базових цінностях життя.
- Уміння відрізнити засоби від мети, добро від зла: у поведінці самоактуалізованих людей чітко проявляється їх вміння відрізнити засоби від мети; ці люди орієнтовані на мету, а засоби підпорядковані цілі. Зазвичай, причини їхніх вчинків криються в самій діяльності і в переживаннях, пов'язаних з цією діяльністю. Вони вміють отримувати задоволення від самого процесу, можуть відчувати самоцінність діяльності та вона важлива для них не менше, ніж результат.
- Почуття гумору: це одна з перших характеристик самоактуалізованих людей. Злі, образливі або вульгарні жарти їх не розважають. Їм до вподоби м'який гумор, іронія.
- Креативність: це універсальна характеристика всіх самоактуалізованих людей, яку можна назвати оригінальністю, винахідливістю або «творчою жилкою».
- Опір культурним впливам: означає схильність самоактуалізованих людей приймати сформований порядок речей у тому випадку, якщо він не суперечить їхнім принципам і переконанням. Самоактуалізована людина будує своє життя не за законами конкретного суспільства, не за законами якоїсь культури, а за загальними людськими законами і законами її власної

людської природи. Здорові люди, приймаючи зовнішні атрибути культури, залишаються внутрішньо незалежними від неї.

- Недосконалість самоактуалізованих людей: це здорові нормальні люди зі своїми слабкостями і недоліками. Так само, як і звичайні люди, вони можуть піддатися шкідливій звичці, можуть бути впертими і дратівливими. Це люди, які усвідомлюють свою недосконалість і самі намагаються з цим впоратися.
- Цінності та самоактуалізація: в основі системи цінностей самоактуалізованої людини лежить її філософське ставлення до життя, згода з собою, зі своєю біологічною природою, прийняття соціального життя і фізичної реальності.
- Самоактуалізація і подолання полярності в житті: самоактуалізований індивід має в собі двоякість, об'єднавши окреме й загальне, піднявшись на рівень наджитейської цілісності. Одвічно непримиренні антагонізми, як серце і розум, інстинкт і логіка, не є такими для здорової людини, інакше кажучи, бажання не вступають у конфлікт з розумом [18].

Робота та навчання взаємодіють і впливають на ментальне здоров'я та психологічне благополуччя. Задоволеність як професійною діяльністю, так і навчанням сприяє підвищенню психічного комфорту, впливаючи на загальну радість життя та емоційний стан.

Психічне здоров'я є однією з умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності фахівця. Воно складає головну відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів професійної діяльності і загального благополуччя людини, обумовлює гармонійний розвиток особистості й досягнення професіоналізму [19, с. 100].

Фізичне здоров'я і ментальне здоров'я взаємопов'язані і взаємовпливають одне на одного.

Ментальне благополуччя та фізична культура є двома важливими компонентами здорового способу життя людини. Ментальне благополуччя

об'єднує здоровий дух та психіку людини із соціальним складником, що є важливим для втілення бажань, реалізації цілей, гарного фізичного самопочуття [20, с. 23].

Існує велика кількість досліджень, що підтверджують взаємозв'язок між ментальним здоров'ям та фізичною активністю. Наприклад, було проведено опитування серед 50 здобувачів вищої освіти факультету менеджменту і маркетингу щодо впливу фізичної активності. 95 % респондентів вважають, що півгодинна зарядка чи годинна прогулянка хоча б 2 рази на тиждень покращує настрій та самооцінку. Також, у довготривалій перспективі зменшує рівень тривоги та покращує якість сну [21].

Сон має значущий вплив на ментальне здоров'я, і його якість та тривалість можуть визначати, наскільки емоційно стійкою та психічно здоровою ви відчуваєте себе.

Стрес є важливим критерієм ментального здоров'я і психологічного благополуччя, оскільки він може суттєво впливати на психічний стан та загальний самопочуття людини. Численні дослідження в області стресу спочатку були сконцентровані на описі його факторів, особливостей реакцій на стрес, стратегій його подолання. Психологія здоров'я особливу увагу приділяє визначенню "ціни", яку платить людина в ситуаціях підвищених вимог, психічних навантажень і перевантажень [19, с. 101].

До чинників психічного здоров'я належать установки й очікування, пов'язані з майбутніми подіями. Узагальнено їх можна розділити на позитивні (оптимістичні) установки, які виражаються в очікуванні позитивних подій, і негативні (песимістичні), про прояв яких свідчить очікування негативних подій. Перші допомагають успішно подолати стрес, оскільки емоції, випробовувані у важких ситуаціях, діють як механізми підкріплення діяльності. У випадку негативних установок емоції починають виявляти деструктивну послаблюючу дію [19, с. 102].

Стрес важливий для ментального здоров'я, і важливо відрізнити нормальний стрес, що стимулює розвиток, від патологічного, який загрожує

психічному благополуччю. Ефективні стратегії копіngu, соціальна підтримка та професійна допомога можуть допомагати підтримувати психічне здоров'я під час стресу.

Рівень задоволеності життя визначає ментальне здоров'я та психологічне благополуччя, відображаючи загальний стан психічного самопочуття. Психологічне благополуччя має два компоненти: когнітивний (оцінка різних аспектів існування) і емоційний (переважання позитивних емоцій над негативними).

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя:

- безпека і комфортність домашнього середовища;
- атмосфера любові, що характеризується сімейними радіощами, близькістю і гармонією;
- відкритість і довірливість міжособистісних взаємин;
- батьківський контроль і включеність в життя дітей;
- відчуття значущості в сім'ї;
- сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї [22].

У світлі сучасних умов життя, науковці звертають увагу на дослідження внутрішніх резервів людини, які допомагають їй впоратися з важкими обставинами та зберегти свою гідність, цілісність і ідентичність.

І.В. Шаронова, досліджуючи питання психічного здоров'я в сучасних умовах життєдіяльності, розглядає психічне здоров'я як стан особистості, який може бути стійким. Цей стан дозволяє людині свідомо враховувати свої фізичні та психологічні можливості, а також враховувати навколишні природні та соціальні умови. Він дозволяє задовольняти індивідуальні, біологічні і соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, що сприяє досягненню емоційного благополуччя [23].

Сучасне людське життя часто характеризується як екстремальне, і воно може спричиняти стрес. Це може призвести до загального пониження відчуття безпеки і захищеності серед сучасних людей. Ситуації, що становлять загрозу життю, стають все більш розповсюдженими в нашому сучасному світі. Утворилось нове суспільство, яке пред'являє людині нові вимоги. Відповідальність за своє життя та за його успішність лягає на саму людину [24]. В таких умовах життєстійкість стає надзвичайно важливою як засіб подолання труднощів і збереження психологічної та фізичної стійкості.

Слід зазначити, що життєстійкість вважається основним функціональним компонентом життєздатності, що зберігає стабільність системи особистості, системоутворюючим фактором, що задає параметри основних компонентів життєздатності. Життєстійкість виявляється ключовою особистісною змінною, що опосередкує вплив стресогенних факторів на соматичне і психічне здоров'я, а також на успішність діяльності особистості [25].

Високий рівень життєстійкості пов'язаний з активною життєвою позицією, здатністю використовувати обставини на свою користь, сприйманням життєвих ситуацій як свідомо обраних і можливістю отримання нового досвіду через інтерпретацію стресових ситуацій як можливостей.

Численні дослідження підтверджують, що життєстійкі переконання та установки можуть бути сформовані шляхом застосування спеціального тренінгу та його ефективність у підвищенні толерантності до стресу як серед відносно здорових добровольців, у тому числі педагогів, спортсменів та військовослужбовців, так і у осіб, що перенесли психологічну травму та пацієнтів із соматичною патологією [26].

1.3 ЗМІ як один із засобів впливу на ментальне здоров'я

Масова інформація формується через спільну діяльність індивідів, а для вивчення її впливу на свідомість важливо враховувати психологічні аспекти особистості. Однак існує побоювання, що інформація, поширювана ЗМІ, може

бути спрощеною та фільтрованою, не завжди сприяючи глибокому аналізу та саморефлексії.

ЗМІ виступають одночасно і каналом вираження думки громадянського суспільства, і засобом її формування, й інструментом контролю громадськості за владою. Тому право на інформацію, доступ до неї та забезпечення свободи слова мають важливе значення не тільки для тих чи інших осіб, а й для громадянського суспільства [27].

Засоби масової інформації (ЗМІ) виконують різні соціальні функції в сучасному суспільстві, зокрема:

1. Інформаційна функція: Однією з основних функцій ЗМІ є поширення інформації. Вони надають громадянам актуальні новини, події, факти та аналіз суспільних подій. Ця функція допомагає громадянам бути освіченими та інформованими.
2. Освітня функція: ЗМІ також служать як засіб освіти. Вони можуть надавати програми, документальні фільми, статті та інші матеріали, що сприяють збільшенню загального рівня освіти та знань.
3. Розважальна функція: ЗМІ надають розважальний контент, такий як фільми, телевізійні шоу, музика і гумористичні програми, які допомагають громадянам розслабитися та відпочити від повсякденних звичайних обов'язків.
4. Суспільна функція: ЗМІ є важливим інструментом для обговорення та вирішення суспільних проблем і питань. Вони можуть піднімати важливі теми, які потребують уваги громадськості, і сприяти громадському обговоренню та активності.
5. Контрольна функція: ЗМІ можуть виконувати роль контролера для влади та інших інституцій. Вони можуть розкривати корупцію, зловживання владою та інші недоліки в суспільстві, що сприяє вдосконаленню системи.

6. Публікаційна функція: ЗМІ надають платформу для висловлення різних точок зору та думок. Ця функція допомагає підтримувати свободу слова та різноманітність поглядів.

7. Мобілізаційна функція: ЗМІ можуть мобілізувати громадян у важливих суспільних справах, таких як акції протесту, благодійність або участь у виборах.

Швейцарський професор Р. Блюм виділив вісім функцій ЗМІ. Це функції інформування, артикуляції, соціалізації, критики та контролю, корекції, обслуговування, розважання і реклами [28].

Академік А. Москаленко розглянув функції засобів масової інформації наступним чином: виховну, організаторську, пропагандистську, контрпропагандистську, інформаційно-пізнавальну, соціологічну та соціально-педагогічну [29].

Масова інформація завжди відображає взаємодію конкретних людей, тому для розвитку та аналізу її впливу на свідомість громадян необхідно мати сучасне психологічне розуміння особистості [30].

Завдяки ЗМІ реалізуються комунікативні процеси спрямовані на соціальний контакт: встановлення зв'язків на рівні взаємодії між індивідами і групами. Під час спілкування відбувається обмін інформацією, діяльністю, цінностями, навичками, емоціями та моделями поведінки.

Крім політологічного і соціального аспектів феномена «засоби масової інформації», існує тісно пов'язаний із ними психологічний аспект. Перш за все зміст передач, повідомлень, подій, що транслюються через ЗМІ, створюються з урахуванням особливостей, закономірностей та механізмів психологічного впливу. Під психологічним впливом розуміється навмисне цілеспрямоване втручання у процес психологічного відображення дійсності та становлення особистості людини за допомогою психологічних засобів. Цей вплив може бути як позитивним, так і негативним, у зв'язку з чим виникла

проблема нанесення ЗМІ шкоди психічному здоров'ю людини, зокрема дітей та молоді [31].

Передача інформації проходить у формі та вигляді психічного переживання. В цьому процесі представники ЗМІ є тільки посередниками між скоєним суспільним явищем та своїми глядачами, слухачами та читачами, тобто споживачами інформаційного продукту. Передача інформації проходить у формі та вигляді психічного переживання представника ЗМІ. В свою чергу, передача психічного сигналу проходить якби в три етапи: спочатку переживання є чистою психікою (тобто сприйняття, почуттів та особливостей мислення самого журналіста як суб'єкта, якій отримав інформацію), потім перетворюється на психічну форму, символ, подразник (слова, міміку, позу, картинки на екрані та ін.) і знов стає психічним буттям для об'єкта. Тобто, як свідчать психологи, тексти, образи, знаково-символічні засоби, які виступають в ролі сигналу, містять спеціально-психологічні коди, які розшифровуються в комунікативному процесі [32].

Сьогодні в сучасній психології існує наукове підґрунтя, що дозволяє вивчати психологічні закономірності функціонування ЗМІ та їх вплив на свідомість людини. Теоретичні основи психології ЗМІ були закладені одночасно з формуванням багатьох наукових напрямків у психології, які стали класичними, що забезпечує надійність, достовірність та науковість даної галузі. Особливе значення в цьому контексті мають наукові парадигми загальної, соціальної психології та психології розвитку особистості. Продовжується розвиток і застосування новітніх технологій в навчальних закладах і в сфері дозвілля молоді, що потребує ретельного аналізу проблем виховання нового покоління в умовах комп'ютеризованого світу [30].

Зміст передач, повідомлень, подій, що транслюються через ЗМІ, створюються з урахуванням особливостей, закономірностей та механізмів психологічного впливу. Під психологічним впливом розуміється навмисне цілеспрямоване втручання у процес психологічного відображення дійсності та становлення особистості людини за допомогою психологічних засобів. Цей

вплив може бути як позитивним, так і негативним, у зв'язку з чим виникла проблема нанесення ЗМІ шкоди психічному здоров'ю людини, зокрема дітей та молоді [31].

В сучасному світі подача інформації набула кліпового характеру. За бажанням людей швидко і легко отримати необхідну інформацію, зменшується кількість довгих пояснень і відсутність коментарів. У зв'язку з цим, спостерігається збільшення кількості рекламних повідомлень, відеокліпів, стислих анонсів та оглядів, які надаються без додаткових пояснень. Це може призвести до деградації логічного мислення споживачів медіа [30].

Медійні платформи використовують різноманітні психологічні стратегії та маніпуляції для впливу на наші думки, переконання і рішення щодо покупок. Однією з таких стратегій є створення матеріалів, які мають емоційне навантаження, зокрема за допомогою привабливих заголовків або відеороликів.

Мішенню дій маніпулятора є дух, психічні структури людини. Німецький соціолог Герберт Франк – автор книги «Людина, якою маніпулюють», наголосив, що під маніпулюванням у більшості випадків варто розуміти психічний вплив, що відбувається таємно, а отже, і на шкоду тим особам, на яких воно спрямовано; 2) маніпуляція – це прихований вплив, процес якого не повинен бути помічений об'єктом маніпуляції; 3) маніпуляція – це вплив, який вимагає значної майстерності і знань [33].

У дослідженні Н. Лігачової висвітлено кілька методів маніпуляцій, які ЗМІ використовують свідомо чи безсвідомо, особливо у цифровому форматі:

- використання стереотипів (подання соціального об'єкта у спрощеному схематизованому вигляді). Стереотипне уявлення з часом фіксується у свідомості і практично не піддається перевірці досвідом;
- заміна імен, або наклеювання ярликів (як правило, негативно забарвлене оціночне судження);
- повтор інформації (якесь абсурдне повідомлення повторюється з достатньою частотою для закріплення у масовій свідомості);

- ствердження. ЗМІ часто замість дискусії аргументів подають бездоказові твердження, презентуючи тільки одну думку, вигідну для них;
- постановка риторичних запитань. ЗМІ може поставити аудиторії просте на перший погляд запитання, але наділити його відповідним контекстом, який зорієнтує глядача у потрібному для маніпулятора напрямі;
- напівправа (полягає в об'єктивному і детальному висвітленні незначних деталей і, натомість, замовчуванні важливих фактів або в загальній фальшивій інтерпретації подій). На думку фахівців, така подача допомагає зберегти довіру аудиторії до засобу масової інформації;
- «спіраль замовчування», або маніпулювання опитуванням громадської думки. Підбір коментарів повинен переконати громадян у підтримці більшістю суспільства той чи іншої точки зору або політичної позиції. Цей метод базується на закономірностях масової психології, змушує людей з іншими поглядами приховувати їх, щоб не опинитись у соціально-психологічній ізоляції. На фоні цього голоси «віртуальної більшості» стають все більш голоснішими. Так закручується «спіраль замовчування»;
- анонімний авторитет (посилання на нього надають інформації солідність та правдоподібність);
- «буденна розповідь». Інформація про гострі політичні події, соціальні конфлікти або трагічні події подається у нарочито діловому та спокійному тоні, що сприяє індиферентності сприйняття її населенням;
- ефект присутності (робиться за допомогою спеціальних технічних прийомів, імітуючи реальність, які посилюють ілюзію достовірності);
- ефект первинності. Намагання ЗМІ передати інформацію першим. Оперативність подачі інформації може використовуватись як маніпулятивний прийом, який не дає можливості аудиторії осмислити

отриману інформацію, оскільки вона одразу витісняється новою, зовсім не пов'язаною з першою;

- констатація факту (бажане становище подається як факт, який вже відбувся);
- відволікання уваги (допомагає відволікти увагу суспільства від важливих подій на менш значущі та знизити психологічний опір з боку суспільства);
- використання очевидців події (спеціальний підбір людей і монтаж з необхідним смисловим рядом);
- принцип контрасту (використовується, коли треба надати негативну інформацію про політичних опонентів, але тактика прямих звинувачень здається дуже відвертою);
- психологічний шок. Новини про надзвичайні та жахливі події, які викликають психологічний шок в суспільстві, руйнують всі рівні психологічного захисту і дозволяють впроваджувати в свідомість інспіровані схеми;
- створення асоціацій (об'єкт інформаційних повідомлень в очах громадськості прив'язується до негативних стереотипів масової свідомості);
- інформаційна блокада (блокування «невигідної» інформації, затримання її або викладення у сприятливому для подання контексті).

Можна навести і інші класифікації маніпулятивних прийомів, що використовуються ЗМІ: читання думок, «опускання» або виключення інформації, «схвалення» або «приниження», гумор, сарказм, сатира, іронія, звинувачення за асоціаціями, кодування інформації, використання фальшивого нейтралітету, повна фальсифікація, редагування журналістського матеріалу [32].

Впливи, створювані засобами масової інформації, не є самодостатньою психологічною категорією. Особливого значення набувають наслідки цих

впливів. Визначаючи наслідки дії ЗМІ, необхідно пам'ятати про сукупний (кумулятивний) ефект. Більшість повідомлень або образів, що з'являються у ЗМІ, ми бачимо або чуємо десятки, якщо не сотні і тисячі разів [34].

Одна з небезпечних для духовно-моральної атмосфери суспільства традицій ЗМІ полягає в їхньому прагненні (заради високих рейтингів) експлуатувати низинні, руйнівні тенденції людської підсвідомості. Телебачення, кінематограф, література, друковані ЗМІ повною мірою використовують тягу людини до всього трагічного, пов'язаного зі стражданнями. Відомо і досить цинічне журналістське кредо: чим більше жертв і катастроф, тим цікавіша, притягуюча інформація для глядача (і читача). Тому в перших кадрах телевізійних новин, на перших шпальтах газет, смакуючи деталі, розписуються великі та малі трагічні події [35].

Інформація суттєво впливає на здоров'я як окремої людини, так і всього суспільства. Можна говорити про «інформаційно обумовлене здоров'я». Все залежить від того, скільки часу відведено особі на обробку інформації (оскільки сам по собі великий обсяг нової інформації не спричиняє емоційних проблем), а також мотиваційної складової отриманої інформації. Саме ця «інформаційна тріада» (обсяг інформації, час на її опрацювання і прийняття відповідального рішення) і спричиняє у людини емоційні проблеми [36].

Агресія і насильство в масових ЗМІ вивчаються в соціології, психології, медіа-дослідженнях та інших галузях суспільних наук через новини, фільми, відеоігри, телесеріали та інші медійні форми. Важливо зауважити, що вплив відображення агресії і насильства в масових медіа може бути різним.

На сьогоднішній день не можна дати однозначної відповіді, як сцени агресії та насильства в ЗМК впливають на поведінку аудиторії. Хоча ЗМІ і здійснюють певний вплив на зростання злочинності в суспільстві, їх не можна вважати головним джерелом насильства. На збільшення агресії впливають й інші чинники: несприятливі соціальні та економічні умови життя, бідність, наркоманія, сімейне виховання тощо. Але якщо агресія та насильство в ЗМК провокують здійснення навіть 1/100 або 1/1000% актів насильства (це декілька

сотень осіб на багатомільйонну аудиторію), то чинник впливу ЗМІ все ж таки необхідно враховувати при аналізі феномена агресивної поведінки [37].

Найпереконливішим доказом негативного впливу телепередач з агресивним змістом можна вважати результати лонгитюдного дослідження, проведеного L.D. Eron і L.R. Huesman у 2003 році [38]. Вченим вдалося підтвердити, за незначними винятками, що в США, Фінляндії та Ізраїлі серед восьмирічних дітей, що проживають у міських районах, інтенсивність перегляду фільмів і телепрограм з численними сценами насильства корелює з їхньою схильністю до агресивної та асоціальної поведінки, навіть після виключення найбільш очевидних інших факторів.

Але найціннішою можна вважати другу частину цього дослідження, яка дала відповідь на запитання про первинність інтересу до перегляду телепродукції агресивного змісту і наявності відповідних рис особистості та поведінкових проявів. За повторного обстеження цих дітей віком 19 років з'ясувалось, що перегляд бойовиків у восьмирічному віці значною мірою визначає агресивність та схильність до асоціальних вчинків у віці 19 років, але агресивність у ранньому віці не передбачає захоплення бойовиками надалі [39].

Також агресивні та асоціальні поведінкові звички формуються і підтримуються через активну участь в схожих ситуаціях та є результатом пасивного спостереження за такими виявами в реальному житті або через масові медіа [40, 41].

Медіа мають значний вплив на суспільство, але слід розглядати й інші важливі аспекти цього впливу, зокрема стигматизацію наркоманії та психічних захворювань. Суспільна ставлення до цих проблем можуть суттєво впливати на благополуччя та поведінку людей. Стигматизація сприяє відокремленню та негативному ставленню до людей, які зіткнулися з цими проблемами, що може значно вплинути на їхню якість життя.

Стигма виступала і продовжує виступати в якості умовного знаку для соціального клеймування людей та реалізується в процесі соціальної

стигматизації. Суть соціальної стигматизації проявляється в реакції на будь-які відхилення від норм конкретного суспільства та наступним закріпленням цих відхилень за допомогою різноманітних символічних форм – стигм (ярликів) [42].

У випадку стигматизації, стереотипи про конкретну групу можуть використовуватися для позначення цієї групи як «інших» або «нормі не відповідають». Стереотипи, узяті з життя, можуть бути закріплені за допомогою символічних форм, таких як стигми або ярлики, що поглиблюють цей процес.

Стереотипи можуть охоплювати як позитивні, так і негативні характеристики. Особливістю стереотипів є фіксація ірраціональних, неадекватних, надмірно узагальнених та емпірично не підтверджених тверджень. Стереотип акцентує та посилює окремі властивості та риси, виявляючись переконаннями. Він є стійким елементом системи ціннісних орієнтацій. Механізми формування стереотипів: схематизація, категоризація, каузальна атрибуція. Механізми формування стереотипів та їхні функції зумовлені психологічними закономірностями соціального пізнання. Стереотипи існують на індивідуальному (індивідуальні переконання окремої людини) та суспільному рівнях (простежуються в окремих соціальних групах та/або суспільстві загалом) [43].

Обговорюючи стигматизацію психологічних розладів, важливо звернути увагу на її вплив на психічне здоров'я та ризик самогубств серед тих, хто стикається з цими проблемами. Це підкреслює необхідність боротьби зі стигмою і поліпшення підтримки для осіб із психічними розладами для запобігання можливим наслідкам, включаючи самогубства.

Як зазначив Євген Серєда в своїй статті «Чи можуть ЗМІ доводити до самогубства?» у інтернет-виданні «Детектор медіа»: «Одне з пояснень сили впливу ЗМІ на людську психіку полягає в тому, що будь-які повідомлення, спожиті через медіа, можуть сприйматися на рівні колективного несвідомого як сакральні та містичні, оскільки людина отримує їх опосередковано,

обробленими та виділеними тим, хто нібито вищий за неї. Тому деякі люди, які перебувають у кризовому психологічному стані, можуть розцінити новину про самогубство як сигнал до дії. Звісно, сама по собі інформація не є причиною прийняття рішення про суїцид. Вона може стати лише формальним приводом, якщо людина вже готова накласти на себе руки. Тож адекватне висвітлення теми самогубства важливе саме тому, щоб не створити такого приводу. [44]»

Інформація, яку надають ЗМІ, може бути сприйнята як важлива та авторитетна через свою опосередкованість та обробку. Хоча сама інформація не є головною причиною суїциду, вона може служити формальним приводом для вже схильних осіб. Тому важливо, щоб ЗМІ адекватно та обережно висвітлювали тему самогубства, уникати надання приводу для суїцидальних дій і забезпечувати безпеку психічного здоров'я громадськості. Поряд із важливістю адекватної висвітлення теми самогубства в ЗМІ, не можна ігнорувати інший важливий аспект - інформаційну безпеку. Оскільки інформація може впливати на психічний стан людей, наголошення на інформаційній безпеці стає особливо важливим завданням.

В сучасному світі зростає академічний інтерес до психологічних аспектів інформації, оскільки інформація відіграє важливу роль у суспільстві. Сучасність характеризується тим, що інформація стала ключовим ресурсом для розвитку суспільства, впливаючи на його соціальний, психологічний і технічний розвиток. Враховуючи поширення інформації у різних сферах особистого та суспільного життя, стає важливим розвивати стійку інформаційну безпеку для захисту особистості. Особливу увагу слід приділяти дослідженню способів подолання негативного впливу інформаційного середовища та інформаційно-комунікаційних технологій на здоров'я особистості [45, с. 247].

Згідно з дослідженнями А. Яновського, серед негативних впливів інформаційного середовища на особистість та її загальне і психологічне здоров'я можна виділити такі аспекти:

Фізіологічні аспекти: це включає функціональні порушення різних систем організму, таких як органи зору, опорно-рухова система, серцево-судинна система, нервова система, імунна система та інші. Також можливі психічні захворювання.

Психологічні аспекти: це включає загрозу розвитку адиктивної поведінки, такої як комп'ютерна, ігрова, інтернет-залежність і інші. Також може виникнути розрив між особистісним "Я" та інтернет-образом, а також загрозу особистісної безпеки, включаючи спілкування з небезпечними людьми, такими як шахраї та збоченці. Також до цих аспектів відноситься нав'язливий веб-серфінг.

Контентні аспекти: це включає доступ до небажаного контенту, такого як матеріали, які є непридатними для особистості та містять протизаконний зміст, такі як порнографія, матеріали, які пропагують наркотики, психотропні речовини, алкоголь, тероризм, екстримізм, ксенофобію, сектантство, нетерпимість і нерівність, асоціальну поведінку, насильство, агресію, суїцид, азартні ігри, інтернет-шахрайство та матеріали, які містять образи, наклепи та неналежну рекламу. Також важливою є загроза отримання недостовірної інформації.

Морально-духовні аспекти: це включає загрози прийняття антисоціальних моральних цінностей та деформацію духовної сфери, яка може бути спричинена спотвореним уявленням про світ [46, с. 65].

Особистість, яка не має розвинутої культури безпечного використання інформаційного середовища, стає більш вразливою перед ризиками, пов'язаними з цим середовищем.

Важливо наголосити на тісному взаємозв'язку між інформаційною культурою та інформаційною безпекою особистості. Цей взаємозв'язок означає, що рівень захищеності особистості від впливів, які можуть впливати на неї проти її волі та бажання, здатних змінювати її психічні стани і характеристики, модифікувати її поведінку та обмежувати свободу вибору, визначається її рівнем інформаційної культури. Той факт, наскільки

особистість здатна розуміти, оцінювати та використовувати інформацію в безпечний спосіб, визначає її ступінь інформаційної безпеки. Це, у свою чергу, позитивно впливає на психічне та психологічне здоров'я людини [47, с. 65].

Особистість із розвинутою інформаційною культурою може бути більш освіченою та обізнаною щодо ризиків, пов'язаних із сильним споживанням серіалів, інтернету або комп'ютерних ігор. Вона може легше впоратися з тягарем залежності та приймати обізнані рішення щодо свого часу та використання ресурсів.

Останнім часом відзначається зміна у споживанні масової інформації. Завдяки розвитку потокових платформ, таких як Netflix, HBO, Amazon Prime і Megogo, глядачі можуть переглядати цілі сезони телевізійних шоу за один раз. Ці платформи є легко доступними, що дозволяє переглядати улюблені шоу в будь-якому місці, чи то вдома, під час роботи або навіть під час повсякденних поїздок.

У цей період перегляд серіалів став надзвичайно популярним способом проведення вільного часу і вже займає одне з провідних місць серед улюблених видів розваг за популярністю [48].

Дане явище може стосуватися багатьох осіб через доступність перегляду серіалів, яка не залежить від конкретного місця або часу і часто є навіть безкоштовною. Важливо відзначити, що це явище не обмежене соціально-економічним статусом індивіда. Незважаючи на те, що перегляд серіалів, як правило, вважається формою розваги, існують дослідження, які фіксують негативні наслідки надмірного споживання цього виду розваги. Це явище часто називається "залежність від перегляду" або "запій", хоча існує відсутність загальної згоди щодо чіткого визначення терміну "залежність від серіалів". Але основним критерієм для її ідентифікації може бути перегляд трьох або більше епізодів одного серіалу або контенту в одному сидінні [49].

Інтернет-залежність, також відома як інтернет-адикція або інтернет-залежність, є психологічним розладом, характеризується надмірним і

неконтрольованим використанням Інтернету, що відбувається в такій мірі, що це може спричинити психологічні, соціальні та фізичні проблеми.

Іноді використовується термін «віртуальна адикція» для опису загальної залежності від Інтернету та комп'ютерних ігор. Дослідники називають наступні симптоми, які характеризують інтернет-залежність:

- Сильне та часте непокорство відволіктися від Інтернету, навіть на короткий час.
- Відчуття розпачу та роздратування при спробах зняти увагу від Інтернету.
- Неможливість встановити границю для тривалості часу, проведеного в мережі.
- Пропуск домашніх обов'язків, навчання, важливих особистих чи професійних зустрічей під час використання Інтернету.
- Знехтування власним здоров'ям, недостатнім сном через велику кількість годин, проведених в мережі.
- Ігнорування особистої гігієни та задоволення від надмірної, одноманітної і нездорової їжі.
- Почуття емоційного підйому під час користування Інтернетом.
- Постійне очікування наступного входу в Інтернет.
- Скарги від оточуючих про надмірний час, витрачений в мережі [50].

Серіали - це форма радіо- і телевізійних програм, яка відзначається тим, що одна і та ж історія розгортається через послідовні епізоди. У 1930-х роках були створені перші радіосеріали, а в 1940-х - телевізійні серіали. Завдяки популярності серіалів, з'явилося поняття «мильна опера», яке походить від того, що радіосеріали транслювалися вдень та спрямовувалися на жінок-господиць як цільову аудиторію. У таких програмах реклама в перервах часто була пов'язана з побутовими темами і рекламувала побутові товари, такі як миючі засоби [49].

Серіали мають здатність привертати та утримувати аудиторію: якщо телеканал часто показує серіали, то глядачі будуть частіше вибирати цей канал. Перегляд серіалів надає спільні теми для обговорення. Індивіди використовують масові медіа як засіб відволіктися від реального світу, розслабитися, зняти напругу та стрес.

Запійний перегляд, або «binge-watching» - це термін, який використовується для опису ситуації, коли людина дивиться телевізійні шоу або серіали у великій кількості підряд, зазвичай в одному сидінні або протягом короткого періоду часу.

Запійний перегляд став популярним завдяки доступності потокових платформ, таких як Netflix, Amazon Prime, Hulu та інші, які надають можливість глядачам дивитися всі епізоди цілих сезонів шоу в один момент.

Науковці заявили, що спостереження «залпом» схоже на залежність від психоактивних речовин, оскільки люди, які спостерігають «залпом», можуть виробити толерантність і змушені дивитися все більше епізодів, щоб насититися. Інші дослідники запропонували концепції та інструменти вимірювання проблемного або залежного перегляду на основі поведінкових проявів залежності. однак, також було стверджено, що спостережливий перегляд не слід характеризувати як проблематичну чи залежну поведінку. Враховуючи ці невирішені дискусії, дослідники повинні спробувати вивчити застосовність поняття поведінкової залежності до концептуалізації перегляду «залпом» [51].

Емоційні показники вражають емоційну сферу особистості через емоційну залученість та позитивні враження від перегляду, стимулюючи збільшення часу, приділеного серіалам, і формування звички, що може перерости в залежність. Когнітивні показники, такі як рефлексія, самоконтроль і самооцінка, відображають осмислення мотивів, оцінку та вплив мотивів на особливості перегляду. Соціальні показники показують зв'язок між соціальним схваленням та розвитком залежності від перегляду, створюючи спільноти серіаломанів як референтні групи. Персоналізовані

показники, пов'язані з індивідуальними особливостями перегляду, визначають Індекс залежності від серіалів як кількісну та якісну оцінку досвіду перегляду.

1.4 Netflix, як один із факторів, що впливає на ментальне здоров'я

Дослідження в різних наукових дисциплінах та методологіях протягом останніх десятиліть показало переважаючу роль популярної культури у формуванні ставлення людей до психічного здоров'я та хвороби. Проте, одночасно з тим, як учені у всьому академічному світі продовжують свої дослідження, світ популярної культури та медіа також розширюється. З інтеграцією Інтернету в наше життя та з появою стрімінгових сервісів змінився спосіб, яким ми контактуємо з розважальними медіа [52].

Заснована у 1997 році як компанія, що надсилає DVD поштою, Netflix стала символом кардинальних змін у способах споживання медіа новими поколіннями. Починаючи з 2013 року, компанія розпочала виробляти власні серіали і фільми, що тепер стали її визнаним брендом. Серед все більш зростаючого списку оригінальних програм Netflix включає багато шоу з цікавими і складними зображеннями персонажів, які стикаються з питаннями психічного здоров'я.

Елізабет Харріс, кореспондентка з мистецтва та культури для New York Times, висвітлює зусилля телевізійних продюсерів розширити дискусію щодо психічних розладів. Вони це роблять, запрошуючи глядачів свідомо розглядати цю тему у нових і старих телесеріалах, які створені компаніями HBO та Netflix. За допомогою інформаційних надписів на початку епізодів, шоу HBO та Netflix попереджають глядачів про наявність симптомів і можливих методів лікування у кількох своїх серіалах, таких як «Сопрано» (1999), «Баррі» (2018), «Ейфорія» (2019) та «13 причин чому» (2017). В кінці епізодів розміщено повідомлення, що закликає осіб, які можуть потребувати допомоги, звертатися до Національного альянсу психічних захворювань. Ці повідомлення

розглядаються як запрошення до розмови, а не як спроба залякати, з метою підтримувати відкриту дискусію на цю тему [53].

Ханна Джейн Паркінсон, колумністка з британської газети The Guardian, зауважує, що спосіб, яким відображаються психічні розлади у телесеріалах і фільмах, повільно еволюціонує. У деяких продукціях 1990-х років раніше психічні розлади часто змальовувалися як незаперечно насильницькі, прикладом чого є фільми, такі як «Летючий над гніздом зозулі» (1975), «Психо» (1960) та «Мовчання ягнят» (1991). Проте в сучасних творах, таких як «Веселий хлопець» (2012), «Божевільний» (2018) та «Кінець і***ого світу» (2017), психічні розлади все частіше демонструються у сюжетах, що включають багатомірних персонажів, які стикаються з «злетами і падіннями хвороби, проблемами наркотиків, терапією, невизначеністю та соціальною стигматизацією, відступаючи від стереотипів насильства і криміналітету» [54].

Ініціативи, які включають тему психічних розладів, знаходять свою аудиторію у двох напрямках: з одного боку, це люди, у яких є діагноз психічного розладу, а з іншого - ті, хто підтримує цю тему у різних аспектах, включаючи сімейний, професійний і освітній контексти. Важливо відзначити, що деякі з таких телесеріалів сьогодні використовуються для навчання фахівців у сфері охорони здоров'я у вищих навчальних закладах [55].

Хоча багато з цих серіалів все ще транслюються цими мережами, починаючи з 2014 року були випущені нові анімовані серії для дорослих, оригінальні продукції на платформах, таких як Amazon, HBO і Netflix, серед яких знаходиться «ВоJack Horseman» [55]. Маркс запевняє, що «ВоJack Horseman ґрунтується на наративних стратегіях складної телевізії, пропонуючи переплетені історії, несумнівно розроблені для збільшення можливостей безперервного перегляду» [56]. У 2017 році пошуки про це шоу в США перевершили пошуки будь-якого іншого телевізійного серіалу або стрімінгового контенту [57]. Шоу викликало значну дискусію серед батьків, вчителів, молоді та у суспільстві в цілому стосовно профілактики суїциду

через спосіб, яким воно висвітлює тему підліткового самогубства, включаючи графічне зображення акту самогубства та сексуального насильства [58].

У перші дні після випуску першого сезону серіалу «13 причин чому», попит на пошуки інформації про самогубство в Інтернеті значно зростає, збільшившись на 26% для пошуків «як скоїти самогубство». Цей тренд взаємодіяв зі зростанням на 21% пошуків контактів гарячих ліній профілактики суїциду і зростанням на 26% пошуків інформації щодо профілактики суїциду [59].

Для другого сезону серіалу Netflix вніс додаткові застереження щодо вмісту, включаючи явні вказівки, що серіал може бути непридатним для певних аудиторій, і також надав поради щодо безпечного перегляду та звернення за допомогою у випадку появи думок про самогубство. Незважаючи на контрверсії, пов'язані з серіалом, він спричинив і деякі позитивні реакції, наприклад, у одній середній школі учні запустили проект під назвою «13 причин, чому ні» [60].

Тема маскулінності в "Сексуальній освіті" розглядається широко, віддзеркалюючи сучасні дискусії про гендерні ролі та стереотипи через різноманітні чоловічі персонажі, кожен із яких стикається з власними труднощами та питаннями, пов'язаними з маскулінністю.

Саме тому серіал «Sex Education» (2019), створений Лорі Нанн, припускає величезну зміну, що стосується колишніх телесеріалів, переважно через зображення різних форм маскулінності, які раніше не були так оригінально представлені у громадському просторі. Цей телесеріал на платформі Netflix пропагує різноманітність та «руйнує токсичні стереотипи» [68].

Успіх жінок, незважаючи на певні досягнення, не розриває стереотипи та упередження, що відображається не лише в сприйнятті їхнього професійного потенціалу, а й у представленні в аудіовізуальних медіа. Сучасна популярна культура, з одного боку, відзначається зростаючим числом жіночих персонажів, які виступають у ролі лідерів та професіоналів. З іншого боку, присутність токсичних елементів у представленні маскулінності може

спотворити роль жінок і створити шкідливі стереотипи. Важливо визнати, що сприйняття жінок у суспільстві залишається впливовим чинником, і воно може викликати додаткові труднощі для жінок, які прагнуть досягти успіху у «чоловічих» областях [72].

Ці серіали стають важливою частиною сучасної поп-культури, привертаючи аудиторію своєю глибиною і захоплюючими сюжетами. У світі, де телевізійні шоу виступають як не лише розважальні, але й важливі платформи для висвітлення соціокультурних питань, «Гра в Кальмара» та «Аркейн» виступають прикладами успішного поєднання розваг та важливих соціальних коментарів.

Висновки до розділу 1

У розділі, присвяченому аналізу поняття ментального здоров'я в психологічній науці, було проведено глибоке дослідження ключових аспектів цього поняття. Визначено, що ментальне здоров'я є складним конструктом, що об'єднує психічне благополуччя та здатність адаптуватися до стресових ситуацій. Розкрито важливість ментального здоров'я для повноцінного функціонування особистості.

Досліджено вплив ментального здоров'я та чинники його збереження на різні аспекти життя людини. Підкреслено, що стан ментального здоров'я безпосередньо пов'язаний з якістю міжособистісних відносин, професійною діяльністю, а також здоров'ям загалом. Визначено ключові фактори, що сприяють збереженню ментального здоров'я, такі як соціальна підтримка, психологічна стійкість та адаптаційні стратегії.

Розглянуто роль ЗМІ як одного із засобів впливу на ментальне здоров'я. Зазначено, що інформаційне середовище може суттєво впливати на емоційний стан та психічний комфорт особистості. Аналізовано різноманітні аспекти взаємодії з інформаційним простором та визначено можливі негативні наслідки для ментального здоров'я, такі як стрес, тривожність та депресія.

Netflix, як важливий фактор впливу на ментальне здоров'я, вивчено в контексті сучасних тенденцій перегляду відеоконтенту. Підкреслено важливість вмілого вибору та регулювання споживання медіа, оскільки неконтрольований перегляд може впливати на ментальний стан глядача.

Загальною тенденцією стало визначення потреби в комплексному підході до забезпечення ментального здоров'я, з урахуванням взаємодії різних чинників, включаючи медіа та сервіси стрімінгу.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЗМІ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

2.1 Опис вибірки та етапів дослідження

Методологія емпіричного дослідження у магістерському дослідженні була структурована наступним чином:

У вступній частині магістерського дослідження розглядається загальна постановка проблеми та мета дослідження. Також визначається актуальність теми та обґрунтовується важливість вивчення впливу продукції Netflix на ментальне здоров'я молоді.

Проведено теоретичний аналіз підходів до визначення ментального здоров'я в психологічній науці. Розглядається впливи ментального здоров'я на життя людини, вплив ЗМІ на ментальне здоров'я, в тому числі вплив продукції Netflix (фільми, серіали, мультфільми) на ментальний стан людини.

На другому етапі дослідження описується методологія дослідження, включаючи методи збору та аналізу даних. Розглядається вибірка для дослідження (студенти Бердичівського медичного фахового коледжу віком 15-20 років, склад вибірки – 202 особи). Група досліджуваних, яка дивилася Netflix, складалася з 145 студентів віком від 15 до 19 років. Ці учасники були обрані на основі результатів опитування. Всі учасники брали участь у дослідженні за власним бажанням і надали згоду на аналіз їхнього ментального здоров'я у контексті перегляду контенту на платформі Netflix.

інструменти для збору і обробки інформації, а також методи статистичного аналізу. Було обрано наступні методи емпіричного дослідження: спостереження, бесіда, порівняльний аналіз, опитування: Методика «Шкала тривожності» Тейлора, Методика визначення ступеню депресії, Методика «Самооцінка психологічних станів» за Г. Айзенком, Методика «Задоволеність своїм життям» (В. Коулман), Визначення схильності

до стресу (Продун Т.В.), анкета «Моніторинг Netflix: Як ваші перегляди відображають вашу психологію».

На третьому етапі дослідження відбувався процес збору даних та їх подальший аналіз. Розглядаються результати дослідження, включаючи статистичні показники та виявлені взаємозв'язки між досвідом перегляду продукції Netflix та ментальним станом піддослідних.

2.2 Опис методів та методик дослідження

Для дослідження досвіду перегляду продукції Netflix та морально-ментального стану піддослідних було обрано наступні методи емпіричного дослідження: спостереження, бесіда, порівняльний аналіз, опитування: Методика «Шкала тривожності» Тейлора, Методика «Шкала депресії» Бека, Методика «Самооцінка психологічних станів» за Г. Айзенком, Методика «Задоволеність своїм життям» (В. Коулман), Методика «Визначення схильності до стресу» (Продун Т.В.), авторська анкета «Моніторинг Netflix: Як ваші перегляди відображають вашу психологію».

Авторська анкета «Моніторинг Netflix: Як ваші перегляди відображають вашу психологію».

Метою анкети є отримання інформації про споживання контенту на платформі Netflix, а також дослідити уподобання та звички глядачів. Це може допомогти зрозуміти, як люди взаємодіють з медіа, які фактори впливають на їхні вибори та чому Netflix є такою популярною платформою.

Діагностичні критерії анкети:

1. Частота та Обсяг Перегляду Netflix
2. Останній Переглянутий Контент
3. Улюблений Контент та Уподобання
4. Вибір та Рекомендації
5. Спільний Перегляд та Рекомендації Друзів:
6. Мова та Різноманітність Контенту:
7. Популярність платформи та її причини:

Ці питання структуровані таким чином, щоб отримати різноманітну та глибоку інформацію про звички та переваги глядачів Netflix.

Шкала тривожності (розробка Дж. Тейлора)

Ця методика призначена для вимірювання рівня тривожності у людини шляхом аналізу її реакцій на ряд тверджень. Мета полягає у визначенні ступеня тривоги, яка може впливати на ментальний стан особи.

Структура методики:

Тест складається з 60 тверджень, на які респондент повинен відповісти "так" або "ні". По завершенні опитування обчислюються бали за відповіді, які потім інтерпретуються.

Інструкція для респондента:

Респондент повинен читати кожне твердження уважно та швидко відповідати, використовуючи знак "+" (якщо згоден) або "-" (якщо не згоден). Важливо відповідати чесно та без замислу. Інструкція наголошує на тому, що реакції повинні бути швидкими, щоб відобразити перше враження від кожного твердження.

Цей тест допомагає визначити емоційний стан особи та може бути використаний для подальшої оцінки її потреб у психологічній підтримці чи консультації.

Цей тест призначений для вимірювання рівня тривожності у людини шляхом аналізу її реакцій на ряд тверджень. Мета полягає у визначенні ступеня тривоги та стресу, які можуть впливати на ментальний стан особи.

Тест складається з 60 тверджень, на які респондент повинен відповісти "так" або "ні". По завершенні опитування обчислюються бали за відповіді, які потім інтерпретуються.

Після обчислення балів реакції інтерпретуються таким чином:

40-50 балів: Дуже високий рівень тривоги.

25-39 балів: Високий рівень тривоги.

16-24 бали: Середній рівень тривоги (з тенденцією до високого).

5-15 балів: Середній рівень тривоги (з тенденцією до низького).

0-4 бали: Низький рівень тривоги.

Цей тест допомагає визначити емоційний стан особи та може бути використаний для подальшої оцінки її потреб у психологічній підтримці чи консультації.

«Методика «Методика «Самооцінка психологічних станів»» (розробка Г. Айзенка)

Методика призначена для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності у людини. Ці ментальні стани можуть вказувати на ступінь внутрішньої напруги, незадоволеності та конфліктів у ментальному стані особи.

Тест складається з чотирьох груп запитань, кожна з яких відноситься до певної психічної характеристики: тривожність, фрустрація, агресивність і ригідність. Кожна група містить 10 тверджень, на які респондент повинен відповісти "так" (2 бали), "зрідка" (1 бал) або "ні" (0 балів) відповідно до того, наскільки це твердження відповідає його ментальному стану.

Обробка результатів:

Після того як респондент надав відповіді на всі 40 тверджень, бали підраховуються окремо для кожної групи запитань.

Тривожність (питання 1-10): 0-7 балів – низький рівень; 8-14 балів – середній рівень; 15-20 балів – високий рівень.

Фрустрація (питання 11-20): 0-7 балів – низький рівень; 8-14 балів – середній рівень; 15-20 балів – високий рівень.

Агресивність (питання 21-30): 0-7 балів – низький рівень; 8-14 балів – середній рівень; 15-20 балів – високий рівень.

Ригідність (питання 31-40): 0-7 балів – низький рівень; 8-14 балів – середній рівень; 15-20 балів – високий рівень.

Цей тест допомагає визначити ментальний стан особи у відношенні до тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності, що може бути важливим для подальшого психологічного аналізу чи консультації.

Методика «Шкала депресії» (розробка А. Т. Бека)

Метою методики є визначення ступеня депресії у респондента. Депресія - це серйозний ментальний стан, який впливає на емоційний та фізичний стан особи. Цей тест допомагає оцінити рівень симптомів депресії та визначити його ступінь серйозності.

Методика складається з 20 тверджень, кожне з яких має чотири варіанти відповіді: "а", "б", "в" та "г". Респондент повинен обрати той варіант, який найточніше відображає його почуття на даний момент. Кожна відповідь має вагу в балах, які потім підсумовуються.

Інструкція для респондента:

Респондент повинен уважно прочитати кожне твердження та обрати варіант відповіді, який найбільше відповідає його самопочуттю на даний момент. Якщо в окремих позиціях респондент обрав не одне, а кілька тверджень, враховуються всі вибори.

Обробка результатів:

Сума балів розраховується за відповідями респондента. За кожен відповідь "а" нараховується 0 балів, за відповідь "б" - 1 бал, за відповідь "в" - 3 бали, за відповідь "г" - 4 бали. Після обрахунку суми балів визначається ступінь депресії:

0-4 бали: Немає депресії.

5-7 балів: Легкий рівень депресії.

8-15 балів: Середній рівень депресії.

16 і більше балів: Високий рівень депресії.

Цей тест допомагає визначити рівень симптомів депресії та може служити вказівкою на те, чи потрібно звернутися до фахівця для допомоги та підтримки.

Методика «Задоволеність своїм життям» (розробка В. Коулмана)

Метою методики є визначення рівня задоволеності життям та особистого щастя респондента. Тест допомагає виявити, наскільки особа задоволена різними аспектами свого життя та своєї особистості.

Тест складається з 15 запитань, кожне з яких вимагає однозначної відповіді "так" або "ні". Респондент повинен вибрати один із двох варіантів відповіді на кожне запитання. За позитивну відповідь ("так") на запитаннях 5-11 та 13-14 нараховується 1 бал, а за негативну відповідь ("ні") на запитаннях 1-4, 12 та 15 також нараховується 1 бал.

Інструкція для респондента:

Респондент повинен швидко відповісти на кожне запитання, вибираючи відповідь "так" або "ні", відображаючи свою справжню внутрішню думку і почуття. Необхідно відповідати відразу, не затримуючись довго на кожному запитанні.

Обробка результатів:

Сумуючи бали за позитивні та негативні відповіді, респондент може отримати від 0 до 15 балів. Залежно від кількості балів, респондент може визначити свій рівень задоволеності життям:

9 балів і більше: Респондент щасливий і задоволений тим, що має, і взагалі відчуває велику радість від свого життя.

4-8 балів: Респондент в основному задоволений, але існують аспекти життя, які хотілося б змінити. Є місце для покращення у різних сферах.

3 бали і менше: Респондент незадоволений. Існують багато речей, які хочеться змінити, і лише кілька аспектів життя приносять повне задоволення.

Відчуття незадоволеності переважає.

Методика «Визначення схильності до стресу» (розробка Продун Т.В.)

Метою цього тесту є оцінка рівня стресу та визначення того, наскільки людина вразлива до стресових ситуацій. Тест допомагає оцінити, наскільки інтенсивно різні стресори впливають на ментальний стан респондента.

Структура тесту:

Тест містить 15 запитань, на кожне з яких респондент повинен відповісти "так", "ні" або "іноді". Після цього відповіді оцінюються наступним чином: "так" - 2 бали, "іноді" - 1 бал, "ні" - 0 балів.

Інструкція для респондента:

Респондент повинен відповідати на кожне запитання швидко та чесно, відображаючи своє психічне становище. Важливо відповідати на запитання згідно зі своїми справжніми почуттями та думками, не спробувавши ідеалізувати відповіді.

Обробка результатів:

Після відповідей, респондент підраховує загальну кількість балів, яку він набрав, і згідно результату отримує оцінку:

Низький рівень стресу (0-6 балів): Респондент є дуже стресостійким. Він володіє сильними адаптаційними можливостями та здатністю ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями.

Середній рівень стресу (6-21 бал): Респондент може відчувати стрес, але зазвичай здатен добре справлятися з ним. За необхідності, йому може знадобитися додаткова підтримка та стрес-менеджмент.

Високий рівень стресу (21-34 бали): Респондент володіє високим рівнем стресу, і йому важко справлятися зі стресовими ситуаціями. У цьому випадку рекомендується робити зусилля для зменшення стресу та використання стрес-менеджменту.

Тест допомагає індивідууму зрозуміти, наскільки його життя може бути під впливом стресу та визначити необхідність приймати додаткові заходи для підтримки ментального здоров'я.

Висновки до розділу 2

На другому етапі дослідження проводилася детальна методологічна підготовка та розробка методів для збору та подальшого аналізу даних. Цей етап включав в себе ряд важливих аспектів, таких як вибірка для дослідження, інструменти для збору та обробки інформації, а також методи статистичного аналізу.

1. Вибірка для дослідження: Для проведення дослідження були обрані студенти Бердичівського медичного фахового коледжу у віці від 15 до 20 років. Загальна кількість респондентів становила 210 осіб. Вибірка була складена з урахуванням вікових та гендерних параметрів для досягнення репрезентативності дослідження.

2. Інструменти для збору і обробки інформації: Для збору даних та подальшого аналізу було використано різні методи та інструменти. До них входили:

- Методика «Шкала тривожності» Тейлора,
- Методика «Шкала депресії» Бека,
- Методика «Самооцінка психологічних станів» за Г. Айзенком,
- Методика «Задоволеність своїм життям» (В. Коулман),
- Методика «Визначення схильності до стресу» (розробка Продун Т.В.),
- анкета «Моніторинг Netflix: Як ваші перегляди відображають вашу психологію».

3. Методи статистичного аналізу: Для обробки та аналізу отриманих даних використовувалися методи статистичного аналізу, які дозволили робити висновки та виділяти закономірності у вивченій проблемі. В результаті використання цих методів та інструментів було зібрано та оброблено необхідну інформацію, що дозволило провести аналіз досвіду перегляду продукції Netflix та морально-ментального стану студентів віком від 15 до 20 років.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ НА МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я NETFLIX

3.1 Аналіз результатів опитування щодо перегляду продукції Netflix

На першому етапі емпіричного аналізу ми встановлювали, яку саме продукцію дивляться респонденти і чи дивляться її взагалі. З цією метою було проведене опитування. Результати його представлені на рис 3.1.

Топовими у списку є "Wednesday" і "Through My Window" з 23 переглядами кожен, що свідчить про велику популярність цих серіалів серед аудиторії Netflix.

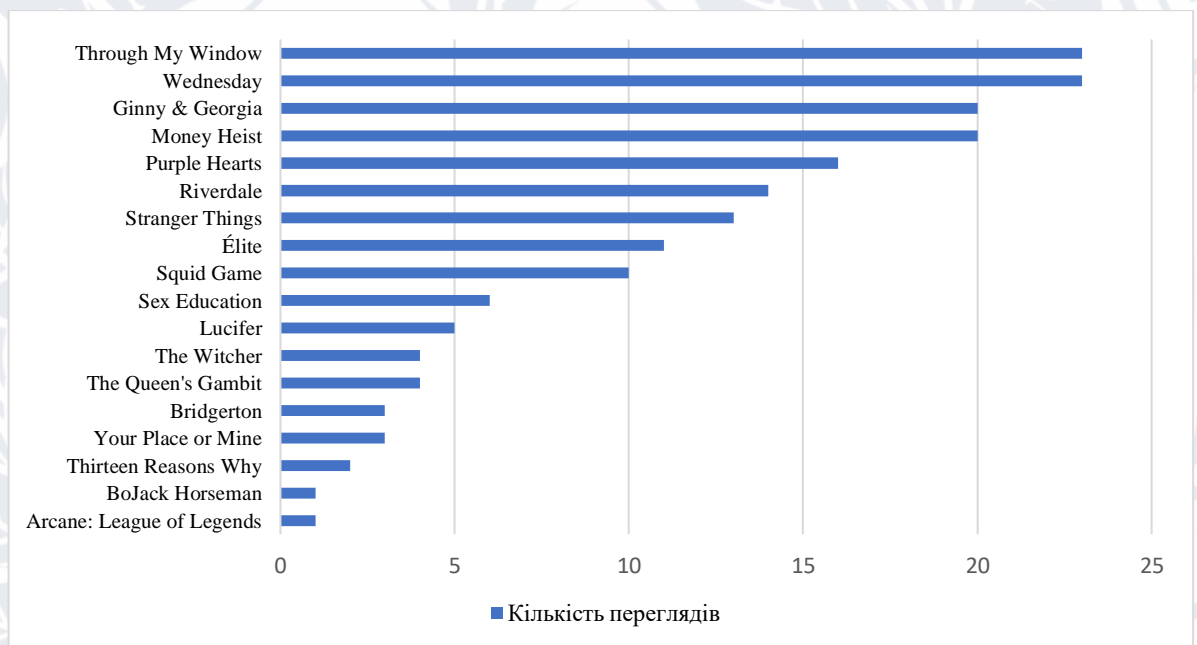


Рис. 3.1 Найпопулярніші фільми та серіали серед опитаних

Результати перегляду фільмів та серіалів на платформі Netflix свідчать про великий інтерес глядачів до різноманітних творів. Найменше переглядані твори включають "Arcane: League of Legends" і "BoJack Horseman" з одним переглядом кожен. За ними йдуть "Thirteen Reasons Why" (2 перегляди) та "Your Place or Mine" (3 перегляди).

Серіали, що вже набрали популярність, включають "Bridgerton" і "The Queen's Gambit", кожен із 3 переглядами. "The Witcher" і "Lucifer" збирають по

4 перегляди. Значна кількість глядачів також обертається навколо "Sex Education" (6 переглядів) та "Squid Game" (10 переглядів).

Серіали, які отримали ще більше уваги та переглядів, включають "Élite" (11 переглядів), "Stranger Things" (13 переглядів), і "Riverdale" (14 переглядів).

Значною популярністю користується "Purple Hearts" (16 переглядів), а також твори з рекордними 20 переглядами, такі як "Money Heist" і "Ginny & Georgia".

Результати дослідження вказують на широке поширення і популярність сервісу Netflix серед опитаних. Понад половина учасників опитування (51,74%) зазначили, що використовують цю платформу періодично. Це свідчить про те, що Netflix є значущим елементом їхнього розважального дозвілля, і вони звертаються до цього сервісу неодноразово, але не щодня.

Дуже цікаво відзначити, що понад четверта частина учасників (26,2%) розкрила регулярний характер свого доступу до контенту Netflix. Це вказує на те, що серед опитаних є стабільна аудиторія, яка регулярно користується послугами платформи. Ці дані свідчать про те, що Netflix не лише привертає увагу, але і утримує зацікавленість значної кількості користувачів на постійній основі.

У той час як для частини опитаних (22,06%) використання Netflix є рідкісним явищем, важливо враховувати, що існує група користувачів, яка не використовує платформу так часто, але можливо, вона вибирає цей сервіс для конкретних випадків чи періодів. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення частоти перегляду контенту на платформі Netflix представлені в Таблиці

Таблиця 3.1- Відсоткові значення частоти перегляду продукції Netflix

Частота	Часто	Іноді	Рідко
Кількість	38	75	32
Відсоток	26,2	51,74	22,06

На основі аналізу попиту серед глядачів платформи Netflix можна визначити, що найбільшою популярністю користуються драми, комедії та трилери. Ці жанри здобули широкий аудиторний успіх і визнання глядачів. Драматичні сюжети, глибина персонажів та вражаючі емоційні аспекти дозволяють глядачам поглиблюватися в історії та емоційно співпереживати.

Комедії, з своєю легкістю та гумористичним підходом, також є великою частиною вмісту, якою користується значна аудиторія. Вони стають відмінним засобом розважання та відпочинку, забезпечуючи глядачам позитивний настрій.

Трилери, зі своєю напруженою атмосферою та несподіваними поворотами сюжету, також викликають значний інтерес у глядачів, які шукають емоційне занурення та невизначеність.

З іншого боку, бойовики та наукова фантастика, хоча і мають свою аудиторію, менше популярні порівняно з вищезгаданими жанрами. Це може бути пов'язано з індивідуальними смаками та вподобаннями глядачів, які можуть віддавати перевагу більш реалістичним чи емоційно насиченим жанрам.

Початок форми

За результатами аналізу формату перегляду продукції Netflix можна визначити, що більшість опитаних (76,55%) віддають перевагу самостійному перегляду. Це свідчить про те, що для значної частини аудиторії перегляд контенту є індивідуальним і, ймовірно, відбувається у зручний для користувача час.

Третина опитаних (22,08%) вказали, що переглядають Netflix з друзями. Це може вказувати на те, що для цієї групи людей це не лише засіб самовираження, але і можливість спільного відпочинку, обговорення та обміну враженнями в реальному часі.

Ще менша частка опитаних (1,37%) зазначила, що переглядає Netflix з родиною. Це може бути показником того, що для даної групи користувачів Netflix стає засобом сімейного розважального часу, де члени родини обирають

та дивляться контент разом. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення формату перегляду контенту на платформі Netflix представлені в Таблиці 3.2.

Таблиця 3.1 – Відсоткові значення формату перегляду продукції Netflix

Формат перегляду	Самостійно	З друзями	З родиною
Кількість	111	32	2
Відсоток	76,55	22,08	1,37

Більшість користувачів платформи Netflix визначають свій вибір контенту, керуючись рекомендаціями, які надає платформа. Це свідчить про значний вплив алгоритмів рекомендаційного сервісу на вибір глядачів. Рекомендації, засновані на попередніх переглядах та інтересах користувачів, стають ефективним інструментом для залучення уваги та забезпечення їм персоналізованого та цікавого контенту.

Менший відсоток користувачів обирає контент за конкретними жанрами. Це свідчить про те, що для деяких глядачів типові теми та стилі можуть бути ключовими в критеріях вибору контенту.

Іноді глядачі віддають перевагу фільмам та серіалам за участю улюблених акторів або актрис. Кастинг та наявність у складі конкретних артистів можуть бути важливими факторами при формуванні власного списку перегляду.

За отриманими результатами можна відзначити, що лише обмежена частина респондентів (11,64%) вказала, що завантажує контент з платформи Netflix для перегляду офлайн. Це свідчить про те, що більшість глядачів віддають перевагу стрімінговому перегляду контенту у реальному часі, не зберігаючи відеоматеріали для подальшого перегляду в офлайн-режимі.

Цей висновок може вказувати на те, що зручність стрімінгового доступу та надання широкого доступу до бібліотеки контенту в режимі реального часу є для більшості користувачів пріоритетними критеріями. Офлайн-завантаження, як опція, може бути менш популярним і використовуватися лише обмеженим колом глядачів.

Отримані дані свідчать, що більшість респондентів виявили схильність до використання дубляжу при перегляді контенту на платформі Netflix. За результатами опитування видно, що переважна більшість учасників, яка складає більше половини, віддає перевагу дубльованому звучанню.

Це свідчить про те, що більшість глядачів віддають перевагу природному мовленню і звучанню мови, якою вони володіють. Дубляж дозволяє сприймати контент більш комфортно та зрозуміло, зменшуючи необхідність вчити інші мови або користуватися субтитрами.

Враховуючи це, можна припустити, що для цільової аудиторії цікавою є можливість сприймати контент на мові свого вибору без додаткових зусиль.

Результати дослідження вказують на те, що більшість респондентів вважає, що асортимент контенту на платформі Netflix є достатнім. Зазначено, що були лише окремі зауваження стосовно недостатньої кількості українського контенту.

Це може свідчити про те, що більшість глядачів задоволені різноманітністю та обсягом доступного контенту на Netflix. Проте слід відзначити, що були виявлені індивідуальні думки стосовно того, що деяким глядачам не подобається піднімання табуєваних тем, таких як сексуальна орієнтація та самогубство.

Це може свідчити про те, що частина аудиторії може відчувати деякий дискомфорт або несхвалення відносно обговорення таких тем у розважальних програмах, навіть якщо це є складовою сучасних соціокультурних дискусій.

Більшість респондентів висловлює думку, що успіх контенту на платформі Netflix зумовлений передусім різноманіттям пропозицій та наявністю авторських продуктів. Це може вказувати на те, що глядачі цінують широкий вибір, що пропонує платформа, та віддають перевагу оригінальним та унікальним творам.

Також невелика частина респондентів відзначає, що успіх Netflix обумовлений не лише контентом, але й вдалою маркетинговою стратегією та адаптованістю до реалій ринку. Це свідчить про те, що ефективна просування

та урахування вимог аудиторії також відіграють важливу роль у популярності платформи серед глядачів.

3.2 Порівняльний аналіз показників ментального здоров'я в групах, що дивляться і не дивляться продукцію Netflix

На другому етапі нашого дослідження було здійснене порівняння показників ментального здоров'я в осіб, що являються активними споживачами продукції даної платформи і не тих, хто не дивиться дану продукцію. Дослідження рівня тривожності, проведене за допомогою методики «Шкала тривожності» Ж. Тейлора, виявило значущі аспекти ментального стану учасників, розкриваючи широкий спектр емоційної реакції в групі. Детальний аналіз відповідей респондентів, зосереджений на підрахунку загальної кількості балів по шкалі тривожності, дозволяє виводити важливі висновки щодо ступеня тривожності в обраній групі. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня тривожності представлені в Таблиці 3.3.

Таблиця 3.3 – Результати статистичної обробки рівня тривожності в осіб, які дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	66	45,52	24,9
Середній	53	36,55	
Низький	26	17,93	

Аналіз відповідей респондентів за кількістю балів свідчить про значну кількість учасників, у яких виявлено високий рівень тривожності (45,52%). Це свідчить про те, що значна частина групи стикається із значущими рівнями емоційних переживань, пов'язаних з дискомфортом, невпевненістю, страхами та іншими причинами. Третина учасників (36.55%) виявлено середній рівень

тривожності. У цьому сегменті групи може виникати певний рівень напруження, однак важливо зауважити, що він не перевищує критичних або надто високих меж. Такий ступінь тривожності може свідчити про потенційну можливість розвинення стратегій адаптації. Менше одної п'ятої респондентів в групі виявлено низький рівень тривожності (17,93%).

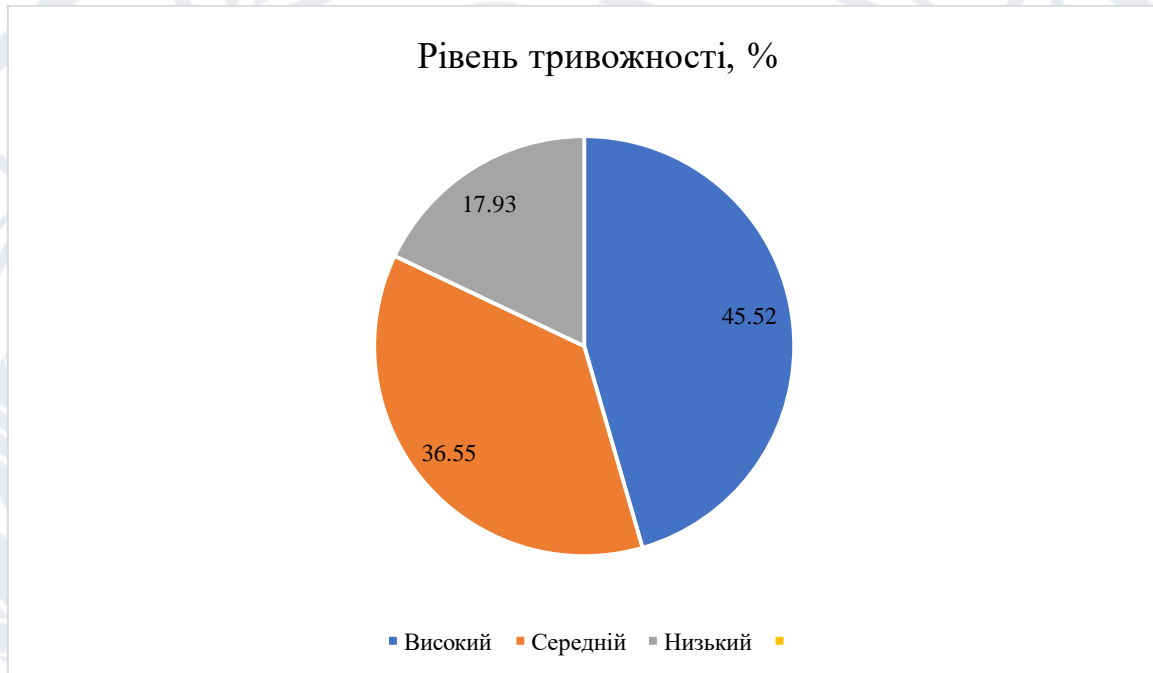


Рис. 3.2 – Результати статистичної обробки рівня тривожності у відсотках в осіб, які дивляться Netflix

Група досліджуваних, яка не дивилася Netflix, складалася з 57 студентів віком від 15 до 19 років. Ці учасники були обрані на основі результатів опитування. Всі учасники брали участь у дослідженні за власним бажанням і надали згоду на аналіз їхнього ментального здоров'я у контексті перегляду контенту на платформі Netflix.

Дослідження рівня тривожності, проведене за допомогою методики "Шкала тривожності" Ж. Тейлора, розкрило значущі аспекти ментального стану учасників і відобразило широкий спектр емоційної реакції в групі. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня тривожності представлені в Таблиці 3.4.

Таблиця 3.4 – Результати статистичної обробки рівня тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	25	43,86	22,42
Середній	18	31,58	
Низький	14	24,56	

Аналізуючи результати дослідження рівня тривожності, можна відзначити, що значна частина учасників (43,86%) демонструє високий рівень тривожності. Це може свідчити про наявність значущих емоційних труднощів серед цієї групи. Важливо враховувати, що високий рівень тривожності може впливати на психічне та фізичне благополуччя учасників.

Також важливо відзначити, що у третини учасників (31,58%) виявлено середній рівень тривожності. Це може вказувати на наявність емоційного навантаження, яке, можливо, є типовим для їхнього оточення або життєвого контексту, але не досягає критичних значень.

Залишок учасників (24,56%) виявив низький рівень тривожності. Це може бути позитивним сигналом і свідчити про емоційну стійкість частини групи, або може вказувати на ефективне використання стратегій копіngu для подолання тривожних ситуацій.

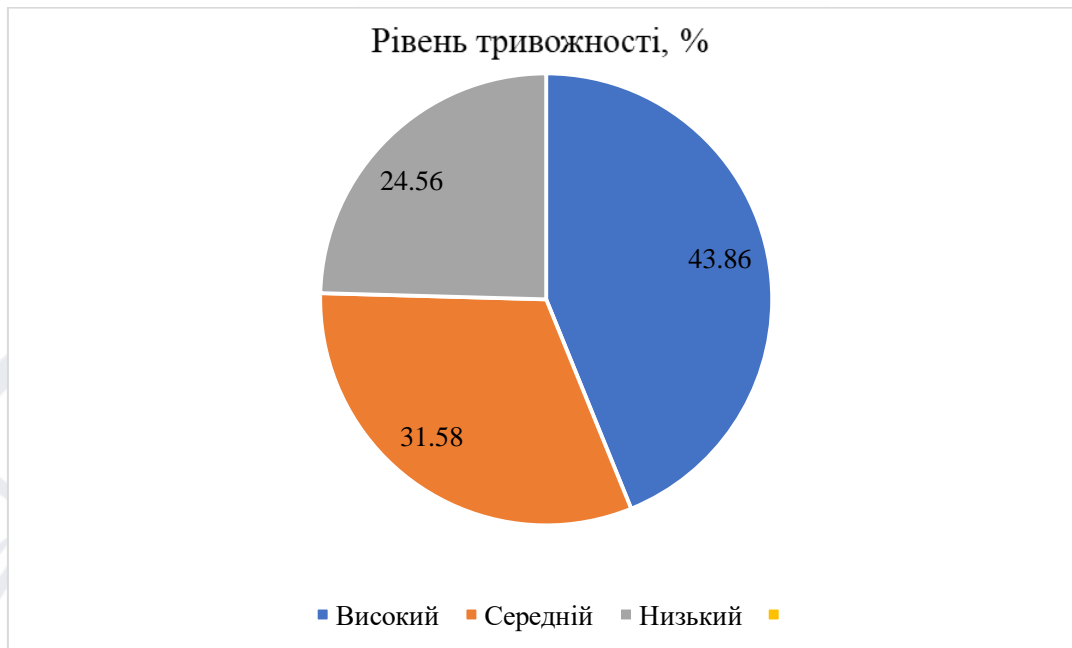


Рис 3.3 – Результати статистичної обробки рівня тривожності у відсотках тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

В результаті діагностики рівня тривожності за допомогою методики «Шкала тривожності» Ж. Тейлора були отримані наступні результати. Обидві вибірки виявили значний відсоток осіб із середнім та високим рівнем тривожності. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня тривожності представлені в Таблиці 3.5.

Таблиця 3.5 – Порівняння рівня тривожності вибірки 1 та вибірки 2 за методикою «Шкала тривожності» Ж. Тейлора

Тривожність	Вибірка 1. Дивляться Netflix			Вибірка 2. Не дивляться Netflix		
	Кількість	Відсоток	Середній бал	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	66	45,52	24,9	25	43,86	22,42
Середній	53	36,55		18	31,58	
Низький	26	17,93		14	24,56	

Загальна сума тривожності більш виражена у вибірці 1, що складає 82,07%, порівняно з 75% у вибірці 2. Ці результати вказують на те, що обидві вибірки можуть переживати емоційне напруження, проте вибірка 1 може виявитися більш тривожною у порівнянні з вибіркою 2. Статистичний аналіз

за допомогою критерію кутового перетворення Фішера показав, що емпіричне значення 3,58 є статистично значущим на рівня $P = 0,01$, тобто особи, які дивляться дану платформу мають значущо вищі показники тривожності.

Результати аналізу рівня фрустрації за допомогою методики «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка висвітлили емоційний стан учасників та розкрили деякі ключові аспекти їхнього емоційного благополуччя. Поглиблене дослідження відповідей респондентів залежно від отриманих балів надає можливість не лише ретельно розглядати виявлені результати, а й здійснювати важливі висновки щодо ментального стану групи. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня фрустрації представлені в Таблиці 3.6.

Таблиця 3.6 – Результати статистичної обробки рівня фрустрації в осіб, які дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	7	4,83	7,64
Середній	64	44,14	
Низький	74	51,03	

Аналіз відповідей респондентів за кількістю балів свідчить про незначну кількість учасників, які виявлено високий рівень фрустрації (4,83%), що свідчить про велику міру розчарування та труднощі у розв'язанні проблем. Середній рівень фрустрації притаманний більш як половині групи (44,14%). Це може вказувати на загальне відчуття розчарування у значної частини учасників, проте в межах норми, не досягаючи критичних значень. Більшість учасників виявлено низький рівень фрустрації - 51,03%. Це може свідчити про те, що більшість людей в групі відносно ефективно впорається з труднощами чи розчаруванням.

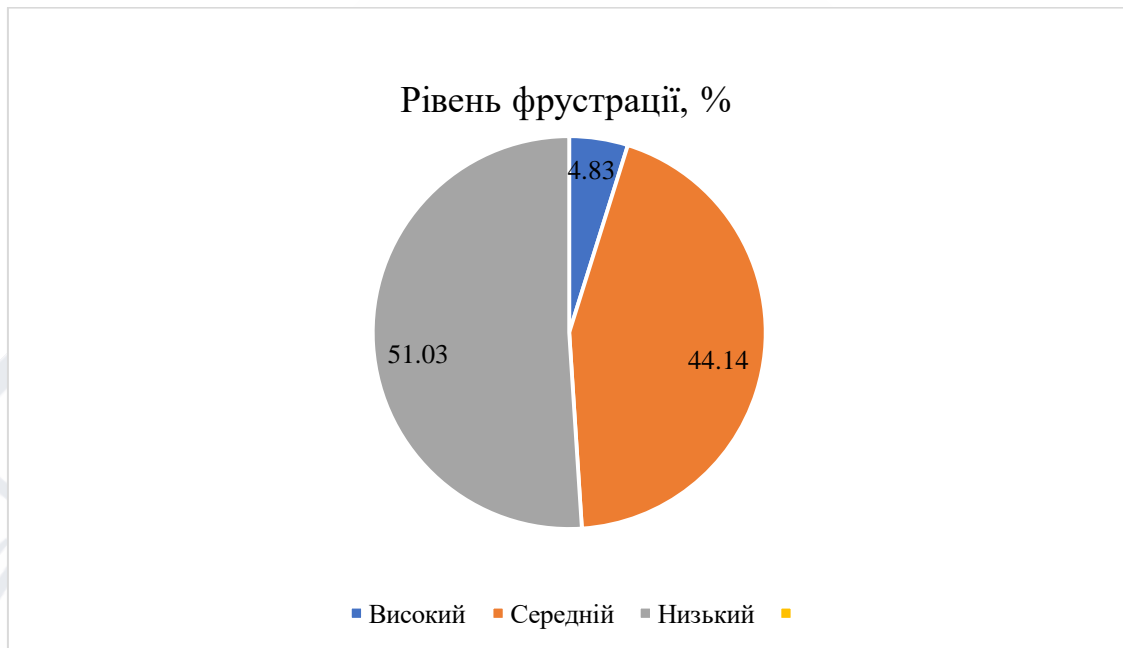


Рис. 3.4 – Результати статистичної обробки рівня фрустрації у відсотках в осіб, які дивляться Netflix

Результати аналізу рівня фрустрації, отримані за допомогою методики «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка, детально висвітлили емоційний стан учасників та розкрили ключові аспекти їхнього емоційного благополуччя. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня фрустрації представлені в Таблиці 3.7.

Таблиця 3.7 – Результати статистичної обробки рівня фрустрації тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	8	14,04	7,4
Середній	21	36,84	
Низький	28	49,12	

Аналізуючи результати дослідження рівня фрустрації, можна відзначити, що меншість учасників (14,04%) демонструє високий рівень фрустрації. Це може вказувати на те, що деякі особи в групі можуть переживати значущі

труднощі чи незадоволення в різних сферах свого життя, що може впливати на їхнє емоційне благополуччя.

Більшість учасників (36,84%) виявлено середній рівень фрустрації. Це може свідчити про те, що частина групи відчуває певний рівень труднощів чи невдоволення, але це не досягає екстремальних значень.

У третини учасників (49,12%) виявлено низький рівень фрустрації. Це може бути позитивним сигналом і свідчити про те, що багато людей в групі виявляє рівновагу та можливості ефективно впоратися з труднощами чи ризиками фрустрації.



Рис. 3.5 – Результати статистичної обробки рівня фрустрації у відсотках тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Під час вивчення рівня фрустрації за допомогою методики «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка, ми отримали наступні висновки:

- У вибірці 1 відзначається значна частка учасників із низьким рівнем фрустрації (51,03%). Це може свідчити про загальний позитивний настрій або успішне використання стратегій копіngu учасниками цієї групи. Також середній та високий рівні фрустрації зафіксовані відповідно у 44,14% та 4,83% учасників;

- У вибірці 2 спостерігається більший відсоток осіб із середнім та високим рівнем фрустрації (36,84% та 14,04%). Ці результати можуть вказувати на можливі труднощі чи виклики, що стикаються учасники цієї вибірки.

Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня фрустрації представлені в Таблиці 3.8.

Таблиця 3.8 – Порівняння рівня фрустрації вибірки 1 та вибірки 2 за методикою «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка

Фрустрація	Вибірка 1. Дивляться Netflix			Вибірка 2. Не дивляться Netflix		
	Кількість	Відсоток	Середній бал	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	7	4,83	7,64	8	14,04	7,4
Середній	64	44,14		21	36,84	
Низький	74	51,03		28	49,12	

Враховуючи ці відмінності в рівні фрустрації, можна зробити припущення про різницю у сприйнятті ситуацій та подій між обома вибірками.

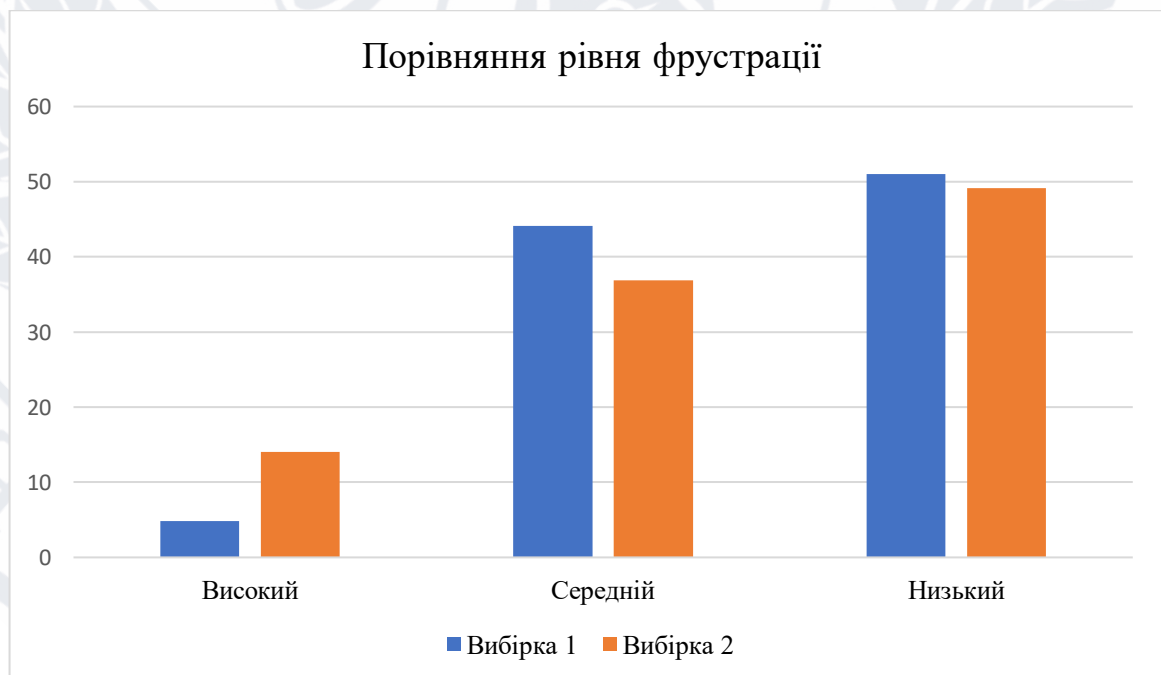


Рис 3.6 – Порівняння рівня фрустрації вибірки 1 та вибірки 2 за методикою «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка у відсотках

Статистичне порівняння двох груп за кутовим перетворенням Фішера виявило, що емпіричний показник критерію у високих значеннях не дав статистично достовірних відмінностей. Тобто продукція Netflix не впливає суттєво на показник фрустрації.

Результати оцінки рівня агресивності за допомогою методики «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка відобразили емоційний стан учасників та розкрили ключові аспекти їхнього емоційного благополуччя. Глибокий аналіз відповідей респондентів, ґрунтуючись на отриманих балах, дозволяє не тільки детально розглядати виявлені результати, але і формувати суттєві висновки стосовно ментального стану групи. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня агресивності представлені в Таблиці 3.9.

Таблиця 3.9 – Результати статистичної обробки рівня агресивності в осіб, які дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	20	13,79	9,71
Середній	78	53,79	
Низький	47	32,41	

Аналіз відповідей учасників залежно від кількості отриманих балів розкриває деякі ключові особливості їхнього рівня агресії. Зазначимо, що невелика частина учасників (13,79%) виявила високий рівень агресії, що може служити індикатором можливих серйозних конфліктів чи труднощів у вираженні емоцій в рамках цієї групи. Більше половини учасників (53,79%) продемонстрували середній рівень агресії. Це може свідчити про наявність певного рівня агресивності в значній частині учасників, проте це не досягає критичних чи надто високих значень. Низький рівень агресії зафіксований у понад третини учасників (32,41%). Це може вказувати на те, що більшість осіб

в групі виявляє високу сприйнятливість до позитивних міжособистісних взаємин та не стикається зі значними конфліктами.

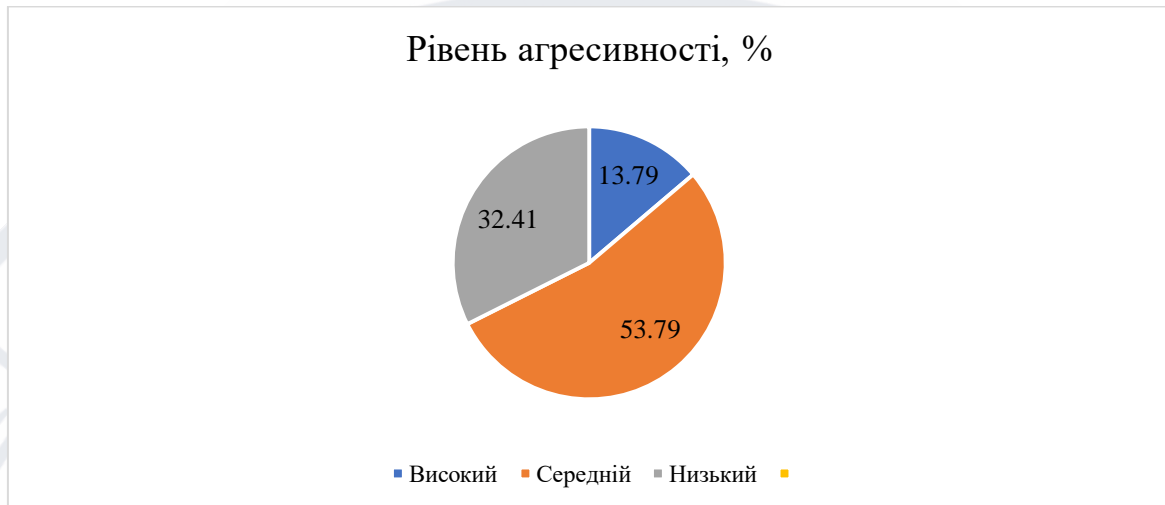


Рис. 3.7 – Результати статистичної обробки рівня агресивності у відсотках в осіб, які дивляться Netflix

Результати оцінки рівня агресивності, проведеної за допомогою методики "Методика «Самооцінка психологічних станів»" Г. Айзенка, відтворили емоційний стан учасників та висвітлили ключові аспекти їхнього емоційного благополуччя. Глибокий аналіз відповідей респондентів, зосереджений на отриманих балах, дозволяє не лише ретельно розглядати виявлені результати, але й формувати суттєві висновки щодо ментального стану групи.

Використання методики Г. Айзенка в оцінці рівня агресивності дозволяє докладно досліджувати емоційні аспекти учасників. Аналіз відповідей респондентів, котрі оцінюються за кількістю отриманих балів, надає можливість уважно розглядати виявлені результати та здійснювати конструктивний аналіз стосовно психічного благополуччя групи. Такий підхід є ключовим для розуміння динаміки емоцій та ментального стану учасників. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня агресивності представлені в Таблиці 3.10.

Таблиця 3.10 – Результати статистичної обробки рівня агресивності тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	4	7,02	8,19
Середній	30	52,63	
Низький	23	40,35	

Аналізуючи результати дослідження рівня агресивності, можна відзначити, що малий відсоток учасників (7,02%) виявлено високий рівень агресивності. Це може вказувати на те, що лише обмежена кількість осіб в групі виявляє схильність до вираження агресивних поведінкових реакцій.

Більшість учасників (52,63%) виявлено середній рівень агресивності. Це може свідчити про те, що значна частина групи виявляє певний рівень агресивності, але це не досягає високих значень. Важливо враховувати, що середній рівень агресивності може бути природним для багатьох людей і не завжди свідчить про проблеми.

У третини учасників (40,35%) виявлено низький рівень агресивності. Це може свідчити про те, що значна частина групи проявляє збалансованість та стриманість у виявленні агресивних проявів.

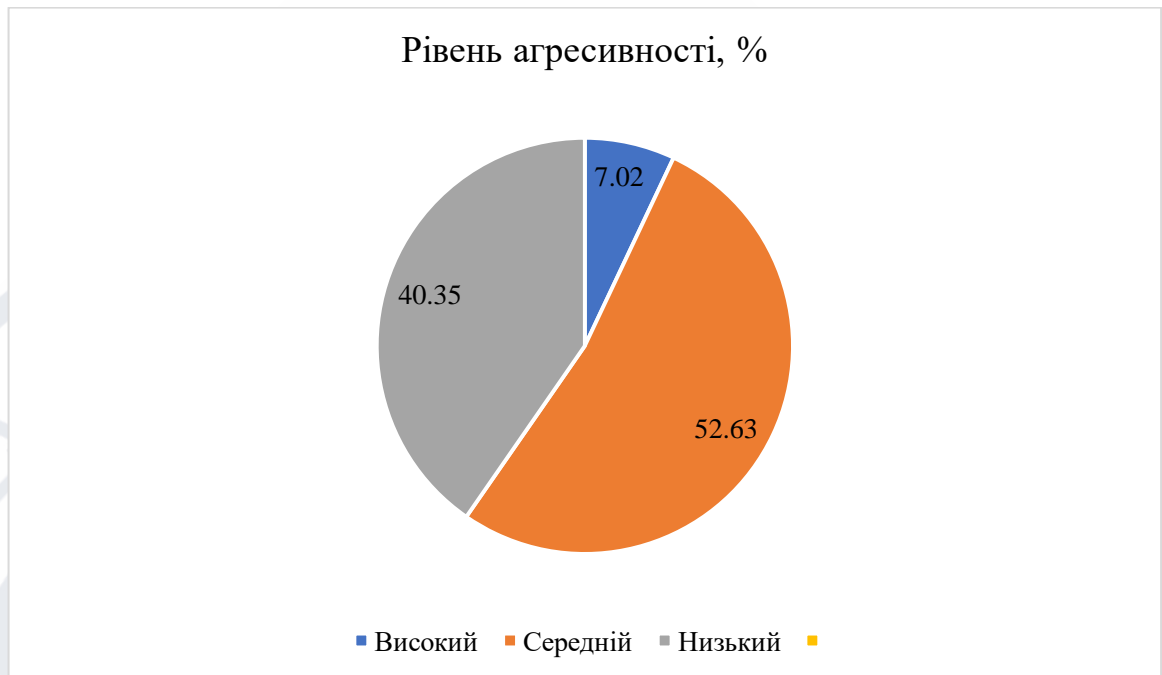


Рис 3.8 – Результати статистичної обробки рівня агресивності у відсотках тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Після проведення аналізу рівня агресивності за допомогою методики «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка в обох вибірках виявлено наступні результати:

- У вибірці 1 було виявлено високий рівень агресивності у 4,83% учасників, середній рівень - у 44,14%, та низький рівень - у 51,03% учасників;
- У вибірці 2 виявлено високий рівень агресивності у 14,04% учасників, середній рівень - у 36,84%, та низький рівень - у 49,12% учасників.

Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня агресивності представлені в Таблиці 3.11.

Таблиця 3.11 – Порівняння рівня агресивності вибірки 1 та вибірки 2 за методикою «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка

Агресивність	Вибірка 1. Дивляться Netflix			Вибірка 2. Не дивляться Netflix		
	Кількість	Відсоток	Середній бал	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	20	13,79	9,71	4	7,02	8,19
Середній	78	53,79		30	52,63	
Низький	47	32,41		23	40,35	

Порівнюючи обидві вибірки, можна відзначити, що у вибірці 1 відсоток учасників з низьким рівнем агресивності більший, в той час як у вибірці 2 вищий відсоток учасників має високий рівень агресивності. Ці відмінності можуть вказувати на різницю у сприйнятті та виявленні агресії між обома вибірками.

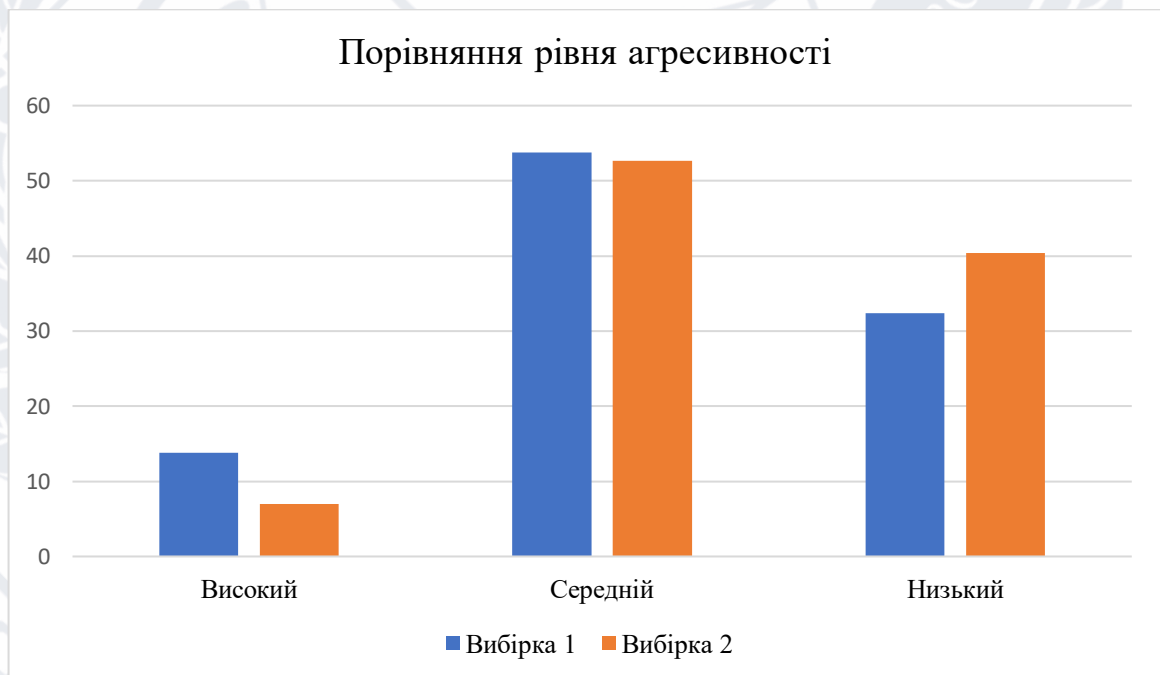


Рис. 3.9 – Порівняння рівня агресивності вибірки 1 та вибірки 2 за методикою «Методика самооцінки психологічних станів» Г. Айзенка у відсотках

Статистичне порівняння за допомогою критерію кутового перетворення Фішера показало наявність, $F_{emp} = 1,68$, що є статистично достовірним показником на рівні $P \geq 0,05$. Тобто, особи які дивляться продукцію даної

платформи мають вищі показники агресивності, але неможливо таким чином довести, чи це продукція медійна впливає на агресивність, чи просто більш агресивні особистості надають перевагу перегляду даної продукції. Цей факт потребує додаткового дослідження.

Результати оцінки рівня ригідності з використанням методики "Методика «Самооцінка психологічних станів»" Г. Айзенка відтворили емоційний стан учасників та розкрили ключові аспекти їхнього емоційного благополуччя. Глибокий аналіз відповідей респондентів, ґрунтуючись на отриманих балах, надає можливість не лише детально розглядати виявлені результати, але і формулювати суттєві висновки щодо ментального стану групи. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня ригідності представлені в Таблиці 3.12.

Таблиця 3.12 – Результати статистичної обробки рівня ригідності в осіб, які дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	9	6,21	8,98
Середній	85	58,62	
Низький	51	35,17	

Розгляд відповідей учасників в залежності від кількості отриманих балів дозволяє виявити різноманітні аспекти їхнього рівня ригідності. Зауважимо, що малий відсоток учасників демонструє високий рівень ригідності, вказуючи на можливу схильність цих осіб до стійкості в своїх переконаннях та неприязність до змін у мисленні чи поведінці. Більш як половина учасників групи характеризується середнім рівнем ригідності. Це свідчить про те, що значна частина досліджених осіб виявляє певний рівень стійкості у своїх переконаннях та діях, але цей рівень не досягає екстремальних величин. Понад третина учасників виявлено низький рівень ригідності. Це може свідчити про

те, що більшість осіб в групі проявляє відкритість до нових ідей, готовність до змін та адаптацію до нових обставин.

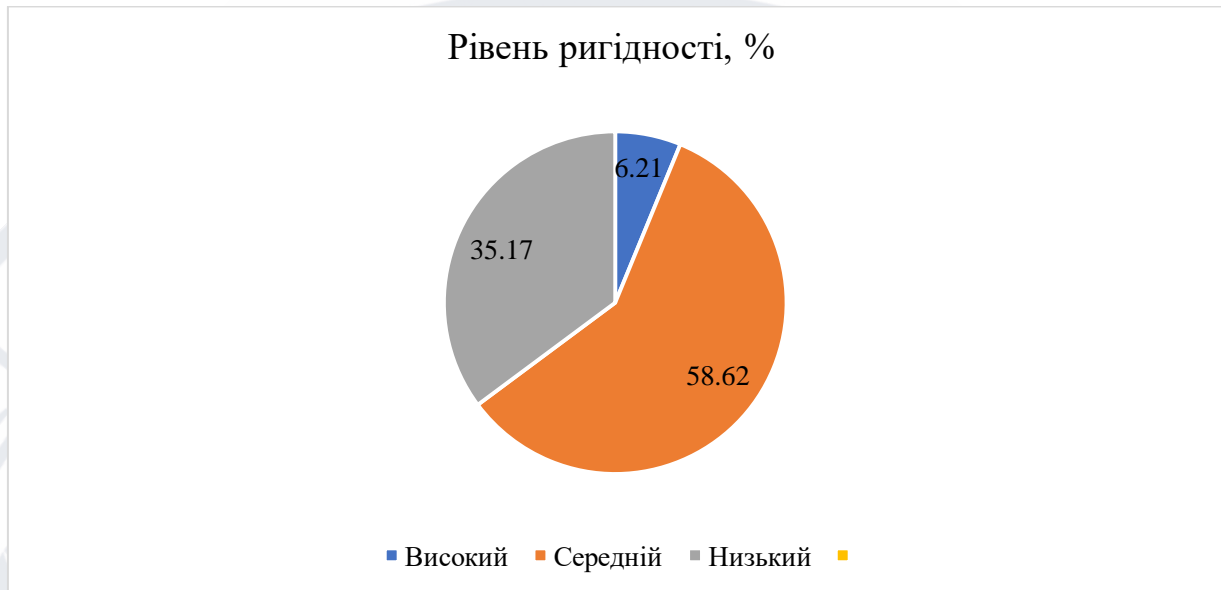


Рис. 3.10 – Результати статистичної обробки рівня ригідності у відсотках в осіб, які дивляться Netflix

Результати визначення рівня ригідності, проведеного за допомогою методики "Методика «Самооцінка психологічних станів»" Г. Айзенка, відобразили емоційний стан учасників та розкрили ключові аспекти їхнього емоційного благополуччя. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня ригідності представлені в Таблиці 3.13.

Таблиця 3.13 – Результати статистичної обробки рівня ригідності тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	8	14,04	9,67
Середній	33	57,89	
Низький	15	26,32	

Аналізуючи результати дослідження рівня ригідності, можна відзначити, що велика частина учасників (57,89%) виявлено середній рівень ригідності. Це

може свідчити про те, що значна частина групи виявляє певний ступінь стійкості у своїх переконаннях та уникає радикальних змін у способі мислення чи поведінці. Середній рівень ригідності може бути характерним для багатьох людей, і він не завжди вказує на проблеми.

Менша кількість учасників (26,32%) виявлено низький рівень ригідності. Це може свідчити про те, що ця частина групи виявляє відкритість до нових ідей, готовність до змін та пристосування до нових обставин.

Мале число учасників (14,04%) виявлено високий рівень ригідності. Це може вказувати на те, що обмежена кількість осіб в групі може бути більш схильна до стійкості у своїх переконаннях та виявляти виражену тенденцію до утримання статус-кво.

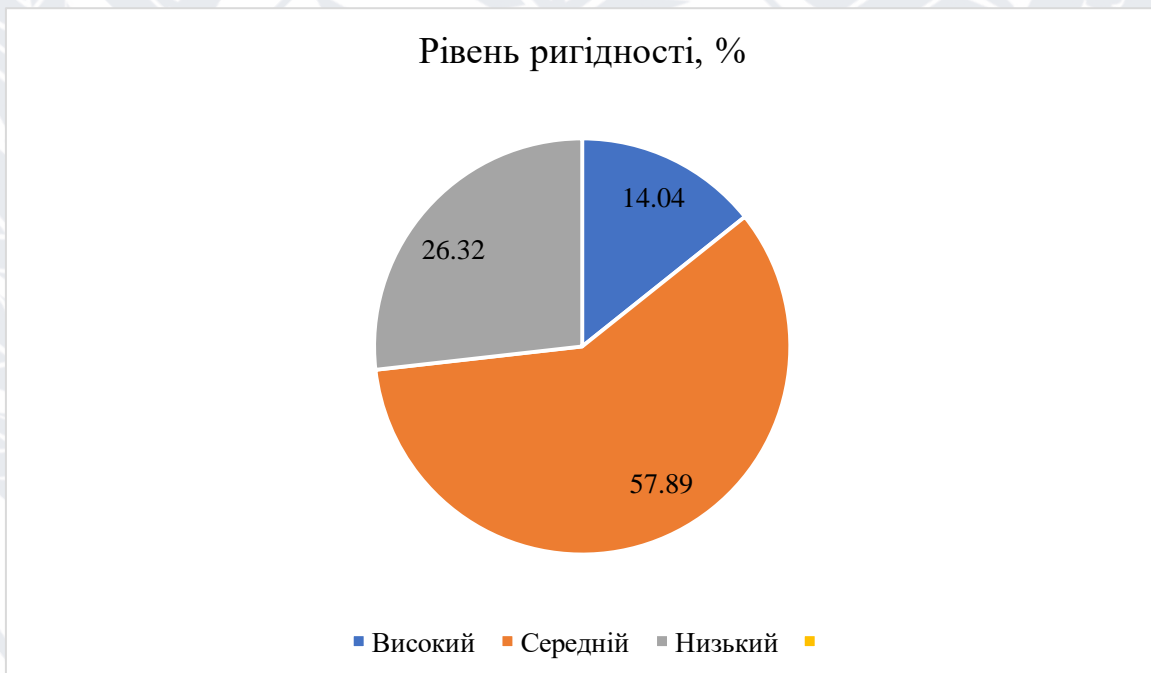


Рис 3.11 – Результати статистичної обробки рівня ригідності у відсотках в осіб, які не дивляться Netflix

Після аналізу рівня ригідності за допомогою методики «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка в обох вибірках виявлені наступні результати:

- У вибірці 1 виявлено високий рівень ригідності у 6,21% учасників, середній рівень - у 58,62%, та низький рівень - у 35,17% учасників;

- У вибірці 2 виявлено високий рівень ригідності у 14,04% учасників, середній рівень - у 57,89%, та низький рівень - у 26,32% учасників.

Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня ригідності представлені в Таблиці 3.14.

Таблиця 3.14 – Порівняння рівня ригідності вибірки 1 та вибірки 2 за методикою «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка

Ригідність	Вибірка 1. Дивляться Netflix			Вибірка 2. Не дивляться Netflix		
Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	9	6,21	8,98	8	14,04	9,67
Середній	85	58,62		33	57,89	
Низький	51	35,17		15	26,32	

Аналіз показав, що вибірка 2 має більший відсоток учасників із високим рівнем ригідності, у порівнянні з вибіркою 1. З іншого боку, вибірка 1 виявилася більш гнучкою, з більшим відсотком учасників із середнім рівнем ригідності. Це може вказувати на різницю у готовності до нового досвіду та відкритості до змін між двома групами, що потенційно впливає на їх здатність адаптуватися до різних ситуацій.

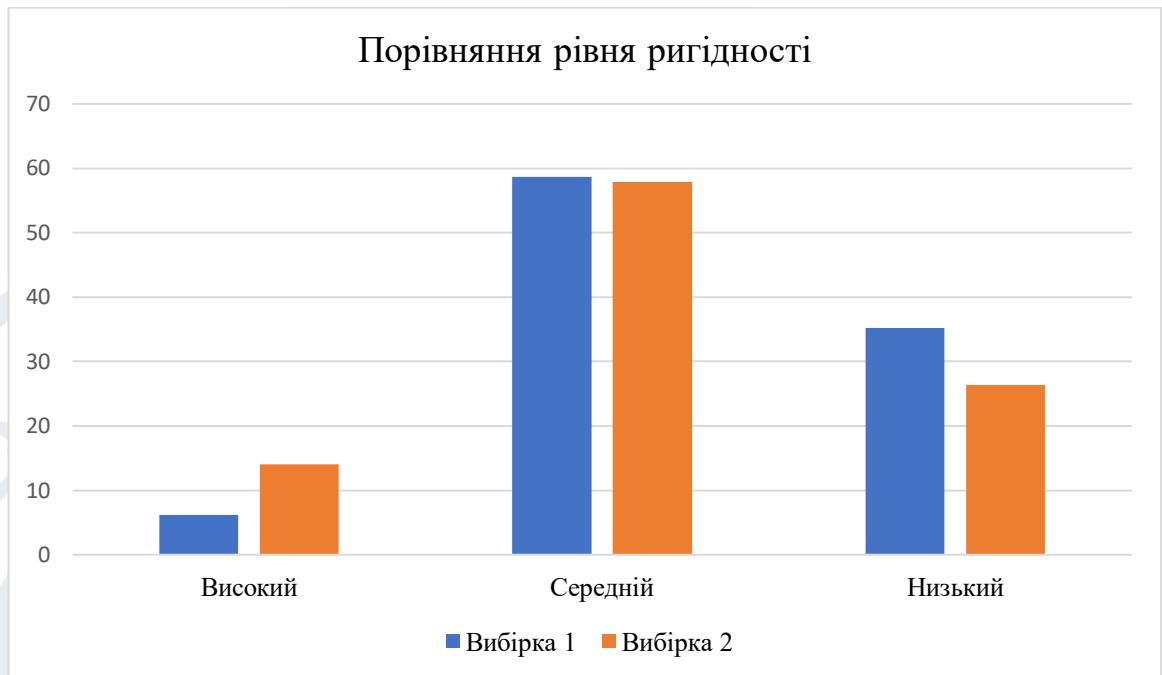


Рис. 3.12 – Порівняння рівня ригідності вибірки 1 та вибірки 2 за методикою «Методика «Самооцінка психологічних станів»» Г. Айзенка у відсотках

Статистичний аналіз за допомогою критерію кутового перетворення Фішера показав, що F_{emp} складає 1,23, що є статистично недостовірним показником, отже відмінностей у показниках ригідності між двома групами немає. На наступному етапі нашого дослідження ми використали інструмент діагностики, а саме "Шкала депресії" Бека. Проведення цієї діагностики є ключовим для нашого розуміння емоційного стану групи та виявлення можливих факторів, які можуть впливати на їхню психічну стійкість. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня депресії представлені в Таблиці 3.15.

Таблиця 3.15 – Результати статистичної обробки рівня депресії в осіб, які дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	70	48,28	12,11
Середній	43	29,66	
Низький	32	22,07	

Аналіз результатів виявив, що значна частка учасників (48,28%) дослідження проявляє високий рівень депресії. Цей факт може бути обумовлений різноманіттю факторів, таких як стресові ситуації, особисті проблеми та інші впливи, які впливають на їхній емоційний стан.

Третина учасників (29,66%) виявлено середній рівень депресії, що свідчить про те, що інша частина групи також відчуває емоційні труднощі, але на рівні, яке поки що не є критичним. Це може вказувати на різноманіття емоційних відгуків у групі, і важливо враховувати цей аспект при розробці підходів до психологічної підтримки.

Менше одної чверті учасників (22,07%) виявлено низький рівень депресії. Це свідчить про те, що частина групи взагалі не відчуває значного рівня депресії, можливо, завдяки позитивному емоційному стану чи ефективним стратегіям копіngu.

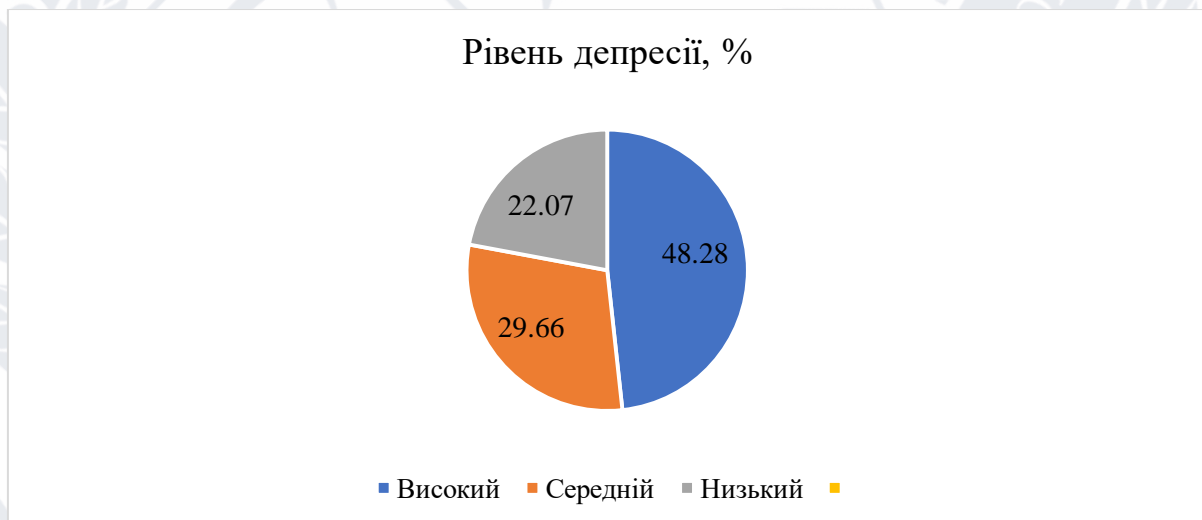


Рис. 3.13 – Результати статистичної обробки рівня депресивності у відсотках в осіб, які дивляться Netflix

На наступному етапі нашого дослідження ми впровадили інструмент діагностики, а саме "Шкала депресії" Бека. Цей етап є невід'ємною частиною аналізу, оскільки він дозволяє отримати об'єктивні дані щодо рівня депресії серед учасників.

Використання "Шкали депресії" Бека стало ключовим елементом нашого дослідження, оскільки цей інструмент дозволяє систематизовано виміряти рівень депресії серед учасників. Це, в свою чергу, допомагає нам отримати глибоке розуміння емоційного фону групи та визначити фактори, що можуть впливати на їхню психічну стійкість. Проведення такої діагностики дозволяє нам створити об'єктивну основу для подальшого аналізу та формулювання рекомендацій щодо психологічного благополуччя учасників. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня депресії представлені в Таблиці 3.16.

Таблиця 3.16 – Результати статистичної обробки рівня депресії тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	29	50,88	11,94
Середній	15	26,32	
Низький	12	21,05	

Аналізуючи результати дослідження рівня депресії, можна визначити, що половина учасників (50,88%) виявлено високий рівень депресії. Це може бути пов'язано з різноманітними факторами, такими як стресові ситуації, особисті проблеми чи інші негативні впливи, що впливають на емоційний стан. Близько чверті учасників (26,32%) мають середній рівень депресії. Це може свідчити про те, що ще одна частина групи відчуває емоційні труднощі, але на рівні, яке не є критичним. Менше чверті (21,05%) виявлено низький рівень депресії. Це може вказувати на те, що частина групи взагалі не відчуває значного рівня депресії, що може бути пов'язано з позитивним емоційним станом чи ефективними стратегіями копінгу.

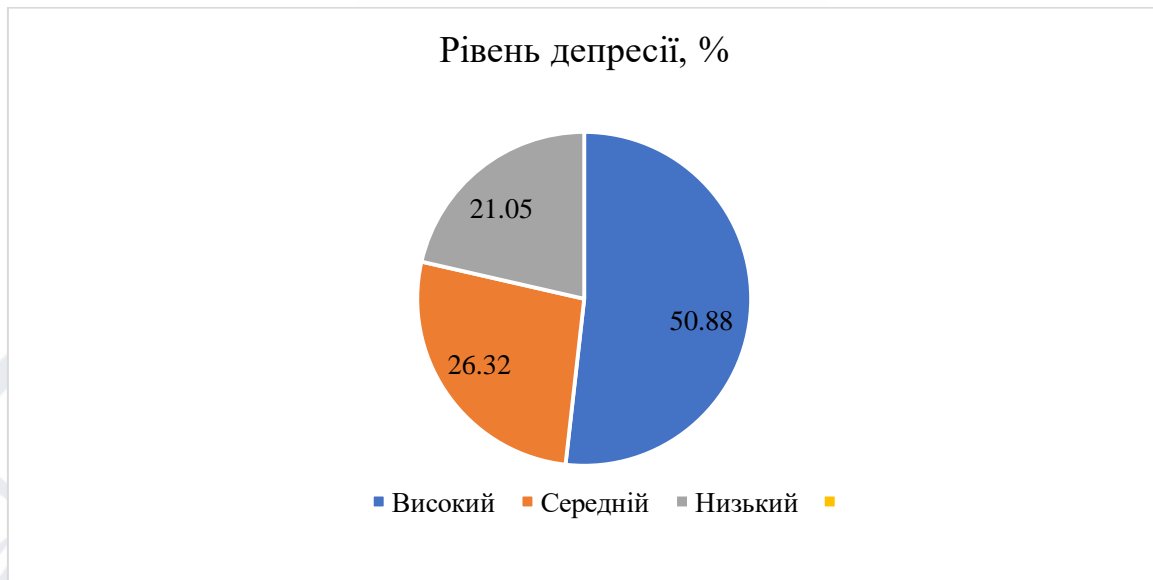


Рис 3.14 – Результати статистичної обробки рівня депресії у відсотках тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

При порівнянні результатів рівня депресії за шкалою депресії Бека в обох вибірках, виявлено наступні відмінності:

У вибірці 1:

- 48,28% учасників виявили високий рівень депресії;
- 29,66% учасників мали середній рівень депресії;
- 22,07% учасників демонстрували низький рівень депресії;

У вибірці 2:

- 50,88% учасників показали високий рівень депресії;
- 26,32% учасників мали середній рівень депресії;
- 21,05% учасників виявили низький рівень депресії.

Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня депресії представлені в Таблиці 3.19.

Таблиця 3.17 – Порівняння рівня депресії вибірки 1 та вибірки 2 за шкалою депресії Бека

Депресія	Вибірка 1. Дивляться Netflix			Вибірка 2. Не дивляться Netflix		
	Кількість	Відсоток	Середній бал	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	70	48,28	12,11	29	50,88	11,94
Середній	43	29,66		15	26,32	
Низький	32	22,07		12	21,05	

Важливо зауважити, що обидві вибірки мають значний відсоток учасників із високим рівнем депресії. Однак вибірка 2 демонструє вищий відсоток в цьому показнику порівняно з вибіркою 1.

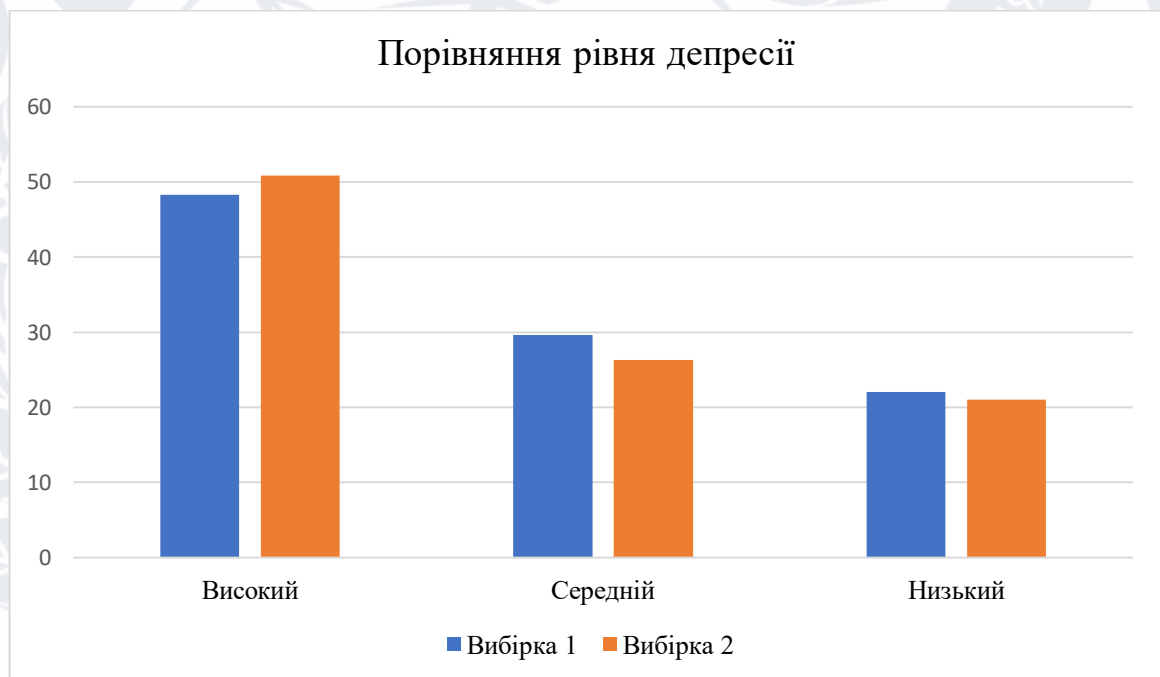


Рис. 3.15 – Порівняння рівня депресії вибірки 1 та вибірки 2 за шкалою депресії Бека у відсотках

Статистичний аналіз за допомогою критерію кутового перетворення Фішера визначив $F_{emp} = 0,93$, що є статистично незначущим, отже достовірних відмінностей між групами не встановлено.

На наступному етапі нашого дослідження ми зосереджувалися на вивченні рівня задоволеності життям серед учасників. Для проведення дослідження рівня задоволеності життям в нашому проекті була використана

визнана методика «Задоволеність своїм життям», розроблена В. Коулманом. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня задоволеності життям представлені в Таблиці 3.18.

Таблиця 3.18 – Результати статистичної обробки рівня задоволеності життям в осіб, які дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	92	63,45	9,55
Середній	46	31,72	
Низький	7	4,83	

Розгляд відповідей учасників в залежності від кількості отриманих балів дозволяє виявити різноманітні аспекти їхнього рівня задоволеності життям. Великий відсоток осіб з високим рівнем задоволеності (63,45%) свідчить про те, що більшість учасників дослідження відчувають стан задоволеності та позитивно сприйняття різних аспектів свого життя. Більш як третина учасників виявлено середній рівень задоволеності життям. Невелика частина учасників виявила низький рівень задоволеності життям. Це може вказувати на наявність проблем чи труднощів у різних аспектах їхнього повсякденного існування.

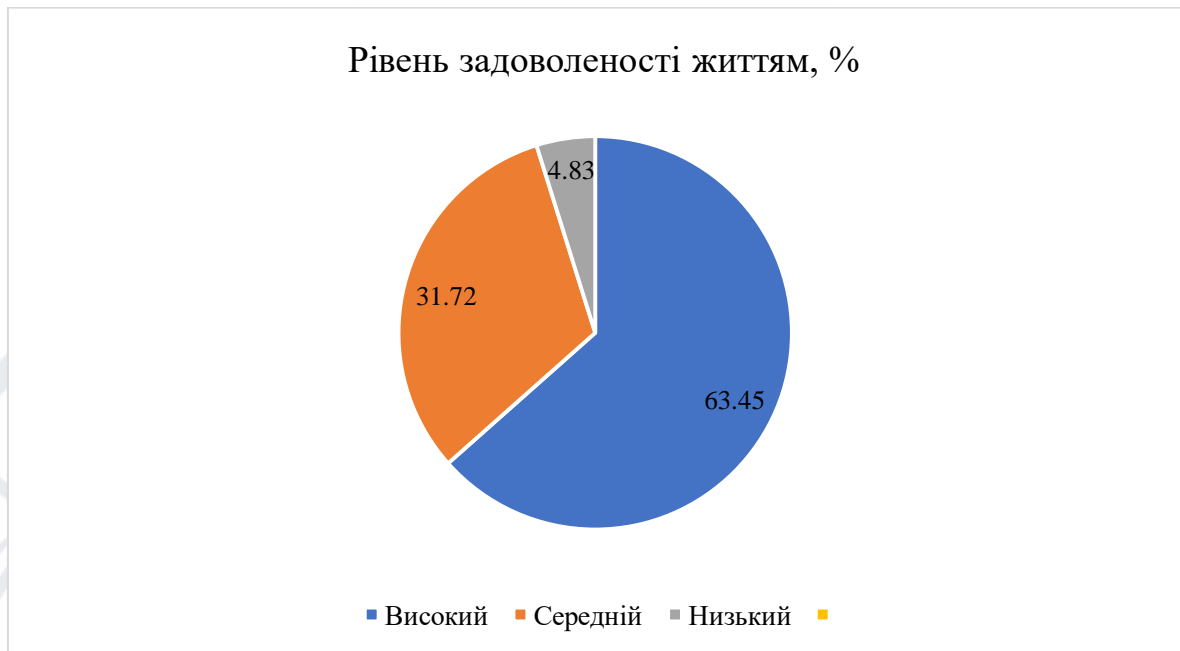


Рис. 3.16 – Результати статистичної обробки рівня задоволеності життям у відсотках в осіб, які дивляться Netflix

Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня задоволеності життям у вибірці тих, хто не дивиться дану продукцію представлені в Таблиці 3.19.

Таблиця 3.19 – Результати статистичної обробки рівня задоволеності життям тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	31	54,39	8,98
Середній	24	42,11	
Низький	2	3,51	

Аналізуючи результати дослідження рівня задоволеності життям, можна визначити, що більшість учасників (54,39%) виявлено високий рівень задоволеності життям. Це свідчить про те, що більшість учасників дослідження відчувають стан задоволеності та позитивно сприймають різні

аспекти свого життя. Це може бути позитивним індикатором гармонії в різних сферах їхнього життя.

Більше четверті учасників (42,11%) виявлено середній рівень задоволеності життям. Це може свідчити про те, що для цієї частини групи існують як позитивні, так і відносно менш задовільні аспекти їхнього життя.

Лише дуже невелика частина учасників (3,51%) виявила низький рівень задоволеності життям. Це може вказувати на наявність проблем чи труднощів у різних аспектах їхнього повсякденного існування.

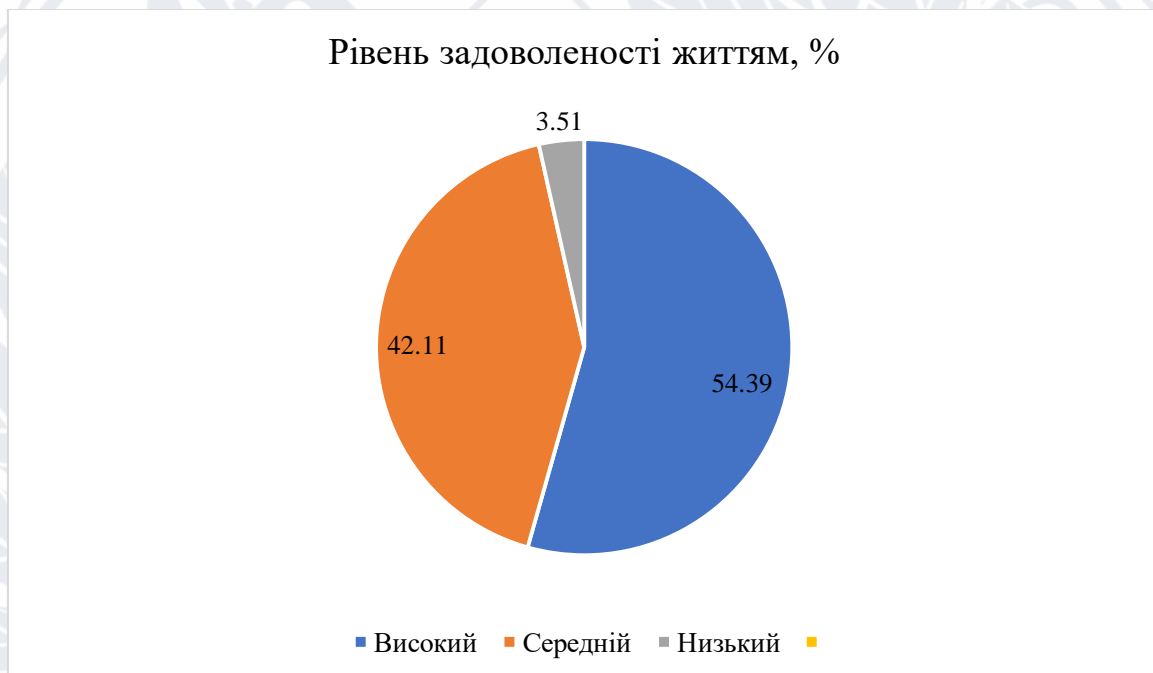


Рис. 3.17 – Результати статистичної обробки рівня задоволеності життям у відсотках в осіб, які не дивляться Netflix

Результати порівняння рівня задоволеності життям за допомогою методики «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана в обох вибірках виглядають наступним чином:

Вибірка 1:

- 63,45% учасників виявили високий рівень задоволеності життям;
- 31,72% учасників мали середній рівень задоволеності;
- 4,83% учасників виявили низький рівень задоволеності життям;

Вибірка 2:

- 54,39% учасників показали високий рівень задоволеності життям;
- 42,11% учасників мали середній рівень задоволеності;
- 3,51% учасників виявили низький рівень задоволеності життям.

Обидві вибірки демонструють високий рівень задоволеності життям, проте вибірка 1 має більший відсоток учасників із високим рівнем задоволеності, в той час як вибірка 2 має більший відсоток осіб із середнім рівнем задоволеності. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня задоволеності життям представлені в Таблиці 3.20.

Таблиця 3.20 – Порівняння рівня задоволеності життям вибірки 1 та вибірки 2 за допомогою методики «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана

Задоволеність життям	Вибірка 1. Дивляться Netflix			Вибірка 2. Не дивляться Netflix		
	Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал	Кількість	Відсоток
Високий	92	63,45	9,55	31	54,39	8,98
Середній	46	31,72		24	42,11	
Низький	7	4,83		2	3,51	

Важливо відзначити, що обидві вибірки виявили низький відсоток учасників із низьким рівнем задоволеності життям.

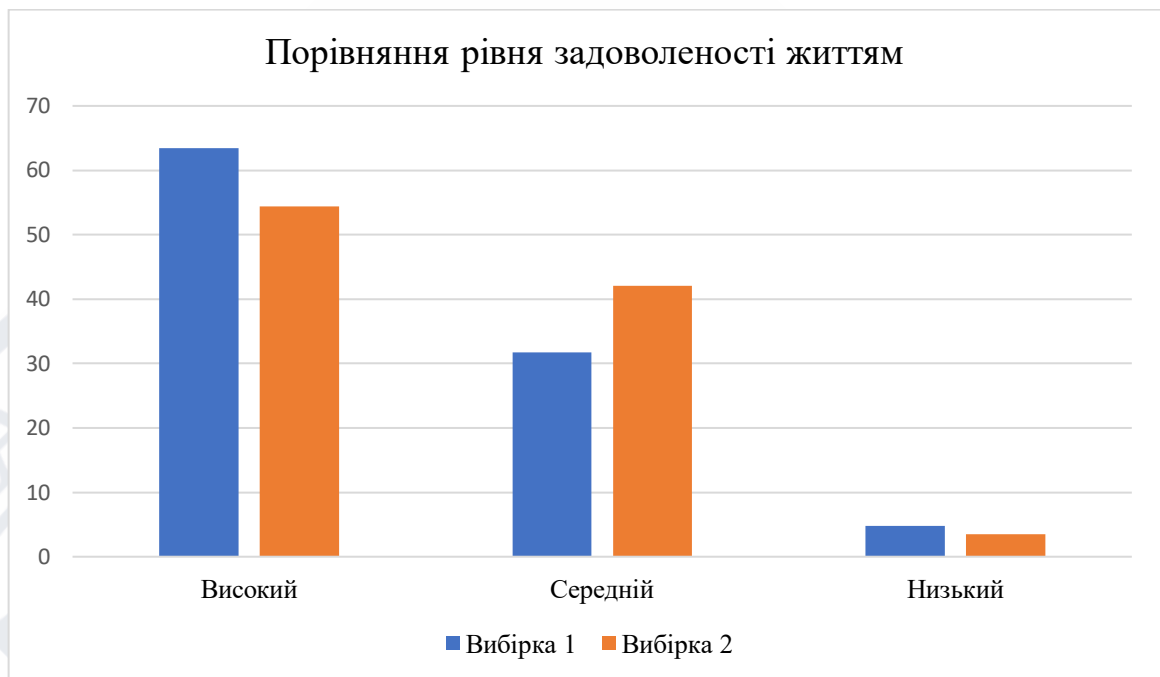


Рис. 3.18 – Порівняння рівня задоволеності життям вибірки 1 та вибірки 2 за допомогою методики «Задоволеність своїм життям» В. Коулмана у відсотках

Статистичний аналіз за допомогою критерію кутового перетворення Фішера показав, що $F_{\text{емп}} = 1,88$, що є достовірним на рівні $P \geq 0,05$. Тобто в осіб, які дивляться дану продукцію буде статистично вищий рівень задоволеності життям, але ця різниця все ж не є надто значною.

Дослідження рівня стресу за допомогою Тесту «Визначення схильності до стресу» (розробка Продун Т.В.) було проведене з метою ретельного вивчення емоційного стану та психологічного благополуччя учасників. Цей етап виявлено на меті зрозуміти, як стрес впливає на учасників, виявити можливі фактори, що спричиняють стрес, та надати підґрунтя для подальшого розвитку ефективних стратегій управління стресом у цій групі.

Результати цього дослідження дозволять визначити, чи існують групи людей з підвищеною схильністю до стресу, а також визначити конкретні аспекти, які можуть викликати стрес. Подальший аналіз результатів надає можливість виявити необхідні ресурси та підходи для підтримки тих, хто може

виявитися вразливим до стресу. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня стресу представлені в Таблиці 3.21.

Таблиця 3.21 – Результати статистичної обробки рівня стресу в осіб, які дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	23	15,86	13,53
Середній	95	65,52	
Низький	27	18,62	

Певна частина учасників виявила високий рівень стресу, що може бути обумовлено різноманітними факторами, такими як інтенсивне робоче навантаження, особисті проблеми чи навіть зовнішні ситуації, що впливають на їхнє емоційне самопочуття.

Більшість учасників групи проявляє середній рівень стресу, що може свідчити про загальний рівень напруження та емоційного навантаження, які періодично виникають у їхньому повсякденному житті. Глибокий аналіз цих відповідей може розкрити конкретні обставини, які призводять до зазначеного середнього рівня стресу, дозволяючи точніше визначити та вирішити причини цього стану.

Зазначимо, що менше п'ятої частини учасників виявлено низький рівень стресу. Це може свідчити про високий рівень ефективності копінг стратегій в цій групі, де багато осіб виявляють здатність ефективно управляти стресом, використовуючи різноманітні стратегії адаптації або перебуваючи в ситуаціях, які менше схильні до стресових впливів.

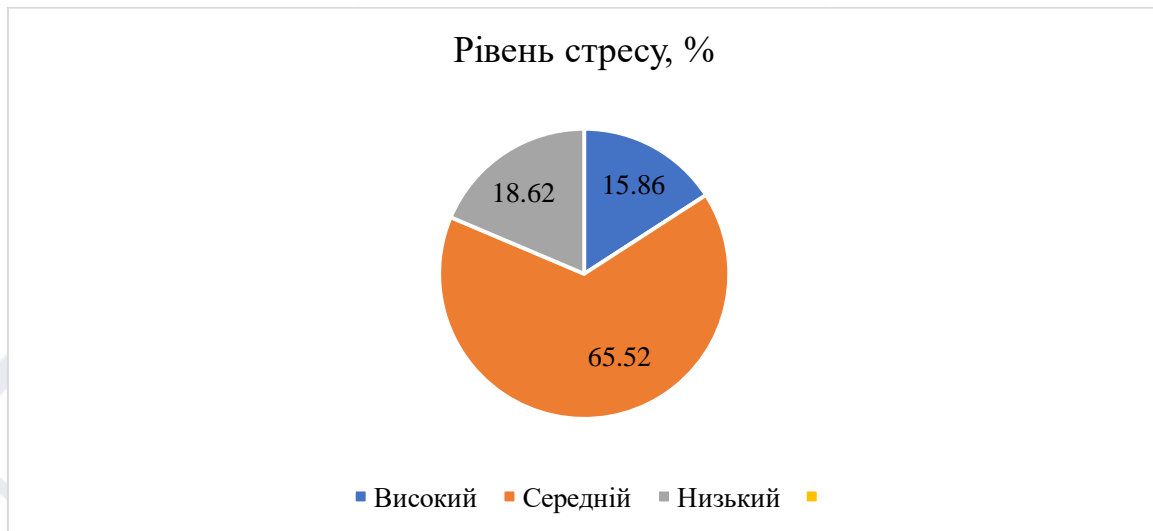


Рис. 3.19 – Результати статистичної обробки рівня стресу у відсотках в осіб, які дивляться Netflix

Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня стресу в групі осіб, що не дивляться Netflix, представлені в Таблиці 3.22.

Таблиця 3.22 – Результати статистичної обробки рівня стресу в осіб, які не дивляться Netflix

Рівень	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	8	14,04	13,2
Середній	39	68,42	
Низький	10	17,54	

Аналізуючи результати дослідження рівня стресу, можна відзначити, що частка учасників із високим рівнем стресу становить 14,04%. Це може свідчити про те, що деякі учасники дослідження зазнають значного емоційного навантаження, що може бути пов'язане з різноманітними чинниками, такими як робочі або особисті проблеми.

Більшість учасників (68,42%) виявили середній рівень стресу. Це свідчить про те, що багато людей в групі можуть зазнавати певний рівень напруження та емоційного навантаження, але це не досягає екстремальних значень.

Також є учасники із низьким рівнем стресу (17,54%), що може вказувати на те, що частина групи вміє ефективно управляти стресом або перебуває в ситуаціях, які менше піддають їх стресовим впливам.

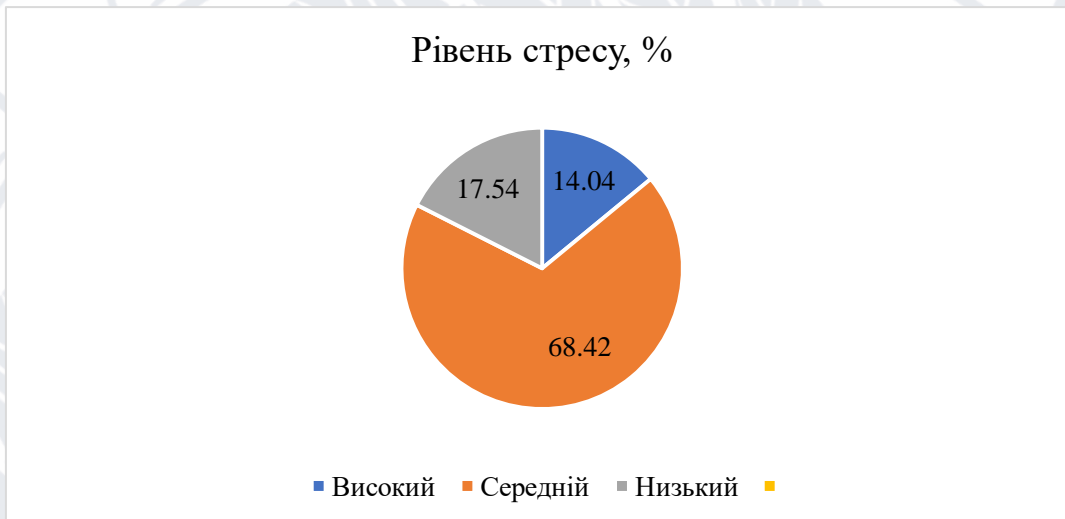


Рис. 3.20 – Результати статистичної обробки рівня стресу у відсотках тривожності в осіб, які не дивляться Netflix

У порівняльному аналізі рівня стресу в обох вибірках було виявлено наступні показники:

Вибірка 1:

- Високий рівень стресу виявлено у 15,86% учасників;
- 65,52% учасників вказали на середній рівень стресу;
- 18,62% учасників виявили низький рівень стресу;

Вибірка 2:

- 14,04% учасників продемонстрували високий рівень стресу;
- 68,42% учасників мали середній рівень стресу;
- 17,54% учасників виявили низький рівень стресу.

Хоча обидві групи відображають аналогічний розподіл за рівнями стресу, варто відзначити, що в групі 1 спостерігається вищий відсоток осіб із високим

та низьким рівнем стресу, у порівнянні з групою 2. Узагальнені результати дослідження та відсоткові значення рівня стресу представлені в Таблиці 3.23.

Таблиця 3.23 – Порівняння рівня стресу груп осіб, які дивляться і не дивляться продукцію Netflix за допомогою методики «Визначення схильності до стресу» (розробка Продун)

Стрес	Вибірка 1. Дивляться Netflix			Вибірка 2. Не дивляться Netflix		
	Кількість	Відсоток	Середній бал	Кількість	Відсоток	Середній бал
Високий	23	15,86	13,53	8	14,04	13,2
Середній	95	65,52		39	68,42	
Низький	27	18,62		10	17,54	

Значна частина учасників групи 2 відзначила середній рівень стресу. Ці різниці можуть вказувати на різницю у сприйнятті та досвіді стресових ситуацій між обома групами.

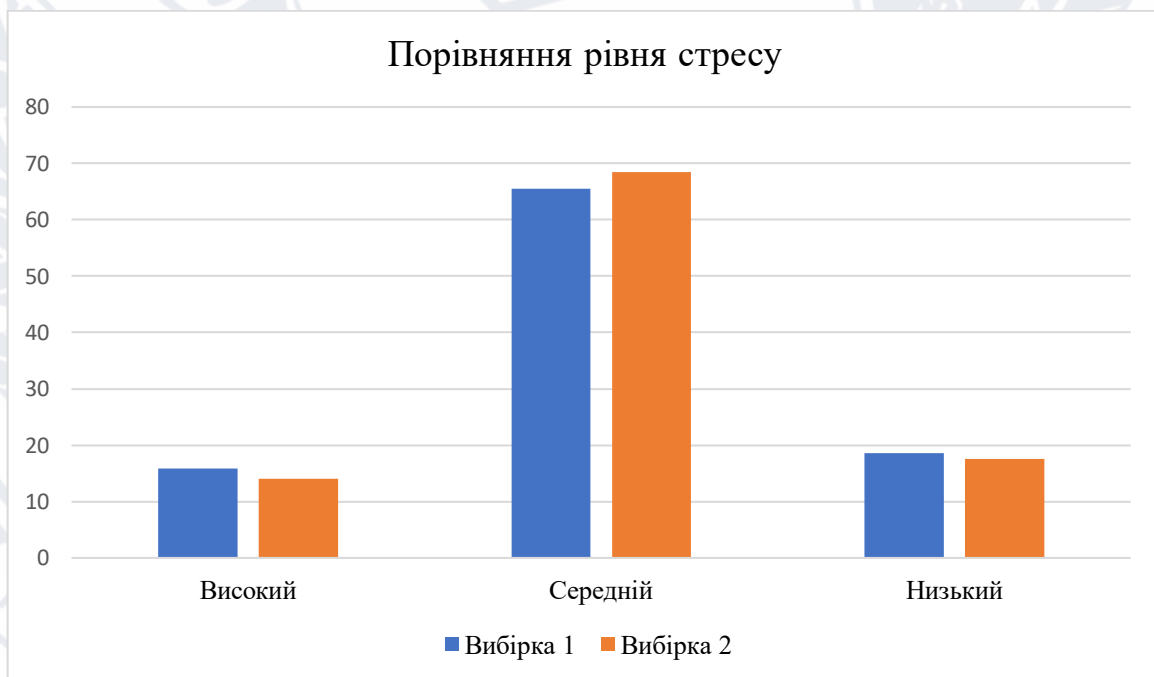


Рис 3.21 - Порівняння рівня стресу у обох групах за допомогою методики «Визначення схильності до стресу» (розробка Продун Т.В.) у відсотках

Статистичний аналіз за допомогою кутового перетворення Фішера показав, що $F_{emp} = 0,82$, що є статистично недостовірним, тобто різниці між групами не виявлено.

Висновок до розділу 3

В результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено взаємозв'язок між переглядом контенту на платформі Netflix та ментальним здоров'ям у групі студентів віком від 15 до 19 років. За результатами дослідження ми можемо стверджувати, що існує певний зв'язок між переглядом контенту на платформі Netflix та станом ментального здоров'я учасників.

За частиною якостей вибірки 1 та вибірки 2 не відрізняються, зокрема це стосується рівня фрустрації, депресії та стресу.

За кількістю отриманих балів у всієї рівень фрустрації знаходиться на середньому рівні.

Відповідно до аналізу отриманих балів у всієї вибірки схильність до стресу на середньому рівні.

За кількістю отриманих балів у всієї вибірки рівень депресії знаходяться на середньому рівні. При цьому обидві вибірки мають значний відсоток учасників із високим рівнем депресії. Однак вибірка 2 демонструє вищий відсоток в цьому показнику порівняно з вибіркою 1.

Дослідження агресивності виявило переважання високого рівня агресії серед тих, хто дивиться Netflix та приблизно рівний розподіл середнього рівня агресивності між обома групами, а також переважання низької агресивності у вибірці 2, статистично.

Також група що дивиться Netflix більше демонструє більший рівень тривожності, але при цьому вищий рівень задоволеності життям.

Дослідження ригідності виявило вищий відсоток високого рівня ригідності серед тих, хто не дивиться Netflix та приблизно рівний розподіл середнього рівня ригідності між обома групами, а також переважання низької ригідності у вибірці 1, статистично.

ВИСНОВКИ

За результатами проведено дослідження можна зробити наступні висновки.

1. Ментальне здоров'я визнається як ключовий елемент загального благополуччя суспільства та важлива складова індивідуального щастя і розвитку. У світлі цього контексту, мета цієї магістерської роботи полягає в дослідженні та аналізі різних аспектів ментального здоров'я, розкриваючи його вплив на особистість, суспільство та взаємовідносини між ними.

2. Ментальне здоров'я включає різноманітні показники, які визначають психічний стан та добробут особистості. Деякі з ключових показників ментального здоров'я включають: емоційну стійкість, самопочуття та задоволеність життям, сприйняття власного "я": реалістична самооцінка, впевненість у своїх силах та здатність визначити власні цілі, взаємні відносини: Якість і задоволеність взаєминами з іншими людьми, включаючи родину, друзів та співробітників, спроможність адаптуватися: Здатність пристосовуватися до змін, розвивати стратегії подолання труднощів та володіти гнучкістю в різних ситуаціях, стресостійкість, вміння керувати емоціями.

Середовище, у якому людина перебуває, та якість взаємин в роботі та особистому житті також можуть впливати на її ментальне здоров'я. Вживання речовин, таких як алкоголь чи наркотики, може призводити до психічних проблем.

3. Анкетування учасників щодо їх уявлень про цю платформу показав, що більшість респондентів вважає, що асортимент контенту на платформі Netflix є достатнім, більшість глядачів задоволені різноманітністю та обсягом доступного контенту на Netflix. Частина аудиторії може відчувати деякий дискомфорт або несхвалення відносно обговорення таких тем у розважальних програмах, навіть якщо це є складовою сучасних соціокультурних дискусій. Більшість респондентів висловлює думку, що успіх контенту на платформі Netflix зумовлений передусім різноманітністю пропозицій та наявністю

авторських продуктів. глядачі цінують широкий вибір, що пропонує платформа, та віддають перевагу оригінальним та унікальним творам.

4. В емпіричній частині дослідження був проведений детальний аналіз впливу перегляду контенту на платформі Netflix на ментальний стан учасників. Встановлено, що респонденти, які витрачають багато часу на перегляд контенту на цій платформі, проявляють більшу емпатію та схильність до тривожності, вищого рівня агресивності, але при цьому вищий рівень задоволеності життям що може свідчити про вплив змісту, який пропонує Netflix, на емоційний стан глядачів.

5. Загальний висновок полягає в тому, що існують певні статистично значущі взаємозв'язки між різними аспектами ментального здоров'я та переглядом контенту на платформі Netflix, що варто розглядати для подальших досліджень та розробки відповідних стратегій для підтримки ментального здоров'я у цільових групах.

Крім того, контент платформи Netflix може використовуватися для дестигматизації ментальних проблем, розкриваючи різноманітні аспекти життя та досвіду осіб з різними ментальними станами. Це сприяє розумінню та правильному сприйняттю цих питань серед глядачів. Також контент Netflix може слугувати цінним навчальним матеріалом, сприяючи розширенню знань про ментальне здоров'я та ментальні стани. Він може стимулювати обговорення цих тем та формувати позитивне ставлення до осіб, які стикаються з ментальними викликами. Такий потенціал контенту Netflix варто розглядати як можливість активного використання для соціально-психологічної підтримки та освіти глядачів.

Отримані результати вказують на те, що гіпотеза про вплив продукції Netflix на ментальне здоров'я частково підтверджена.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скоробогатова О. В., Бакурідзе Н. Г., Інжиєвська Л. А. Питання ментального здоров'я та його підтримка в умовах військових дій в Україні. *Перспективи та інновації науки*, 2023. С.24-37.
2. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. Рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022. 52 с. Режим доступу до сайту: https://www.academia.edu/81342341/Карамушка_Л_М_Психічне_здоров'я_особистості_під_час_війни_як_його_зберегти_та_підтримати_Метод_рекомендації_Київ_Інститут_психології_імені_Г_С_Костюка_НАПН_України_2022_52_с
3. Джавадян Олександра-Марія. Соціальна реклама та ментальне здоров'я, Національний університет «Львівська політехніка». Львів, 2021. 356 с.
4. Barling, J. History of occupational health psychology. In: J.C. Quick, L.E. Tetrick (Eds.). *Handbook of occupational health psychology*. [2nd ed.], Washington, DC : APA Books, 2010, с. 21-34.
5. Крутій К.Л. Дезадаптаційні феномени як причина та наслідок порушення психічного і психологічного здоров'я дитини. *Педагогічний дискурс*, Вип. 12, 2012, с. 189-193.
6. Костєва Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка, Випуск 299*. Том 311, 2018 р. Режим доступу до сайту: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf>
7. Карамушка Л.М., Дзюба Т.М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (16), 2019. Режим доступу до сайту: https://lib.iitta.gov.ua/716568/1/Karamushka_Dzuba.pdf
8. І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич. Психологія здоров'я людини. Луцьк, 2011. Режим доступу до сайту: <https://ela.kpi.ua/bitstream/123456789/25834/1/psihologiazdorovia.pdf>

9. A. Ellis, W. Dryden. *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. *Springer Publishing Company*, Нью-Йорк, 1987. с.18-20.
10. Костева Т. Б. Вплив ментального здоров'я на життєдіяльність особистості. *Наукові праці. Педагогіка, Випуск 299*. Том 311, 2018. Режим доступу до сайту: <https://lib.chmnu.edu.ua/pdf/naukpraci/pedagogika/2018/311-299-6.pdf>
11. В. В. Москаленко «Соціалізація особистості», *Інститут психології імені Г. С. Костюка*. Київ, 2013. Режим доступу до сайту: https://lib.iitta.gov.ua/5319/1/Соціалізація_особистості.pdf
12. Галецька І. І. Критерії психологічного здоров'я. *Львів, 2007*. Режим доступу до сайту: https://www.academia.edu/2039924/КРИТЕРІЇ_ПСИХОЛОГІЧНОГО_ЗДОРОВ'Я
13. Аносова А. В. Культура родинних комунікацій як фактор формування здорової особистості. *Вісник Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка. Серія : Педагогічні науки*. 2016. Вип 10 (23) с. 45-54.
14. A. Pangallo, Resilience through the lens of interactionism: a systematic review. *Psychological assessment*. 2015. Vol. 27, no. 1. Pp. 1–20. URL: <https://doi.org/10.1037/pas0000024>
15. Дубчак Г. М. Психологія становлення професійної стресостійкості майбутніх фахівців соціономічних професій. *Київ, 2018*. 41 с.
16. Логвись О. Я. Психологічні особливості саморегуляції поведінки у майбутніх педагогів у процесі професійного становлення. *Психологічні перспективи*, (39), 2022, 257–269, Режим доступу до сайту: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/21833/1/Психологічні_перспективи_№%2B39_2022-257-269.pdf
17. Шевченко Н.Ф. Теоретичні підходи до розуміння поняття «самоповага в історичному поступі психологічного знання». *Наука і освіта* № 11-12,

- 2015, с. 19-25. Режим доступу до сайту:
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2015/JRN_11-12/5.pdf
18. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини. Київ : ТАЛКОМ, 2019. 183 с.
19. Гончаренко Н. В. Навчальне середовище як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка Національної АПН України. Проблеми загальної та педагогічної психології*, 2012. Вип 11 (56). с. 89-96.
20. Марута Н. О., Маркова М. В. Інформаційно-психологічна війна як новий виклик сучасності: стан проблеми та напрямки її подолання. *Український вісник Психоневрології*. 2015. Т. 23. Вип. 3. С. 21–28.
21. Тристан С. Ю. Ментальне здоров'я як ключовий аспект оздоровчої фізичної культури. *Матеріали IV Всеукраїнської науково-практичної конференції присвячена пам'яті кандидата наук з фізичного виховання та спорту, доцента, майстра спорту України Маракушина Андрія Ігоровича*, Харків, 2023. С 46-51.
22. Joronen, K., & Astedt- Kurki, P., Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 2005, с. 125-133.
23. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження, Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць. *К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України*, Випуск 20, 2013. с. 738-747.
24. Чиханцова О.А. Життєстійкість як чинник збереження психічного здоров'я. Режим доступу до сайту:
<https://lib.iitta.gov.ua/708354/6/Chykhantsova.pdf>
25. Маннапова К.Р. Життєстійкість в системі поняття життєздатності. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди. Психологія*. Вип. 44 (1), 2012, с.143-150.

26. Хаустова О. О. Метаболічний синдром X (психосоматичний аспект). *видавництво «Медкнига»*, 2009. 126 с.
27. Мороз Н.О. Роль засобів масової інформації у формуванні громадянського суспільства України. 2012, Режим доступу до сайту: <http://gj.nmu.org.ua/pdf/2012/2-3/Moroz.pdf>
28. Блюм Р. Журналістика у демократичному суспільстві: свобода преси, функції преси. *Роль мас-медіа у плюралістичному суспільстві: Матеріали міжнародної конференції*, Київ, 1996, с. 15-17.
29. Москаленко А.З. Вступ до журналістики: підручник. Київ, видавництво «Школяр», 1997, с. 156-161.
30. Губарева Я. В., Васюк К.М. Вплив засобів масової інформації на уявлення про ментальне здоров'я людини. *Матеріали I всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи»*, Вінниця, 2023. С.39-42.
31. Король А.В., Максимець С.М. Психологічні чинники впливу ЗМІ на формування особистості сучасної молоді. *Наука і освіта*, № 5, 2014. с. 157-162.
32. Лашкіна М.Л. Психологічний аспект комунікативної функції ЗМІ», *Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського*, 2004, Режим доступу до сайту: <http://dspace.nbu.gov.ua/bitstream/handle/123456789/74220/17-Lashkina.pdf?sequence=1>
33. Молодиченко В. В. Маніпуляція цінностями та засоби забезпечення молоді від руйнаційних ідеологічних впливів. *Українознавчий альманах*, Вип. 9, 2012. с. 58-60.
34. Коваль А. Ш. Психологічні аспекти впливу засобів масової комунікації на свідомість громадян: безпека та збиток. *Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського*, *Наука і освіта*, №11-12, 2015. с. 56-60.

35. Ямчук Т. Ю., Блищак Т. В. Вплив засобів масової інформації на процес соціалізації. *Науковий вісник Мукачівського державного університету*, №18 (13), Мукачево, Карпатська вежа, 2015, с.147-154.
36. Рубан А.О. Сучасні інформаційні комунікації та їх вплив на масову політичну свідомість і здоров'я людини. *Молодий вчений*, № 9.1, 2017, с. 143-147.
37. Ясневська Л.Я. Психологія масової комунікації», *Чернігів: Видавець Лозовий В.М.*, 2012. 120 с. Режим доступу до сайту: <http://erpub.chnpu.edu.ua:8080/jspui/bitstream/123456789/2366/1/Психологія%20масової%20комунікації.pdf>
38. Huesmann, L. R., Moise-Titus, J., Podolski, C. L., & Eron, L. D., «Longitudinal relations between children's exposure to TV violence and their aggressive and violent behavior in young adulthood: 1977-1992», 2003.
39. Ісаков Р.І. Вплив засобів масової інформації на делінквентну поведінку підлітків. *НейроNEWS: психоневрологія та нейропсихіатрія*, № 7-8 (136), 2022. с. 16-19.
40. Goldstein A.P. In response to aggression: Methods of control and prosocial alternatives. *Psychological Medicine*. 2000. с.81-85
41. Andison F. TV violence and viewer aggression. *Archive of General Psychiatry*. 2003. Vol. 67, с. 871-877.
42. Чутора М.В. Стигматизація: сутність, види, причини виникнення. *Науковий вісник Ужгородського університету : Серія: Педагогіка. Соціальна робота, Ужгород: Видавництво УжНУ «Говерла», Вип. 20, 2011. с. 177–180.*
43. Галецька І.І. Психологічні аспекти стигми психічних розладів. *Львів: Видавництво Романа Романка*, 2007. с. 60-96.
44. Режим доступу до сайту: <https://detector.media/infospace/article/133150/2017-12-22-chy-mozhut-zmi-dovodyty-do-samogubstva/>

45. Шишкіна Х. Ю., Хворост М. Ю. Інформаційна безпека особистості як передумова збереження психічного здоров'я. *Проблеми екстремальної та кризової психології*, Вип. 14. Частина IV. 2013. с. 246-253.
46. Яновський А. О. Культура безпечного використання майбутніми вчителями інформаційного середовища. *Наука і освіта* №10, 2016. с. 63–69.
47. Варивода К.С., Горденко С.І., Козубенко Ю.Л., Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*, Харків, 2017. с. 333-338.
48. Pontes H. M., Szabo A., Griffiths M. D. The impact of Internet-based specific activities on the perceptions of Internet addiction, quality of life, and excessive usage: A cross-sectional study. *Addictive Behaviors Reports*, 2015. с. 19-25.
49. Коршунова К.В. Перегляд серіалів як нова соціальна залежність у молоді. 2020. Режим доступу до сайту: http://ekmair.ukma.edu.ua/bitstream/handle/123456789/18365/Korshunova_Perehliad_serialiv_yak_nova_sotsialna_zalezhnist_u_molodi.pdf?sequence=5
50. Шугайло Я. В. Інтернет-залежність та проблема її профілактики серед дітей та підлітків. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. Запоріжжя*, 2015. №2 (25). С. 17-24.
51. Yen-Jung Chang and Ching-Yi Peng, Exploring experiences of binge-watching and perceived addictiveness among binge-watchers: a qualitative study. 2022. Режим доступу до сайту: <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-022-14789-z>
52. Режим доступу до сайту: <https://call-for-papers.sas.upenn.edu/cfp/2019/10/24/Netflix-original-programming-and-representations-of-mental-health-edited-collection>

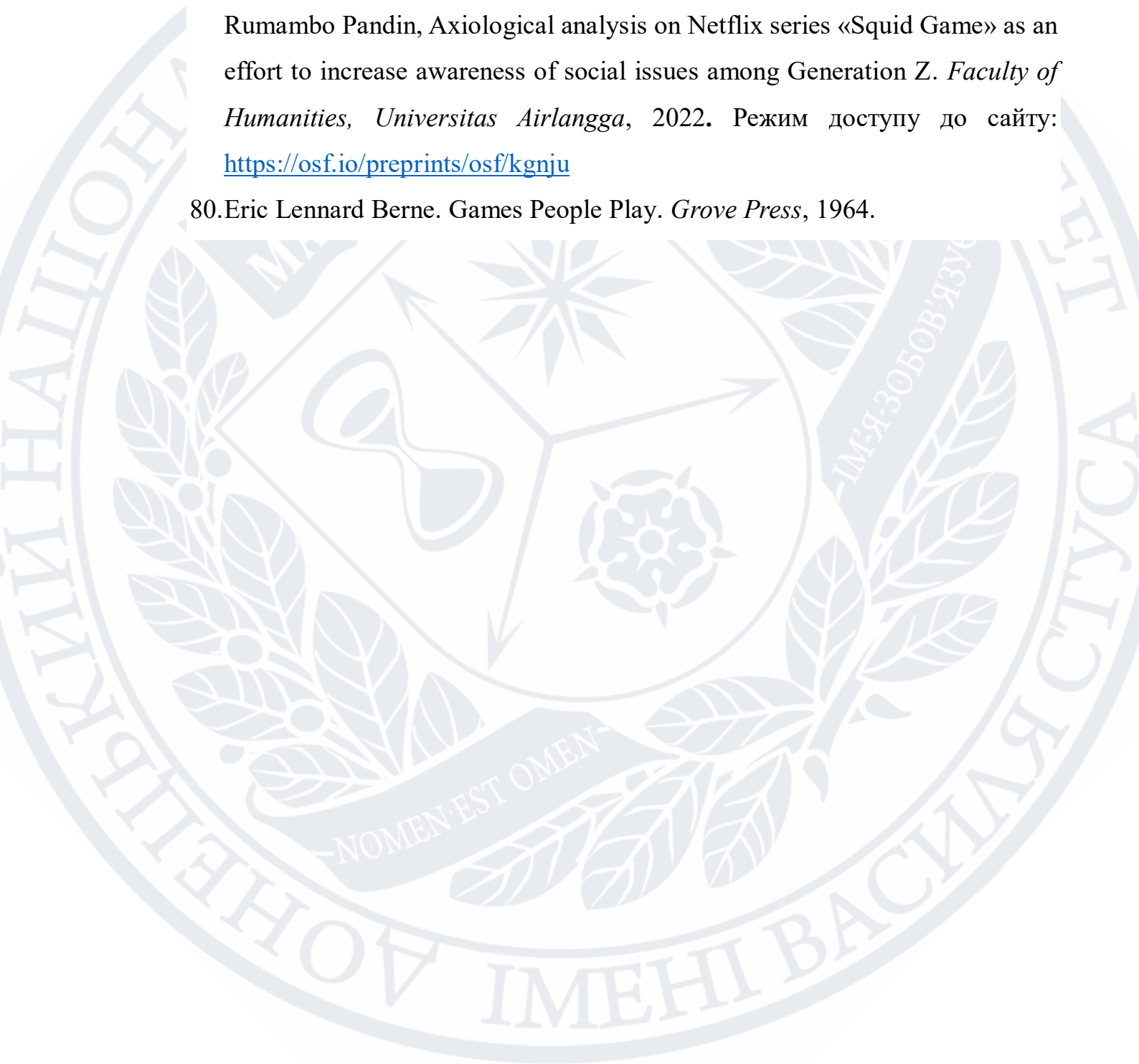
53. Harris, Elizabeth. HBO to Tackle Mental Illness Stigma in New Campaign. *The New York Times*, 2019. Режим доступу до сайту: <https://www.nytimes.com/2019/10/10/arts/hbo-mental-illness.html>
54. Parkinson, Hannah Unsane: how film's portrayal of mental illness is (slowly) improving. *The Guardian*, 2018. Режим доступу до сайту: <https://www.theguardian.com/film/2018/mar/23/unsane-a-history-of-mental-illness-in-film>
55. Jenny Paola Ortega Castillo. Configurations of mental illness images in the animated series BoJack Horseman. 2022. Режим доступу до сайту: https://www.researchgate.net/publication/358040380_Configurations_of_mental_illness_images_in_the_animated_series_BoJack_Horseman
56. Marx, Nick. Industry Lore and Algorithmic Programming on Netflix. *Colorado State University*. 2015. Режим доступу до сайту: <https://www.flowjournal.org/2015/04/industry-lore-and-algorithmic-programming-on-Netflix/>
57. Victor Hong, M.D., Cynthia J. Ewell Foster, Ph.D., Christina S. Magness, L.M.S.W., Taylor C. McGuire, B.S., Patricia K. Smith, M.S., Cheryl A. King, Ph.D. 13 Reasons Why: Viewing Patterns and Perceived Impact Among Youths at Risk of Suicide. 2018. Режим доступу до сайту: <https://ps.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.ps.201800384>
58. Howard J. Why teen mental health experts are focused on “13 Reasons Why.”. *CNN*, April 25, 2017. Режим доступу до сайту: <https://www.cnn.com/2017/04/25/health/13-reasons-why-teen-suicide-debate-explainer/index.html>
59. Ayers JW, Althouse BM, Leas EC, et al: Internet searches for suicide following the release of 13 Reasons Why. *JAMA Intern Med*, 2017, с. 1527–1529.
60. Morgan D, Siddiq A. “13 Reasons Why Not” takes positive spin on controversial Netflix show. *CBS News*, May 21, 2017. Режим доступу до сайту: <https://www.cbsnews.com/news/13-reasons-why-not-oxford-high-school/>

61. DiMuccio, Sarah H, and Eric D Knowles. The Political Significance Of Fragile Masculinity, *Current Opinion In Behavioral Sciences*. 2019. Режим доступу до сайту: <https://s18798.pcdn.co/knowleslab/wp-content/uploads/sites/670/2020/08/1-s2.0-S2352154619301287-main.pdf>
62. Connell, R. W. The Social Organization of Masculinity In *Masculinities*. 2nd ed. *Berkeley and Los Angeles: University of California Press*, 2005, с.67-81.
63. Connell, R. W., and James W. Messerschmidt Hegemonic Masculinity: Rethinking. *The Concept, Gender & Society* 19, 2005.
64. Joseph, Lauren J., and Pamela Black. Who's The Man? Fragile Masculinities, Consumer Masculinities, And The Profiles Of Sex Work Clients. *Men and Masculinities* 15, 2012, с.486-506. Режим доступу до сайту: https://www.researchgate.net/publication/258153604_Who%27s_the_Man_Fragile_Masculinities_Consumer_Masculinities_and_the_Profiles_of_Sex_Work_Clients
65. Clarke, Victoria, and Kevin Turner Clothes Maketh The Queer? Dress, Appearance And The Construction Of Lesbian, Gay And Bisexual Identities. *Feminism & Psychology* 17 (2), *University of the West of England, Bristol*, 2007, с.267-276. Режим доступу до сайту: https://www.researchgate.net/publication/240282366_V_Clothes_Maketh_the_Queer_Dress_Appearance_and_the_Construction_of_Lesbian_Gay_and_Bisexual_Identities
66. Sedgwick, Eve Kosofsky, Introduction to Epistemology of The Closet, Berkeley. *University of California Press*, 1990, с. 1-67. Режим доступу до сайту: https://queerartpractices.files.wordpress.com/2014/07/kosofsky_sedgwick_closet.pdf
67. Brown, Clarence Ezra Racism in the Gay Community and Homophobia in the Black Community: Negotiating the Gay Black Male Experience. *University of Virginia*, 2008. Режим доступу до сайту:

<https://vtechworks.lib.vt.edu/server/api/core/bitstreams/bfe1842a-5a4e-4b42-8185-7612ae7ad624/content>

68. Shadijanova, Diyora Sex Education's Unapologetic Diversity Is What Makes It So Powerful. 2019. Режим доступу до сайту: https://www.academia.edu/44528646/Representation_of_New_Masculinities_in_the_Netflix_TV_series_Sex_Education_2019
69. Goffman, Erving, *The Self and Its Other. In Stigma: Notes On The Management Of Spoiled Identity.* 1st ed. *United States of America: Prentice-Hall Inc*, 1963.
70. Connell, Raewyn W. Arms and The Man: The Question of Peace, In *The Men And The Boys.* edited by Allen & Unwin, *Sydney: Allen & Unwin*, 2000. с. 212-223.
71. Kupers, Terry A. Toxic Masculinity As A Barrier To Mental Health Treatment In Prison. *Journal Of Clinical Psychology* *Volume 61, Issue 6*, 2005. с. 713-724.
72. Buikema, Rosemarie, Liedeke Platte and Katarine Thiele *Doing Gender in Media, Art and Culture.* *London: Routledge*, 2017.
73. Fiske, John. *Television Culture, 2nd Edition.* *London: Taylor & Francis Group*, 2010.
74. Holtzman, Linda, Leon Sharpe. *Media Messages. What Film, Television and Popular Music Teach Us About the Race, Class, Gender and Sexual Orientation.* *New York: Routledge*, 2014.
75. Jenny Hamilton *Authenticity and shadow.* *University of Lincoln*, 2023. Режим доступу до сайту: <https://www.bps.org.uk/psychologist/authenticity-and-shadow>
76. Raechel Dumas, *At Its Heart, a Haunted Town. Patriarchal Violence, Female Resistance, and Post-Trauma in Riverdale.* *San Diego State University*, 2022.
77. Grosz, Elizabeth, *Inscriptions and Body-Maps: Representations and Corporeal in «Feminine/Masculine and Representation.* ed. Terry Threadgold and Anne Cranny-Francis, *Sydney: Allen and Unwin*, 1990

78. Jung, Carl Gustav. *The Collected Works of C. G. Jung, Vol. 5, Symbols of Transformation*. 1952. Edited by Sir Herbert Read, Michael Fordham, Gerhard Adler, and William McGuire, translated by Richard Francis Carrington Hull, *Princeton UP*, 1956.
79. Bakdiyatul Mukarromah, Jihan Aqil Rihhadatul 'Aisy, and Moses Glorino Rumambo Pandin, *Axiological analysis on Netflix series «Squid Game» as an effort to increase awareness of social issues among Generation Z. Faculty of Humanities, Universitas Airlangga, 2022*. Режим доступу до сайту: <https://osf.io/preprints/osf/kgnju>
80. Eric Lennard Berne. *Games People Play*. *Grove Press*, 1964.



ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета «Моніторинг Netflix: Як ваші перегляди відображають вашу психологію?»

Як часто ви дивитесь контент на Netflix?

Який останній серіал або фільм на Netflix ви переглянули?

Скільки годин на тиждень ви в середньому дивитесь контент на Netflixі?

Які ваші улюблені серіали чи фільми на Netflixі?

Який жанр ви найчастіше обираєте на Netflix: драма, комедія, наукова фантастика, інше?

Як ви відзначаєте свої уподобання на Netflix: А) рейтинги Б) списки перегляду В) рекомендації?

Чи дивитесь ви фільми та серіали на Netflix: А) самостійно Б) з друзями В) з родиною?

Як ви обираєте, що дивитися на Netflixі: А) за рекомендаціями Б) за жанрами В) конкретними акторами?

Чи ви використовуєте можливість завантаження контенту для перегляду без Інтернету? А) Так Б) Ні

Чи слідкуєте ви за виходом нових сезонів ваших улюблених серіалів на Netflix? А) Так Б) Ні

Який фільм або серіал на Netflix ви рекомендували б своїм друзям?

Чи переглядаєте Ви фільми та серіали на Netflixі в оригінальній мові чи вам подобається дубляж? А) оригінал Б) дубляж В) 50.50

Чи рекомендували Вам друзі якісь цікаві шоу або фільми на Netflixі?

Як ви вважаєте, Netflix пропонує достатньо різноманітного контенту? Чого не вистачає?

На Вашу думку, чому Netflix є популярним серед глядачів?

ДОДАТОК Б**«Шкала тривожності» Тейлора**

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). Поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. В мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.

22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. В мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають В мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. В мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнивався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилаятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.
43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. В мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь задачі або роботі.
54. В мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. В мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бали – про низький рівень тривоги.

ДОДАТОК В**Методика «Самооцінка психологічних станів» за Г. Айзенком**

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів. Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал. Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I.

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю в зневіру.
5. Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
6. Мене лякають труднощі.
7. Люблю копатися у своїх недоліках.
8. Мене легко переконати.
9. Я недовірливий.
10. Я важко переношу час очікування.

II.

1. Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
2. Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
3. Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
4. Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
5. Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
6. Я нерідко почуваюся беззахисним.
7. Іноді в мене буває стан розпачу.
8. Я почуваю розгубленість перед труднощами.
9. У важкі хвилини життя іноді поведжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
10. Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III.

1. Залишаю за собою останнє слово.
2. Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
3. Мене легко розсердити.
4. Люблю робити зауваження іншим.

5. Хочу бути авторитетом для інших.
6. Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
7. Коли розгніваюся, погано себе стримую.
8. Волю краще керувати, ніж підкорятися.
9. У мене різка, грубувата жестикуляція.
10. Я мстивий.

IV.

1. Мені важко змінювати звички.
2. Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
4. Мене важко переконати.
5. Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
6. Нелегко зближуюся з людьми.
7. Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
8. Нерідко я виявляю впертість.
9. Неохоче йду на ризик.
10. Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. 3 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. 3 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. 3 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. 3 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів:

- 0 – 7 балів – низький рівень;
- 8 – 14 балів – середній рівень;
- 15 – 20 балів – високий рівень.

ДОДАТОК Г

Методика «Шкала депресії» Бека

Інструкція. Прочитайте кожне із тверджень і виберіть таке, яке найточніше визначає ваше самопочуття цієї миті. У рамках пронумерованих позицій можна вибрати кілька тверджень.

Тестовий матеріал

1. а) я відчуваю добре; б) мені погано; в) мені весь час сумно і я нічого не можу із собою вдіяти; г) мені так нудно і сумно, що я не в змозі цього більше терпіти.
2. а) майбутнє не лякає мене; б) я боюся майбутнього; в) мене ніщо не тішить; г) моє майбутнє безпросвітне.
3. а) у житті мені здебільшого таланило; б) невдач і прорахунків у мене було більше, ніж у когось іншого; в) я нічого не досяг у житті; г) я зазнав повного фіаско - як партнер, дитина, на професійному рівні - словом, усюди.
4. а) не можу сказати, що я незадоволений; б) як правило, я нудьгую; в) що б я не робив, ніщо мене не тішить, я - машина; г) мене не задовольняє абсолютно все.
5. а) у мене немає відчуття, наче я когось скривдив; б) можливо, я скривдив когось ненавмисне, але мені про це нічого не відомо; в) у мене таке відчуття, наче я всім приношу нещастя; г) я погана людина, надто часто кривдив інших.
6. а) я задоволений собою; б) іноді я відчуваюся нестерпним; в) часом я відчуваю комплекс неповноцінності; г) я нікчема.
7. а) мені ніколи не здавалося, що я зробив щось таке, що заслуговує на покарання; б) я відчуваю, що покараний або буду покараний за якусь провину; в) я знаю, що заслуговую на покарання; г) я хочу, щоб життя мене покарало.
8. а) я ніколи не розчаровувався у собі; б) я неодноразово розчаровувався у собі; в) я не люблю себе; г) я себе ненавиджу.
9. а) я нічим не гірший за інших; б) часом я припускаюся помилок; в) просто жахливо, як мені не щастить; г) докола мене - одні нещастя.

10. а) я люблю і не кривджу себе; б) іноді у мене виникає бажання зробити рішучий крок, але я не наважуюся; в) краще було б зовсім не жити; г) я іноді думаю про те, щоб покінчити життя самогубством.

11. а) у мене немає причин плакати; б) буває, що я поплачу; в) я плачу тепер постійно так, що не можу виплакати; г) раніше я плакав, а тепер якось не вдається, навіть якщо дуже хочеться.

12. а) я спокійний; б) я легко дратуюся; в) я постійно напружений, готовий вибухнути; г) мені тепер усе байдуже: те, що раніше мене дратувало, тепер мене не обходить.

13. а) мені легко приймати рішення; б) іноді я відкладаю прийняття рішення на потім; в) приймати рішення для мене проблематично; г) я взагалі ніколи нічого не вирішую.

14. а) мені не здається, що я виглядаю погано або гірше, ніж колись; б) мене непокоїть те, що я погано виглядаю; в) справи йдуть усе гірше, я виглядаю погано; г) я потворний, у мене просто гидка зовнішність.

15. а) зважитися на вчинок - для мене не проблема; б) мені доводиться змушувати себе зробити щось; в) щоб зважитися на щось, я маю дуже багато попрацювати над собою; г) я взагалі не здатний щось реалізувати.

16. а) я сплю спокійно і добре висипаюся; б) я прокидаюся ще більш стомленим, ніж був звечора; в) я прокидаюся рано й не висипаюся; г) іноді я страждаю на безсоння, іноді прокидаюся по кілька разів на ніч, загалом я сплю не більше п'яти годин на добу.

17. а) я маю таку, як завжди, працездатність; б) я швидко втомлююся; в) я почуваюся втомленим, навіть якщо майже нічого не роблю; г) я настільки втомився, що нічого не можу робити.

18. а) апетит у мене такий, як завжди; б) у мене зник апетит; в) апетит у мене набагато гірший, ніж колись; г) у мене взагалі немає апетиту.

19. а) бувати на людях для мене приємно, як і раніше; б) примушую себе зустрічатися з людьми; в) у мене немає жодного бажання бувати у товаристві

інших; г) я ніде не буваю, люди не цікавлять мене, мене взагалі майже ніщо не обходить.

20. а) мої еротико-сексуальні інтереси на колишньому рівні; б) секс уже не цікавить мене так, як колись; в) тепер я міг би спокійно обходитися без сексу; г) секс узагалі не цікавить мене.

21. а) я почуваюся цілком здоровим і піклуюся про своє здоров'я так само, як і раніше; б) у мене постійно щось болить, я п'ю лише воду, у мене або пронос, або запор - це створює багато проблем; в) зі здоров'ям у мене щось негаразд, я постійно про це думаю; г) моє фізичне самопочуття жахливе.

Оцінювання результатів

За відповіді "а" - 0 балів; "б" - 1 бал; "в" - 3 бали; "г" - 4 бали.

Якщо в окремих позиціях ви обрали не одне, а кілька тверджень, враховуйте їх теж.

Отже, якщо сума балів:

0-4 бали - у вас немає депресії;

5-7 балів - ступінь депресії легкий;

8-15 балів - ступінь депресії середній;

16 і більше балів - високий.

ДОДАТОК Д

Методика «Задоволеність своїм життям» (В. Коулман)

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 15-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). Поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

1. Інші одягаються краще, ніж ви?
2. Ви хочете жити в іншому будинку?
3. Хотіли б ви мати іншу роботу?
4. Чи хотілося вам хоч раз видати себе за когось іншого?
5. Чи пишаєтеся ви тим, що зробили у своєму житті?
6. Чи вмієте ладити з партнером?
7. У вас завжди хороші відносини з друзями?
8. Чи ви спільну мову зі своїми родичами?
9. Ви задоволені своїм сексуальним життям?
10. Вам подобається ваша зовнішність?
11. Чи добре ви спите?
12. Часто буваєте розчаровані і озлоблені?
13. Чи подобається вам бути активним?
14. Ви легко розслабляєтеся?
15. Чи думаєте ви, що доля була до вас несправедлива?

Підрахунок балів: у питаннях 1-4, 12 і 15 за негативну відповідь, а в питаннях 5-11, 13 і 14 за позитивну відповідь дається 1 бал.

Результати 9 балів і більше: ви щасливі і задоволені тим, що маєте.

4-8 балів: ви в основному задоволені, хоча існує багато чого, що хотілося б по можливості змінити.

3 бали і менше: ви, безсумнівно, незадоволені. Існує безліч речей, які ви хотіли б змінити. Повне задоволення викликають лише деякі аспекти вашого способу життя.

ДОДАТОК Е**Методика «Визначення схильності до стресу» (Продун Т.В.)**

На кожне питання потрібно відповісти “так”, “ні” чи “іноді”.

1. Чи часто у Вас з'являється почуття втомленості?
2. Чи відчуваєте Ви погіршення здібності зосередитися?
3. Чи помічаєте Ви, що ваша пам'ять стала гірше?
4. Чи є у Вас схильність до безсоння?
5. Чи часто Вас хвилюють болі в області хребта?
6. Чи бувають у Вас сильні головні болі?
7. Чи є у Вас проблеми з апетитом?
8. Чи помічаєте Ви, що відпочинок не дає очікуваного результату?
9. Чи скучаєте Ви на роботі?
10. Чи легко Вас вивести із себе?
11. Чи помічаєте Ви за собою схильність до надмірної суєти?
12. Чи буває, що Вам важко завершити думку?
13. Чи часто Ви перестаєте собі подобатися?
14. Чи часто Вам без видимої на то причини стає тривожно?
15. Чи часто Вам не хочеться бачити зовсім нікого?

Після проведення цього тесту потрібно підбити підсумок за такими критеріями: “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0 балів. За результатами тесту стрес поділяється на три рівня (низький/середній/високий) .

Низький (0-6 балів) Вам можна позздрити, Ви неймовірно стресостійкі. У непередбачених і небезпечних ситуаціях Ви спокійні та розсудливі.

Середній (6-21 балів) Стреси Вам докучають, але особливих проблем не утворюють. Рівень стресу – середній. Це означає, що позбавлення від стресів не буде для Вас великою трудностю.

Високий (21-34 балів). Вам варто замислитися про наслідки. Якщо Ви не згущуєте фарби, то наслідки не за го рами. Не нехуйте своїм здоров'ям – Вам потрібно негайно змінити своє життя.