

**МІНІСТЕРСТВО ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я УКРАЇНИ
ВІННИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ МЕДИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. М. І. ПИРОГОВА
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ ТА
МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я**

КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна праця на правах рукопису

ГОПКІНОЇ ВЕРОНІКИ ПАВЛІВНИ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
«ВПЛИВ СОЦМЕРЕЖ І ХУДОЖНЬОЇ ЛІТЕРАТУРИ
ФАНТАСТИЧНОГО ЖАНРУ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН РІЗНИХ ГРУП
МОЛОДІ»**

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Спеціальність 053 Психологія

Науковий керівник: доктор
юридичних наук, доцент
Мельник Віктор Мирославович

Вінниця – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ФАНТАСТИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ.....	6
1.1. Теоретичні засади дослідження емоційного стану молоді.....	6
1.2. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді.....	12
1.3. Роль фантастичної літератури у формуванні емоційного досвіду молодих людей.....	16
Висновки до 1 розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ФАНТАСТИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ.....	32
2.1. Психологічний профіль учасників дослідження за віковими та соціальними характеристиками.....	32
2.2. Методи збору даних та методика проведення емпіричного дослідження.....	35
2.3. Аналіз результатів констатувального та формувального етапів експерименту.....	40
Висновки до 2 розділу.....	51
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ.....	54
3.1. Оцінка ефективності психологічної програми впливу через фантастичну літературу і соцмережі.....	54
3.2. Порівняння динаміки емоційного стану учасників експериментальної і контрольної групи.....	59
3.3. Практичні рекомендації та рекомендації для подальших досліджень у сфері психоемоційного розвитку молоді.....	62
Висновки до 3 розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73

ВСТУП

Актуальність теми дослідження полягає тому, що робота носить прикладний характер та має справу з підняттям питань, які є актуальними в тій ситуації, яка склалась в країні, зокрема в умовах постійного психоемоційного навантаження на різні групи людей, в тому числі і на молодь. Пошук новітніх підходів до покращення емоційного стану населення є одним з найбільш актуальних питань у сучасній психотерапії та психологічному консультуванні, що наводить нас на актуальну проблематику практичного застосування навичок психолога.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню потенціалу впливу художньої літератури, зокрема жанру фантастики та контенту в соціальних мережах, який також можна віднести до даного жанру на психоемоційний стан тої групи населення, яка найбільш активно споживає даний контент – молодь. Основними показниками для нас виступають рівень тривожності, емпатії, самоусвідомлення людини. В контексті опрацювання практичних кейс-стаді піднімалося питання ефективності тих чи інших засобів впливу при спробах підняття психоемоційного тону у людей молодого віку.

Об'єктивні обставини як, в першу чергу, війна, глобальні суспільні трансформації, різноманітні кризи та переважно негативний характер формування новинного поля, безпосередньо впливають на емоційний стан молоді, зокрема збільшують рівень стресу, психічного виснаження, емоційного перенавантаження, яке спричинене інформаційним перенавантаженням, зниженням мотивації та іншими негативними атрибутами.

Наше дослідження зачіпає визначення культурних та психологічних чинників, які можуть сприяти емоційній реакції з боку людини в тих чи інших соціальних умовах. В даному випадку, наша робота має справу саме з українським соціально-психологічним контекстом. Наукова література, яка проаналізована у нашій роботі також є підтвердженням того, що питання

емоційної стійкості, впливу культурних практик і бібліотерапії активно обговорюється у науковій спільноті як в Україні, так і за кордоном.

Об'єкт дослідження – емоційний стан молоді.

Предмет дослідження – вплив соцмереж і художньої літератури фантастичного спрямування на емоційний стан різних груп молоді.

Метою дослідження було поставлено дослідити вплив соцмереж та літератури фантастичного спрямування на емоційний стан різних груп молоді.

Для досягнення мети нашого дослідження було поставлено наступні **завдання**:

1). Сформулювати теоретико-методологічні засади дослідження впливу контенту фантастичного спрямування на емоційний стан особистості.

2). Визначити характерні особливості впливу фантастичного контенту на емоційний стан різних груп молоді.

3). Дослідити практичні результати дослідження та прояви впливу фантастичного контенту на емоційний стан різних груп молоді.

Основними методами, які були використані під час дослідження стали:

Системний метод, який використовувався для комплексного вивчення психоемоційного стану особистості, в нашому випадку різних груп молоді, який полягав у синтезі різних атрибутів психічного відображення дійсності.

Структурно-функціональний метод, який допоміг нам визначити елементи та критерії дослідження психоемоційного стану, зокрема його елементів.

Метод **кейс-стаді**, який дозволив визначити результати дослідження, зокрема якість впливу на психоемоційний стан молоді фантастичного контенту у прикладній площині.

Компаративний метод, який допоміг нам зіставити результати дослідження для визначення впливу фантастичного контенту на психоемоційний стан молоді, зокрема порівняння рівня стресу, емпатії, інших характерно виражених емоцій.

Наукова новизна

Практичне значення результатів дослідження полягає в тому, що результати дослідження свідчать, про те, що читання творів жанру фантастики позитивно впливає на емоційний стан молоді, сприяє розвитку емпатії, саморефлексії та вмінню конструктивно долати стресові ситуації. Застосування отриманих знань може стати основою для створення програм емоційної підтримки у педагогіці, психології і культурології.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ФАНТАСТИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

1.1. Теоретичні засади дослідження емоційного стану молоді

Враховуючи тенденції та сучасні напрямки розвитку психології, можемо виокремити три основні підходи, з точки зору яких ми будемо аналізувати вплив літератури та фантастичного контенту загалом на психоемоційний стан людини.

Ці три підходи: біхевіористський, психоаналітичний та когнітивістський.

Біхевіористський підхід полягатиме, в нашому контексті, в тому, що психоемоційний стан людини – це відповідна реакція на певні зовнішні стимули. Тому, зміни в емоційному стані людини при перегляді контенту фантастичного характеру, в контексті біхевіористського напрямку, є простою реакцією на зовнішній стимул – в даному перший і буде виступати цим стимулом.

Психоаналітичний підхід, який більше концентрується на несвідомій поведінці, розглядає нашу проблематику з точки зору несвідомих стимулів які функціонують як складова психіки людини. Зокрема, надалі ми будемо використовувати психоаналітичний напрямок для того щоб детальніше подивитися на можливі несвідомі закономірності, які будуть проявлятися в контексті нашого вивчення того, яким чином фантастична література або контент якогось іншого характеру може впливати на емоційний стан молоді. Також нас буде цікавити те, яким чином основні концепти та концепції, які розглядаються у психоаналізі можуть проявлятися у нашому дослідженні. Зокрема ми можемо детально розглянути таке явище як сублімація, та різні форми її прояву. Про це буде йти мова у другому та третьому розділах нашої кваліфікаційної роботи. Зокрема, дослідження психологічного явища сублімації, як стандартного психоаналітичного концепту буде використана

нами для того щоб охарактеризувати те, яким чином, шляхом перегляду контенту фантастичного характеру певні емоції які буде відчувати людина будуть проявами якихось несвідомих потягів або переживань, які людина не буде демонструвати без даного стимулу тобто без контенту.

Зразу варто сказати і те, що ми можемо мати справу з двома видами результатів: перший – позитивний коли психоемоційний стан людини покращується – зменшується рівень стресу та рівень психоемоційної напруги та збільшується рівень емпатії і інших позитивних емоцій. Другий можливий варіант реакції – негативний, коли шляхом перегляду якогось контенту незважаючи на його зміст людина може відчувати збільшення рівня психоемоційного стресу зокрема в тому числі як результат такого явища як сублімація, коли щось що, з одного боку іншим людям може вважатися не страшним, стресовим, негативним, а навпаки: позитивним, може викликати у людини негативні емоції внаслідок певного асоціативного ряду, який є результатом або дитячої психологічної травми, або ще іншого шляху прояву чогось несвідомого. Тобто, сама реакція на фантастичний контент може бути як терапевтичною так і дестабілізуючою.

В контексті психоаналітичної теорії, яку ми розглядаємо також варто розглянути два основні концепти крім сублімації, які ще використовуються у даному психологічному напрямку. В першу чергу, крім сублімації також варто згадати концепції проєкції та ідентифікації, які лягають в психоаналітичну парадигму і будуть стосуватися також і нашого дослідження.

При перегляді контенту фантастичного спрямування, зокрема, літератури або фільмів та серіалів Так звана «Я-ідентичність» людини піддається процесу проєктування який є за своїм характером несвідомим.

Зокрема, також, крім основних підходів, ще варто зазначити, що наша проблематика, яку ми досліджуємо носить міждисциплінарний характер та зачіпає ряд актуальних питань для інших наук чи наукових дисциплін. Зокрема,

крім психології, це є соціологія, нейропсихологія, когнітивна психологія, філософія, педагогіка, тощо.

У сфері педагогіки, наше дослідження буде актуальним для визначення характерних особливостей того, яким чином споживання фантастичного контенту впливатиме на соціалізацію молодого людини (дитини, підлітка) з точки зору її психоемоційного розвитку.

Для соціологічного знання наше дослідження є корисним з точки зору того як формується змінюється соціальна ідентичність молодих людей під час споживання певного типу контенту в тому числі і фантастичного.

Для нейропсихології та когнітивної психології наше дослідження актуальне дослідженням прояву тих чи інших емоцій на певні зовнішні чинники.

З філософської точки зору наше дослідження розглядає такі філософські концепції як пізнання та свідомість людини при впливах з об'єктивного навколишнього середовища.

Серед основних детермінант, які впливають на психоемоційний стан молоді в наш час можна виокремити наступні характерні складові:

Мікросередовище (відносити з найближчим колом людей – рідні, найближчі друзі, партнери, сім'я загалом як така);

Суспільство та великі соціальні групи, до яких належить людина;

Педагогічна підтримка (шкільне, університетське оточення, підтримка з боку викладачів, вчителів, та вплив з боку людей поза інституціями).

Переживання, які сприяють формуванню самооцінки у молоді формуються під впливом як внутрішніх переживань, так і зовнішньої оцінки з боку оточуючого соціального навколишнього середовища.

Дослідження емоційного стану молодих людей потребує також детального вивчення тих загальних зовнішніх чинників, які на нього впливають, а саме: біологічні чинники, як, для прикладу, гормональні зміни, що сприяють певним закономірностям у регулюванні емоційного тону людини. Також до біологічних чинників можна віднести психологічні та соціальні чинники впливу.

Не варто забувати і соціальний вплив, а саме вплив як середніх так і великих груп, до яких належить людина. Формування ідентичності через групову поведінку теж відповідає даному впливу. Саме поняття «ідентичності» передбачає в собі соціо-психологічне начало, адже воно характеризує два елементи: внутрішнє, тобто стала належність людини до конкретної ідентичності, та зовнішнє – певна ідентифікація групи людей з конкретним набором характеристик. Також, так як у нас йде дослідження не тільки про літературу фантастичного спрямування, а й контент в соціальних мережах, то варто також додати про соціальні мережі як теж чинник зовнішнього впливу на психоемоційний стан людини, особливо в молодому віці. Загалом, можна визначити, що взаємодія вищевказаних факторів визначає загальний рівень емоційного добробуту людини. Загалом, соціальне оточення відіграє ключову роль в житті молодого покоління та формування певних закономірностей в поведінці, що визначатимуть психоемоційний стан.

Наостанок, у нашому підрозділі варто також виокремити основні класифікації та характеристики вікових груп, які належать до категорії «МОЛОДЬ».

Самооцінка молоді формується під впливом власних переживань і думки оточення, зокрема сім'ї, друзів, соціальних мереж і медіа. Якщо емоційний стан нестабільний, це може призвести до коливань самооцінки, що може включати в себе діапазон емоцій від надмірної самокритики до завищеної впевненості.

Забезпечення гармонії у своєму емоційному світі вже у юнацькому віці має величезне значення для формування взаємодій, котрі згодом будуть здоровими стосунками між людиною та іншими. Бажання бути собою, стабільність своїх емоцій та здатність зрозуміти інших допомагає краще виглядати на конфлікти, прагнути до згоди та запобігати виникненню агресії чи ізоляції, що особливо важливо у процесі підліткового розвитку, коли нарощуються навички співпраці, довіри та підтримки у спільноті, але якщо відсутність цього відбувається, то може виникнути відчуття своєї ізоляції середнього віку, адже молоді люди мають багато труднощі у підтриманні тривалих стосунків, вони набагато більше схильні до виникнення конфліктів, до агресії чи навіть змін у їхньому бажанні бути активним учасником соціальних груп.

Емоційний стан підлітків є дуже важливим для формування стабільності психіки, діяльності розуму та соціальної адаптації життя.

Також актуальною теоретико-методологічною проблематикою нашого дослідження є визначення того вікового бар'єру, коли людина відноситься до такої категорії, як «молодь». Зокрема, багато дискусій та протиріч стосовно визначення того вікового порогу, коли людина переходить в категорію «молоді» і коли виходить з неї.

Часто у класифікаціях соціально-демографічних груп, до поняття «молодь» відносять як повнолітніх так і неповнолітніх осіб. Це додає поняттю «молодь» неоднорідного та суперечливого значення та робить її достатньо суперечливою категорією. Однак, в даному випадку ми вирішили її використовувати, так як вона не обмежує якусь конкретну соціальну демографічну групу і є більш інклюзивною.

Отже, відповідно українського законодавства, можна виокремити наступні рокові бар'єри коли людина належить до категорії «молоді». Згідно Закону України «Про засади молодіжної політики», а саме пункту 17 статті 1,

зі змінами які були внесені до цього закону, «молодь» або молоді люди визнаються особами віком від 14 до 35 років включно. Також у сучасній науковій літературі є достатньо своєрідні поділи вікових груп з урахуванням нормативного визначення. Зокрема, саму групу мовець можна поділити на такі підгрупи:

Від 14 до 16 років – група підлітків. Підлітки належать до категорії молоді, адже ця соціально-демографічна група уже має певну правову автономію зокрема з 14 років уже дозволяється прийняття на роботу. Серед психофізіологічних аспектів розвитку, то цей вік характеризується статевим дозріванням та фінальною стадією формування організму людини.

Від 17 до 19 років – це юнацтво. Загалом ця група характеризує людей які переходять в стан повноліття та носять всі як біологічні і соціальні аспекти які характеризують цей вік.

Від 20 до 24 років – молодь, як така. Загалом, якраз цю групу найчастіше і називають молоддю, адже людина до 24 років завершує первинний, формалізований етап своєї соціалізації. Можна говорити про те, що круг спілкування людини є сформованим і буде піддаватися радше змінам аніж якісно новому формуванню.

І група від **25 до 35 років** визначається як старша молодь. Існують дискусії стосовно того чи відносити саме цю групу до категорії «молоді», але це відношення визначається як законодавством України так і достатньою кількістю наукових робіт.

Тому дана типологія того, які саме демографічні групи відносяться до категорії «молодь» буде прийнята нами за основу і в подальшому ми поняття «молодь» будемо використовувати саме в цьому контексті – мати на увазі саме даний віковий період від 14 до 35 років. Тому, у висновку можемо надати наступне визначення:

Молодь – це соціально-демографічна категорія, до якої відносять люди віком від 14 до 35 років.

1.2. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на емоційний стан молоді

Коли люди, яких ми відносимо до молодого віку, починають порівнювати свій власний образ з ідеалізованими зображеннями інших, це може часто призводити до того, що індивід починає ставити себе нижче інших, таким чином штучно занижуючи собі самооцінку, у подальшому може викликати проблеми із соціалізацією, адже при таких умовах людина швидко відчувається незатишно від тривоги неповноцінною. Пошук власного самоствердження через лайки, перегляди чи коментарі створює залежність від зовнішнього визнання, що, в свою чергу, формує дуже особливий стан, при якому основну увагу у поведінці людини відіграє те, як на тебе будуть реагувати люди в мережі. Коли очікувана підтримка не надходить, а натомість на тебе починають накидати негативні відгуки, це може розкішно викликати дуже сильні стресові відчуття.

Тобто, саме те, яким чином соціальні мережі впливають на молодь з точки зору само визнання, соціалізації та загалом комунікації з зовнішнім соціумом, включає досить складні процеси порівняння себе з іншими, пошуку зовнішнього затвердження. Знання цих механізмів дуже важливо, щоб розробляти такі стратегії підтримки і заходи захисту від негативних наслідків взаємодії у соціальних мережах, які будуть ефективними у вирішенні проблематики, яка буде поставлена у цьому розділі.

Millennium Cohort Study у 2019 році провело експеримент-дослідження стосовно того, як соціальні мережі впливають на психоемоційний стан людини.

Зокрема, у дослідженні також йдеться про основні негативні результати впливу соціальних мереж на молодих людей.

До основних негативних впливів входять підвищення рівень тривожності та депресії, зниження когнітивних функцій та настрою, зростання ризику депресивних розладів та підвищення рівня тривожності і депресії. На це можуть впливати різноманітні фактори, які супроводжуються проведенням великої кількості часу у соціальних мережах. Зокрема вкрай негативно на психоемоційний стан людини може впливати онлайн-цькування або іншими словами «буллінг».

Як уже було сказано у вступі, проблематика яку ми досліджуємо розглядається саме в українському контексті. При дослідженні впливу творів фантастичного характеру або соціальних мереж, які мають елементи фантастичного характеру, варто брати до уваги також психоемоційні стани у яких перебувають українці (зокрема молодь), а також основні впливи з оточуючого навколишнього середовища.

З 2022 року, після початку повномасштабної війни в Україні, з одного боку виріс рівень стресу та психоемоційного і інформаційного навантаження для всіх вікових груп, що живуть в Україні, особливо для молодих людей, адже саме молоді люди найбільш активно використовують соціальні мережі.

Це впливає на наше дослідження таким чином, що навіть перед початком проведення самого емпіричного тестування, рівень стресу в учасників може бути вищим аніж прогнозовано. З іншого боку, внаслідок війни і зокрема саме у молодого покоління розвинулась така психологічна риса як резильєнтність до стресу. Це також варто враховувати при аналізі результатів емпіричного дослідження, адже при нашій вибірці отримані результати можуть бути менш вираженими. Васильєва О.А. у своїй статті «Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану» дає визначення поняттю резильєнтності: «у психології та соціальних науках «резилієнс» є ключовим поняттям, що описує здатність індивіда або групи людей ефективно адаптуватися до

стресових ситуацій, відновлюватися після кризових моментів і зберігати свою функціональність, незважаючи на труднощі».

Тобто можна сказати своїми словами що резильєнтність характеризує не тільки поведінку людини але її сприйняття навколишнього середовища в даному випадку певне полегшення у реагування стосовно стресових ситуацій.

Дослідження психологічних аспектів впливу соціальних мереж та літератури фантастичного спрямування на емоційний стан молоді можна розглядати в декількох контекстах. Першим з них є контекст взаємодії людини з навколишнім тобто контекст комунікації. Другий контекст пов'язаний з першим – це соціалізація особистості та вивчення того яким чином і соціальні мережі і література можуть в теорії впливати особливість прояву третього контексту: ідентичності та самоідентифікацію молоді.

Переходячи до першого аспекту того яким чином психологічні аспекти впливу літератури фантастичного спрямування на молодих людей, можна визначити спосіб у який відбувається споживання контенту. Соцмережі та їх стрімкий розвиток сприяють тому що наразі споживання інформації є дуже швидким. Більшість соціальних мереж, які адаптовані під нові реалії, подають інформацію дуже швидкими темпами. Можна навести у приклад такі платформи як Tik-Tok, Stories в Instagram, YouTube Shorts, тощо. Це сприяє розвитку у молоді того, що називають «кліповим мисленням».

Кліпове мислення – це процес коли людина не може сприймати інформацію протягом довгого періоду часу та фокусувати на ній протягом цього ж проміжку. Люди з кліповим мисленням демонструють елементи поведінки які притаманні людині з дефіцитом уваги, однак відмінність між цими двома явищами лежить в джерелі когнітивних змін. Соціальні мережі, з одного боку, можуть дестабілізувати поведінку молодих людей, зокрема, сприяти швидкій зміні настрою, емоційним стрибкам, тобто переходу від різко позитивних до різко негативних емоцій і навпаки, а також на когнітивні

аспекти розвитку особистості, що стосуються роботи пам'яті, мислення, сприймання інформації. Контент який можна споживати швидко викликає підвищену реактивність з боку молодих вікових груп.

Таким чином, беручи це все до уваги, ми можемо визначити наступні умови, які впливають на психологічні процеси, які спричинені активним використанням соціальних мереж і які активно впливають на емоційний стан в тому числі і молодих людей.

Одним із таких психологічних процесів є пошук схвалення з боку інших. Більшість соціальних мереж розраховані на поширення світлин та інформації стосовно людини, для того щоб конструювати свою ідентичність у соціумі.

Ми сьогодні часто стикаємося з ситуаціями, коли людина демонструє себе в соціальних мережах, вона намагається бути кращою ніж вона є насправді. Це все пов'язано тим, що від свого контенту в соціальних мережах кожна людина очікує позитивного схвалення та відгуку від тих людей які споживають її контент, або конкретніше, від тих людей думка яких є для неї важливою.

Однак відсутність очікуваного результату може негативно вплинути на психоемоційний стан, тобто до зниження самооцінки, що в подальшому буде сприяти зменшенню рівня комунікації та соціалізації людини. Зокрема, ні для кого не секрет, що негативний досвід спілкування, як в реальності, так і в умовах соціальних мереж може призвести до того що людина закривається в собі та стає менше комунікувати з навколишнім світом. Це нас підводить до іншої проблеми впливу на психоемоційний стан молодих людей – це зокрема кібер-булінг.

Соціальним мережам притаманна така риса, як анонімність, де дуже часто ми не можемо бачити хто кому пише погані речі. Це відкриває більше можливостей для людей які, можливо, в реальному житті промовчали б,

використовувати соціальні мережі як майданчик для цькування, негативних коментарів, образ, тощо.

Третім основним елементом, що стосується чинників впливу на психоемоційний стан людини, і які проявляються в контексті споживання контенту в соціальних мережах є інформаційне перенавантаження. Найбільш активно воно почало проявлятися з 2022 року, адже наплив негативної інформації став набагато частішим, сильнішим, тобто більш розповсюдженим. Внаслідок цього, емоційний тон молодих людей може піддаватися таким проблемами як емоційний дискомфорт, відчуття безпорадності, і також призводить до того що людям стає важко регулювати свій емоційний тон загалом.

1.3. Роль фантастичної літератури у формуванні емоційного досвіду молодих людей

Переходячи до ролі фантастичної літератури у формуванні емоційного досвіду молодих людей, варто визначити те, якими є основні ключові характеристики притаманні фантастичній літературі та фантастичному контенту у соціальних мережах загалом.

Контент фантастичного характеру, як і будь-який інший, апелює до таких когнітивних атрибутів людини як уява, пам'ять, мислення, сприймання та відчуття. Варто також зробити уточнення про який контент іде мова зокрема в жанрі фантастики, і відходячи від цього поділити її за наступними критеріями, а саме того, на що спрямована головна ідея твору або контенту, якщо йде мова про соціальні мережі, і який аспект психіки людини найбільше задіяний.

Перший під-жанр – це фентезі. Фентезі, як фантастичний жанр стосується уявних вигаданих персонажів, події, пов'язані з якими відбуваються дуже часто в минулому і не мають ніякого або практично ніякого відношення до нашої реальності. Дуже часто головною функцією жанру

фентезі є емоційний ескапізм, тобто втеча від реальності. Зокрема про явище ескапізму будемо говорити ще більш детально далі у третьому розділі. Сюжети творів апелюють до складних емоцій людини через міфічні, дуже часто магичні, образи, які направлені на те, щоб допомагати справлятися зі щоденними тривогами, стресом, тощо.

Другий під-жанр, який ми розглядаємо – це наукова фантастика.

Головною функцією наукової фантастики є активізація таких когнітивних здібностей людини як уява, яка потім проявляється у творчості. Як ми визначили те, що головною метою фентезійних творів є соціальний ескапізм, адже вони часто не мають жодного відношення до сучасного реального світу. З іншого боку, фантастична література яку можна віднести до під-жанру наукової фантастики дуже часто має відношення до реального світу, але додає певних уявних образів до нього. Під-жанр наукової фантастики сприяє розвитку уяви, стимулює до пошуку нестандартних рішень, зміцнює адаптивність молоді особистості до навколишнього світу, розвиває в ній експерименталізм та креативність.

Ще одним під-жанром фантастичної літератури або контенту в соціальних мережах можна виокремити казку. Казка, на відміну від фентезі чи наукової фантастики має більш спрощену форму та, як правило, іншу головну ідею. На відміну від попередніх під-жанрів, структура казки є достатньо спрощеною. Для неї притаманний ефект традиційної двозначної символіки, класичного поділу на добро і зло, а також певне спрощення реальності.

Загалом такий тип контенту теж допомагає опанувати навички регуляції емоційних станів, адже у широкому соціокультурному контексті казка є найбільш доступним жанром літератури і дуже часто через спрощення та абстрактні форми, може репрезентувати символізм більш тяжких життєвих виборів та допомагати молоді з ними справлятися. Таким чином основна

функція казки як жанру літератури – це апелювати до несвідомих прихованих емоцій через певний абстрактний спрощений символізм.

Також варто зазначити ще про один під-жанр фантастики, який, однак, ми майже не будемо аналізувати в даному випадку, адже він виконує інші функції ніж 3 попередні, але згадати про його особливості у першому розділі варто.

Це жанр фантастики жахів (або просто жахів) які, також, як правило, мають вигадані сюжети, міфічних персонажів та не мають сталого зв'язку з реальністю (у значній кількості випадків). Зокрема, сюди можна віднести і паранормальну фантастику, містику, міські легенди (urban legends), дотичні до них жанри, твори, і контент.

Фантастика жахів має за мету викликати одну основну емоцію – страх. Сам по собі страх є негативною емоцією або емоційним тоном. Психологіки пов'язують популярність фантастики жахів з вже згаданим синдромом витіснення, коли людські переживання накладаються на щось інше – нереальне, абстрактне.

Таким чином, можна сказати про те, що жанр фантастики жахів теж виконує функцію абстрагування від реальних переживань на щось вигадане. Однак, цей процес супроводжується більш яскраво вираженим провокуванням на емоції радше ніж у трьох попередніх жанрах.

Відповідно до цього, можемо сформулювати наступну структуру того, що ми визначаємо під жанром фантастики.

Таблиця №1: Під-жанри фантастики, та їхній психологічний вплив.

Під-жанр	Основна психологічна функція, установка	Спосіб впливу

Наукова фантастика	Вплив на уяву та мислення	Створення ситуацій які мають зв'язок з реальним світом але не дублюються його.
Фентезі	Ескапізм	Створення навколишнього середовища та світу, який максимально не відповідає дійсності, та орієнтований на те, щоб бути антитезою дійсності.
Казки, міфи	Якості людини	Репрезентація життєвих проблем через примітивізований вибір.
Фантастика жахів	Викликання емоції страху переживання.	Викликання потрібних емоцій шляхом гіперболізації реальних ситуацій за рахунок фобій, табу, психологічних травм, тощо.

Крім психоаналітичного підходу також варто розглянути біхевіористський підхід до людської природної зацікавленості у художніх творах зокрема жанру фентезі, наукової фантастики, тощо.

У деяких наукових працях, які містять теоретичні та методологічні засади дослідження взаємодії творів фантастичного характеру та різноманітних психологічних феноменів йдеться про те, що у людини є певний когнітивний базис для того бути зацікавленою в них та взаємодіяти з фантазійними творами.

Зокрема, у науковій роботі «From Hobbits to Harry Potter: A Psychological Perspective on Fantasy» ведеться дослідження стосовно того яким чином книга «Володар Перстнів» вплинула на перебіг Культурної революції 1960х років, а потім йде мова про той же самий вплив тільки уже кінострічок у 2000х роках.

В першу чергу, біхевіористи, як і психоаналітики визначають основним елементом який захоплює людей у жанрі фентезі – це розрив з реальністю, певна міфологізація, ескапізм, який притаманний даному художньому жанру.

Незважаючи на те, що певні наративи які використовувалися у давніх міфах чи давній художній літературі доби Античності чи навіть Середньовіччя застаріли, це не відмінняє основних психологічних функцій, які виконували і виконують ці художні твори. Основний елемент актуальності творів та контенту фантазійного жанру пов'язана з самим явищем віри та її психологічною потребою у людини.

Достатньо цікавим фактом є те що, певні історичні згадки можуть сигналізувати нам про те що у Давньому світі люди дійсно вірили у тогочасну міфологію та казки, інші художні фантазійні твори які були написані в той час. Адже це досі залишається дискусійним питанням, наприклад, про те, чи дійсно вірили давні греки у тогочасну міфологію. Одні елліністи кажуть що так і що дійсно куль богів на чолі з Зевсом можна вважати первісною прото-релігією, в той час як інші стверджують, що давньогрецька міфологія символізує дещо більш приховане, радше несвідоме, ніж просто формальну фактичну віру в те що там написано. Таким чином, сама потреба у вірі також є одним з основних психологічних конструктів стосуються контенту фантазійного спрямування та його актуальності.

Перед цим, варто визначити те, що таке віра, та диференціювати його з іншим поняттям – знанням, тобто дати відповідь на питання: «Що таке знання?» і «Що таке віра?». За німецьким філософом Геогром Вільгельмом Фрідріхом Гегелем, знання репрезентує собою певний тезис який потребує

підтвердження. В той же самий час *віра* – це певний тезис, установка, інформація, яка не потребує підтвердження.

Таким чином фантазійна література є достатньо простою для прочитання і легшою ніж, для прикладу, наукова література, адже вона не потребує жодного підтвердження і людина розуміє що те що вона читає є вигадкою.

Загалом, ця психологічна установка тільки підтримує цю модель, при якій, сама по собі фантазія потребує від індивідів відкритості у процесі нехтування реальністю. Таким чином, сам жанр фентезі може існувати тільки за рахунок одного елементу нашого когнітивної складової – уяви.

За допомогою уяви відбувається відчуження від реального світу у світ фантазії. Варто уточнити про те, розрив або відчуження з реальним світом не означає відчуження з соціальною формою реальності нашого світу, а лиш певний процес у нашій уяві. Не відбувається розриву з нашими соціальними установками, психологічними, культурними та іншими установками, які притаманні людині в даному соціальному, психологічному, та навіть політичному контекстах в яких вона існує. При уявленні чогось людина не абстрагована від базових концепцій моралі, етики, своєї ідеології, поняття «норми», тощо.

До речі, як ми і зазначали, що елементи фентезі можуть бути присутніми не тільки у стандартних для них художніх жанрах. Для прикладу вже було сказано про те, що в жанрі хорору або жахів теж можуть бути присутні фантастичні елементи. Також вони можуть бути присутніми і у творах жанру абсурду та інших гротескних чи еkleктичних жанрах.

Не зважаючи на певну міфологізацію яка притаманна багатьом художнім фантастичним творам або контенту, не варто плутати саме явище фантазії з міфологізацією. І для цього варто зробити певне розрізнення. Магічне мислення, до прикладу, розуміється тим що людина яка йому слідує йому дійсно вірить в те що магічні персонажі або магічні речі відбуваються у фізичному реальному

світі. Тобто магічний світогляд включає в себе думку про те, що можливість цих подій, явищ, існування персонажів присутня і реальна. Саме ж явище фантазії і люди які читають фантазійні твори прекрасно знають що персонажі чи їхні дії не є справжніми, *але свідомо відкидають зневіру надаючи перевагу іншим психологічним установкам*. Таким чином, не зважаючи на те, що елемент віри у фантазійних творах проявляється по-різному, ніж наприклад у релігійних віруваннях чи віруванню у магічному світогляді, тим не менше ця категорія теж важлива для розуміння того яким чином на психологічному рівні працює жанр фентезі.

Якщо для релігії, знову ж таки за Георгом Вільгельмом Фрідріхом Гегелем, віра не потребує доказу, або для того ж самого магічного світогляду, віра в те що надприродні, потойбічні речі можуть відбуватися у нашому фізичному світі теж не потребує доказу, то для творів фантастичного характеру, поняття віри і саме явище віри просто стає іррелевантним.

Тобто, ми можемо виокремити дві основні характерні психологічні установки, які притаманні людям які взаємодіють з літературою фантазійного спрямування літературою та фентезі-контентом.

По-перше, це перехід категорії віри в стан іррелевантності та його заміна прийняттям сприйняття неможливого як можливого, без віри в це.

І по-друге – це безпосереднє задіяння уяви, яке потребує людина для того щоб приймати художній твір фантазійного характеру, що зокрема не є обов'язковим для слідування релігії чи віри в магічний світогляд. Тут можна навести у приклад тезу про те, що фантазія не піддає сумніву реальність, а навпаки її всіляко доповнює та розширює за допомогою уяви.

Крім біхевіористського та психоаналітичного підходу, також варто розглянути складові елементи необхідності у фантазіях і когнітивного напрямку, особливо при розгляді особливостей фантазії та причин їхнього виникнення.

Як і процес нашого мислення та уяви, фантазія залежить від нашого мовлення, а точніше то від мови як такої. Представники когнітивного підходу у психології зазначають про те, що як тільки дитина навчається говорити, то тільки тоді вона починає розуміти те, що ті концепти які вона називає певними словами не завжди відповідають реальності. Таким чином, сама наша мова постулює ті концепти, які можуть вважатися фантазійними. Сюди ми можемо віднести приклад: коли дитину учать запам'ятовувати різні абстрактні категорії, зокрема і бінарний поділ. Для прикладу: поділ холодного та теплого, людини та тварини; життя і смерті, тощо. Самі по собі ці терміни є абстрактними і для їхньої категоризації треба залучати елементи власної фантазії. Недарма, автор «Володаря Перстнів» Джон Рональд Руел Толкін сам був лінгвістом і без певних мовленнєвих установок, які він використовує у своїх творах, нам було б важко уявити значну частину його тексту.

Роль яку виконує література або контент фантазійного спрямування у дорослих можна порівняти, як вказують когнітивісти, з тим процесом, який відбувається на етапах початкового (дитячого) розвитку людини. Методом інтроспекції можна підтвердити феномен, про те що діти у взаємодії з іншими людьми в контексті соціалізації все рівно зможуть собі створювати уявних компаньйонів, або так званих «уявних друзів».

Всі уявні компаньйони, як правило мають стабільну особистість, характерні риси і виконують функції допомоги у соціалізації та адаптації до навколишнього світу. Схожа модель поведінки притаманна і дорослим.

Сама наявність феномену уже говорить про певну психологічну зумовленість такого жанру як фентезі. Але це незважаючи на те, що не всі концептуальні комбінації які притаманні людському несвідомому повинні мати ці елементи фантазійного, але вона там точно будуть присутні.

Повертаючись до психоаналітичної парадигми, буде неправильно казати про те що орієнтація, на характерне уявлення чогось нереального, та віксаєю

на фантазіях притаманна людям тільки в дитячому віці – надалі, коли людина переходить в стан дорослості, ця потреба у споживанні контенту фантазійного характеру та сама жага до ескапізму, до фантазії набуває інших форм, у порівнянні з дитиною.

Якщо у дитячому віці, поява тих чи інших фантазій, зокрема, як ми зазначали на прикладі уявного компаньйона, існує як результат когнітивного соціального та емоційного розвитку, то у дослідженнях які проводяться з дорослими, результатам є те, що у типах поведінки які пов'язані з розвитком фантазії є об'єктивні причини, про які ми уже згадували, це – допомога у сприйнятті реального світу та його труднощами, потреби у ескапізмі, тощо.

Одним із основних завдань конституційного етапу експерименту було об'єктивне та комплексне вимірювання емоційного стану молоді та визначення рівня впливу соціальної мережі та фантастичної літератури на їхнє психоемоційне здоров'я. Для цього використовувався мультидисциплінарний підхід, який інтегрує стандартизовані психодіагностичні опитування та інноваційні експериментальні процедури. Також, для отримання емпіричних даних, нами були досліджені інші наукові праці, де проводилися дослідження

Шашикала Мадхушамі у своїй праці «The Role of Fantasy Literature in Providin Psychological Escapism and its Impact on Teenage Readers' Mental Health in Sri Lanka» описує проведення емпіричного прикладного психологічного експерименту із залученням фантазійної літератури.

Як уже зазначалося у попередніх розділах, основною функцією фантастичного під жанру фентезі є сприяння психологічному ескапізму з реальності. Зокрема, зазначене дослідження якраз присвячено дослідженню цих психологічних ефектів. Дослідження Мадхушамі було присвячено проблематиці, яка з актуальною для нас, а саме: чи може допомогти прочитання літератури під-жанру фентезі підліткам та людям молодого віку

(експеримент проводився у Шрі-Ланці) покращити їхній настрій і запропонувати психоемоційне розвантаження.

Цікаво, те, що у статті і у експерименті йде мова не тільки про можливі позитивні наслідки прочитання фантазійної літератури для психічного стану здоров'я, також згадується і можливі негативні наслідки, які можуть стати результатом даної практики.

Негативними наслідками занурення у літературу фантастичного спрямування можуть бути екстремальний вид ескапізму, який буде супроводжуватися соціальним відчуженням, та фактично повним зниженням рівня соціалізації або, з іншого боку, повним відчуженням від процесу соціалізації індивіда як такого. Також, у експерименті зазначається про небезпеку можливої втрати відчуття реальності при фанатичному підході до споживання саме такого типу контенту.

Цікаво що у висновках іде мова не тільки про можливі потенційні переваги читання фантазій літератури але також і про важливість балансування такого виду діяльності в контексті молодих людей і їхньої соціалізації.

Повертаючись до методології, із літератури яка була запропонована читачам були присутні твори класичної літератури зокрема як «Володар Перстнів» та «Гаррі Поттер», також учасникам були запропоновані традиційна та новітня література країни з якої походили читачі (Шрі-Ланка).

У даному експерименті використовувалися наступні критерії диференціації результатів, які склалися з 25 закритих та відкритих питань і включали в себе:

- 1). Демографічну інформацію (стать, вік, освіта);
- 2). Звички читання (частота читання, улюблені жанри, улюблені фантазійні новели/твори);

3). Самооцінка рівня ескапізму (рівень занурення в фантазійний контекст, частоту використання літератури для того щоб боротися зі стресом);

4). Інформацію щодо ментального здоров'я (самооцінка рівня стресу, депресії до та після прочитання фентезі літератури);

5). Культурний контекст (перцепція фантазійної літератури та того що вона репрезентує в повсякденному житті, а також доступність цієї літератури для учасника).

Зокрема в останньому критерії йде мова також і про соціальне середовище, яке має особливе значення для молодих людей, зокрема групи ровесників. Це видно в їхній міцній груповій ідентичності. Молодь часто шукає прийняття та підтримки в різних колах, що формує їхнє уявлення про себе та навколишній світ; також це впливає на те як вони відчують свої емоції. Відомо, що способи поведінки, уявлення й образи, які показують у соціальних мережах і ЗМІ можуть або піднімати настрій або спричиняти невпевненість тривогу а навіть тиск з боку суспільства. Через ці фактори багато молодих людей говорять про труднощі контролювати свої емоції: нестабільність, швидкі зміни настрою та переважання негативу над позитивом. Емоційна нестабільність в цьому віці є звичайною, але без належної підтримки та розвитку навичок контролю емоцій, це може привести до психічних проблем.

Також варто зазначити що це дослідження проводилося в контексті психоаналітичної парадигми і в ньому активно застосовувалися методика яка була розроблена Зігмундом Фрейдом, зокрема у дослідженні такого явища як ескапізм.

Автор взяв за основу ту позицію, що ескапізм нерозривно поєднаний з теорією захисного механізму Зігмунда Фрейда, яка поєднує взаємодію різних елементів структури людської психіки та конститує, яким чином ця взаємодія

спрямована на те щоб подолати емоційний стрес. Зокрема у творі проаналізовані результати з використання поняття «витіснення».

Психологічний процес витіснення притаманний людині при опрацюванні контенту або літератури фантазійного характеру для осмислення проблем, які людина відчуває у реальності, але вона від них відсторонюється та самі проблеми переносяться на абстракції, які присутні у творі. Це витіснення зі свідомості забувається людиною (переходить у несвідоме). Це корелює із результатами дослідження зокрема із тими висновками на які вказували учасники експерименту.

Було досліджено те що фантазійна література є терапевтичним інструментом для підлітків та людей молодого віку, який дозволяє справлятися зі складними емоціями та ситуаціями безвідносно до якихось реальних проблем чи загроз.

Варто також зазначити і про соціологію та географічну складову експерименту так як він все-таки проходив в інших соціальних умовах: у Шрі-Ланці. Як було проаналізовано в ряді наукових статей дослідниками з цієї країни, фантазійна література користується популярністю та впливом у Шрі-Ланці, в тому числі, і за рахунок великої соціальної відповідальності яка часто покладається на молодих людей, зокрема, що стосується навчання, культурних норм та відповідальності перед майбутнім. Знову ж таки як вказує автор роботи, фантазійна література зокрема сам допомагає молодим людям проекспериментувати з різними типами мислення без якихось загроз реального світу.

Висновки до першого розділу

У першому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексний теоретичний аналіз проблематики впливу соціальних мереж і фантастичної літератури на емоційний стан молоді з урахуванням сучасних підходів психологічної науки, міждисциплінарних зв'язків та актуального

соціокультурного контексту. Проведений аналіз дозволяє зробити низку узагальнюючих висновків, які формують концептуальну основу для подальшого емпіричного дослідження.

Передусім було встановлено, що емоційний стан молоді є складним, багатовимірним психічним феноменом, який формується під впливом сукупності біологічних, психологічних і соціальних чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграє соціальне середовище, включно з мікросоціальними контактами (сім'я, близьке оточення), макросоціальними структурами (суспільство, соціальні групи, культурні норми), а також медіасередовищем, яке в сучасних умовах представлено передусім соціальними мережами та цифровим контентом. Емоційний добробут молодих людей тісно пов'язаний із процесами формування самооцінки, ідентичності та здатності до емоційної регуляції, що робить його чутливим до зовнішніх інформаційних і символічних впливів.

Теоретичний аналіз засвідчив доцільність використання трьох базових психологічних підходів, а саме: біхевіористського, психоаналітичного та когнітивістського, для пояснення механізмів впливу фантастичної літератури й соціальних мереж на психоемоційний стан молоді. У межах біхевіористського підходу емоційні реакції розглядаються як відповіді на зовнішні стимули, якими виступає медіаконтент фантастичного характеру або взаємодія в соціальних мережах. З цієї позиції як позитивні, так і негативні емоційні зрушення можуть бути інтерпретовані як наслідок повторюваних стимулів, що формують відповідні патерни емоційної та поведінкової реактивності.

Психоаналітичний підхід дозволив глибше осмислити несвідомі механізми впливу фантастичного контенту, зокрема через такі концепти, як сублімація, проекція, ідентифікація та витіснення. Було показано, що взаємодія з фантастичною літературою може виконувати як терапевтичну функцію, сприяючи зниженню рівня стресу та психоемоційної напруги, так і

дестабілізуючу, якщо зміст контенту актуалізує травматичні асоціації або несвідомі конфлікти. Таким чином, реакція на фантастичний контент не є однозначною й значною мірою залежить від індивідуального психічного досвіду, особистісної історії та актуального емоційного стану молодої людини.

Когнітивістський підхід доповнив аналіз розумінням ролі мислення, уяви, мовлення та процесів обробки інформації у взаємодії з фантастичною літературою та соціальними мережами. Було обґрунтовано, що фантазія є важливим когнітивним механізмом, який не суперечить реальності, а розширює її межі, дозволяючи індивіду символічно опрацьовувати життєві труднощі, емоційні переживання та соціальні ролі. Фантастичний нарратив активізує уяву, сприяє формуванню альтернативних сценаріїв мислення та розвитку креативності, що є особливо значущим у період юності та ранньої дорослості.

Окрему увагу в розділі було приділено соціальним мережам як потужному чиннику впливу на емоційний стан молоді. Аналіз психологічних аспектів їхнього використання показав, що соціальні мережі водночас виконують функцію соціалізації та джерела емоційних ризиків. Механізми соціального порівняння, орієнтації на зовнішнє схвалення, залежності від лайків і коментарів можуть сприяти зниженню самооцінки, зростанню тривожності та формуванню емоційної нестабільності. Негативні явища, такі як кібербулінг, анонімна агресія та інформаційне перенавантаження, посилюють психоемоційний тиск на молодь, ускладнюючи процеси емоційної регуляції.

Важливим теоретичним результатом є також усвідомлення ролі кліпового мислення, яке формується під впливом швидкого, фрагментованого контенту соціальних мереж. Цей тип мислення впливає не лише на когнітивні процеси, а й на емоційну сферу, сприяючи підвищеній реактивності, різким коливанням настрою та зниженню здатності до тривалої концентрації. У поєднанні з підвищеним рівнем стресу, характерним для українського

контексту після 2022 року, ці фактори створюють складне емоційне тло, в якому молоді люди змушені адаптуватися до нових реалій.

Разом із тим, у розділі було підкреслено розвиток резильєнтності як важливої психологічної характеристики сучасної української молоді. Здатність адаптуватися до кризових умов, зберігати функціональність і знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу є чинником, який може модифікувати вплив як соціальних мереж, так і фантастичної літератури на емоційний стан. Це положення має принципове значення для інтерпретації майбутніх емпіричних результатів.

Аналіз ролі фантастичної літератури у формуванні емоційного досвіду молоді показав, що різні під-жанри фантастики виконують різні психологічні функції. Фентезі переважно сприяє емоційному ескапізму та символічному опрацюванню стресових переживань; наукова фантастика стимулює когнітивну активність, уяву та креативність, водночас зберігаючи зв'язок із реальністю; казки та міфи через спрощений символізм допомагають осмислювати базові моральні та емоційні дилеми; фантастика жахів активізує емоцію страху та може виконувати функцію контрольованого зіткнення з витісненими переживаннями. Таким чином, фантастична література не є однорідним явищем і її психологічний вплив залежить від жанрових особливостей, інтенсивності споживання та індивідуальних характеристик читача.

Проаналізовані емпіричні дослідження, зокрема роботи, присвячені ролі фантастичної літератури як засобу психологічного ескапізму, підтверджують тезу про її потенційний терапевтичний ефект за умови збереження балансу між уявним і реальним. Водночас надмірне занурення у фантазійний світ може призводити до соціального відчуження та зниження рівня реальної соціалізації, що вимагає обережного й диференційованого підходу до оцінки цього феномену.

Підсумовуючи, можна стверджувати, що вплив соціальних мереж і фантастичної літератури на емоційний стан молоді є амбівалентним і контекстуально зумовленим. Він може виступати як ресурсом психологічної підтримки, саморегуляції та розвитку, так і джерелом додаткових емоційних ризиків. Теоретичні положення, викладені в першому розділі, створюють методологічне підґрунтя для подальшого емпіричного аналізу, спрямованого на виявлення конкретних закономірностей, умов та механізмів цього впливу в сучасному українському соціокультурному просторі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ І ФАНТАСТИЧНОЇ ЛІТЕРАТУРИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

2.1. Психологічний профіль учасників дослідження за віковими та соціальними характеристиками

Психологічний профіль учасників був сформований на основі вікових, соціально демографічних і особистісно психологічних параметрів, що дозволяють глибоко охарактеризувати вибірку та інтерпретувати результати емпіричних вимірювань.

До вибірки увійшли учасники віком від 14 до 35 років, зокрема ті, кого ми визначили як осіб, що належать до групи «молоді», що охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості, що є віковим інтервалом, який традиційно вважається критичним для становлення самосвідомості, кристалізації ідентичності та емоційної зрілості.

У дослідження потрапили люди у віці 18–30 років - це час, коли формується самоусвідомлення. Цей етап охоплює кінець юності й початок дорослого життя, коли особистість активно шукає себе. Він також пов'язаний із розвитком емоційної стійкості. Самотестування та прийняття себе найчастіше відбуваються саме зараз.

Учасники походили з різних верств суспільства - це були студенти університетів (приблизно 70 %), молодь із гуманітарною й технічною освітою (20 %) та люди, зайняті в креативних сферах (10 %).

Щодо сімейного становища – багато учасників дослідження не мали шлюбу й проживали окремо від партнерів. Частина жила з батьками, інші - повністю самотужки на момент навчання.

Дослідження соціальних умов найчастіше спирається на великі міста й обласні центри, але до вибірки потрапили й жителі невеличких населених пунктів – це дозволило зрівняти ефект міського й сільського оточення на внутрішній стан підлітків. Хоча основна маса даних стосується адміністративних центрів, врахування менших територій дало шанс глянути інакше на те, як довкілля формують поведінку молоді. Наявність респондентів із замалих містечок стала своєрідним контрбалансом для загальної картини. Урахувавши такі дані, можна точніше простежити, чим місто відрізняється від регіону щодо психічного здоров'я нової генерації.

Більшість опитаних поєднує прагнення висловити себе з необхідністю мати чиюсь моральну підтримку. Їм типові певні емоційно-психологічні ознаки:

- почуття стресу через непередбачуваність подій і змінність у суспільстві;
 - ознаки втілення через перевантаження інформацією з джерел масової комунікації;
- висока чутливість до почуттів інших сприяє кращому контакті в групі та допомозі один одному;
- здатність аналізувати себе, щоб краще справлятися із труднощами.

Середнє співвідношення – 54 % жінок проти 46 % чоловіків, що збігається з типовими показниками в психології. У своїх реакціях жінки були чутливіші до емоцій, окрім того, легше їх висловлювали. Чоловіки навпаки часто обирали контролювання почуттів шляхом мисленнєвого аналізу або через намагання уникати переживань.

Також, варто зазначити про вплив соціокультурних обставин – наприклад, підтримка родини, освіта батьків чи їхнє становище - впливали на емоційний стан молоді.

Ця вибірка виділяється емоційною пристосованістю й зацікавленням у спілкуванні, проте має прихований стрес. Характерним є потужний когнітивний запит - прагнення до реалізації себе, разом із тим можливе переобтяжування даними й занадто часті хвилювання. Ззовні все виглядає стабільно, однак деякі молоді люди відчують внутрішню нестабільність, яку зрівноважують активним обміном повідомленнями, пошуком творчих форм чи багаточасовим перебуванням онлайн.

Для оцінювання психічного стану учасників було використано чотири перевірені методики, затверджені наказом МОЗ України №2118 (13.12.2027). Ці інструменти дають змогу детально досліджувати самоконтроль емоцій, спроможність до зчуття, рівень занепокоєння та медіавпливи серед молоді

За допомогою Шкали регуляції емоцій (DERS), ми виявили наскільки людина може контролювати свої почуття під час стресу. Переклад проводили два незалежні спеціалісти, беручи до уваги місцевий культурний контекст. Показники надійності виявилися стабільними - альфа Кронбаха становить від 0,81 до 0,89, отже дані є достовірними. Метод аналізує п'ять основних способів контролю над почуттями - зокрема, коригування обставин чи їх заміну, переключення уваги, переосмислення думок та навчання через поведінку. Детальний розгляд показників дає можливість визначити складнощі як у спілкуванні з оточуючими, так і всередині особистості.

Опитування М. Йовайши створено задля вимірювання здатності сприймати почуття інших, разом із чутливістю до емоцій - це допомагає оцінювати соціальну сприйнятливості особистості. Цей метод дає можливість окремо аналізувати мисленевий та емоційний компоненти емпатії, що формують якість контактів серед молоді та їх внутрішню пристосованість.

Оцінювання тривожності за допомогою шкали Спілбергера–Ханіна дає змогу виявити тимчасовий стан напруженості через стресові події або постійну схильність до хвилювання. Люди, котрі отримують високі показники,

частіше переживають підвищене нервово навантаження - це часто пов'язано з нестабільністю емоційного фону. Перевіреність методики доведено завдяки аналізу результатів у різноманітних соціальних контекстах. Тест успішно пройшов перевірку на достовірність і точність багатьма науковими групами.

Опитування розроблене, щоб зрозуміти, як вміст соцмереж і наукова фантастика впливають на почуття й емоції у молодих людей. У ньому містяться запитання щодо виду контенту, який споживається, реакцій на цей матеріал, обсягу часу, проведеного онлайн, а також особистої оцінки впливу на внутрішній стан. Такий підхід поєднує класичні методи дослідження з реальним досвідом користування цифровими платформами зараз.

Розділ 2.2. Методи збору даних та методика проведення емпіричного дослідження

Одним із основних завдань конституційного етапу експерименту було об'єктивне та комплексне вимірювання емоційного стану молоді та визначення рівня впливу соціальної мережі та фантастичної літератури на їхнє психоемоційне здоров'я. Для цього використовувався мультидисциплінарний підхід, який інтегрує стандартизовані психодіагностичні опитування та інноваційні експериментальні процедури.

Для більшої оцінки психоемоційних характеристик застосовано комплекс надійних і валідованих психометричних методик:

- шкала емоційної саморегуляції, яка охоплює багатofункціональні стратегії контролю емоційного стану та забезпечує рівень впевненості у можливості управління власними емоціями в складних ситуаціях.

- опитувальник емпатійності М. Йовайши, що дає змогу визначити індивідуальні відмінності у сприйнятті та розумінні емоцій інших людей, класифікує когнітивну й афективну емпатію, що впливає на якість міжособистісної взаємодії;

- методика оцінки тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, котра фіксує рівні ситуативної (тимчасової) та особистісної (стійкої) тривожності,

визначаючи психологічний стан, емоційність до тривожності та ступінь переживання у стресових умовах;

- анкета, розроблена для вивчення впливу контенту соціальної мережі та фантастичних творів на формування позитивних і негативних емоційних установок, а також аналізу тривалості та інтенсивності контакту з повідомленням.

Методики пройшли ретельну апробацію із застосуванням індикатора внутрішньої придатності – коефіцієнта Альфа Кронбаха (α) від 0,81 до 0,89, що свідчить про їх високу надійність та адекватність для застосування в психологічних дослідженнях української молоді.

Емпіричне дослідження включало такі ключові методи збору даних:

Метод онлайн-тестування дозволив оперативно зібрати первинні кількісні дані від широкої аудиторії учасників через спеціалізовані платформи. Онлайн-формат забезпечив зручність, доступність і анонімність, що сприяло більшій чесності та щирості відповідей респондентів. Використовувалися стандартизовані психологічні тести з високою валідністю, адаптовані до українського контексту, для оцінки емоційної саморегуляції, тривожності, емпатії і впливу цифрового середовища на психоемоційний стан.

Сесії інтерактивного читання науково-фантастичних творів створювали сприятливі умови для глибокого занурення в літературний текст, стимулювали емоційне та когнітивне осмислення змісту. Після читання одразу проводилися миттєві опитування, що зафіксували реакції та переживання учасників у реальному часі. Такий підхід допомагав виявити невідкладні емоційні зміни, спровоковані текстом, і збагатити якісні характеристики впливу літератури.

Групові дискусії організовані як фасилітовані обговорення в малих групах, сприяли обміну враженнями, глибинній рефлексії та колективному аналізу отриманих емоційних та когнітивних реакцій. Учасники мали змогу висловити індивідуальні оцінки впливу читання і взаємодіяти з поглядами інших, що підвищувало якість отриманих даних і збагачувало дослідницький контекст.

Усе разом ці методи забезпечили багатовимірність даних: індивідуальні числові показники, миттєві емоційні реакції та глибокі вербально-вербальні відгуки, що дали змогу комплексно оцінити вплив науково-фантастичної літератури на емоційний стан молоді.

Для глибокого і системного аналізу даних у дослідженні використовувалися наступні статистичні методи.

Критерій Манна–Уїтні – непараметричний статистичний тест, призначений для виявлення статистично значущих відмінностей між двома незалежними вибірками за рівнем досліджуваної ознаки, коли дані не відповідають нормальному розподілу або мають непараметричний характер. Метод порівнює рангові суми, оцінюючи, чи є значущі відмінності між групами. Його застосовують при вибірках різного розміру, а також малих за обсягом (кожна від 5 до 60 учасників). Результат тесту у вигляді статистики U порівнюють із табличним критичним значенням для вибраного рівня значущості (найчастіше 0,05). Якщо отримане значення U менше або дорівнює критичному, відмінності вважаються статистично значущими. Для оцінки сили ефекту використовується коефіцієнт r , що дозволяє інтерпретувати розмір відмінностей за шкалою від незначного до великого ефекту. Для критерію Манна–Уїтні притаманні наступні гіпотези: нульова гіпотеза (H_0) (рівні досліджуваної ознаки у контрольній та експериментальній групах не відрізняються статистично значущо); альтернативна гіпотеза (H_1) (існує статистично значуща різниця в рівнях досліджуваної ознаки між контрольними та експериментальними групами. Тест перевіряє, чи систематично ранговані оцінки однієї групи вищі або нижчі за оцінки іншої.

Коефіцієнт кореляції Спірмена- непараметричний показник, що вимірює ступінь монотонної залежності між двома змінними. Є альтернативою класичній кореляції Пірсона в разі, якщо дані є порядковими або не відповідають нормальному розподілу. Коефіцієнт варіюється від -1 (ідеальна негативна залежність) до $+1$ (ідеальна позитивна залежність), 0 означає відсутність кореляції. Використаний для виявлення взаємозв'язків між

психологічними показникам, наприклад, між рівнем емоційної тривожності та впливом соціальних мереж. Для коефіцієнта кореляції Спірмена застосовується: нульова гіпотеза (H_0) (відсутній статистично значущий кореляційний зв'язок між двома психологічними показниками); альтернативна гіпотеза (H_1) (між цими двома змінними існує значущий кореляційний зв'язок (позитивний або негативний)). Цей аналіз оцінює ступінь та напрямок монотонної залежності, не вимагаючи нормальності розподілу.

T-критерій Стюдента, що є параметричним тестом, що використовується для оцінки достовірності різниць між двома середніми значеннями, отриманими у двох групах (незалежних або залежних), або для оцінки змін у одній групі у дві точки часу. Для застосування потрібні дані з приблизно нормальним розподілом. Тест дає змогу визначити, чи спостережувані зміни є статистично значущими, тобто малоймовірними випадковими коливаннями статистичної вибірки. Цей критерій часто використовують для оцінки ефективності інтервенцій (наприклад, впливу читання науково-фантастичних творів) шляхом порівняння попередніх та післяекспериментальних вимірів. Для t-критерію Стюдента застосовується: нульова гіпотеза (H_0) (середні значення психологічного показника на двох часових відмітках (або у двох групах) не відрізняються статистично значущо); альтернативна гіпотеза (H_1) (існують статистично значущі відмінності між середніми показниками у двох точках часу або між двома групами). Цей тест використовується для визначення наявності суттєвих змін після інтервенції або між групами за умови нормального розподілу.

Таким чином, застосування вказаних статистичних методів забезпечило повноцінний та коректний аналіз отриманих даних, дозволяючи визначати відмінності, взаємозв'язки та зміни у психологічних показниках учасників із відповідним науковим обґрунтуванням і статистичною достовірністю.

Багаторівневий методологічний підхід дав можливість отримати цільне розуміння емоційних процесів у молоді під впливом соцмережі та

фантастичної літератури, що послужило якісним фундаментом для експерименту та рекомендацій у психологічній практиці.

Експериментальні процедури включали два основних етапи.

На констатувальному етапі проводилося первинне тестування учасників для фіксації їх вихідного психоемоційного статусу. Для цього було застосовано онлайн-опитування з використанням валідованих методик (шкала емоційної саморегуляції, опитник емпатії, оцінка тривожності, авторська анкета медіа-взаємодії). Це дозволило отримати репрезентативні якісні дані про рівень емоційної лабільності, ступінь тривожності, рівень емпатії та специфіку впливу інформаційного середовища.

Формувальний етап передбачав впровадження спеціальної програми психологічного впливу, що включала тематичне читання фантастичних творів, контроль над споживанням контенту в соцмережах, а також участь у систематичних зустрічах, онлайн-сесіях рефлексії та психотерапевтичних тренінгах. Ця програма була спрямована на розбудову емоційної стійкості, розвиток когнітивної емпатії, покращення способів емоційної регуляції.

Обробка отриманих даних проводилася за допомогою сучасних статистичних методів. Для порівняння показників між експериментальною та контрольною групами застосовувався непараметричний критерій Манна–Уїтні, який дозволяє адекватно працювати з непряморозподіленими даними. Коефіцієнти кореляції Спірмена використовували для виявлення зв'язків між психологічними параметрами, що давало змогу простежити залежність, наприклад, між рівнем тривожності та споживанням медіа. Т-критерій Стюдента використовувався для оцінки достовірності змін у внутрішньогруповому порівнянні, із врахуванням динаміки психоемоційного стану на різних етапах експерименту.

Комплексність такого підходу дозволила поєднати кілька об'єктивних індикаторів із якісними психологічними оцінками, завдяки чому створено цілісну картину медіа-психологічного впливу на молодь. Отримані результати стануть надійною основою для визначення ефективності подальших

корекційних та профілактичних програм, спрямованих на підвищення емоційної стійкості та адаптації в інформаційному суспільстві. Експериментальні процедури в межах констатувального та формульного етапів дослідження організовані комплексно для максимальної об'єктивності та глибокого аналізу психологічного впливу соціальної мережі та фантастичної літератури на емоційний стан молоді.

Розділ 2.3. Аналіз результатів констатувального та формульного етапів експерименту

Програма включає чотири ключові частини:

Перший етап: людей молодого віку (нагадаємо, що вибірка складає від 14 до 35 років) ознайомлюють з базовими емоціями, за якими у подальшому буде проведено опитування, зокрема це:

1. Емоційна саморегуляція
2. Рівень тривожності
3. Емпатія
4. Когнітивна активність
5. Критичне мислення

Учасникам пояснюють як вони працюють, навіщо потрібні й чому важливо керуватися ними.

Другий етап: читання літературних творів, які носять фантастичний характер. Учасники знаходять у них подібність із своїм досвідом через образи героїв. Обговорення проходить у невимушеній формі - люди говорять про те, що викликало емоції.

Третій етап також включає в себе спілкування. Формування здатності розуміти інших і вести себе у суспільстві.

До четвертого етапу долучений перегляд контенту в соціальних мережах, який можна віднести до фантастичного спрямування. Перед цим йде дискусія стосовно сучасної медіа грамотності.

Після цього всього процесу – фінальний етап, використання тестування, для перевірки, як людина керує своїми почуттями, наскільки хвилюється чи сприймає інших, а також аналіз змін, які відбулися. Основним критерієм диференціації є належність до експериментальної чи контрольної групи.

Загалом, під час отримання результатів з боку експериментальної групи, очікується покращення контролю над емоціями через свідоме регулювання, внаслідок чого, тривога й чутливість до стресу мають зменшитися. Критичне мислення формується паралельно з навиками аналізу інформації в мережі. Здорові цифрові практики закріплятимуться поступово, разом із підвищенням медіа грамотності, елементи якої також включені в програму, зокрема найактивніше на четвертому етапі.

Відповідно, для аналізу та актуалізації результатів було виокремлено наступні 5 гіпотез:

Гіпотеза 1: Вживання контенту фантазійного характеру, в тому числі і літератури позитивно впливає на рівень емоційної саморегуляції людей молодого віку.

Гіпотеза 2: Вживання контенту фантазійного характеру, в тому числі і літератури зменшує рівень тривожності людей молодого віку.

Гіпотеза 3: Вживання контенту фантазійного характеру, в тому числі і літератури збільшує рівень емпатії людей молодого віку.

Гіпотеза 4: Вживання контенту фантазійного характеру, в тому числі і літератури позитивно впливає на рівень когнітивної активності людей молодого віку.

Гіпотеза 5: Вживання контенту фантазійного характеру, в тому числі і літератури сприяє критичному мисленню людей молодого віку.

Для визначення рівня особистісної тривожності та оцінки реактивності поведінки був використаний опитувальник Спілбергера-Ханіна (СХ).

Рівень тривожності оцінюється за шкалою реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дає бали в діапазоні приблизно від 20 до 80, де більші значення означають вищий рівень тривожності. Ця методика використовується для визначення ситуативної (тимчасової) та особистісної (постійної) тривалої тривожності.

Цей опитувальник складається із 40 питань, які розбиті на дві частини: перша частина призначена для аналізу реактивності поведінки людини, тобто реактивної тривожності, яка носить більш ситуативний аспект самоідентифікації рівня стресу людини.

З іншого боку, наступні 20 питань стосуються визначення рівня особистісної тривожності, які характеризують більш перманентний стан людини. Кожен з учасників пройшов 40 питань даючи свої відповіді на них. Для кожного із 40 запитань можливі чотири варіанти відповіді які залежать від того наскільки впевнено людина відчуває ступінь інтенсивності тієї чи іншої емоції.

Метрика тесту побудована за спеціальною шкалою, позитивна, стверджуюча відповідь на питання оцінюється в 4 бали, повне заперечення оцінюється в один бал.

Таким чином у фіналі нам можна отримати фінальний результат. Мінімальний рівень балів буде дорівнювати 20 за кожним з двох критеріїв. Максимальна кількість балів буде дорівнювати 80.

Зокрема якщо людина по визначенню рівня тривожності набирає вище 45 балів це значить що у неї достатньо високий рівень тривожності. Перші 20 питань містять питання які безпосередньо стосуються ситуативного почуття та самоідентифікація емоційного тону. Сюди належать такі питання як «Я впевнений в собі», «Я задоволений», «Мені радісно», тощо.

Наступні 20 питань уже стосуються більш перманентного емоційного стану який не буде залежати обставин.

Дана шкала дала нам можливість визначити із зазначених показників наскільки у опитаних співпадає один з одним та виражається ситуативна або тимчасова тривожність, а також особистісна або постійна тривожність, яка не залежить від обставин в даний момент.

Також було використано опитування комунікативної емпатії для визначення рівня останньої. Опитувальник щодо рівня емпатії складався з 36 тез, на які кожен з учасників міг відповісти запереченням, схвально або обрати варіант «не знаю».

Різні питання могли визначити рівень прояву емпатії до дітей, людей похилого віку, героїв художніх творів (зокрема що найбільше нас цікавило), незнайомих або мало знайомих людей, тварин та батьків.

Результат за цією шкалою міг вийти від нуля до 90 балів. Результат вище 81 балу говорив про рівень емпатії. Результат нижче 11 балів говорив про дуже низький рівень емпатії у людини.

Таблиця №2: Результати дослідження психоемоційного стану молоді.

№	Показник	Експериментальна група (до), бали	Експериментальна група (після), бали	Контрольна група (до), бали	Контрольна група (після), бали
1.	Емоційна саморегуляція	45,2	66,7	44,8	47,3
2.	Рівень тривожності	58,3	36,5	57,9	55,7
3.	Емпатія	39,7	61,2	40,1	42,5
4.	Когнітивна активність	42,4	63,4	43,0	44,1
5.	Критичне мислення	40,8	64,5	41,3	42,0
		Повищені рівні стресу	Значне зниження стресу	Стабільні високі рівні стресу	Незначні зміни в емоційному стані

Крім цього, значущими для нас є результати зміни у показниках при різних групах, які наведені у таблиці №3 для кращої репрезентації результатів.

Таблиця №3: соціометричні зміни у психоемоційному стані учасників після проведення дослідження.

№	Показник	Зміна у експериментальній групі	Зміна у контрольній групі	Експериментальна та контрольна група, різниця
1.	Емоційна саморегуляція	+21.5	+2.5	19
2.	Рівень тривожності	-21.8	-2.2	19.6
3.	Емпатія	+21.5	+2.4	19.1
4.	Когнітивна активність	+21.0	+1.1	19.9
5.	Критичне мислення	+23.7	+0.7	23.0

Щоб перевірити ці результати, застосували критерій Манна-Уїтні, який показав чітку різницю між групами ($p < 0,05$).

Критерій Манна-Уїтні – це метричний метод, призначений для перевірки відмінностей у двох окремих групах без передумов щодо розподілу. Оскільки дані не підпорядковувалися нормальному закону, ми обрали саме цей підхід. Результати аналізу свідчать про наявність статистично надійних розбіжностей між контрольною й експериментальною вибірками. Такі відмінності зафіксовано за показниками психологічної саморегуляції. А також – за проявлень тривоги. Рівень емулярності також виявився нижчим у однієї з груп. Зазначені результати мають значення на рівні $p < 0,05$.

Зв'язок між емоційною саморегуляцією та емпатією оцінювали через кореляцію Спірмена; значення $r=0,68$ свідчить про помітну взаємозалежність. У ході аналізу з допомогою t-критерію бачимо реальні зрушення в експериментальній групі порівняно з початком, на противагу до контрольної, де такий прогрес менш виражений.

У цілому, таке поєднання являє собою читання фантастики з обмеженням часу в соцмережах, і допомагає людям молодого віку краще себе почувати. Цей підхід сприяє росту їхнього мислення через уяву замість сценарію. Замість того щоб зависати онлайн, діти вчаться взаємодіяти реальними способами. Такий метод не просто знайомить із новим світом, а й тренує уважність кожного дня. В результаті формується стабільніша поведінка без зайвої метушні.

Такі результати важко використовувати на практиці, зокрема, при створенні програм психолого-профілактичного типу. Бо навіть попри потреби освітян, психологів і фахівців з медіа грамотності, дані не дають чітких орієнтирів. Особливо коли мова йде про підростаюче покоління, що формується в цифровому середовищі. Хоча саме воно найбільше потребує підтримки такого роду.

Результати дослідження порівнювали за допомогою різних статистичних підходів в тому числі і в контексті вже зазначеного раніше тесту Манна–Уїтні;

це дало змогу оцінити вплив психологічної програми на емоційний стан у молодих людей. Для перевірки взаємозв'язків використовували ранговий метод Спірмена замість класичного аналізу. Також задіяли t-критерій Стюдента, аби підтвердити відмінності між групами. Усе це разом забезпечило надійну основу для якісних і кількісних висновків.

Емпатію оцінюють за допомогою тесту М. Йовайши - кожна відповідь дає певну кількість балів; цей показник стосується як уявлення почуттів інших, так і здатності переживати разом із ними. Число на шкалі говорить про те, наскільки добре людина сприймає емоції оточуючих: чим вище результат, тим сильніше розвинена емпатія.

Отже, всі цифри – це середні результати, які учасники набрали під час стандартного опитування за допомогою спеціальних методик, пристосованих до українського контексту. Така інформація дає можливість чітко виміряти зрушення в окремих гранях емоційного стану юнацтва.

Отримані результати показують чітке поліпшення емоційної саморегуляції, меншу тривожність, більше емпатії – усе це спостерігалось тільки в експериментальній групі після запуску програми. Також там зросла когнітивна активність разом із розвитком навичок аналізу. Дані про функціонування організму свідчать про слабші стресові реакції, що пов'язано зі стабільнішим психічним фоном.

У контрольній групі зміни були мінімальними або взагалі не виявлені - це ставить під сумнів результативність методу. Водночас чітка подача й систематизація інформації дозволяють краще оцінити ефекти втручання, також підтверджуючи його логічну основу й корисність у реальних умовах.

На початковому етапі дослідження вивчали ключові ознаки психоемоційного функціонування молоді (N=80): ступінь нервової лабільності, тривожність, здатність до співпереживання й регулювання почуттів. Згідно з результатами перевірених методик, користувачі, які багато часу проводять у

соцмережах, реагують чутливіше на подразники, частіше відчують внутрішнє напруження – при цьому їм важче потрібне затвердження оточення. Порівняння самооцінки з об'єктивними показниками (реакція шкіри на струс, пульс, коливання серцевого ритму) свідчить: реакції на цифровий контент носять складний характер і часто залишаються поза межами свідомості.

Дослідження способу сприйняття глибокої художньої фантастики виявило - постійні читачі мають сильнішу когнітивну емпатію; це допомагає їм краще аналізувати себе. Такий навичок діє як бар'єр проти інформаційного перевантаження, позитивно впливаючи на внутрішню рівновагу.

На формувальному етапі застосовували програму з читання науково-фантастичної літератури разом із контролем за контентом у соцмережах дало помітні результати. Учасники дослідної групи почали краще впорядковувати свої почуття, менше хвилювалися, частіше зрозуміло реагували на інших, а також швидше й точніше опрацьовували нову інформацію.

Обробку даних виконано за допомогою тестів Манна–Уїтні, Спірмена й Стюдента, що показало чіткі зміни в експериментальній групі. Контроль психофізіологічних параметрів вказав на слабшання стресу, а отже, на поліпшення емоційного стану учасників.

Результати показують, що поєднання психологічних і педагогічних методів - особливо літературної терапії з медіаграмотністю - допомагає молоді краще контролювати свої емоції. Ці дані можна використати для створення заходів, які зменшать шкідливий вплив онлайн-середовища й підвищать рівень психічного здоров'я серед молоді.

На формувальному етапі дослідження використовували спеціальну психологічну методику - її створено навколо читання науково-фантастичної літератури разом із обмеженим користуванням соцмережами. Основна мета полягала у підвищенні здатності до контролю над емоціями, хоча також важливим було скоротити тривожність. Програма мала на меті розвивати

спроможність розуміти інших, водночас поступово поліпшуючи мисленнєві процеси серед підлітків.

Учасники разом читають наукову фантастику - далі йде дискусія з підтримкою психолога. Кожному дають персоналізовані поради щодо режиму сприйняття інформації, аби знизити навантаження від новин.

Щоб перевірити, як працює програма, використовують такі статистичні підходи. Наприклад, критерій Манна–Уїтні допомагає знайти розбіжності між експериментальною й контрольною групами. Залежності між ознаками - типу емоційного контролю, співпереживання чи тривоги - аналізують через коефіцієнт Спірмена. А ось щоб простежити зміни всередині групи, застосовують t-критерій Стюдента.

Головною метою конституційного етапу став всебічний аналіз емоційного фону серед молоді, проте окремо враховували вплив соцмереж і фантастики на їхнє психологічне самопочуття. Щоб отримати результати, використовували різні методики - поряд з класичними тестами задіяли дані з прямих біометричних показників разом із новими форматами спостережень у контрольованому середовищі.

Крім того, задіяли опитувальник М. Йовайши про емпатію – він виділяє два напрямки: розуміння інших через мислення й через переживання, показуючи, наскільки окрема особа може ставити себе на чуже місце. Також до дослідження залучено методикку Ч. Спілбергера – Ю., призначену для визначення рівня тривожності. Опитування Ханіни допомагає оцінювати показники ситуативної й хронічної тривожності - важливих ознак емоційного напруження й чутливості до подразників. Крім цього, було створено спеціальний опитник для аналізу того, як різноманітний медіаконтент, у тому числі проекти у соцмережах або наукова фантастика, впливає на настрій людини і способи отримання нею інформації.

Усі методи були детально перевірені - це підтверджують стабільні результати (альфа Кронбаха 0,81–0,89), які свідчать про придатність інструментів для аналізу емоційного стану української молоді.

Дослідження ґрунтувалося на трьох основних способах отримання інформації. Через онлайн-тестування вдалося оперативно залучити велику кількість учасників - це забезпечило незалежність процесу й прихованість особистих даних, через що скоротився ефект бажаності певних відповідей, а результати стали точнішими. Респонденти проходили перевірені методики, пристосовані до реалій України; завдяки їм можна було виміряти показники саморегулювання, рівень занепокоєння, здатність до співпереживання та ставлення до медійного середовища.

Далі застосовували інтерактивне читання наукової фантастики - це сприяло глибшому засвоєнню матеріалу через емоційний зв'язок із текстом. Після кожного уривку одразу проводили короткі опитування, щоб зафіксувати реакції слухачів без затримки. Такий формат допоміг відстежити швидкі коливання настрою під впливом літератури. В результаті стало можливим точніше описати, як художній текст діє на свідомість.

У групових дискусіях, де було запроваджено модерування, люди зазвичай охоче обмінювалися особистими реакціями. Завдяки новим прийомам керування процесом, кожен міг висловити свою думку без тиску. Це не лише покращило деталізацію наявних відгуків, а й зробило дані повнішими. Такий формат також допомагав учасникам разом помічати закономірності - наприклад, як фантастика чи онлайн-спільноти впливають на світогляд.

Психофізіологічні показники додали до класичних опитувань конкретні біомаркери – частоту пульсу, провідність шкіри, стан м'язів тощо; це дає змогу фіксувати реакції нервової системи на задані подразники. Враховуючи дані спостережень за психікою разом із фізіологічними відповідями, можна точніше оцінити результативність втручання та його роль у послабленні стресу.

Для аналізу даних було обрано новітні статистичні підходи - серед них непараметричний тест Манна–Уїтні, щоб виявити розбіжності між контрольною й експериментальною групами, особливо за умови порушення нормального розподілу. Замість цього, для перевірки зв'язку між психічними показниками застосовано ранговий коефіцієнт Спірмена, який допомагає прослідкувати, припустимо, чи пов'язані тривожність і час перегляду контенту. Крім того, для оцінювання реальних зрушень всередині однієї групи протягом різних фаз дослідження задіяно t-критерій Стюдента. Завдяки поєднанню цих інструментів удалося досягти надійного, багато ракурсного розбору результатів без втрати точності.

Висновки до другого розділу

У другому розділі кваліфікаційної роботи було здійснено комплексне емпіричне дослідження впливу соціальних мереж і фантастичної літератури на емоційний стан молоді, що дозволило перевірити теоретичні положення, сформульовані в першому розділі, та оцінити ефективність спеціально розробленої формульованої програми.

У ході дослідження сформовано репрезентативну вибірку молоді віком від 14 до 35 років, яка охоплює період пізньої юності та ранньої дорослості, вікові етапи, критичні для становлення емоційної саморегуляції, ідентичності та соціально-емоційної зрілості. Соціально-демографічні характеристики вибірки (освітній рівень, тип зайнятості, сімейний стан, місце проживання) дали змогу розглядати емоційний стан респондентів у ширшому соціокультурному контексті. Встановлено, що більшість учасників поєднує високу потребу в самовираженні з прихованим рівнем стресу та залежністю від зовнішньої підтримки, зокрема з боку цифрового середовища.

Констатувальний етап експерименту показав, що для значної частини молоді характерними є підвищений рівень тривожності, середній або знижений рівень емоційної саморегуляції, а також нерівномірний розвиток емпатії й когнітивної активності. Особливо чітко простежувався зв'язок між інтенсивним використанням соціальних мереж і зростанням емоційної напруженості, що підтверджує дані сучасних психологічних досліджень про амбівалентний характер цифрового впливу.

Формувальний етап експерименту, який поєднував читання фантастичної (переважно науково-фантастичної) літератури, контрольоване споживання контенту в соціальних мережах, групові дискусії та рефлексивні сесії, виявив високу ефективність запропонованої програми. Учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками: зросли рівні емоційної саморегуляції, емпатії, когнітивної активності та критичного мислення, а також суттєво знизився рівень тривожності. У контрольній групі подібні зміни або були мінімальними, або не досягали статистичної значущості.

Статистичний аналіз результатів із використанням критерію Манна–Уїтні підтвердив наявність достовірних відмінностей між експериментальною та контрольною групами ($p < 0,05$). Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив тісний взаємозв'язок між рівнем емоційної саморегуляції та емпатії ($r = 0,68$), що свідчить про системний характер змін у психоемоційній сфері молоді. Застосування t-критерію Стюдента дало змогу зафіксувати внутрішньогрупову динаміку та підтвердити ефект формувального впливу.

Отримані результати дозволили підтвердити всі висунуті гіпотези. Було доведено, що вживання контенту фантастичного характеру, зокрема літератури, у поєднанні з усвідомленим і регульованим використанням соціальних мереж позитивно впливає на емоційний стан молоді: підвищує здатність до саморегуляції, знижує рівень тривожності, сприяє розвитку емпатії, активізує когнітивні процеси та формує критичне мислення.

Важливим результатом дослідження є також підтвердження доцільності інтеграції психологічних, педагогічних і медіаосвітніх підходів у роботі з молоддю. Поєднання елементів літературотерапії та медіаграмотності виявилось ефективним засобом зниження негативного впливу цифрового середовища та водночас ресурсом для розвитку внутрішньої стійкості особистості.

Таким чином, емпіричне дослідження, представлене в другому розділі, підтвердило теоретичні положення роботи та продемонструвало, що цілеспрямований психологічний вплив із використанням фантастичної літератури й усвідомлених цифрових практик може виступати дієвим інструментом підтримки психоемоційного здоров'я молоді. Отримані результати створюють наукове підґрунтя для розробки практичних рекомендацій і профілактичних програм, що будуть узагальнені в наступному розділі роботи.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ І РЕКОМЕНДАЦІЇ

3.1. Оцінка ефективності психологічної програми впливу через фантастичну літературу і соцмережі

Аналіз результатів дослідження варто почати з розгляду п'яти основних метрик, за допомогою яких ми вимірювали зміни в психоемоційному стані молоді. Нагадаємо, що до них входять такі показники як емоційна саморегуляція, рівень тривожності, рівень прояву емпатії, когнітивна активність та критичне мислення.

Загалом, дієвість даного експерименту, на нашу думку, повинна була підтримати оцінка фактичної розбіжності у результатах між контрольною та експериментальною групами в контексті зіставлення показників констатуючого й формувального етапів дослідження. Для визначення даної кореляції був використаний критерій Манна–Уїтні, за допомогою якого можна було перевірити наші припущення, та знайти той коефіцієнт кореляції, який би підтверджував наші гіпотези. Зокрема результати показали різницю між контрольними й експериментальними групами, та, водночас достатньо схожі результати в кожній групі в контексті середнього статистичного по п'яти параметрам, які репрезентовані емоційними станами.

Після закінчення дослідження, представники експериментальної групи покращили результати щодо емоційного контролю – значення виросло з 45,2 до 66,7 балів. У цей самий час, у контрольній групі цей показник майже не змінився – з 44,8 до 47,3. Такі дані вказують на те, що люди молодого віку почали краще справлятися з емоціями за умов стресу чи надто великого обсягу інформації. Вони також стали частіше почуватися впевнено, коли потрібно було стримувати себе або швидко перебудовуватися. Це говорить про те, що внутрішні системи саморегулювання справді активізувалися.

Також, у експериментальній групі рівень тривожності скоротився з 58,3 до 36,5 балів, що свідчить про кращу стабільність емоційного фону через менше внутрішнє напруження. Завдяки участі в програмі люди почали спати якісніше, адже підвищився загальний психологічний комфорт; при цьому спалахування та нервозність стали частіти значно рідше. Цей результат показує, що взаємодія мислення й соціального контакту допомогла організму повернутися до внутрішнього балансу.

Показники емпатії значно зросли - із 39,7 до 61,2 балів, що свідчить про краще розуміння почуттів оточуючих, зростання співпереживання й уважності до соціальних сигналів. Такий результат підтримує думку: читання літератури разом із активністю в мережах може покращувати емоційне сприйняття, особливо коли контент аналізується усвідомлено й обговорюється.

Фантастична література впливає на людину не тільки через почуття, а й через соціокультурні та когнітивні контексти. Через образи й історії вона створює простір для розрядки внутрішнього напруження - це провокує рефлексію й перегляд самооцінки. У той же час обмежене використання соцмереж дозволяє підтримувати зв'язки з оточуючими, забезпечує емоційну підтримку, паралельно допомагаючи краще оформити свою онлайн-особистість. Ця комбінація активізує психологічну стійкість перед трудними життєвими обставинами.

Дослідження показало читання плюс використання медій сприяє поліпшенню стану серед молодих людей.

Досліджуючи емоційні аспекти розвитку самоконтролю, слід звернути увагу на наступне:

Емоційний інтелект формується через розпізнавання своїх почуттів, оцінювання подій та регулювання поведінки. У колективі цей процес стає ефективнішим завдяки сприянню між учасниками та навичкам реакції на ситуації разом. Дослідження виявили: аналіз художніх текстів у парах

підвищував чутливість до оточуючих і бажання діяти командою. Це означає - взаємодія в групах пришвидшує набуття емоційних навичок, адже задіює соціальне самостеження й полегшує передачу переживань без сутички.

Емоційний контроль залежить від соціального статусу, способу виховання чи культурних правил. Молодь із родин, де було багато діалогу, краще себе контролює й нервує менше - на противагу тим, хто ріс у жорстких умовах. У цифровому просторі почуття часто передають миттєво, фрагментарно: наприклад, через емотикони. Такий тип комунікації вимагає нових прийомів саморегуляції, які працювали б онлайн.

Психоосвіта дає змогу краще розбиратися в почуттях, навчає стримувати реакції, оскільки пояснює, як матеріали з інтернету впливають на стан; разом з тим - показує методи обмеження потоку даних.

Навчання дає людям корисні навички для життя

1. усвідомлення власних емоцій;
2. вивчення причин, що до них призвели;
3. використання методів релаксації;
4. виявлення на ранній стадії шкідливої дії медіа.

Навчання з психології допомагає частіше уникати вигорання, а також робить думки стійкішими до тиску. Курси такого типу знижують шанс емоційного виснаження, зате підвищують внутрішню міцність. Заняття з психогігієни оберігають від перенапруження, крім того - тренують навички подолання складних ситуацій.

За даними аналізу взаємозв'язків виділено кілька ключових чинників, що впливають на емоції:

- 1) підвищення здатності до самоконтролю, що пов'язане із нижчим рівнем тривоги ($r = -0,6$);

2) підвищення сприйняття почуттів інших (зростання внутрішнього спокою; $r = 0,7$);

3) підвищення розумової діяльності через зростання обізнаності в медіа ($r = 0,5$).

Регресійні моделі показують – ключовими чинниками поліпшення є читання жанрової літератури ($\beta = 0,48$), а також спілкування у групах ($\beta = 0,42$). Такі дані свідчать про помітний вплив поєднаних методів.

Дані з психології часто не пасують до стандартних моделей, тож потрібно поєднувати числові та описові підходи. Для перевірки відмінностей між групами й зв'язків у структурах використали тест Манна–Уїтні разом із кореляцією Спірмена - це робить результати переконливішими. Паралельно врахували особисті думки учасників, аналізуючи їхні відповіді на запитання та тексти коментарів. Комбінація таких даних дає можливість збалансувати точність обчислень із розумінням внутрішнього досвіду людей.

Результати показали – запропонована методика працює. У ній поєднано медіа- та бібліотерапію. Як виявилось, фантастика допомагає людині краще себе зрозуміти. Вона сприяє емоційному «звільненню». Також активізує мислення, дає простір для гри уяви. Читаючи такі тексти, молодь наче «пробує» на собі важкі почуття, але в безпечному форматі. Це знімає внутрішнє напруження. Поступово формується чітке ставлення до своїх переживань.

Вивчення практичних даних показало: помірне користування мережами разом із читанням фантастики допомагає краще контролювати почуття. У тих, хто брав участь у експериментальній групі, поліпшилася робота мозку при переробці інформації.

Зростання цього навичку допомогло покращити емоційну стійкість разом із можливостями соціального життя. У молоді стало частішим позитивне бачення себе та майбутнього, окрім того - зріс показник довіри до оточуючих.

Результати однозначно підтверджують дієвість нової психологічної методики, яка об'єднує медіа- й бібліотерапію. Дослідження показало, що фантастика виконує важливі терапевтичні ролі: допомагає переживати емоції, стимулює мислення, сприяє адаптації через гру й дає можливість самоусунення проблем. Читаючи такі твори, молодь опрацьовує внутрішні конфлікти в символічному вигляді, що зменшує стрес і полегшує розуміння себе.

Учасники помітили покращення ставлення до свого життєвого досвіду – це показали глибинні інтерв'ю. Коли обговорювали тему в команді, деякі зазначили: оповідання про неіснуючі світи надихнули на новий погляд на внутрішні суперечки. Часто хто-не-будь говорив, що такі книги пробуджують фантазію, сприяють нетиповому мисленню. Крім того, люди почали менше перейматися незрозумілим майбутнім або бойовими подіями. Такі дані логічно пояснюються порівнянням із закордонними роботами, у яких аналізується роль образних текстів у формуванні емоційної стійкості, слабшанні занепокоєнь та пригніченості.

Аналіз показав – головну ідею дослідження було підтверджено: літмедіатерапія сприяє кращому розвитку психологічної стійкості у молодих людей. Такий результат проявляється через покращення контролю над почуттями, навичок емпатії, вміння фільтрувати інформацію та протидіяти стресу.

Саме організоване задіяння образотворчого мовлення разом із цифровими платформами формує перспективне середовище для розвитку емоційної свідомості й стабільного стану психіки.

Учасники дослідної групи краще стали впорядковувати свої почуття - це видно з покращення результатів емоційного контролю. Такий прогрес стався через регулярну взаємодію з науково-фантастичними творами, які допомогли

посилити внутрішню самоконтрольну поведінку й навчили користуватися практичними прийомами для зменшення напруги.

У той самий час спостерігалось чимале зниження тривожності - це вказує на кращий психологічний стан, менший емоційний тиск і поліпшену пристосовність. Пониження рівня хвилювання, насамперед за постійного впливу стресорів типу цифрового перенавантаження чи соціальної невизначеності, допомагає молоді краще протидіяти психічним навантаженням.

Підвищення рівня емпатії учасників дослідження свідчить про краще сприйняття почуттів інших – цей навик важливий для життя в суспільстві й побудови контактів. Така зміна допомагає рости емоційному розумінню, що напряду пов'язане із внутрішньою стабільністю та самопочуттям людини.

3.2. Порівняння динаміки емоційного стану учасників експериментальної і контрольної групи

При проведенні нашого дослідження, саме учасники з експериментальної групи проходили курс із вживання контенту, який відносився до жанру наукової фантастики в тому числі і за допомогою активності в соціальних мережах. Отже, можна говорити про загальні підсумки та розбіжності між одною та іншою групами.

Порівняльний аналіз динаміки емоційного стану в експериментальній (N=40) та контрольній (N=40) групах проводився за основними показниками психоемоційного здоров'я, які включали показники емоційної саморегуляції, рівня тривожності, емпатії та когнітивної активності. Обидві групи мали подібні початкові характеристики, що забезпечувало їх репрезентативність.

Загалом, у групі, яка проходила курс перегляду фантастичного контенту, люди краще стали розпоряджатися своїми емоціями. Також легше переживали

стрес, не лялялись через зауваження й навчилися говорити про почуття без агресії. Що стосується контрольної групи, то тут результати практично не змінилися в цьому плані. Рівень стресу та тривожності у тих, хто брав участь у експериментальній групі став меншим, і зокрема це видно було й у результатах тестів, так і в повсякденних реакціях.

Емпатія підвищилася в тій групі, де проводили дослідження – найбільше зріс розумовий її аспект. Люди стали краще розуміти настрій і цілі інших, частіше почували те саме, що й учасники поруч. Такі зміни видно було під час обговорень чи простого спілкування. У контрольній команді все лишилось як раніше – емпатія не зросла, залишалась пригніченою. Учасники експериментальної групи почали менше реагувати на емоціях.

Контрольна група залишилася стабільною з низькими показниками емпатії. Щодо когнітивної активності і критичного мислення, то учасники експериментальної групи значно покращили навички оцінки джерел інформації, аналізу та критичної оцінки медіа-контенту, що впливає на розвиток медіа-грамотності та формування усвідомленого підходу до інформації. Це дозволило їм балансувати між емоційним сприйняттям і раціональним осмисленням отриманих даних. Контрольна група таких змін не показала. Для статистичного підтвердження цих висновків використовувався непараметричний критерій Манна–Уїтні, який виявив статистично значущі відмінності між групами за всіма основними параметрами ($p < 0,05$). Коефіцієнт кореляції Спірмена демонстрував тісний зв'язок між рівнем емоційної саморегуляції й емпатії ($r = 0,68$).

T-критерій Стюдента показав значущі зміни в експериментальній групі з часом і показав вагомих динамік у контрольній. Загалом, порівняльний аналіз, що пропонує програма застосування фантастичної літератури та регулювання використання соціальної мережі є ефективним психологічним інструментом, який позитивно впливає на емоційний стан, розвиток соціальних і когнітивних навичок молоді.

Таким чином, способи, що використовувалися в дослідженні, відповідають нинішнім науковим стандартам, а на їх основі можна достеменно говорити про корисний вплив поєднання психологічних та освітніх заходів, урахувавши культурний і цифровий контекст молоді для підтримки їхнього психічного добробуту. Аналіз змін емоційного фону між учасниками тестової й порівняльної групи став головним елементом прикладного блоку, де ґрунтовно оцінювали коливання психоемоційних показників через запроваджену програму.

У експерименті взяли участь дві групи молоді, по 40 людей у кожній, підібраних так, щоб дані можна було порівнювати. Вони відрізнялись за деякими ознаками, але загалом були схожі за ключовими характеристиками. Для аналізу стану психічного здоров'я враховували здатність контролювати емоції, наявність тривожних почуттів, рівень співпереживання і мисленнєву активність. Ці показники допомогли отримати чітку картину внутрішнього стану учасників.

На етапі формування учні з експериментальної групи пройшли спецпрограму – читали науково-фантастичну літературу й обмежили час у соцмережах. У них помітно покращилась здатність керувати своїми почуттями. Це означає, що діти навчилися менше реагувати на стрес і вчасно спинятися перед гарячими рішеннями. Також вони стали вільно говорити про те, що переживають, але без зайвого напруження. Тоді як показники контрольної групи майже не змінились - там все залишилось приблизно на колишньому рівні.

У експериментальній групі тривожність достеменно спала, що вказує на кращу пристосованість до цифрового інформаційного простору, а також здатність обмежувати шкідливий вплив медіаконтенту; натомість у контрольній групі показники майже не зросли.

Зростання емпатії та, насамперед, її когнітивної складової, пов'язане з кращим розумінням почуттів інших людей та їхньою внутрішньою мотивацією, хоча й не завжди призводить до автоматичних реакцій. Такий стан сприяв якості контактів між учасниками, причому найпомітніше це було під час колективного обговорення тем. У контрольній групі показники практично не змінилися, через що можна говорити про переваги саме цього формату навчального втручання.

У експериментальній групі значно покращилася здатність аналізувати інформацію й медіаматеріали, через це учні частіше замислювалися над тим, як себе вести онлайн. Зрештою, це призвело до більш обґрунтованих рішень у цифровому середовищі. Один за одним - кожен ставав пильнішим до джерел. У контрольній групі таких зрушень не видно: там показники лишались на колишньому рівні тривалий час. Різниця між двома групами стала очевидною ще на початку тестування.

Розділ 3.3. Практичні рекомендації та рекомендації для подальших досліджень у сфері психоемоційного розвитку молоді

Під-жанри фентезі та наукова фантастика допомагають прояснити внутрішні переживання завдяки історіям, прикладам і знакам, що має під собою достатньо важливу педагогічну функцію, адже це не під силу звичайним навчальним матеріалам. Треба враховувати рівень дорослості читача: діти молодше сприймають базові архетипи, а от якщо йде мова про суб'єкт дослідження – люди молодого віку, то вони можуть глибоко розбирати значення образів, ідеї й моральні дилеми.

Як і було вказано при аналізі фантазійних під-жанрів, не варто обирати для терапевтичної функції жанр містики чи відверто жахів. Через це фахівці радять обирати контент не просто так, а з урахуванням їхнього ефекту на душевний стан. Наприклад, як було сказано, наукову фантастику

використовують як місток для спілкування про те, що людина вважає важливим всередині себе, як формує свої правила й орієнтири, а от фентезі можна використовувати при гіршому психоемоційному стані людини, коли їх треба перемикнути з власних проблем.

Це допомагає підліткам краще впоратися зі стресами, ідентифікувати свої почуття, які включають в себе емоції та переживання. Такий підхід дає шанс придумати нові методи роботи з молодими людьми, особливо в умовах активного інформаційного навантаження та кліпового сприйняття, важливо давати молоді можливість бути врівноваженою.

Введення тематичних читань фантастики до навчальних планів - як офіційних, так і позашкільних, може допомогти підліткам утримувати внутрішню рівновагу. Краще проводити ці зустрічі систематично, обираючи наукову фантастику, казкові світи, містико й жахи, але лише за наявності професійного психологічного супроводу. Цей метод поступово формує здатність розуміти почуття інших, аналізувати події та контролювати власний емоційний стан. Порушуючи тексти, учні краще бачать свої внутрішні реакції, що тренує само сприйняття. Організувати процес має спеціаліст, який забезпечить безпечно-довірливу атмосферу, сприяючи взаєморозумінню та колективному комфорту.

Розвиток умінь свідомо й обережно користуватися соцмережами – актуальний напрям сьогодення в психокорекції. Потрібні освітні програми, що навчають молодь розпізнавати хибну інформацію, аналізувати контент та контролювати емоційне навантаження з цифрового середовища. Краще розуміння медіаконтенту покращує психологічну стабільність, скорочує перенавантаження даними й сприяє гнучкішій взаємодії онлайн. Такий підхід допомагає захищатися від зайвої тривожності через постійний потік повідомлень.

Регулярні сесії психотерапії чи тренінги мають охоплювати когнітивно-поведінкові підходи - це допомагає молодим людям помічати шкідливі способи мислити або діяти, потім їх замінювати. Засоби на кшталт релаксації, вправ для дихання чи медитації працюють добре проти стресу та занепокоєння; разом з тим поліпшується самопочуття, повертається внутрішній баланс.

Розвиток спілкування та соціальної компетентності через групову діяльність - наприклад, обговорення чи рольові моделювання - допомагає краще розуміти інших. Цей процес активно формує довіру між людьми разом із здатністю до емпатії. Навчаючись взаємодіяти в такому середовищі, учасники отримують практичний досвід підтримки одне одного. Такі навички особливо потрібні тепер, коли справжні контакти витісняються онлайн-спілкуванням.

Для подальших досліджень пропонуються такі напрями:

1) детальний аналіз психічних механізмів - наприклад, символічного опрацювання переживань, емоційної роздратованості чи впевненості через літературну ідентифікацію - під час сприйняття наукової фантастики; окремо - дослідження тих жанрових форм, що найкраще діють на кожну вікову групу молоді. Крім того, потрібно створити й протестувати практичні курси медіаграмотності, адаптовані до сприймання різних типів підлітків, об'єднуючи психологічну допомогу з навчальними методиками задля запобігання стресам від надлишку цифрової інформації

2) вивчення тривалості позитивного ефекту на емоційний стан молоді, протягом часу, разом із аналізом того, чому люди по-різному реагують на мистецтво та цифровий контент, щоб краще адаптувати методи в психології під окремих осіб.

3) залучення міждисциплінарних груп, що є шляхом до нових форм психокорекції; учасниками є психологи, вчителі, соціологи й фахівці з медіаосвіти. такий підхід дозволяє поєднувати літературний досвід із

медійним та терапевтичним практиками. результатом стають ефективні методики розвитку особистості. кожен етап побудований на взаємодії професійних знань. ключова мета – охоплення багатofакторного впливу на людину сучасним контентом.

Таким чином, емоційне дозрівання підлітків у сьогоденні залежить від комплексних методик. Тут важлива взаємодія освіти й культури. Наприклад, наукова фантастика разом із медіаграмотністю може значно поліпшити внутрішню стійкість. Такий підхід уже перевіряли на практиці: результат показав зріст гнучкості мислення. Учасники швидше реагують на стрес, аналізують оточення свідомо. Це дає їм просторіший доступ до соціальних мереж без втрати психологічного балансу.

Детальний огляд досвіду впровадження програми показав: читання наукової фантастики разом із контрольованим користуванням соцмереж зміцнює внутрішній опір у молодих людей.

Дослідження показало, те, що поєднання художнього читання у жанрах фантастики, фентезі або містики з обережним використанням соцмереж допомагає молодим краще контролювати свої емоції. Такий підхід не лише скорочує почуття тривоги й внутрішнього напруження, але й активізує розуміння інших людей через призму образів та сюжетів. Учасники стали глибше аналізувати ситуації, оскільки навчалися бачити проблеми з різних сторін. Це, своєю чергою, сприяло формуванню звички задавати питання замість того, щоб одразу приймати рішення.

Учасники експериментальної групи показали чітко вищі покращення, ніж контрольна, і саме це вказує на дію саме комбінованих бібліотерапевтичних і медіа освітніх методів. Покращена емоційна регуляція допомагає скоротити імпульсивну поведінку й над реакції на стрес; разом з тим молодь краще радиться з труднощами щоденного життя, адже тепер легше переживає інформаційне навантаження онлайн-середовища.

Зменшення тривоги пов'язане з тим, що люди вчаться краще сприймати інформацію через навички фільтрування шкідливого контенту. У той самий час зростання емпатії показує не просто розуміння переживань оточуючих, а й бажання взяти на себе частину суспільної ролі, що допомагає уникати суперечок та покращує взаєморозуміння.

Розвиток критичного мислення разом з медіаграмотністю допомагає людям свідоміше сприймати інформацію - це позитивно впливає на емоційний стан. Цей напрям дієвий проти маніпуляцій у мережі, адже формує в особистості механізми самоконтролю.

Психофізичні дані показали менший рівень стресу через програму, отже емоційна стійкість покращилася. Це свідчить про реальний ефект втручання.

Програма легко вбудовується в умови офіційної й неофіційної освіти, разом із цим охоплюючи суспільні проекти, тут важлива підтримка кожної людини. Такий підхід показує: фантастика може стати джерелом внутрішнього розвитку, допомагаючи емоціям залишатися гнучкими.

Фантастична література допомагає підліткам краще розуміти себе - вона поєднує образи реального світу, незвичайні події та внутрішні переживання. Завдяки цьому читач опиняється всередині ситуацій, де треба аналізувати, переосмислювати або взаємодіяти з новими ідеями. Жанри тут можуть бути дуже різними: наприклад, технократичні історії заміняють містикою, також присутні казкові сюжети. Кожен знайде щось за смаком - важливо лише мати час для занурення. Різноманіття форм дає простір не лише для задоволення, однак і для глибших запитань про людину. Такий текст активізує сприйняття, пробуджує почуття, формує особистісну реакцію на те, що відбувається довкола.

Фантастика тренує логіку – допомагає розуміти, як одні події впливають на інші в заплутаних ситуаціях та передбачати майбутні результати; це пов'язано з формуванням глибини сприйняття. Людина потрапляє в уявні

реальності, порівнює внутрішні конфлікти героїв із своїми почуттями, аналізує приховані наслідки вчинків – через це поступово розвивається здатність до осмисленого судження й чуйності щодо моралі.

Фантастичні історії дають змогу переживати сильні почуття в менш загрозливому середовищі. Через символіку жанру можна торкатися складних тем, наприклад, страху, втрати чи обрання між добром і злом. Персонажі живуть у світі, що відрізняється від нашого, тож це послаблює внутрішній опір глядача. Завдяки такій дистанції людина легше випускає нагромаджені емоції, не відчуваючись приголомшеним.

Цей вплив працює завдяки процесам ідентифікації й проєкції. Дитина впізнає себе у персонажах, переживаючи тривоги всередині нейтрального тексту. Через таку взаємодію краще розуміє свої почуття, що формує емоційний інтелект. Зокрема, психологічна фантастика дає рамки для організації внутрішнього хаосу. Вона допомагає об'єднати складні стани в єдину картину самоусвідомлення.

Фантастичний контент репрезентує собою спосіб проникнути глибше в себе, адже він показує світ через призму почуттів, мрій і небезпек. Замість сухих фактів людина ідентифікує образи, які пробуджують думки, переживання, бажання шукати відповіді.

Емоційна нестабільність людей молодого віку – наразі це виклик, який краще вирішувати через злиття освіти й культури. Наприклад, фантастика разом із медіа-грамотністю допомагає гнучкіше реагувати на стрес. Такий підхід також тренує аналіз ситуацій замість автоматичної реакції. Експеримент показав: учні стали менш вразливими до тиску, які несе за собою використання соціальних мереж.

Висновки до третього розділу

У третьому розділі кваліфікаційної роботи було узагальнено практичні результати емпіричного дослідження та здійснено оцінку ефективності

розробленої психологічної програми, спрямованої на корекцію психоемоційного стану молоді шляхом поєднання елементів бібліотерапії (на основі фантастичної літератури) та усвідомленого використання соціальних мереж.

Проведений аналіз показав, що впроваджена програма має виражений позитивний вплив на ключові показники психоемоційного здоров'я молодих людей. Найбільш суттєві зміни зафіксовано в експериментальній групі, учасники якої продемонстрували підвищення рівня емоційної саморегуляції, зниження тривожності, зростання емпатії, а також покращення когнітивної активності й критичного мислення. У контрольній групі значущих змін за цими показниками виявлено не було, що підтверджує ефективність саме цілеспрямованого психологічного втручання.

Статистичне опрацювання результатів із використанням критерію Манна–Уїтні, коефіцієнта кореляції Спірмена та t-критерію Стюдента засвідчило достовірність отриманих відмінностей і дозволило виявити взаємозв'язки між окремими компонентами психоемоційного стану. Зокрема встановлено, що підвищення рівня емоційної саморегуляції супроводжується зменшенням тривожності, а розвиток емпатії тісно пов'язаний із загальним зростанням емоційної стабільності та соціальної адаптованості молоді.

Практичні результати підтвердили, що фантастична література виконує важливу терапевтичну функцію, створюючи безпечний символічний простір для опрацювання внутрішніх конфліктів, тривожних переживань і моральних дилем. Поєднання читання з груповим обговоренням та регульованою активністю в соціальних мережах сприяє розвитку рефлексії, емоційної свідомості та здатності до усвідомленого сприйняття інформації. Такий підхід дозволяє зменшити негативний вплив цифрового перенавантаження й підвищити психологічну стійкість особистості.

Важливим результатом розділу є також обґрунтування практичних рекомендацій щодо впровадження програми в освітнє та позаосвітнє середовище. Запропонована модель психологічного супроводу може бути адаптована для роботи з різними віковими групами молоді та використана в діяльності психологів, педагогів і фахівців з медіаосвіти. Її гнучкість і міждисциплінарний характер забезпечують можливість застосування в умовах сучасного соціокультурного та цифрового простору.

Таким чином, результати третього розділу підтверджують практичну значущість дослідження та доводять, що інтеграція бібліотерапевтичних і медіаосвітніх підходів є ефективним інструментом підтримки психоемоційного добробуту молоді. Отримані висновки логічно завершують емпіричну частину роботи й створюють підґрунтя для подальших наукових досліджень і розробки прикладних програм психологічної допомоги.

ВИСНОВКИ

По-перше, було сформульовано основні теоретико-методологічні засади дослідження впливу контенту фантастичного спрямування на емоційний стан особистості, зокрема через його визначення в контексті трьох психологічних напрямків: біхевіористського, психоаналітичного та когнітивістського.

З точки зору біхевіористського підходу, емоційний стан розглядається як відповідь на певні зовнішні стимули, якими в нашому випадку можуть виступати в тому числі і літературні твори фантастичного жанру, з якими взаємодіє людина, або взаємодія в соціальних мережах. З цієї позиції, позитивні та негативні емоційні зрушення будуть відповідною реакцією на певні зовнішні соціальні чинники.

Також було розглянуто основні психоаналітичні концепти як, для прикладу, сублимація та процес витіснення в контексті взаємодії з фантастичною літературою, та досліджено основних причин популярності даного типу літератури, та яким чином, вона може виконувати терапевтичну функцію і використовуватися для зниження психоемоційної напруги.

Також було розглянуто основні для нас категорії уяви та мислення, які задіюються при прочитанні фантастичної літератури в контексті когнітивного підходу.

Нами були класифіковані групи які ми можемо віднести до категорії молоді. Відповідно до цього, було дано визначення молоді, як соціально-демографічної категорії, до якої відносяться люди віком від 14 до 35 років. Також, було зроблено власну класифікацію фантастичних жанрів літератури, зокрема поділу на під-жанри наукової фантастики, фентезі, казок та міфів, фантастики жахів, тощо.

Було розкрито певні наукові закономірності, що стосуються впливу соціальних мереж на когнітивні здібності людини та емоційний стан як такий, зокрема, з урахуванням такого явища як «кліпове мислення», а також інших

психологічних факторів, які впливають саме на молодих українців як емоційне перенавантаження, чи розвиток резильєнтності, з іншого боку.

Визначено основні функції, які притаманні кожному фантастичному піджанру. Зокрема для жанру фентезі – це буде психологічний ескапізм; для наукової фантастики – розвиток уяви і мислення, для казок і міфів – символізація та спрощення складних життєвих обставин.

По-друге, були визначені характерні особливості впливу фантастичного контенту на емоційний стан різних груп молоді.

Серед основних форми впливу фантастичної літератури на складові людського емоційного стану як рівень емоційної регуляції, емпатії, когнітивної активності та критичного мислення, але водночас встановлено, що більшість учасників поєднує високу потребу в самовираженні з прихованим рівнем стресу та залежністю від зовнішньої підтримки, зокрема з боку цифрового середовища.

Також визначили умови, які впливають на психологічні процеси, які спричинені активним використанням соціальних мереж і які активно впливають на емоційний стан в тому числі і молодих людей. До них, зокрема, належать потреба у пошуку схвалення з боку інших.

Вживання контенту фантазійного характеру, в тому числі і літератури позитивно впливає на рівень емоційної саморегуляції людей молодого віку, зменшує рівень їхньої тривожності, рівень емпатії, сприяє критичному мисленню та когнітивній активності. Отримані результати показують чітке поліпшення емоційної саморегуляції та відчуття емоційного зв'язку з текстом.

Учасники експериментальної групи продемонстрували статистично значущі позитивні зміни за всіма досліджуваними показниками: зросли рівні емоційної саморегуляції, емпатії, когнітивної активності та критичного мислення, а також суттєво знизився рівень тривожності. У контрольній групі подібні зміни або були мінімальними, або не досягали статистичної значущості.

По-третє, було досліджено практичні результати дослідження та основні прояви впливу фантастичного контенту на емоційний стан різних груп молоді. Серед основних функцій та проявів впливу того, як література фантастичного жанру може впливати на молодь можна виділити наступні функції: терапевтичну функцію, рефлекторну функцію, сприяння до опрацювання своїх внутрішніх конфліктів. терапевтична функція у свою чергу репрезентує ескапізм інформаційним розвантаженням зниженням рівня тривожності.

Зростання емпатії та, насамперед, її когнітивної складової, пов'язане з кращим розумінням почуттів інших людей та їхньою внутрішньою мотивацією, хоча й не завжди призводить до автоматичних реакцій. Такий стан сприяв якості контактів між учасниками, причому найпомітніше це було під час колективного обговорення тем.

Фантастичний контент репрезентує собою спосіб проникнути глибше в себе, адже він показує світ через призму почуттів, мрій і небезпек. Замість сухих фактів людина ідентифікує образи, які пробуджують думки, переживання, бажання шукати відповіді.

Поєднання читання з груповим обговоренням та регульованою активністю в соціальних мережах сприяє розвитку рефлексії, емоційної свідомості та здатності до усвідомленого сприйняття інформації. Такий підхід дозволяє зменшити негативний вплив цифрового перенавантаження й підвищити психологічну стійкість особистості.

Дослідження має виражений позитивний вплив на ключові показники психоемоційного здоров'я молодих людей, зокрема на такі, як зниження тривожності, зростання емпатії, а також покращення когнітивної активності та критичного мислення у контексті проведеного тренінгу з медіа-грамотності та сучасних особливостей використання соціальних мереж людьми молодого віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амплєєва, О. М., Бехтольд, Д. О. (2024). Вплив соціальних мереж на розвиток Я-концепції сучасної молоді. *Психологія та соціальна робота*, (1), 11-21.
2. Асєєва Ю. (2020). Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. No 14. С. 152–157.
3. Бартків О.С. (2014). Соціально педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Науковий вісник Східноєвропейського університету імені Л.Українки*. Серія “Педагогічні науки”. 2014. №1 (278). С.166-171.
4. Березовська Л.І. (2020). Вплив соціальних мереж на психологічне благополуччя особистості. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. No 55 (2). С. 28–36.
5. Березовська Л.І. (2023). Психологічне благополуччя молоді, що проявляють активність у соціальних мережах. *Вісник Національного університету оборони України*. 2023. С. 21–28. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2023-72-2-21-28>
6. Біла Д. С. (2017) Вплив Інтернет-залежності на особистість / Д. С. Біла ; наук. кер. І. М. Лесік // *Участь молоді у розбудові агропромислового комплексу країни : матеріали 29-ї студентської науково-теоретичної конференції, м. Миколаїв, 22-24 березня 2017 р.* URL: <http://dspace.mnau.edu.ua/jspui/handle/123456789/4293>
7. Васильєва О.А. (2024). Резильєнтність як чинник формування психологічної готовності майбутніх психологів до професійної діяльності в умовах воєнного стану. *Габітус*, Випуск 64, 2024. С. 43-48. URL: <https://doi.org/10.32782/2663-5208>
8. Вахула Б.Я. (2020). Соціальні інтернет-мережі їхні функції та роль у формуванні громадянського суспільства. *Вісник Львівського університету*. 2020. Вип. 6. С. 311-319.

9. Воронкин А.С. (2017). Соціальні мережі: еволюція, структура аналіз. *Освітні технології та суспільство*. 2017. №1. С.650-675.
10. Головатюк, І. Г. (2017). Арт-терапія у зарубіжній науковій традиції. *Науковий вісник ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота*, (2), 63-66.
11. Гоян І., Данилова Т. (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 118–124. URL: [10.31548/hspedagog2021.04.117](https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117).
12. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія : Психологія : наук. журн.* 2023. Т. 34(73), № 4. С. 60–66.
13. Данилова Т.В., Гоян І.М. (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Humanitarian studios: pedagogics, psychology, philosophy*. 2021. Т. 12, № 4. С. 117–123. URL: <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>
14. Завгородня О. (2023). Споживання ЗМІ та суб'єктивне благополуччя людини. *Scientific notes of Taurida National V.I. Vernadsky University, series Psychology*. 2023. № 4. с. 39–45. URL: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/07>
15. Засекіна Л., Майструк В. (2017). Безумовне самоприйняття та психологічне благополуччя особистості. *Психологія – Psychology*. 2017. № 11. С. 187–192.
16. Зацерківна М., Халіманенко В. (2024). Соціальні мережі як ефективне середовище в освітньому процесі. *Цифрова платформа: інформаційні технології в соціокультурній сфері*. 2024. Т. 7, No 1. С. 46–57.
17. Камінська О.В. (2021). Психологічні детермінанти формування інтернет-залежності. *Проблеми сучасної психології*. 2021. Вип. 22. С. 194-204.

18. Лазаренко О. А., Веретенко, Т. Г. (2020). *Формування безпечної поведінки в Інтернет-мережі. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук XXI століття*. Черкаси: МЦНД, 2020. С. 26–34.
19. Мазур Т.В. (2013). Соціально-психологічні аспекти самореалізації особистості в сучасних умовах. *Проблеми соціальної роботи: філософія, психологія*. 2013. № 1. С. 117–121.
20. Макаренко Н.М. (2022). Курс «Медіапсихологія як засіб розвитку критичного мислення». *Філософія освітнього простору вищої школи: психологічний та психолінгвістичний дискурс. Колективна монографія*. Київ: Центр учбової літератури. 2022. С.184-219.
21. Мгалоблішвілі А. (2023). Психологія використання соціальних інтернет мереж сучасними українськими користувачами. *"Scientific notes of the University"KROK"*. 2023. No. 2. с. 201–208. URL: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-201-208>
22. Мельник В.М. (2015). *Нариси з теорії соціокультурної антропології*. В. М. Мельник. Вінниця: ТОВ «Вінницька міська друкарня», 2015. 552 с.
23. Немеш О.М. (2017). *Віртуальна діяльність особистості: структура та динаміка психологічного змісту* : монографія. Київ : Слово, 2017. 391 с.
24. Новікова, Ж. (2022). Маніпулятивні способи впливу на особистість у соціальних мережах. *Молодий вчений*, (9 (109)), 48-53.
25. Нохріна, І. С. (2024). Вплив соціальних мереж на соціальну успішність студентської молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, (1), 46-53.
26. *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків конфлікту. Навчальний посібник*. Том 2. Київ. 2018. 240 с.
27. *Основи соціальної психології : підручник для закладів вищої освіти*. П. П. Горностай, М. М. Слюсаревський, В. О. Татенко, Т. М. Титаренко, Н. В. Хазратова та ін. ; за ред. М. М. Слюсаревського. – Київ : Талком, 2018. – 580 с.

28. Пасічніченко, А. В., & Ковалевська, Н. В. (2025). Соціалізація дітей дошкільного віку в умовах сучасних викликів. *Імідж сучасного педагога*, Випуск 2, 2025. с. 12-15.
29. Петренко О.С. (2019). Вплив Інтернету на повсякденне життя українців. *Вісник Луганського національного університету імені Т.Шевченка*, 2019. №5 (294). С.142-153.
30. Пілецька, Л. (2023). Соціалізація обдарованої молоді в сучасних умовах. *Теоретичні І Прикладні Проблеми Психології*, №2(61) 2023, 36–44. URL: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-61-2-36-44>
31. Руденко О. В., Гребенщикова Т. Д. (2017). Емпіричне дослідження психологічного благополуччя педагогічних працівників дошкільного навчального закладу. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2017. Вип. 1(1). С. 109-113.
32. Фісенко Т. В. Засоби впливу в соціальних інтернет-мережах. *Держава та регіони. Серія: Соціальні комунікації*. 2021. № 1. С. 152–157.
33. Харківська, А. (2024). Арт-техніки у корекційній роботі з дітьми з мовленнєвими порушеннями. *Освіта. Інноватика. Практика*, 12(4), 48-52.
34. Холмакова Ю., Рибінська Ю., Амірханова М. (2021). Вплив соцмереж на емоційний стан студентів. Психолого-педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів вищої освіти в Україні. *Вища освіта в Україні у контексті інтеграції до європейського освітнього простору*. 2021. Т. 1, № 88. С. 204–212.
35. Шевчук, О. В. (2025). Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, (1), 98-101.
36. Якущенко Ю., Глущенко К. (2021). Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції*

студентів, аспірантів, викладачів та співробітників. Суми : Сумський державний університет, 2021. С. 413–417.

37. American Art Therapy Association. (n.d.). *What is art therapy? American art therapy association*. Available at: <https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/> (Accessed October 18, 2025).

38. Bashir, I., Malik, A., & Mahmood, K. (2021). Social media use and information-sharing behaviour of university students. *IFLA Journal*, 47(4), 481–492.

39. Bourdieu, Pierre. *Contre-feux: propos pour servir à la résistance contre l'invasion néo-libérale*. Paris : Liber-Raisons d'agir, 1998. 125 pp.

40. Bourdieu Pierre. *Les structures sociales de l'économie*. Paris : Seuil, 2000. 289 pp.

41. Euronews. (2024). *Social media addiction among teenagers reaches alarming levels in Europe: New study*. Euronews. (n.d.). euronews.com. Retrieved from <https://www.euronews.com/next/2024/01/17/social-media-addiction-among-teenagersreaches-alarming-levels-in-europe-new-study> (Date of Access: 20 October, 2025).

42. Gálvez S., et al. Social media use and emotional wellbeing: a meta-analysis *Global Journal of Behavioral Science*. – 2023. – Vol. 15, No. 3. – P. 145–160.

43. Genner, S., & Süß, D. (2017). Socialization as media effect. *The international encyclopedia of media effects*, 1(15), 1-16.

44. Giorgi, S., Nguyen, K. L., Eichstaedt, J. C., Kern, M. L., Yaden, D. B., Kosinski, M., Seligman, M. E., Ungar, L. H., Schwartz, H. A., & Park, G. (2021). Regional personality assessment through social media language. *Journal of Personality*, 90(3), 405–425.

45. K.H. Shashikala Madhushani (2025) The Role of Fantasy Literature in Providing Psychological Escapism and its Impact on Teenage Readers' Mental Health in Sri Lanka. *International Journal of Innovative Science and Research Technology*, 10(3), 951-957. URL: <https://doi.org/10.38124/ijisrt/25mar674>

46. Keser, A., Bayındır-Gümüő, A., Kutlu, H., & Öztürk, E. (2020). Development of the scale of effects of social media on eating behaviour: a study of validity and reliability. *Public Health Nutrition*, 23(10), 1677–1683. URL: <https://doi.org/10.1017/s1368980019004270>
47. Kasperuniene, J., & Zydziumaite, V. (2019). A systematic literature review on professional identity construction in social media. *SAGE Open*, 9(1), 1–11.
48. Lévi-Strauss C. *Anthropologie structurale*. Paris : Plon, 1958. 452 p.
49. Odgers, C. L. (2024). The great rewiring: is social media really behind an epidemic of teenage mental illness. *Nature*, 628, 29-30.
50. Patwardhan, V., Mallya, J., S, K., & Kumar, D. (2024). Influence of social media on young adults' food consumption behavior: scale development. *Cogent Social Sciences*, 10(1). URL: <https://doi.org/10.1080/23311886.2024.2391016>
51. Perlmutter, E., Dwyer, B., & Torous, J. (2024). Social media and youth mental health: assessing the impact through current and novel digital phenotyping methods. *Current Treatment Options in Psychiatry*, 11(2), 34-51.
52. Pototska, I., Rysynets, T., & Dyka, A. (2025). Brainworld as a psychological phenomenon: the influence of low-problem media content on the emotional state and development of intrapersonal conflict of students. *Habitus*, 2(75), 197–201. <https://doi.org/10.32782/hbts.75.2.34>
53. Strang, C. E. (2024). Art therapy and neuroscience: evidence, limits, and myths. *Frontiers in Psychology*, 15, . URL: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1484481>
54. Taherdoost, H. (2018). Sampling Methods in Research Methodology; How to Choose a Sampling Technique for Research. *SSRN Electronic Journal*, September. URL: <https://doi.org/10.2139/ssrn.3205035>
55. Webster, R. J., Weisberg, D. S., & Saucier, D. A. (2025). From Hobbits to Harry Potter: A Psychological Perspective on Fantasy. *Imagination Cognition and Personality*, 45(2), 99–136. URL: <https://doi.org/10.1177/02762366251320601>

