

У ПАСТКАХ ВИГАДАНОГО СВІТУ: ЯК СЕРІАЛИ ТА КНИГИ ФОРМУЮТЬ ЗАЛЕЖНІСТЬ ЛЮДИНИ

IN THE TRAPS OF THE IMAGINARY WORLD: HOW TV SERIES AND BOOKS FORM HUMAN ADDICTION

У статті досліджуються соціально-психологічні особливості формування новітніх залежностей людини від вигаданих світів, зокрема серіалів і художньої літератури. Актуальність теми зумовлена стрімким зростанням захоплення медіаконтентом, що впливає на емоційну сферу, поведінкові установки, сприйняття реальності та соціальну активність. Особливу увагу приділено механізмам психологічного впливу, які сприяють формуванню стійкої прив'язаності до персонажів, сюжетів та ідеалізованих моделей взаємин. Залежність від вигаданого світу нерідко супроводжується втратою критичного мислення, ескапізмом, ізоляцією та зниженням мотивації до реального саморозвитку. Емоційна залежність від переглядів серіалів є одним із сигналів про наявність проблем із психічним здоров'ям.

Останні кілька років, а особливо в епоху постійних карантинних обмежень, стає звичайним явищем регулярний перегляд серіалів.

У дослідженні проаналізовано основні етапи формування залежності: початкове емоційне захоплення, ескаляція перегляду/читання, отождолення з героями та розвиток емоційної залежності. Розкрито психологічні передумови виникнення подібної залежності: низька самооцінка, потреба в ескапізмі, труднощі в побудові реальних стосунків, травматичні переживання. Також розглянуто вплив серіалів і книг на спотворення уявлень про любов, дружбу, успіх та самореалізацію. Емоційно захоплений перегляд серіалів або мультфільмів має значний зв'язок із тривожно-депресивним синдромом і чим сильніше виявлялися симптоми тривоги та депресії, тим більше людина поринає у перегляд фільмів. Формат, в якому існують серіали, впливає подібно до наркотику, люди здатні відчувати справжні страждання, від браку часу на перегляд фільму або прочитання хоча б пару сторінок книги, що цікавить.

Також увагу приділено можливим наслідкам такої залежності та напрямам профілактики, як розвиток критичного мислення, формування балансу між вигаданим і реальним світом.

Ключові слова: медіазалежність, серіали, книги, ескапізм, емоційна прив'язаність, пси-

хологічна залежність, критичне мислення, вигаданий світ, соціальна ізоляція.

The article examines the socio-psychological features of the formation of the latest human dependencies on fictional worlds, in particular, TV series and fiction. The relevance of the topic is due to the rapid growth of passion for media content that affects the emotional sphere, behavioral attitudes, perception of reality and social activity. Particular attention is paid to the mechanisms of psychological influence that contribute to the formation of a stable attachment to characters, plots and idealized relationship models. Dependence on the fictional world is often accompanied by the loss of critical thinking, escapism, isolation and decreased motivation for real self-development. Emotional dependence on watching TV series is one of the signals of mental health problems. In the last few years, especially in the era of constant quarantine restrictions, regular viewing of TV series has become commonplace. The study analyzes the main stages of addiction formation: initial emotional involvement, escalation of viewing/reading, identification with the characters and development of emotional dependence. The psychological prerequisites for the emergence of such an addiction are revealed: low self-esteem, need for escapism, difficulties in building real relationships, traumatic experiences. The influence of TV series and books on the distortion of ideas about love, friendship, success and self-realization is also considered. Emotionally involved viewing of TV series or cartoons has a significant connection with anxiety-depressive syndrome and the more severe the symptoms of anxiety and depression are, the more a person immerses himself in watching films. The format in which TV series exist affects like a drug, people are capable of experiencing real suffering from lack of time to watch a film or read at least a couple of pages of an interesting book. Attention is also paid to the possible consequences of such an addiction and areas of prevention such as the development of critical thinking, the formation of a balance between the fictional and real world.

Key words: media addiction, TV series, books, escapism, emotional attachment, psychological dependence, critical thinking, fictional world, social isolation.

УДК 159.9.07-022.326.5

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2025.73.49>

Каретна О.О.

к.політ.н., доцент, доцент кафедри соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Габрук Я.О.

здобувач вищої освіти факультету психології, політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Ляшенко К.М.

здобувач вищої освіти факультету психології, політології та соціології
Національний університет
«Одеська юридична академія»

Постановка проблеми. Актуальність проблеми зумовлена не лише зростанням кількості часу, який молодь проводить у медіапросторі, а й психологічними наслідками такого занурення. У багатьох випадках серіали та книги перестають бути джерелом натхнення чи відпочинку і перетворюються на єдиний засіб емоційного регулювання. Вони стають своєрідною «безпечною зоною», куди молодь тікає від тривожності, самотності, невизначеності й соціального тиску. Проблема залежності від вигаданих світів стає дедалі відчутнішою: вона

виявляється в емоційній прив'язаності до персонажів, нав'язливому перегляді або читанні, зниженні інтересу до реального життя, ізоляції, викривленому уявленні про міжособистісні стосунки та самореалізацію. На відміну від класичних форм залежності, така поведінка часто не сприймається як деструктивна, навпаки вона романтизується або ігнорується. У зв'язку з цим, постає низка важливих запитань: чи є залежність від серіалів і книг реальною психологічною проблемою та які механізми формують цю залежність? Якими можуть

бути її наслідки для психічного здоров'я та соціального функціонування людини?

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Вагомий внесок у дослідження проблеми формування психологічної залежності від серіалів і книг, а також вплив цієї залежності на емоційну поведінку людини внесли такі вчені як О. Російська, А. Мудрік, М.М. Марценюк Д. Гросс, З. Фройд.

Постановка завдання. Метою статті є здійснення аналізу форм медіазалежності, виявлення психологічних механізмів впливу мистецьких медіа на людину, визначення можливих шляхів профілактики та підтримки в умовах інформаційного перенасичення.

Виклад основного матеріалу. У науковій психології залежність визначається як стійке патологічне прагнення до певної дії, речовини або стану, що супроводжується втратою самоконтролю, звуженням свідомості та негативним впливом на повсякденне функціонування особистості. Залежності умовно поділяють на фізіологічні (наприклад, алкоголізм, наркоманія) та нефізіологічні, або поведінкові (психологічні), які виникають не внаслідок хімічного впливу, а через повторювану поведінку, що приносить задоволення або слугує механізмом уникнення стресу.

Залежна поведінка є спробою втечі від реальності за допомогою зміни свого психічного стану, що забезпечує ілюзію безпеки та емоційного комфорту. Будь-яка залежність є перешкодою на шляху до самореалізації. Сучасний реєстр поведінкових залежностей нараховує близько тисячі різних адиктивних «агентів» (адиктогенів), що спонукають до формування хвороб залежності [3, с. 5].

Поведінкова залежність – це компульсивне повторення дій (наприклад, перегляд серіалів або читання книг), яке з часом перетворюється на домінуючу потребу, витісняючи інші інтереси, обов'язки, соціальні зв'язки. При цьому сам об'єкт залежності не є негативним за своєю природою, а саме надмірне й неконтрольоване споживання робить його небезпечним.

З самого народження людина виявляється зануреною у складну систему взаємопов'язаних світів, одним із яких є світ медіа. Це оточення, поряд з іншими чинниками довкілля, активно впливає на формування особистості. Дитина, немов дослідник, будує свою власну картину світу, поєднуючи внутрішній світ своїх переживань і уявлень із зовнішнім, включаючи до нього і медіапростір. Цей процес відбувається у часі та включає різні психологічні виміри. Щоб успішно адаптуватися та орієнтуватися в цьому різноманітті, дитині необхідно навчитися сприймати навколишній світ, у тому числі й світ медіа як єдине, осмислене ціле. Тільки усвідомивши складність і багатогранність цього «всесвіту», він зможе зрозуміти своє місце в ньому, визначити свою ідентичність та збудувати власний життєвий шлях. У цьому процесі розуміння взаємозв'язку між внутрішнім світом та зовнішнім, включаючи вплив медіа, відіграє ключову роль.

Дитина має навчитися аналізувати інформацію, що надходить із різних джерел, і інтегрувати їх у свою систему цінностей та уявлень про світ.

З розвитком медіа, зокрема екранних, вони почали впливати на все молодшу аудиторію. Так, у 1930-ті роки дорослих хвилював вплив негативних персонажів кінофільмів на молодих юнаків і дівчат, через півстоліття – вплив героїв телесеріалів на підліткові субкультури. Нині одне з найгостріших питань медіасоціалізації – вплив віртуальних світів комп'ютерних ігор на емоційний, інтелектуальний та соціальний розвиток психіки дитини дошкільного віку [2, с. 237].

Початкова стадія занурення у світ серіалу чи книжки це, зазвичай, легковажне захоплення, спосіб розслабитися і відволіктися від повсякденних проблем. Ми починаємо дивитися чи читати, відчувачи при цьому виключно позитивні емоції, такі як задоволення від сюжету, співпереживання героям, почуття комфорту та умиротворення. Це фаза захоплення, де позитивне підкріплення – приємні переживання – є рушійною силою. Ми не замислюємося про кількість витраченого часу, просто насолоджуємось процесом. Однак згодом ситуація змінюється. Ми переходимо до фази звикання, коли бажання повернутися у вигаданий світ стає все більш нав'язливим. Серіал чи книга перестають бути просто розвагою, вони вбудовуються в наш розклад, посідаючи все більше місця в нашому житті. Ми починаємо планувати свій день навколо перегляду чи читання, відмовляючись від інших важливих справ та хобі. З'являється певний ритуал, пов'язаний із зануренням у вигаданий світ, який стає невід'ємною частиною життя. Далі слідує фаза залежності, що відзначається явними ознаками втрати контролю. Нemoжливість перегляду чи читання викликає серйозну тривогу, аж до панічних атак. На цьому етапі ми починаємо ігнорувати свої обов'язки: роботу, навчання, сімейні відносини. Соціальна активність різко знижується, ми уникаємо спілкування з друзями та родичами, віддаючи перевагу самоті та зануренню у світ улюбленого серіалу чи книги. Емоційна прихильність до персонажів досягає небувалих масштабів, наприклад ми проживаємо їхнє життя разом з ними, відчувачи цілу гаму почуттів, від ейфорії до глибокого засмучення та гніву. Сюжетні лінії стають важливішими за реальні події в нашому житті. Нарешті, розвивається фаза компенсації та ескапізму. Вигаданий світ стає притулком, місцем, де ми ховаємося від реальних проблем та труднощів. Ми використовуємо серіал або книгу як спосіб уникнути стресу, складних рішень та внутрішніх конфліктів. Реальне життя здається надто складним, а вигаданий світ простим і зрозумілим. У ньому є відповіді на всі питання, і ми знаходимо в ньому втіху та ілюзію контролю над ситуацією. Це стає не просто захопленням, а механізмом психологічного захисту, який, зрештою, може призвести до серйозних проблем, якщо не зуміти запобігти вчасно.

Залежність від перегляду серіалів це хвороба XXI століття, завдяки розвитку медіатехнологій перегляд серіалів став доступний не тільки по ТБ, але і онлайн. На сьогоднішній день ми маємо можливість у будь-який час насолодитися переглядом улюбленого фільму, до речі завдяки тим же технологіям ми можемо в будь-який час знайти улюблену книгу в безкоштовному доступі, і при цьому не обов'язково відвідувати бібліотеку.

Сучасні серіали створюються за чіткими комерційними й психологічними правилами. Основна мета це утримати увагу глядача якомога довше. Для цього використовуються сюжетні гачки (hook moments), які формують інтенсивне очікування подальших подій. Наприкінці кожної серії часто присутній напружений або драматичний момент, що змушує глядача відразу запускати наступну серію. Епізоди збудовані за схемою поступового емоційного наростання: конфлікт, пік емоцій, тимчасове полегшення і знову нове напруження. Це все створює емоційні тригери, які викликають справжню залежність від драматичних переживань.

Ідентифікація з персонажами є одним із ключових факторів, що сприяють виникненню залежності. Молодь, особливо підлітки, у період становлення своєї самоідентичності та світогляду, схильні бачити у героях відображення своїх власних бажань, прагнень та страхів. Улюблені герої стають для них не просто персонажами, а й друзями, наставниками, а іноді й втіленням романтичних ідеалів. Такий сильний емоційний зв'язок створює ілюзію близькості, яку важко розірвати. Герої серіалів уособлюють собою ідеалізоване життя, в якому кохання завжди палає пристрасним полум'ям, конфлікти розгортаються з драматичною силою, а герої завжди залишаються привабливими, навіть у найважчих ситуаціях.

Сьогоднішній глядач має широкий вибір медіа-матеріалів для перегляду, більшість із них навантажена візуально й емоційно, тому у світлі цієї конкуренції без додаткового сюжетного та візуального наповнення просувати фільми для підлітків і молоді неможливо. Пауліна Вержба назвала це явище візуальною революцією, оскільки, як вона пояснює, «мешканці західних країн живуть у суспільстві нескінченних видовищ» [4, с. 39].

Проблема в тому, що серіали часто транслиують недосяжні стандарти. Ідеальний образ, насичене життя, яскраві переживання, нескінченні захожаності все це поступово спотворює уявлення людини про справжню реальність. У результаті формується емоційна фрустрація: реальне життя здається «нудним», «неповноцінним» або «зламаним», тому що воно не відповідає вигаданим очікуванням. На тлі всього цього людина сама не помічаючи переходить у стресовий стан.

Існує вічна дилема: що краще для вас книга чи фільм? Роздуми про перевагу одного формату над іншим незмінно викликають спекотні суперечки. На користь кожного з цих засобів пізнання світу

та саморозвитку можна висунути безліч переконливих аргументів. Ідеальних фільмів, мабуть, не буває, тому кіно ніколи не зможе повністю замінити книги у житті людини. Незважаючи на всі екранізації, більшість літературних творів, як і раніше, перевершуватиме свої кінематографічні інтерпретації. Подивіться фільми, або почитати книги. Одне не виключає іншого, адже будь-яка творчість збагачує людину.

Читання є одним із головних критеріїв підвищення загального рівня освіченості кожної особистості. Воно має значний вплив на формування і розвиток її інтелектуальних і емоційних якостей. Відомий соціолог і культуролог С. Плотніков, провівши в різних країнах світу низку досліджень, зробив висновок, що людина, яка читає, більш розвинена інтелектуально, здатна адекватно, більш критично оцінювати ситуацію, має розвиненішу пам'ять і активну творчу уяву, краще володіє мовленням, точніше і правильніше формулює власні думки, більш грамотно пише [6, с. 38].

У підлітковому віці психіка особливо вразлива. Молодь часто стикається з нерозумінням, самотністю, конфліктами з батьками, кризами самоідентифікації. У такому контексті книга стає не просто розвагою, а способом вижити. Занурення у вигадані світи це спроба компенсувати те, чого бракує у повсякденному житті: любов, підтримку, сенс, пригоди, свободу.

Сьогодні літературну терапію, або бібліотерапію визнано одним з розділів психології, де вивчається психологія читача та читання. Фахівцями книжної справи вже давно було відмічено лікувальний вплив книги на людину, що зумовило застосування у медицині методу бібліотерапії, сутність якого полягає у використанні спеціально підбраного читацького матеріалу як терапевтичного засобу з метою розв'язання особистих проблем. Останнім часом до бібліотерапії усе більше звертаються психологи та бібліотечні працівники, які використовують книгу в якості інструменту терапії. При цьому слід зазначити, що бібліотерапія передбачає не лише лікування, а й виховання за допомогою книжок [1, с. 74].

Читання як інтелектуально-емоційна діяльність особистості, зважаючи на впорядкований характер змісту і форми художнього твору, потребує відповідної організації його проведення. Як будь-яка діяльність, воно має свою структуру і передбачає співвідносну їй процедуру виконання. Це мають бути такі дії: настанова до читання, власне прочитання твору та з'ясування первинного враження читачів [5, с. 14].

На перший погляд, читання це корисне й високоінтелектуальне заняття, що розвиває уяву, мислення та емоційний інтелект. Проте навіть такий, здавалося б, безпечний вид діяльності може перетворитися на форму психологічної залежності, особливо у молодому віці. Коли книга стає єдиним способом втечі від реальності, а герой замінює реальних друзів, і реальний світ замінюється на

вигадалий, ми маємо справу не з хобі, а з емоційною втечею, яка несе приховану загрозу.

Якщо читач має слабку самооцінку або нестачу підтримки з боку оточуючих, то часто він ідеалізує улюблених персонажів. Герої стають прикладом для наслідування чи об'єктом захоханості, а сюжет шаблоном для життя. В результаті реальні люди здаються «недостатньо цікавими», а відносини «недостатньо глибокими». Залежність від книжок починається там, де читання не є розвитком, а стає єдиним способом емоційного заспокоєння. Людина перебуває в такому емоційному стані, коли вона не може не читати. Відсутність нової книги викликає занепокоєння, тривогу, дратівливість. Людина вступає у таку фазу життя коли починає нехтувати роботою, сім'єю, навчанням, сном, реальним спілкуванням з оточуючими аби залишитися у вигаданому світі.

Як уже говорилося вище, у людини, яка «підсіла» на читання книг або перегляди серіалів, порушується психічний стан на фізіологічному рівні, перегляд серіалів до пізньої ночі або безперервне читання викликають порушення сну, що веде до хронічної втоми, зниження концентрації, поганого настрою. Також фіксація на сюжетах викликає емоційні перепади від ейфорії при перегляді депресивного стану після закінчення серії або книги «емоційне похмілля». Головна мета не відмовитися від серіалів і книг повністю, а знайти здоровий баланс. Вигадані історії можуть надихати, розвивати уяву, давати емоційну підтримку, але вони не повинні витіснити реальність. Важливо розуміти позитивні ідеї з фіктивних світів переносити у своє життя: надихатися, а не копіювати та мріяти. Тільки через усвідомлення реальних цілей і відчуття власної присутності у світі можна поступово зменшити потяг до втечі у фантазію.

Перший крок до подолання залежності, вміння контролювати час, проведений у вигаданих світах. Це стосується як серіалів, так і книжок, навчитися ставити обмеження не більше однієї-двох серій на день або встановлення часу для читання, щоб уникнути безсонних ночей.

Висновки. Виходячи з аналізу проблеми, можна зробити такі висновки, медіазалежність це складне й багатогранне явище, яке потребує міждисциплінарного вивчення та уважного ставлення з боку психологів.

Особливістю залежності від серіалів і книг є емоційна глибина та ідеалізація, що призводить до сильного емоційного злиття з вигаданими світами, викривлення сприйняття реальності, а в окремих випадках до розвитку тривожних або депресивних станів у моменти «розриву» з улюбленими сюжетами. Серіали і книги мають різну форму впливу, але їхня здатність формувати психологічну залежність однаково сильна. Вони впливають на ті самі сфери емоції, сприйняття, самооцінку, соціальні зв'язки і при злов-

живанні здатні витіснити реальне життя з центру уваги людини. Залежність, навіть нефізіологічна, потребує коригування поведінки. Психологи рекомендують вдаватися до когнітивно-поведінкових методик, що сприяють розпізнати тригери (наприклад, туга, стрес, усамітнення), що підштовхують людину до серіалу або книги як уникнення реальності. Ефективними є також практики усвідомленості, ведення щоденника самоаналізу, робота з самооцінкою. У важких ситуаціях може знадобитися індивідуальна психотерапія, особливо коли залежність поєднується з тривожними або депресивними проявами. Проаналізувавши психологічну природу таких залежностей, ми побачили, що йдеться не лише про фанатизм чи втечу від нудьги. Це перш за все потреба у безпеці, любові, сенсі, яких часто бракує в реальному житті. Людина іде у вигадані світи не просто тому, що їй подобається сюжет, а тому, що там вона почувається прийнятою, сильною, зрозумілою. І саме тут важливо не боротися із самими серіалами чи книжками, а навчитися жити з ними свідомо. Кожен, хто стикається з таким емоційним станом, зобов'язаний поставити собі елементарне, але критичне питання: хто кого контролює, я контент чи контент мене? Необхідно навчитися виявляти момент, коли інтерес переростає у залежність, коли емоційний зв'язок із вигаданими героями витісняє справжні стосунки, а дорогий час, витрачений на серіал, краде можливості для самовдосконалення.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Марценюк М. О., Моргун А. В. Бібліотерапія як сучасна форма психотерапевтичної діяльності. *Міжнародний науковий журнал «Освіта і наука»*. Мукачево. 2021. Вип. 1(30). С. 72–77.
2. Медіаосвіта та медіаграмотність: підручник / Ред.-упор. В. Ф. Іванов, О. В. Волошенко; За науковою редакцією В. В. Різуна. Київ : Центр вільної преси, 2012. 352 с.
3. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки : навчальний посібник. Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
4. Росінська О. Життя на грані: гостра проблематика серіалів для підлітків. Синопис: текст, контекст, медіа. 2023. № 29(1). С. 38–46.
5. Ситченко А. Л. Читання в єдності думки і почуття. Проблема читання в сучасному інформаційному суспільстві : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, 12 вересня 2019 р., м. Київ / Ін-т педагогіки НАПН України; за заг. ред. Т. О. Яценко. Київ : УОВЦ «Оріон», 2019. 122 с. 1
6. Хорошковська Т. П. Популяризація читання як напрям державної політики в гуманітарній сфері. Проблема читання в сучасному інформаційному суспільстві : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції, 12 вересня 2019 р., м. Київ / Ін-т педагогіки НАПН України; за заг. ред. Т. О. Яценко. Київ : УОВЦ «Оріон», 2019. 122 с.