МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ВПЛИВ АНІМЕ КУЛЬТУРИ НА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконав: студент II курсу,
групи 7.С4.25
спеціальності: С4- Психологія
освітньо-професійної програми: Психологія
Жур Кирил Сергійович
Науковий керівник: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Скрипаченко Т.В.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент кафедри психології Пучина О. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти другий (магістерський)
Спеціальність С4 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
в.о. завідувача кафедри психології
канд. психол. наук, доцент Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Жур Кирилу Сергійовичу

1. Тема роботи: Вплив аніме культури на адаптаційні ресурси в підлітковому віці

керівник роботи Скрипаченко Т.В. канд. псих. наук, доцент кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «25» 09 2026 року № 1322-с

2. Строк подання студентом роботи __22.10.2026_____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: охарактеризувати психологічні особливості аніме-культури та окреслити її потенційне значення для соціально-психологічного розвитку підлітків; емпірично вивчити та порівняти показники резильєнтності, життєстійкості й особливості копінг-стратегій підлітків із різним рівнем залучення до аніме-культури; встановити характер взаємозв’язків між показниками залучення до аніме-культури та показниками адаптаційних ресурсів підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 7 таблиць, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 1	Скрипаченко Т.В., доцент		
Розділ 2	Скрипаченко Т.В., доцент		
Висновки	Скрипаченко Т.В., доцент		

7. Дата видачі завдання ___2026 рік_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2026 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень- квітень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	травень-липень 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	червень -серпень 2026 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2026 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2026 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2026 р.	Виконано

Студент _____ К. С. Жур

Керівник роботи _____ Т. В. Скрипаченко

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А. О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінки, 3 рисунка, 7 таблиць, 41 джерело.

Об’єкт дослідження – адаптаційні ресурси особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження – особливості взаємозв’язку між рівнем залученості підлітків до аніме-культури та їхніми адаптаційними ресурсами.

Мета дослідження – теоретично обгрунтувати й емпірично дослідити взаємозв’язок між залученням підлітків до аніме-культури та адаптаційними ресурсами їх особистості.

Гіпотеза дослідження – рівень і характер залучення підлітків до аніме-культури впливають на особливості їхніх адаптаційних ресурсів, зокрема резильєнтність, життєстійкість та способи подолання стресових ситуацій.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз літератури, систематизація минулих досліджень; емпіричні: тестування та опитувальники; статистичні.

Наукова новизна роботи полягає в вивчені феномену аніме, як субкультури та проведені емпіричного дослідження задля виявлення позитивних та негативних сторін впливу аніме культури на адаптаційні ресурси підлітків, вивчення психологічних механізмів впливу медіакультури та особливо аніме на людину.

Галузь використання: отримані результати дослідження можуть використовуватися практичними психологами та педагогами, щоб краще розуміти розвиток адаптаційних ресурсів підлітків, таких як резильєнтність, життєстійкість, стресостійкість та копінг-стратегії.

АНІМЕ КУЛЬТУРА, ПІДЛІТКИ, РЕЗИЛЬЄНТНІСТЬ, САМОІДЕНТИФІКАЦІЯ, ПОВЕДІНКА, СОЦІУМ, ЖИТТЄСТІЙКІСТЬ, СТРЕС, КОПІНГ-СТРАТЕГІЇ.

SUMMARY

Zhur K.S. The Influence of Anime Culture onAdaptive Resources in Adolescence

The qualifying work consists of Introduction, 2 Chapters, Conclusion, References (41 items, 18 of foreign origin). The qualifying work volume is 85 pages long, 80 of them – main text. There are 7 tables and 3 illustrations.

The qualifying work gives theoretical survey and describes the experimental research of adaptation resources for adolescent socialization. The master thesis is composed of 2 chapters, each of them dealing with different aspect of adaptation resources in adolescent, influence of media and adolescent development.

The research object: An individual's adaptive resources during adolescence.

The research subject: Specifics of the relationship between the level of adolescents' engagement with anime culture and their adaptive resources.

The research goal: To provide a theoretical substantiation for, and empirically investigate, the relationship between adolescents' engagement with anime culture and their personal adaptive resources.

The research tasks are: – To characterize the psychological features of anime culture and outline its potential significance for the socio-psychological development of adolescents.

- To provide a theoretical rationale for the possible mechanisms linking engagement with anime culture to the adaptive resources of adolescents.

- To empirically examine and compare indicators of resilience and hardiness, as well as the coping strategies, of adolescents with varying levels of engagement in anime culture.

- To establish the nature of the relationships between indicators of engagement with anime culture and indicators of adolescents' adaptive resources.

Chapter 1 «Theoretical Foundations of the Influence of Anime Culture on Adaptive Resources During Adolescence» provides theoretical analysis of the development of individual's adaptive resources during adolescence and influence of anime-culture.

Chapter 2 «An Empirical Study of the Influence of Anime Culture on Adaptive Resources in Adolescence» explains the design and methods of research.

Key words: anime culture, adolescents, resilience, self-identification, behavior, society, vital stamina, stress, coping strategies.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ АНІМЕ-КУЛЬТУРИ НА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 12
1.1. Психологічні особливості адаптаційних ресурсів у підлітковому віці 12
1.2. Аніме-культура як соціокультурний феномен та чинник розвитку підлітків 20
1.3. Потенціал аніме-культури у формуванні адаптаційних ресурсів підлітків 38
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АНІМЕ-КУЛЬТУРИ НА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ 49
2.1. Опис методик та проведення дослідження 49
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів 51
2.3. Практичні рекомендації 73
ВИСНОВКИ 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 81

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік є важливим етапом становлення особистості, позначеним інтенсивними змінами в самосвідомості, емоційній сфері, міжособистісних взаєминах і соціальній адаптації. У цей період підлітки постають перед необхідністю пристосовуватися до нових соціальних вимог, осмислювати власну ідентичність, розвивати самостійність і визначати своє місце серед однолітків. Успішність цих процесів значною мірою залежить від адаптаційних ресурсів, які дають змогу долати труднощі, зберігати психологічну рівновагу, отримувати соціальну підтримку та гнучко реагувати на зміни.

У сучасному інформаційному суспільстві вагому роль у житті підлітків відіграють цифрові медіа та молодіжні субкультури, що впливають на їхні інтереси, ціннісні орієнтації, способи самовираження й характер соціальної взаємодії. Одним із таких явищ є аніме-культура, яка охоплює не лише перегляд японської анімації, а й участь у фанатських спільнотах, обговорення сюжетів і персонажів, створення творчого контенту, косплей та інші практики. Для частини підлітків залучення до цієї культури стає значущою складовою дозвілля, джерелом нових соціальних зв’язків і простором спілкування з однодумцями.

Потенційний зв’язок аніме-культури з розвитком адаптаційних ресурсів підлітків може реалізовуватися через низку психологічних і соціальних механізмів. Спільність інтересів здатна посилювати почуття належності до групи, а взаємодія з однодумцями – розширювати коло спілкування та забезпечувати емоційну підтримку. Сюжети й образи персонажів можуть слугувати матеріалом для осмислення власних переживань, особистісних цінностей і можливих моделей поведінки. Водночас творча активність у межах аніме-культури може створювати можливості для розвитку

самовираження, комунікативних навичок і здатності до співпраці. Однак залучення до аніме-культури не слід розглядати як однозначно позитивний чинник психологічного розвитку. Надмірна залежність від схвалення фанатської спільноти, труднощі у спілкуванні поза її межами та некритичне сприйняття медіаобразів можуть супроводжуватися додатковими проблемами адаптації. Тому важливо враховувати індивідуальні особливості підлітків, тривалість, інтенсивність і характер їхнього залучення до аніме-культури, а також специфіку сімейного, освітнього та соціального середовища.

Попри зростання популярності аніме серед молоді, питання зв'язку між рівнем залученості до аніме-культури та адаптаційними ресурсами підлітків потребує емпіричного вивчення. Зокрема, дослідницький інтерес становлять можливі взаємозв'язки такого залучення з психологічною стійкістю, життєстійкістю та способами подолання складних життєвих ситуацій. Необхідність з'ясування цих взаємозв'язків зумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – адаптаційні ресурси особистості в підлітковому віці.

Предмет дослідження – особливості взаємозв'язку між рівнем залученості підлітків до аніме-культури та їхніми адаптаційними ресурсами.

Мета – теоретично обгрунтувати й емпірично дослідити взаємозв'язок між залученням підлітків до аніме-культури та адаптаційними ресурсами їх особистості.

Гіпотеза дослідження – Передбачається, що рівень і характер залучення підлітків до аніме-культури впливає на особливості їхніх адаптаційних ресурсів, зокрема резильєнтність, життєстійкість та способи подолання стресових ситуацій. Передбачається, що підлітки з різним рівнем залучення до аніме-культури матимуть відмінності за окремими показниками адаптаційних ресурсів.

Завдання дослідження:

— Охарактеризувати психологічні особливості аніме-культури та окреслити її потенційне значення для соціально-психологічного розвитку підлітків.

— Теоретично обґрунтувати можливі механізми взаємозв’язку між залученням до аніме-культури та адаптаційними ресурсами підлітків.

— Емпірично вивчити та порівняти показники резильєнтності, життєстійкості й особливості копінг-стратегій підлітків із різним рівнем залучення до аніме-культури.

— Встановити характер взаємозв’язків між показниками залучення до аніме-культури та показниками адаптаційних ресурсів підлітків.

Методи дослідження – теоретичні методи: аналіз літератури, систематизація минулих досліджень. Емпіричні методи:

— Опитувальник «Копінг-стратегії» Річарда Лазаруса.

— Тест життєстійкості Сальваторе Мадді.

— Шкала життєстійкості Коннора-Девідсона.

Результати дослідження оброблялися та інтерпретувалися за допомогю якісного та кількісного аналізів.

Наукова новизна роботи полягає в вивчені феномену аніме, як субкультури та проведені емпіричного дослідження задля виявлення позитивних та негативних сторін впливу аніме культури на адаптаційні ресурси підлітків, вивчення психологічних механізмів впливу медіакультури та особливо аніме на людину. Одним з аспектів роботи є встановлення взаємозв’язку між інтересом і залученістю до аніме контенту та розвитком соціальних навичок підлітків. Розроблення практичних рекомендацій для підлітків та дорослих, які зіткнулися з проблемою негативного впливу аніме.

Практичне значення: отримані результати дослідження можуть використовуватися практичними психологами та педагогами, щоб краще розуміти розвиток адаптаційних ресурсів підлітків, таких як резильєнтність,

життєстійкість, стресостійкість та копінг-стратегії. Матеріали роботи можуть слугувати основою для розробки в подальшому корекційних або розвивальних програм, які мають напрям на профілактику та допомогу підліткам, які стикнулися з проблемами, пов’язаними з їх соціальною адаптацією, та вирішенням питань соціальної залученності.

Надійність та вірогідність результатів дослідження забезпечувались методологічним обґрунтуванням вихідних положень

Результати дослідження було представлено на X Всеукраїнській науково-практичній конференції «Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» (м. Запоріжжя, 23–24 жовтня 2026 року)

Структура та обсяг роботи. Робота складається вступу, 2 розділів, висновків, списку джерел, в якому 41 найменування. Загальний обсяг основного тексту – 80 сторінок. Робота має 7 таблиць та 3 рисунки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВПЛИВУ АНІМЕ-КУЛЬТУРИ НА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічні особливості адаптаційних ресурсів у підлітковому віці

Сучасний світ, що перебуває у постійному русі й зміні, ставить перед усіма віковими групами серйозні виклики. Проте найбільше під цим тиском опиняються діти й підлітки, адже їхній світогляд і психологічна стабільність лише формується. Негативні аспекти сьогодення – нестабільність, невизначеність, часті стреси та завищені соціальні вимоги – значно впливають на їхній емоційний стан. Брак навичок емоційного самоконтролю може спричиняти зростання тривожності, розвиток невдоволення собою та соціальну ізоляцію. Молодь часто стикається зі складнощами адаптації до шаленого ритму життя, що зачіпає як соціальну, так і академічну сфери. Унаслідок цього з’являється відчуття відчуженості, поступово втрачається віра в себе та цілісність власної особистості. В умовах глобальної нестабільності та невпинного стресового тиску важливим фактором збереження психологічного та фізичного благополуччя, а також високої якості життя, стає резильєнтність. Наукові дослідження підтверджують її ключову роль у будь-яких сферах діяльності людини – професійній, спортивній чи освітній. Концепція резильєнтності, що також відома як «життєва стійкість», виникла з метою опису тих рис, навичок і здібностей особистості, які дозволяють успішно долати труднощі, адаптуватися до змін і зберігати внутрішню рівновагу в умовах кризових ситуацій [13].

У сучасній психологічній науці питання стресостійкості особистості все частіше аналізується через взаємозв’язаність концептів, як-от резильєнтність і життєстійкість. Зростаючий науковий інтерес до цих

феноменів зумовлений необхідністю глибшого усвідомлення не лише негативних аспектів стресового впливу, а й дослідження внутрішніх ресурсів індивіда, які забезпечують його здатність відновлюватися, адаптуватися та розвиватися в складних життєвих обставинах. У цьому контексті резильєнтність і життєстійкість постають як ключові психологічні механізми, що формують основу загального рівня стресостійкості особистості. Порівнюючи резильєнтність і життєстійкість, важливо підкреслити, що, хоча ці поняття не є ідентичними, вони тісно переплітаються. Резильєнтність акцентує увагу на здатності людини відновлюватися після пережитих труднощів, тоді як життєстійкість характеризує активну роль особистості у подоланні викликів і готовність приймати нові ситуації. У контексті стресостійкості резильєнтність можна розглядати як механізм адаптації, тоді як життєстійкість уособлює фундаментальний особистісний ресурс, який задає вектор цієї адаптації.

Резильєнтність складається з трьох основних компонентів: когнітивного, емоційного та поведінкового. Когнітивна складова передбачає здатність правильно оцінювати складні обставини, зберігати реалістичний погляд на ситуацію і знаходити сенс навіть у негативному досвіді. Емоційний аспект стосується навички керувати своїми емоціями, знижувати рівень тривоги та уникати афективних реакцій, що можуть порушувати внутрішню організацію. Поведінковий компонент охоплює такі риси, як активність, ініціативність, готовність шукати допомогу та використовувати дієві стратегії подолання складнощів. Формування резильєнтності та життєстійкості в підлітковому віці становить предмет особливої уваги, оскільки саме в цей період закладаються основи цих ключових психологічних характеристик. Резильєнтність розвивається переважно через практичний досвід подолання викликів та труднощів, тоді як життєстійкість базується на більш сталих системах цінностей і переконань, які формуються поступово на основі соціального, культурного та особистісного контекстів. У зв’язку з цим психологічна підтримка підлітків повинна бути спрямована не

лише на сприяння їхньому відновленню після стресових ситуацій, але й на формування активної життєвої позиції, підвищення самооцінки та утвердження впевненості у власних здібностях, що є необхідною умовою їхнього успішного розвитку [19, 20, 22].

Резильєнтність і життєстійкість є важливими взаємодоповнювальними складовими стресостійкості особистості. Вони не лише забезпечують здатність протистояти негативному впливу стресових чинників, а й сприяють ефективній адаптації до змін, відновленню психоемоційної рівноваги та особистісному розвитку. Особливого значення ці поняття набувають у дослідженні соціально-психологічних чинників стресостійкості підлітків. Їх розгляд дає змогу глибше зрозуміти психологічні механізми подолання стресу та окреслити стратегічні напрями вдосконалення психологічної допомоги й профілактичних заходів.

На початку XX століття дослідження підліткового віку набули значної інтенсивності, зосереджуючи увагу на особливостях цього складного періоду. Вчені встановили, що розвиток і поведінка підлітків у значній мірі зумовлені вродженими властивостями центральної нервової системи. Водночас соціальні чинники та ендокринні зміни, пов’язані зі статевим дозріванням, відіграють не менш важливу роль. Ці процеси спричиняють суттєві трансформації у світосприйнятті підлітків- вони починають бачити себе як особистостей, що перебувають на етапі переходу до дорослості, хоча цей етап ще не завершений. Однак суспільство далеко не завжди ставиться до них як до сформованих дорослих. У результаті цього підлітки поступово відкривають для себе нові горизонти, які нерідко виявляються прихованими у їхньому власному потенціалі. Проте, дана вікова категорія дітей не визначається виключно зовнішніми конфліктами. Складні внутрішні конфлікти, які переживають діти цього віку, є набагато більш заплутаними і суттєвими. Підлітки часто відчувають самотність і зіштовхуються з численними випробуваннями, що виникають у суспільстві. Це період, коли вони особливо потребують змістовного спілкування, емпатії та підтримки з боку оточення, замість протистояння, приниження чи осуду [2].

Соціальна адаптація підлітка можлива тоді, коли присутні позитивні емоції, відсутність страхів і тривог, а також налагоджені гармонійні стосунки з однолітками, дорослими й рідними. Ці умови сприяють формуванню загальнолюдських цінностей, що, своєю чергою, визначають рівень культури в суспільстві. Особистісний розвиток підлітків здійснюється в умовах складної соціально-економічної реальності, що суттєво позначається на їхньому психоемоційному стані й способах адаптації. Підлітковий період є часом внутрішніх криз, глибоких переживань і сумнівів, які значно впливають на формування характеру, створення ефективних копінг-стратегій та розвиток емоційного інтелекту. Саме в цьому віці відбувається становлення самосвідомості, а також активне випробування нових соціальних ролей і статусів. Підліток, перебуваючи між дитинством і дорослим життям, часто стикається з неприйняттям своєї маргінальної позиції, що викликає у нього почуття фрустрації. Відчуття власної значущості, зосередженість на внутрішньому світі й фізичному образі, залежність від думки інших і загострене почуття справедливості формують особливості їхнього сприйняття дійсності. Показово також те, що сучасні підлітки часто побоюються виглядати по-дитячому й прагнуть утвердити свою зрілість. Накопичений травматичний досвід значно впливає на когнітивну сферу та психічне здоров'я підлітків, стаючи причиною таких проблем, як підвищена тривожність, депресивні стани, емоційна дисрегуляція та симптоми посттравматичного стресового розладу [3, 11].

Психологічні фактори, які сприяють формуванню резильєнтності в підлітковому віці, охоплюють теплі взаємини з батьками, дружбу з однолітками, наявність підтримуючого соціального оточення, здатність управляти власними емоціями, високу мотивацію досягнення цілей, позитивне сприйняття себе, використання активних підходів до вирішення проблем і оптимістичне ставлення до життя. Емоційна та вольова сфери відіграють ключову роль у становленні резильєнтності особистості. Саме в підлітковому періоді закладається основа психічного благополуччя, і чим

розвиненіший рівень резильєнтності, тим меншим є ризик виникнення тривожних або депресивних станів, а також девіантної чи делінквентної поведінки [17, 23].

У більшості досліджень резильєнтність дітей, підлітків і молоді пов'язують із розвиненими навичками розв'язання проблем, соціальною компетентністю та рішучістю. Ці характеристики сприяють ефективнішому подоланню стресових ситуацій, швидшому відновленню після невдач і збереженню здатності до розвитку навіть за несприятливих обставин. Водночас вони допомагають уникати ризикованої поведінки та загалом забезпечують вищу продуктивність життєдіяльності. Ключовим завданням концептуалізації феномену складної життєвої ситуації є його чітке розмежування з поняттями критичної та кризової ситуацій. Кризова ситуація виникає тоді, коли на шляху до досягнення значущих життєвих цілей постають перешкоди, які людина не здатна подолати звичними для неї засобами. Критична ситуація, своєю чергою, характеризується неможливістю реалізації суб'єктом внутрішніх потреб, мотивів, прагнень і цінностей, що визначають спрямованість його життя. Критична життєва ситуація охоплює обставини, які спричиняють емоційне напруження й суб'єктивно сприймаються людиною як складна психологічна проблема, що потребує розв'язання або подолання. Вона спонукає особистість до пошуку нових способів подолання труднощів і мобілізації психологічних ресурсів, застосування яких виходить за межі звичного досвіду. Також переживання складної життєвої ситуації створює передумови для переосмислення особистістю власних ціннісних орієнтацій, актуалізації особистісних смислів і поглиблення самопізнання. Набутий досвід може сприяти становленню нових психічних якостей, підвищенню емоційної стійкості та вдосконаленню когнітивних процесів. Його інтеграція в систему особистісного досвіду зумовлює якісні трансформації поведінки, зміцнення вольової регуляції, упорядкування психологічних установок і розширення потенціалу особистісного розвитку. Складна життєва ситуація може відігравати роль

чинника психологічної регуляції, за якого в процесі інтеріоризації зовнішні впливи трансформуються у внутрішні спонукання, сприяючи формуванню особистісних новоутворень. Така трансформація забезпечує встановлення конструктивних смислових зв'язків між минулим досвідом, актуальними переживаннями та майбутніми перспективами, а також спрямовує діяльність особистості на досягнення нових цілей [14, 18].

Нерозривно з резильєнтністю займає поняття життєстійкості, яке найбільш конструктивно висвітлили С. Мадді разом з С. Кобаса. В їх теорії життєстійкість визначається як система переконань людини про себе, навколишній світ і свою взаємодію з ним, яка допомагає долати життєві стреси та перетворювати труднощі на можливості [36]. Мадді виокремив три взаємопов'язані компоненти життєстійкості, що в англомовній науковій літературі позначаються як The 3 C's of Hardiness:

1. Залученість (Commitment): Залученість ґрунтується на переконанні, що активна участь у життєвих подіях розширює можливості для виявлення особистісно значущого, цікавого та цінного досвіду. Людина з високим рівнем залученості активно включається у професійну діяльність, міжособистісні стосунки та повсякденні події, усвідомлюючи власну значущість як учасника цих процесів.

2. Контроль (Control): Контроль відображає переконання в тому, що власні зусилля та активне подолання труднощів дають змогу впливати на перебіг і результати подій, навіть за відсутності повного контролю над обставинами. Ця настанова підтримує відчуття особистої суб'єктності та відповідальності за ухвалені рішення і здійснений вибір.

3. Прийняття ризику, або ж виклик (Challenge): Прийняття ризику передбачає усвідомлення того, що зміни, незалежно від їхнього позитивного чи негативного характеру, є невіддільною складовою життя та створюють можливості для набуття нового досвіду й особистісного розвитку, а не лише становлять загрозу безпеці. За такого підходу стресова ситуація сприймається не як катастрофа, а як складне завдання або виклик, що потребує пошуку способів його подолання.

Життєстійкість, на відміну від резильєнтності, має виразніше особистісне підґрунтя й виявляється у відносно стійкій системі переконань і установок. Однак це не означає її незмінності: вона розвивається під впливом життєвого досвіду, виховання та цілеспрямованої психологічної підтримки. Відтак життєстійкість є важливим складником загальної стресостійкості особистості. Попри тісний взаємозв'язок, резильєнтність і життєстійкість не є тотожними поняттями. Резильєнтність визначає здатність відновлюватися після негативного досвіду, тоді як життєстійкість відображає активну позицію людини в подоланні труднощів та її готовність приймати життєві виклики. У структурі стресостійкості резильєнтність постає як механізм адаптації, а життєстійкість як глибинний особистісний ресурс, що визначає спрямованість адаптаційного процесу [5, 12].

Життєстійкість є не лише психологічним механізмом подолання труднощів, а й важливим чинником особистісної самореалізації. Упродовж життя людина стикається з численними викликами, які вимагають мобілізації її внутрішніх ресурсів. Особливої ваги ця характеристика набуває в екстремальних ситуаціях, коли виникає безпосередня загроза життю людини чи безпеці її близьких. Як особистісна властивість, життєстійкість сприяє гнучкій і своєчасній адаптації до змін, підтриманню конструктивної соціальної взаємодії та вибору оптимальних напрямів розвитку навіть за несприятливих обставин. Водночас недостатній рівень життєстійкості створює передумови для формування неадаптивних моделей поведінки. Люди з низьким рівнем цієї властивості частіше уникають проблемних ситуацій, важче приймають невдачі та демонструють схильність до використання регресивних копінг-стратегій [9, 10].

Також у психологічній теорії та практиці є термін психологічна дезатаптація, яку розуміють як порушення функціонування особистості, що ускладнює продуктивну взаємодію з навколишнім середовищем і збереження внутрішньої рівноваги під впливом зовнішніх обставин. Важливо не обмежувати розгляд цього явища суто медичною парадигмою, адже

психологічна дезадаптація не тотожна психіатричному діагнозу. Її доцільно визначати як психологічний стан, інтенсивність і тривалість якого залежать від конкретної ситуації та індивідуальних особливостей людини. Психологічна дезадаптація молоді розглядається як неклінічне явище, що розгортається в часі внаслідок невідповідності між викликами ранньої дорослості та наявними в людини індивідуально-типологічними ресурсами й стратегіями подолання труднощів. Її проявом є поступове погіршення психологічного функціонування в різних сферах життя. Урахування вікової специфіки цього явища має важливе теоретичне значення з кількох причин. По-перше, рання дорослість є періодом підвищеної вразливості через одночасну актуалізацію ключових завдань розвитку: формування ідентичності, професійного самовизначення та побудови близьких стосунків. Необхідність їх розв'язання створює значне навантаження на адаптаційні ресурси, які ще формуються та зміцнюються. По-друге, специфіка ранньої дорослості полягає в поєднанні нормативної нестабільності із соціальними очікуваннями самостійності й автономного функціонування. За такого поєднання навіть помірна недостатність ресурсів може зумовити дезадаптивні реакції [40].

Вважається, що для подолання стресу кожна людина використовує власні стратегії, також називаємі копінг-стратегії, спираючись на особистий досвід і наявні ресурси. Відтак копінг-поведінку слід розглядати як результат взаємодії копінг-стратегій, тобто способів управління стресовим чинником, та копінг-ресурсів, які є відносно стабільними характеристиками людини й стресової ситуації, які сприяють формуванню способів подолання стресу. Дорослішання підлітка та його подальший розвиток значною мірою залежать від уміння долати проблеми, труднощі, стресові навантаження й фрустрацію, а також від здатності діяти творчо та конструктивно в ситуаціях, для яких немає готових рішень. Однією з найважливіших особистісних якостей, що допомагають долати складні ситуації, є відповідальність. Вона виступає внутрішньою умовою організації життєдіяльності людини та регулятором її

життєвих виборів, подій і цілей. Водночас відповідальність виконує цю роль лише тоді, коли підліток бере її на себе добровільно, за власною ініціативою, тобто стає суб'єктом відповідальної поведінки [8].

Також актуальність копінг-стратегій у цьому віці зумовлена тим, що підлітковий вік – це період розвитку, що характеризується суттєвими біологічними, когнітивними та соціальними змінами. Ці зміни часто підвищують рівень стресу, який може істотно впливати на психосоціальне здоров'я. Подолання стресу охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові процеси, які люди використовують для регулювання стресових переживань. Транзакційні моделі стресу та його подолання підкреслюють, що цей процес передбачає постійні, залежні від контексту зусилля, зумовлені когнітивними оцінками та уявленнями про доступні ресурси. Відповідно, способи подолання стресу можуть змінюватися з часом і залежно від ситуації. Виокремлюють два основні підходи до вивчення подолання стресу: диспозиційний, що відображає звичні тенденції реагування в різних ситуаціях, і ситуативний, що стосується реакцій на конкретні стресори. Це дослідження зосереджене на диспозиційному подоланні стресу та його розвитку в середньому підлітковому віці [24].

1.2. Аніме-культура як соціокультурний феномен та чинник розвитку підлітків

Формування японської молодіжної культури (вакамоно бунка) у повоєнний період відбувалося паралельно з розширенням мас-медіа в Японії. Щоб з'ясувати вплив технологій на співпрацю між отаку та аніме-індустрією, ми спираємося переважно на історіографічний огляд виробництва та сприйняття японської комерційної анімації, враховуючи надзвичайно високий рівень партисипативної активності кіл додзін. Наведені в дослідженні дати й дані отримано шляхом зіставлення основних джерел з історіографії аніме. Поряд із масштабами виробництва аніме – до 356

телесеріалів і 81 фільм, випущений у кінопрокат у 2016 році, згідно з останнім звітом Асоціації японських аніматорів, – варто відзначити його міжнародну популярність, що зростає від першого десятиліття нового тисячоліття. Завдяки глобальному поширенню аніме стало одним із найвідоміших периферійних культурних продуктів серед молоді сучасних суспільств і привернуло значний академічний інтерес, зокрема у сфері медіаменеджменту. У цьому контексті дослідники зосереджуються на його ключовій ролі в медіаміксах і дедалі ширшій присутності в каталогах легальних стримінгових платформ із глобальним охопленням, таких як Netflix. Інший важливий напрям досліджень, більш соціологічний за характером, стосується розмаїтих форм паратекстуальної активності шанувальників аніме в усьому світі. Вона охоплює створення так званих фансабів та іншого користувацького контенту, проведення масштабних конвенцій і косплей-заходів, пов'язаний із ними туризм, а також діяльність онлайн-спільнот і форумів [34].

Соціальна система, що забезпечила успіх Японії в повоєнні десятиліття, відійшла в минуле, а гідної альтернативи їй досі не видно. Однією з реакцій на її занепад стала соціальна ізоляція- явище, відоме як хікікоморі: молоді люди замикаються у своїх кімнатах і відмовляються від контактів із зовнішнім світом. Інший вияв безнадії та відсторонення від суспільного життя простежується в тенденції вакамоно но укейка, тобто повороті молоді праворуч, коли розчарування спонукає молодих людей до нетерпимого націоналізму. У цьому есе розглянуто один із проявів цієї тенденції- нетто уйоку, або інтернет-ультраправих. Ця онлайн-субкультура поєднує націоналістичні й історично-ревізіоністські погляди з різкою ксенофобією. Неонаціоналізм нетто уйоку характеризується агресивним самоствердженням через гасла та цькування тих, кого вважають недостатньо японськими. Якщо хікікоморі означає індивідуальну відмову від взаємодії із суспільством, то нетто уйоку уособлює колективну форму такого відсторонення- прагнення відгородити Японію від тиску глобалізованого

світу XXI століття. Активність цієї спільноти здатна визначати загальну атмосферу в інтернеті, витісняючи можливості для компромісу чи поступу конфронтаційною риторикою, яку виправдовують зверненням до ідеалізованого національного минулого. Водночас у японській інтернет-культурі існує й інший спосіб мислення, що протистоїть ідеології нетто уйоку. Його несподіваним носієм є культура отаку- виразно японська субкультура, сформована навколо аніме, манґи та відеоігор. Її репутація, однак, залишається суперечливою. Критики, представники бізнесу й навіть японський уряд часто представляють її продукти як запоруку глобального успіху країни, тоді як у суспільних дискусіях отаку нерідко пов'язують з обома згаданими формами відмови від реальності. Захопленість її прихильників часто трактують як утечу у світ вигаданих задоволень. Крім того, деякі дослідники вбачають спільні риси між світом отаку та неонаціоналістичними фантазіями. На зв'язок між ними вказує й те, що нетто уйоку нерідко запозичують елементи культури отаку для власних цілей [28].

Аніме-культура є багатовимірним соціокультурним явищем, що виходить за межі перегляду японських анімаційних творів. Вона охоплює інтереси, ціннісні орієнтації, культурні практики та форми соціальної взаємодії, які об'єднують людей зі спільними культурними вподобаннями. У підлітковому віці захоплення аніме може бути не лише формою дозвілля, а й засобом пізнання світу, встановлення контактів з однодумцями, самовираження та осмислення власної ідентичності. Водночас особистісна значущість аніме-культури залежить не тільки від змісту творів, а й від того, як підліток сприймає та інтерпретує їх, які смисли знаходить у сюжетах і наскільки активно долучається до життя відповідної спільноти. Однією з визначальних рис аніме-культури є здатність об'єднувати людей із різними особистісними характеристиками, соціальним становищем, інтересами та способом життя. Основою такого об'єднання стає спільне захоплення певними творами, персонажами або культурними практиками. Завдяки цьому формується особливий простір соціальної взаємодії, у якому виникає й

зміцнюється відчуття належності до спільноти. Такий простір має особливе значення для підлітків, адже в цей період зростає роль стосунків з однолітками, посилюється потреба в соціальному визнанні та прагнення знайти середовище, де можна відчути прийняття.

Субкультура отаку сформувалася на початку 1980-х років. Її назва походить від надмірно формального займенника, що буквально означає ваш дім: саме так перші шанувальники аніме та манґи зверталися одне до одного. Термін отаку позначає палке захоплення однією чи кількома формами медіа, насамперед аніме, манґою та сюжетними відеоіграми. Зі зростанням їхньої популярності в Японії та за її межами культура отаку стала однією з визначальних рис японського культурного виробництва. Її визначають як психологічну орієнтацію, для якої характерний сильний потяг до вигаданого контексту. Попри істотні відмінності між медіаформами та пов'язаними з ними практиками, отаку об'єднує прагнення долучитися до естетичного світогляду вигаданих всесвітів, представлених у цих медіа. Рушійними силами цієї культури є сексуально привабливі персонажі типу бішьодзьо, тобто красиві юні дівчата, та ідеалізоване почуття до них, відоме як мое, що буквально означає розквітання. Така еротизована відданість вигаданому світу спричинила конфлікт між культурою отаку та панівними суспільними настроями. Подальші тлумачення терміна закріпили за її представниками образ ізольованих і соціально неспроможних людей. У цих інтерпретаціях отаку постають як прояв ширшої тенденції японського суспільства до відлюдькуватості та самовдоволеного занурення у світ ілюзій.

Неонаціоналісти, безперечно, залучають аніме та манґу до власного дискурсу, щоб поширювати погляди серед підлітків. Окремі представники нетто-уйоку, тобто інтернет-націоналістів, репрезентують ці культурні форми як свідчення японської культурної довершеності, хоча така практика є значно менш поширеною, ніж можна було б припустити. Інший суттєвий зв'язок зумовлений належністю отаку та нетто-уйоку до ширшого середовища японської інтернет-культури. Дослідження засвідчують, що праві інтернет-

спільноти конструюють довільні асоціативні зв'язки між ксенофобськими матеріалами й тематикою, яка сама по собі не має до них стосунку. Відтак отаку, як і інші користувачі інтернету, можуть бути залучені до правого дискурсу, якщо не розпізнають характеру та ідеологічної спрямованості контенту, з яким взаємодіють. Крім того, культура отаку має тематичні точки перетину з двома формами відсторонення від світу: індивідуальною ізоляцією та націоналістичним соліпсизмом. Її наративи нерідко актуалізують проблеми відчуження й кризи ідентичності, а також апелюють до фантазій про владу. За відсутності критичного осмислення ці мотиви можуть сприяти засвоєнню реакційних поглядів, поширюваних нетто-уйоку. Водночас популярну культуру не варто апріорно ототожнювати з інструментом ідеологічного навіювання, а віртуальні практики- трактувати як чинник, що неминуче призводить до викривленого сприйняття реальності.

Проте знаходження в субкультурі не передбачає сталого чи апріорно визначеного соціального значення. Суспільне сприйняття субкультурних спільнот формується та трансформується залежно від культурного контексту, історичних умов і домінантних соціальних норм. Показовим у цьому аспекті є феномен отаку в Японії: образ представника цієї спільноти поступово еволюціонував від соціально стигматизованого аутсайдера до учасника сучасної творчої та споживчої культури. Соціальне значення ідентичності отаку визначається взаємодією медійних репрезентацій, оцінок соціального оточення та способів осмислення самими учасниками своєї належності до спільноти. Отже, субкультурну ідентичність доцільно розглядати не лише як вияв індивідуального зацікавлення певними творами, а й як динамічний процес, зумовлений соціокультурними чинниками. Згідно із соціоаналітичною теорією, соціальна ідентичність і репутація є важливими взаємопов'язаними складниками особистості. Ідентичність відображає те, як людина бачить себе, і формує її особистий наратив. Репутація натомість стосується того, як, на думку людини, її сприймають інші, і формується в процесі соціального спостереження. Репутація та самоідентифікація

допомагають пояснити індивідуальні відмінності в особистісних рисах, установках, результативності діяльності та психологічному стані. У молодіжному середовищі субкультурна ідентичність може впливати на сприйняття власної репутації, що, своєю чергою, пов'язане з відмінностями у психологічному стані. Дослідження онлайн-груп показали, що відновлення репутації є одним із центральних напрямів взаємодії в цих спільнотах. Такі групи заохочують молодих людей до досягнення надмірної худорлявості через голодування або навмисне викликання блювання та представляють анорексію й булімію як прийнятний спосіб життя. Дослідження серед японських старшокласників також засвідчило важливість репутації у взаєминах з однолітками. Учнівські групи формуються та посідають різні місця в соціальній ієрархії залежно від субкультурних ознак. Зокрема, групи, пов'язані зі спортом і модою, мають вищу репутацію, тоді як учні, чию зовнішність однолітки вважають менш привабливою, або ті, хто захоплюється аніме, можуть зазнавати стигматизації. Дослідження вказують, що сприйняття власної репутації є надійним предиктором проблем із психічним здоров'ям. Водночас належність молодих людей до груп із нижчою репутацією пов'язана з різними несприятливими психологічними наслідками [33].

Субкультурна ідентичність формується внаслідок ототожнення себе з певними етичними нормами, музичними смаками, стилем одягу та іншими культурними ознаками. Дослідження присвячене її впливу на психологічний стан молоді й охоплює ідентичності, пов'язані з аніме, спільнотами шанувальників айдолів, хіп-хопом, модою та спортом. Особливу увагу до аніме й культури айдолів зумовлює їхня вагома роль у дозвіллі японської молоді, а також поширені стереотипи щодо їхніх прихильників. Їх нерідко характеризують словом дасай, що означає немодний або непривабливий, чи називають отаку- означенням, яке стереотипно пов'язують із замкненістю та схильністю проводити час удома. Подібна стигматизація може посилювати соціальну ізоляцію та спричиняти труднощі в навчанні, зокрема пропуски

занять. Ставлення до хіп-хопу також неоднозначне: одні цінують його бунтівний дух, тоді як інші асоціюють його з молодіжною злочинністю. Натомість захоплення спортом і модою зазвичай сприймають у молодіжному середовищі позитивно. Емпіричні дослідження показують, що зв'язок між субкультурною належністю та психологічним станом залежить від конкретної спільноти. Зокрема, ідентифікація з готичною субкультурою асоціюється з підвищеним ризиком депресії та схильністю до самоушкодження. Шанувальники аніме й айдолів нерідко стикаються з дискримінацією, яка може сприяти розвитку депресивних симптомів. Водночас самоідентифікація як спортивного вболівальника пов'язана з вищим рівнем психологічного благополуччя. Отже, належність до субкультурної спільноти може впливати на соціальний статус і коло спілкування людини, а через них- на її психологічний стан. Для молоді цей зв'язок має особливе значення.

Грищук аналізує чинники залучення підлітків до субкультур, пов'язуючи цей процес із віковими особливостями становлення особистості. У підлітковому віці актуалізується потреба в автономії, що виявляється у прагненні дистанціюватися від батьків, переосмислити їхній авторитет і набути самостійності. Належність до субкультурної спільноти створює можливості для самовираження, розвитку комунікативних навичок, зокрема у взаємодії з представниками протилежної статі, апробації дорослих ролей, а також отримання підтримки й схвалення. Водночас така належність сприяє формуванню власних норм поведінки та спілкування в процесі освоєння нових соціальних ролей. До субкультурних об'єднань долучаються переважно підлітки віком від 11–12 до 14–15 років. Їхні поведінкові орієнтири та інтереси поступово формуються під впливом спільного способу життя, який знаходить вираження в одязі, манерах і специфічних захопленнях. Серед характерних для підліткового віку реакцій і потреб, що стимулюють об'єднання в групи, авторка виокремлює підвищену чутливість до оцінювання оточенням зовнішності та здібностей, реакцію емансипації як

прагнення звільнитися від опіки дорослих, потребу в довірчому спілкуванні та страх відторгнення. Важливу роль відіграють також прагнення ідентифікувати себе з однолітками, наділеними суб'єктивно значущими якостями, реакція хобі, що зумовлює входження до неформальних об'єднань за інтересами, та реакція групування з ровесниками. Тобто тут молодіжну субкультуру розглянуто як форму конструювання спільноти однолітків-однодумців, об'єднаних власним способом життя, відмінним як від дитячого, так і від дорослого. Також вона з допомогою аналізу інших робіт виокремлює те, що окремим представникам підліткових субкультур може бути притаманна така соціально-психологічна властивість, як віктимність (віктимогенність). Її розглядають як сукупність набутих фізичних, психічних і соціальних характеристик, що підвищують імовірність перетворення людини на жертву. Існують основні соціально-психологічні індикатори віктимогенної особистості [5]:

1) Тривожність і внутрішня напруга: Виявляються у невизначеному занепокоєнні, стійкому відчутті внутрішнього напруження та вираженому душевному дискомфорті. Характерними є тривожні очікування, відчуття небезпеки й постійний пошук потенційних загроз.

2) Емоційна в'язкість: Характеризується тривалою фіксацією афекту, зосередженістю на суб'єктивно значущих об'єктах, психотравмувальних обставинах, невдачах та образах. Супутніми проявами можуть бути консервативність поглядів, стійка прихильність до звичок та емоційна нестриманість.

3) Емоційна монотонність: Проявляється у недостатній емоційній виразності мовлення, обмеженій жестикуляції та недостатньому залученні інтелектуальних процесів до оцінювання внутрішніх переживань і зовнішніх впливів.

4) Емоційна тупість: Передбачає недорозвиненість або втрату вищих емоцій, зокрема морально-етичних та естетичних почуттів, а також відсутність відповідних емоційних реакцій.

5) Втрата емоційного резонансу: Виявляється у відстороненні від зовнішнього світу та порушенні природної емоційної взаємодії між особистістю і соціальним середовищем.

6) Конфліктність: Пов’язана з високою тривожністю, імпульсивністю, недостатнім розвитком комунікативних здібностей, низькою мотивацією досягнення, неадекватною самооцінкою та різним ступенем соціальної дезадаптації. У духовно-моральній сфері конфліктна спрямованість може виявлятися в непослідовності вчинків, зокрема в чергуванні позитивних і негативних форм поведінки. При цьому критерії позитивного залишаються недостатньо визначеними, критерії негативного можуть бути відсутніми, а мотиви поведінки значною мірою залежать від поточного емоційного стану.

7) Суїцидальні тенденції: Охоплюють внутрішні прояви суїцидальної поведінки, зокрема суїцидальні думки, формування намірів, планування та підготовку до відповідних дій. Такі думки й поведінкові тенденції можуть бути пов’язані з порушеннями когнітивної сфери, зокрема з ірраціональною катастрофізувальною установкою, за якої окремі життєві події сприймаються як катастрофічні.

В одному з досліджень чеські вчені розглянули спільноту шанувальників аніме та манґи – так званих отаку – як приклад маргіналізованої соціальної групи [35]. У Чехії аніме та манґа залишаються субкультурним явищем, яке не має глибокого коріння в місцевій культурі й не набуло широкої популярності. Тому отаку нерідко стикаються з нерозумінням своїх захоплень і хибними уявленнями про них. Зокрема, у масовій свідомості ця субкультура може асоціюватися як із японською анімаційною порнографією, так і з дитячим серіалом Покемон. Ця спільнота, отже, ілюструє становище людей, яким може бракувати підтримки та розуміння з боку найближчого оточення, хоча вони й не зазнають значної стигматизації, покарань чи відкритого соціального виключення. Окремим викликом для отаку є відносно невелика чисельність їхньої спільноти. За

таких умов інтернет стає основним середовищем для знайомств, спілкування та взаємодії між її учасниками. Водночас саме поняття онлайн-спільноти потребує уточнення: не кожен вебсайт, що дає користувачам змогу взаємодіяти між собою, можна вважати спільнотою. Ця категорія дає змогу простежити, як особливості певної спільноти впливають на прояви отаку-ідентичності її членів. Отаку-ідентичність вони розглядають в соціально-психологічному контексті як окремий вимір соціальної ідентичності, безпосередньо пов'язаний із належністю до спільноти отаку. Визначення цієї спільноти та з'ясування її статусу щодо інших соціальних груп становлять фундаментальні підкатегорії аналізу. Майже кожен учасник пропонував власне розуміння того, що означає бути отаку. Окреслюючи межі спільноти, учасники спиралися на низку характеристик, пов'язаних переважно з фанатською діяльністю. Водночас вони ідентифікували себе як членів групи, яку можна описати лише через її зв'язок зі спільним дискурсивним полем, що й саме залишається нечітко визначеним.

Аніме – це зачасту японська анімація, створена вручну або за допомогою комп'ютерних технологій. Здобувши популярність у всьому світі, воно вийшло за межі Японії: сьогодні аніме-продукти створюють і в інших країнах. Розвиток цифрових інструментів дає шанувальникам змогу опановувати анімаційні техніки, створювати власний контент, презентувати й поширювати його в інтернеті. Відтак прихильники цього мистецтва дедалі частіше стають не лише його споживачами, а й учасниками творчого процесу. У сфері маркетингових комунікацій аніме відіграє важливу роль у формуванні спільнот, об'єднаних відданістю певним брендам і персонажам. Такі спільноти називають фендомами. Одним із середовищ, що розвиваються поза Японією, зокрема в Південно-Східній Азії, Австралії, США та Європі, є віабу (weeaboo). У соціально-економічному вимірі його можна розглядати як об'єднання прихильників бренду або культурного продукту, поширюваного через міжкультурний обмін. Поступово це середовище набуло рис окремої субкультури з власною ідентичністю та характерними культурними

практиками. Взаємодіючи між собою, аніме-спільноти в різних містах світу формують глобальну мережу культурного обміну. Хоча їхні учасники живуть у різних країнах і перебувають під впливом національних культур, вони нерідко поділяють повсякденні звички, погляди й цінності. Водночас практики та світогляд віабу мають особливості, що вирізняють їх на тлі ширшого суспільства [29].

Поняття субкультури зазвичай позначає систему норм і цінностей окремої групи всередині суспільства. Воно зосереджує увагу передусім на відмінностях у мові, релігії, харчуванні та способі життя, а не на спільних із суспільством рисах. На відміну від норм, пов'язаних із виконанням соціальних ролей, субкультурні норми можуть бути невідомими людям поза спільнотою, викликати осуд або слугувати маркерами межі між групою та її соціальним оточенням. У дослідженнях субкультур можна виокремити п'ять ключових положень. По-перше, їхнє виникнення пов'язують із колективною протидією молоді робітничого класу структурним бар'єрам, які обмежували соціальне просування. По-друге, виразний субкультурний стиль має ідеологічний зміст і не зводиться лише до моди. По-третє, субкультурні практики можуть виступати формою символічного опору. По-четверте, реакція влади й засобів масової інформації на такі практики здатна спричиняти моральну паніку. По-п'яте, опір нерідко втрачає силу, коли масова культура привласнює субкультурний стиль і перетворює його на товар. Ці положення можна співвіднести з окремими характеристиками субкультури віабу. Водночас її розвиток показує, що культурні явища формуються на перетині різних ідей, ідентичностей, естетик і соціальних реалій. Люди, народжені в один історичний період, зазвичай мають спільний досвід, подібні установки й моделі поведінки. Особливу роль у цих процесах відіграє молодь, яка нерідко стає рушійною силою соціальних змін, пов'язаних із революціями, війнами, імміграцією, урбанізацією та передусім технологічними трансформаціями.

Масова культура гуртує широке коло шанувальників, які не лише споживають контент, а й творчо переосмислюють його. У фанатських роботах вони втілюють власне бачення оригінального твору, виявляють прихильність до нього й нерідко здобувають визнання у своїх спільнотах. Фан-культура заохочує таку творчість, поєднуючи вшанування першоджерела з авторським самовираженням. Наприклад, шанувальники аніме формують власну ідентичність через спілкування з однодумцями, косплей і створення фанатського контенту. Для підлітків ці спільноти стають середовищем, у якому можна обмінюватися емоціями та ідеями, ділитися творчими здобутками й отримувати відгуки. Спільні вподобання щодо персонажів і творів сприяють становленню колективної ідентичності, тоді як взаємодія з іншими допомагає глибше пізнати себе. Така залученість зміцнює відчуття належності до спільноти й водночас дає змогу краще усвідомити власну індивідуальність. Зокрема, дослідження показують, що дівчата, які створюють фанатський контент, гуртуються в онлайн-спільнотах, пишуть фанфіки та спілкуються з однодумцями. Отримані в цьому середовищі підтримка й визнання заохочують їх продовжувати творчу діяльність. Поширення соціальних мереж посилило інтерактивність масової культури та розширило можливості активної участі в ній. Короткі відео, влоги й подкасти дають дедалі більшій кількості людей змогу створювати контент і знаходити власні форми самовираження. Особливе місце серед цих практик належить музиці й танцю, через які можна безпосередньо передавати емоції. Розвиток цифрових платформ відкриває простір для творчості, демонстрації індивідуальності та взаємодії з глобальною аудиторією. Від K-pop, хіп-хопу й електронної музики до вуличних танців і танцювальних челенджів – підлітки опановують нові формати творчої участі, виходячи за традиційні межі музичного й танцювального самовираження. Якщо раніше створення музики було переважно справою професійних музикантів і звукозаписних компаній, то сьогодні воно стало значно доступнішим. Кожен охочий може записувати кавери, створювати ремікси чи оригінальні композиції, а соціальні

платформи допомагають поширювати ці роботи й знаходити власну аудиторію [25].

Хоча шанувальники аніме не прагнуть цілеспрямовано створювати субкультури, спільноти віабу (weeaboo) фактично є субкультурними утвореннями, що виникли внаслідок акультурації в процесі міжкультурної комунікації. Їхні представники усвідомлюють, що образ Японії, сформований у їхній уяві, значною мірою є фантазією, оскільки самі вони ніколи не відвідували цю країну. Водночас саме цей уявний образ дає їм відчуття глибокого зв'язку з Японією та спонукає інтегрувати елементи японської культури у своє повсякденне життя за її межами. У цьому контексті варто зауважити, що всередині домінантної культури нерідко існують різні субкультури, або співкультури. Це окремі соціальні спільноти, чиї особливості, світогляд, цінності, переконання та комунікативні практики настільки відрізняються від загальноприйнятих, що дають підстави виокремлювати їх як самостійні культурні утворення. Важливу роль у захопленні віабу аніме відіграє мова, яка стає своєрідним ключем до його світу. Розуміння вербальних повідомлень доповнює сприйняття візуального ряду, а зображення, своєю чергою, допомагає осмислити сказане. Хоча аніме на YouTube чи телебаченні зазвичай доступне в перекладі місцевою мовою, для віабу цього часто недостатньо. Ба більше, переклад і дубляж нерідко сприймаються негативно як відхилення від оригіналу. Тому представники спільноти вивчають японську самостійно, на спеціалізованих курсах або в університетах. Водночас сам по собі перегляд аніме не обов'язково спонукає шанувальників до формального вивчення мови. Значну увагу віабу приділяють також моді та аксесуарам, які часто першими привертають погляди. Стиль аніме-персонажів легко впізнати за характерними зачісками, одягом і деталями образу. Саме ці елементи визначають їхню візуальну ідентичність і можуть стати вирішальними для зацікавлення потенційних шанувальників.

Окремий інтерес становить індустрія моди, пов’язана з аніме. Яскравим прикладом є стиль лоліта (lolita/rori-ita), прихильниці якого обирають милі, дещо дитячі та зовні скромні вбрання. Водночас така естетика може неоднозначно тлумачитися, зокрема як ще одна форма демонстрації сексуальності. Образи аніме-персонажів, зокрема їхній одяг, розробляють автори творів, а не самі фанати відповідно до власних уподобань. Шанувальники натомість наслідують стиль улюблених персонажів або кумирів, відтворюючи їхню зовнішність. Прихильники аніме об’єднуються, організовують конвенти, виставки та публічні паради. Через це захоплення вони виражають власну ідентичність, прагнуть соціального визнання й утверджують свободу вибору культурних уподобань. Висвітлення таких подій у засобах масової інформації надихнуло представників поколінь Y та Z у різних регіонах на створення спільнот віабу [26].

Окремої уваги потребує роль аніме-культури у формуванні підліткової ідентичності. Підлітковий вік характеризується активним пошуком інтересів, цінностей і життєвих орієнтирів, а також визначенням власного місця в системі міжособистісних відносин. Упродовж цього періоду підлітки апробують різні форми самовираження, співвідносять власні якості з характеристиками оточення та поступово формують цілісніше уявлення про себе. Одним із ресурсів такого самопізнання можуть бути образи вигаданих персонажів, які слугують підґрунтям для осмислення особистісних рис і поведінкових моделей. У персонажах аніме підлітки нерідко виокремлюють якості, що відповідають їхнім ціннісним орієнтаціям або особистісним прагненням: наполегливість, сміливість, незалежність, відповідальність, готовність захищати інших і здатність долати труднощі. Водночас значущими для них можуть бути не лише позитивні риси героїв, а й внутрішні суперечності, невпевненість, помилки та складнощі у взаєминах з оточенням. Звернення до таких образів створює можливості для осмислення різних способів поведінки, їх зіставлення з власним досвідом і глибшого розуміння особистих переживань. Цей процес не варто ототожнювати з

механічним наслідуванням вигаданих героїв, оскільки переважно він передбачає вибіркове засвоєння окремих особистісних рис і поведінкових моделей. Зокрема, підліток може цінувати рішучість одного персонажа, почуття гумору іншого та відданість дружбі третього, поступово вибудовуючи власне уявлення про бажані якості особистості. Отже, визначального значення набуває не саме захоплення персонажем, а характер осмислення його вчинків і здатність підлітка критично оцінювати наслідки його рішень.

Масова культура суттєво впливає на самовираження особистості та суспільні тенденції, однак цей вплив може мати й негативні наслідки: психологічні проблеми, кризи ідентичності та труднощі в соціальній взаємодії. Одним із проявів такого впливу є сліпе поклоніння кумирам. Дослідження свідчать, що тривале обожнювання знаменитостей може формувати в підлітків емоційну залежність, спонукати до ідеалізації кумирів і породжувати переконання, ніби ті здатні задовольнити всі їхні емоційні потреби. Така залежність може спричиняти відчуття внутрішньої порожнечі, тривожність і депресію, а також негативно позначатися на повсякденному житті та міжособистісних стосунках. За даними досліджень, молоде покоління приділяє споживанню розважального контенту значно більше уваги, ніж осмисленню актуальних суспільних подій. Надмірне захоплення кумирами з часом може посилювати відчуття ізоляції та ускладнювати соціальну взаємодію. Попри те що фан-спільноти дають підліткам відчуття належності до групи, надмірна зосередженість на житті цих спільнот іноді поглиблює їхню відчуженість від реального оточення. Ще одним ризиком є конфлікт між віртуальною та реальною ідентичністю, який може виникати через надмірне занурення у віртуальні світи або ототожнення себе з віртуальними персонажами. У цифровому середовищі підлітки можуть знаходити відчуття належності й створювати ідеалізований образ себе. Водночас розрив між цим образом і повсякденною реальністю здатен посилювати незадоволеність власним життям та прагнення втекти від нього.

Такий ескапізм може послаблювати відчуття власного я й ускладнювати адаптацію до змін у соціальних стосунках і ролях. Крім того, надмірна залежність від віртуальних ідентичностей може перешкоджати формуванню самостійної та стійкої особистісної ідентичності. Коли уявлення підлітків про себе значною мірою визначаються віртуальними персонажами й вигаданими світами, їм стає складніше усвідомлювати власну індивідуальність і вибудовувати цілісне відчуття себе в реальному житті [37].

Спільноту отаку можна розглядати як соціальне середовище, що формується в процесі взаємодії його учасників. Водночас самі учасники лише обмеженою мірою сприймали цей онлайн-простір як спільноту, вважаючи основою взаємозв'язку передусім спільність інтересів. Попри це, вони демонстрували певну відданість спільноті, що виявлялася, зокрема, у дотриманні усталених норм і безкорисливій допомозі новачкам. Більшість учасників характеризували спільноту як неоднорідне середовище. Саме неоднорідність, поряд із міжособистісною дистанцією, вони визначали як основну перешкоду для сприйняття цього онлайн-простору як повноцінної спільноти. За таких умов їхня поведінка не завжди узгоджувалася з власними очікуваннями щодо участі в ньому. Точніше, внутрішньо суперечливими були самі прагнення учасників: бажання активніше долучатися до життя спільноти поєднувалося з намаганням зберігати дистанцію у взаєминах з іншими. Ця суперечність зумовлювала вибірковий характер комунікації та нерідко сприяла утворенню підгруп, із членами яких окремі учасники відчували тісніший зв'язок. Така вибірковість була можливою завдяки значному обсягу інформації про інших учасників, доступної без безпосередньої взаємодії з ними. Для зміцнення сформованих зв'язків учасники зазвичай зверталися до офлайн-зустрічей та інших каналів комунікації. Можливість розширення кола знайомств часто визначають як найвагомішу перевагу участі у фендомі. Водночас учасники по-різному оцінювали характер ближчих взаємин, що складалися всередині підгруп. Окремі з них зазначали, що знайшли в цьому середовищі друзів, проте

більшість неохоче визначала як дружбу свої стосунки з іншими отаку, знайомство з якими відбулося в інтернеті [35, 36].

Одним із важливих аспектів впливу аніме-культури є формування ставлення підлітків до культурного різноманіття. Японська анімація знайомить глядачів з особливостями японської мови, повсякденного життя, традицій, кухні, одягу та суспільних норм. Захоплення аніме в окремих випадках спонукає до глибшого пізнання Японії – вивчення її мови й історії, а також осмислення відмінностей між культурами. Водночас засвоєння елементів іншої культури здебільшого має вибірковий характер і не передбачає беззастережного прийняття її норм та цінностей. Підлітки зазвичай включають у власне життя ті практики, які узгоджуються з їхніми інтересами та світоглядом. Наприклад, зацікавлення японською модою й музикою або використання окремих форм мовленнєвого етикету може співіснувати зі збереженням власних традицій і переконань. Тому аніме-культуру варто розглядати насамперед як простір міжкультурного обміну та переосмислення особистих уподобань, а не як чинник, що неминуче змінює культурну ідентичність. Важливим способом залучення підлітків до аніме-культури є творча діяльність: малювання персонажів, написання історій, створення й монтаж відео, озвучування, переклад, виготовлення костюмів та участь у косплеї. У такому контексті аніме стає не лише об’єктом споживання, а й джерелом натхнення, яке заохочує до опанування нових умінь. Ці практики можуть сприяти розвитку художніх здібностей, засвоєнню цифрових інструментів, удосконаленню мовної компетентності та набуттю досвіду співпраці з іншими учасниками спільноти.

У підлітковому віці особливого значення може набувати соціальний вимір творчості, що відкриває можливості не лише для самовираження, а й для розвитку навичок взаємодії з іншими. Робота над спільним проєктом потребує розподілу обов’язків відповідно до здібностей та інтересів учасників, обговорення ідей, узгодження рішень, конструктивного ставлення до критики й відповідальності за загальний результат. Так, підготовка

косплею чи участь у тематичному заході може вимагати не тільки творчих і технічних умінь, а й здатності домовлятися, планувати етапи роботи, дотримуватися термінів і координувати свої дії з іншими. У такій діяльності підліток отримує змогу вчитися обстоювати власні пропозиції, зважати на погляди інших і знаходити компроміси, коли очікування учасників команди розходяться. Отже, захоплення аніме може створювати простір для практичного опанування навичок, важливих як у навчанні, так і в подальшому соціальному житті. Водночас участь в аніме-культурі може мати неоднозначні наслідки, адже вплив фанатської спільноти визначається характером взаємин у ній і тим місцем, яке вона посідає в житті підлітка. Належність до групи здатна давати емоційну підтримку, сприяти пошуку однодумців і зміцнювати впевненість у цінності власних інтересів. Проте за певних умов вона може породжувати надмірну залежність від схвалення інших. Якщо підліток оцінює себе переважно або винятково за реакціями інших фанатів, постійно порівнює себе з ними чи сприймає відповідність груповим нормам як обов’язкову умову прийняття, простір для вільного самовираження поступово звужується. Спільнота, яка спершу була джерелом підтримки, тоді може стати джерелом тиску, спонукаючи приховувати власну думку, пристосовувати вподобання до позиції більшості або остерігатися несхвальних відгуків про свою творчість. Тому важливо розмежовувати залученість, що підтримує індивідуальність, і участь, за якої прагнення відповідати очікуванням групи починає переважати над особистими інтересами.

Не менш істотним є ставлення до аніме-фанатів поза межами їхньої спільноти. У певних середовищах це захоплення може ставати приводом для стереотипних суджень, насмішок, знецінення чи негативних оцінок з боку однолітків і дорослих. У таких випадках труднощі зумовлені не обов’язково змістом самого захоплення або формою участі у фанатській культурі, а реакцією оточення, через яку відкрито виявляти свої інтереси стає емоційно складно. Побоюючись осуду чи відторгнення, підліток може приховувати

вподобання, уникати обговорення улюблених творів і відмовлятися від тематичних активностей. Можлива й протилежна реакція – посилення ідентифікації з фанатською спільнотою, у якій він знаходить прийняття, розуміння та можливість бути собою. Отже, щоб зрозуміти роль аніме-культури в житті підлітка, варто враховувати не лише інтенсивність його залучення, а й характер взаємин усередині спільноти та ставлення до його захоплення з боку ширшого соціального оточення.

1.3. Потенціал аніме-культури у формуванні адаптаційних ресурсів підлітків

Соціальна поведінка відіграє визначальну роль у формуванні парасоціальних стосунків (ПСС), зокрема між аудиторією та персонажами аніме. Ці односторонні емоційні зв’язки часто відтворюють моделі, властиві реальним соціальним взаємодіям. Вони можуть задовольняти емоційні потреби, створювати суб’єктивне відчуття близькості та підтримувати почуття належності. Тому, попри відсутність взаємності, ПСС мають низку ознак міжособистісних взаємин і здатні впливати на психологічний розвиток та соціальне функціонування особистості. Важливою функцією ПСС є підтримка емоційної регуляції, передусім у ситуаціях стресу чи психологічних труднощів. Подібно до дружніх взаємин, вони можуть слугувати джерелом суб’єктивно відчутної підтримки та розради, допомагаючи долати життєві виклики.

Шанувальники аніме також нерідко ідентифікують себе з персонажами, а пов’язані з ними переживання використовують як засіб ескапізму-тимчасового відсторонення від реальності. Така емоційна залученість може приносити полегшення й підтримувати психологічне благополуччя, створюючи безпечний простір для осмислення власних почуттів і досвіду [30].

Парасоціальні стосунки також тісно пов’язані з міжособистісною динамікою. Згідно з гіпотезою соціального сурогату, вони можуть виконувати компенсаторну функцію, коли реальних взаємин бракує або вони не забезпечують бажаного рівня задоволеності. За таких умов емоційні зв’язки з персонажами здатні послаблювати самотність і частково задовольняти потребу в близькості.

Водночас особливості формування ПСС та значення, якого їм надає людина, часто відображають усталені моделі її поведінки в реальних стосунках. Ці моделі, своєю чергою, можуть впливати на ухвалення рішень і якість повсякденної соціальної взаємодії. Концептуальну основу для розуміння ролі раннього життєвого досвіду у формуванні міжособистісних і парасоціальних стосунків пропонує теорія прив’язаності. Моделі прив’язаності, сформовані в дитинстві, впливають на комунікативні навички та емоційні потреби в дорослому віці, а також на способи встановлення зв’язків із вигаданими персонажами.

Пропонуючи суб’єктивно безпечний досвід емоційної близькості, ПСС можуть підтримувати регуляцію емоцій, зменшувати відчуття самотності та сприяти психологічній стійкості. Особливо значущою ця функція може бути для людей із ненадійними типами прив’язаності. У довгостроковій перспективі такий досвід потенційно здатний сприяти поліпшенню їхнього соціального функціонування в реальному житті. Проте емоційний комфорт і відчуття стабільності, які забезпечують ПСС, не виключають негативних наслідків. Загибель улюбленого персонажа чи завершення серіалу можуть викликати переживання горя та втрати, що свідчить про емоційну глибину й психологічну складність цих зв’язків. Отже, розуміння парасоціальних стосунків потребує збалансованого підходу, який враховує як їхнє потенційне терапевтичне значення, так і пов’язані з ними емоційні ризики.

Водночас аніме-спільноти не слід сприймати як однорідні соціальні групи, учасники яких мають однакові переконання й дотримуються схожих моделей поведінки. Зацікавлення підлітків аніме-культурою може

охоплювати різні її складники: сюжети та персонажів, японську мову й культуру, музику та стиль одягу. Для частини молоді вагоме значення мають спілкування з іншими шанувальниками, створення власних художніх, аудіовізуальних і текстових робіт, а також відвідування тематичних заходів.

Отже, залученість до аніме-культури виявляється в широкому спектрі практик – від епізодичного перегляду окремих творів до активної участі в житті спільноти, що стає важливою частиною повсякдення. Одним із важливих аспектів аніме-культури є її здатність опосередковувати взаємодію особистості з ширшим соціальним середовищем. Для підлітків, які відчувають труднощі з початком розмови або пошуком спільної теми, обговорення улюбленого серіалу, персонажа чи сюжетного повороту може бути доступним способом налагодити контакт. Спільне зацікавлення дає змогу розпочати спілкування без необхідності відразу ділитися особистою інформацією або демонструвати впевненість у собі. Розмова, що спершу зосереджується на відносно безпечній для співрозмовників темі, згодом може поглиблюватися й переходити до обміну переживаннями, поглядами та життєвим досвідом. Таким чином, залучення до аніме-культури може сприяти розширенню кола соціальних контактів. Особливу роль у цьому відіграють онлайн-спільноти, які забезпечують можливість взаємодії незалежно від місця проживання та доступності спілкування наживо. У цих середовищах підлітки обмінюються рекомендаціями, обговорюють персонажів, діляться власними творчими роботами, долучаються до спільних проєктів і формують сталі практики комунікації. Аніме-спільноти, отже, створюють умови не лише для споживання культурного продукту, а й для активної участі в його інтерпретації та поширенні [31].

Популярна культура часто стає для підлітків джерелом емоційної підтримки, допомагаючи їм відчути прийняття та належність у процесі особистісного становлення. Психологічна проєкція, соціальне навчання й компенсаторні механізми, властиві фанатській культурі, сприяють формуванню та зміцненню ідентичності. Участь у фанатських спільнотах

розширює коло спілкування, дає змогу налагоджувати близькі стосунки з людьми зі схожими інтересами й отримувати визнання в групі. Ця взаємодія допомагає підліткам краще усвідомлювати себе, почуватися впевненіше в соціальному середовищі, розвивати комунікативні навички та відчувати причетність до спільноти.

Ідеалізація кумирів може бути формою психологічної проєкції ідеального Я – уявлення про те, якою людина прагне стати. Завдяки цьому підлітки частково компенсують незадоволені потреби у визнанні, соціальному статусі чи особистих досягненнях. Ототожнення з кумиром допомагає їм визначити бажані риси й орієнтири розвитку, а також шукати способи стати привабливішими та успішнішими [27].

Водночас популярна культура створює простір для емоційного резонансу. Серіали про дорослішання, дружбу, кохання, сімейні стосунки, боротьбу, невдачі та мрії відтворюють ситуації й переживання, близькі підлітковій аудиторії. Випробування героїв, їхні внутрішні зміни та емоційні реакції стають своєрідним екраном для проєкції власних почуттів. Сприймаючи кумирів як взірці для наслідування, підлітки переймають їхню поведінку, стиль і життєві настанови, прагнучи утвердити власну ідентичність та здобути схвалення оточення.

Тож взаємодія з популярною культурою не обмежується споживанням контенту: вона стає засобом самовираження й осмислення власних цінностей через їх зіставлення з цінностями кумира. Зокрема, поширені в культурі K-pop історії про наполегливість і досягнення можуть викликати сильний емоційний відгук та впливати на становлення підліткової ідентичності. Подібну функцію виконують вигадані персонажі аніме, з якими підлітки нерідко встановлюють глибокий емоційний зв’язок.

Занурення в художню історію може тимчасово відсунути на другий план усталені переконання, відкриваючи можливість пережити незвичні емоції та уявити альтернативні моделі поведінки. Так персонажі стають частиною внутрішнього світу підлітка й об’єктами емоційної проєкції.

Переносячи на них власні потреби та переживання, підлітки знаходять у цьому зв’язку відчуття визнання й емоційне задоволення. Обставини життя героїв, їхні характерологічні риси та особистісні зміни допомагають осмислювати власні труднощі й дилеми. Наслідуючи вчинки персонажів або приміряючи їхні переконання, підлітки випробовують різні способи реагування та поступово формують власну особистість. Ключова теза полягає в тому, що зв’язки з художніми персонажами можуть виступати ресурсом емоційної підтримки. Для глядача персонаж нерідко набуває значення символічного джерела натхнення, розради та суб’єктивного відчуття стабільності.

Повторне звернення до знайомих сюжетів і героїв може сприяти тимчасовому дистанціюванню від повсякденних труднощів, глибшому осмисленню власних переживань і відновленню емоційної рівноваги. Водночас емоційна залученість у взаємодію з образом персонажа виходить за межі суто розважальної функції та може сприяти формуванню особистісних орієнтирів. Історія героя створює підґрунтя для осмислення наполегливості, відповідальності, дружби, здатності діяти за умов невизначеності, а також ставлення до власних помилок. У цьому сенсі художній образ постає як ресурс саморефлексії, що дає змогу співвідносити досвід персонажа з власними переживаннями та життєвими ситуаціями.

З погляду адаптаційного потенціалу значущість таких зв’язків зумовлена тим, що подолання труднощів передбачає не лише практичні дії, а й здатність до емоційної саморегуляції, підтримання мотивації та осмислення особистісного сенсу складних обставин. Відтак зв’язок із художнім персонажем може становити один із ресурсів підтримання цих процесів [38].

Аніме-фандом є багатогранним культурним явищем, осмислення якого потребує поєднання кількох теоретичних підходів. Теорія культивування пояснює, як регулярний перегляд аніме може сприяти утвердженню серед шанувальників цінностей справедливості, наполегливості та дружби. Теорія парасоціальної взаємодії, своєю чергою, розкриває роль емоційних зв’язків із

персонажами в засвоєнні цих цінностей. Переймаючи риси характеру та світогляд улюблених героїв, фанати поглиблюють залученість до медіаконтенту й зміцнюють сформовані під його впливом ідеали. Таке пояснення узгоджується з результатами досліджень, які пов'язують інтенсивне споживання медіа, зокрема аніме, з більшою схильністю до формування парасоціальних зв'язків і наближення власних поглядів до позицій медійних персонажів.

Дослідження, проведені в Малайзії та Португалії, також засвідчують зв'язок між інтенсивністю споживання контенту, емоційною ідентифікацією з персонажами, відчуттям подібності до них і розвитком парасоціальних стосунків, зокрема під час перегляду аніме. Соціально-когнітивна теорія доповнює ці підходи, акцентуючи на навчанні через спостереження: глядачі можуть наслідувати поведінку значущих для них медійних постатей і засвоювати їхні цінності. В аніме-фандомі це виявляється в перейманні окремими шанувальниками рис улюблених персонажів, їхніх стратегій подолання труднощів і моделей нормативної поведінки. Дослідницькі висновки послідовно вказують на роль емпатії, сприйнятої подібності до персонажів, самотності та емоційних потреб у формуванні й посиленні парасоціальних стосунків.

Важливими мотивами споживання контенту та розвитку парасоціальної прив'язаності є прагнення відволіктися від повсякденності, відчути товариство, розважитися й долучитися до соціальної взаємодії. Зокрема, самотність, потреба знизити рівень стресу та бажання отримати задоволення розглядаються як безпосередні предиктори інтенсивності парасоціальних стосунків і залученості до медіа.

Дослідження Корнфілда [39] засвідчують глобальну популярність аніме, водночас виявляючи культурні відмінності у формуванні парасоціальних взаємин та залученні до фанатських спільнот. Зокрема, молодь у США нерідко сприймає японських героїнь аніме як взірці для наслідування. Прагнення ідентифікувати себе з цими персонажами сприяє

засвоєнню позитивних рис, зокрема доброти й наполегливості. Натомість малайзійська молодь частіше звертається до аніме як до засобу відсторонення від повсякденної реальності та налагодження соціальних зв'язків. Інтенсивний перегляд аніме в цьому контексті може сприяти зниженню стресу й осмисленню власної ідентичності. Вони також вказують на зв'язок між інтенсивністю парасоціальних взаємин і намірами шанувальників купувати тематичні товари. Цей зв'язок посилюється під впливом страху пропустити важливі події чи можливості (FOMO), що узгоджується зі значущістю спільноти та колективістських орієнтацій у культурному контексті Південно-Східної Азії.

Гендерні особливості парасоціальних взаємин також варіюються залежно від країни. Загалом жінки повідомляють про інтенсивніші парасоціальні зв'язки та виявляють більшу схильність до тривалого безперервного перегляду серіалів. Чоловіки, своєю чергою, частіше ідентифікують себе з персонажами своєї статі, водночас відчуваючи сильніший сексуальний потяг до персонажів протилежної статі. Глядачки нерідко ідентифікують себе з персонажами аніме категорії сьодзьо, що сприяє поглибленню емоційної залученості. Крім того, репрезентації трансгендерних персонажів пов'язані зі ставленням аудиторії до гендерного різноманіття, що свідчить про роль медіа у формуванні соціальних уявлень. Особливості цього досвіду додатково визначаються індивідуальними рисами та контекстуальними чинниками. Водночас провідні мотиви участі в косплеї, зокрема творче самовираження, розвиток упевненості в собі та встановлення соціальних зв'язків, демонструють значну подібність у різних культурних середовищах, зокрема на Філіппінах, у Тайвані та США.

Попри цю міжкультурну спільність мотивацій, косплеєри загалом відрізняються за особистісними характеристиками від осіб, які не практикують косплей. Отримані результати дають підстави окреслити кілька потенційних механізмів, через які участь у спільноті може сприяти соціальній адаптації підлітків.

По-перше, належність до спільноти може задовольняти потребу в соціальному прийнятті. Спілкуючись із людьми, які поділяють його інтереси, підліток переконується, що його захоплення зрозумілі й близькі іншим. Такий досвід може зменшувати відчуття відокремленості та сприяти позитивнішому сприйняттю себе.

По-друге, активна участь у житті спільноти відкриває можливості для соціального визнання. Обговорення творів, публікація власних робіт, допомога іншим учасникам і спільна організація заходів можуть зміцнювати відчуття компетентності та власної значущості. У цьому разі підліток не лише відчуває належність до групи, а й усвідомлює, що його внесок помічають і цінують.

По-третє, підтримка спільноти може бути особливо важливою для підлітків, які не завжди знаходять прийняття в найближчому оточенні. Тематична спільнота пропонує альтернативний простір соціальної взаємодії, у якому спільні інтереси полегшують знайомство й налагодження спілкування. Водночас важливо розрізняти пасивне споживання контенту та активну участь у житті спільноти. Для соціальної адаптації відчуття належності й залученість до спільної діяльності можуть мати більше значення, ніж сам факт перегляду аніме. Однак кореляційний характер дослідження не дає змоги стверджувати, що саме участь у спільноті спричиняє зниження рівня самотності.

Водночас значні витрати часу на перегляд аніме чи участь у пов’язаних із ним практиках не слід однозначно розцінювати як ознаку девіантної поведінки. Інтенсивність захоплення сама по собі не свідчить про погіршення психологічного благополуччя або труднощі соціальної адаптації. Її значення визначається індивідуальними потребами підлітка, характером його залучення та загальним контекстом життя. Для одних аніме є звичайним захопленням і способом відпочинку після навчання, для інших – важливою складовою соціального життя, джерелом творчого натхнення чи простором самовираження. Тому оцінювати варто не лише тривалість такого дозвілля, а

насамперед його узгодженість з іншими сферами повсякденного життя: чи вдається підліткові виконувати навчальні обов'язки, повноцінно відпочивати, підтримувати різноманітні соціальні контакти та розвивати інші інтереси. Тому, визначальним є не захоплення аніме як таке, а його місце в житті підлітка та здатність розподіляти час і увагу відповідно до власних потреб і поточних завдань. У контексті адаптаційних ресурсів особливої уваги заслуговує здатність аніме-культури створювати додаткові джерела психологічної та соціальної підтримки [41].

Адаптація охоплює не лише пристосування до вимог середовища й засвоєння прийнятних способів поведінки, а й пошук можливостей для збереження психологічної рівноваги, подолання труднощів та налагодження змістовної взаємодії з оточенням. Для підлітка, який поступово формує уявлення про себе, власні цінності та своє місце серед інших, такими ресурсами можуть бути відчуття належності до спільноти, соціальна підтримка, творча самореалізація, емоційна залученість і особисті інтереси. Вони здатні не тільки допомагати справлятися з напруженням, а й зміцнювати відчуття власної спроможності, створювати підстави для спілкування та розширювати досвід міжособистісної взаємодії. Аніме-культура потенційно поєднує кілька таких ресурсів, пропонуючи різноманітні форми залучення: від індивідуального перегляду й осмислення сюжетів до обговорення творів, участі у спільнотах і творчої діяльності. Зокрема, спілкування з людьми зі схожими інтересами може давати емоційну підтримку та відчуття прийняття, а створення малюнків, текстів, костюмів та інших творчих робіт – сприяти розвитку навичок, самовираженню й зміцненню відчуття компетентності. Історії про подолання труднощів, пошук власного шляху, дружбу та відповідальність, своєю чергою, можуть спонукати до осмислення особистого досвіду й різних способів реагування на життєві виклики. Проте наявність цих можливостей не гарантує, що відповідні механізми діятимуть у кожного підлітка або матимуть однаковий вплив. Їхня роль залежить від індивідуальних особливостей, якості взаємодії

зі спільнотою та способу інтеграції досвіду, пов’язаного з аніме, у повсякденне життя. Для одного підлітка це захоплення може стати вагомим джерелом натхнення, підтримки й соціальних контактів, а для іншого – залишитися приємною формою дозвілля без помітного впливу на процеси адаптації.

Висновки до першого розділу

Отже, результати теоретичного аналізу дають підстави розглядати адаптаційні ресурси підлітків як сукупність особистісних і соціальних можливостей, що сприяють подоланню труднощів, пристосуванню до змін, підтриманню психологічної рівноваги та ефективній взаємодії з навколишнім середовищем. Підлітковий вік є особливо значущим періодом формування цих ресурсів, оскільки характеризується інтенсивним розвитком самосвідомості, пошуком особистісної ідентичності, переосмисленням ціннісних орієнтацій і становленням самостійності. Водночас зростання потреби у визнанні, підвищена чутливість до соціальних оцінок і перебудова міжособистісних взаємин можуть ускладнювати адаптаційні процеси. У зв’язку із цим особливої значущості набувають резильєнтність, життєстійкість, самоефективність, емоційна саморегуляція та здатність використовувати конструктивні копінг-стратегії.

Розгляд аніме-культури як соціокультурного феномену засвідчує, що вона не обмежується переглядом японської анімації, а охоплює широкий спектр практик культурного споживання, комунікації та творчої діяльності. До таких практик належать участь у фанатських спільнотах, обговорення сюжетів і персонажів, створення художнього й аудіовізуального контенту, косплей, відвідування тематичних заходів, а також вивчення японської мови та ознайомлення з японською культурою. У цьому аспекті аніме-культура може становити середовище соціальної взаємодії, самовираження та пошуку однодумців, значення якого зростає в період становлення особистості й розширення соціальних зв’язків.

Теоретичне осмислення досліджуваної проблеми дає змогу виокремити низку потенційних механізмів взаємозв'язку між залученістю до аніме-культури та адаптаційними ресурсами підлітків. По-перше, участь у фанатських спільнотах може сприяти формуванню почуття належності, отриманню емоційної підтримки та розширенню мережі соціальних контактів. По-друге, емоційне залучення до сюжетів і переживань персонажів може створювати умови для рефлексії власного досвіду, ціннісних орієнтацій і моделей поведінки. По-третє, творча діяльність у межах аніме-культури може забезпечувати можливості для самовираження, розвитку комунікативних навичок і здатності до співпраці, а також зміцнення відчуття власної компетентності. Зазначені механізми потенційно пов'язані з такими складниками адаптаційних ресурсів, як соціальна підтримка, емоційна саморегуляція та готовність до подолання труднощів.

Водночас, виходячи з досліджень, трактувати аніме-культуру як однозначно позитивний або негативний чинник психологічного розвитку – некоректно. Її значення для адаптації підлітка залежить від його індивідуальних особливостей, характеру й інтенсивності залучення, якості взаємодії у спільнотах та умов повсякденного життя. За умови збалансованого поєднання захоплення з іншими сферами діяльності й наявності можливостей для спілкування та самореалізації участь в аніме-культурі може виконувати ресурсну функцію. Натомість надмірна залежність від групового схвалення, використання перегляду аніме переважно для уникнення труднощів або звуження соціальної активності можуть супроводжуватися додатковими адаптаційними ускладненнями. Проте не можна відкидати факти стосовно того, що підлітки, які є членами аніме-культури більш схильні до відчудженності від соціального життя, нижчого рівня самооцінки, залученості до соціуму та контролю над своїм життям. Таким чином, тривалість захоплення та частота перегляду самі по собі не є достатніми показниками психологічного благополуччя або труднощів адаптації, але існують певні ризики.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ АНІМЕ-КУЛЬТУРИ НА АДАПТАЦІЙНІ РЕСУРСИ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Опис методик та проведення дослідження

Основою цього розділу є вибір та опис методик, які відповідають зазначеній темі, проведення емпіричного дослідження на виявлення впливу аніме-культури на адаптаційні ресурси в підлітковому віці.

Для проведення дослідження була сформована вибірка за 50 підлітків віком від 13 до 18 років. Вони були розділені на дві групи порівну. Перша група- контрольна, вона складається з 25 підлітків, які не пов’язані з аніме-культурою, не дивляться такий медіа-контент та не являються членами спільнот та субкультури. Друга група- експериментальна, яка складається з 25 підлітків, які є членами аніме-культури, тобто дивляться такий контент з дитинства або з недавнього часу але дуже активно, обізнані в цій субкультурі та приймають активну участь у спільнотах або спілкуванні з однодумцями.

Дослідження проводилось онлайн за допомогою сервісів «Google Forms», де були сформовані тестування та надані усі потрібні інструкції для проходження методик. Результати усіх опитувань були систематизовані та оброблені, щоб визначити наявність та рівень впливу аніме-культури на формування адаптаційних ресурсів підлітків.

Для дослідження було обрано три методики:

1. Тест життєстійкості Сальваторе Мадді.
2. Шкала життєстійкості(резильєнтності) Коннора-Девідсона.
3. Опитувальник «Копінг-стратегії» Річарда Лазаруса.

Ці методики дали змогу виявити відмінності між підлітками з обох груп, зокрема стосовно їх рівня життєстійкості, стресостійкості та контролю над соціальним життям.

Перша обрана методика це Тест життєстійкості Сальваторе Мадді. Він був створений у 1984 році, через прагнення Сальваторе Мадді та Сьюзанни Кобаса зрозуміти причини різної реакції людей на стрес та важкі життєві події. Коли одна людина повністю втрачає будь-яку мотивацію та здатність активно та раціонально працювати та жити, а інша людина може пристосовуватися та адаптуватися до складних обставин та зберігати свою ефективність. Ця методика має великий внесок в визначення та дослідження рівня життєстійкості людей. Вона допомагає оцінити внутрішні психологічні ресурси підлітків, які сприяють подоланню труднощів, адаптації до змін і підтриманню активної життєвої позиції. Він доповнює дослідження резильєнтності, даючи змогу визначити не лише здатність відновлюватися після стресу, а й загальне ставлення до життєвих викликів. Він складається з 45 тверджень на кожне з яких респондент має відповісти одним з чотирьох варіантів.

Другою методикою є Шкала життєстійкості(резильєнтності) Коннора-Девідсона. Методика була розроблена в 2003 році Кетрін Коннор та Джонатоном Девідсоном. Автори розглядають резильєнтність як комплексну структуру характеристик та ресурсів, які відповідають за здатність людини до адаптації до труднощів. Вона дає змогу оцінити здатність людей адаптуватися до стресових ситуацій, відновлювати свою рівновагу та концентрацію після важких подій, їх спроможність залишатися зосередженою та здатність справлятися з негативними емоціями такими як розпач, гнів або біль. В рамках цього дослідження, вона допомагає оцінити рівень резильєнтності підлітків залежно від їхнього знаходження в соціумі, їх здатність пристосовуватися до життєвих труднощів та використовувати власні психологічні ресурси. Існує декілька інтерпретацій, основна модель складається з 25 тверджень, але сучасні дослідження довели, що скорочена версія з виокремлених 10 питань є статистично надійнішою та зручною, на які людина має відповісти одним з 5 варіантів відповідей.

Третя методика це Опитувальник «Копінг-стратегії» Річарда Лазаруса. Була розроблена в 1988 році, психологами Річардом Лазарусом та Сьюзен Фолкман, і є одною з найдієвіших методик задля визначення того, як людина справляється зі стресом. Опитувальник був створений через прагнення дослідників дослідити оцінку та сприйняття людьми стресових подій. Тобто, як людина може реагувати та інтерпретувати для себе ту чи іншу ситуацію, і які реакції може викликати ця ситуація у людини, залежно від того які ресурси людина використовує для подолання цієї події та в якому життєвому стані вона знаходиться. Для цього дослідження, ця методика дасть змогу визначити на які саме психологічні ресурси адаптації спираються підлітки, і якими саме механізмами вони схильні користуватися задля вирішення проблеми або переживання стресових ситуацій. На відміну від двох попередніх методик, вона дає змогу аналізувати не тільки внутрішні ресурси підлітків, а й механізми та способи подолання проблем. Опитувальник складається з 50 тверджень, на які надано 4 варіанти відповідей, з яких респонденти мають вибрати 1.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів

Першою проведеною методикою був тест життєстійкості Мадді. Його основною метою є визначення здатності підлітка до активної взаємодії з життєвими труднощами, його збереження залученості та відчуття контролю до власного життя. Тест складається з 45 тверджень із чотирма варіантами відповіді: «ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»(або оцінкою за шкалою від 0 до 3). Потім відповіді на питяння респондентами, розподіляються на три основні шкали та оцінюються за певним ключем.

Цими трьома шкалами є:

1) Залученість (Commitment) визначається як «переконаність в тому, що залученість в події дає максимальний шанс знайти щось достойне і цікаве для особистості». Людина з розвиненим компонентом залученості отримує

задоволення від власної діяльності. На противагу цьому, відсутність подібної переконаності породжує відчуття отвергнутости, відчуття себе «поза» життя. «Якщо ви відчуваєте впевненість в собі і в тому, що світ великодушний, вам властива залученість».

2) Контроль (Control) є переконаність в тому, що боротьба дозволяє вплинути на результат того, що відбувається, нехай навіть цей вплив не абсолютно і успіх не гарантований. Протилежність цьому – відчуття власної безпорадності. Людина з сильно розвиненим компонентом контролю відчуває, що сам вибирає власну діяльність, свій шлях.

3) Прийняття ризику (Challenge) – переконаність людини в тому, що все те, що з ним трапляється, сприяє його розвитку за рахунок знань, які з досвіду, – неважливо, позитивного або негативного. Людина, який розглядає життя як спосіб набуття досвіду, готовий діяти за відсутності надійних гарантій успіху, на свій страх і ризик, вважаючи прагнення до простого комфорту і безпеки збіднює життя особистості. В основі прийняття ризику лежить ідея розвитку через активне засвоєння знань з досвіду і використовувались.

За результатами та подальшим аналізом отриманих даних, вийшли такі результати стосовно двох груп підлітків (табл. 2.1. та табл. 2.2.). Також наглядні результати на діаграмах (рис. 2.1. та рис 2.2.).

Таблиця 2.1. – Результати контрольної групи підлітків за методикою С. Мадді

№ респондента	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
1	30	29	7	66
2	31	25	5	61
3	37	30	10	77
4	41	40	27	108
5	27	30	25	82
6	40	28	15	83
7	31	27	24	82
8	29	32	10	71
9	38	35	19	92

Продовження таблиці 2.1

10	46	41	14	101
11	20	26	9	55
12	21	32	20	73
13	35	24	11	70
14	45	28	18	91
15	27	27	17	71
16	29	31	25	85
17	30	25	20	75
18	30	35	19	84
19	25	20	10	55
20	40	36	27	103
21	34	20	21	75
22	37	35	9	81
23	28	29	13	70
24	39	37	26	102
25	44	39	15	98
Середнє значення	33,36	30,44	16,64	80,44
Стандартне відхилення	7,16	5,75	6,72	14,66

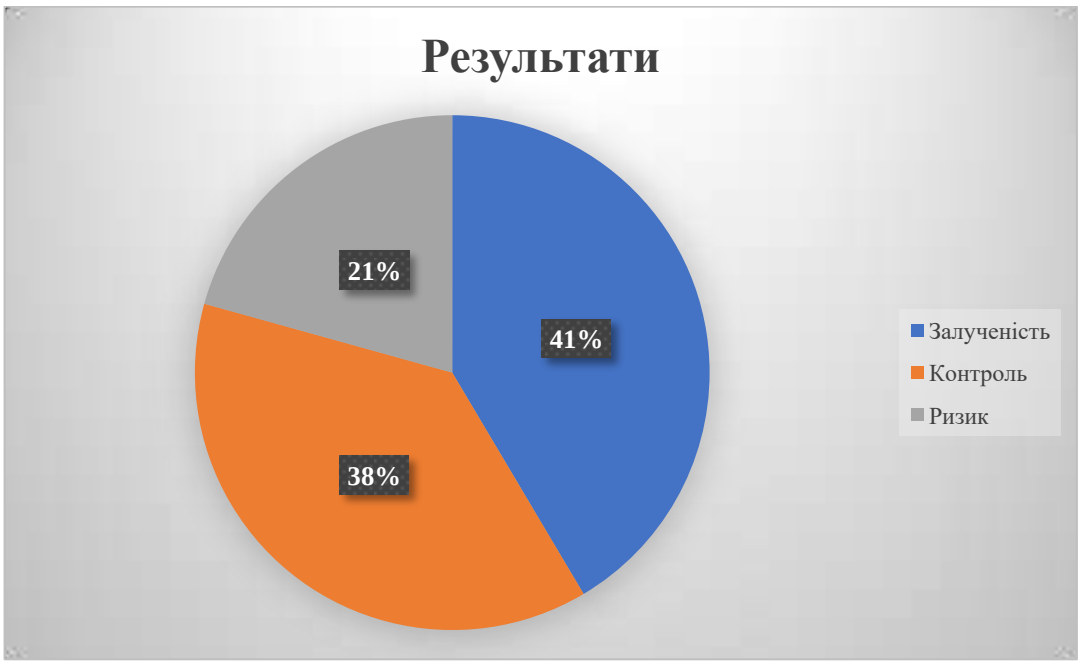


Рисунок 2.1. – Результати контрольної групи підлітків за методикою С. Мадді

Таблиця 2.2. – Результати експериментальної групи за методикою Мадді

№ респондента	Залученість	Контроль	Прийняття ризику	Загальна життєстійкість
1	29	24	7	60
2	31	23	10	64
3	35	17	10	62
4	37	30	15	82
5	27	31	14	72
6	40	30	13	83
7	29	23	14	66
8	39	27	11	77
9	35	30	15	80
10	30	26	13	69
11	20	14	9	43
12	21	16	10	47
13	35	19	11	65
14	40	34	18	92
15	27	20	12	59
16	21	24	11	56
17	24	16	10	50
18	25	20	9	54
19	28	17	8	53
20	37	32	14	83
21	25	20	16	61
22	30	25	10	65
23	27	26	10	63
24	29	30	22	81
25	30	35	13	78
Середнє значення	30,04	24,36	12,2	66,6
Стандартне відхилення	5,9	6,1	3,35	12,79

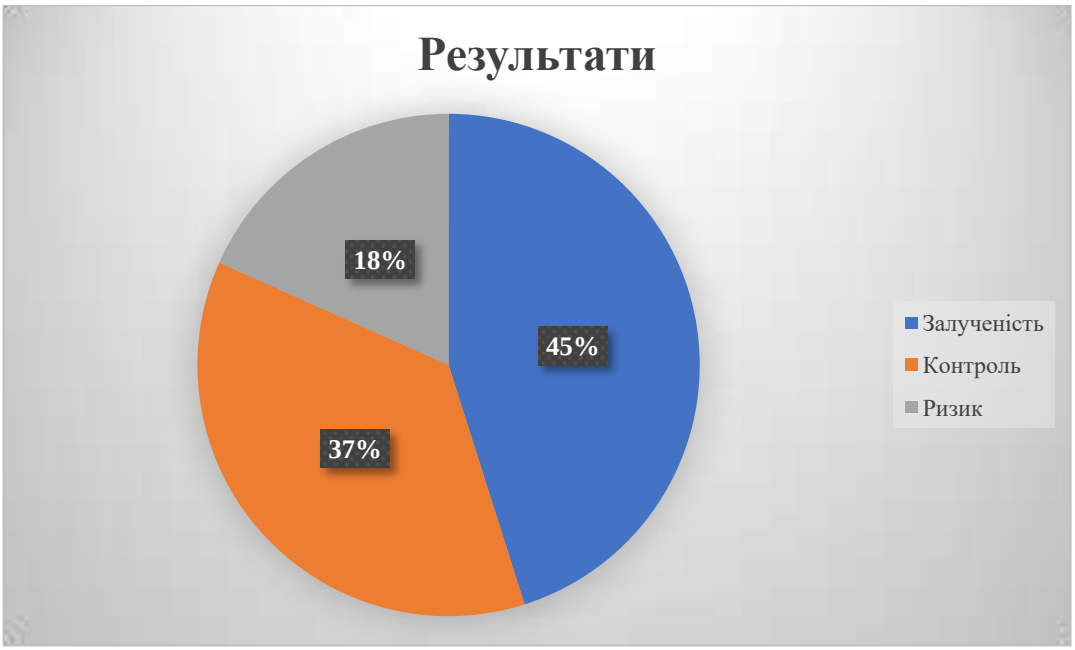


Рисунок 2.2. – Результати експериментальної групи за методикою Мадді

Проаналізувавши отримані результати, можна побачити, що в респондентів першої групи, до якої входили підлітки, які не мають досвіду перегляду та не належать до культури-аніме, дані сильно наближені до середньостатистичних норм результатів, які отримувались за допомогою методики та прийняті за загальні середні:

Середні результати згідно з відкритим доступом досліджень: Загальна життєстійкість- 80,7 з відхиленням 18,5; Залученість- 37,6 з відхиленням 8; Контроль- 29,17 з відхиленням 8,4; Прийняття ризику- 13,9 з відхилення 4,3.

Середні результати отримані за допомогою дослідження: Загальна життєстійкість- 80,44 з відхиленням 14,66; Залученість- 33,36 з відхиленням 7,16; Контроль- 30,44 з відхиленням 5,75; Прийняття ризику- 16,64 з відхилення 6,72.

Такий розподіл отриманих балів, дає змогу допустити, що для респондентів цієї групи характерний достатньо сформований рівень життєстійкості, включеності в життя та можливістю приймати важливі але ризикові рішення. Менший показник залученості та більший показник прийняття ризиків можна списати на те, що опитування проводилось серед

підлітків 13-18 років, а середні показники зроблені з вибірки без чітких рамок віку. Це можна пояснити більш активною та розкутою поведінкою підлітків такого віку, коли вони більше йдуть на ризики, менше бояться відповідальності та мають менше очікувань від свого нинішнього життя та наслідків своїх рішень.

Незважаючи на це, рівень залученості все одно знаходиться на доволі високому рівні, що свідчить про те що підлітки мають певну позицію стосовно подій, які відбуваються навколо них. Залученість є важливим психологічним компонентом адаптації та допомагає зберігати активний спосіб соціального життя не дивлячись на важкі ситуації, які можуть відбуватися у житті підлітка. Вона дає відчуття стабільності, потрібності індивіда у житті інших та цікавості наявного життєвого шляху.

Рівень контролю цієї групи можна охарактеризувати як середній. Тобто респонденти схильні визнавати певний рівень свідомого контролю над своїми діями, свій рівень впливу на ситуації та події, які їх оточують. Вони мають уявлення про свій внесок у певні події та відчуття власної дієздатності. Це означає, що вони достатньо обізнані стосовно розуміння того, як результати навколишніх соціальних ситуацій залежать від їх дій.

Рівень прийняття ризику знаходиться на середньому показнику серед підлітків такого віку. Це свідчить про те, що підлітки надають більшу перевагу діям, результат яких дуже важко або неможливо передбачити. При цьому такий показник не означає, що люди з більшою вірогідністю обирають такий шлях дій у своїх навколишніх ситуаціях. Це означає, що вони можуть все так же діяти в умовах, де вони розуміють наслідки своїх дій, проте можуть вести себе більш непередбачувано.

Проводячи аналіз результатів другої групи, до якої входили підлітки, які є членами аніме-культури, можна побачити, шо дані відрізняються таким чином:

Середні результати отримані за допомогою дослідження: Загальна життєстійкість- 66,6 з відхиленням 12,79; Залученість- 30,04 з відхиленням

5,9; Контроль- 24,36 з відхиленням 6,1; Прийняття ризику- 12,2 з відхилення 3,35.

Виходячи з цих результатів, можна сказати, що загальний рівень життєздатності в них менший на 17% ніж в респондентів з першої групи, з чого можна зробити висновок, що ця група респондентів більш схильна до меншої впевненості у своїх можливостях впливу на навколишні обставини, меншого рівня адаптації до соціальних ситуацій.

Показник залученості в цієї групи менший на 10% ніж в першої групи, що свідчить про приблизно однаковий рівень включеності в своє життя та змогу до активної діяльності. Хоча загальний показник життєстійкості групи менший, можна сказати, що він не критично пов’язаний з вмінням підлітків справлятися з навколишніми ситуаціями, та не впливає на рівень мотивації підлітків, через що може знижуватись їх активність.

Аналізуючи показник контролю, ми зтикаємося з більш помітною різницею між групами. В групи, респонденти якою є членами аніме-культури, показник контролю менший на 20% ніж в першої групи. Це дає змогу сказати, що в них статистично менш виражене почуття особистого впливу на результати подій. Такі підлітки сприймають зовнішні обставини як ті, які майже не залежать від них самих, або вони сумніваються в рівні свого впливу і зусиль. Це свідчить про те, що в такої групи людей з більшою вірогідністю можна буде спостерігати більший рівень сумнівів стосовно себе та своїх можливостей. Ця статистика може також вказувати на проблеми з самостійним подоланням життєвих труднощів, невпевненності у собі та схильності перекладати відповідальність з себе на інших людей та події, на які вони не мають впливу.

Показник прийняття ризиків у другої групи також менший. Він відрізняється від першої групи на 26,6%. Це показник з найбільшою різницею між групами, стосовно чого можна припустити, що підлітки, які є членами аніме-культури, схильні уникати навколишніх ситуацій, з якими не мали досвіду або в яких можуть бути непередбачувані наслідки. Такі люди

зачасту сприймають свої помилки, як неприємний або небажаний результат, а не як будь який досвід. Якщо пов’язувати такі результати з ресурсами адаптації, то можна сказати, що такі люди з більшою вірогідністю будуть відчувати невизначеність під час незапланованих та непередбачуваних ситуацій, а також можуть стикатися з певними труднощами, якщо потраплять в умови, з якими не були знайомі раніше.

Якщо порівнювати дві групи виходячи з отриманих результатів, то можна дійти висновку, що належність до аніме-культури справді має хоч і не кардинальний, але все ж негативний вплив на життєстійкість підлітків. В них може простежуватися менша впевненість у впливі своїх дій на навколишні ситуації, впевненістю у своїх можливостях під час незапланованих та незвичних соціальних проблемах, при цьому зберігаючи майже той самий рівень мотивації та залученості до життя, як і в респондентів першої групи.

Другою проведеною методикою була Шкала життєстійкості (резильєнтності) Коннора-Девідсона. Вона складається з 10 тверджень, відповіді на які даються за п’ятибальною шкалою Лайкерта (0 – «Зовсім не вірно», 1 – «Рідко вірно», 2 – «Іноді вірно», 3 – «Часто вірно», 4 – «Майже завжди вірно»). Метою цієї методики є оцінка рівню психологічної стійкості (резильєнтності) – здатності людини справлятися з труднощами, стресом, травматичними подіями та адаптуватися до змін. Інтерпретація цього тесту базується на аналізі загального балу за отримані респондентами відповіді, проте, щоб зробити більш глибокий аналіз, окрім суми балів, в цій роботі буде висвітлено всі результати респондентів на кожне питання, щоб мати змогу проаналізувати дані по кластерам, до яких відносяться певні питання. Таких кластерів 4:

1) Адаптивність та гнучкість до змін.
2) Цілеспрямованість та фокусування під тиском.
3) Ефективність подолання перешкод.
4) Емоційне відновлення після травм.

Результати отримані після проходження респондентами двох груп тестування зазначені у наступних таблицях (табл. 2.3. та табл. 2.4.).

Таблиця 2.3. – Результати контрольної групи підлітків за методикою Коннора-Девідсона

№ Респондента	№ Питання										
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**Σ**
1	3	3	1	1	1	3	2	1	1	2	18
2	2	2	2	1	2	1	0	2	2	2	16
3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	31
4	4	4	3	4	3	4	3	2	2	3	32
5	2	2	3	2	2	2	0	1	1	1	16
6	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	17
7	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	37
8	3	2	2	1	3	4	3	3	3	3	27
9	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	33
10	1	2	2	1	3	2	2	2	3	3	22
11	4	3	4	3	3	3	3	3	3	2	31
12	2	3	1	2	3	4	3	3	3	3	27
13	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	26
14	3	4	4	3	3	2	3	4	4	3	33
15	3	2	3	2	3	1	2	4	1	1	23
16	3	1	2	3	3	2	0	3	0	1	18
17	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	35
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
19	4	3	4	3	2	2	3	3	3	1	28
20	1	3	2	0	1	2	3	1	4	2	19
21	2	2	2	1	2	0	1	2	3	2	17
22	3	3	4	2	3	2	4	3	3	3	30
23	3	3	4	1	3	3	2	3	1	2	26
24	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	26
25	2	2	3	2	2	1	2	4	1	3	22

Таблиця 2.4. – Результати експериментальної групи за методикою Коннора-Девідсона

№ Респондента	№ Питання										
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**Σ**
1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	14
2	0	1	1	1	1	2	0	1	2	1	10
3	2	2	3	3	2	2	1	1	1	1	18
4	1	1	1	0	1	2	0	1	2	0	9

Продовження таблиці 2.4

5	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	15
6	3	1	3	3	3	2	2	3	2	1	23
7	3	0	0	1	1	2	2	0	1	0	10
8	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	34
9	2	1	3	2	3	1	2	3	2	1	20
10	0	2	0	1	0	2	1	0	0	2	8
11	2	3	3	1	2	3	3	2	3	2	24
12	2	1	3	1	1	1	1	4	0	2	16
13	2	1	3	1	0	1	1	3	0	2	14
14	1	0	1	1	1	2	1	1	1	0	9
15	3	2	1	2	1	2	2	3	2	2	20
16	1	2	3	2	4	2	2	2	1	3	22
17	3	2	3	3	2	1	3	2	2	3	24
18	2	0	1	0	2	2	1	0	0	1	9
19	1	1	1	1	2	2	1	1	1	0	11
20	4	4	3	3	2	3	0	1	1	2	23
21	0	2	0	2	1	2	0	3	2	2	14
22	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	11
23	1	0	1	1	0	2	1	0	0	2	8
24	2	1	1	0	2	2	1	2	2	0	13
25	2	2	1	1	0	2	1	0	0	2	11

Отримавши результати від усіх респондентів, можемо визначити що середній загальний бал резильєнтності в першої групи підлітків становить 26 балів, що відповідає нормативному показнику резильєнтності «вище середнього». Це означає достатньо високу збалансованість показників різних складових резильєнтності, які виокремлює ця методика. Тобто респонденти з цієї групи можуть легше адаптуватися до змін у своєму житті, краще переживати непередбачені ситуації та в більшості випадків спокійно оцінюють власну здатність подолання труднощів.

Стосовно адаптивності та гнучкості до змін, відносяться питання 1, 2 і 4. Серед них найбільш розповсюджений показник це 3, тобто майже максимальний рівень, який означає, що учасники показують готовність до різних викликів, не бояться приймати зміни у своєму житті та вміють зберігати свою віру в те, що зміни роблять їх сильнішими.

Кластер цілеспрямованості та фокусу включає в себе питання 3, 5 і 7. Серед цього елементу структури, як і в випадку з адаптивністю, домінує оцінка 3. Такі підлітки схильні бачити позитивні сторони навіть у тяжких ситуаціях, вміють концентрувати увагу та не втрачати зосередженість під час стресових ситуацій, а також здатні не відхилятися від своєї цілі під час зовнішнього тиску. В таких людей високий рівень самоконтролю та сильна здатність до фокусування і волі.

Ефективність подолання перешкод виявляється в питаннях 6 та 9. На цей раз найбільш розповсюджена оцінка 3. Це відповідає результату вище середнього, виходячи з структури методики. Такий рівень проявляється в тому, наскільки підліток вірить в свої сили при подоланні різних стресових та непередбачуваних ситуацій.

Емоційне відновлення після травм. До цього блоку входять питання 8 та 10, і вони дають змогу визначити наскільки швидко підліток відновлюється після стресової або травматичної ситуації, та як він справляється зі своїми емоціями. В цьому блоці найрозповсюдженіший варіант відповіді першої групи це 2. На відміну від усіх попередніх тематичних кластерів, оцінка 2 являється середньою. Тобто хоч в підлітків усі інші показники вище середнього, але їх здатність до відновлення знаходиться рівнем нижче, що може свідчити про те, що вони більше схильні піддаватися емоціям під час стресових ситуацій, ніж діяти та думати раціонально.

Аналізуючи результати другої групи, тобто підлітків пов’язаних з аніме-культурою, можна одразу побачити відхилення даних в негативну сторону. Загальний рівень резильєнтності в них становить 15,6, і це на 40% менше ніж результат першої групи. Такий показник відповідає рівню резильєнтності як «нижчий за середній», якщо округлити до 16, що методика дозволяє. У цьому випадку можна побачити не просто знижений рівень загальної резильєнтності, а й статистичне зниження результатів за усі представлені у методиці тематичні блоки.

Оцінюючи блок адаптивності і гнучкості, ми одразу бачимо, що на відміну від першої групи, найчастіша відповідь на питання блоку це 1. Що відповідає низькому рівню. Це можна інтерпретувати як ригідність (жорсткість) мислення та страх перед невизначеністю. Підлітки з таким рівнем оцінки питань часто мають проблеми з непередбачуваними ситуаціями, мають складнощі з находженням та виходом зі своєї зони комфорту, а також, якщо і проявляє змогу до адаптації у нових соціальних статусах, життєвих змінах і парасоціальних стосунках, вони все одно можуть мати великі сумніви стосовно своїх виборів і дій, що в подальшому призводить до дезадаптації.

Цілеспрямованість та фокус в таких підлітків теж набагато нижча ніж в першої групи. Середній показник відповідей цього блоку також дорівнює 1, тобто низькому. Це може свідчити про те, що у таких підлітків у стресових ситуаціях переважають хаотичні емоції, вони втрачають орієнтири та фокус, що призводить до зниження соціальної та робочої активності. Рецензентам з цієї групи складніше зберігати організованість та концентрацію під час зовнішнього тиску.

Рівень ефективності подолання перешкод в другої групи також менший ніж в першій але на цей раз не настільки кардинально. Найбільш розповсюджена відповідь цієї групи на цей блок питань це 2. Такий рівень може свідчити про те, що підліток відчуває себе більше як жертву обставин або спостерігача а не автора свого власного життя. Невдачі або тяжкі ситуації можуть посилювати відчуття сумніву у власних можливостях і зниження рівню мотивації підлітків.

Емоційне відновлення після травм. По цьому блоку найрозповсюдженіший варіант відповіді респондентів другої групи становить 2. Він співпадає з варіантом отриманим в аналізі першої групи, проте варто зауважити, що тут статистично більше варіанту 1, тобто саме середній рівень оцінки буде набагато менший. З цього можна зробити висновок, що такі підлітки схильні застрягати в соціальних та

міжособистісних проблемах, якщо вони натикаються на непередбачувану проблему, а також вони набагато довше можуть залишатися в стресовому стані навіть після вирішення своєї проблеми.

Якщо порівняти аналізи двох груп, то можна дійти висновку, що відмінності найбільш помітні в сферах адаптації та мотивації. Підлітки, які є членами аніме-культури, схильні до меншої витривалості перед тиском, вони набагато важче проходять процес адаптації до змін у своєму житті та мають більший емоційний вплив та наслідки на свої думки та рішення. Проте водночас, деякі показники, такі як ефективність та протидія стресовим ситуаціям, незалежно від причетності підлітка до певної субкультури, можуть бути не сильно зачеплені або знижені мінімально. Це свідчить про те, що наявність аніме-культури у житті підлітка, не гарантує певні зміни, але це залежить від індивідуальних особливостей кожних людини.

Третьою проведеною методикою був Опитувальник «Копінг-стратегії» Річарда Лазаруса. Цей опитувальник вважається першою стандартною методикою в галузі вимірювання копінгу. Рецензентам пропонуються 50 тверджень щодо поведінки у важкій життєвій ситуації. Підліток повинен оцінити, як часто дані варіанти поведінки виявляються у нього за шкалою 0- «ніколи», 1- «рідко», 2- «іноді», 3- «часто».

Після цього отримані дані треба розділити та оцінити за 8 критеріями за допомогою ключа. Цими 8 критеріями є:

1) Конфронтація. Дії щодо зміни ситуації. Передбачає певну ступінь ворожості і готовність до ризику, здатність бути імпульсивним аби домогтися свого.

2) Дистанціювання. Когнітивна діяльність людини спрямована на відділення від ситуації і зменшення її значущості та зменшення емоційного болю від цієї стресової ситуації.

3) Самоконтроль. Здатність людини контролювати власні почуття та дії, стримування емоцій, прагнення не показувати переживань іншим.

4) Пошук соціальної підтримки. Зусилля в пошуку емоційної, соціальної та інформаційної підтримки від оточуючих людей.

5) Прийняття відповідальності. Визнання своєї ролі в проблемі, здатність робити самокритичну оцінку.

6) Втеча-уникнення. Прагнення та дії(фантазії, ігнорування, переїдання, вживання речовин або інших захисних механізмів) задля того щоб уникнути проблеми а не дистанціюватися.

7) Планування рішення проблеми. Аналітичні, проблемно-сфокусовані зусилля щодо зміни ситуації, що включають аналітичний та логічний підхід до вирішення кризової ситуації.

8) Позитивна переоцінка. Зусилля по створенню позитивного значення фокусуванням на зростанні власної особистості. Спроба знайти позитивне значення у ситуації, сприймати її як поштовх до особистісного росту чи набуття життєвого досвіду.

Отримані за допомогою дослідження результати представлені в наступних таблицях (табл. 2.5. та табл. 2.6.). А також в порівняльній діаграмі (рис 2.3.).

Таблиця 2.5 – Результати контрольної групи підлітків за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

№	Конфр.	Дист.	Самоконтр.	Підтрим.	Відповід.	Уник.	План	Переоц.
1	12	11	16	15	9	8	16	17
2	11	7	15	14	10	5	15	13
3	7	6	19	16	8	10	11	15
4	10	10	18	11	5	6	13	15
5	8	11	11	6	8	12	13	10
6	14	11	20	15	10	8	8	11
7	7	2	10	9	6	8	11	13
8	10	5	17	8	4	11	9	17
9	9	8	18	13	8	5	15	14
10	8	11	14	10	5	15	3	8
11	6	7	14	13	9	7	15	16
12	10	15	9	16	10	5	9	9
13	9	11	11	10	3	8	14	16

Продовження таблиці 2.5

14	9	12	14	5	2	10	14	15
15	14	9	20	16	9	7	12	14
16	9	10	9	10	3	6	7	17
17	15	6	11	9	11	6	8	15
18	10	9	14	14	8	15	13	18
19	8	8	11	14	10	11	10	16
20	6	7	14	13	7	6	19	16
21	6	8	12	13	10	9	6	8
22	5	15	3	8	5	2	10	14
23	3	6	7	17	9	6	8	11
24	8	11	14	10	9	10	3	6
25	10	9	14	14	6	10	11	16

Таблиця 2.6. – Результати експериментальної групи за методикою «Копінг-стратегії» Р. Лазаруса

№	Конфр.	Дист.	Самоконтр.	Підтрим.	Відповід.	Уник.	План	Переоц.
1	10	14	16	17	9	8	14	16
2	11	7	15	13	9	9	14	12
3	7	7	16	16	8	17	11	15
4	7	10	16	12	5	9	13	9
5	8	12	11	9	8	12	13	10
6	10	5	18	14	8	10	8	13
7	5	9	11	14	5	7	10	15
8	3	10	17	14	6	10	9	16
9	6	8	17	12	7	10	10	10
10	6	10	14	10	6	15	5	11
11	5	7	13	11	9	17	11	10
12	6	14	13	16	9	18	9	7
13	4	13	15	10	5	11	11	11
14	8	12	10	13	5	10	14	12
15	13	11	15	16	10	8	12	13
16	10	10	11	14	4	10	9	14
17	13	10	10	15	9	10	8	11
18	8	9	13	13	7	15	12	15
19	8	8	12	10	9	12	10	13
20	6	7	11	9	8	8	16	14
21	6	12	10	13	11	9	10	6
22	5	15	5	10	7	6	10	11

Продовження таблиці 2.6

23	3	13	9	17	8	10	8	10
24	7	11	12	12	8	13	4	8
25	9	15	13	15	7	14	11	15



Рисунок 2.3. – Середні результати обох груп

Проаналізувавши дані отримані від двох груп респондентів, можемо ми бачимо що середні показники з усіх компонентів копінгу, які надані у трактуванні методики, є неоднорідними.

Оцінюючи першу групу за аналізом профілю копінг-стратегій за даними шкалами, ми бачимо, що отриманий середній результат за шкалами 3, 5, 7 та 8 перевищує середній бал отриманий за шкалами 1, 2 та 6, тобто 11,3>8,7, що означає що результат копінг-стратегій є позитивним. Це можна інтерпретувати як те що респонденти мають позитивний рівень можливостей та способів подолання стресу, такі як стратегії емоційного захисту та регулювання. Вони вміють аналізувати ситуацію навіть під дією стресових чинників, перерозподіляти свої ресурси на подолання стресу або на трансформацію його в чинник особистісного зросту.

Копінг конфронтацій знаходиться на помірному рівні. Середній результат для всієї групи є 8,9. Це свідчить про схильність підлітків

активніше реагувати на проблемні ситуації з якими вони зтикаються в своєму житті. Вони мають доволі чітке усвідомлення стосовно своїх дій та свого впливу а обставини. Але ця шкала не є домінантною серед усіх представлених, тому можна зробити висновок, що підлітки попри свою активну діяльність та відстоювання своїх інтересів, не мають схильності до вирішень міжособистісних проблем шляхом конфліктів.

Копінг дистанціювання також знаходиться на помірному рівні з середнім результатом по групі 9. Це може свідчити про те, що підлітки невиразно схильні до відсторонення від проблем, применшуючи їх психологічну вартість та загрозу для себе. Вони можуть більше схильні до пасивного ігнорування загроз, до того моменту, як проблема не стане критичною. Проте через те, що рівень на середній планці, можна сказати, що такі підлітки також можуть аналізувати стресові ситуації з допомогою інтелекту а не емоцій, та усвідомлювати суб'єктивну значущість ситуації, в залежності від її прояву та виду.

Середня оцінка копінгу самоконтролю в даної групи знаходиться на рівні вище середнього, з середнім результатом в 13,4 балів. Така оцінка може свідчити про те, що підлітки мають прагнення та дії до контрол. Власних емоцій, стримування негативних та імпульсивних емоцій, а також мають тенденцію до збереження врівноваженості у стресових обставинах. Вони менше піддаються паніці, можуть раціонально зважувати свої кроки та не показувати слабкості.

Пошук соціальної підтримки має середній бал по групі 11.9, що також інтерпретується як результат вище середнього. Підлітки готові звертатися по допомогу, емоційну чи соціальну підтримку. В таких підлітків існує доволі чітке уявлення стосовно своєї орієнтації на міжособистісні стосунки, проте пошук зовнішньої допомоги все ж не є провідною діяльність, як спосіб подолання проблем.

Шкала прийняття відповідальності отримала найнижчий середній рівень серед інших копінг-стратегій цієї групи підлітків, проте через

структуру інтерпретації та ключ методики, цей рівень все одно можна назвати середнім. Середній бал становить 7,3. Такий показник відповідає тому, що підлітки здатні до визнання своїх соціальних та індивідуальних ролей в проблемних ситуаціях, вони схильні визнавати свої помилки та аналізувати свої дії. Такий рівень характеризує частоту використання даної стратегії, як не домінантна.

Кпінг-стратегія уникнення в даної групи має середній результат 8,2 що відповідає низькому рівню належності до цього напрямку. Це відображає таких підлітків, як людей, які здатні впоратися з соціальними проблемами та стресовими ситуаціями без допомоги сторонніх чинників, таких як алкоголь, речовини, сон, робота і т.д.. Вони менше схильні відволікатися від проблеми, а більше націлені на її вирішення. Це також визначає невисокий рівень схильності до паніки та отримання залежностей, через те що підліток не вдається до зовнішніх стимулів переживання стресу та діє раціонально.

Планування та вирішення проблем цієї групи знаходиться на рівні вище середнього та має середню оцінку в 10,9. Такий показник відображає схильність до аналізу ситуацій, у яких приймає участь підліток, можливість та бажання пошуку можливих вирішень проблеми, а також визначення чіткої послідовності своїх дій під час таких обставин. Це також свідчить підвищений рівень цілеспрямованості, результативності та логічного мислення.

Копінг позитивної переоцінки також знаходиться на рівні вище середнього, з середнім результатом по групі 13,6. Це найбільший отриманий результат, і можна сказати що це домінантна стратегія вирішення складних життєвих обставин в цієї групи підлітків. Вона передбачає собою пошук позитивних сторін та змісту в складних ситуаціях, трансформація негативних емоцій та досвіду в певні життєві або соціальні уроки, а також високий рівень оптимізму та життєстійкості.

Аналізуючи результати другої групи, члени якої є представниками аніме-культури, можна побачити що в них так само як і в першої групи,

профіль копінг-стратегій є позитивним, ми бачимо, що отриманий середній результат за шкалами 3, 5, 7 та 8 більший за середній бал отриманий за шкалами 1, 2 та 6, тобто 10,6>9,6, але через меншу розбіжність, можна сказати що здатність в респондентів цієї групи до чіткого та адекватного подолання стресових ситуацій менша і перевагу емоційного елементу їх когнітивної роботи аніж раціонального. Вони менше контролюють власні переживання, з більшою важкістю можуть знаходити шляхи подолання стресу.

Копінг конфронтацій цієї групи дорівнює 7,36, що на відміну від першої групи є рівнем нижче середнього. Це свідчить про те, що такі підлітки менше готові особисто протистояти своїм проблемам, відстоювати власні позиції. Вони не намагаються настільки активно впливати на ситуацію, бо вважають що їх старань та дій недостатньо задля вирішення ситуації. У їх поведінці це може проявлятися як нерішучість та несвідоме погіршення соціальних стосунків, що призводить до більшої відчудженості та підвищеної конфліктності.

Рівень копінгу дистанціювання в другої групи вищий за рівень першої але все одно знаходиться на середньому рівні. Він становить 10,3. Це свідчить про більшу схильність психологічного відсторонення від проблем, свідоме та несвідоме зменшення їх значущості для свого життя. Такі підлітки частіше ігнорують реальні загрози та тривоги. Вони також схильні до більшого рівня ігнорування проблемної ситуації, допоки вона не стане критичною.

Самоконтроль другої групи знаходиться на приблизно тому ж середньому рівні, як і в першої групи і відповідає середньому балу 12,9. Те що він так незначно зменшений може вказувати на те, що такі підлітки менше схильні до регулювання власних емоцій, що може призвести або до гіперемоційності, що в свою чергу буде завдавати шкоди парасоціальним стосункам, або до емоційної скудності, через що підліток може закритися у собі та погіршувати своє соціальне життя.

Пошук соціальної підтримки має середній бал 13, що являється показником вище середнього та являється домінантною стратегією вирішення проблем в підлітків другої групи. Такий рівень свідчить про потенційну активну готовність звертатися до інших людей за допомогою, підтримкою або порадою. В контексті аніме-культури це дуже актуальна стратегія, бо дуже тривалий час ця субкультура пригнічувалася іншими і мала соціальний тиск на себе, тому люди і в особливості підлітки, які мають причетність до неї, більш схильні до соціальної взаємодії в рамках своєї субкультури та групи. Їм важлива соціальна підтримка з боку однодумців, через що можна підтвердити пошук соц. підтримки, як домінуючу стратегію подолання стресу.

Стратегія прийняття відповідальності в другої групи знаходиться на такому ж середньому рівні, як і результат першої групи, і має середній бал 7,4. Це свідчить про те, що аніме-культура майже немає впливу на цю сферу прийняття рішень підлітка, хоча може свідчити про більше схильність до аналізу власних ролей у виникненні та подоланні проблеми.

Шкала уникнення має помітно вищий середній бал на відміну від першої групи, та становить 11,1, що відноситься до середнього рівня вираженості. Це свідчить про те, що такі підлітки більше схильні до відкладення або ігнорування вирішення проблем, мають більше схильність відволікатися та сподіватися на пасивне вирішення проблемної ситуації без їх втручання. Такий рівень може ускладнювати змогу самостійного вирішення проблем, особливо коли ця проблема потребує активних індивідуальних дій.

Планування вирішення проблеми в другої групи знаходиться на такому ж рівні як і результат першої групи, і становить 10,5. Це свідчить про низький рівень впливу аніме-культури на даний аспект поведінки підлітків. Вони так само схильні аналізувати проблему, визначати своє місце у плані подолання проблеми.

Рівень позитивної переоцінки в другої команди нижчий за рівень першої і знаходиться на середньому рівні, з показником 11,8. Це може вказувати на меншу схильність підлітків цієї групи знаходити позитивні сторони в складних ситуаціях, а також більшу вразливість до негативних емоцій та досвіду, що в подальшому негативно впливає на їх мотивацію та може проявлятися в «токсичному» оптимізмі, коли підліток сприймає стресові або тяжкі соціальні ситуації в ілюзії свого контролю та гарного ставлення до них. Це може перерости в проблему коли підліток шукає плюси там де їх не може бути, тим самим ставлячи себе в психологічну та фізичну небезпеку.

Порівнявши результати обох груп, можна дійти висновку, що аніме-культура має певний вплив на деякі аспекти поведінки підлітків, через що змінюються їх поведінка та методи вирішення проблемних ситуацій. Перша група демонструє більш збалансований та позитивний профіль копінг-стратегій. Для них характерне об’єднання різних стратегій подолання стресу, таких як контроль емоцій, раціональний аналіз своїх можливостей та позитивних і негативних сторін ситуації. Також вони більше схильні до планування вирішення проблем а також мають більшу різноманітність в адаптаційних ресурсах, якими можуть оперувати під час психологічного вирішення стресової ситуації.

В свою чергу друга група, члені якої є представниками аніме-культури, демонструє більш виражену схильність до емоційних та захисних копінг-стратегій. Вони в більшій мірі покладаються на уникнення та дистанціювання, через що можна зробити висновок про їх небажання приймати активну участь в вирішені проблеми та оперувати більш пасивно. Проте вони більше спираються на соціальну підтримку та менше схильні до конфронтації. Що означає важливість для цієї групи в наявності парасоціальних та міжособистісних зв’язків у процесі подолання проблем.

Задля визначення кореляційного зв’язку було використано критерій Манна-Уітні, оскільки інші кореляційні методи використовувати недоречно,

через те що обидві групи вибірки не пов’язані між собою та складаються з різних людей.

Було використано наступні формули, щоб розрахувати отримані дані:

$$U_1 = n_1 n_2 + \frac{n_1(n_1+1)}{2} - R_1, \quad U_2 = n_1 n_2 + \frac{n_2(n_2+1)}{2} - R_2, \quad U_1 + U_2 = n_1 n_2$$

$$r = \frac{U_1 - U_2}{n_1 n_2} = 1 - \frac{2U_1}{n_1 n_2}$$

Отримавши дані за першою методикою Тест життєстійкості Мадді, в якій при первинному аналізі було з’ясовано, що всі показники експериментальної групи нижчі за показники контрольної. Найбільша різниця є в шкалі контролю з балом 24,4 проти 30,4 в контрольної. Цьому відповідає r=0,51, що дорівнює високому рівню ефекту. За загальним рівнем життєстійкості експериментальна група має 66,6 проти 80,4 контрольної, де r=0,52. Підлітки з експериментальної групи меншою мірою переконані у власній здатності впливати на події та виявляють нижчу готовність до ризику, де бали 12,2 проти 16,6. Тут r=0,38, тобто середній ефект. За показником залученості спостерігається лише тенденція до відмінностей (p=0,085), яка не досягає рівня статистичної значущості.

За Коннором-Девідсоном маємо найбільшу відмінність, яка проявляється в результаті 15,6 проти 26, в цьому випадку r=0,71, що означає великий ефект, а p<0,001. Це свідчить про нижчу здатність підлітків з експериментальної групи справлятися з труднощами та відновлювати свій нормальний стан.

За методикою Лазаруса, отримано результати на рахунок частішого використання стратегії уникнення, де експериментальна група 11,1 проти 8,2 у контрольної, що дорівнює r=-0,48 і є великим зв’язком. На рахунок конфронтації 7,4 в експериментальної проти 9,0 в контрольної, r≈0,33. А також позитивна переоцінка 11,9 проти 13,6 з r≈0,36. І ці обидва виміри є середнім ефектом. Наглядні результати в таблиці (табл. 2.7.).

Таблиця 2.7. – Кореляція за дослідженнями

Критерій	Контрольна група	Експериментальна група	r	p
Мадді				
Залученість	33,36	30,04	0,28	0,085
Контроль	30,44	24,36	0,52	0,002
Ризик	16,64	12,20	0,38	0,021
Коннор-Девідсон				
Резильєнтність	25,88	15,60	0,71	<0,001
Лазарус				
Конфронтація	8,96	7,4	0,33	0,04
Дистанціювання	9	10,36	-0,25	0,123
Самоконтроль	13,4	12,92	0,08	0,612
Підтримка	11,96	13	-0,16	0,338
Відповідальність	7,36	7,48	0,05	0,761
Уникнення	8,24	11,1	-0,48	0,003
Планування	10,92	10,48	0,08	0,626
Переоцінка	13,6	11,9	0,36	0,03

Оцінивши обидві групи можна сказати, що експериментальна група відрізняється нижчим рівнем самоконтролю, загальним рівнем життєстійкості та резильєнтності а також, навпаки, більшою схильністю до уникнення. За параметрами шкал копінг-стратегій, в більшій частині шкал різниці немає або вона статистично незначна, через що можна казати про певну тенденцію а не вплив чи зв’язок. Таким чином гіпотезу можна підтвердити, бо аніме-культура має вплив на зниженна певних адаптаційних ресурсів підлітків.

2.3 Практичні рекомендації

Провівши дослідження та проаналізувавши отримані результати, можна сформулювати певні практичні рекомендації, які допоможуть підліткам, їх батькам, педагогам та психологам краще розуміти вплив аніме-культури на підлітків і мали змогу приймати ті чи інші рішення в разі виникнення проблем.

1) Рекомендації для практичних психологів і соціальних педагогів:

Захоплення аніме не слід розглядати як проблемне явище саме по собі. Психологічне значення цього інтересу визначається насамперед його функціями в житті підлітка: він може сприяти спілкуванню та самовираженню або слугувати засобом дистанціювання від життєвих труднощів.

У процесі консультування доцільно з'ясовувати мотиви перегляду, тривалість і регулярність залучення до відповідного контенту, особливості соціальних контактів поза межами фандому, а також способи реагування на складні ситуації. Для підлітків із низькими показниками контролю та прийняття ризику доцільно застосовувати тренінгові програми, спрямовані на розвиток усвідомлення власної здатності впливати на перебіг подій.

Така робота може передбачати постановку невеликих досяжних цілей, розмежування контрольованих і неконтрольованих обставин, а також осмислення невдач як джерела досвіду та можливостей для подальшого розвитку.

У роботі з підлітками, схильними до дистанціювання й уникнення, варто зосереджуватися на формуванні навичок активного подолання труднощів. Доцільними є поетапний аналіз проблемних ситуацій, планування конкретних дій, моделювання ситуацій у рольових вправах і відпрацювання навичок конструктивного ведення складних розмов.

Важливим ресурсом підлітків, які захоплюються аніме, є соціальна підтримка. Її потенціал доцільно залучати до організації групової роботи, гурткової діяльності, творчих і волонтерських проєктів, а також тематичних шкільних клубів. Такі форми взаємодії можуть сприяти розширенню соціальних контактів і набуттю досвіду співпраці поза межами фандому.

Для розвитку емоційної регуляції та стійкості до зовнішнього тиску доцільно використовувати техніки саморегуляції, зокрема дихальні вправи, практики усвідомленості та ведення щоденника емоцій. Важливими складниками роботи є також виявлення й корекція когнітивних викривлень і

формування навичок конструктивної позитивної переоцінки ситуацій зі збереженням реалістичного розуміння меж власного контролю.

2) Рекомендації для педагогів і батьків:

Доцільно виявляти доброзичливий інтерес до захоплень підлітка, уникаючи осуду та знецінення. Відкрите обговорення улюблених сюжетів і персонажів може сприяти підтриманню довірливих стосунків. Важливо підтримувати збалансоване співвідношення онлайн- та офлайн-активностей, забезпечуючи місце для навчання, фізичної активності, безпосереднього спілкування й виконання домашніх обов'язків.

Надання підлітку самостійності відповідно до його віку та можливостей, а також визнання права на помилку сприяють формуванню відчуття контролю над власними діями й готовності набувати нового досвіду. Обговорення сюжетів і поведінкових моделей персонажів доцільно використовувати для розвитку критичного сприйняття медіаконтенту.

Водночас позитивні цінності, представлені в аніме, зокрема дружба та наполегливість, можуть слугувати опорою для осмислення власних рішень і вчинків. За наявності тривалої замкненості, систематичного уникнення спілкування та виконання завдань, різких змін настрою або навчальної успішності варто звернутися по консультацію до психолога.

3) Рекомендації для підлітків:

Важливо звертати увагу на те з якою метою підлітки дивляться аніме. Це може бути відпочинок, хоббі, розширення медійного спектру, пошук нових однодумців. Але це може бути і спосіб уникнення від реальності, ігнорування проблем, надмірна ідеалізація персонажів та сюжетів, що переростає в ескапізм, через що можуть страждати соціальні стосунки в реальному житті.

Важливо не мати зациклення на одному медійному контенті, а мати і реальні активності та зв'язки.

Залишати у своєму житті місце для інших захоплень і спілкування поза фандомом. Пробувати щось нове й дозволяти собі помилятися- це допомагає розвивати стійкість до труднощів.

Відкладення та уникання складних ситуацій треба оцінювати більш раціонально: розбивати їх на невеликі кроки й починати з найпростішого, незалежно від того в якій сфері існує ця проблема, тобто соціальні, особиста, професійна і т.д..

Якщо стрес довго не минає, не треба ігнорувати соціум та треба звертатися по підтримку до близьких, шкільного психолога чи інших фахівців.

ВИСНОВКИ

Аніме-культура є соціокультурним феноменом, який охоплює перегляд японської анімації, участь у фанатських спільнотах, обговорення сюжетів і персонажів, творчу діяльність, косплей та вивчення японської мови й культури. Для підлітка вона може бути середовищем належності, самовираження та пошуку однодумців. Адаптаційні ресурси розглянуто як сукупність особистісних і соціальних можливостей, що забезпечують подолання труднощів і збереження психологічної рівноваги (життєстійкість, резильєнтність, копінг-стратегії, соціальна підтримка). Дослідження свідчать, що вплив аніме-культури неоднозначний: вона може підтримувати почуття належності, емоційну підтримку та розвиток комунікативних навичок. Водночас надмірна залежність від групового схвалення, використання перегляду для уникнення труднощів і звуження соціальної активності можуть ускладнювати адаптацію.

Особливу увагу приділено можливому зв’язку залученості до цієї культури з особливостями подолання стресу, побудови соціальних взаємин і пристосування до життєвих труднощів. Аналіз наукових досліджень засвідчив неоднозначність такого зв’язку: участь в аніме-спільнотах може сприяти формуванню почуття належності, отриманню емоційної підтримки, самовираженню та розвитку комунікативних навичок. Водночас надмірна орієнтація на групове схвалення, звуження кола соціальних контактів і використання перегляду аніме переважно як способу уникнення труднощів можуть супроводжуватися ускладненнями в адаптації. Отже, значення аніме-культури для підлітка доцільно розглядати з урахуванням характеру його участі у спільноті, індивідуальних особливостей і ширшого соціального контексту.

В емпіричному дослідженні було порівняно дві групи по 25 підлітків. Вибір методик зумовлений структурою адаптаційних ресурсів, яку

розглянуто в теоретичній частині роботи. Життєстійкість, резильєнтність і копінг-стратегії є взаємопов'язаними, але не тотожними складниками психологічної стійкості. Життєстійкість, за С. Мадді, відображає загальну установку особистості щодо взаємодії зі світом, що охоплює залученість, контроль і прийняття ризику. Резильєнтність характеризує здатність відновлюватися після труднощів і зберігати функціонування в умовах стресу. Копінг-стратегії, своєю чергою, описують конкретні поведінкові та когнітивні способи, які людина використовує в проблемній ситуації. Застосування трьох методик дало змогу розглянути адаптаційні ресурси підлітків на трьох рівнях: як стійку особистісну диспозицію, як здатність до відновлення та як актуальні способи реагування.

За тестом Мадді загальна життєстійкість у експериментальній групі нижча (66,6 проти 80,44 бала). Найбільше відрізняються прийняття ризику (12,2 проти 16,64) і контроль (24,36 проти 30,44). Залученість знижена менше (30,04 проти 33,36). Тому можна сказати, що в підлітків членів аніме-культури наявні проблеми з самосприйняття, вони більш невизначені в своїх життєвих цілях та мають проблеми в самостійному прийняттю рішень.

За шкалою Коннора-Девідсона рівень резильєнтності експериментальної групи нижче (15,6 бала проти 26). Найпомітніші відмінності в адаптивності й гнучкості та в цілеспрямованості під тиском. Це означає нерівномірність розвитку адаптаційних ресурсів. В той час як нижчий рівень резильєнтності може бути загальним показником, окремі аспекти адаптаційних ресурсів зберігаються або мають незначний вплив. Це можна обумовити потребою в комплексних дослідженнях стосовно кожного елементу, і не можна робити остаточний висновок робити висновок, що відмінності спричинені тільки залученістю до аніме-культури.

За опитувальником Лазаруса підлітки експериментальної групи частіше обирають дистанціювання (10,3 проти 9) та уникнення (11,1 проти 8,2), менше використовують конфронтацію (7,36 проти 8,9) і позитивну

переоцінку (11,8 проти 13,6). Домінує в них пошук соціальної підтримки (13 проти 11,9). Планування розв'язання проблем і прийняття відповідальності в обох груп приблизно однакові. З чого можна зробити висновок, що підлітки пов’язані з аніме-культурою мають більший вплив емоційних аспектів на свої рішення та дії. Вони також мають більший вплив зі сторони соціуму, як позитивний так і негативний. Тобто вони більше шукають підтримки в таких самих підлітків, які є членами їх спільноти але в звичайних соціальних стосунках в них можуть виникати певні проблеми через збільшений рівень дистанціювання та уникання проблем.

Обробивши всі отримані з емпіричних досліджень дані, можна підтвердити гіпотезу про наявність відмінностей в адаптаційних ресурсах підлітків із різним рівнем залучення до аніме-культури. Відмінності виявлено за життєстійкістю (контроль, ризик), резильєнтністю та частиною копінг-стратегій (уникнення, конфронтація, переоцінка), але не за всіма показниками. Підлітки експериментальної групи мають нижчі показники життєстійкості та резильєнтності й частіше уникають розв'язання проблем, зберігаючи при цьому здатність до планування та готовність брати відповідальність. Це може свідчити про подвійну роль аніме-спільноти: вона може бути простором належності й підтримки, але за умов низького рівня контролю й резильєнтності здатна поєднуватися з уникальною поведінкою та відчуттям меншої власної дієвості.

Були розроблені практичні рекомендації, що спрямовані на розвиток відчуття контролю, активних способів подолання стресу й балансу між фандомом та іншими сферами життя. Вони допоможуть батькам та педагогам краще розуміти цінності молодіжної субкультури, способи залучення до неї підлітків, а також механізми поведінки, які притаманні членам субкультури. Увагу приділено необхідності уникати стигматизування аніме-культури, оскільки вона має вплив на адаптаційні ресурси підлітків але неоднозначний та не завжди однобічний.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з лонгітюдним вивченням динаміки адаптаційних ресурсів, урахуванням інтенсивності та форм залучення (перегляд, творчість, косплей, онлайн-спільноти), мотивів і тривалості перегляду, а також розширенням вибірки й порівнянням за віком і статтю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бойко Л. П. Соціокультурне значення молодіжних субкультур у сучасних реаліях. *Вісник Національної академії керівних кадрів культури і мистецтв*. 2019. № 2. С. 152–155.

2. Галацан Г. Ю. Психофізіологічна адаптація підлітків. *Матеріали XL Міжнародної науково-практичної конференції* (м. Салоніки, Греція, 7 січня 2024 р.). 2024. С. 222–226.

3. Германський І. Ю., Кондратюк С. М. Теоретичні підходи до розуміння сутності життєстійкості особистості. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2016. № 12. С. 129–132.

4. Грішин Е. О. Резилієнтність особистості: сутність феномену, психодіагностика та засоби розвитку. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди.* Серія : «Психологія». 2021. Вип. 64. С. 62–81.

5. Грищук Ю. В. Підліткова субкультура: психологічні та соціально-групові особливості. *Освітологічний дискурс*. 2014. № 3 (7). С. 38–46.

6. Донцова О. Сленг субкультури аніме: джерела запозичення і зв’язки з іншими молодіжними субкультурами. *Мовний простір слов’янського світу* : матеріали ІІІ Всеукр. наук. конф. студентів, аспірантів і молодих учених. 2017. С. 32–34.

7. Карабін О. В. Психологічні чинники стресостійкості особистості в умовах кризових ситуацій. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2020. Вип. 4. С. 45–51.

8. Кобець Д. О. Психологічний аналіз копінг-поведінки у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 1. С. 100–105.

9. Кокун О. М. Життєстійкість і резильєнтність людини в сучасному світі: теорія, дослідження, практика : монографія. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2025. 214 с.

10. Кокун О. М. Професійна життєстійкість особистості: аналіз феномена. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2020. Т. 5. Вип. 20. С. 68–81.

11. Коновалова О. В., Бикова С. В. Формування резильєнтності у студентської молоді. *Науковий вісник Ужгородського національного університету.* Серія : «Психологія». 2023. Вип. 3. С. 13–17.

12. Кузнєцова Л. М. Життєстійкість як фактор успішної самореалізації сучасної студентської молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету.* Серія : Психологічні науки. 2014. Вип. 121. С. 182–187.

13. Лазос Г. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2018. № 3 (14). С. 26–64.

14. Маннапова Е. Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. Т. 1, № 2. С. 75–78.

15. Мартос С. А. Молодіжний сленг: міф чи реальність? *Культура слова*. Київ, 2003. Вип. 62. С. 39–44.

16. Мерзлякова О. Л. Резильєнтність або психологічна стійкість: концепт, вимірювання, розвиток (аналітичний огляд). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки* : довід. бюл. Київ, 2023. Вип. 18. С. 96–120.

17. Назарук Н. В. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2025. Т. 36 (75), № 6. С. 72–78.

18. Олефір В. О. Взаємозв’язок життєстійкості, копінг-стратегій та психологічного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна.* Серія : Психологія. 2011. № 981. Вип. 47. С. 168–172.

19. Платонова О. Г., Вороньок С. В. Резильєнтність та життєстійкість як складові стресостійкості особистості. *Міждисциплінарні підходи та педагогічна майстерність у підготовці здобувачів вищої освіти та підвищенні кваліфікації персоналу* : матеріали ІІІ Міжнар. наук.-практ. конф. (Пенітенціарна академія України, 29 квітня 2026 р.). 2026. С. 670–675.

20. Розов В. І. Психологія екстремальних ситуацій: адаптивність до стресу та психологічне забезпечення : науково-практичний посібник. 3-тє вид., допов. та переробл. Київ : КНТ, 2024. 711 с.

21. Романенко С. В. Квадробери та сучасні тренди молодіжних субкультур: особливості сприйняття й соціально-педагогічного супроводу. *Психологія та соціальна робота*. 2024. Вип. 2 (60). С. 124–134.

22. Стражник Ю. І. Аналіз сутності і ґенези поняття «резильєнтність» у науковій літературі. *Наукові інновації та передові технології.* Серія : «Психологія». 2023. № 14 (28). С. 1290–1300.

23. Хамініч О. Резільєнтність: життєстійкість, життєздатність або резільєнтність? *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : «Психологічні науки». 2016. Т. 2, № 6. С. 160–165.

24. Choi H. J., Lu Y., Le V. D., et al. Coping patterns over time and the association with stress, depression and self-efficacy among adolescents: latent transition analysis. *Children*. 2026. Vol. 13, № 1. Art. 118.

25. Du S. The effect of popular culture on the identity of adolescents. *Communications in Humanities Research*. 2025. Vol. 100. P. 261–267.

26. Greenwood D., Aldoukhov A. The social context of PSRs. *The Oxford handbook of parasocial experiences*. Oxford, 2023. P. 227.

27. Guo Y., Wang X. Idols help me fly high: integrating educational drama elements into high school students' fandom-related psychological counseling activities. *Mental Health Education in Primary and Secondary Schools*. 2023. № 15. P. 34–36.

28. Hack B. Subculture as social knowledge: a hopeful reading of otaku culture. *Contemporary Japan*. 2016. Vol. 28, No. 1. P. 33–57.

29. Hidayat D., Hidayat Z. Anime as Japanese intercultural communication: a study of the Weeaboo community of Indonesian Generation Z and Y. *Romanian Journal of Communication and Public Relations*. 2020. Vol. 22, № 3. P. 85–103.

30. Jethava V., Kadish J., Kakonge L., et al. Early attachment and the development of social communication: a neuropsychological approach. *Frontiers in Psychiatry*. 2022. Vol. 13. Art. 838950.

31. Jin Y. “Papery love” breaking the “dimensional wall”: the construction and reflection of youth virtual romantic relationships. *Youth Research and Practice*. 2024. Vol. 39, № 1. P. 1–13.

32. Kakarla S., Aiswarya V. R. Going beyond the screen: exploring parasocial relationships with anime characters amongst the anime community. *IJFMR – International Journal For Multidisciplinary Research*. 2024. Vol. 6, №2.

33. Liu Y., Liu Y., Wen J. Does anime, idol culture bring depression? Structural analysis and deep learning on subcultural identity and various psychological outcomes. *Heliyon*. 2022. Vol. 8, № 9. Art. e10567.

34. Loriguillo-López A. Genealogy of communicative practices by otaku: evolution of audiovisual technology and fan culture in the consumption of anime. *Arte, Individuo y Sociedad*. 2019. Vol. 31, № 4. P. 917–930.

35. Macháčková H., Blinka L. Význam členství v online fanouškové komunitě pro adolescenty. *Sociální studia*. 2009. Vol. 6, № 2. P. 37–53.

36. Maddi S. R. The story of hardiness: twenty years of theorizing, research, and practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*. 2002. Vol. 54, № 3. P. 173–185.

37. McCutcheon L. E., Lange R., Houran J. Conceptualization and measurement of celebrity worship. *British Journal of Psychology*. 2002. Vol. 93, № 1. P. 67–87.

38. Morgan M., Shanahan J., Signorielli N. Cultivation theory in the twenty-first century. *The handbook of media and mass communication theory* / ed. by R. S. Fortner, P. M. Fackler. Chichester, 2014. P. 480–497.

39. Ramasubramanian S., Kornfield S. Japanese anime heroines as role models for U.S. youth: wishful identification, parasocial interaction, and intercultural entertainment effects. *Journal of International and Intercultural Communication*. 2012. Vol. 5, № 3. P. 189–207.

40. Varis I., Lohvina O., Danchuk Yu., et al. Psychological maladaptation of youth: a continuum-based approach. *Psychology and Personality*. 2026. Vol. 16, № 1. P. 9–19.

41. Vijayan A. Factors influencing anime-generated parasocial relationships: a systematic review. *BMC Psychology*. 2026. Vol. 14. Art. 918.