

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ У ЦИФРОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

УДК 159.9.

Колодій Анастасія Іванівна

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

Браніцька Тетяна Ромуальдівна

доктор педагогічних наук, професор,
завідувач кафедри педагогічних наук, початкової та корекційної освіти

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»,

практичний психолог

Актуальність дослідження. У сучасному суспільстві цифрові технології стали невід'ємною частиною життя підлітків, впливаючи на всі аспекти їхньої діяльності — навчання, спілкування, дозвілля. Водночас активне залучення до цифрового середовища створює ризики формування залежності, які особливо небезпечні для підліткового віку через підвищену вразливість психіки, нестабільність самоідентифікації та інтенсивність соціального впливу. Залежність у цифровому середовищі може проявлятися у вигляді комп'ютерної залежності, ігрової залежності, залежності від соціальних мереж, що негативно впливає на психічне здоров'я, емоційний стан, академічну успішність та соціалізацію підлітків.

Виклад основного матеріалу дослідження. Формування залежності підлітків у цифровому середовищі є складним процесом, обумовленим поєднанням біологічних, психологічних і соціальних факторів. Психологічні механізми взаємодіють з когнітивними, емоційними та соціальними аспектами розвитку підлітка, формуючи нав'язливі поведінкові звички для уникнення реальності або досягнення емоційного задоволення.

Підлітки з недостатньо розвинутими навичками емоційного самоконтролю часто використовують цифрові технології для справляння з тривогою, депресією чи стресом. Дослідження показують, що віртуальне середовище є засобом емоційного заспокоєння, оскільки забезпечує миттєве задоволення через лайки, коментарі чи ігри (Зборовський, 2019). Такі дії сприяють формуванню залежності.

Потреба в соціальному підтвердженні і пошук ідентичності є ключовими факторами цифрової залежності. Віртуальні платформи дозволяють підліткам виражати себе, отримувати позитивні відгуки (лайки, коментарі), що формують позитивну самооцінку. За словами А. Г. Соколова, соціальні мережі допомагають підліткам визначити свій статус та належність до груп (Соколов, 2020). Постійна участь у соціальних мережах може призводити до втрати контролю над часом.

Підлітковий вік супроводжується багатьма внутрішніми конфліктами, одним із яких є когнітивний дисонанс. Це явище виникає, коли підліток одночасно намагається уникати реальності та адаптуватися до вимог реального середовища. Така подвійність відображається у його взаємодії з віртуальним світом. Соціальні мережі створюють ідеалізовані образи людей, що підсилює дисонанс. Підлітки порівнюють себе з іншими, прагнучи до недосяжних стандартів, і часто відчують себе невідповідними.

Як зазначає Козлова (2017), для зменшення цього дисонансу підлітки все частіше звертаються до інтернету, шукаючи там підтримки та визнання. Лайки, коментарі й перегляди тимчасово покращують їхній емоційний стан, але водночас створюють замкнене коло. Віртуальне середовище стає заміною реального життя, що призводить до ізоляції та посилення внутрішніх протиріч.

Мозок підлітків має високу здатність до адаптації завдяки нейропластичності – процесу, що дозволяє формувати нові нейронні зв'язки. Ця властивість відіграє важливу роль у навчанні та соціалізації, але у поєднанні з цифровими технологіями вона може сприяти формуванню залежності.

Як зазначає Девід Майерс— відомий американський психолог, автор багатьох популярних підручників з психології, постійне використання гаджетів

стимулює вивільнення дофаміну – нейромедіатора, що відповідає за відчуття задоволення. Повідомлення, лайки або новини активують систему винагороди мозку, спонукаючи підлітків повторювати цю поведінку. Згодом це створює звичку, яка може стати залежністю.

Цифрові технології впливають і на когнітивні процеси. Надмірна стимуляція дофамінової системи ускладнює концентрацію уваги, знижує здатність до довготривалого запам'ятовування та погіршує вміння вирішувати складні завдання. У результаті підлітки віддають перевагу короткочасним задоволенням, ігноруючи важливі довгострокові цілі.

Підлітки, які страждають на депресивні або тривожні стани, часто використовують інтернет як спосіб уникнення реальності. Віртуальне середовище надає їм тимчасове полегшення, дозволяючи втекти від труднощів реального світу. Однак, така втеча має негативні наслідки. Замість вирішення проблем, підлітки стають ще більш ізольованими та залежними від інтернету.

Депресія може посилюватися через негативний вплив соціальних мереж. Перегляд ідеалізованих зображень або успішних історій інших людей викликає почуття заздрості та невідповідності. Це знижує самооцінку та створює відчуття безвиході. У підлітків формується хибне уявлення про реальність, що посилює їхні психологічні проблеми.

Інтернет-залежність впливає на когнітивний розвиток підлітків, особливо на здатність до критичного мислення. Підлітки часто некритично сприймають інформацію, яку знаходять в інтернеті, і не завжди здатні оцінити її достовірність. Це робить їх вразливими до маніпуляцій і впливу фейкових новин.

Окрім того, залежність від інтернету впливає на здатність контролювати час. Багато підлітків не помічають, як години проведені в мережі, витісняють інші важливі аспекти життя: навчання, спілкування з родиною чи фізичну активність. Також надмірне використання інтернету знижує здатність до тривалого зосередження, що ускладнює виконання навчальних завдань і досягнення успіху.

Таким чином, інтернет-залежність не лише впливає на емоційний стан підлітків, але й формує когнітивні звички, які можуть мати довготривалі негативні наслідки. Потрібно проводити профілактичні заходи, спрямовані на розвиток критичного мислення, формування здорових цифрових звичок та підтримку соціальної інтеграції підлітків. Постійний потік інформації ускладнює когнітивну обробку, призводячи до перевантаження. Це може спричинити стрес і виснаження у підлітків.

Висновки. Залежність від цифрових технологій у підлітків визначається різними психологічними механізмами: порушенням емоційної регуляції, пошуком соціального підтвердження, когнітивним дисонансом, нейропластичністю мозку та впливом негативних емоцій. Ці фактори створюють мотивацію до використання цифрових платформ, що утримує підлітків у стані залежності.

Таким чином, формування залежності у підлітків у цифровому середовищі зумовлене сукупністю психологічних, когнітивних та емоційних механізмів. Для попередження та подолання цієї залежності важливо розробляти програми психосоціальної підтримки, які спрямовані на розвиток емоційного інтелекту, критичного мислення та навичок здорового користування цифровими технологіями.

Список використаної літератури

1. Зборовський, Г. Є. (2019). Психологічні основи роботи з емоційними станами особистості. Київ: Освіта.
2. Соколов, В. О. (2020). Сучасні підходи до розвитку емоційного інтелекту. Харків: Видавництво ХНУ.
3. Козлова, Т. М. (2017). Арт-терапія як метод корекції стресових станів. Одеса: Наука.