

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ У МОЛОДІ

Пахомова Анастасія Валеріївна

*студентка III курсу факультету психології, політології та соціології
Національний університет «Одеська юридична академія»
м. Одеса, Україна*

Проблема залежності молоді від соціальних мереж належить до одного з найгостріших психосоціальних викликів сучасності. У 2021 році кількість користувачів соціальних мереж у світі сягнула 4,2 мільярди людей, що становить більше половини населення планети, а в Україні рівень інтернет-залежності серед підлітків та молоді, за даними окремих досліджень, досягає 52% [1]. Стан війни, соціально-економічна нестабільність та вимушене переміщення значної частини молодих громадян посилюють психологічне навантаження та підвищують ризик формування адиктивних моделей поведінки у цифровому середовищі. Усе це обумовлює актуальність психологічного аналізу механізмів, через які звичайна цифрова комунікація трансформується у стійку патологічну залежність.

Проблематика інтернет-адикції та залежності від соціальних мереж висвітлена у роботах О. Федорців, А. Чорномидз, Л. Юр'євої, А. Шорнікова, А. Мгалоблішвілі, Т. Щербан, О. Самойлова та інших вітчизняних науковців. Попри значну кількість публікацій, психологічні механізми формування саме залежності від соціальних мереж (на відміну від інтернет-залежності загалом) у молодіжному середовищі залишаються недостатньо систематизованими. Метою дослідження є визначення ключових психологічних механізмів формування залежності від соціальних мереж у молоді на основі аналізу сучасних наукових публікацій.

Залежність від соціальних мереж розглядається в межах ширшої категорії інтернет-адикції як поведінкової залежності, що має нейробіологічну основу. Як зазначають Л. М. Юр'єва та А. В. Шорніков, «зі збільшенням проникнення мережі Інтернет в життя людей виникла потреба перегляду діагностичних інструментів, які використовують для діагностики залежності від Інтернету», оскільки саме поняття інтернет-залежності «нині відображає не зміст, а форму залежності» [2, с. 57]. Цю тезу підтверджує поширене у сучасній науці розуміння, що користувачі стають залежними не від інтернету як такого, а

від конкретної активності в ньому – передусім від соціальних мереж, онлайн-ігор та короткого відеоконтенту.

В основі формування залежності лежить нейробіологічний механізм активації системи винагороди мозку. Отримання «лайків», позитивних коментарів, нових повідомлень або цікавого контенту стимулює викид дофаміну в мезолімбічному шляху, формуючи потужний цикл підкріплення. При тривалому зловживанні розвивається толерантність: для отримання того ж рівня задоволення користувачеві необхідно проводити в мережі все більше часу. Водночас спостерігається гіпоактивація префронтальної кори – ділянки, що відповідає за прийняття рішень, самоконтроль і гальмування імпульсивної поведінки, що пояснює, чому залежним особам надзвичайно складно обмежити час у соціальних мережах навіть за усвідомлення негативних наслідків [1]. Таким чином, формування залежності – це не просто проблема волі, а стан, що супроводжується реальними нейрофізіологічними змінами.

До власне психологічних механізмів формування залежності належать такі, що пов'язані з індивідуальними особливостями користувача та характером його взаємодії з віртуальним середовищем. А. Мгалоблішвілі виокремлює декілька груп факторів ризику розвитку інтернет-залежності у молоді, серед яких особливе місце посідають «психопатологічні фактори: депресивні та тривожні розлади, соціофобія», а також «особистісні характеристики: гіперактивність та імпульсивність, високий пошук новизни і низька залежність від винагороди, невротизм, низька емоційна стабільність, ворожість, або низький рівень самоконтролю і саморегуляції» [3, с. 103]. Не менш важливу роль відіграють ситуаційні чинники – самотність, стрес, переживання соціального відторгнення, адже саме вони активізують потребу особи в компенсаторній цифровій активності.

Окремий пласт психологічних механізмів стосується безпосередньої взаємодії особистості із середовищем соціальних мереж. Т. Д. Щербан та О. С. Самойлов на основі емпіричного дослідження зі студентською молоддю виокремлюють шість основних механізмів психологічного впливу соціальних мереж: соціальне порівняння, самопрезентація, наслідування та соціальне навчання, емоційна реактивність і залученість, формування цифрової ідентичності, потреба у соціальному схваленні [4, с. 61]. Саме ці механізми, первинно виконуючи соціалізаційну функцію, за певних умов трансформуються у механізми формування залежності. Наприклад, як зазначають автори, «самопрезентація в Instagram або TikTok стимулює навички соціального впливу, однак за умови низької самооцінки може викликати залежність від зовнішнього схвалення» [4, с. 62]. Таким чином, потреба в соціальному визнанні,

що реалізується через «лайки», коментарі та переглядів, перетворюється на провідний мотив цифрової поведінки.

Значущим психологічним чинником є також дисфункція родинної комунікації. О. Федорців, А. Чорномидз, І. Чорномидз та Ю. Чорномидз серед основних причин виникнення залежності виокремлюють «дефіцит спілкування і теплих довірливих стосунків у родині, неповноцінні і дисфункціональні сім'ї», а також «труднощі налагодження контактів з оточуючими, відсутність друзів» та «неуспішність дитини, низьку самооцінку» [1]. Молода людина, яка не знаходить емоційної підтримки та визнання у реальному середовищі, компенсаторно занурюється у віртуальний простір, де соціальна валідація досягається значно легше. До того ж, як підкреслюють ті ж автори, саме підлітковий і юнацький вік «є найбільш чутливим періодом щодо формування адиктивної поведінки» через прагнення до нового, «почуття дорослості» та страх перед відповідальністю [1].

А. Мгалоблішвілі також виділяє специфічні передумови формування залежності саме від соціальних мереж: «фрустрація, яка пов'язана з самопізнанням, визначенням свого місця у суспільстві, процеси саморозвитку і самовдосконалення; відчуття свободи, оскільки простір в Інтернеті анонімний; нездатність отримати бажане відчуття і необхідне спілкування, у разі їх обмеженості; проблеми у сім'ї (гіперпротекція, емоційна дистанція, емоційна холодність); схильність до антисоціальних стратегій поведінки, емоційна відстороненість; низька комунікативна компетентність» [3, с. 104]. Таким чином, психологічна залежність формується на перетині індивідуально-особистісних дефіцитів та специфічних властивостей самих соціальних мереж – їх анонімності, доступності, інтерактивності.

Підсумовуючи, формування залежності від соціальних мереж у молоді – це багаторівневий процес, у якому взаємодіють нейробіологічні (активація дофамінергічної системи винагороди, десенсибілізація рецепторів, гіпоактивація префронтальної кори), індивідуально-психологічні (тривожність, низька самооцінка, імпульсивність, дефіцит самоконтролю) та соціально-психологічні механізми (соціальне порівняння, потреба у схваленні, самопрезентація, формування цифрової ідентичності). Розуміння цих механізмів створює підґрунтя для розробки ефективних програм психопрофілактики та психокорекції, орієнтованих на розвиток емоційного інтелекту, медіаграмотності, здорових патернів комунікації та підтримки психологічного благополуччя молоді. Перспективою подальших досліджень є емпіричне вивчення впливу воєнного стану на динаміку формування залежності від соціальних мереж у молодіжному середовищі України.

Література:

1. Федорців О., Чорномидз А., Чорномидз І., Чорномидз Ю. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 3. 11 с. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgrp.v10i3.646>.
2. Юр'єва Л. М., Шорніков А. В. Новий інструмент у діагностиці кіберзалежності. *Український вісник психоневрології*. 2021. Т. 29, вип. 3 (108). С. 57–62. DOI: <https://doi.org/10.36927/2079-0325-V29-is3-2021-11>.
3. Мгалоблішвілі А. Профілактика залежності від соціальних мереж у молоді: психологічні рекомендації. *Вісник Національного університету оборони України*. 2024. № 1 (77). С. 102–112. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2024-77-1-102-112>.
4. Щербан Т. Д., Самойлов О. С. Психологічні механізми впливу соціальних мереж на лідерські якості студентської молоді. *Psychological Journal*. 2025. Vol. 11, Issue 4 (95). С. 61–72. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2025.11.4.4>.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-641-9-24>

ЗВ'ЯЗОК ТОЛЕРАНТНОСТІ ДО НЕВИЗНАЧЕНОСТІ ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ РЕСУРСІВ І АДАПТАЦІЇ МОЛОДІ У ЧАСІ ВІЙНИ

Пирог Ганна Володимирівна

кандидатка філософських наук, доцентка,
доцентка кафедри соціальної та практичної психології
Житомирський державний університет імені Івана Франка

Скарлат Марія Сергіївна

студентка IV курсу соціально-психологічного факультету
Житомирський державний університет імені Івана Франка
м. Житомир, Україна

В умовах війни проблема збереження психологічного благополуччя набуває особливої значущості. Важливу роль у цьому процесі відіграють психологічні ресурси особистості, які забезпечують психологічну стійкість, адаптацію до стресу та конструктивне переживання кризових подій [2]. Вразливою до умов сучасності