

Адиктивна поведінка особистості у медіапросторі

Тере́за Сотні́ченко,

*магістрантка кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: SotnichenkoTM@krok.edu.ua*

Ольга Петрунько,

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,
професор кафедри психології,
ВНЗ «Університет економіки та права «КРОК», м. Київ, Україна,
e-mail: olgapv@krok.edu.ua,
ORCID: 0000-0001-9023-5265*

Адиктивна поведінка – це системне явище, яке охоплює як фізіологічні, так і психологічні механізми, і має значний вплив на особистість і соціум. Вивчення її різновидів, механізмів розвитку та деструктивних наслідків для індивідуума дозволяє краще розуміти основи і природу адиктивних патернів поведінки. Важливо зазначити, що адикція не є тільки проблемою індивіда, а й системною соціальною проблемою, що потребує комплексного підходу до корекції та профілактики.

Така поведінка проявляється у різних формах, залежно від природи стимулу, який викликає звичку, та сфери її реалізації. Розрізняють дві основні групи адикцій: хімічні та нехімічні. Хімічні адикції включають такі залежності, як алкоголізм, наркоманія, тютюнокуріння, які пов'язані з вживанням психоактивних речовин. З іншого боку, негативні нехімічні адикції набирають поширення у сучасному світі, зокрема серед молоді. Ігрова залежність, ставки на спорт, геймблінг, онлайн – казино, неформальні деструктивні угруповання типу «Синій кит», криміналізація підлітків, залежність від соціальних мереж, кредитоманія, компульсивні покупки тощо, і це не всі приклади, що мають соціальний контекст та емоційну складову.

Особливістю адиктивної поведінки є те, що вона функціонує як компенсаторний механізм, що дозволяє особистості втекти від реальності або психологічного дискомфорту, є заміником нормальної адаптації і соціалізації молодої людини у середовищі. Серед старшокласників такі форми залежностей, як інтернет-залежність, залежність від соц.мереж та ігрові адикції, стають особливо актуальними. Вони шукають емоційний стимул у віртуальному просторі, що дозволяє заміщати дефіцит реальних соціальних контактів і відчуття емоційного зв'язку з оточенням [1].

Процес розвитку адиктивної поведінки має кілька чітко визначених етапів, які зумовлені як психологічними, так і нейробіологічними механізмами. Центральну роль у розвитку залежності відіграє система винагороди мозку, зокрема нейромедіатори як дофамін, ендорфін, серотонін. Під час взаємодії з об'єктом залежності (психоактивною речовиною або захопленням, як-от ігри чи соціальні мережі) рівень дофаміну, ендорфіну, та серотоніну збільшується, що спричиняє відчуття задоволення та радості. Цей позитивний ефект стає умовним

рефлексом, а отже з часом людина починає шукати можливості повторення приємних відчуттів навіть за відсутності безпосередньої потреби у них. В основі цього процесу, звісно, є умовний рефлекс, відкритий відомим фізіологом І.П.Павловим.

Розвиток адикції проходить через кілька фаз: від першого задоволення через толерантність (коли для досягнення того ж ефекту потрібно більше стимулу) до стану залежності, коли особа вже не може функціонувати без об'єкта адикції. Важливою складовою цього процесу є абстинентний синдром – комплекс фізичних та емоційних реакцій на відсутність бажаного стимулу. Відсутність гормонів радості, в свою чергу, підсилює бажання повернутися до об'єкта залежності та формує замкнене коло руйнівної поведінки. Бажання повернутися до задоволення і є головним механізмом розвитку адикції, що виводить людину за межі звичайних способів задоволення потреб, у тому числі й у медіасередовище, в т.ч. у світ інтернет-комунікації [1; 2].

Медіапростір, у т.ч. соціальні мережі, є одним із значних факторів, які сприяють розвитку адиктивної поведінки, особливо серед молоді. Сучасний доступ до викосошвидкісного інтернету та постійне перебування в медіапросторі створює середовище, де кожна взаємодія супроводжується миттєвими винагородами у вигляді лайків, коментарів або нових повідомлень. Ці зовнішні стимули активують механізм дофамінової активності в мозку, що забезпечує короточасне відчуття задоволення.

Тривалий вплив перебування в медіапросторі може призводити до розвитку цифрової залежності, коли людина відчуває постійну потребу в онлайнових взаємодіях для підтримки емоційного балансу. Такий стан може мати руйнівний вплив на психічне здоров'я, провокуючи розвиток тривожних розладів, депресії, а також соціальної ізоляції. Психологи зазначають, що медіасередовище значно збільшує ризик формування патологічних моделей поведінки, де соціальні зв'язки та реальні емоційні переживання заміщуються віртуальними стимуляціями [2; 3; 4].

Медіа позбавляють підлітків важливого часу, який є критичним для їхнього психосоціального розвитку, замінюючи його контентом низької педагогічної та когнітивної цінності. Замість продуктивних інтелектуальних та емоційних стимулів сучасні мас медіа, месенджери, соціальні мережі, відеоплатформи, телебачення тощо. Вони пропонують поверхневі аудіовізуальні повідомлення, які не сприяють розвитку глибоких соціальних або пізнавальних навичок та не мають значного впливу на когнітивний або моральний розвиток дитини. Але так само створюють умовно-рефлекторне коло, що щільно вписується у модель світу підлітка [3; 4].

На рівень схильності до адиктивної поведінки значний вплив мають внутрішні чинники, серед яких найбільш важливими є підвищений рівень особистісної тривожності та суб'єктивне відчуття самотності. Люди з високим рівнем тривожності схильні до використання зовнішніх стимулів для зниження емоційного стресу, що робить їх вразливими до розвитку адикцій. Крім того,

незадоволеність у соціальних зв'язках, низький рівень асертивності, а також відсутність ефективних стратегій саморегуляції стають основними факторами, які сприяють розвитку залежностей у молоді. А саме головне – відсутність досвіду, який формує критичне мислення, і дає можливість порівняти нинішній досвід з минулим і зробити висновки.

Деструктивний характер адиктивної поведінки полягає в тому, що вона має значний негативний вплив на всі аспекти життя індивідуума. Залежність призводить до соціальної ізоляції, порушень у взаєминах, зниження успішності в навчанні або на роботі, а також розвитку фізичних та психічних розладів. Наприклад, залежність від інтернету чи соціальних мереж може спричинити розвиток симптомів тривожності, депресії та зниження когнітивних функцій, що з часом призводить до труднощів у реальному житті та соціальній адаптації.

Залежність формує певні поведінкові стереотипи, які заміщують реальні потреби людини. Це викликає конфлікт між реальними і адиктивними потребами, що призводить до постійного порушення внутрішнього балансу та пошуку нових шляхів для задоволення цих потреб через адиктивні практики. Молодь, зокрема старшокласники, є особливо вразливою до цього феномена, адже на тлі недостатньої асертивності, зниженої здатності до саморегуляції, а також психологічного стресу, вони починають шукати вихід у залежностях. Тож, аспекти деструктивної сутності адиктивної поведінки:

1) *фізіологічний аспект*: тривала адиктивна поведінка веде до порушень роботи внутрішніх органів, хронічних захворювань і виснаження організму;

2) *психологічний аспект*: залежність призводить до когнітивних спотворень, зниження здатності до критичного мислення і погіршення психічного здоров'я (депресія, тривожні розлади);

3) *соціальний аспект*: соціальна ізоляція, проблеми у стосунках, конфлікти з оточенням і зниження соціального статусу;

4) *екзистенційний аспект*: змінна ціннісної системи особистості, втрата сенсу життя і мотивації до розвитку, деформація особистісних пріоритетів на користь адиктивної поведінки [2; 3].

Загалом, адиктивна поведінка є складним багатофакторним явищем, що має як біологічні, так і психологічні аспекти. Вона зумовлена як внутрішніми (особистісними) факторами, так і зовнішніми (соціальними і медіа-впливами), і має значний деструктивний вплив на особистість та її соціальне середовище. Тому для успішної профілактики, корекції, психотерапії та лікування залежностей необхідно враховувати всі ці аспекти та застосовувати комплексний підхід.

Список використаних джерел

1. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки: навч. посібник / Київський національний ун-т ім. Тараса Шевченка. Київ : ВПЦ "Київський ун-т", 2002. - 308 с
2. Мудрик А. Б. Психологія залежної поведінки: навчальний посібник. / Луцьк : ПП Іванюк В.П., 2022. 236 с.
3. Петрунько О.В. Медіасоціалізація, або соціалізація з медіа замість соціалізації з дорослими Психологічні перспективи: Спеціальний випуск. Луцьк, 2010. С. 103-113. <https://library.krok>.

edu.ua/media/library/category/statti/petrunko_0003.pdf

4. Свідовська В. Адиктивна поведінка підлітків як проблема наукового дослідження. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 108-114.