

«ДОФАМІНОВІ ПАСТКИ» ПІДЛІТКІВ У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ

Анциферова Л. В.

Студентка 4 курсу ОР Бакалавр
Спеціальності 231 «Соціальна робота», ФПСР

Керівник: Хлівнюк Т. П.

К.політ. н., доцент, завідувач кафедри соціальної роботи
ФПСР

Актуальність дослідження: вже довгий час поняття “дофамінова пастка” викликає особливий інтерес серед науковців різних галузей, адже це питання порушує проблему психологічного здоров’я підлітків у контексті їхньої віртуальної поведінки. Сучасні соціальні мережі та месенджери стали невід’ємною річчю у повсякденному житті людей, надаючи їм доступ до різноманітних форм розваг та спілкування. Ці онлайн-платформи стали важливим засобом ескапізму та розваги, що легко сприймаються та приносять задоволення. Онлайн-середовище створює унікальний простір в якому дофамінові механізми активно взаємодіють із психологічним станом користувачів, що може призвести до певних негативних наслідків та змусити підлітка відчувати стан соціальної дезадаптації. Тому є вкрай важливим розуміти механізми формування та функціонування “дофамінової пастки”.

Метою дослідження є: аналіз ролі та дії дофаміну;

визначення факторів найбільшого впливу на формування “дофамінових пасток”; визначення проявів дофамінової залежності підлітків.

Obar, Jonathan A.; Wildman, Steve у своєму дослідженні дали наступне визначення соціальній мережі: Соціальна мережа - це інтерактивні технології, які сприяють створенню, обміну та агрегації контенту, ідей, інтересів та інших форм вираження через віртуальні спільноти та мережі [9]. За визначенням Організації Об'єднаних Націй, підлітковий вік - це вік від 10 до 19 років [2].

Дофамін - це гормон задоволення або гормон радості, який виділяється у відповідь на певну позитивну поведінку, тобто поведінку, яка робить нас щасливими [1, 5]. Дофамін поділяють на повільний та швидкий. Повільний дофамін виділяється під час стабільно тривалої дії та випускається мозком при досягненні певного результату цієї дії. Він довгограючий та дає насолоду від успіху певний час. У свою чергу, швидкий дофамін може бути викликаний як короткими діями, так і довготривалими, вони можуть мати як позитивний ефект, так і негативний. Позитивна короткотривала дія, яка дає нам насолоду, але при цьому дофамін буде швидким - це їжа, а негативною довготривалою дією є як вживання наркотиків, так і надмірне використання соціальних мереж, що призводить до швидкого задоволення та залежності [6].

Визначають ситуації, коли дофамін перестає бути результатом певної дії, а стає процесом. Цей процес був назван «дофамінова пастка» чи «дофамінова петля». Прикладами "дофамінової пастки" в контексті соціальних мереж є регулярний перегляд коротких відео, постійна активність у соціальних мережах та безперервна перевірка надходящих повідомлень та іншої інформації [10].

Згідно з результатами дослідження центру

громадського здоров'я МОЗ України на 2021 рік, майже кожен четвертий підліток у віці від 10 до 17 років зазначив, що протягом останнього року регулярно відчував відсутність думок, крім моментів очікування можливості повторного користування соціальними мережами. Зазначено, що 32,8% хлопчиків та 39,9% дівчат використовували соціальні мережі для подолання негативних емоцій [3].

Дофамін, як гормон мети, очікування та щастя, активує мотивацію до виконання різних дій, включаючи розмноження, пошук їжі та виконання роботи протягом тривалого часу, у нагороду даючи почуття щастя. В умовах великої кількості стимулів, які постійно приносять винагороду, можливе потрапляння в дофаміну пастку, де для отримання нагороди потрібно посилити стимул, що сприяє формуванню залежності.

У сфері соціальних мереж основною формою винагороди є інформація. Постійне переглядання стрічки новин, коротких відеороликів та іншого цікавого людині контенту спричиняє звичай не лише витрату часу, але й адаптацію мозку до значної кількості швидкого дофаміну. Оскільки дофамін не виробляється безперервно, мозок зменшує виробництво цього гормону щастя, що призводить до втрати задоволення. У результаті людина змушена збільшувати обсяг отриманої інформації. Після виникнення сплеску швидкого дофаміну можливе потрапляння в дофаміну яму. Відтепер, для того, щоб отримати ту ж саму дозу дофаміну, як раніше, замість 20 хвилин гортання стрічки, необхідно буде провести 5 годин, з часом ситуація лише погіршується.

Згідно до статистики МОЗ, 15,1% учнів, які були опитані, відчують себе погано через те, що не могли користуватися соціальними мережами, що є яскравою ознакою дофамінової пастки. Як зазначено в дослідженні

Юлії Джежелій, основними ознаками потрапляння у дофаміну пастку є: зниження настрою, втрата інтересу до звичних занять, відсутність задоволення від інших діяльностей, можливість зниження мотивації на навчанні, погіршення міжособистісних відносин; виявлення когнітивної активності у напрямку пошуку стимулюючих факторів [7].

Згідно до дослідження МОЗ, 18,2% підлітків систематично пропускали інші заняття, такі як хобі чи спорт, через бажання перебувати в соціальних мережах. Найбільша частка таких випадків спостерігається серед 16-річних дівчат - 26,0%.

У своїй статті, Давиденко К. зазначає такі фактори схильності школярів до надмірного використання Інтернету, як: простота доступу, наявність вільного часу, обмежений контроль з боку батьків, можливість уникнення негативних ситуацій та формування соціальних зв'язків. Також було зазначено, що занадто активне використання Інтернету пов'язане із ризиком виникнення синдрому дефіциту уваги та гіперактивності, депресивними проявами, тривожними розладами, низьким рівнем самооцінки, сором'язливістю, соціальною тривожністю та суїцидальними думками [4].

Згідно до дослідження МОЗ, кожен шостий опитаний (16,8%) визнавався, що регулярно виникали сварки через використання соціальних мереж. Найбільше таких випадків спостерігається серед дівчат віком 16 і 17 років (22,6% та 25% відповідно) та хлопчиків віком 10 років (20,5%). Також було відзначено, що 13,5% підлітків мали конфлікти з родичами через використання соціальних мереж.

Таким чином, можна зробити висновок, що проблема «дофамінової пастки» є розповсюдженим негативним явищем серед підлітків. Діти схильні до залежності через різні фактори, зокрема, отримання дози швидкого дофаміну, чи так званого почуття щастя, внаслідок довготривалого

пошуку цікавої інформації, а також через доступність соціальних мереж. Внаслідок залежності, підлітки відчують зниження настрою, втрату інтересу до інших, не віртуальних, занять, а також страждають від погіршення міжособистісних стосунків. Це є причиною, чому ця проблема є актуальною та важливою для сучасного суспільства та вона потребує окремої уваги з боку спеціалістів різного профілю.

Література

1. Безматерних А. Теоретичне вивчення дофамінової залежності: від молекулярних механізмів до психологічних наслідків. Innovative development of science, technology and education : proceedings of v international scientific and practical conference, м. Vancouver, 15 лют. 2024 р. Vancouver, 2024. С. 394–397. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/58833/1/INNOVATIVE-DEVELOPMENT-OF-SCIENCE-TECHNOLOGY-AND-EDUCATION-15-17.02.24.pdf#page=394> (дата звернення: 16.04.2024)/

2. Вгц «Волонтер». Підлітковий вік. Київ : Громад. орг. «Всеукр. громад. центр «Волонтер», 2019. 19 с. URL: https://knowledge.org.ua/wp-content/uploads/2020/01/Підлітковий_вік_teenagers_UA.pdf (дата звернення: 14.04.2024).

3. Віртуальний світ та підлітки: що показують дослідження? | Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України | МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/virtualniy-svit-ta-pidlitki-schopokazuyut-doslidzhennya> (дата звернення: 16.04.2024).

4. Давиденко К. Інтернет-залежність: тест, поширеність та супутня психопатологія | Український Медичний Часопис. Український Медичний Часопис - новини медицини і здоров'я. Медична практика в Україні. URL:

<https://umj.com.ua/uk/novyna-160556-internet-zalezhnist-test-poshirenist-ta-suputnya-psihopatologiya> (дата звернення: 15.04.2024).

5. Дофамінова залежність – УПУ. УПУ – УКРАЇНСЬКИЙ ІНСТИТУТ ПСИХОТЕРАПІЇ УЗАЛЕЖНЕНЬ. URL: <http://uipu.com.ua/дофамінова-залежність/> (дата звернення: 16.04.2024).

6. Лембеке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням (еруб) | Флибуста. Флибуста | Книжное братство. URL: http://flibusta.site/b/672583/read#page_id_target_chapter-3 (дата звернення: 14.04.2024).

7. Низовець А., Джежелій Ю. Не можу зупинитися. Що таке дофамінова пастка: приклади, симптоми та методи боротьби. LIGA. URL: <https://life.liga.net/poyasnennya/article/ne-mogu-ostanovitsya-chto-takoe-dofaminovaya-lovushka-primery-simptomy-i-metody-borby> (дата звернення: 15.04.2024).

8. Патолофізіолог розповів про дофамін та користь стресу | Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України | МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/patofiziolog-rozpoviv-pro-dofamin-ta-korist-stresu> (дата звернення: 16.04.2024).

9. Obar, J. A. and Wildman, S. Social media definition and the governance challenge: An introduction to the special issue. Telecommunications Policy, 2015. 39(9), 745-750.

10. Regulation of the dopamine and vesicular monoamine transporters: pharmacological targets and implications for disease. PubMed Central (PMC). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4630566/> (date of access: 15.04.2024).