

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет «Одеська юридична академія»
Факультет психології, політології та соціології
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота –
Бакалаврський дослідницький проект

053 Психологія

на тему:

ВПЛИВ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ЖИТТЯ
СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Виконав: здобувач 4 курсу 3 групи

Галузь знань: 05

«Соціальні та поведінкові науки»

Спеціальність 053 Психологія

Флорі Марії Маргарити

Олександрівни

Керівник: д.мед.наук, професор

Ульянов В.А.

Рецензент: кандидат псих.н.,

доцент, доцент кафедри психології

Самара О.Є.

Одеса - 2025

АНОТАЦІЯ

Флорія М.М.О. Вплив легкого дофаміну на життя сучасної молоді

Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису. Бакалаврський дослідницький проєкт на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр» за спеціальністю 053 «Психологія». Національний університет «Одеська юридична академія», Одеса, 2025 рік.

Бакалаврський проєкт присвячений актуальній темі дослідження впливу феномену «легкого дофаміну» на психоемоційний стан і поведінкові особливості сучасної молоді в умовах цифрової епохи.

У роботі теоретично обґрунтовано поняття дофаміну як нейромедіатора системи винагороди, розкрито природу явища «легкого дофаміну» як форми миттєвого задоволення, пов'язаного з цифровими технологіями. Особливу увагу приділено соціальним мережам, відеоконтенту, мобільним застосункам як основним джерелам цифрової стимуляції.

Здійснено емпіричне дослідження, у якому проаналізовано зв'язок між частотою використання джерел «легкого дофаміну» та показниками емоційного вигорання, тривожності, самооцінки, концентрації уваги й мотивації серед студентської молоді. Виявлено, що надмірне споживання дофамінових стимулів асоціюється з емоційною нестабільністю, зниженням академічної мотивації та зростанням прокрастинації.

На основі результатів розроблено психопрофілактичні рекомендації щодо формування навичок цифрової гігієни, емоційної саморегуляції та критичного ставлення до цифрового контенту, що сприятиме зниженню залежності від миттєвих задоволень та підвищенню психологічного благополуччя молоді.

Ключові слова: дофамін, цифрова залежність, емоційний стан, молодь, саморегуляція.

ANNOTATION

Floria M.M.O. The influence of light dopamine on the life of young people

Qualification scientific work on the rights of the manuscript. Bachelor's research project for the degree of Bachelor in the specialty 053 "Psychology". National University "Odesa Law Academy", Odesa, 2025.

The bachelor's project is devoted to the topical topic of researching the impact of the phenomenon of "easy dopamine" on the psycho-emotional state and behavioral characteristics of modern youth in the digital age.

The bachelor's project is devoted to the topical issue of studying the influence of the phenomenon of "light dopamine" on the psycho-emotional state and behavioral characteristics of modern youth in the digital age.

The work theoretically substantiates the concept of dopamine as a neurotransmitter of the reward system, reveals the nature of the phenomenon of "easy dopamine" as a form of instant gratification associated with digital technologies. Particular attention is paid to social networks, video content, and mobile applications as the main sources of digital stimulation.

An empirical study analyzing the relationship between the frequency of use of "easy dopamine" sources and indicators of emotional burnout, anxiety, self-esteem, concentration and motivation among students is carried out. It has been found that excessive consumption of dopamine stimuli is associated with emotional instability, decreased academic motivation, and increased procrastination.

Based on the results, psychoprophylactic recommendations for the development of digital hygiene skills, emotional self-regulation, and critical attitudes toward digital content have been developed, which will help reduce dependence on instant gratification and improve the psychological well-being of young people.

Keywords: dopamine, digital addiction, emotional state, youth, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ	25
1.1. Організація та проведення емпіричного дослідження	25
1.2. Аналіз результатів: емоційні реакції, увага, залежності, самооцінка...	28
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ “ШВИДКОЇ ВИНАГОРОДИ” У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: АНАЛІТИЧНИЙ ЗРІЗ.....	32
2.1. Інтерпретація результатів: психологічні тенденції в молодіжному середовищі.....	32
2.2. Рекомендації щодо зменшення негативного впливу легкого дофаміну...	38
ВИСНОВКИ.....	42
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Актуальність теми «Вплив легкого дофаміну на життя сучасної молоді» зумовлена глибокими змінами у способі життя, спілкування та пізнання, які відбуваються в цифрову епоху. У XXI столітті молоде покоління опинилося в унікальному середовищі — технологічно насиченому, інформаційно перевантаженому та постійно стимулюючому. Повсякденна взаємодія з соціальними мережами, стрімінговими сервісами, мобільними застосунками, відеоіграми та іншими джерелами миттєвого задоволення сприяє формуванню нових моделей поведінки, мислення й емоційного реагування. Основою цих моделей виступає саме дофамін — нейромедіатор, який у природних умовах відповідає за мотивацію, передчуття винагороди, задоволення та навчання [21, с. 320].

Останнім часом у науковому та публічному дискурсі все частіше порушується тема так званого «легкого дофаміну» — короткочасного, частого вивільнення дофаміну у відповідь на дрібні стимули: лайки, перегляди відео, нотифікації, швидке перемикання уваги тощо. Ці стимулюючі фактори не потребують жодних зусиль, але провокують яскраву емоційну реакцію. Замість тривалого процесу досягнення мети, який супроводжується поступовим накопиченням задоволення, молодь усе частіше шукає миттєвого дофамінового задоволення, що не вимагає напруги, зусиль чи глибоких рефлексій. Така трансформація ціннісних і поведінкових орієнтацій викликає занепокоєння психологів, педагогів, батьків і самих представників молодого покоління [17, с. 78].

На тлі цього виникає низка психоемоційних проблем: втрата концентрації уваги, зниження мотивації до навчання, зростання рівня тривожності, нестабільність самооцінки, роздратування, апатія. З'являються ознаки цифрової залежності, що часто ігнорується або недооцінюється в суспільстві. Крім того, у молодіжному середовищі поступово стирається межа між реальним та віртуальним досвідом, що впливає на якість комунікації, формування міжособистісних зв'язків, емоційну зрілість.

Наукове дослідження впливу легкого дофаміну дозволяє не лише описати психологічні механізми цього явища, але й знайти шляхи для подолання його негативних наслідків. Уміння молоді усвідомлювати, що стимулює їхню поведінку, розуміти принцип дії дофаміну, розпізнавати шкідливі звички та формувати здорові мотиваційні патерни — є ключовими для формування психологічної стійкості, критичного мислення та зрілої особистості в умовах цифрової культури.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Упродовж останнього десятиліття зростає зацікавлення дофаміном як ключовим нейромедіатором у формуванні поведінкових патернів, мотиваційної активності та емоційної регуляції особистості. Особливої уваги ця тематика набуває в контексті досліджень впливу цифрових технологій на психіку молоді. У працях таких вчених, як Деніел Ліberman [23] і Майкл Лонг (2021) у книзі «Молекула більше: як дофамін керує нашим бажанням», акцентується увага на тому, що дофамін не є «гормоном задоволення», як це часто інтерпретується в популярній культурі, а радше «гормоном очікування» — елементом, що стимулює пошук новизни, винагороди та нових вражень. Це відкриття стало ключовим у розумінні ролі дофаміну в цифровому середовищі, де молодь постійно перебуває в стані очікування швидкої нагороди (повідомлення, лайки, перегляди тощо).

Дослідження Келлі Макгонігал («Сила волі. Як розвинути і зміцнити», 2011) демонструє, що формування цифрових звичок безпосередньо пов'язане з активацією дофамінових ланцюгів мозку, які не враховують довготривалої користі, а зосереджені на миттєвих винагородах. Авторка зазначає, що надмірне «дофамінове підкріплення» знижує рівень самоконтролю, впливає на здатність приймати усвідомлені рішення, спричиняє емоційне виснаження та тривожність [24].

Українські науковці також звертають увагу на цей феномен. У статтях Н. Сороки (2020), присвячених інформаційним залежностям молоді, розкрито механізм дії соціальних мереж як дофамінових тригерів. Авторка зазначає, що короткі, яскраві імпульси інформаційного контенту створюють ефект

«дофамінової пастки», з якої молодій людині важко вийти без зовнішньої допомоги або свідомого самоконтролю [35, с. 112]. Аналогічну точку зору поділяє О. Піляєва (2022), яка аналізує емоційний стан студентів у контексті цифрової взаємодії. Вона вказує на кореляцію між частотою користування соціальними мережами та зниженням рівня емоційної стабільності та самореалізації.

Цікавою є праця Роберта Сапольскі («Поведінка: біологія людини в добрій злі», 2017), який глибоко аналізує нейрофізіологічну основу дофамінової системи. Він доводить, що система винагороди в мозку є надзвичайно чутливою до сигналів новизни й соціальної оцінки, саме тому платформи, які експлуатують ці механізми, мають потужний вплив на поведінку, особливо в молодому віці.

Водночас, незважаючи на зростаючу кількість праць, у науковому полі ще недостатньо комплексних емпіричних досліджень, що дозволяють оцінити вплив «легкого дофаміну» не лише в теоретичній площині, але й у контексті реальних поведінкових, емоційних і когнітивних змін у молодіжному середовищі. Більшість досліджень зосереджена або на біологічних механізмах дії дофаміну, або на загальному описі цифрової залежності без чіткого аналізу впливу швидких дофамінових стимулів.

Нерозкритими залишаються також питання щодо формування саморегуляції у молоді як механізму протидії дофаміновій залежності, а також розробки психопрофілактичних стратегій, які дозволили б не лише зменшити залежність від цифрових джерел, а й трансформувати її у здорову цифрову культуру [31, с. 32].

У своїй кваліфікаційній роботі спираюся на зазначені джерела та доповнюю їх власним емпіричним аналізом, який дозволяє деталізувати вплив легкого дофаміну на ключові психологічні параметри — увагу, самооцінку, емоційний стан, схильність до залежностей. Таким чином, дослідження націлене не лише на констатацію впливу, але й на виявлення шляхів усвідомленої поведінкової

корекції, що є внеском у вирішення частини проблеми, яка поки що залишається недостатньо дослідженою

Поняття дофаміну та його роль у нервовій системі

Дофамін — це один із найважливіших нейромедіаторів, тобто хімічних речовин, які передають сигнали між нервовими клітинами в мозку, та який здійснює складну регуляцію численних фізіологічних, емоційних та когнітивних процесів. Його біохімічна природа, функціональні властивості та участь у системі винагороди роблять його ключовим елементом у вивченні психології мотивації, задоволення та поведінки. Його часто називають “гормоном задоволення”, але насправді його функції набагато ширші. Дофамін бере участь у процесах, пов’язаних з емоціями, мотивацією, рухом, навчанням, концентрацією уваги та навіть сном. Він відповідає за те, щоб ми відчували задоволення від приємних речей — наприклад, коли слухаємо улюблену музику, отримуємо комплімент або досягаємо поставленої мети. Це викликає позитивні емоції, які мотивують нас повторювати ті дії, які принесли приємний результат [17, с. 78-79].

У молодому віці, коли мозок ще активно розвивається, рівень дофаміну може сильно впливати на поведінку. Саме він стимулює бажання до нових вражень, досвіду, пригод. Саме тому молоді люди часто шукають яскраві емоції, пробують нове, ризикують або легко захоплюються чимось. Дофамін працює як своєрідна система винагороди: що більше задоволення ми очікуємо від певної дії, тим більше дофаміну виділяється в мозку, спонукаючи нас діяти [36, с. 248]. Проте варто знати, що штучне й часте стимулювання дофаміну — наприклад, через наркотики, надмірне користування соціальними мережами, постійний перегляд відео чи ігор — може “зламати” цю природну систему. Мозок звикає до високих доз дофаміну і з часом перестає реагувати на прості радощі життя. Це може призвести до втрати інтересу, апатії, зниження мотивації, а в окремих випадках — до депресії або залежностей.

Дофамін також відіграє критичну роль у контролі рухів тіла. Саме його нестача є причиною серйозного неврологічного захворювання — хвороби

Паркінсона, при якій людина поступово втрачає здатність координувати свої рухи. У нормі ж дофамін забезпечує плавність і точність рухів, а також допомагає швидко реагувати на зміни в середовищі. Крім того, дофамін сприяє концентрації уваги. Коли рівень цього нейромедіатора в балансі, людині легше зосереджуватись, планувати, вирішувати завдання і вчитись [3, с. 122-123].

Біологічно дофамін синтезується з амінокислоти тирозину у дофамінергічних нейронах мозку. Він діє як хімічний передавач сигналів між нервовими клітинами. Найбільша концентрація дофаміну спостерігається в таких структурах, як вентральна тегментальна ділянка, ядра гіпоталамуса, чорна субстанція та стріатум. Найвідомішими дофамінергічними шляхами в мозку є мезолімбічний, мезокортикальний, нігростріатальний і тубероінфундібулярний. Кожен із цих шляхів виконує специфічні функції, пов'язані з емоціями, рухами, мотивацією та гормональною регуляцією [26, с. 47].

Один із найвідоміших аспектів дофаміну — його роль у так званій "системі винагороди" мозку. Система винагороди відповідає за емоційне підкріплення дій та навчання на основі приємного досвіду. Саме тут дофамін виступає як сигнал про те, що певна дія чи подія має позитивне значення, і що її варто повторити. Коли людина отримує позитивний досвід (наприклад, їсть улюблену страву, досягає успіху, отримує схвалення), дофамін вивільняється, викликаючи відчуття задоволення. Завдяки цьому нейробіологічному механізму формуються звички, від простих побутових до складних соціальних чи залежнісних моделей поведінки [23, с. 352].

Проте важливо розуміти, що дофамін — це не просто "гормон задоволення", як часто стверджується у популярній літературі. Він набагато більше пов'язаний із процесом очікування винагороди, ніж із її безпосереднім отриманням. Науковці, зокрема Деніел Ліberman і Майкл Лонг у книзі «The Molecule of More» (2021), описують дофамін як головну "молекулу бажання". Дофамін активізується, коли ми передчуваємо щось приємне, коли плануємо дії, спрямовані на досягнення результату, або коли бачимо потенціал у

майбутньому. Його завдання — мотивувати організм до дії, підтримувати інтерес, прагнення до новизни, розвиток та інновацію [21, с. 261].

У мозку молодої людини, що ще перебуває у процесі формування, дофамінові механізми є надзвичайно чутливими до стимулів, які викликають швидке емоційне підкріплення. Саме це і створює основу для явища "легкого дофаміну", пов'язаного із частими короткими дофаміновими імпульсами, які виникають у результаті взаємодії з соціальними мережами, повідомленнями, відеоконтентом, музикою, покупками тощо. Молодь у цифровому середовищі постійно піддається таким стимулам, що формують патерни поведінки, схильні до імпульсивності, емоційної нестабільності й навіть залежності [26, с. 47-48].

На нейрофізіологічному рівні такі короткочасні сплески дофаміну не забезпечують глибокого задоволення чи відчуття сенсу, але викликають миттєве підвищення настрою. Це, у свою чергу, може призводити до звикання, коли організм починає постійно шукати нові джерела швидкого задоволення, ігноруючи довготривалі цілі чи складні задачі. Дослідження виявили, що при надмірному стимулюванні дофамінових шляхів змінюється їхня чутливість, що веде до зниження здатності насолоджуватися повсякденними речами, виникнення так званого "дофамінового вигорання" — стану емоційного спустошення, апатії, втрати мотивації [4, с. 481].

Цікаво, що дофамін також відіграє значну роль у когнітивній функції — зокрема у фокусуванні уваги, прийнятті рішень, гнучкості мислення. Його дефіцит може спричинити труднощі з концентрацією, що є характерним симптомом таких станів, як СДУГ. У цифрову епоху, коли увага розпорошена між десятками повідомлень, відео, завдань і зорових стимулів, дофамінова регуляція набуває критичного значення для збереження когнітивного балансу.

Щоб підтримувати здоровий рівень дофаміну, важливо дотримуватись простих, але ефективних звичок: достатньо спати, займатись фізичною активністю, правильно харчуватись, спілкуватись із людьми, які надихають, і регулярно досягати хоч невеликих, але реальних цілей. Таким чином мозок

постійно отримуватиме “здорову” дозу дофаміну, що підтримуватиме гарний настрій, внутрішню мотивацію та інтерес до життя [17, с. 84].

Підсумовуючи, дофамін є центральною ланкою у складній системі нейрофізіологічної регуляції поведінки людини. Він не лише відповідає за відчуття приємного, а й формує фундаментальні психологічні моделі, які визначають, що саме ми вважаємо цінним, на що витрачаємо час і зусилля, як реагуємо на успіх чи невдачу. У контексті молодіжного середовища, надмірне стимулювання дофамінових механізмів унаслідок постійної цифрової активності може викликати серйозні зміни в емоційній сфері, когнітивній стабільності та формуванні особистісних стратегій. Саме тому вивчення дофаміну є важливим і актуальним аспектом сучасної психології та психіатрії.

Феномен «легкого дофаміну»: визначення та характеристики

Феномен «легкого дофаміну» є відносно новим поняттям, яке виникло у відповідь на зміни у способі життя сучасної молоді, що дедалі більше орієнтований на миттєві задоволення.

Феномен «легкого дофаміну» є новітнім концептом у психології та нейронауках, що виник як реакція на стрімке зростання цифрової активності, гіперстимуляції сенсорного простору та формування нових моделей поведінки в умовах цифрового середовища.. Механізм «легкого дофаміну» активується саме завдяки мінімальним енергетичним затратам [31, с. 32-33]. Людина звикає отримувати винагороду без зусиль: переглянути відео — отримати насолоду; перевірити повідомлення — отримати приємний контакт; відкрити застосунок — отримати нову інформацію. Цей процес «розбалансовує» природну систему мотивації, де задоволення повинно було б йти після діяльності, а не замість неї. Ці стимули є умовно приємними, проте не ведуть до справжнього задоволення, розвитку чи самореалізації, а лише створюють ілюзію задоволення, яке швидко втрачає свою цінність.

З точки зору нейрофізіології, основними структурами, залученими до процесу «легкого дофаміну», є вентральна тегментальна ділянка (VTA), прилегле ядро (nucleus accumbens), лобна кора (префронтальна кора), а також

гіпокамп. Саме через активацію цих центрів і формується відчуття короткочасного задоволення або інтересу. Але з кожним разом, коли дія повторюється, рецептори стають менш чутливими до звичного стимулу (ефект толерантності), і людині потрібна більша частота або інтенсивність подразника [35, с. 112-113].

Цей ефект особливо виражений у молоді через ще не завершене формування префронтальної кори, яка відповідає за вольовий контроль, саморегуляцію та довгострокове планування. У поєднанні з активною дофамінергічною системою в юнацькому віці це призводить до схильності до ризикованої поведінки, імпульсивних рішень та зниження здатності протистояти спокусам «швидкої винагороди».

З точки зору психології, наслідками надмірного впливу легкого дофаміну є: зниження рівня концентрації уваги; зменшення інтересу до глибокого читання, навчання, творчої діяльності; посилення емоційної нестабільності, тривожності; формування залежностей від смартфонів, ігор, контенту; зміщення цінностей у бік миттєвих результатів, а не процесу чи зусилля [28, с. 55].

Наукові публікації останніх років підтверджують актуальність цієї проблеми. Наприклад, дослідження, опубліковане у *Nature Human Behaviour* (2022), свідчить про те, що молодь, яка витрачає понад 4 години на день у соцмережах, має нижчий рівень задоволеності життям і підвищену емоційну лабільність. Роботи Келлі Макгонігал, Роберта Сапольскі, Деніела Лібермана вказують на необхідність активного формування навичок саморегуляції, цифрової гігієни, а також розвитку здатності відкладати задоволення (*delayed gratification*) як противаги «дофаміновій залежності» [23, 24].

Поняття «*легкого дофаміну*» (іноді вживане як «швидкий дофамін» або *instant gratification dopamine*) формалізується як результат взаємодії з певними зовнішніми тригерами, які не мають тривалого еволюційного або когнітивного значення, проте активізують ту саму нейрофізіологічну систему, що задіяна при досягненні важливих життєвих цілей. До таких тригерів належать:

перегляди та лайки в соціальних мережах; нотифікації на смартфоні; короткі відео на YouTube, TikTok, Reels; прокручування стрічок новин (scrolling); онлайн-покупки (особливо миттєві); гейміфіковані інтерфейси мобільних застосунків; миттєві відповіді у месенджерах [17, с. 82].

Усі ці дії активують систему винагороди мозку, створюючи коротке відчуття радості, схоже на “викид” задоволення. Саме тому цей процес отримав назву “легкий дофамін”.

Для молодшої людини особливо характерна чутливість до таких стимулів, оскільки в юному віці мозок ще активно формується, і система задоволення є надзвичайно активною. Молодь інстинктивно тягнеться до всього, що швидко викликає приємні емоції, не вимагаючи складної діяльності чи терпіння. Однак постійне прагнення отримати легке задоволення може призвести до серйозних проблем. Найважливіша з них — це втрата здатності отримувати задоволення від справжніх, довготривалих досягнень. Наприклад, навчання, спорт, розвиток навичок, творчість — усе це процеси, які потребують часу, дисципліни і внутрішньої мотивації. Якщо мозок звикає до миттєвих “нагород”, йому стає важко фокусуватись на складному і довготривалому, бо ці речі не дають дофамін “тут і зараз” [8, с. 101-102].

Ще один негативний наслідок — зниження концентрації уваги. Молоді люди, які постійно перемикаються з одного джерела дофаміну на інше (відео, месенджер, музику, соцмережі), звикають до постійної зміни стимулів. Це створює так звану “розсіяність уваги”, коли стає важко сидіти над книгою, слухати лекцію або просто перебувати в тиші. Також з’являється потреба у дедалі сильніших подразниках — те, що колись приносило задоволення, вже не викликає тієї самої реакції. Внаслідок цього виникає ризик розвитку залежностей — не лише від гаджетів, а й від їжі, покупок, азартних ігор чи навіть психоактивних речовин [8, с. 104].

Попри те, що «легкий дофамін» здається привабливим, його надмірне споживання виснажує дофамінову систему мозку. Це означає, що мозок починає виробляти менше дофаміну природним шляхом, що призводить до

станів апатії, втрати інтересу, зниження енергії та навіть симптомів депресії. Людина втрачає бажання щось робити, бо ніщо не здається достатньо цікавим або вартим зусиль.

Щоб уникнути негативного впливу «легкого дофаміну», варто навчитися свідомо керувати своєю увагою та звичками. Важливо обмежити час, який проводиться у соціальних мережах, відмовитися від постійного “скролінгу”, замінити миттєві задоволення на дії, що приносять користь у довгостроковій перспективі. Наприклад, займатися фізичною активністю, спілкуватися наживо з друзями, розвивати хобі, навчатися новому, ставити перед собою цілі й поступово їх досягати. Усе це сприяє виробленню дофаміну природним шляхом, але в збалансований і здоровий спосіб [36, с. 248].

Феномен «легкого дофаміну» не є злом сам по собі — він просто показує, як змінився спосіб життя людини в умовах цифрової епохи. Усвідомленість, саморефлексія та розвиток сили волі допомагають молоді зберігати баланс між швидким задоволенням і справжнім, глибоким щастям, що приходить через розвиток, відносини, творчість та досягнення.

Важливо зазначити, що ці види активності самі по собі не є «злом» або проблемою. Небезпека полягає в тому, що вони, маючи низький поріг доступу, забезпечують швидке позитивне підкріплення, формуючи стійкі дофамінозалежні поведінкові петлі. Так, за моделлю «дофамінової петлі» (reward prediction error model), кожне очікуване задоволення запускає передбачуване вивільнення дофаміну. Якщо очікування перевищено — вивільняється більше дофаміну, якщо навпаки — менше, що формує потребу в більш потужному стимулі наступного разу.

Таким чином, феномен «легкого дофаміну» є багатограним і потребує міждисциплінарного підходу. Він не лише змінює спосіб отримання задоволення, а й трансформує мотиваційні, когнітивні та емоційні процеси, особливо в молодіжному середовищі. Розуміння цього феномена є необхідною умовою для розробки сучасних освітніх, психопрофілактичних та поведінкових стратегій у цифрову епоху.

Соціальні мережі та цифрові технології як джерела легкого дофаміну

Соціальні мережі та цифрові технології сьогодні стали не просто засобами комунікації чи розваги — вони перетворилися на постійне джерело стимуляції дофамінової системи мозку, особливо у молоді. Поняття «легкий дофамін» у цьому контексті означає, що за допомогою простих і швидких дій — перегляд відео, лайк, коментар, повідомлення — мозок отримує короткочасне, але дуже приємне відчуття. Саме це пояснює, чому ми іноді проводимо години в TikTok або Instagram, самі не помічаючи, як минає час [37, с. 92-93].

Соціальні мережі стали одним із найпотужніших джерел «легкого дофаміну» в житті сучасної молоді. Вони проникають у щоденну рутину людини настільки глибоко, що вже складно уявити день без перевірки Instagram, TikTok, Facebook, Snapchat, Twitter або інших платформ [5, с. 216]. Саме ці ресурси формують механізм швидкого отримання задоволення через мінімальні зусилля, що й активує так звану дофамінову систему мозку — частину нервової системи, яка відповідає за мотивацію, винагороду і приємні відчуття. Оскільки соціальні мережі забезпечують миттєвий доступ до нової інформації, візуального контенту, соціального схвалення у вигляді лайків та коментарів — кожна взаємодія з ними стає своєрідною “дофаміною нагородою”.

Механізм дії дуже простий, але водночас надзвичайно ефективний. Молодь переглядає коротке відео, отримує вподобання під фото, читає новий коментар чи спілкується в чаті — і мозок тут же реагує «викидом» дофаміну, який викликає приємне відчуття. Проблема полягає в тому, що ці дії не потребують ані фізичних, ані розумових зусиль — вони легкі, доступні будь-коли й будь-де, а значить — дуже швидко формують звичку. Молоді люди починають несвідомо шукати саме таких стимулів, які забезпечують моментальне задоволення. У результаті розвивається своєрідна залежність: без частого перегляду стрічки чи повідомлень виникає відчуття тривоги, роздратованості, нудьги [14, с. 45-46].

Усі соціальні мережі сконструйовані з урахуванням психології користувача. Основна мета — утримати його якомога довше у додатку, забезпечуючи безперервний потік контенту, що викликає задоволення. Наприклад, нескінченна стрічка новин або відео (infinite scroll) була розроблена, щоб користувач не мав природного сигналу зупинитися. Така подача інформації змушує людину «залипати» — вона не може зупинитись, бо кожен наступний пост чи відео обіцяє ще одне коротке задоволення. Алгоритми працюють так, щоб показувати саме той контент, який викликав інтерес у минулому, тобто вони підлаштовуються під користувача, максимально посилюючи дофамінову залежність. У звичайному житті ми знаємо, коли книга закінчилася, або коли перегляд фільму завершено. У соцмережах цього немає — ми «гортаємо» стрічку безкінечно, а мозок кожного разу отримує маленьку «нагороду» — дофамін [14, с. 50].

Ще один важливий аспект — це *система лайків*, коментарів, репостів, переглядів, підписок. Ці елементи формують середовище постійного соціального оцінювання, яке особливо важливо для молоді. У цьому віці людина прагне визнання, уваги, схвалення. Отримуючи багато лайків чи позитивні коментарі, молода людина переживає миттєвий емоційний підйом — знову ж таки через дофамінову реакцію. Але з часом така модель поведінки формує залежність від зовнішнього схвалення, що негативно впливає на самооцінку. Якщо лайків менше, ніж очікувалося, або немає реакцій на новий пост — виникає розчарування, відчуття непотрібності, пригніченість. Таким чином, соціальні мережі створюють нестабільне емоційне тло, яке залежить не від внутрішнього стану людини, а від кількості цифрової «уваги» [32, с. 72-73].

З часом звикання до легкого дофаміну знижує сприйнятливність мозку до природних джерел задоволення. Наприклад, живе спілкування, прогулянка на природі, читання книги або досягнення в навчанні вже не викликають такого яскравого емоційного відгуку. Усе це здається нудним, повільним і не таким цікавим, як взаємодія з соцмережами. Мозок починає “лінуватися” — він

прагне лише простих шляхів отримання задоволення. Через це знижується мотивація до будь-якої довготривалої діяльності, що вимагає зусиль: навчання, творчості, спорту. Людина перестає докладати зусилля, оскільки внутрішній механізм нагороди більше не працює в повному обсязі [8, с. 102].

Соціальні мережі також призводять до порушень сну, адже багато молодих людей переглядають контент перед сном або навіть посеред ночі. Це ще більше розбалансовує дофамінову систему, яка залежить від добового ритму, світла, навантаження і відпочинку. Надмірне захоплення «легким дофаміном» знижує здатність до концентрації, викликає стан емоційного виснаження, апатії, а іноді навіть депресії [14, с. 48].

Вплив цифрових технологій на дофамінову систему мозку молоді має глибокі наслідки. У нормальному, здоровому стані дофамін мотивує людину до дій, які вимагають зусиль і приносять задоволення в довгостроковій перспективі: навчання, спорт, творчість, досягнення цілей. Але коли дофамін регулярно виробляється в результаті легких дій, які не потребують зусиль (наприклад, перегляд коротких відео або «скролінг» стрічки), мозок починає переоцінювати швидкі винагороди [27, с. 272]. Тобто, звичайні заняття — такі як читання, спорт або навчання — здаються нудними, важкими або нецікавими, бо вони не дають моментального ефекту.

Цифрові технології також сприяють формуванню так званої «цифрової багатозадачності» — коли молодь паралельно слухає музику, переписується в месенджерах і переглядає відео. Це ще більше погіршує концентрацію уваги та здатність до глибокого мислення. Такий стиль споживання інформації формує звичку жити в стані постійної стимуляції, де тиша, очікування або звичайні повсякденні справи сприймаються як нудні або навіть нестерпні [37, с. 94].

Психологічно це проявляється в тому, що молоді люди все частіше відчують тривогу, дратівливість або навіть апатію, коли не мають доступу до телефону або інтернету. Підсвідомо мозок «вимагає» нову порцію дофаміну — і коли він її не отримує, виникає дискомфорт, подібний до «ломки». Це

може призводити до станів, схожих на залежність: цифрову залежність, соціальну тривожність, цифрову прокрастинацію. Людина ніби втрачає контроль над власною увагою [28, с. 57].

Не менш небезпечною є культура «лайків», яка впливає на самооцінку. Молодь починає оцінювати власну цінність через кількість вподобань, репостів, підписників. Це формує спотворене уявлення про успіх, соціальність і самореалізацію. Внаслідок цього знижується самооцінка, зростає рівень стресу та депресії, зокрема тоді, коли очікування не справджуються або користувач не отримує бажаного «визнання».

Важливо розуміти, що вплив цифрового середовища не обмежується лише соціальними мережами. До нього належать і мобільні ігри, потокові сервіси, YouTube, онлайн-шопінг, месенджери та навіть онлайн-навчання. Усі ці інструменти побудовані за принципом залучення і утримання уваги. Вони створені таким чином, щоб користувач не міг зупинитися. Наприклад, автоматичне відтворення наступного відео, спливаючі сповіщення, персоналізовані рекомендації — усе це спрямовано на постійну стимуляцію мозку. Такий режим впливає на здатність зосереджуватися, мислити глибоко і довготривало утримувати увагу [37, с. 92].

Окрім когнітивних змін, цифрові технології мають значний вплив на психоемоційний стан. Часте використання гаджетів пов'язане з підвищеним рівнем тривожності, порушеннями сну, роздратованістю, втомою. Багато молодих людей відчують психологічну напругу, коли не мають доступу до телефону або інтернету. Це явище вже отримало свою назву — «номофобія» (страх залишитися без мобільного телефону). Звичка постійно перевіряти гаджет — це не просто поведінкове відхилення, а результат нейрохімічного впливу цифрового середовища на мозок [37, с. 94].

Таким чином, соціальні мережі і цифрові технології стали головним постачальником «легкого дофаміну» у свідомість молодого покоління. Вони дають ілюзію постійного щастя і задоволення, однак в реальності часто призводять до виснаження емоційного ресурсу, зниження мотивації, розладів

концентрації і навіть психологічних проблем. Усвідомлення цього феномена є першим кроком до змін. Здорова цифрова гігієна, обмеження часу у соцмережах, періоди «диджитал-детоксу», розвиток навичок самоконтролю та уваги — все це допомагає повернути контроль над власною дофаміною системою, навчитися отримувати задоволення з глибших, справжніх джерел — реального спілкування, досягнень, природи, творчості.

Психологічні аспекти впливу легкого дофаміну на поведінку та емоційний стан молоді

Психологічні аспекти впливу легкого дофаміну на поведінку та емоційний стан молоді охоплюють глибокі нейропсихологічні механізми, які визначають, як саме миттєве задоволення, що не потребує особливих зусиль, формує світогляд, характер, звички та емоційний фон сучасної молоді людини. У цифрову епоху дофамін став своєрідною валютою щастя: кожен новий лайк, перегляд відео, повідомлення або короткий сеанс гри мобілізує дофамінову систему, яка відповідає за відчуття нагороди та мотивації [36, с. 248]. Проте, чим легше ми отримуємо дофамін, тим глибшими стають психологічні наслідки — і це особливо критично для молоді, у якої ще не сформовані стабільні механізми емоційної саморегуляції та критичного мислення.

На біохімічному рівні дофамін — це нейромедіатор, що передає сигнали між нервовими клітинами, і відіграє ключову роль у системі винагороди мозку. Його виділення пов'язане з очікуванням або отриманням чогось приємного: смачної їжі, досягнення мети, взаємодії з людьми, креативного процесу. У нормі дофамінова система функціонує як рушій прогресу: ми працюємо, вчимося, розвиваємося саме тому, що мозок винагороджує нас дофаміном за результат. Проте, коли з'являються способи отримання дофаміну без особливих зусиль — наприклад, натискання однієї кнопки на телефоні — запускається обхід природної мотиваційної системи. Молодь починає шукати не шляхи розвитку, а миттєві джерела задоволення, які не потребують вкладення часу, енергії чи терпіння [35, с. 114-115].

У короткотерміновій перспективі «легкий дофамін» створює відчуття піднесеного настрою, мотивації, енергії. Коли мозок отримує дофамін, людина почувається щасливою, зацікавленою, натхненною. Молодь, особливо вразлива до новизни та емоційної стимуляції, активно шукає ці джерела задоволення. Вони здаються безпечними, доступними і дуже привабливими. Але проблема полягає в тому, що чим частіше мозок отримує дофамін без зусиль, тим менше він цінує більш складні, але глибокі джерела задоволення, такі як спілкування з близькими, читання, спорт, творчість, досягнення цілей. З часом формується звичка до легкого задоволення, яка змінює систему цінностей і поведінкові патерни [3, с. 112-113].

На емоційному рівні вплив легкого дофаміну виявляється у *зниженій здатності відчувати глибокі емоції*. Постійна стимуляція нейросистеми змушує мозок адаптуватися до високого рівня дофаміну, внаслідок чого природні джерела радості вже не приносять задоволення. З часом це може призвести до емоційного вигорання, апатії, втрати смаку до життя. Молоді люди можуть відчувати пригніченість, тривогу, навіть не розуміючи причини — адже зовні все виглядає нормально. Проте їхня нервова система вже не може нормально функціонувати без постійного дофамінового «підживлення» [21, с. 320]. Це призводить до глибоких змін у поведінці. В першу чергу, спостерігається *зниження здатності до тривалого зосередження*. Молодь, яка звикла отримувати швидкі імпульси дофаміну, втрачає здатність довго працювати над одним завданням. Навіть кілька хвилин без гаджета викликають дискомфорт, роздратування або нудьгу. Це пояснюється тим, що дофамінова система переналаштовується на короткі цикли задоволення, а будь-яка діяльність, яка не дає миттєвого результату, сприймається як даремна. Внаслідок цього зростає рівень прокрастинації, знижується академічна мотивація, погіршується здатність до стратегічного планування, гальмується розвиток самодисципліни та сили волі [8, с. 104].

Особливо небезпечним є ефект *дофамінової залежності*. Людина перестає контролювати своє бажання отримувати задоволення. Навіть якщо вона

усвідомлює, що постійне користування телефоном шкодить навчанню, сну чи здоров'ю — вона не може припинити, бо мозок вимагає нової «дози». У таких випадках ми можемо говорити про формування цифрової залежності — явища, схожого за механізмами на наркоманію, тільки замість хімічної речовини — віртуальні стимули. Внаслідок цього порушуються не лише когнітивні, а й міжособистісні зв'язки. Молодь стає більш дратівливою, емоційно нестабільною, її самооцінка починає залежати від зовнішніх оцінок — лайків, коментарів, переглядів [31, с. 35-36].

Одночасно із змінами у поведінкових реакціях змінюється і *емоційний стан*. Молодь, яка постійно живе в стані зовнішньої дофамінової стимуляції, поступово втрачає здатність до відчуття глибоких і тривалих позитивних емоцій. Все частіше з'являються апатія, емоційна втома, втрата інтересу до речей, які раніше приносили задоволення — спілкування, хобі, спорт, творчість. Розвивається стан, близький до емоційного вигорання, який не пов'язаний з перевтомою, а саме з дофаміновим перенасиченням. У таких випадках мозок наче «виснажує» запаси задоволення і вже не реагує на позитивні стимули з тією ж інтенсивністю [14, с. 49-50].

На психологічному рівні це може призводити до *зниження самооцінки*. Молодь починає шукати підтвердження власної цінності через зовнішні стимули — лайки, реакції, перегляди. Якщо цього не відбувається — з'являється відчуття непотрібності, тривожність, внутрішній дискомфорт. Молоді люди можуть порівнювати себе з іншими, орієнтуючись на «глянцеві» образи в соціальних мережах, що формує спотворене уявлення про нормальність і викликає хронічне відчуття недосконалості. Це стає ґрунтом для розвитку тривожних розладів, депресивних станів, емоційної ізоляції [35, с. 113].

Ще одним небезпечним наслідком впливу легкого дофаміну є *зміна пріоритетів*. Молодь перестає орієнтуватися на внутрішні цілі — наприклад, розвиток, знання, самореалізацію — і натомість починає орієнтуватися на зовнішні, швидкоплинні задоволення. Це трансформує саме поняття успіху.

Він вже не пов'язаний із процесом досягнення, а тільки з результатом — бажано миттєвим. Така модель поведінки підриває внутрішню мотивацію і робить людину залежною від зовнішніх умов. Якщо зовнішній стимул зникає — зникає і бажання діяти. Молодь стає пасивною, вразливою до стресу, втрати орієнтирів [35, с. 115-116].

Крім того, легкий дофамін впливає на *міжособистісну взаємодію*. У реальному житті спілкування вимагає зусиль: потрібно слухати, співпереживати, реагувати, чекати. У цифровому середовищі все спрощено — емоція передається емодзі, відповідь надсилається за кілька секунд, а будь-який конфлікт можна просто проігнорувати або «відписатися». Молодь, яка звикла до такого формату, втрачає навички глибокої комунікації, стає менш терпимою до непорозумінь, менш здатною до конструктивного діалогу. Виникає емоційна поверхневість, страх близькості, зниження емпатії. Втрачається здатність відчувати себе в контексті інших, що є основою зрілого емоційного інтелекту [37, с. 92-93].

Нарешті, слід згадати і про ризики формування звичок, які базуються на дофаміновому циклі: «стимул — дія — винагорода». Якщо мозок звикає до частого отримання дофаміну без зусиль, формується патологічна потреба в повторенні цієї дії. Людина навіть не усвідомлює, що входить у залежність: вона просто ще раз відкриває соцмережу, ще раз гортає стрічку, ще раз натискає на гру. Така поведінка поступово витісняє інші, більш конструктивні форми діяльності. У крайніх випадках це може привести до порушень сну, харчової поведінки, зниження фізичної активності, соціальної ізоляції [17, с. 81-82].

Отже, вплив легкого дофаміну на психологічний стан молоді є багаторівневим, глибоким і комплексним. Він змінює не лише поведінку, а й внутрішню структуру особистості: її потреби, цінності, емоційні реакції, здатність до саморефлексії й соціальної взаємодії. Усвідомлення цих змін — перший крок до того, щоби зменшити їхній негативний вплив. Молодь повинна навчитися керувати своїми дофаміновими потребами, розуміти

різницю між миттєвим задоволенням і глибоким щастям, між швидким захопленням і справжньою емоційною наповненістю. Саме така психологічна грамотність є основою ментального здоров'я в епоху цифрової залежності [28, с. 58-59].

У результаті впливу «легкого дофаміну» психіка молодій людини стає вразливою, залежною від зовнішніх стимулів, емоційно нестійкою. Поступово знижується здатність до глибокого аналізу, рефлексії, емпатії. Замість цього домінують поверхневі реакції, емоційні сплески, фрагментоване мислення. Людина перестає бути суб'єктом власного життя, а стає пасивним споживачем швидкого задоволення. Усе це говорить про необхідність глибшого розуміння нейропсихологічних механізмів впливу цифрового середовища та легкого дофаміну, а також про важливість розвитку емоційної грамотності, цифрової гігієни та навичок усвідомленості серед молоді. Тільки так можна уникнути глибоких психологічних деформацій, які можуть позначитися на всьому подальшому житті.

Мета дослідження

Виявити особливості впливу легкого дофаміну на різні аспекти життєдіяльності сучасної молоді: мотиваційну сферу, емоційний стан, міжособистісну взаємодію та навчальну активність.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати наукові джерела щодо поняття дофаміну та його функцій.
2. Охарактеризувати феномен “легкого дофаміну” в контексті цифрової епохи.
3. Дослідити основні джерела легкого дофаміну у житті молоді.
4. Вивчити вплив надмірного споживання дофамінових стимулів на психоемоційний стан молоді.
5. Визначити можливі наслідки такої поведінки для соціалізації та самореалізації.

6. Розробити рекомендації щодо здорового балансу між задоволенням і саморозвитком.

Об'єкт дослідження

Психоемоційний стан та поведінкові особливості сучасної молоді.

Предмет дослідження

Вплив «легкого дофаміну» на спосіб життя, мотивацію, соціальні звички та емоційний стан молоді.

Методологічна база дослідження:

- Загальнонаукові методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.
- Емпіричні методи: анкетування, спостереження, опитування серед молоді.
- Теоретичні основи: праці з нейропсихології, поведінкової психології, дослідження у сфері цифрової залежності (Н. Волкер, А. Лембке, Д. Канеман, К. Ньюпорт) [10, 16, 21, 27].

Елементи наукової новизни:

- Спроба систематизувати феномен «легкого дофаміну» як окрему соціально-поведінкову категорію.
- Проведене дослідження серед молоді щодо найчастіших джерел дофамінових стимулів.
- Виявлення зв'язку між рівнем дофамінової стимуляції та рівнем тривожності/мотивації.

Практичне значення дослідження

Результати можуть бути використані психологами, педагогами, батьками, а також самою молоддю для формування більш усвідомленого підходу до споживання інформації, задоволення та розвитку навичок саморегуляції.

Структура та обсяг роботи

Курсова робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг роботи становить 41 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЛЕГКОГО ДОФАМІНУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДІ

1.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Організація та проведення дослідження передбачали чітку послідовність етапів, що забезпечили наукову обґрунтованість отриманих результатів та їхню відповідність поставленим цілям і завданням. Основною метою дослідження стало виявлення особливостей впливу легкого дофаміну на різні аспекти життєдіяльності сучасної молоді: мотиваційну сферу, емоційний стан, міжособистісну взаємодію та навчальну активність.

Для глибшого розуміння особливостей впливу легкого дофаміну на життя сучасної молоді було організовано й проведено емпіричне дослідження на базі Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Вибір саме цього закладу обумовлений тим, що університет об'єднує велику кількість студентів різних спеціальностей і вікових груп, що дозволяє отримати репрезентативні дані щодо молодіжного середовища міста Одеса.

Метою дослідження стало виявлення рівня впливу легкого дофаміну на життєдіяльність студентської молоді, особливостей їх цифрової поведінки, емоційної саморегуляції та способів досягнення задоволення. Основними завданнями емпіричного дослідження були:

1. визначення частоти використання джерел швидкого дофаміну серед студентів;
2. аналіз причин звернення до легких форм стимуляції;
3. оцінка впливу цих практик на навчальну активність, емоційний стан та міжособистісну взаємодію;
4. виявлення рівня усвідомленості щодо негативних наслідків надмірного споживання “швидких” задоволень.

Дослідження проводилося в період із лютого по квітень 2025 року за допомогою кількох методів збору даних: анкетування, інтерв'ювання та

психологічного тестування. Для анкетування було розроблено спеціальну авторську анкету, яка включала як закриті, так і відкриті запитання. Вона охоплювала сфери цифрової поведінки (кількість часу в соцмережах, відеоіграх, споживання контенту), суб'єктивне відчуття залежності, рівень задоволеності життям, емоційний стан, мотиваційні аспекти та саморефлексію.

Першим етапом стала підготовка дослідження, яка включала визначення об'єкта, предмета, мети, завдань, гіпотези дослідження, а також розробку відповідної методичної бази. Було підібрано та адаптовано методики збору емпіричних даних, які відповідали тематиці роботи. Підготовчий етап також передбачав розробку анкети, складання інтерв'ю-гайду для поглиблених бесід і підбір психодіагностичних тестів для оцінки емоційної сфери та рівня залежності від цифрового контенту.

На другому етапі було визначено контингент дослідження. Для досягнення репрезентативності результатів було обрано студентів віком від 18 до 23 років одного з провідних закладів вищої освіти міста Одеси — Одеського національного університету імені І. І. Мечникова. Загальна вибірка склала 120 осіб, які були залучені за принципом добровільної участі після надання письмової інформованої згоди.

Третій етап передбачав безпосереднє проведення емпіричного дослідження. Основними методами збору даних стали анкетування, напівструктуровані інтерв'ю та психологічне тестування. Анкетування здійснювалося за допомогою авторської анкети, що містила питання про тривалість і частоту використання соціальних мереж, мобільних додатків, відеоігор, суб'єктивне відчуття залежності, рівень задоволення життям і загальний емоційний стан. Для інтерв'ювання було відібрано 15 студентів із загальної вибірки, аби глибше дослідити індивідуальні переживання, стратегії отримання задоволення та рефлексію щодо наслідків споживання легкого дофаміну.

Додатково застосовувалися стандартизовані психодіагностичні методики: шкала емоційного вигорання (адаптований варіант методики Масlach) та шкала цифрової залежності, що дозволяло кількісно оцінити рівень психологічних змін під впливом легких стимуляторів задоволення.

Четвертий етап дослідження включав обробку отриманих даних. За допомогою методів математичної статистики було здійснено підрахунок частотних показників, визначено середні значення, коефіцієнти кореляції. Для аналізу якісних даних, отриманих у процесі інтерв'ювання, використовувався метод контент-аналізу, що дозволив виділити основні теми й тенденції у відповідях респондентів.

На п'ятому етапі було здійснено інтерпретацію результатів дослідження, їхню порівняльну оцінку та узагальнення отриманих даних у контексті сучасних наукових уявлень про вплив легкого дофаміну. Особлива увага приділялася аналізу того, як саме короткочасне задоволення впливає на рівень мотивації, психічне здоров'я, якість комунікацій та здатність до тривалої праці чи досягнення віддалених цілей серед молоді.

Уся процедура дослідження відповідала етичним нормам і вимогам: збереження анонімності респондентів, добровільність участі, право на відмову від участі без пояснення причин, конфіденційність отриманої інформації. Дослідження було проведено у відповідності до принципів академічної доброчесності, що гарантує достовірність, надійність та наукову цінність отриманих результатів.

Таким чином, організація та проведення дослідження дозволили зібрати якісну емпіричну базу, що забезпечила обґрунтовані висновки про реальний вплив легкого дофаміну на психологічний стан та життєву активність сучасної молоді в умовах цифрового середовища.

1.2. Аналіз результатів: емоційні реакції, увага, залежності, самооцінка

У результаті емпіричного дослідження було отримано широкий спектр даних, що дозволяють детально охарактеризувати вплив легкого дофаміну на емоційні реакції, увагу, формування залежностей та рівень самооцінки студентської молоді.

Аналіз емоційних реакцій показав, що більшість учасників (близько 72 %) відчують періодичні сплески позитивних емоцій при використанні джерел швидкого задоволення, таких як соціальні мережі, мобільні ігри, відеоконтент короткої форми (наприклад, Reels, TikTok). Однак ці емоційні підйоми були короткочасними та супроводжувалися подальшим зниженням настрою, втому, почуттям незадоволеності або навіть провини через витрачений час [18, с. 38-39]. Такі емоційні “гойдалки” вказують на нестабільність емоційної регуляції в умовах регулярного стимулювання дофамінових механізмів без глибокої емоційної замученості (Таблиця 1.1).

Таблиця 1.1

Частота емоційних реакцій після користування джерелами “легкого дофаміну”

Тип емоційної реакції	Частка респондентів (%)
Радість/задоволення (короткотривале)	72 %
Почуття порожнечі, незадоволення	58 %
Відчуття провини за витрачений час	47 %
Підвищена тривожність після перегляду контенту	39 %

Щодо уваги, результати засвідчили, що регулярне використання легких джерел задоволення негативно впливає на здатність студентів до концентрації. Близько 68 % опитаних зазначили, що їм важко тривалий час зосереджуватись на виконанні складних завдань без постійних відволікань на телефон, перевірку повідомлень чи перегляд контенту. Багато респондентів повідомили про відчуття “розпорошеності уваги” та труднощі із зануренням у навчальну

діяльність, особливо під час роботи, яка вимагає високого рівня когнітивних зусиль . Зокрема, в інтерв'ю учасники згадували про часті перерви на “перевірку соцмереж”, які переростають у тривале прокрастинування (Таблиця 1.2).

Таблиця 1.2

Особливості уваги у студентів

Показник	Частка респондентів (%)
Складність зосередження більше 20 хвилин на завданні	68 %
Часті перевірки телефону під час навчання	71 %
Неприємні відчуття при тривалому утриманні уваги	52 %

Аналіз рівня залежностей показав, що понад половина студентів (приблизно 55 %) визнають свою залежність від цифрових розваг у тій чи іншій формі. Частина респондентів демонструвала ознаки психологічної залежності — прагнення отримати швидке задоволення, неможливість тривалий час залишатися без телефону або відчуття дискомфорту при обмеженні доступу до улюбленого контенту .

Таблиця 1.3

Ознаки залежності від джерел легкого дофаміну

Ознака	Частка респондентів (%)
Неможливість обмежити час перебування в соцмережах	58 %
Відчуття “ломки” при обмеженні користування телефоном	45 %
Заміщення реального спілкування віртуальним	40 %

Самооцінка студентів виявилася нерівномірною. Близько 40 % опитаних мали нестабільну самооцінку, що частково зумовлено порівняннями себе з

ідеалізованими образами в соціальних мережах. Часте споживання контенту, спрямованого на демонстрацію успіху, краси, багатства або досягнень інших людей, викликає у молоді почуття меншовартості, незадоволення собою та власним життям [19, с. 68-69]. Респонденти відзначали, що часом навіть невдалий допис чи малу кількість лайків вони сприймають як особисту поразку, що негативно позначається на емоційному фоні й впевненості у власних силах (Таблиця 1.4).

Таблиця 1.4

Особливості самооцінки серед молоді

Показник	Частка респондентів (%)
Порівнюють себе з іншими у соцмережах	76 %
Відчувають зниження власної цінності після таких порівнянь	54 %
Відчувають задоволення собою незалежно від соцмереж	29 %

Окремо слід підкреслити, що респонденти з вищим рівнем усвідомленості у користуванні цифровими технологіями демонстрували більш стабільні показники самооцінки, меншу залежність і краще емоційне самопочуття [19, с.69]. Таким чином, можна стверджувати, що саме свідомо регуляція цифрової поведінки пом'якшує негативний вплив легкого дофаміну на психічне здоров'я студентів.

Таблиця 1.5

Кореляційний аналіз: Час у соцмережах та рівень задоволення життям (n = 15)

Студент	Час у соцмережах (X), год/день	Задоволення життям (Y), шкала 1–10	X ²	Y ²	XY
1	5.0	4	25.00	16	20.0
2	3.5	5	12.25	25	17.5

3	6.0	3	36.00	9	18.0
4	4.0	6	16.00	36	24.0
5	7.0	2	49.00	4	14.0
6	2.5	7	6.25	49	17.5
7	5.5	3	30.25	9	16.5
8	3.0	6	9.00	36	18.0
9	6.5	2	42.25	4	13.0
10	2.0	8	4.00	64	16.0
11	4.5	5	20.25	25	22.5
12	3.3	6	10.89	36	19.8
13	5.8	3	33.64	9	17.4
14	1.5	9	2.25	81	13.5
15	6.2	2	38.44	4	12.4

Результат розрахунку коефіцієнта Пірсона:

Коефіцієнт кореляції (r): -0.98

Рівень значущості (p): $p < 0.001$

Інтерпретація: Між тривалістю перебування в соцмережах і рівнем задоволення життям зафіксовано *дуже сильний негативний зв'язок* ($r = -0.98$). Це означає, що зі зростанням часу, проведеного в соцмережах, рівень суб'єктивного задоволення життям суттєво знижується.

Загалом аналіз результатів свідчить про те, що регулярне стимулювання дофамінової системи через легкі й миттєві джерела задоволення суттєво змінює емоційні реакції, знижує здатність до тривалої концентрації уваги, формує залежності та негативно впливає на формування адекватної самооцінки. Виявлені тенденції мають важливе значення для подальшої розробки профілактичних і корекційних програм, спрямованих на збереження психологічного здоров'я молоді в умовах цифрової епохи.

РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЕФЕКТИ “ШВИДКОЇ ВИНАГОРОДИ” У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ: АНАЛІТИЧНИЙ ЗРІЗ

2.1. Інтерпретація результатів: психологічні тенденції в молодіжному середовищі

Аналіз емпіричних даних показав, що сучасна молодь виявляє високу залученість у діяльність, яка стимулює отримання легкого дофаміну. Серед найпоширеніших джерел такого задоволення були виділені соціальні мережі, короткі розважальні відео, онлайн-ігри, споживання фастфуду та безперервне перегортання контенту на медіа платформах [9, с. 25-26]. Майже 88% опитаних респондентів використовують соціальні мережі щодня, а понад 65% зазначили, що проводять у них більше трьох годин на добу. Це свідчить про сформовану поведінкову модель, яка базується на частому зверненні до зовнішніх джерел швидкої винагороди.

Однією з помітних тенденцій є зниження здатності до тривалого зосередження і стійкості до зусиль. Молодь все частіше виявляє труднощі у підтриманні уваги на завданнях, що вимагають послідовної роботи і затриманої винагороди. Звичка до миттєвого задоволення знижує терпимість до повільних процесів розвитку або самореалізації, що проявляється у прагненні уникати складних і тривалих проектів.

Ще однією важливою психологічною особливістю є підвищення рівня тривожності та емоційної нестабільності. Часте звертання до джерел швидкого задоволення створює своєрідний "ефект голоду" у випадках їхньої недоступності. Молоді люди починають відчувати внутрішню напругу, неспокій та незадоволення, що у довгостроковій перспективі може сприяти формуванню емоційної залежності та депресивних станів [12, с. 198].

1. Емоційні реакції після користування джерелами «легкого дофаміну»

У Таблиці 1.1 вказано, що 72% студентів відчують короткотривале задоволення, проте вже 58% - порожнечу або незадоволення, 47% - провину,

а 39% - підвищену тривожність. Ці дані підтверджують спостереження Келлі Макгонігал, яка вказує на *ефект емоційного виснаження через надмірне дофамінове підкріплення*. Також це узгоджується з висновками Н. Сороки, яка описує «дофамінову пастку» - короткочасне задоволення, яке швидко змінюється негативними станами.

Власна інтерпретація: Отримані результати дозволяють говорити про те, що емоційна крива після цифрової взаємодії має нестійкий характер - миттєва винагорода переходить у почуття провини або тривожність. Це свідчить не лише про залежність, а і про психологічну нестабільність, яка потребує саморегуляції.

2. Особливості уваги у студентів

У Таблиці 1.2 68% студентів мають труднощі з концентрацією понад 20 хвилин, 71% — часто перевіряють телефон, а 52% — відчувають дискомфорт при утриманні уваги. Це прямо узгоджується з висновками Келлі Макгонігал та Деніела Канемана, які пов'язують цифрове перевантаження з *розсіяною увагою та зниженням когнітивної ефективності*.

Ці результати також підтверджують ідеї Кал Ньюпорта (автор «Цифрового мінімалізму»), який вказує на *невміння залишатися в стані глибокої концентрації через постійні інформаційні тригери*.

3. Ознаки залежності від джерел «легкого дофаміну»

Як показано в Таблиці 1.3: 58%- не можуть обмежити час у соцмережах, 45% - відчувають “ломку” при обмеженнях, 40% - заміщають реальне спілкування віртуальним.

Ці показники корелюють з твердженнями А. Лембке («Нація допаміну»), яка описує *цифрову поведінкову залежність* як одну з форм саморегуляції емоцій через стимулювання дофамінової системи. Також Роберт Сапольскі наголошує, що новизна й соціальна оцінка — потужні тригери дофамінової відповіді, а отже соцмережі й короткий контент виступають як *нейропсихологічні стимулятори*.

У Таблиці 1.4 наведено результати кореляційного аналізу за участі 15 студентів. Було досліджено зв'язок між кількістю годин, проведених у соціальних мережах щодня, та рівнем суб'єктивного задоволення життям.

Отриманий коефіцієнт кореляції Пірсона $r = -0.98$, що свідчить про надзвичайно сильний негативний зв'язок.

Статистична значущість $p < 0.001$. Це означає, що зі зростанням часу, проведеного в соцмережах, рівень задоволення життям знижується.

Таблиця 2.1.

Порівняння з даними літератури

Автор / Джерело	Основна ідея	Підтвердження результатів
Келлі Макгонігал	Надмірна стимуляція дофамінової системи знижує рівень самоконтролю і справжнього задоволення	Вибірка демонструє, що студенти відчують зниження задоволення, попри велику кількість часу у соцмережах
Анна Лембке	Швидкі дофамінові джерела викликають залежність і пригнічують базову систему задоволення	Дані показують, що студенти з високим часом у соцмережах оцінюють рівень задоволення на 2–4 бали
Сорока Н.	Молодь потрапляє в дофамінову пастку, що знижує емоційне благополуччя	Опитані респонденти підтверджують цю модель через низьку оцінку щастя при високій цифровій активності

Ліберман і Лонг	Дофамін — не гормон задоволення, а очікування; формує циклічну залежність	Таблиця демонструє цю залежність: чим більше соцмереж — тим менше реального задоволення
-----------------	---	---

Отримані дані підтверджують сучасні наукові теорії про негативний вплив тривалого користування соціальними мережами на емоційний стан молоді. Дуже сильна зворотна кореляція свідчить про феномен цифрового виснаження, коли час у соцмережах не компенсує, а зменшує життєве задоволення.

Відмінності трактування

- У літературі переважно акцент робиться на *нейрофізіологічних механізмах*, у той час як Ваші дані розкривають *поведінкові прояви* залежності та труднощі з увагою на практиці.

- Ви додаєте цінність через емпіричне підтвердження того, що ці процеси не є теоретичними - *вони системно впливають на психоемоційний стан і навчальну діяльність молоді*.

- Ваші результати показують *психосоціальні наслідки* (провина, тривожність, уникання реального спілкування), які в літературі рідше деталізуються.

Також спостерігається тенденція до фрагментації уваги. Молодь звикає до споживання великої кількості короткої та поверхневої інформації, що знижує здатність до аналітичного мислення та глибокого розуміння складних процесів. Когнітивна перевантаженість спричиняє зниження здатності до довготривалої концентрації, формування системного мислення та ретельного планування діяльності [30, с. 39].

Особливо показовою є переорієнтація життєвих цінностей у бік миттєвих результатів. У молодіжному середовищі зростає популярність ідеї швидкого успіху, миттєвої популярності або швидкого заробітку без довготривалих зусиль. Це, у свою чергу, зменшує цінність традиційних понять, таких як

самопожертва заради мети, тривалий розвиток навичок або поступове професійне зростання.

Не менш значущою є проблема соціальної ізоляції на фоні зростаючої псевдосоціалізації. Незважаючи на активне спілкування у цифрових середовищах, молодь часто відчуває брак глибоких емоційних зв'язків та справжньої підтримки. Віртуальна взаємодія стає поверхневою заміною реальним міжособистісним стосункам, що поглиблює почуття самотності та відчуженості.

Виявлено, що регулярне отримання дофамінових імпульсів за допомогою таких активностей призводить до зниження рівня мотивації на тривалий час. Більшість учасників дослідження відзначили, що, незважаючи на постійне прагнення до швидкого задоволення, вони відчувають втрату інтересу до діяльності, яка вимагає тривалих зусиль і витримки, наприклад, до навчання, самоосвіти, фізичної активності або реалізації складних творчих проєктів. Згідно з отриманими результатами, існує чітка негативна кореляція між часом, проведеним у взаємодії з джерелами легкого дофаміну, і самозвітом про рівень особистої продуктивності та задоволення від досягнень [18, с. 184].

Щодо емоційного стану, виявлена тенденція до розвитку короткочасних і нестабільних підйомів настрою, що швидко змінюються апатією, тривогою або дратівливістю. Молоді люди після тривалого користування розважальним контентом зазвичай відчувають емоційне виснаження та втрату здатності отримувати задоволення від повсякденних природних джерел радості, таких як спілкування, фізична активність чи творчість [18, с. 36-37]. Близько 70% учасників дослідження зазначили, що часто після тривалого користування гаджетами відчувають себе більш втомленими, ніж до початку такої активності.

У когнітивній сфері домінує зниження концентрації уваги. За даними тестування, більше половини респондентів мали труднощі з тривалим утриманням уваги навіть на завданнях середнього рівня складності. Часто учасники повідомляли про імпульсивність мислення, потребу у постійній зміні

діяльності, що відповідає механізму “підсадки” мозку на швидке перемикавання між джерелами стимуляції. Це може свідчити про поступову перебудову нейронних зв’язків у бік переважання імпульсивних рішень над плановими і раціональними [18, с.12-13].

Соціально-психологічні тенденції також демонструють певні зміни. Зокрема, молодь починає більше орієнтуватися на миттєве визнання та соціальну схвалення, виражене через “лайки”, коментарі, перегляди. Близько 62% учасників відзначили, що кількість взаємодій у соцмережах прямо впливає на їх настрій та самооцінку. Це говорить про поступове зміщення акцентів з внутрішніх критеріїв самоповаги до зовнішніх, що залежні від змінного й часто поверхневого схвалення оточення.

У підсумку інтерпретації результатів можна констатувати, що легкий дофамін суттєво впливає на психоемоційний і когнітивний стан сучасної молоді. Він сприяє розвитку залежності від швидких форм задоволення, підвищує емоційну нестабільність, знижує стійкість до стресу, погіршує здатність до тривалого зосередження і сприяє переоцінці життєвих цінностей у бік миттєвих насолод на шкоду довгостроковим цілям. Отримані результати вказують на потребу в підвищенні обізнаності молоді про наслідки надмірного захоплення легкими дофаміновими стимулами та розробці програм психологічної профілактики цифрової залежності.

2.2. Рекомендації щодо зменшення негативного впливу легкого дофаміну

У сучасних умовах швидкоплинності інформаційних процесів та розповсюдження цифрових технологій питання мінімізації негативного впливу легкого дофаміну на психічне здоров'я молоді набуває особливої актуальності. Для подолання руйнівних тенденцій, викликаних надмірним споживанням швидких дофамінових стимулів, необхідно впроваджувати комплексну систему рекомендацій, яка включає як індивідуальні стратегії, так і соціально-освітні ініціативи.

Першочергово важливо формувати у молоді свідоме ставлення до власного цифрового споживання. Варто впроваджувати практику інформаційної дієти — осмисленого та дозованого використання гаджетів і соціальних мереж. Молодим людям слід допомагати виробити навичку самостійного встановлення обмежень на час взаємодії з соціальними платформами та розважальними додатками. Йдеться не про повну відмову від цифрових ресурсів, а про формування усвідомленого вибору між швидкою стимуляцією та глибшими видами задоволення, які вимагають активної участі, зусиль і часу. Особливої ваги набуває вміння відстежувати власні емоційні стани під час користування гаджетами й розпізнавати моменти, коли прагнення до миттєвого задоволення починає домінувати над реальними потребами [33, с. 88-89].

Важливо змінити спосіб споживання контенту: перейти від пасивного гортання до активного читання, навчання або творчості. Це не лише знижує залежність від легкого дофаміну, але й формує навички глибокої уваги й мислення. Варто також практикувати “допамінове голодування” — періоди, коли ви свідомо відмовляєтесь від швидких задоволень і спостерігаєте за своїм внутрішнім станом. Це допомагає перепідключити мозок до реального життя та відновити природну чутливість до глибоких радощів.

Одним із ключових векторів профілактики є розвиток у молоді довготривалих і конструктивних джерел дофаміну, які базуються на внутрішній мотивації, самореалізації та соціальній взаємодії. Важливо

стимулювати залучення молодих людей до видів діяльності, що передбачають поступове досягнення результату і глибоке переживання почуття задоволення — таких як спорт, художня творчість, навчання, волонтерські проєкти, дослідницька діяльність. Кожен із цих видів активностей сприяє формуванню звички терпіти затримку винагороди, що в перспективі підвищує стійкість особистості до спокус швидкого задоволення і зміцнює навички самоконтролю [15, с. 46].

Окрему роль відіграє фізична активність і робота з тілом. Регулярні тренування, йога, прогулянки на природі не лише зміцнюють фізичне здоров'я, а й стимулюють викид "здорового" дофаміну, який не викликає залежності. Крім того, фізичне навантаження сприяє глибокому сну, а саме якісний сон є фундаментом для психічного балансу та емоційної стабільності. Велике значення має харчування — уникнення цукру, надлишку кофеїну та надмірної обробленої їжі, яка так само, як і соціальні мережі, викликає короточасне задоволення, але в довгостроковій перспективі шкодить.

Особливу увагу необхідно приділяти розвитку емоційної компетентності та навичок саморегуляції. Молоді люди повинні навчитися розпізнавати свої емоції, управляти імпульсивними реакціями та свідомо переключати увагу з моментальних подразників на довготривалі цілі. Практики усвідомленості (mindfulness), медитаційні техніки, методики глибокого дихання, техніки релаксації сприяють стабілізації емоційного стану, зменшують рівень стресу і тривоги, що часто є фоном для пошуку швидких дофамінових утіх. Формування навичок емоційного самоспостереження дозволяє молоді своєчасно ідентифікувати моменти внутрішнього дискомфорту та вчасно вживати заходів для його подолання без звернення до зовнішніх швидких стимулів [18, с. 38].

Важливим компонентом стратегії є створення навколо молоді сприятливого соціального середовища, яке б підтримувало розвиток здорових звичок. Освітні установи, молодіжні центри, громадські організації повинні ініціювати програми інформаційної просвіти щодо механізмів дії дофаміну та

ризиків, пов'язаних із надмірним споживанням легких форм стимуляції. Необхідно розробляти інтерактивні тренінги, семінари, курси, які допомагають молодим людям краще розуміти природу власних мотиваційних процесів, формувати навички управління цифровим середовищем та критичного мислення [33, с.89].

Не менш значущим є усвідомлення ролі довгострокових цілей у житті людини. Молодь має навчитися бачити сенс і цінність у тих видах діяльності, які не приносять миттєвого задоволення, але створюють фундамент для глибокого особистісного зростання і стійкого щастя в майбутньому. Рекомендовано розвивати навичку планування, постановки реалістичних і натхненних цілей, розбиття великих завдань на малі досяжні кроки. Це допомагає не тільки зберігати мотивацію, але й формує задоволення від самого процесу розвитку та поступового наближення до важливих результатів.

Окрему увагу варто приділити формуванню здатності до самопідтримки, яка не залежить від зовнішнього схвалення. Молоді люди повинні навчитись самостійно оцінювати свої досягнення, радіти внутрішньому прогресу і не базувати власну самооцінку на кількості “лайків” чи коментарів у соціальних мережах. Це можливо завдяки розвитку внутрішнього критика, рефлексії особистих цінностей і досягнень, формуванню здорового внутрішнього діалогу.

Зрештою, не варто очікувати миттєвих результатів. Зменшення впливу легкого дофаміну — це процес, що вимагає часу, свідомості й терпіння. Поступове відновлення здатності до глибокого мислення, концентрації й щирого задоволення від життя є надзвичайно вартісним і приносить справжнє щастя, яке не зникає за кілька секунд після натискання кнопки [17, с. 81].

Таким чином, рекомендації щодо зменшення негативного впливу легкого дофаміну на життя сучасної молоді мають бути спрямовані на цілісну перебудову ставлення до задоволення та стимуляції. Вони повинні охоплювати одночасно зміну внутрішніх установок, розвиток емоційної і когнітивної саморегуляції, формування здорових моделей поведінки,

обмеження руйнівного впливу цифрового середовища та побудову середовища, яке підтримує осмислену активність і довгострокову самореалізацію. Лише гармонійне поєднання всіх цих елементів може забезпечити молоді можливість використовувати дофамін як природний механізм мотивації без шкоди для особистісного розвитку, психічного благополуччя та життєвого потенціалу.

ВИСНОВКИ

У ході написання бакалаврської роботи було здійснено комплексне дослідження впливу так званого “легкого дофаміну” на сучасну молодь, що дозволило всебічно розкрити природу цього явища, його біохімічні основи, соціокультурні прояви та психологічні наслідки. У роботі системно розглянуто як наукові джерела, так і емпіричні факти, що дало змогу сформувати глибоке уявлення про функціонування дофамінової системи в умовах цифрової епохи.

Опрацювання наукової літератури дозволило з’ясувати, що дофамін є одним із ключових нейромедіаторів, який відповідає за мотивацію, відчуття задоволення, емоційну регуляцію та формування звичок. Він є частиною складної нейробіологічної системи винагороди, яка впливає на поведінку, ухвалення рішень та навчання. Природна роль дофаміну — стимулювати людину до досягнення важливих життєвих цілей через досвід, зусилля та поступове зростання. Проте у реаліях сучасного світу цей процес часто спрощується або деформується під впливом зовнішніх стимулів.

На основі вивченої літератури встановлено, що дофамінова система відіграє критичну роль у забезпеченні життєвої активності, навчанні, прийнятті рішень і побудові соціальних зв’язків. Було акцентовано увагу на тому, що природні механізми вивільнення дофаміну є складною біологічною системою, яка у здоровому стані сприяє розвитку особистості, але в умовах надлишкового штучного стимулювання може призводити до небажаних наслідків.

Проаналізовано явище “легкого дофаміну”, яке набуло актуальності в умовах стрімкої цифровізації суспільства. Воно полягає у швидкому, легкодоступному отриманні приємних відчуттів або розваг, які не вимагають інтелектуального чи емоційного напруження. Соціальні мережі, стрімінгові сервіси, мобільні ігри, онлайн-шопінг, фастфуд, лайки та повідомлення — усе це стало джерелами надлишкового, але поверхневого задоволення. Молодь,

яка є найбільш активною групою користувачів цифрових технологій, найчастіше піддається впливу таких стимулів.

У процесі аналізу було виокремлено основні джерела “легкого дофаміну” у повсякденному житті молоді. До них відносяться платформи коротких відео (TikTok, Reels), соціальні мережі (Instagram, Facebook), ігрові застосунки, нескінченний контент у стрічках новин, перекуси з високим вмістом цукру й жирів, а також швидкі покупки в інтернеті. Ці джерела формують модель поведінки, за якої пріоритет надається негайному задоволенню замість довготривалих зусиль.

Було простежено, як часто і надмірне використання таких джерел змінює психоемоційний стан молодої людини. Постійна стимуляція дофамінової системи призводить до зниження чутливості рецепторів, що викликає залежність від інтенсивних вражень, емоційне виснаження, тривожність, погіршення концентрації, прокрастинацію. Молодь частіше відчуває апатію, втрату інтересу до “повільних” задовольень, як-от читання, прогулянки, глибоке спілкування, самоосвіта. Формується модель поведінки, за якої мозок постійно шукає легкий і швидкий спосіб отримання задоволення, уникаючи складних, але значущих завдань.

Проведене дослідження дало змогу комплексно проаналізувати характер, масштаби та наслідки використання джерел «швидкого дофаміну» серед студентської молоді. Зібрані дані засвідчують, що цифрові задоволення - зокрема соціальні мережі, відеоконтент, відеоігри та інші швидкодоступні форми стимуляції - стали невіддільною частиною повсякденного життя більшості молодих людей. Приблизно 55 % респондентів визнають свою залежність від цифрових розваг, що є вагомим показником поширення феномену психологічної залежності серед молоді.

Причини звернення до таких форм стимуляції виявилися багатофакторними: домінують прагнення до швидкого розслаблення, уникнення нудьги, компенсація емоційного виснаження та пошук легких форм задоволення. Це дозволяє говорити про формування споживацької моделі

поведінки, у якій швидкість і доступність задоволення підміняють глибше переживання, зусилля та цілеспрямовану діяльність.

Найбільш тривожним є зафіксований сильний негативний кореляційний зв'язок між тривалістю перебування в соцмережах і рівнем суб'єктивного задоволення життям ($r = -0.98$, $p < 0.001$). Це свідчить про те, що надмірне споживання віртуального контенту прямо пов'язане з психологічним виснаженням, емоційною апатією та зниженням загальної життєвої мотивації. Зокрема, 68 % студентів визнали труднощі з концентрацією, що негативно позначається на навчальній успішності та когнітивній продуктивності.

Особливої уваги заслуговує виявлений вплив цифрової поведінки на самооцінку: понад 40 % респондентів мають нестабільну самооцінку, що формується під впливом постійного порівняння себе з ідеалізованими образами в соцмережах. Залежність від схвалення у вигляді лайків, коментарів та переглядів трансформує внутрішню систему цінностей і знижує психологічну стійкість. Це, у свою чергу, породжує хронічне відчуття невпевненості, незадоволеності собою та навіть симптоми депресивного спектру.

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що цифрові джерела швидкого дофаміну мають глибокий вплив на психоемоційний стан, поведінкові моделі та загальну якість життя студентської молоді. Вони не лише знижують здатність до довготривалої концентрації, але й послаблюють здатність до саморефлексії, знижують рівень особистісної автономії та сприяють формуванню компенсаторної поведінки. Водночас, значна частина студентів не усвідомлює масштаб і наслідки такої залежності, що вказує на потребу у впровадженні освітньо-профілактичних програм, спрямованих на розвиток цифрової гігієни, емоційного інтелекту та навичок критичного мислення.

На основі проведеного аналізу були запропоновані конкретні рекомендації щодо досягнення здорового балансу між дофаміновими стимулами та гармонійним розвитком особистості. Зокрема, доцільним є запровадження

практик усвідомленого користування цифровими технологіями, обмеження часу в інтернеті, періодичний «цифровий детокс», розвиток навичок самодисципліни, фізична активність, хобі, творчість, волонтерська діяльність, самонавчання та формування довготривалих цілей. Надзвичайно важливо навчитися розрізняти швидкоплинне задоволення від справжнього внутрішнього розвитку, а також формувати здатність відтерміновувати винагороду задля досягнення вищих результатів.

У підсумку слід підкреслити, що феномен “легкого дофаміну” є складним і багатограним. Його вплив на сучасну молодь не обмежується лише біохімічними реакціями, а охоплює психологічні, соціальні та культурні аспекти. Усвідомлення цих процесів дозволяє не тільки краще зрозуміти механізми формування звичок і мотивацій, а й формувати нову культуру поведінки, у центрі якої — саморозвиток, глибина, стійкість та відповідальне ставлення до власного життя в епоху інформаційного перенасичення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. American Psychological Association. The effects of social media on dopamine and mental health. - APA. 2021.
2. Dumontheil I. Adolescent brain development / Current Opinion in Behavioral Sciences. 2016. - Vol. 10. p. 39–44.
3. Roberts C., David M. The dopamine dilemma: pleasure, motivation and overconsumption in the digital age / Journal of Behavioral Science. 2020. Vol. 10(3). p. 122–130.
4. Sescousse G., Caldú X., Segura B., Dreher J.C. Processing of primary and secondary rewards: a quantitative meta-analysis and review of human functional neuroimaging studies / Neuroscience & Biobehavioral Reviews. - 2013. Vol. 37(4). p. 681–696.
5. Wilson R.E., Gosling S.D., Graham L.T. A review of Facebook research in the social sciences / Perspectives on Psychological Science. 2012. Vol. 7(3). p. 203–220.
6. Аргунов С. В. Нейропсихологія поведінки: біохімічні основи прийняття рішень. Київ : Академвидав, 2020. 256 с.
7. Бех І. Д. Особистість у просторі виховного впливу: психологічний аспект. Київ : Либідь, 2013. 312 с.
8. Власенко М.П. Саморегуляція і самодисципліна у молоді: психолого-педагогічні аспекти / Науковий вісник ХДУ. Серія: Психологічні науки. 2022. Вип. 2. с. 101–106.
9. Возняк О. М. Дофамінові механізми мотивації: сучасний погляд. Психологія і суспільство. 2019. № 4. с. 25–33.
10. Волкер Н. Чому ми спимо. Нова наука сну і сновидінь. — Харків: Віват. 2020. 416 с.
11. Герасимова І. В. Цифрова залежність молоді: дофаміновий аспект. Молодь і ринок. 2021. № 7. 54–59.
12. Дьяченко М. І. Психоемоційна сфера молодшої особистості в умовах інформаційного середовища. Харків : Права людини, 2017. 198 с.

13. Жадан І. О. Когнітивні порушення у підлітків, викликані цифровим перевантаженням. Психологія і сучасність. 2020. № 2. с. 11–17.
14. Іванова І.О. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан підлітків / Психологічний журнал. 2021. №2. с. 45–50.
15. Кабаченко Г. А. Дофамін: вплив на формування поведінки людини. Психологічний журнал. 2018. № 3. с. 44–51.
16. Канеман Д. Мислення швидке й повільне. - К.: Наш Формат, 2016. 512 с.
17. Коваленко Л.В. Дофамінова система мозку: вплив на мотивацію та поведінку людини / Наукові записки НаУКМА. 2020. Т. 5. с. 78–83.
18. Коваль Л. П. Емоційні реакції молоді в умовах цифрової перенасиченості. Актуальні проблеми психології. 2022. № 5. с. 36–43.
19. Кондратюк О. В. Самооцінка студентської молоді в контексті онлайн-залежностей. Освітній простір України. 2020. № 3. с. 66–70.
20. Куценко Т.М. Нейропсихологічні основи мотиваційної діяльності молоді / Психологічні перспективи. 2020. №35. с. 112–117.
21. Лембке А. Нація дофаміну. Знайти рівновагу в епоху задоволення. — К.: BookChef, 2023. 320 с.
22. Литвин Н. Ю. Психологічні аспекти впливу соціальних мереж на самосприйняття. Соціальна психологія. 2019. № 2. с. 71–76.
23. Ліберман Д., Лонг М. Молекула більше: як дофамін керує нашим бажанням. – Харків: Фабула, 2021. - 352 с.
24. Макгонігал К. Сила волі. Як розвинути і зміцнити. – Київ: Наш Формат, 2011. - 296 с.
25. Маркова А. К. Мотивація та мотиваційні кризи сучасної молоді. Львів : Видавництво ЛНУ, 2018. 184 с.
26. Назаренко А.Ю. Роль дофаміну в розвитку поведінкових залежностей у підлітків / Медична психологія. 2022. №1. с. 47–53.
27. Ньюпорт К. Цифровий мінімалізм. Як зосередитися в шумному світі. - К.: Наш Формат, 2020. 272 с.

28. Олійник А. Психологічні аспекти цифрових залежностей у молоді / Молодь і ринок. 2022. №4 (203). с. 55–59.
29. Олійник Т. І. Інтерпретація дофамінової активності у молодіжному середовищі. Наукові праці гуманітарного інституту. 2022. № 14. с. 21–28.
30. Петренко І. М. Залежність від коротких відео та її вплив на увагу. Інформаційне суспільство. 2023. № 1. с. 39–45.
31. Петренко О.С. Дофамінова залежність: сучасний погляд на проблему / Психологія і сучасність. 2021. №3. с. 32–38.
32. Савчук О.М. Інформаційна залежність як соціальна проблема молоді / Соціологія: теорія, методи, маркетинг. 2021. №4. с. 72–77.
33. Сачко В. І. Технології цифрової детоксикації в психологічній роботі з молоддю. Проблеми сучасної психології. 2021. № 10. с. 88–95.
34. Сидоренко В.Ю. Методи математичної обробки в психології. - К.: Центр учбової літератури, 2014. 208 с.
35. Сорока Н. Особливості впливу нейромедіаторів на формування поведінки особистості / Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2020. Вип. 3. с. 112–117.
36. Турченко І.В. Психологія молоді: виклики цифрової доби. — Харків: Фоліо, 2020. 248 с.
37. Черненко Л. Сучасні форми цифрової залежності серед студентської молоді / Педагогіка і психологія. 2021. №3. с. 90–95.
38. Шевчук К. О. Досвід подолання цифрових залежностей у студентів. Практична психологія. 2020. № 4. с. 59–64.