

## **ЦИФРОВА ВТЕЧА ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**Каравасва А.В.**

*Національний технічний університет  
«Харківський політехнічний інститут», м. Харків*

В роботі розглянуто питання цифрової втечі, як психологічного феномену, що виникає у підлітковому віці, який є критичним етапом становлення особистості. Саме на цьому етапі формується ідентичність та соціальні зв'язки, що визначають поведінку молоді. В умовах сучасної цифровізації підлітки часто обирають втечу від реальності через занурення у віртуальне середовище, що виявляється у феномені цифрової втечі.

Мета дослідження – проаналізувати психологічні чинники, що сприяють виникненню цифрової втечі у підлітковому віці, а також обґрунтувати стратегії, спрямовані на подолання цього явища.

Цифрову втечу розглядають як форму психологічного захисту від емоційної напруги й фрустрації. Згідно з теорією самодетермінації Р. Раяна та Е. Дечі, незадоволені базові потреби – в автономії, компетентності та пов'язаності – спонукають підлітків шукати компенсацію у цифровому просторі [1]. Л.І. Божович вказувала на зв'язок між незадоволеними потребами у визнанні та схильністю до втечі у вигадані світи [2].

Основні чинники цифрової втечі: емоційна фрустрація, потреба в ідентичності, контроль над середовищем, соціальне порівняння. Залежність від цифрового схвалення (лайки, коментарі) сприяє формуванню нестійкої самооцінки [5].

Наслідки: соціальна ізоляція, порушення комунікативних навичок, зниження мотивації до навчання, проблеми зі сном [3; 4].

Ефективні стратегії подолання включають:

- просвітницьку роботу з батьками;
- шкільну психологічну підтримку;
- індивідуальне консультування;
- стимулювання участі у творчих і соціальних активностях.

Цифрова втеча – не просто звичка, а індикатор емоційного стану підлітка. Профілактика має бути комплексною, із залученням школи, родини та громади.

Література:

1. Раян Р., Дечі Е. Теорія самодетермінації і мотивація особистості. Київ: Психологічна думка, 2020. 274 с.
2. Божович Л.І. Особистість і її формування в дитячому віці. Київ: Академвидав, 2008. 312 с.
3. Бондаренко О.М., Мосолова В.В. Інтернет-залежність у підлітків: причини, прояви, корекція // Психологія і сучасність. 2021. №2(8). С. 68–74.
4. Журавльова С.М. Віртуальні «я-образи» підлітків: досвід соціально-психологічного дослідження // Психологія особистості. 2022. №1. С. 116–122.
5. Іванова О.А. Психологічна профілактика цифрової залежності у підлітків. Львів: ЛНУ імені Івана Франка, 2019. 132 с.