

ФЕНОМЕН ТІКТОК: ПОНЕВОЛЕННЯ РОЗУМУ ЧИ СВОБОДА ФАНТАЗІЇ?

Вінницький національний технічний університет

Анотація

У роботі проаналізовано соціально-психологічний вплив платформи TikTok на сучасного споживача контенту. Розглянуто технічні особливості додатку, що сприяють формуванню залежності, а також досліджено феномен «економіки уваги» через призму поглядів сучасних філософів та психологів. Запропоновано практичні методи протидії цифровій залежності та збереження когнітивної свободи.

Ключові слова: TikTok, кліпове мислення, економіка уваги, дофамінова залежність, цифрова гігієна, соціальні мережі.

Abstract

The paper analyzes the socio-psychological impact of the TikTok platform on the modern content consumer. The technical features of the application that contribute to the formation of addiction are considered, and the phenomenon of the "attention economy" is also investigated through the prism of the views of modern philosophers and psychologists. Practical methods of combating digital addiction and preserving cognitive freedom are proposed.

Keywords: TikTok, clip thinking, attention economy, dopamine addiction, digital hygiene, social networks.

Вступ

Швидке зростання популярності соціальної мережі TikTok значною мірою змінило глобальний медіаландшафт, встановивши нові стандарти споживання контенту. Платформа, яка позиціонує себе як простір для творчості та самовираження, одночасно викликає занепокоєння серед дослідників через її потенціал викликати залежність. Актуальність цієї теми полягає у необхідності знайти баланс між використанням TikTok як інструменту для «свободи уяви» та ризиками впливу алгоритмів, які можуть обмежувати свідомий контроль.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю усвідомити масштаби впливу коротких відеоформатів на когнітивні здібності людини, зокрема на здатність до концентрації та критичного мислення.

Основна мета роботи полягає у вивченні механізмів дії платформи на увагу користувачів і пошуку ефективних стратегій подолання залежності шляхом комплексного аналізу феномену TikTok як соціокультурного та психологічного явища, визначення балансу між творчим потенціалом платформи та загрозою цифрової залежності, а також пошук шляхів збереження ментальної автономії в умовах агресивної економіки уваги.

Результат дослідження

Феномен TikTok базується на поєднанні специфічної форми подачі контенту та унікальних технічних характеристик. Ключовим елементом є стрічка рекомендацій, яка працює на базі складних алгоритмів машинного навчання. На відміну від інших соціальних мереж, де контент формується на основі свідомих підписок, TikTok пропонує модель, що передбачає бажання користувача ще до того, як він їх усвідомить. Алгоритм аналізує мікро-взаємодії: час перегляду, повтори, швидкість скролінгу, створюючи персоналізований "інформаційний кокон". Формат відео тривалістю 15–60 секунд стимулює «кліпове мислення», привчаючи мозок до швидкої зміни стимулів і знижуючи здатність до сприйняття великих обсягів інформації.[1]

З психологічної точки зору, споживач потрапляє у залежність через експлуатацію біологічної «системи винагороди»[2]. Механізм гортання стрічки діє за принципом «змінного підкріплення» непередбачуваність контенту стимулює постійний викид дофаміну. Це змушує людину повертатися до додатка знову і знову в пошуках короткострокового задоволення. [3]

Особливу увагу заслуговує вплив платформи на сутність творчості та феномен наслідування. Незважаючи на проголошену "свободу фантазії", алгоритми TikTok парадоксально сприяють уніфікації контенту. Популярність відео напряму залежить від використання трендових звуків, фільтрів або участі в масових челенджах. Це чинить значний тиск на користувачів, щоб отримати визнання, необхідно не створювати власне унікальний контент, а повторювати те, що вже здобуло популярність. У результаті індивідуальна креативність поступається місцем колективним шаблонам, а сам творчий процес перетворюється на відтворення успішних зразків, що фактично є формою прихованого підпорядкування вимогам алгоритмів.

Проблематика уваги в цифрову епоху детально висвітлюється у працях сучасних мислителів:

1. Герберт Саймон, нобелівський лауреат, ще на зорі інформаційної ери сформулював концепцію «економіки уваги». Його теза *«Багатство інформації створює бідність уваги»* ідеально описує стан сучасного користувача TikTok, чий когнітивний ресурс виснажується безкінечним потоком даних[4].
2. Бюн-Чхоль Хан, німецький філософ, у праці «В рою» зазначає, що цифровий шум руйнує здатність до споглядання. Він стверджує, що сучасне суспільство втрачає «негативність», замінюючи її тотальним позитивом «лайків» та швидких реакцій. Хан підкреслює: *«Цифрова людина — це людина без пальців, вона лише натискає, а не діє»*, що вказує на пасивну природу взаємодії з гаджетом[5].

Для подолання залежності та повернення контролю над власною свідомістю необхідний комплексний підхід:

- тренування «глибокої уваги»: свідома практика діяльності, що вимагає тривалої концентрації без перемикання: читання паперових книг, медитація, спорт – для нейропластичного відновлення мозку;
- зовнішні фактори дисципліни: використання технічних засобів: ліміти екранного часу, відключення сповіщень, та створення зон, вільних від телефонів, наприклад, спальня чи обідній стіл;
- інформаційна дієта: критичний перегляд джерел споживання контенту та розуміння механізмів маніпуляції, що дозволяє вийти з позиції автоматичного реагування.

ВИСНОВОК

TikTok є двоїстим феноменом сучасності. Як технологія, він надає безпрецедентну «свободу фантазії» та можливості для глобальної комунікації. Однак, його бізнес-модель побудована на захопленні часу користувача, що при відсутності цифрової гігієни веде до «поневолення розуму». Збереження інтелектуальної свободи можливе лише через усвідомлення цінності власної уваги та жорстку самодисципліну. Людина має залишатися господарем технологій, а не їхнім придатком.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. TikTok Addiction: An Examination in the Technical Aspects. URL: https://www.researchgate.net/publication/371386172_TikTok_Addiction_An_Examination_in_the_Technical_Aspects (дата звернення 26.12.25)
2. Does TikTok Addiction exist? A qualitative study. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11710882/> (дата звернення 26.12.25)
3. Анна Лембке. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням. URL: <https://www.shortform.com/pdf/dopamine-nation-pdf-anna-lemcke> (дата звернення 26.12.25).
4. Герберт Саймон. Проектування організацій для світу, багатого інформацією. URL: <https://known-production.s3.amazonaws.com/uploads/attachment/file/2005/DESIGNING%2BORGANIZATIONS%2Bfor%2BInformation-Rich%2Bworld%2B--%2BSimon.pdf> (дата звернення 26.12.25).
5. Бюн-Чхоль Хан. В рою. Перспективи цифрового. URL: <https://direct.mit.edu/books/book/4905/In-the-SwarmDigital-Prospects> (дата звернення 26.12.25).

Ковалевський Владислав Сергійович – студент групи ЗПІ-24б, факультету інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, kokoino125412@gmail.com

Науковий керівник: **Теклюк Анатолій Іванович** – канд. філософських наук, доцент кафедри філософії та гуманітарних наук, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, teklyuk.a.i@vntu.edu.ua

Kovalevsky Vladislav Serhiyovych – student of group 3SE-24b, Faculty of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, kokoino125412@gmail.com

Supervisor: **Tekliuk Anatolii I.** — PhD in Philosophy, Associate Professor, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, teklyuk.a.i@vntu.edu.ua