



УДК 159.9:004.738.5

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12\(66\)-2204-2219](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-12(66)-2204-2219)

Голярдик Наталія Анатоліївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри філософії, соціально-гуманітарних наук та фізичного виховання, Хмельницький університет управління та права імені Леоніда Юзькова, м. Хмельницький, <https://orcid.org/0000-0001-9624-7582>

Москаленко Ольга Володимирівна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, <https://orcid.org/0000-0001-6191-2490>

Блохіна Ірина Олександрівна кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки, Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського», м. Київ, <https://orcid.org/0000-0002-6766-8879>

АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЕПОХУ ЦИФРОВОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

Анотація. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивною цифровізацією, у межах якої цифрові технології стали невіддільною частиною повсякденного життя. Водночас зростання обсягів використання гаджетів та інтернет-ресурсів спричинило поширення нових форм адиктивної поведінки (далі – АП), що становлять загрозу для психічного благополуччя особистості та соціального функціонування. У цьому контексті актуальним є дослідження психологічних характеристик АП в умовах цифрової залежності. Метою статті є вивчення психологічних характеристик адиктивної поведінки в умовах цифрової залежності та визначення її впливу на особистість і соціальну взаємодію. Дослідження спрямоване на аналіз проявів АП, психологічних чинників її формування та розробку рекомендацій щодо профілактики й корекції. У роботі використано теоретичні (аналіз, синтез, індукція, дедукція) та емпіричні (спостереження, опис) методи. Проаналізовано основні прояви адиктивної поведінки, зокрема когнітивні (нав'язливе прагнення до регулярної перевірки цифрових пристроїв), емоційні (підвищена дратівливість у разі обмеження доступу), поведінкові (надмірна залученість до соціальних мереж), соціальні (витіснення безпосередньої міжособистісної взаємодії онлайн-комунікацією) та фізіологічні (стан хронічної втоми). Визначено чинники розвитку цифрової



залежності, зокрема особистісні риси, емоційну нестійкість, соціальну ізоляцію та кризові умови (пандемія, війна). Запропоновано рекомендації для профілактики та корекції АП: упровадження цифрової гігієни, використання когнітивно-поведінкової терапії та майндфулнес-практик, освітньо-профілактичні програми та підтримувальні онлайн-спільноти. У висновках підтверджено доцільність комплексного підходу до осмислення адиктивної поведінки в умовах цифрової залежності, що може слугувати підґрунтям для розроблення ефективних профілактичних і корекційних стратегій.

Ключові слова: цифровізація повсякденного життя, компульсивне використання технологій, когнітивні порушення, емоційна нестійкість, саморегуляція, соціальна ізоляція, інформаційне перевантаження, психічне благополуччя, профілактичні інтервенції, цифрова гігієна.

Goliardyk Nataliia Anatoliivna Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Philosophy, Social and Humanities and Physical Education, Khmelnytskyi Leonid Yuzkov University of Management and Law, Khmelnytskyi, <https://orcid.org/0000-0001-9624-7582>

Moskalenko Olga Volodymyrivna Candidate of Psychological Sciences (Ph.D.), Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogic, National Technical University of Ukraine “Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0001-6191-2490>

Blokhina Iryna Olexandrivna PhD of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, National Technical University of Ukraine “Igor Sikorsky Kyiv Polytechnic Institute”, Kyiv, <https://orcid.org/0000-0002-6766-8879>

ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF ADDICTIVE BEHAVIOR IN THE ERA OF DIGITAL ADDICTION

Abstract. The current stage of society’s development is characterized by intensive digitalization, within which digital technologies have become an integral part of everyday life. At the same time, the growth in the use of gadgets and Internet resources has led to the spread of new forms of addictive behavior (hereinafter referred to as AB), which pose a threat to mental well-being and social functioning. In this context, it is relevant to study the psychological characteristics of AB in the context of digital addiction. The purpose of this article is to study the psychological characteristics of addictive behavior in the context of digital addiction and to determine its impact on the individual and social interaction. The study aims to analyze the manifestations of



AB, the psychological factors of its formation, and to develop recommendations for prevention and correction. The work uses theoretical (analysis, synthesis, induction, deduction) and empirical (observation, description) methods. The main manifestations of addictive behavior are analyzed, in particular cognitive (compulsive desire to regularly check digital devices), emotional (increased irritability when access is restricted), behavioral (excessive involvement in social networks), social (replacement of direct interpersonal interaction with online communication), and physiological (chronic fatigue). The factors contributing to the development of digital addiction are identified, including personality traits, emotional instability, social isolation, and crisis conditions (pandemic, war). Recommendations for the prevention and correction of DA have been proposed: the introduction of digital hygiene, the use of cognitive-behavioral therapy and mindfulness practices, educational and preventive programs, and supportive online communities. The conclusions confirm the advisability of a comprehensive approach to understanding addictive behavior in the context of digital addiction, which can serve as a basis for the development of effective prevention and correction strategies.

Keywords: digitalization of everyday life, compulsive use of technology, cognitive impairment, emotional instability, self-regulation, social isolation, information overload, mental well-being, preventive interventions, digital hygiene.

Постановка проблеми. У сучасних умовах стрімкої цифровізації, коли інформаційні технології дедалі глибше інтегруються в повсякденні практики, проблема АП, пов'язаної з використанням цифрових ресурсів, набуває особливої соціально-психологічної значущості. Зростання залежності від соціальних мереж, онлайн-ігор, стримінгових сервісів та інших цифрових платформ зумовлює численні ризики для психічного здоров'я, якості соціальної взаємодії та загального благополуччя особистості. Надмірне перебування в онлайн-середовищі може супроводжуватися проявами тривожності й депресії, порушеннями сну, зниженням навчальної або професійної продуктивності.

Збільшення кількості осіб, які звертаються за психологічною підтримкою у зв'язку з проявами цифрової залежності, актуалізує потребу в удосконаленні стратегій профілактики та втручання. Водночас у структурі адиктивної поведінки часто поєднуються індивідуальні психологічні особливості, зокрема занижена самооцінка, імпульсивність і схильність до соціальної ізоляції, що посилює ризик формування залежних моделей взаємодії з цифровим середовищем. Це зумовлює необхідність комплексного міждисциплінарного підходу, який охоплює психологічні, соціальні та поведінкові аспекти проблеми.

Додатково, у контексті пандемії COVID-19 та переходу до дистанційних форматів навчання і роботи, масштаби цифрової залежності значно зросли. Вимушене збільшення часу, проведеного в онлайн-просторі, посилює наявні тенденції до формування адиктивних патернів.



Особливої гостроти проблема цифрової адикції набула в умовах повномасштабного військового вторгнення Росії в Україну. Соціальна нестабільність, підвищений рівень стресу, втрата звичних форм соціальної підтримки та необхідність постійного моніторингу новин для забезпечення особистої безпеки сприяли ще більш інтенсивному залученню до цифрового середовища. Для багатьох людей цифрові платформи стали не лише засобом комунікації, а й механізмом психологічного «відволікання» або тимчасового уникнення негативних емоцій, що збільшило ризики розвитку АП.

Таким чином, вивчення психологічних характеристик АП в умовах цифрової залежності набуває виняткової ваги як з теоретичного, так і з практичного погляду. Розуміння чинників, що зумовлюють розвиток цифрової адикції, та формування ефективних методів її профілактики й подолання є важливим завданням для психологічної практики, освітніх установ та соціальних служб, особливо в кризових суспільних умовах, спричинених пандемією та воєнними діями.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика психологічних характеристик АП в умовах цифрової залежності є актуальною з огляду на стрімке поширення цифрових технологій і зростання часу перебування молоді в онлайн-середовищі. У сучасних публікаціях це явище розглядається як багатовимірне, що охоплює поведінкові, психологічні, нейробіологічні та соціальні аспекти. Зокрема, І. Шинкаренко, Р. Міна та А. Лукомська досліджують психологічні особливості залежної поведінки підлітків як форми девіантної активності, висвітлюють вплив адикції на структуру особистості та роль сімейного виховання у формуванні хімічних і нехімічних залежностей, а також пропонують рекомендації щодо своєчасного виявлення ознак АП [1]

Науковець С. А. Табіш (S. A. Tabish) розглядає цифрову залежність як дезадаптивну реакцію на алгоритмічно кероване цифрове середовище, окреслює нейропсихологічні механізми та клінічні прояви компульсивної цифрової взаємодії, визначає групи підлітків із підвищеною вразливістю, а також пропонує багаторівневі підходи до втручання, зокрема психотерапевтичні, сімейні та шкільні програми [2].

Колектив дослідників на чолі з М. Дурадони (M. Duradoni) з'ясовує, що дисфункціональне використання Інтернету та цифрових технологій пов'язане з емоційними порушеннями та рисами особистості, такими як пограничні симптоми, нарцисичні характеристики та риси кластера С, що свідчить про необхідність подальшого дослідження впливу особистісних розладів на формування АП [3].

Грунтовний аналіз теоретичних та емпіричних досліджень щодо класифікації комп'ютерної та інтернет-залежності здійснює Ю. Асєєва. Авторка виокремлює біологічні, соціальні та психологічні чинники, що визначають АП, і



пропонує концептуальну модель розмежування видів кіберадикцій [4]. Складність феномена інтернет-залежності, її психологічні, соціальні та нейробіологічні механізми, а також важливість розвитку емоційної регуляції для подолання АП, підкреслюють С. Колот, А. Христич та П. Віктор [5].

Науковиця Н. Беляєва показує, що високий рівень інтернет-залежності в юнаків корелює з низькою самооцінкою та підвищеною агресивністю, тоді як низький рівень залежності відповідає середнім показникам, що підкреслює необхідність психологічних інтервенцій [6]. Дослідники С. Лукашук та О. Ставицький доводять, що особистісні характеристики здобувачів вищої освіти, зокрема емоційна стабільність, фрустрація, критичне мислення, практичність та соціальна точність, тісно пов'язані з проявами інтернет-залежності, а високий рівень психоемоційного напруження сприяє використанню мережі Інтернет як механізму психологічного захисту [7].

На негативних наслідках інтернет-залежності для студентської молоді, таких як зниження академічної успішності, соціальна ізоляція та емоційне виснаження, акцентують І. Віштак, Л. Майданевич та І. Геркалюк, пропонуючи комплексні підходи до профілактики й розвитку саморегуляції [8]. Деструктивну інтернет-активність як психосоціальний розлад, що стимулюється особливостями онлайн-контенту й механізмами соціальних мереж, вивчають О. Петринко та О. Сілаєва, акцентуючи на її впливі на емоційний стан і поведінкові стратегії особистості. Автори пропонують заходи корекції та профілактики в умовах стресу й соціальних криз [9]. Дослідниця Н. Кошелева наголошує, що обмеження реального спілкування у підлітків сприяє формуванню інтернет-залежності та погіршує їхню соціальну адаптацію, водночас підкреслюючи важливість упровадження профілактичних програм у школах [10].

Аналіз наукових напрацювань свідчить про недостатнє комплексне вивчення психологічних характеристик АП в умовах цифрової залежності, зокрема щодо інтеграції особистісних, нейропсихологічних та соціальних чинників в межах однієї моделі. Більшість досліджень зосереджена на окремих аспектах залежності, що залишає прогалини в розумінні взаємодії психологічних чинників і поведінкових проявів. У цьому контексті доцільно зосередити увагу на комплексному аналізі психологічних характеристик різних груп молоді, оцінюючи їхній взаємозв'язок із цифровою залежністю, що дасть змогу розробити ефективніші програми профілактики та психологічного супроводу, враховуючи як індивідуальні, так і соціальні детермінанти АП.

Мета статті – дослідити психологічні характеристики АП в умовах цифрової залежності, а також з'ясувати їхній вплив на особистість та соціальну взаємодію.

Відповідно до мети сформульовано такі завдання:

1) проаналізувати основні прояви АП в контексті використання цифрових технологій та інтернету;



- 2) визначити психологічні чинники, що сприяють розвитку цифрової залежності, зокрема, особистісні риси та соціальні умови;
- 3) розробити рекомендації для профілактики та корекції АП в умовах цифрового середовища.

Виклад основного матеріалу. АП характеризується нав'язливою потребою в певній діяльності або речовині, що негативно впливає на фізичне, психічне та соціальне благополуччя особистості. Вона проявляється в різних формах, таких як залежність від алкоголю, наркотиків, азартних ігор або цифрових технологій [11, с. 3]. Часто це супроводжується емоційними розладами, зокрема тривожністю та депресивними проявами, що підкреслює необхідність комплексного підходу до підтримки та корекції поведінки.

У сучасному суспільстві проблема АП набуває особливої актуальності, оскільки цифрові технології проникають у всі сфери життя, формуючи нові моделі взаємодії людини з інформаційним середовищем. Поширення смартфонів, соціальних мереж та онлайн-сервісів створює умови, за яких звичне користування цифровими інструментами поступово переходить у надмірне й часто – у залежне [12, с.90]. У зв'язку з цим необхідно проаналізувати психологічні характеристики АП в умовах цифрової залежності, щоб виявити механізми неконтрольованого потягу до онлайн-активності та визначити внутрішні чинники, що підвищують вразливість особистості до цифрових стимулів.

Зосередження уваги на основних проявах такої поведінки в умовах активного використання цифрових технологій дозволяє відстежувати зміни емоційного стану, мотиваційної сфери та когнітивних процесів під впливом постійної присутності у віртуальному середовищі. Проведений аналіз дає змогу окреслити специфіку поведінкових реакцій, простежити динаміку формування залежності та визначити психологічні маркери, за якими можна своєчасно виявити ризики цифрової адикції (табл. 1).

Таблиця 1

Основні прояви АП в цифровому середовищі

Категорія проявів	Конкретні прояви	Психологічні характеристики	Типові наслідки
Когнітивні	Нав'язливі думки про необхідність перевірити гаджет або соцмережі	Підвищена тривожність, залежність від зовнішніх стимулів, зниження концентрації уваги	Когнітивне перевантаження, поверхневість мислення, зниження навчальної продуктивності
	Неможливість довго залишатися офлайн	Страх пропустити інформацію (FOMO), інформаційна гіперзалежність	Хронічний стрес, порушення саморегуляції



Категорія проявів	Конкретні прояви	Психологічні характеристики	Типові наслідки
Емоційні	Емоційна прив'язаність до реакцій онлайн-аудиторії (лайків, коментарів)	Потреба в постійному схваленні, низька самооцінка	Залежність від зовнішньої оцінки, емоційні коливання
	Дратівливість або дискомфорт при неможливості користуватися гаджетом	Емоційна нестійкість, зниження толерантності до фрустрації	Цифрова абстиненція, посилення тривожності
Поведінкові	Надмірне використання гаджетів (геймінг, соцмережі, стрімінгові сервіси)	Імпульсивність, втрата контролю часу	Прокрастинація, зниження продуктивності, соціальна ізоляція
	Регулярні «цифрові марафони» без перерв	Порушення режиму сну, зниження самоконтролю	Хронічне виснаження, порушення добового ритму
Соціальні	Заміщення живої комунікації онлайн-взаємодією	Уникнення реальних соціальних контактів, інтроверсія або соціальна тривожність	Соціальна ізоляція, погіршення якості стосунків
	Участь у віртуальних спільнотах як головний спосіб отримання підтримки	Потреба у віртуальній ідентичності, ризик залежності від онлайн-груп	Девіації в соціальній поведінці, викривлене самосприйняття
Фізіологічні	Хронічна втома через надмірний screen-time	Перевантаження нервової системи	Порушення сну, головні болі, погіршення фізичного здоров'я
	Соматичні реакції під час обмеження доступу до гаджета	Тривога, дратівливість, напруженість	Симптоми, схожі на синдром відміни
Інформаційно-комунікаційні	Постійний моніторинг новин, новинна адикція	Підвищений рівень страху, інформаційний стрес	Емоційне виснаження, формування компульсивного інформаційного пошуку
	Участь у цифрових конфліктах, хейті, кібербулінгу	Агресивність, емоційна нестабільність, потреба в домінуванні	Погіршення міжособистісних стосунків, девіантна поведінка

Джерело: створено авторами на основі [4, с. 25; 13, с. 2; 14, с. 18; 15, с. 46; 16, с. 316]



Дослідження проявів АП в цифровому середовищі дозволяє простежити її вплив на різні аспекти психологічного та соціального функціонування особистості. Когнітивні зміни, які виявляються в нав'язливих думках про необхідність перевірки гаджетів і соціальних мереж, свідчать про підвищену тривожність та залежність від зовнішніх стимулів. Наслідком цього є зниження концентрації уваги, а постійне перенавантаження когнітивних ресурсів відображається на навчальній та професійній продуктивності, що вказує на поступове формування інформаційної вразливості [13, с. 2].

Психоемоційна сфера зазнає істотних змін, оскільки емоційна прив'язаність до реакцій онлайн-аудиторії формує потребу у схваленні й водночас низьку самооцінку. Це створює замкнене коло емоційної нестійкості, коли обмежений доступ до гаджетів викликає дискомфорт і дратівливість, а хронічна тривожність поглиблює залежність від зовнішньої оцінки. Подібна динаміка формує емоційні коливання, що впливають на міжособистісну взаємодію та здатність до саморегуляції [4, с. 25].

У поведінковій сфері прояви АП визначаються надмірним використанням цифрових пристроїв і тривалим перебуванням у віртуальному середовищі, що супроводжується імпульсивністю та втратою контролю над часом [14, с. 18]. Це створює умови для прокрастинації, соціальної ізоляції та зменшення можливостей для реальної комунікації, оскільки значна частина часу присвячується онлайн-активностям.

Соціальні наслідки цифрової адикції проявляються в поступовому заміщенні живої комунікації онлайн-взаємодією, що зумовлює погіршення якості стосунків. Потреба у віртуальній ідентичності спонукає до пошуку підтримки переважно у віртуальних спільнотах, що може провокувати девіації в соціальній поведінці та спотворене самосприйняття, формуючи залежність від оцінки онлайн-колективу [15, с. 46].

Фізіологічний складник характеризується хронічною втомою від надмірного користування цифровими пристроями, що відображається в перевантаженні нервової системи, порушенні режиму сну та загальному погіршенні фізичного самопочуття. Обмеження доступу до гаджетів викликає тривогу й дратівливість, що за своєю природою нагадує класичні симптоми синдрому відміни.

Інформаційно-комунікаційні зміни виявляються в постійному контролі за новинами, активному залученні до цифрових конфліктів та поведінкових патернах з ознаками агресивності та емоційної нестійкості [16, с. 316]. Такі прояви ускладнюють міжособистісні стосунки та підвищують ризик формування девіантної поведінки, що, відповідно, підтримує циклічний характер цифрової адикції. Таким чином, АП в цифровому середовищі постає багатограним явищем, яке охоплює когнітивну, емоційну, поведінкову, соціальну та фізіологічну сфери, що підкреслює необхідність комплексного підходу для її дослідження та корекції.



У цьому контексті виокремлено основні психологічні чинники, що сприяють розвитку цифрової залежності, зокрема особистісні риси та соціальні умови (табл. 2).

Таблиця 2

Психологічні чинники розвитку цифрової залежності

Група чинників	Конкретний чинник	Психологічний механізм впливу	Прояви в поведінці
Особистісні риси	Низька самооцінка	Пошук визнання та компенсації в цифровому середовищі; залежність від зовнішньої оцінки	Надмірне використання соцмереж, постійна перевірка реакцій на контент
	Імпульсивність	Слабкий контроль поведінки та емоцій; схильність до швидкого отримання задоволення	Тривале геймінг-занурення, раптові «цифрові марафони»
	Високий рівень тривожності	Використання цифрових платформ як засобу уникнення стресу	Часте оновлення стрічки новин, прагнення постійного онлайн-зв'язку
	Інтроверсія	Заміщення офлайн-взаємодій онлайн-комунікацією	Переважання віртуальних контактів над реальними
Емоційні чинники	Емоційна нестійкість	Потреба у швидкій зміні емоційного стану	Використання цифрових розваг як емоційного «виходу»
	Хронічний стрес	Перехід до онлайн-контенту як способу тимчасової втечі	Перегляд відео/стрімів до пізньої ночі, прокрастинація
Соціальні умови	Соціальна ізоляція	Недостатність офлайн-комунікації; пошук підтримки онлайн	Залежність від спільнот, тривалі онлайн-розмови
	Підвищене інформаційне навантаження	Постійна потреба бути в курсі подій, страх пропустити важливе	Нав'язливий моніторинг новинних платформ
	Відсутність сімейного або соціального контролю	Нерегульоване користування гаджетами	Збільшення screen-time, нічна активність
Соціально-кризові чинники	Воєнні дії та нестабільність	Підвищений рівень тривоги, потреба у швидкому доступі до новин і способах психологічного «відволікання»	Новинна адикція, збільшення часу в соцмережах, потреба бути постійно «на зв'язку»
	Пандемія та дистанційність	Змішування робочого/навчального та приватного цифрового простору	Неможливість встановити цифрові межі, зростання залежності від гаджетів

Джерело: створено авторами на основі [17, с. 2; 18, с. 14; 19, с. 13]



Аналіз психологічних чинників розвитку цифрової залежності показує їхню взаємодію та комплексний вплив на поведінку особистості. Низька самооцінка часто є каталізатором прагнення отримати підтвердження власної значущості в цифровому середовищі. Це проявляється надмірним користуванням соціальними мережами, коли індивіди постійно контролюють реакції на власний контент у пошуках соціального схвалення. Такий патерн поведінки поступово формує залежність від зовнішньої оцінки та підтримує циклічний характер цифрової адикції.

Особливу роль відіграє імпульсивність, що визначає слабкий контроль над емоціями та поведінкою [17, с. 2]. Вона призводить до тривалого занурення в цифрові активності, зокрема відеоігри або тривалі «цифрові марафони», відображаючи потребу у швидкому задоволенні та миттєвому емоційному стимулі. Високий рівень тривожності підсилює прагнення використовувати цифрові платформи як механізм уникнення стресових ситуацій, що проявляється в постійному оновленні стрічки новин і необхідності підтримувати безперервний онлайн-зв'язок [18, с. 14].

Інтроверсія як стійка особистісна риса сприяє поступовому заміщенню офлайн-взаємодій онлайн-комунікацією. Як наслідок, віртуальні контакти починають переважати над реальними, що знижує якість соціальних зв'язків і формує залежність від онлайн-підтримки. Паралельно емоційна нестійкість і хронічний стрес спонукають до використання цифрових розваг як способу емоційного «виходу», що часто проявляється в перегляді відео чи стрімів до пізньої ночі та призводить до прокрастинації й порушення режиму сну.

Соціальні умови, такі як ізоляція та підвищене інформаційне навантаження, додатково стимулюють цифрову залежність. Недостатність офлайн-комунікації зумовлює пошук підтримки у віртуальних спільнотах, що призводить до збільшення часу, проведеного в мережі [19, с. 13]. Нав'язливий моніторинг інформаційних ресурсів є реакцією на страх пропустити важливу подію або новину, посилюючи циклічність АП.

Додатково соціально-кризові чинники, зокрема воєнні дії або пандемія, створюють ще один рівень впливу на розвиток залежності. Підвищений рівень тривоги в умовах нестабільності стимулює новинну адикцію, а змішування робочого та приватного простору під час дистанційного навчання або роботи ускладнює встановлення чітких меж у користуванні гаджетами. Усі ці чинники взаємодіють між собою, формуючи сприятливе середовище для розвитку цифрової залежності, що підкреслює необхідність комплексного підходу до її вивчення та подолання.

Розробка рекомендацій для профілактики та корекції АП у цифровому середовищі дозволяє створювати ефективні стратегії, спрямовані на зменшення негативного впливу цифрових технологій на психічне здоров'я та соціальну адаптацію індивідів. У таблиці 3 наведено можливі заходи для профілактики та корекції цифрової залежності.



Таблиця 3

Інноваційні рекомендації щодо профілактики та корекції АП у цифровому середовищі

Напрямок втручання	Інноваційні рекомендації	Очікуваний результат	Цільова група
Психологічна профілактика	Упровадження програм цифрової гігієни з використанням мобільних застосунків (тайм-трекінг, моніторинг емоційного стану, нагадування про перерви)	Зменшення часу перебування онлайн, підвищення усвідомленості щодо власної поведінки	Підлітки, здобувачі вищої освіти, офісні працівники
Психотерапевтична робота	Застосування методів КПТ та майндфулнес у форматі онлайн-сесій із використанням інтерактивних платформ	Зниження рівня тривожності, емоційної залежності та імпульсивності	Особи з ознаками цифрової адикції
Освітньо-профілактичні заходи	Розробка цифрових тренажерів і симуляцій, які навчають навичок цифрового балансу й саморегуляції	Формування навичок самоконтролю, критичного мислення та здорового використання технологій	Здобувачі середньої та вищої освіти, педагоги
Соціально-підтримувальні інтервенції	Створення онлайн-спільнот психологічної підтримки з модерацією фахівців (чат-групи, вебінари, цифрові клуби здорового життя)	Зниження соціальної ізоляції, формування підтримувального середовища	Люди, які переживають стрес чи наслідки травматичних подій
Реабілітаційні програми	Використання VR-технологій для розвитку альтернативних навичок релаксації та емоційної регуляції	Формування здорових coping-стратегій, зменшення потреби у «втечі» в цифрове середовище	Особи з високим рівнем цифрової залежності
Організаційно-поведінкові заходи	Запровадження політик «цифрової рівноваги» в закладах освіти та на робочих місцях (цифрові перерви, обмеження онлайн-нарад, рекомендації щодо screen-time)	Підвищення продуктивності та зниження професійного вигорання	Працівники, здобувачі вищої освіти, викладачі
Підтримка у воєнних умовах та кризових ситуаціях	Розробка психологічних протоколів для використання цифрових платформ під час стресових подій (інформаційна гігієна, безпечне споживання новин, цифрова детоксикація)	Зниження тривоги, контроль над інформаційним навантаженням, профілактика новинної адикції	Громадяни, які зазнають впливу війни, внутрішньо переміщені особи, військові родини

Джерело: створено авторами



Психологічна профілактика передбачає впровадження програм цифрової гігієни, що спрямовані на контроль часу, проведеного онлайн, та розвиток усвідомленості власної поведінки. Такі заходи особливо ефективні для підлітків і здобувачів вищої освіти, оскільки формування навичок саморегуляції на ранніх етапах може суттєво підвищити їхнє загальне благополуччя.

Важливим компонентом втручання є психотерапевтична робота, яка охоплює застосування когнітивно-поведінкових методик та практик майндфулнес, адаптованих для онлайн-сесій. Це дозволяє зменшувати тривожність та емоційну залежність в осіб, що вже демонструють ознаки цифрової адикції. Використання інтерактивних платформ робить процес терапії більш доступним і водночас підвищує його ефективність.

Освітньо-профілактичні інструменти, зокрема цифрові тренажери та симуляції, сприяють розвитку критичного мислення й навичок самоконтролю. Їх застосування є особливо актуальним для здобувачів освіти та педагогів, адже формування усвідомлених моделей користування технологіями дозволяє запобігати розвитку адиктивних звичок у майбутньому.

Соціально-підтримувальні ініціативи, такі як онлайн-спільноти психологічної підтримки, забезпечують можливість зменшити соціальну ізоляцію та отримати допомогу в стресових або кризових ситуаціях. Ці ресурси особливо важливі для людей, що переживають психологічні труднощі чи травматичні події.

Реабілітаційні програми з використанням VR-технологій спрямовані на розвиток навичок релаксації та ефективних coping-стратегій. Вони допомагають зменшити потребу в униканні реальності через надмірне занурення в цифрове середовище.

Організаційно-поведінкові підходи, зокрема політика «цифрової рівноваги», дозволяють підвищувати продуктивність здобувачів освіти й працівників, одночасно знижуючи ризики професійного вигорання та забезпечуючи баланс між роботою та відпочинком у цифровому просторі.

Окрему увагу приділено рекомендаціям у кризових і воєнних умовах, що передбачають розробку психологічних протоколів для безпечного користування цифровими платформами. Вони спрямовані на контроль інформаційного навантаження та зменшення тривожності під час стресових обставин.

Таким чином, наведені рекомендації охоплюють широкий спектр заходів, що забезпечують усебічну підтримку різних груп населення та сприяють ефективній профілактиці й корекції АП в цифровому середовищі.

Висновки. У межах проведеного дослідження було обґрунтовано та розроблено комплекс рекомендацій, спрямованих на профілактику й корекцію АП в умовах сучасного цифрового середовища. Запропонований підхід базується на розумінні цифрової залежності як багатовимірного феномена, що потребує



системного психологічного втручання з урахуванням когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних аспектів функціонування особистості. Реалізація рекомендацій орієнтована не лише на зниження надмірного використання цифрових технологій, а й на формування усвідомленого ставлення до власної цифрової поведінки та розвитку навичок саморегуляції.

Розроблені рекомендації поєднують профілактичні, психотерапевтичні та освітні підходи, інтегруючи сучасні цифрові інструменти в процес психологічної допомоги. Використання онлайн-форматів психотерапевтичної роботи, цифрових тренажерів, програм самоконтролю та інтерактивних платформ дозволяє адаптувати психологічні інтервенції до реалій повсякденного життя та підвищити їх доступність для різних груп населення. Водночас акцент зроблено на підтримці соціальної взаємодії та відновленні емоційного балансу, що сприяє зменшенню ізоляції та підвищенню психологічної стійкості в умовах інтенсивної цифровізації.

Особлива увага приділялася врахуванню кризових і стресових умов, зокрема воєнних, у яких цифрове середовище одночасно виконує роль підтримки та потенційного ризику. Запропоновані підходи орієнтовані на формування безпечних моделей користування цифровими ресурсами, що сприяє зменшенню інформаційного перенавантаження та збереженню психічного благополуччя. Отримані результати можуть слугувати як теоретичною, так і практичною основою для впровадження ефективних стратегій психологічної підтримки, спрямованих на гармонізацію взаємодії особистості з цифровим середовищем.

У процесі дослідження уточнено структуру психологічних характеристик цифрової залежності шляхом системного аналізу її проявів на когнітивному, емоційному, поведінковому та фізіологічному рівнях. Результати розширюють уявлення про механізми формування цифрової залежності в умовах тривалої соціальної напруги та кризових ситуацій і створюють підґрунтя для подальших емпіричних робіт, спрямованих на оцінку ефективності запропонованих інтервенцій, розробку валідних психодіагностичних інструментів та вивчення вікових і соціокультурних особливостей проявів цифрової адикції.

Література:

1. Шинкаренко І., Міна Р., Лукомська А. Адиктивна (залежна) поведінка як форма девіантної поведінки. *Науковий вісник Дніпровського державного університету внутрішніх справ*. 2022. № 2. С. 560–566. DOI: <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-560-566>
2. Tabish S. A. From evolution to obsession: Understanding digital addiction among youth in the modern age. *American Journal of Health Research*. 2025. Vol. 13, № 4. P. 248–258. DOI: <https://doi.org/10.11648/j.ajhr.20251304.17>
3. Duradoni M., Colombini G., Barucci C., Zagaglia V., Guazzini A. Psychopathological correlates of dysfunctional smartphone and social media use: The role of personality disorders in technological addiction and digital life balance. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*. 2025. Vol.15. № 7. Article number 136. P. 1–25. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe15070136>



4. Асєєва Ю. Проблемні питання класифікації кіберзалежностей. *Психологія та особистість*. 2020. № 2. С. 23–40. DOI: <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211910>
5. Колот С. О., Христич А. Л., Віктор П. Інтернет-залежність як чинник формування адиктивної поведінки в молодіжній субкультурі. *Інформатика, культура, техніка*. 2025. Т. 2. С. 414–419. DOI: <https://doi.org/10.15276/ict.02.2025.63>
6. Беляєва Н. Особливості самооцінки та агресивності юнаків з різним рівнем інтернет-залежності. *Теорія та практика управління соціальними системами*. 2024. № 2. С. 108–119. DOI: <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.09>
7. Лукашук С. Ю., Ставицький О. О. Взаємозалежність особистісних характеристик студентів медичних навчальних закладів та проявів у них інтернет-залежності. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2023. № 3. С. 92–97. DOI: <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.14>
8. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки праці*. 2025. Т. 10, № 2. С. 92–102. DOI: <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102>
9. Петринко О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2023. № 3(71). С. 115–124. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124>
10. Кошелева Н. Емпіричне дослідження рівня сформованості інтернет-залежності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2022. № 18. С. 93–100. DOI: <https://doi.org/10.35619/praprv.v1i18.275>
11. Almulla M. O., Alismail A. M., Mahama I., Almulla A. A. Resilience as a predictor of internet addictive behaviours: A study among Ghanaian and Saudi samples using structural equation modelling approach. *BMC Psychology*. 2025. Vol. 13. Article number 77. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02383-y>
12. Левченко Н., Коляда Н., Кравченко О. Адиктивна поведінка: теоретичний аспект. *Ввічливість: Humanitas*. 2023. № 2. С. 88–92. DOI: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.13>
13. Hua Z., Ji Y., Han X. Metacognition mediates the relationship between anxiety and smartphone addiction in university students. *Scientific Reports*. 2025. Vol. 15. Article number 33348. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41598-025-14799-y>
14. Комарніцька Л. М., Боровисюк Т. В. Інтернет-адикція як результат соціальної інтеграції молоді. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*. 2023. № 1. С. 16–20. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2023-1-3>
15. Mushkevych M. Psychological features of internet addiction in adolescent children. *Personality and Environmental Issues*. 2025. Vol. 4, № 1. P. 44–50. DOI: [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(1\)-44-50](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(1)-44-50)
16. Chuyko H., Chaplak Y., Koltunovych T. Psychological characteristics of internet addiction in students in problem life situations (COVID, war). *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2024. Vol. 16, № 3. P. 309–334. DOI: <https://doi.org/10.18662/rrem/16.3/895>
17. Servidio R., Soraci P., Griffiths M. D., Boca S., Demetrovics Z. Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*. 2024. Vol. 19. Article number 100536. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>
18. Yang X., Liu Q., Gao L., Wang G., Liu T. Linking self-esteem to problematic mobile phone use: A moderated mediation model of fear of missing out and ruminative subtypes. *Behavioral Sciences*. 2024. Vol. 14, № 8. Article number 683. P. 1–19. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs14080683>
19. Mousoulidou M., Christodoulou A., Averkiou E., Pavlou I. Internet and social media addictions in the post-pandemic era: Consequences for mental well-being and self-esteem. *Social Sciences*. 2024. Vol. 13, № 12. Article number 699. P. 1–18. DOI: <https://doi.org/10.3390/socsci13120699>



References:

1. Shynkarenko, I., Mina, R., & Lukomska, A. (2022). Adyktivna (zalezna) povedinka yak forma deviantnoi povedinky [Addictive behavior as a form of deviant behavior]. *Naukovyi visnyk Dniprovskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav – Scientific Bulletin of the Dnipro State University of Internal Affairs*, 2, 560–566. <https://doi.org/10.31733/2078-3566-2021-6-560-566> [in Ukrainian].
2. Tabish, S. A. (2025). From evolution to obsession: Understanding digital addiction among youth in the modern age. *American Journal of Health Research*, 13(4), 248–258. <https://doi.org/10.11648/j.ajhr.20251304.17>
3. Duradoni, M., Colombini, G., Barucci, C., Zagaglia, V., & Guazzini, A. (2025). Psychopathological correlates of dysfunctional smartphone and social media use: The role of personality disorders in technological addiction and digital life balance. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 15(7), 136, 1–25. <https://doi.org/10.3390/ejihpe15070136>.
4. Asieieva, Yu. (2020). Problemni pytannia klasyfikatsii kiberzalezhnosti [Addictive behavior as a form of deviant behavior]. *Psykhohiia ta osobystist – Psychology and personality*, 2(18), 23–40. <https://doi.org/10.33989/2226-4078.2020.2.211910> [in Ukrainian].
5. Kolot, S. O., Khrystych, A. L., & Viktor, P. (2025). Internet-zalezhnist yak chynnyk formuvannia adyktivnoi povedinky v molodizhnii subkulturii [Internet addiction as a factor in the formation of addictive behavior in youth subculture]. *Informatyka. Kultura. Tekhnika – Informatics, culture, technology*, 2, 414–419. <https://doi.org/10.15276/ict.02.2025.63> [in Ukrainian].
6. Bieliaieva, N. (2024). Osoblyvosti samoostinky ta ahresyvnosti yunakiv z riznym rivnem internet-zalezhnosti [Peculiarities of self-esteem and aggressiveness of young men with different levels of Internet addiction]. *Teoriia ta praktyka upravlinnia sotsialnymi systemamy – Theory and practice of social systems management*, 2, 108–119. <https://doi.org/10.20998/2078-7782.2024.2.09> [in Ukrainian].
7. Lukashchuk, S. Yu., & Stavytskyi, O. O. (2023). Vzaiemozalezhnist osobystisnykh kharakterystyk studentiv medychnykh navchalnykh zakladiv ta proiaviv u nykh internet-zalezhnosti [Interdependence of personal characteristics of medical students and manifestations of Internet addiction in them]. *Dniprovskiyi naukovyi chasopys publichnoho upravlinnia, psykhologii, prava – Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law*, 3, 92–97. <https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2023.3.14> [in Ukrainian].
8. Vishtak, I., Maidanevych, L., & Herkaliuk, I. (2025). Internet-zalezhnist sered studentiv: symptomy, naslidky ta metody podolannia [Internet addiction among students: symptoms, consequences and methods of overcoming]. *Pedahohika bezpeky – Safety pedagogy*, 10(2), 92–102. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102> [in Ukrainian].
9. Petrynko, O., & Silaieva, O. (2023). Internet-zalezhnist yak adyksiia suchasnoi liudyny [Internet addiction as an addiction of modern man]. *Vcheni zapysky Universytetu «KROK» – Academic notes of the KROK University*, 3(71), 115–124. <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-71-115-124> [in Ukrainian].
10. Kosheleva, N. (2022). Empirychnе doslidzhennia rivnia sformovanosti internet-zalezhnosti u pidlitkiv [Empirical study of the level of Internet addiction in adolescents]. *Psykhohiia: realnist i perspektyvy – Psychology: reality and prospects*, 18, 93–100. <https://doi.org/10.35619/prapr.v.1i18.275> [in Ukrainian].
11. Almulla, M. O., Alismail, A. M., Mahama, I., & Almulla, A. A. (2025). Resilience as a predictor of internet addictive behaviours: A study among Ghanaian and Saudi samples using structural equation modelling approach. *BMC Psychology*, 13, 77. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-02383-y>



12. Levchenko, N., Koliada, N., & Kravchenko, O. (2023). Adyktivna povedinka: teoretychnyi aspekt [Addictive behavior: theoretical aspect]. *Vvichlyvist. Humanitas – Courtesy: Humanitas*, 2, 88–92. <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.13> [in Ukrainian].
13. Hua, Z., Ji, Y., & Han, X. (2025). Metacognition mediates the relationship between anxiety and smartphone addiction in university students. *Scientific Reports*, 15, 33348. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-14799-y>
14. Komarnitska, L. M., & Borovysiuk, T. V. (2023). Internet-adyktsiia yak rezultat sotsialnoi intehratsii molodi [Internet addiction as a result of social integration of youth]. *Sotsialna robota ta psykholohiia: osvita i nauka – Social Work and Psychology: Education and Science*, 1, 16–20. <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2023-1-3> [in Ukrainian].
15. Mushkevych, M. (2025). Psychological features of internet addiction in adolescent children. *Personality and Environmental Issues*, 4(1), 44–50. [https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4\(1\)-44-50](https://doi.org/10.31652/2786-6033-2025-4(1)-44-50)
16. Chuyko, H., Chaplak, Y., & Koltunovych, T. (2024). Psychological characteristics of internet addiction in students in problem life situations (COVID, War). *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 16(3), 309–334. <https://doi.org/10.18662/rrem/16.3/895>
17. Servidio, R., Soraci, P., Griffiths, M. D., Boca, S., & Demetrovics, Z. (2024). Fear of missing out and problematic social media use: A serial mediation model of social comparison and self-esteem. *Addictive Behaviors Reports*, 19, 100536. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2024.100536>.
18. Yang, X., Liu, Q., Gao, L., Wang, G., & Liu, T. (2024). Linking self-esteem to problematic mobile phone use: A moderated mediation model of fear of missing out and ruminative subtypes. *Behavioral Sciences*, 14(8), 683, 1–19. <https://doi.org/10.3390/bs14080683>.
19. Mousoulidou, M., Christodoulou, A., Averkiou, E., & Pavlou, I. (2024). Internet and social media addictions in the post-pandemic era: Consequences for mental well-being and self-esteem. *Social Sciences*, 13(12), 699, 1–18. <https://doi.org/10.3390/socsci13120699>