

12. Новська О. Р. Розвиток емоційного інтелекту здобувачів мистецьких спеціальностей засобами арттерапії. *Actual Problems of Practical Psychology*, 2025, с. 44–51.
13. Mayer J. D. *Personality: A Systems Approach*. Lanham: Rowman & Littlefield, 2017. 444 p.
14. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books, 2006. 352 p.

References

1. Goulman, D. (2023). *Emotsiinyi intelekt* (Emotional intelligence). Kharkiv: Vivat. [In Ukrainian]
2. Karuzo, D., & Salovey, P. (2016). *Emotsiinyi intelekt kerivnyka* (Emotional intelligence of the manager). Kyiv: Samit-Knyha. [In Ukrainian]
3. Kulyk, N. A., & Hilova, L. L. (2017). *Emotsiinyi intelekt: analiz suchasnykh zakhidnykh doslidzhen'* (Emotional intelligence: An analysis of current Western research). *Problemy suchasnoi psykholohii*, (39), 79–90. <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-39.79-90> [In Ukrainian]
4. Zarytska, V. V. (2010). *Teoretyko-metodolohichni osnovy rozvytku emotsiinoho intelektu u konteksti profesiinoi pidhotovky* (Theoretical and methodological foundations of emotional intelligence development in the context of professional training). Zaporizhzhia: KPU. [In Ukrainian]
5. Karpenko, Ye. V. (2020). *Emotsiinyi intelekt u dyskursi zhyttiezdiisnennia osobystosti* (Emotional intelligence in the discourse of personality life fulfillment). Drohobych: Posvit. [In Ukrainian]
6. Kalka, N., & Kovalchuk, Z. (2020). *Praktykum z art-terapii: Navchalno-metodychnyi posibnyk. Ch. 1* (Art therapy practicum: Educational-methodical manual. Part 1). Lviv: Lviv State University of Internal Affairs. [In Ukrainian]
7. Sova, O. S. (2025). *Art-terapiia yak skladova tsilisnogo rozvytku studentskoi osobystosti pid chas viiny* (Art therapy as a component of holistic development of students' personality during the war). In I. S. Bulakh et al. (Eds.), *Psykhologichna nauka i praktyka* (Psychological science and practice), (pp. 320–322). Kyiv: UDU im. M. Drahomanova. [In Ukrainian]
8. Naichuk, V., Mundru, I., Petrykhovets, V., & Sushko, T. (2025). *Arterapiia yak zasib podolannia nehatyvnykh psykhoemotsiinykh staniv u ditei z osoblyvymy osvithnimy potrebamy* (Art therapy as a means of overcoming negative psycho-emotional states in children with special needs). *Perspektyvy ta innovatsii nauky*, 7(53), 678–684. [In Ukrainian]
9. Naichuk, V., Mitrofanova-Kersanova, L., Androsovych, K., Dzhyhun, L., & Yudenko, O. (2025). *Zberezhennia psykhichnogo zdorovia zasobamy artterapii* (Preserving mental health through art therapy). *Naukovi perspektyvy*, 2(56), 1895–1905. [In Ukrainian]
10. Naichuk, V., Oliinyk, L. H., & Sotnikova, H. O. (2024). *Estetoterapiia ta arterapiia v roboti z ditmy z invalidnistiu* (Aesthetic and art therapy in working with children with disabilities). *Vcheni zapysky TNU imeni V. I. Vernadskoho. Serii: Psykhologhiia*, 35(6), 124–130. [In Ukrainian]
11. Horshkalova, T. M. (2021). *Art-terapiia yak metod psykhokorektsii ta innovatsiinykh psykhohopedahohichnykh tekhnolohii* (Art therapy as a method of psychocorrection and innovative psycho-pedagogical technologies). *Grail of Science*, 10, 392–394. [In Ukrainian]
12. Novska, O. R. (2025). *Rozvytok emotsiinoho intelektu zdobuvachiv mystetskykh spetsialnostei zasobamy art-terapii* (Development of emotional intelligence of art students through art therapy). *Actual Problems of Practical Psychology*, 44–51. [In Ukrainian]
13. Mayer, J. D. (2017). *Personality: A Systems Approach*. Lanham: Rowman & Littlefield. [In English]
14. Goleman, D. (2006). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. New York: Bantam Books. [In English]

УДК 159.9:004.738.5

[https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12\(58\)-3962-3974](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-12(58)-3962-3974)

Немеш Олена Миколаївна доктор психологічних наук, професор кафедри вікової та педагогічної психології, проректор з науково-педагогічної, навчальної роботи та інформатизації, Рівненський державний гуманітарний університет, м. Рівне, <https://orcid.org/0000-0001-8620-3279>

Прудка Людмила Миколаївна кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології та педагогіки, Одеський державний університет внутрішніх справ, м. Одеса, <https://orcid.org/0000-0001-5440-2361>

Здоровець Тетяна Григорівна старший викладач кафедри загальної та практичної психології, Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, м. Ніжин, <https://orcid.org/0009-0005-9005-6028>

ЦИФРОВА АДИКЦІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН

Анотація. У статті представлено загальний аналіз цифрової залежності та її впливу на психоемоційний стан користувачів, зокрема дітей, підлітків і дорослих, в умовах широкого поширення цифрових технологій та соціальних мереж. Було встановлено, що посилене використання цифрових медіа причиною шкідливих когнітивних, емоційних і соціальних порушень, які взаємно пов'язані й посилюють один одного. Перезбудження мезолімбічної системи винагороди мозку через алгоритмічну персоналізацію контенту, гейміфікацію та постійне отримання повідомлення створює стійкі адиктивні поведінкові моделі. Здебільшого, така тенденція проявляється у зниженні рівня концентрації уваги, проблемах зі сном, підвищеній нервовій лабільності та соціальній ізоляції. З'ясовано, що створення різних форм цифрової залежності: залежність від Інтернету, азартних ігор і комунікаційна залежність, кіберсексуальна адикція, компульсивний веб-серфінг та посилене використання мобільних телефонів. Незалежно від характеру проявів усіх форм таких знижених поведінкових розладів зростають психоемоційну стійкість особистості до навчальної та соціальної активності та ведуть до феномену «цифрового відчуження». Зазначені зміни мають системний характер і впливають на соціальні зв'язки, освітню діяльність, а також розвиток психоемоційної компетентності молодіжної аудиторії.

Дослідження акцентує потребу впровадження комплексних превентивних і коригуючих стратегій, що включають психологічні, доступні освітні програми або технологічні засоби. Серед них – розвиток навичок цифрової грамотності та медіаосвіти практики детоксикації від цифри, критичність інформаційного

простору, підтримка альтернативних видів комунікації культурної чи фізичної активності поряд із залученням батьківсько-педагогічного корпусу оцінки у вироблення здорових моделей поведінки. Окремий акцент зроблено на міждисциплінарному співробітництві фахівців у галузях психології, педагогіки, соціології та IT-сфери, яке гарантує інтегрований підхід до профілактики виявлення цифрової адикції.

Ключові слова: цифрова адикція, психоемоційний стан, інтернет-залежність, соціальні мережі, медіаграмотність, профілактика, цифрове середовище, саморегуляція.

Nemesh Olena Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Developmental and Pedagogical Psychology, Vice-rector for Scientific and Pedagogical, Educational Work and Informatization, Rivne State Humanitarian University, Rivne, <https://orcid.org/0000-0001-8620-3279>

Prudka Liudmyla PhD in Psychology, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Psychology and Pedagogy, Odessa State University of Internal Affairs, Odesa, <https://orcid.org/0000-0001-5440-2361>

Zdorovets Tetiana Senior Lecturer, Department of General and Practical Psychology, Nizhyn Gogol State University, Nizhyn, <https://orcid.org/0009-0005-9005-6028>

THE DIGITAL ADICTION AND ITS IMPACT ON PSYCHO-EMOTIONAL STATE

Abstract. As an article investigated the impact of digital addiction on the psychosocial conditions of audiences, especially within modern digital environments characterized by high rates of internet penetration, smart phones and social media networks that are part and parcel for daily life. In the article, it is revealed how addict behaviour is formed, including such devices as excessive stimulation of the brain's reward system, gamification, social network algorithms, endless content streams and instant messages that encourage users to always return to digital platforms. This kind of starting injection lead to cognitive function degradation, reduced attention span, sleep disorder, unstable emotions and social isolation to form a close circle cycle of addiction.

The article reviews the various types of digital addiction such as internet addiction, game addiction and communication addiction; cyber-sex; compulsive web surfing and excessive mobile phone usage as well as their impact on user's psycho-emotional state, social interaction and learning practices. The article also discusses how the digital space affects the formation of new patterns of interpersonal communication and thinking models which often replace traditional social ties. Summarized, digital

communications can not only fail to contribute empathy and in-depth understanding between people but it may also create conditions that result in broken families.

A lot of attention is directed at preventative measures and actions designed to minimize the negative effects of digital addiction on user psyche, whatever their age. Joining psychological, educational, social and technological tools into an integrated system, the article offers an approach that involves digital literacy and media education, digital detoxification practices, critique of information flow, stimulation for various forms of social networking apart from the net, cultural and sports activities as well as Parent-Teacher participation in the development of sound routines. The article also stresses the necessity for interdisciplinary interaction between educators, psychologists, sociologists and information technologists in order to instill durable cognitive, emotional, social capabilities; self-control skills as well as socially responsible use of digital resources. argues that only integration of educational, psychological, and technological approaches can create an environment with not only one taken care of but both more abundant emotional sensations and psychological stability, social responsibility and confidence in schools.

To ensure that users of various age groups have a sound 'digital mental health ' it is noteworthy that integrated educational, psychological and technological approaches are the best option. As already confirmed by practice.

Keywords: digital addiction, psycho-emotional state, internet addiction, social media, media literacy, prevention, digital environment, self-regulation.

Постановка проблеми. У контексті стрімкої цифрової трансформації сучасного суспільства цифрова адикція постає не просто як окремий прояв поведінкових відхилів, а як системний психосоціальний феномен, що фундаментально модифікує механізми емоційної регуляції, когнітивні стратегії та структуру соціальної взаємодії людини. Загалом, такий феномен, визначений Міжнародною класифікацією хвороб (ICD-11) у категорії поведінкових залежностей, відзначається неконтрольованим прагненням користувача взаємодіяти з цифровими технологіями попри їх негативний вплив на щоденну діяльність та психоемоційне благополуччя [23].

Відмітимо, що у дослідженні «Digital Media Use and Brain Development in Children», проведене Національним інститутом здоров'я США (NIH) у межах програми ABCD, яке проводилося протягом 2016–2019 років, охопило понад 11 800 дітей віком 9–10 років. Аналізуючи дані з цієї статті приходимо до висновку, що досить часте використання гаджетів пов'язане зі зниженням здатності контролювати власну поведінку та емоції [21]. На основі спостережень бачимо, що цифрова адикція не виникає випадково і не є поодиноким явищем.

Дані дослідження А. К. Przybylski, К. Murayama, С. DeHaan та V. Gladwell (2013) на вибірці 2 098 підлітків і молодих дорослих із США та Великої Британії демонструють, що алгоритми безперервного оновлення контенту та соціальної взаємодії провокують залежнісні патерни перевірки повідомлень, які супровод-

жуються підвищеною тривожністю, зниженням толерантності до фрустрації та труднощами з концентрацією після обмеження доступу до цифрових платформ [19, с. 1843].

Особливо тривожними є психоемоційні наслідки для дитячого та підліткового віку, коли емоційна сфера перебуває у фазі інтенсивного формування. У монографії J. Twenge зазначено, що у підлітків покоління iGen обмеження доступу до смартфонів призводить до підвищеної драгівливості, зниження терпимості до фрустрації та ускладнення саморегуляції. При цьому соціальні контакти у реальному житті поступово замінюються взаємодією в цифровому середовищі [22]. За результатами авторського аналізу, ця тенденція може посилюватися в освітньому середовищі, де прямий контакт з педагогом обмежений, а цифрові засоби стають основним «середовищем виховання».

Соціокультурна легітимація надмірного користування цифровими платформами додатково загострює проблему. У багатьох суспільствах активна онлайн-активність сприймається як «нова норма», а не як потенційний ризик, що створює інституційні виклики для освітніх закладів. Замість формування критичної цифрової грамотності відбувається нормалізація залежних моделей поведінки, що спричиняє емоційну нестабільність дітей, конфліктність у групах та поступове підривання довіри до педагогічних інституцій [13].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні цифрові пристрої – сюди відносимо: смартфони, планшети, ноутбуки, а також соціальні мережі та онлайн-платформи – увійшли в повсякденне життя невід’ємно, при цьому змінюючи звичні моделі поведінки та способи взаємодії людей. Те, що спочатку сприймалося як зручний інструмент для комунікації та організації діяльності, дедалі частіше проявляє ознаки залежності. Під терміном «цифрова залежність» (digital addiction або кіберзалежність) розуміють компульсивне, неконтрольоване і надмірне користування цифровими пристроями або медіа, що негативно впливає на психічне, фізичне та соціальне здоров’я [8, с. 71].

Вітчизняні дослідження показують широкий спектр наслідків цифрової адикції. Так, Я. Кайманова та Н. Рябоконт [4] підкреслюють, що цифрова детоксикація сприяє покращенню психологічного благополуччя та потребує комплексних стратегій впровадження. О. Шевчук [10] зазначає, що активне користування соціальними мережами безпосередньо впливає на психоемоційний стан підлітків і молоді, вимагаючи розвитку соціальної роботи з цифрово вразливими групами. Е. Голембювська [2] акцентує на зв’язку між використанням соціальних мереж та соціальним і емоційним станом молодих людей, підкреслюючи потенційні ризики емоційної дезадаптації. О. Гречановська, О. Мегем та Л. Потапюк [3] виявляють, що соціальні мережі впливають на психологічний стан і самооцінку української молоді, що потребує превентивних та корекційних стратегій.

Л. Ломачинська та І. Волинець [5] досліджують соціально-психологічні аспекти цифрового здоров’я студентів, зазначаючи, що сучасні цифрові виклики

потребують розвитку навичок саморегуляції та цифрової гігієни. Разом із цим Л. Ломачинська та О. Рихліцька [6] наголошують на впливі соціальних мереж на формування ціннісних орієнтирів інтернет-покоління, що має довгострокові наслідки для психоемоційного розвитку. Н. Мельник та Н. Басараба [9] підтверджують, що цифровий детокс є важливим інструментом підтримки балансу між цифровим світом та ментальним здоров'ям.

Зарубіжні дослідження також підтверджують негативний вплив надмірного користування цифровими технологіями. Так, L. Andrade та M. Viñán Ludeña відзначають, що подібна поведінка активує систему винагород мозку, підсилюючи «дозування» дофаміну через алгоритми, гейміфікацію та нескінченні стрічки контенту, що формує замкнений цикл компульсивної взаємодії [11]. A. Bukhori та M. Ja'afar виявили, що під час пандемії COVID-19 рівень інтернет-залежності серед підлітків різко зріс і корелював із підвищеним психологічним дистресом, тривожністю та депресивними симптомами [12]. E. Soriano Molina, R. Limiñana Gras, R. Patró Hernández та M. Rubio Aparicio підтверджують тісний зв'язок цифрової адикції з погіршенням психоемоційного стану, соціальною ізоляцією та емоційною дезадаптацією [20]. M. Mushkevych досліджує психологічні особливості інтернет-залежності, зазначаючи взаємозв'язок адиктивної поведінки з низьким рівнем мотивації, порушенням волі та самооцінки, а також труднощами в соціальному спілкуванні [15].

Водночас M. Pérez Wiesner, K.-M. Bühler, J. López Moreno та M. López Salmerón підкреслюють ефективність систематичних психотерапевтичних втручань у зменшенні проявів інтернет-залежності та покращенні психоемоційного благополуччя [18]. D. Kim та співавт. показують, що аналіз цифрових патернів користувачів (частота розблокування смартфона, активність у соцмережах) може слугувати предиктором психічного здоров'я, відкриваючи перспективи раннього виявлення ризику та превентивних заходів [14].

Тому, без системних заходів, спрямованих на цифровий детокс та психологічну підтримку, цифрова адикція набуває характеру структурної проблеми.

Мета дослідження – визначити основні особливості впливу цифрової адикції на психоемоційний стан особистості.

Виклад основного матеріалу. Адикція визначається як нав'язливе, патологічно сильне прагнення виконувати певні дії, що призводять до специфічного психічного стану – зазвичай розслаблення, задоволення чи заспокоєння. На відміну від звички, адикція характеризується інтенсивністю потреби, неможливістю переключитися на іншу діяльність до досягнення бажаного результату, постійними думками про об'єкт залежності та автоматичним виконанням дій для його задоволення. Термін «адикція» (від англ. addiction – схильність, згубна звичка, залежність) спершу застосовувався до поведінки людей, залежних від хімічних речовин, таких як алкоголь, нікотин чи наркотики.

Поняття «адиктивна поведінка» вперше було використано В. Міллером для опису процесу зловживання психоактивними речовинами та формування

поведінки, що характеризується залежністю від цих стимулів [9, с. 115]. Під цифровою адикцією розуміють поведінкову залежність від смартфонів та інших цифрових пристроїв, яка формує нейронні зв'язки в мозку, подібно до того, як це відбувається при регулярному вживанні опіатів. Під цифровою адикцією розуміють поведінкову залежність від смартфонів та інших цифрових пристроїв, яка формує нейронні зв'язки в мозку, подібно до того, як це відбувається при регулярному вживанні опіатів.

Адиктивна поведінка проявляється як одночасно фанатична потреба та шкідлива звичка, яка активно управляє свідомістю користувача, посилюючи негативні наслідки та замкнені цикли залежності. Я. Кайманова та Н. Рябоконт підкреслюють, що людина втрачає контроль над частотою, тривалістю та інтенсивністю інтернет-взаємодії, що призводить до деградації когнітивних функцій, емоційної нестабільності та соціальної ізоляції [4, с. 74]. Результатом стає формування так званої «адиктивної особистості», яка автоматично повертається до мережі не за нагальної потреби, а під впливом нав'язливої психологічної мотивації. Світова практика свідчить, що наслідки такої залежності охоплюють усі сфери життя: від втрати контролю над часом і фізичною активністю до порушення соціальних зв'язків і когнітивної деградації [9, с. 117].

У зарубіжних та українських дослідженнях визначено різновиди цифрових адикцій: інтернет-залежність, комп'ютерну або цифрову залежність, ігрову залежність, комунікативну залежність, кіберсексуальну залежність, компульсивний веб-серфінг (рис. 1).

Характерною ознакою цих форм є те, що вони не виникають спонтанно, а розвиваються як наслідок надмірної стимуляції системи винагороди мозку, у якій дофамінові «сплески» підсилюються цифровими алгоритмами, гейміфікацією, нескінченними стрічками контенту та миттєвими сповіщеннями [16, с. 417]. При цьому, саме такий нейрофізіологічний механізм формує стійкі, й інколи непомітні на перший погляд, деструктивні поведінкові патерни, які проявляються у втраті здатності самостійно регулювати час використання цифрових ресурсів, зниженні концентрації уваги, порушеннях сну, підвищеній тривожності, емоційній лабільності та соціальній ізоляції.



Рис. 1. Види цифрових адикцій

* Джерело: складено авторами

Важливо зазначити, що хоча різновиди цифрових адикцій мають специфічні поведінкові прояви – наприклад, ігрова залежність характеризується надмірною участю у відеоіграх з елементами конкуренції та стратегічного мислення, а комунікативна залежність – постійною необхідністю взаємодії через соціальні мережі та месенджери, – всі вони впливають на психоемоційний стан подібним чином: поступово зменшують психологічну стійкість, підривають мотивацію до навчальної та соціальної активності, формують відчуженість від реального простору і загалом сприяють появі феномену «цифрового відчуження» [7, с. 39-40].

Сучасний цифровий простір демонструє безпрецедентний рівень проникнення інтернету та мобільних технологій у світовій популяції, що безпосередньо впливає на психоемоційний стан населення, особливо дітей і підлітків, а відтак і на освітні практики та довіру до інституцій. За даними звіту Digital за 2025 рік, загалом у світі інтернетом користуються 5,56 млрд. людей, що відповідає 67,9 % від глобальної популяції, і за минулий рік кількість користувачів зросла на 136 млн. осіб (2,5 %) [1]. Водночас мобільними телефонами користуються вже 5,78 млрд. людей, або 70,5 % населення світу, при цьому 83,7 % цих пристроїв – смартфони, що створює майже тотальний доступ до цифрового контенту практично в будь-якій точці планети. При цьому, соціальні мережі охоплюють 5,24 млрд. осіб, або 63,9 % населення, демонструючи активну соціалізацію в цифровому середовищі та формування нових моделей міжособистісної

комунікації, які не завжди сприяють розвитку глибокої емпатії чи довготривалого фокусу уваги.

В українському контексті зокрема динаміка розвитку цифрової інфраструктури є дещо специфічною. Варто відмітити, що вже на початок 2025 року інтернетом користувався 31,5 млн. осіб, що становить 82,4 % населення країни, що нижче середнього показника Східної Європи (90,6 %), але вище за глобальну середню. Зростання користувачів за останній рік склало 690 тис. осіб, або 2,2 %, що свідчить про поступову цифровізацію суспільства. При цьому 6,74 млн. осіб (17,6 % населення) залишаються «не підключеними», що є суттєвим фактором цифрової нерівності та формує асиметричні умови доступу до інформаційних ресурсів, освітніх програм і психолого-педагогічної підтримки, особливо в дошкільному та молодшому шкільному віці (табл. 1).

Таблиця 1

Основні цифрові показники та їхній вплив на психоемоційний стан населення: порівняльний аналіз України, Східної Європи та світу (І квартал 2025 р.)

Показник	Україна (2025)	Східна Європа / ЄС	Світ	Характеристика психоемоційного впливу
Кількість інтернет-користувачів	31,5 млн.	–	5,56 млрд.	Висока доступність мережі, проте 17,6 % населення в Україні залишаються «не підключеними», що формує асиметричний доступ до інформації та психолого-педагогічної підтримки
Рівень проникнення інтернету	82,4 %	90,6 %	67,9 %	Поступова цифровізація, нижчий рівень ніж у Східній Європі, але вище за глобальний середній показник
Зростання користувачів за рік	690 тис. (2,2 %)	–	136 млн. (2,5 %)	Показує динаміку розширення цифрового середовища, що може підсилювати ризики цифрової аддикції
Кількість людей без доступу до інтернету	6,74 млн. (17,6 %)	–	–	Формує цифрову нерівність та потребу у превентивних освітніх стратегіях
Користувачі мобільних телефонів	–	–	5,78 млрд. (70,5 %)	Масовий доступ до мобільних пристроїв підсилює постійну стимуляцію системи винагороди мозку
Смартфони серед мобільних пристроїв	–	–	83,7 %	Створюють майже безперервний доступ до цифрового контенту, що може впливати на психоемоційне благополуччя дітей
Користувачі соціальних мереж	–	–	5,24 млрд. (63,9 %)	Активна соціалізація у цифровому середовищі формує нові моделі комунікації, які можуть знижувати глибину емпатії та концентрацію уваги

*Джерело: складено авторами на основі [1]

Дані таблиці свідчать про ключові цифрові показники в Україні, Східній Європі та світі та їхній потенційний вплив на психоемоційний стан населення. Станом на 2025 рік в Україні налічується 31,5 млн користувачів інтернету, що відповідає 82,4 % проникненню, проте 17,6 % населення залишаються «не підключеними». Така асиметрія доступу до цифрових ресурсів формує нерівні можливості в отриманні інформації та психолого-педагогічної підтримки. У порівнянні із Східною Європою, де рівень проникнення інтернету сягає 90,6 %, Україна має дещо нижчий показник, однак він перевищує глобальний середній рівень у 67,9 %. Протягом року кількість користувачів інтернету в Україні зросла на 690 тис. осіб (2,2 %), що демонструє поступове розширення цифрового середовища. У світі склалася схожа ситуація – 136 млн. користувачів, що вказує на глобальний вимір цифровізації. При цьому зауважимо, що цифрова нерівність формується через відсутність доступу до інтернету в людей (в нашому дослідженні їх кількість становить 6, 74 млн. людей).

Виходячи із проведеного вище аналізу, освітні стратегії профілактики цифрової адикції повинні виходити за рамки формального навчання та охоплювати розвиток цифрової грамотності, медіаосвіти і практик цифрового детоксу у навчальних програмах дошкільних, шкільних та вищих закладів. Включення методів критичного аналізу інформаційних потоків, алгоритмів соціальних мереж і цифрових комунікацій формує у користувачів здатність усвідомлювати імпульсивні патерни та протидіяти ними, підсилюючи автономність у виборі онлайн-активностей [16, с. 417]. До того ж, особлива цінність полягає у стимулюванні альтернативних форм соціальної взаємодії, культурних і фізичних активностей, що створює ефект когнітивного резонансу і стабілізує психоемоційний стан, мінімізуючи ризики психологічної дезадаптації.

Варто зауважити, що цифрова гігієна перестає бути суто індивідуальною компетенцією, перетворюючись на елемент колективної цінності, що впливає на довіру до освітньої інституційності та ефективність регіональної освітньої політики [7, с. 39].

Погоджуємося із думкою О. Шевчука, що технологічні інструменти профілактики забезпечують раннє виявлення та корекцію адиктивної поведінки. Моніторинг активності користувачів, адаптивні системи оповіщення, обмеження часу перебування онлайн дозволяють формувати у користувачів усвідомлене ставлення до власного цифрового часу та створюють додатковий рівень підтримки психоемоційного благополуччя [10, с. 100]. Інтеграція технологій у навчальні й соціальні практики підсилює ефект освітніх і психологічних заходів, забезпечуючи комплексну превенцію, яка охоплює когнітивні, емоційні та соціальні аспекти цифрового життя.

Висновки. Після всебічного аналізу стає очевидним, що феномен цифрової залежності містить складну мережу елементів. До них належать різні психологічні та емоційні проблеми, а також відповідні соціальні витрати. Коли цифрові пристрої використовуються надмірно, функціонування мозку повністю

змінюється; всередині розвиваються звички, подібні до тих, що виникають при вживанні психоактивних речовин, що може серйозно позначитися на загальному благополуччі людини. З іншого боку, люди все частіше не можуть контролювати свій настрій; їхній дух падає, нервозність зростає майже до неймовірних висот, оскільки їм бракує повноцінного мислення. Такі почуття поширюються по всьому світу.

Беручи до уваги аналіз показників у світі та Україні, слід зазначити, що для запобігання проблемі потрібно використовувати комплексний підхід. Слід навчати критичному мисленню та цифровій грамотності починаючи ще із ЗДО та школи, заохочувати різноманітні активності (сюди відносимо соціальні і фізичні), впроваджувати «цифровий детокс».

Література:

1. Баловсяк Н. Інтернет, соцмережі, стримінги та відео. Найцікавіше зі звіту Digital 2025 про взаємодію з цифровими технологіями, 2025. URL: <https://mediamaker.me/najczikavishe-zivitu-digital-2025-pro-vzayemodiyu-z-cyzyfrovymy-tehnologiyamy-16257/>
2. Големб'ювська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітologia*, 2024, 13(13), С. 50–58. URL: <https://osvitologia.kubg.edu.ua/index.php/osvitologia/article/view/188>
3. Гречановська О. В., Мегем О. М., Потапюк Л. М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2023, 34(73), № 4, С. 60–66. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/4_2023/11.pdf
4. Кайманова Я. В., Рябоконт Н. С. Цифрова детоксикація: вплив на психологічне благополуччя та стратегії впровадження. *Наукові записки. Серія: Психологія*, 2024, № 2, С. 71–76. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-2-10> URL: https://www.researchgate.net/publication/383757674_CIFROVA_DETOKSIKACIA_VPLIV_NA_PSIHOLOGICNE_BLAGOPOLUCCA_TA_STRATEGII_VPROVADZENNA
5. Ломачинська І. М., Волинець І., Хрипко С. Соціально-психологічні аспекти цифрового здоров'я студентів в умовах викликів цифрової доби. *Освітологічний дискурс*, 2025, С. 94–106. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/53341/>
6. Ломачинська І. М., Рихліцька О. Д. Виклики соціальних мереж у формуванні ціннісних орієнтирів українського інтернет-покоління. *Вісник Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого*, 2025, № 1(64), С. 147–158. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/51552/>
7. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *Нова педагогічна думка*, 2024, № 119(3), С. 38–33. URL: <https://npd.roippo.org.ua/index.php/NPD/article/view/644>
8. Мозгова Т., В'юн В., Гайчук Л. Інтернет-адикція як прояв сучасних дезадаптивних станів. *Експериментальна і клінічна медицина*, 2021, 90(1), С. 71–76. DOI: <https://doi.org/10.35339/ekm.2021.90.1.mvg> URL: <https://ecm.knmu.edu.ua/article/view/736>
9. Петрунько О., Сілаєва О. Інтернет-залежність як адикція сучасної людини. *Вчені записки Університету «КРОК»*, 2023, № 3(71), С. 115–124. URL: <https://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/628>
10. Шевчук О. В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука*, 2025, № 1, С. 98–101. DOI: <https://doi.org/10.32782/3041-1351/2025-1-17> (дата звернення: 02.12.2025) URL: <https://journals.kpdi.in.ua/index.php/swp/article/view/248>

11. Andrade L. I., Viñan Ludeña M. S. Mapping research on ICT addiction: a comprehensive review of Internet, smartphone, social media, and gaming addictions. *Frontiers in Psychology*, 2025, 16. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1578457>
12. Bukhori A. Z. B. M., Ja'afar M. H. Internet addiction among adolescents during the COVID 19 pandemic: associations with sociodemographic and psychological distress. *PeerJ*, 2024. DOI: <https://doi.org/10.7717/peerj.17489>
13. Crespi B. J. Evolutionary and genetic insights for clinical psychology. *Clinical Psychology Review*, 2020, 78:101857. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101857> URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735820300453?via%3Dihub>
14. Kim S. I., et al. Changes in Internet Activities and Influencing Factors for Adolescents – implications for Internet overuse. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 2025. URL: <https://pediatrics.jmir.org/2025/1/e66448/>
15. Mushkevych M. Psychological Features of Internet Addiction in Adolescent Children. *Psychology of Personality*, 2025, Vol. 4, No. 1. URL: <https://intranet.vspu.edu.ua/pei/index.php/journal/article/view/101> (дата звернення: 02.12.2025)
16. Oktay D., Ozturk C. Digital Addiction in Children and Affecting Factors. *Children*, 2024, 11(4):417. DOI: <https://doi.org/10.3390/children11040417> (дата звернення: 02.12.2025) URL: <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/4/417>
17. Peñafiel Mora V. F., Granda M. F., Parra O. Technology-based interventions to address internet addictive behaviors: systematic review. *Discover Mental Health*, 2025, No. 5. DOI: <https://doi.org/10.1007/s44192-025-00187-5>
18. Pérez Wiesner M., Bühler K.-M., López Moreno J. A., López Salmerón M. D. Effectiveness of Psychological Treatments for Problematic Use of Internet, Video Games, Social Media and Instant Messaging: a Systematic Review and Meta Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2025, No.22(10). P. 1598. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph22101598>
19. Przybylski A. K., Murayama K., DeHaan C. R., Gladwell V. Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 2013, No. 29(4). P. 1841–1848. DOI: 10.1016/j.chb.2013.02.014 URL: https://www.researchgate.net/publication/236260708_Motivational_Emotional_and_Behavioral_Correlates_of_Fear_of_Missing_Out
20. Soriano Molina E., Limiñana Gras R. M., Patró Hernández R. M., Rubio Aparicio M. The Association Between Internet Addiction and Adolescents' Mental Health: a Meta Analytic Review. *Behavioral Sciences*, 2025, No. 15(2). P. 116. DOI: <https://doi.org/10.3390/bs15020116>
21. The ABCD Study®. The largest long-term study of brain development and child health in the United States. URL: <https://abcdstudy.org/>
22. Twenge J. M. Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us. Atria Books, 2018. URL: <https://www.simonandschuster.com/books/iGen/Jean-M-Twenge/9781501152016>
23. World Health Organization. ICD-11 International Classification of Diseases 11th Revision. The global standard for diagnostic health information, 2019. URL: <https://icd.who.int/en/>

References:

1. Balovsiak, N. (2025). Internet, sotsmerezhi, stryminhy ta video. Naiktsikavishe zi zvitu Digital 2025 pro vzaiedodiiu z tsyfrovymy tekhnolohiiamy [Internet, social media, streaming and video: The most interesting from the Digital 2025 report on interaction with digital technologies]. Retrieved from: <https://mediamaker.me/najczikavishe-zi-zvitu-digital-2025-pro-vzayemodiyu-z-czyfrovymy-tehnologiyamy-16257/> [in Ukrainian]
2. Holembovska, E. (2024). Vplyv sotsialnykh merezh na sotsialnyi ta emotsiynyi stan molodykh liudei [Influence of social networks on the social and emotional state of young people]. *Osvytolohiia*, 13(13), 50–58. Retrieved from <https://osvitologia.kubg.edu.ua/index.php/osvitologia/article/view/188> [in Ukrainian]