

---

**ПСИХОЛОГІЧНІ ТА СОЦІАЛЬНІ ДОСЛІДЖЕННЯ**

---

УДК 364.4-053.6:[316.77:004.738.5

DOI 10.31654/2663-4902-2026-PP-1-184-195

**Кириченко Н. А.**

викладач кафедри соціальної  
педагогіки і соціальної роботи  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя  
kyrychenko.na@ndu.edu.ua  
orcid.org/0009-0008-9601-4349

**Галактіонова І. А.**

завідувачка навчальної лабораторії  
факультету педагогіки, психології,  
соціальної роботи та мистецтв  
Ніжинського державного університету  
імені Миколи Гоголя  
nmk\_psr@ukr.net  
orcid.org/0009-0006-5857-4965

**ЦИФРОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ МОЛОДІ  
В УМОВАХ ВІРТУАЛІЗАЦІЇ СОЦІАЛЬНОЇ ВЗАЄМОДІЇ**

*Стаття є комплексним теоретичним обґрунтуванням та розкриттям сутності цифрової залежності молоді як складного соціального феномену, що виникає в умовах віртуалізації соціальної взаємодії, із особливим акцентом на специфіку її прояву в контексті сучасних кризових викликів та воєнного стану в Україні. Для досягнення поставленої мети використано комплекс загальнонаукових методів, зокрема теоретичний аналіз та синтез міждисциплінарної наукової літератури для з'ясування генезису поняття інтернет-залежності, системний аналіз для розгляду цифрової адикції як індикатора розладу соціальної структури на різних рівнях, а також феноменологічний підхід для опису «циклу відчуження» та процесів соматизації. У роботі встановлено, що в умовах тотальної віртуалізації диджиталізація фундаментально трансформувала архітектуру соціальної взаємодії, перетворивши цифрову грамотність на базову умову соціальної функціональності особистості. Виявлено амбівалентну природу онлайн-активності в умовах війни, де початковий адаптивний характер копіне-стратегій під впливом хронічного стресу поступово трансформується в деструктивну інкапсуляцію. Деталізовано структуру розладу, що включає формування нав'язливих станів, втрату часової саморегуляції, ерозію реальної комунікації та деформацію морально-етичних орієнтирів. Особливий акцент зроблено на соматизації – патологіях опорно-рухового апарату та порушеннях циркадних ритмів, що виступають симптомами крайнього ступеня соціальної депривації. Наукова новизна полягає в уточненні механізмів формування цифрової залежності як форми девіантної адаптації до несприятливого соціуму, а також у інтеграції понять «циклу відчуження» та «соціальної інкапсуляції» стосовно молоді в умовах воєнного часу. Обґрунтовано необхідність переходу від*

---

*репресивних методів контролю до парадигми зміцнення життєстійкості та відновлення соціального функціонування через розвиток офлайн-активностей. Практична значущість результатів полягає у визначенні конкретних діагностичних ознак для раннього втручання та формулюванні алгоритму соціальної роботи, що базується на сімейному консультуванні, підвищенні медіакомпетентності та створенні безпечних просторів для реальної соціальної взаємодії. Отримані висновки можуть бути використані при розробці профілактичних програм та в системі підготовки фахівців допоміжних професій.*

*Ключові слова: інтернет-залежність, цифрова залежність, молодь, віртуалізація соціальних процесів, соціальна робота, адиктивна поведінка, ескапізм, профілактика.*

---

**Постановка проблеми.** У сучасному глобалізованому суспільстві диджиталізація фундаментально трансформувала архітектуру соціальної взаємодії, зробивши цифрові технології не лише інструментом, а й базовим елементом більшості сфер людської діяльності. Цифрова грамотність у XXI столітті визнана ключовою компетентністю, аналогічною традиційній грамотності в попередні епохи, оскільки вона визначає здатність особистості до ефективної соціальної функціональності. Проблемне використання інтернету або цифрова залежність визначається як багатовимірний феномен, що впливає на когнітивні, емоційні та фізіологічні процеси. Глобальні мета-аналізи свідчать про значну поширеність серед молоді: середня поширеність проблемного використання смартфонів становить 37,1% за даними у період 2012–2022 рр., з тенденцією до зростання [13].

У сучасному науковому та практичному дискурсі періодично загострюється увага до двох взаємопов'язаних питань. По-перше, нагальної потреби в посиленні захисту вразливих груп, насамперед підлітків та молоді, від ризиків надмірного використання цифрових технологій, що передбачає підвищення цифрової та інформаційної грамотності як на індивідуальному, так і на суспільному рівні. По-друге, доцільності визнання проблемного використання інтернету окремим клінічним психічним розладом, аби забезпечити йому відповідне місце в системі діагностики та терапевтичної допомоги. Наразі з усіх форм поведінкових залежностей лише розлад, пов'язаний з азартними іграми (gambling disorder), офіційно включено до DSM-5 як поведінкова адикція.

У контексті повномасштабної війни, значна частина якої відбувається саме в цифровому вимірі, спостерігається стрімке зростання різних видів онлайн-активності серед усіх вікових груп. Тривалий стрес, хронічна невизначеність та психоемоційне виснаження спонукають людей активно звертатися до інтернету не лише для отримання оперативної інформації про події, а й для пошуку емоційної підтримки, збереження соціальних зв'язків та тимчасового полегшення внутрішнього напруження. На початковому етапі таке посилене занурення в мережу часто має адаптивний характер: підтримка контактів із рідними та друзями, які опинилися в інших регіонах чи за кордоном, пошук практичних рішень для виживання в умовах кризи, компенсація втрати звичного ритму життя, спроби переробити травматичний досвід через обмін історіями та взаємну підтримку.

Проте з часом ця стратегія копінгу нерідко трансформується в деструктивний патерн. Надмірне перебування онлайн призводить до поступової ерозії світоглядних орієнтирів, переосмислення життєвих цінностей, зниження мотивації до реальних дій та послаблення внутрішньої регуляції. У таких умовах перед фахівцями «допоміжних» професій – соціальними працівниками, психологами, психотерапевтами, педагогами, медичними працівниками – постає комплекс завдань профілактичного, інтервенційного та реабілітаційного спрямування. Головна мета – не допустити, щоб тимчасовий механізм адаптації до кризи переріс у хронічну форму поведінкової залежності, яка виходить за межі контролю як окремої особи, так і суспільства загалом.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Генезис наукового осмислення феномену інтернет-залежності в межах міждисциплінарного підходу бере початок із середини 1990-х років. Термін «інтернет-залежність» вперше запропонував А. Голдберг у 1996 р. для опису патологічної, неконтрольованої тяги до мережевих ресурсів [1]. Клінічний психолог К. Янг у 1995–1996 роках провела перші систематичні емпіричні дослідження феномену, опублікувавши в 1996 році ключову роботу, де описала симптоми компульсивного використання інтернету. Вона ввела поняття «інтернет-адикція» в науковий обіг як клінічно значущий розлад, описала причини (толерантність, синдром відміни, ескапізм, преокупація тощо), механізми формування та соціальні наслідки залежності [9]. Згодом проблематика привернула увагу таких дослідників, як Д. Грінфілд та К. Сурратт, які підтвердили деструктивний вплив віртуальної активності на побутову, академічну, психологічну та соціальну сфери [12]. В українському науковому дискурсі ця тема активно розвивається з 2010-х років низкою фахівців, які внесли вагомий внесок у розуміння її клінічних, психологічних та соціальних аспектів. Зокрема, значну увагу цій темі приділили В. Посохова (дослідження особливостей життєвого планування та мотивації інтернет-залежної молоді), Л. Юр'єва та Т. Більбот (аналіз етапів формування комп'ютерної залежності, факторів ризику, методів діагностики та профілактики, зокрема в осіб молодого віку), О. Чабан та Г. Пілягіна (вивчення психічних і поведінкових розладів, пов'язаних з інтернет-залежністю, у контексті клінічної психіатрії та судової експертизи), а також Н. Бугайова (дослідження віртуальних стосунків, кіберсексуальної адикції та профілактики інтернет-залежності в освітньому середовищі).

У контексті триваючої війни, яка значно підвищує вразливість до ескапізму за допомогою цифрових технологій, інтеграція медіапсихологічних і соціально-робочих підходів набуває особливої важливості. Підлітки та молодь, перебуваючи під постійним впливом стресу та травматичних переживань, частіше вдаються до онлайн-середовища як до способу тимчасового відсторонення від реальності.

Саме тому для соціальної роботи критично важливо поєднувати раннє виявлення ознак проблемного використання (преокупація, толерантність, синдром відміни, ескапізм та інші) з комплексними заходами втручання. Серед них – розвиток медіакомпетентності та критичного ставлення до цифрового контенту, робота з сім'єю (консультування батьків, відновлення емоційних зв'язків і спільного контролю), а також активне стимулювання офлайн-діяльності, що сприяють реальним соціальним контактам і особистісному зростанню.

Такий підхід дає змогу не тільки своєчасно реагувати на вже сформовану залежність, а й запобігати її закріпленню в хронічній формі, особливо серед молоді, яка переживає тривалий психоемоційний тиск воєнного часу.

**Метою статті** є теоретичне обґрунтування та розкриття сутності цифрової залежності молоді як багатогранного соціального феномену в умовах посиленої віртуалізації соціальної взаємодії; аналіз її негативного впливу на психосоціальний і фізичний стан особистості (зокрема в умовах воєнного стану в Україні), а також визначення ключових напрямів соціальної роботи, спрямованих на профілактику й подолання цієї адикції через відновлення повноцінних міжособистісних зв'язків.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У сучасному науковому дискурсі цифрова залежність розглядається як міждисциплінарний феномен, що аналізується в межах психологічного, соціологічного та соціально-педагогічного підходів. У працях дослідників адиктивної поведінки вона трактується як поведінкова залежність, що формується під впливом поєднання індивідуально-психологічних і соціальних чинників. З точки зору соціальної роботи особливо тривожним є вплив проблемного використання інтернету на соціальне функціонування молоді. Воно асоціюється з поступовою ерозією навичок реальної комунікації, дестабілізацією сімейних відносин, зниженням академічної успішності та посиленням соціальної ізоляції. Ці процеси призводять до послаблення соціальних зв'язків, втрати підтримки в мікросистемі

(сім'я, однолітки) та обмеження можливості повноцінної участі в суспільних процесах, що особливо гостро проявляється в умовах воєнного часу, коли молодь і так переживає дефіцит стабільних реальних контактів [5].

Соматичні наслідки надмірного екранного часу та гіподинамії також мають виражену соціальну складову. Дослідження фіксують зростання м'язово-скелетних порушень (хронічний біль у шиї, спині, плечах, зап'ястях), ризик розвитку сколіозу, остеохондрозу та інших дегенеративних змін хребта внаслідок тривалого статичного сидячого положення. Ці фізичні проблеми не лише погіршують загальний стан здоров'я, а й посилюють психосоціальну дезадаптацію: біль та дискомфорт обмежують участь у фізичних активностях, спільних іграх, спортивних заняттях чи просто прогулянках з друзями, що ще більше закріплює соціальну ізоляцію та створює замкнене коло негативних наслідків.

Таким чином, цифрова залежність молоді в епоху тотальної цифровізації постає як комплексна соціальна проблема, що виходить за межі індивідуальної психопатології та безпосередньо впливає на здатність молодої людини до ефективної соціальної інтеграції та функціонування в реальному середовищі. Пояснення механізмів її формування ґрунтується на інтегративних теоретичних моделях залежностей. Під час триваючої війни, коли цифрові технології часто стають єдиним доступним каналом підтримки та ескапізму, ця проблема набуває особливої гостроти. Саме тому соціальна робота відіграє ключову роль у її вирішенні: через розробку та впровадження профілактичних програм (зокрема шкільних і громадських), сімейне консультування (відновлення емоційних зв'язків, спільний контроль екранного часу), розвиток медіакомпетентності та цифрової етики, а також стимулювання офлайн-активностей, які сприяють відновленню реальних соціальних мереж і резильєнтності.

Подальший аналіз детермінант, психосоціальних та соматичних наслідків, а також можливостей комплексного втручання залишається актуальним для формування ефективної політики підтримки ментального, фізичного та соціального здоров'я молоді в умовах сучасних викликів.

Особливого фахового занепокоєння заслуговує стан соціалізації сучасної молоді, яку часто позначають як «цифрових аборигенів» (digital natives), чиє становлення відбувається в умовах тотальної інтеграції технологічного середовища в повсякденне життя. Попри очевидні переваги інтернету як потужного ресурсу для пізнання, розширення соціальних контактів та доступу до інформації, усе частіше фіксується тенденція до інкапсуляції особистості у віртуальному просторі. Це призводить до поступового зниження якості реальних міжособистісних зв'язків, послаблення емоційної близькості в сім'ї та групах однолітків, а також зростання соціальної ізоляції.

Особливої специфіки цифрова залежність набуває в умовах соціальних криз, зокрема воєнного стану, який виступає потужним стресогенним чинником трансформації поведінкових стратегій молоді. В Україні, де рівень проникнення інтернету серед молоді наприкінці 2025 року сягнув 89,6 %, а соціальними мережами користуються понад 58,5 % населення, ця проблема набуває особливої гостроти через психотравматичні фактори воєнного часу. Тривалий стрес, втрати, розлука з близькими та хронічна невизначеність штовхають молодь до використання цифрових технологій як механізму ескапізму, тобто реального способу тимчасово відсторонитися від болісної реальності, знайти ілюзію контролю чи емоційної підтримки. Те, що на початковому етапі може слугувати адаптивною копінг-стратегією (підтримка зв'язків з рідними на відстані, обмін досвідом переживань, пошук корисної інформації), з часом часто трансформується в деструктивний патерн, посилюючи відчуження від реального соціального оточення та ускладнюючи відновлення повноцінних офлайн-стосунків [10]. Така ситуація може стати критичною, оскільки порушення соціалізації в молодому віці безпосередньо впливає на формування соціального капіталу, здатність до довіри, емпатії та співпраці, що є ключовими елементами успішної інтеграції в суспільство. У

період воєнного стану, коли традиційні канали соціалізації (школа, позашкільні заняття, вуличне спілкування) часто обмежені або порушені, цифрова інкапсуляція стає додатковим фактором ризику глибокої дезадаптації. Тому завдання фахівців соціальної роботи полягає не лише у виявленні ознак проблемного використання інтернету, а й у цілеспрямованій роботі з відновленням балансу між онлайн- та офлайн-середовищем, зміцненні реальних соціальних мереж і створенні безпечних просторів для справжньої взаємодії. Емпіричні дані українських досліджень дозволяють конкретизувати прояви цієї тенденції. Дослідження українських реалій показують, що 36,3% юнаків демонструють середній або виражений ступінь інтернет-залежності, що пов'язано з психологічними предикторами, такими як низька самооцінка та дефіцит реального спілкування [6].

З позицій біопсихосоціальної моделі залежностей формування цифрової адикції пояснюється взаємодією нейрофізіологічних механізмів підкріплення та соціального середовища. Згідно з концепціями адиктивної поведінки, ключові види онлайн-активності, серед яких виділяються комунікація в соціальних мережах, гейміфікація (ігри) та інформаційний пошук, мають здатність тотально поглинати часові та психоемоційні ресурси індивіда. Визначальною ознакою проблемного використання інтернету, що відрізняє його від інших форм девіантної поведінки, є висока швидкість формування залежності, яка може розвинутиися вже протягом кількох місяців. Це вимагає від фахівців соціальної роботи розробки мобільних стратегій раннього втручання та профілактики.

На сьогодні в Україні з інтернет-залежністю серед підлітків майже 52%, особливий акцент робиться на сімейне виховання та шкільні програми. Дослідження показують, що авторитарний стиль виховання в поєднанні з теплотою та емоційною близькістю в стосунках значно знижує ризики проблемного використання інтернету. Зокрема, опитування U-Report 2025 року виявило, що 95% підлітків та молоді України перевіряють сумнівну інформацію онлайн, але кожен третій стикається з шахрайством чи фішингом, що додатково підвищує вразливість до цифрових залежностей у воєнний час [7]. Звідси проблемне використання інтернету розглядається як багатофакторна патологія, що має спільні нейрофізіологічні механізми з хімічними залежностями, зокрема зміни в системі винагороди мозку (дофамінові шляхи). Ці функціональні перебудови корелюють із трансформацією станів свідомості та соціальної поведінки, що призводить до формування дезадаптивного профілю клієнта.

Феноменологічна структура розладу включає психологічний та фізичний компоненти. Психологічна симптоматика проявляється ейфорією під час перебування в онлайн-середовищі, когнітивною фіксацією на віртуальних об'єктах та вираженою втратою часової саморегуляції. Ключовим індикатором соціальної деградації є деформація морально-етичних орієнтирів: індивід може систематично дезінформувати близьких, маніпулювати реальними стосунками заради збереження аддиктивного патерну або свідомо ігнорувати соціальні зобов'язання, що суттєво послаблює довіру в мікросистемі та ускладнює відновлення соціальних зв'язків. З 2022 по 2024 рік кількість дітей із розладами психіки зросла на 17 %, через що фахівці соціальної сфери роблять особливий акцент на профілактичних заходах через сімейне консультування та підвищення цифрової грамотності. Це особливо важливо для внутрішньо переміщених осіб та молоді, яка переживає хронічний стрес воєнного часу, оскільки саме в таких групах ризик переходу від адаптивного використання інтернету до проблемного є найвищим. Такий підхід дозволяє не лише зменшити індивідуальні прояви залежності, а й запобігти подальшій ерозії соціального функціонування та сприяє реінтеграції клієнтів у реальні суспільні відносини [11]. Ерозія соціального функціонування клієнта з проблемним використанням інтернету проявляється у специфічній поведінковій девіації – соціальному відчуженні. Індивід часто виявляє готовність миритися з руйнуванням сімейних зв'язків, професійною регресією

та втратою реального кола спілкування, що призводить до поступового послаблення соціальних мереж підтримки та ізоляції від значущих відносин.

Паралельно відбувається соматизація розладу, зумовлена тривалою статичною експозицією перед цифровими пристроями. Соматичний статус обтяжується патологіями опорно-рухового апарату (тунельний синдром, дегенеративно-дистрофічні зміни хребта), неврологічними розладами (цефалгія, порушення циркадних ритмів) та ігноруванням базових гігієнічних потреб. Тривале перебування онлайн спричиняє хронічну втому, болі в спині, сухість очей та порушення сну, що особливо посилюється хронічним стресом воєнного часу. Для фахівця соціальної роботи фізичне виснаження клієнта є не лише медичним показником, а й симптомом крайнього ступеня соціальної депривації. У такому стані віртуальна симуляція успішності повністю витісняє фундаментальні інстинкти самозбереження та соціальної участі, що робить відновлення реального соціального функціонування особливо складним завданням. Відповідно, ключовим практичним завданням стає визначення ефективних шляхів профілактики та подолання цифрової залежності. Саме тому соціальна робота спрямована на розрив цього замкненого кола: через відновлення фізичного благополуччя (стимулювання рухової активності, нормалізацію режиму), посилення сімейної підтримки та поступове повернення клієнта до реальних соціальних ролей і взаємодій [5].

У науковій літературі з проблематики поведінкових залежностей та в адаптованих діагностичних моделях інтернет-адикції виокремлюють комплекс ознак, що свідчать про перехід від надмірного використання інтернету до залежності [2].

У наукових дослідженнях проблемного використання цифрових технологій зазначається, що формування залежної поведінки супроводжується комплексом взаємопов'язаних психологічних і поведінкових проявів. Передусім спостерігається стан надмірної зайнятості онлайн-активностями, коли значна частина думок людини зосереджується на очікуванні доступу до мережі, що ускладнює концентрацію на повсякденних завданнях. Поступово формується ефект толерантності – потреба збільшувати тривалість перебування онлайн для досягнення бажаного рівня емоційного задоволення. За умов обмеження доступу можуть виникати симптоми психологічного дискомфорту, зокрема дратівливість, тривожність, неспокій або пригнічений настрій, які свідчать про розвиток реакцій, подібних до синдрому відміни. Характерною ознакою також виступає використання цифрового середовища як механізму емоційного уникнення, коли онлайн-активність стає способом втечі від стресу, самотності чи життєвих труднощів.

Поглиблення залежності супроводжується поступовим зниженням самоконтролю та повторюваними невдалими спробами обмежити час користування мережею навіть за наявності очевидних негативних наслідків, серед яких порушення сну, конфлікти з близькими, погіршення самопочуття чи навчальної продуктивності. У поведінці можуть з'являтися тенденції до приховування реальної тривалості онлайн-перебування або мінімізації значущості цієї проблеми. Паралельно відбувається звуження кола інтересів: офлайн-заняття, соціальні контакти та попередні захоплення поступово втрачають привабливість, що нерідко призводить до міжособистісних конфліктів і послаблення соціальних зв'язків. Сукупність зазначених проявів свідчить про системний характер цифрової залежності та її вплив на різні сфери функціонування особистості.

Ці ознаки дозволяють диференціювати зловживання від залежності, особливо у наші дні, коли війна посилює ескапізм через стрес та травму, вони часто проявляються гостріше серед підлітків та молоді. Важливо фіксувати п'ять-шість і більше з цих ознак протягом тривалого періоду як підставу для раннього втручання, профілактики та комплексної допомоги, що включає сімейне консультування, тренінги саморегуляції та розвиток офлайн-активностей.

Вікова диференціація проблемного використання інтернету дозволяє ідентифікувати специфічні етіологічні чинники, що детермінують девіантну траєкторію розвитку особистості. У дитячому віці цифрова залежність часто постає як реактивний компенсаторний механізм, спрямований на нівелювання емоційного дискомфорту в дисфункційних сімейних системах. Дестабілізація домашнього середовища через гіперопіку або емоційну депривацію змушує дитину шукати ілюзорну зону безпеки у віртуальному просторі [7]. В сучасних реаліях це посилюється психотравмою, відсутністю стабільності та браком офлайн-підтримки, що сигналізує про дефіцит базисної довіри до світу та неспроможність первинних агентів соціалізації забезпечити емоційний гомеостаз.

Підлітковий період характеризується складнішою структурою соціальної дезадаптації. Провідними тригерами виступають інтерперсональні конфлікти, страх реальної комунікації (зумовлений булінгом або відчуженням), гостра потреба в анонімній самопрезентації та дефіцит батьківського інтересу. У разі досвіду фізичного насильства в родині віртуальне середовище стає єдиним каналом отримання інтенсивних стимулів, що призводить до повної соціальної ізоляції та деформації особистісного розвитку. Дослідження в Україні фіксують тенденцію до віртуальної залежності у 60,8% студентів юнацького віку в умовах війни, з вищою поширеністю серед юнаків. Це перетворює проблему на комплексну медико-соціальну, що потребує не лише клінічного втручання, а й системної корекції соціального мікросередовища [6].

Узагальнення теоретичних і емпіричних підходів дає змогу розглядати проблему на рівні соціальних систем. Сучасна парадигма соціальної роботи інтерпретує проблемне використання інтернету крізь призму теорії соціальних систем, розглядаючи його як індикатор системного розладу на мікро-, мезо- та макрорівнях. Соціально-педагогічний дискурс трактує цифрову адикцію як форму девіантної адаптації до несприятливого соціуму, де реальні інститути неспроможні задовольнити потреби у визнанні та приналежності. Критичний дефіцит соціального капіталу провокує міграцію молоді у цифрові анклавні, де анонімність та рольова гра створюють ілюзію успішності, поглиблюючи відчуження. Соціальна робота з цією категорією клієнтів має бути спрямована на відновлення соціальної функціональності, реінтеграцію в здорові суспільні відносини через сімейне консультування, шкільні програми профілактики та розвиток офлайн-активностей.

Сучасна архітектура цифрового середовища пропонує молоді широкий спектр можливостей для матеріальної та соціальної самореалізації, зокрема через інтернет-комерцію, онлайн-аукціони та цифрові платформи оголошень (наприклад, OLX, Prom.ua, Kabanchik.ua тощо). Вирішальним фактором зростання популярності цих ресурсів є їхня висока доступність та ілюзія швидкого кар'єрного зростання, особливо в умовах високого безробіття серед молоді та прекарізації зайнятості в Україні. Проте, як свідчать дослідження соціальних ризиків цифровізації, інтернет-комерція несе значне дисоціалізуюче навантаження, підміняючи сталі трудові відносини нестабільними формами прекарізованої зайнятості (гіг-економіка, фріланс, разові завдання), що особливо критично для формування ідентичності молоді людини в умовах воєнного часу та економічної нестабільності [10].

Окремим аспектом соціальної девіації у віртуальному просторі виступає кіберзлочинність, яка часто стає формою компенсації дефіциту соціальних навичок. Категорії правопорушень у мережі диференціюються за вектором деструктивності: хакерство як субкультура, що виникає через неможливість реалізувати інтелектуальний потенціал у конвенційних інститутах; порушення конфіденційності та несанкціоноване використання персональних даних; дифамація та поширення дезінформації, що в умовах війни набуває масштабів інформаційно-психологічних операцій; кібертероризм та кіберзлочини проти неповнолітніх (кіберпедофілія, сексуальна експлуатація онлайн), які потребують жорсткого міжвідомчого реагування та посиленого соціального нагляду [3]. В Україні дослідження фіксують зростання залученості

неповнолітніх до кіберзлочинів, зокрема онлайн-шахрайства, кібербулінгу та поширення забороненого контенту, через високий рівень цифрової грамотності при низькій правовій обізнаності та відповідальності.

Фундаментальну роль у формуванні адиктивних патернів відіграє фактор анонімності. Згідно з концепцією онлайн-ефекту розгальмування, описаною Д. Сулером [14], відсутність візуального контакту, асинхронність та невидимість дозволяють молодим людям «приміряти» альтернативні соціальні ролі, що за умов реальної сором'язливості та соціальної ізоляції створює ілюзію звільнення від суспільного тиску. Для особи, яка перебуває у стані пошуку власної ідентичності та стикається з конфліктними стосунками в сім'ї чи школі, інтернет стає «цифровим притулком». Як зазначає Марк Гріффітс, компоненти адикції (салієнтність, зміна настрою, толерантність та конфлікт) найшвидше розвиваються саме у тих суб'єктів, які використовують мережу як механізм ескапізму від некерованих життєвих обставин, зокрема в умовах війни та стресу [12]. Критично важливо розуміти, що стан тимчасового полегшення та самоствердження, який отримує клієнт у віртуальному середовищі, є короточасним і повністю обмежується періодом перебування онлайн. Повернення до реальної дійсності, навантаженої невирішеними соціальними конфліктами, невідкладними обов'язками та психотравматичними факторами воєнного часу, провокує розвиток «циклу відчуження», коли полегшення швидко змінюється посиленням тривоги, фрустрації та ізоляції. У цьому процесі віртуальний світ поступово перетворюється на транзиторний об'єкт, який розмиває межі між реальним і уявним. Молодь починає сприймати повсякденне життя через призму віртуальної динаміки, що призводить до деградації регулятивної функції «Я» та втрати здатності до відповідальної соціальної дії. У крайніх випадках відбувається повна підміна реальних життєвих цілей віртуальними симулякрами, що прирікає людину на соціальну поразку в об'єктивному життєвому просторі та суттєво ускладнює відновлення повноцінних міжособистісних зв'язків і суспільної участі. Сьогодні цей механізм набуває особливої небезпеки, оскільки невирішені конфлікти часто пов'язані з травмою, розлукою, втратами чи хронічною невизначеністю, а інтернет стає одним із небагатьох доступних способів тимчасового відсторонення. Це означає необхідність цілеспрямованого розриву циклу відчуження через сімейне консультування, відновлення довіри в реальних стосунках та поступове повернення клієнта до офлайн-активностей, які сприяють реінтеграції в соціальне середовище та зміцненню соціального функціонування. Такий підхід допомагає запобігти хронізації проблеми та підтримує молодь у поверненні до відповідальної участі в суспільному житті.

Особливе місце в структурі залежності посідає вплив архетипних образів у комп'ютерних іграх (архетипи Героя, Мудреця тощо), які адикт проектує на власне життя. Це призводить до патологічної переоцінки власних сил та неминучої соціальної поразки в об'єктивній дійсності. З огляду на викладене, стратегія соціальної допомоги повинна базуватися не на репресивних методах чи заборонах, які лише стимулюють пошук обхідних шляхів, а на глибинній соціальній діагностиці внутрішніх проблем клієнта.

Пріоритетним завданням фахівця із соціальної роботи є реалізація програм первинної та вторинної профілактики, що включають систематичні тренінги комунікативної компетентності та особистісного зростання. Виявлення «групи ризику» на ранніх етапах за поведінковими маркерами, такими як зануреність в себе, надмірне фантазування, соціальна відстороненість від однолітків та академічною неуспішністю, дозволяє вчасно переорієнтувати вектори активності молоді, зміцнюючи їхню соціальну резистентність та забезпечуючи гармонійне функціонування в умовах сучасного інформаційного суспільства [11].

**Висновки та перспективи подальших досліджень.** Проведений теоретико-емпіричний аналіз засвідчив, що проблемне використання інтернету та цифрова залежність молоді постають як складний біопсихосоціальний феномен, що інтегрує

психологічні, фізіологічні та соціальні аспекти. В Україні, яка перебуває у стані війни, це явище набуває особливої гостроти: цифрові технології одночасно слугують адаптивним механізмом копіювання та посилюють деструктивний ескапізм, що веде до соціальної ізоляції та ерозії реальних стосунків. Аналіз свідчить, що залежність проявляється через швидке формування нав'язливої поведінки, «цикл відчуження», соматизацію, яка проявляється у перетворенні внутрішнього стресу на цілком реальні фізичні симптоми та хвороби, та деформацію морально-етичних орієнтирів, що суттєво обмежує соціальне функціонування молоді та її здатність до повноцінної інтеграції в суспільство. Висока поширеність проблеми, підсилена психотравматичними факторами війни, зумовлює необхідність комплексного підходу в соціальній роботі. Ключовими напрямками втручання визначено раннє виявлення симптомів, підвищення медіакомпетентності, сімейне консультування з акцентом на емоційну близькість, а також розвиток офлайн-активностей і створення безпечних просторів для реальної взаємодії. Така стратегія дозволяє не лише реагувати на наявну залежність, а й запобігати її хронізації, сприяючи відновленню соціального капіталу та життєстійкості молоді. Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі полягають у розробці спеціалізованих програм соціально-психологічної реабілітації для осіб із досвідом психотравми, вивченні впливу новітніх технологій на динаміку адиктивної поведінки та моніторингу соціально-економічних ризиків, пов'язаних із цифровою інкапсуляцією молодого покоління.

#### Список використаних джерел

1. Бохонкова Ю. О., Пелешенко О. В., Сербін Ю. В., Леліва В. С. Проблема залежності від соціальних мереж як сучасного виду соціальних відносин в юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2021. Січень. С. 101–112. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-101-112>
2. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки*. 2025. № 2, т. 10. С. 92–102.
3. Кібербезпека підлітків України у 2025 році: ризики, висновки, рекомендації. *Медіа служіння BeLightBC*. 2019. URL: <https://belightbc.org.ua/world/kiberbezpeka-pidlitkiv-ukrainy-u-2025-rotsi-ryzyky-vysnovky-rekomendatsii.html> (дата звернення: 15.02.2026).
4. Кошелева Н. Г. Профілактика попередження інтернет-залежності у підлітків. *Особистість та суспільство в цифрову еру: психологічний вимір (до 25-річчя Національного університету «Одеська юридична академія» та 175-річчя Одеської школи права)*: матеріали III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Одеса, 24 черв. 2022 р.) / Нац. ун-т «Одес. юрид. акад.», каф. психології. Одеса: Видавничий дім «Гельветика», 2022. С. 124–128.
5. Підлітки, екрани та психічне здоров'я. Новий звіт ВООЗ вказує на необхідність здоровіших онлайн-звичок серед підлітків. 2024. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health> (дата звернення: 15.02.2026).
6. Свириденко А. О., Зубарев О. С. Залученість українських підлітків до інтернету у сприйнятті батьків. *Український соціум*. 2025. № 1 (92). С. 27–51.
7. Федорців О., Чорномидз А., Чорномидз І., Чорномидз Ю. Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2025. Т. 10, № 3. (Вересень). DOI: <https://doi.org/10.26766/pmqr.v10i3.646>
8. Ховрич М. О., Мекшун А. І. Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді. *Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т. Г. Шевченка*. 2020. Том 164. № 8. С. 107–112.
9. Цифровий 2025: Україна. *DataReportal*. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2026-ukraine> (дата звернення: 12.02.2026).
10. Як соцмережі впливають на психічне здоров'я дітей і підлітків. Державна установа «Центр громадського здоров'я Міністерства охорони здоров'я України», 2026.

URL: <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplivayut-na-psikhichne-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv>  
(дата звернення: 15.02.2026).

11. Griffiths, M. D. (2005). A “Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197.
12. Klimanska, M. et al. (2023). Problematic internet activities among Ukrainian adolescents: gender and psychosocial differences. *Alcoholism and Drug Addiction / Alkoholizm i Narkomania*, 36, 3, 147–166. DOI: <https://doi.org/10.5114/ain.2023.134667>
13. Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General's Advisory, 2023. 25 p.
14. Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.

### References

1. Bokhonkova Yu. O., Peleshenko O. V., Serbin Yu. V., Leliva V. S. (2021). Problema zalezhnosti vid sotsialnykh merezh yak suchasnoho vydu sotsialnykh vidnosyn v yunatskomu vitsi [The problem of addiction to social networks as a modern form of social relations in adolescence]. *Teoretychni i prykladni problemy psykholohii – Theoretical and Applied Problems of Psychology*. January, 101–112 [in Ukrainian]. DOI: [10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-101-112](https://doi.org/10.33216/2219-2654-2021-56-3-2-101-112)
2. 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 it]. *Pedahohika bezpeky – Pedagogy of Safety*, 2, 10, 92–102 [in Ukrainian].
3. (2019). Kiberbezpeka pidlitkiv Ukrainy u 2025 rotsi: ryzyky, vysnovky, rekomendatsii [Cybersecurity for Ukrainian teenagers in 2025: risks, conclusions, recommendations.]. *Media sluzhinnia BeLightBC – BeLightBC Media Ministry*. URL: <https://belightbc.org.ua/world/kiberbezpeka-pidlitkiv-ukrainy-u-2025-rotsi-ryzyky-vysnovky-rekomendatsii.htm>. (data zvernennia – 15.02.2026) - (date of access: 15.02.2026) [in Ukrainian].
4. Kosheleva, N. H. (2022) Profilaktyka poperedzhennia internet-zalezhnosti u pidlitkiv [Prevention of Internet addiction in adolescents]. *Osobystist ta suspilstvo v tsyvrovu eru: psykholohichni vymir (do 25-richchia Natsionalnoho universytetu «Odeska yurydychna akademiia» ta 175-richchia Odeskoi shkoly prava): materialy III Mizhnar. nauk.-prakt. konf. (m. Odesa, 24 cherv. 2022 r.) / Nats. un-t «Odes. yuryd. akad.»*, kaf. psykholohii. - *Personality and society in the digital age: psychological dimension (on the 25th anniversary of the National University “Odessa Law Academy” and the 175th anniversary of the Odessa School of Law): materials of the III International Scientific and Practical Conference (Odessa, June 24 2022) / National University “Odessa Law Academy,” Department of Psychology*. Odesa: Vydavnychi dim «Helvetyka» Odesa: Publishing House “Helvetica,” 124–128. [in Ukrainian].
5. (2024). Pidlitky, ekrany ta psyklichne zdorovia [Teenagers, screens, and mental health]. *Novyi zvit VOOZ vkazuie na neobkhdnist zdorovishykh onlain-zvychock sered pidlitkiv – A new WHO report highlights the need for healthier online habits among adolescents*. URL: <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health/> (data zvernennia: 15.02.2026) - (date of access: 15.02.2026) [in Ukrainian].
6. Svyrydenko, A. O., Zubariev, O. S. (2025). Zaluchenist ukrainskykh pidlitkiv do internetu u spryniatti batkiv [Ukrainian teenagers' involvement in the Internet as perceived by their parents]. *Ukrainskyi sotsium – Ukrainian Society*, 1 (92), 27–51 [in Ukrainian].
7. Fedortsiv, O., Chornomydz, A., Chornomydz, I. i Chornomydz, Yu. (2025). Internet-zalezhnist, zalezhnist vid sotsialnykh merezh ta smartfoniv yak element adyktivnoi povedinky pidlitkiv [Internet addiction, addiction to social networks and smartphones as an element of addictive behavior in adolescents]. *Psykhosomatychna medytsyna ta zahalna praktyka – Psychosomatic Medicine and General Practice*. 10, 3 [in Ukrainian]. DOI: <https://doi.org/10.26766/pmgp.v10i3.646>
8. Khovrych, M. O., Mekshun, A. I. (2020). Internet-zalezhnist – aktualna problema suchasnoi molodi [Internet addiction – a pressing issue for today's youth]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu "Chemihivskiy kolehium" imeni T. H. Shevchenka - Bulletin of the Taras Shevchenko National University of Chernihiv “Chernihiv Collegium”*, 164, 8, 107–112 [in Ukrainian].

9. Tsyfrovyi 2025: Ukraina. [Digital 2025: Ukraine.] *DataReportal – DataReportal*. URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2026-ukraine> (data zvernennia: 12.02.2026) – (date of access: 12.02.2026) [in Ukrainian].
10. (2026). Iak sotsmerezhi vplyvaiut na psykhične zdorovia ditei i pidlitkiv [How social media affects the mental health of children and adolescents]. *Derzhavna ustanova «Tsentri hromadskoho zdorovia Ministerstva okhorony zdorovia Ukrainy» – State Institution “Public Health Center of the Ministry of Health of Ukraine”*. URL: <https://phc.org.ua/news/yak-socmerezhi-vplyvaiut-na-psykhične-zdorovya-ditey-i-pidlitkiv/> (data zvernennia: 15.02.2026) – (date of access: 15.02.2026) [in Ukrainian].
11. Griffiths, M. D. (2005). A “Components” Model of Addiction within a Biopsychosocial Framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191–197 [in English].
12. Klimanska, M. et al. (2023). Problematic internet activities among Ukrainian adolescents: gender and psychosocial differences. *Alcoholism and Drug Addiction/Alkoholizm i Narkomania*, 36, 3, 147–166 [in English]. DOI: <https://doi.org/10.5114/ain.2023.134667>
13. (2023). Social Media and Youth Mental Health: The U.S. Surgeon General’s Advisory, 25 [in English].
14. Suler, J. (2004). The Online Disinhibition Effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326 [in English].

---

### **Kyrychenko N.**

Lecturer

Department of Social Pedagogy and Social Work  
Nizhyn Mykola Gogol State University  
kyrychenko.na@ndu.edu.ua  
orcid.org/0009-0008-9601-4349

### **Halaktionova I.**

Head Educational Laboratory  
of the Faculty of Pedagogy, Psychology,  
Social Work, and Arts  
Nizhyn Mykola Gogol State University  
nmk\_psr@ukr.net  
orcid.org/0009-0006-5857-4965

## **DIGITAL DEPENDENCY OF YOUTH IN THE AGE OF TOTAL VIRTUALIZATION OF SOCIAL PROCESSES**

*The article is a comprehensive theoretical justification and disclosure of the essence of digital addiction among young people as a complex social phenomenon arising in conditions of total virtualisation of social relations, with a particular emphasis on the specifics of its manifestation in the context of contemporary crisis challenges and martial law in Ukraine. To achieve this goal, a set of general scientific methods was used, in particular theoretical analysis and synthesis of interdisciplinary scientific literature to clarify the genesis of the concept of Internet addiction, systematic analysis to consider digital addiction as an indicator of social structure disorder at various levels, and a phenomenological approach to describe the ‘cycle of alienation’ and somatisation processes. The work establishes that, in conditions of total virtualisation, digitalisation has fundamentally transformed the architecture of social interaction, turning digital literacy into a basic condition for the social functionality of the individual. The ambivalent nature of online activity in wartime has been revealed, where the initial adaptive nature of coping strategies, under the influence of chronic stress, gradually transforms into destructive encapsulation. The structure of the disorder is detailed, including the formation of compulsive patterns, loss of temporal self-regulation, erosion of real communication, and deformation of moral and ethical guidelines. Particular emphasis is placed on*

*somatisation – pathologies of the musculoskeletal system and circadian rhythm disorders, which are symptoms of extreme social deprivation. The scientific novelty lies in clarifying the mechanisms of digital addiction formation as a form of deviant adaptation to an unfavourable society, as well as in integrating the concepts of ‘cycle of alienation’ and ‘social encapsulation’ in relation to young people in wartime conditions. The necessity of transitioning from repressive control methods to a paradigm of strengthening resilience and restoring social functioning through the development of offline activities is substantiated. The practical significance of the results lies in identifying specific diagnostic signs for early intervention and formulating an algorithm for social work based on family counselling, increasing media literacy, and creating safe spaces for real social interaction. The conclusions can be used in the development of prevention programmes and in the training of support professionals.*

*Key words: internet addiction, digital addiction, youth, virtualisation of social processes, social work, addictive behaviour, escapism, prevention.*

*Отримано редколегією / Received: 19.02.2026*

*Прорецензовано / Revised: 01.03.2026*

*Опубліковано / Published: 27.03.2026*