

<https://doi.org/10.31891/PT-2025-5-3>

УДК 159.96:004.738.5

Людмила МІХЄЄВА

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0003-0369-1129>

e-mail: ludamixeeva@ukr.net

Оксана ОНИШКО

кандидат педагогічних наук, доцент,
Хмельницький національний університет

<https://orcid.org/0000-0002-2125-4160>

e-mail: van4o@ukr.net

Аліна МАТКОВСЬКА

здобувачка вищої освіти,
Хмельницький національний університет
e-mail: alinamatkovska03@gmail.com

КІБЕРКОМУНІКАТИВНА ЗАЛЕЖНІСТЬ У СТРУКТУРІ СУЧАСНИХ ЦИФРОВИХ АДИКЦІЙ: ТЕОРЕТИЧНИЙ ОГЛЯД

У статті представлено теоретичний огляд кіберкомунікативної залежності як однієї з форм цифрових адикцій, яка набирає поширення серед студентської молоді на тлі активного використання соціальних мереж. Уточнено її місце в контексті інтернет-адикцій та висвітлено зв'язок із проблематичним ставленням до використання Інтернету. Виділено ключові психологічні фактори, які підвищують схильність до надмірної онлайн-комунікації, серед яких самотність, занижена самооцінка, недостатня здатність до саморегуляції та підвищена тривожність. Окреслено особливості проявів кіберкомунікативної залежності серед українських студентів в умовах цифровізації освіти та впливу воєнного стану на цей процес.

Ключові слова: кіберкомунікативна залежність, соціальні мережі, інтернет-залежність, цифрові адикції, студентська молодь, психологічні чинники.

Liudmyla MIKHEIEVA, Oksana ONYSHKO, Alina MATKOVSKA

Khmelnitskyi National University

CYBER COMMUNICATIVE ADDICTION IN THE STRUCTURE OF MODERN DIGITAL ADDICTIONS: A THEORETICAL REVIEW

The rapid expansion of digital technologies and the widespread use of social media have significantly transformed modern patterns of interpersonal communication, self-presentation, and socialization. These changes have contributed to the emergence of new forms of addictive behavior, among which cyber-communicative addiction is becoming one of the most prevalent and socially significant types. This phenomenon is especially acute among young people, for whom online platforms serve not only as a means of communication but also as a space for identity construction, emotional regulation, and compensation for unmet social needs. Cyber-communicative addiction manifests itself through a compulsive need for constant online interaction, dependence on social approval, and emotional reinforcement, ultimately reducing

the quality of offline relationships, impairing emotional self-regulation, increasing anxiety, and distorting self-perception.

A review of international and Ukrainian research shows substantial scientific interest in digital addictions, especially Internet addiction, examined by I. Goldberg, K. Young, M. Griffiths, J. Suler and others. Ukrainian scholars such as T. Bolbot, T. Vakulich, T. Karabin, and L. Yurieva explore diagnostic, preventive, and corrective aspects of this issue. Despite notable progress, the mechanisms underlying cyber-communicative addiction in student populations remain insufficiently studied, necessitating further theoretical modeling and empirical research.

The aim of the article is to systematize current theoretical approaches to understanding cyber-communicative addiction within the broader structure of digital addictions, to clarify its psychological characteristics, and to outline its mechanisms of formation. The analysis highlights the role of cognitive-behavioral and socio-psychological factors, including loneliness, low self-esteem, emotional instability, and deficits in self-regulation. Special attention is paid to the compensatory function of online communication, algorithmic reinforcement through social media feedback, and the risks associated with replacing authentic interpersonal contacts with virtual interactions.

Keywords: cybercommunicative addiction, social networks, internet addiction, digital addictions, university students, psychological factors.

Стаття надійшла до редакції / Received 12.11.2025

Прийнята до друку / Accepted 22.12.2025

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

Стрімкий розвиток цифрових технологій та масове поширення соціальних мереж істотно трансформували характер міжособистісної взаємодії, способи самопрезентації та соціалізації особистості, що водночас зумовило появу нових форм адиктивної поведінки. У цьому контексті кіберкомунікативна залежність постає як одна з найбільш поширених і соціально значущих складових сучасних цифрових адикцій, оскільки вона безпосередньо пов'язана з постійною потребою в онлайн-спілкуванні, отриманні соціального схвалення та емоційного підкріплення у віртуальному середовищі. Особливої гостроти проблема набуває в молодіжному середовищі, де соціальні мережі виконують не лише комунікативну, а й ідентифікаційну, емоційно-регулятивну та компенсаторну функції. Негативні наслідки кіберкомунікативної залежності проявляються у зниженні якості реальних міжособистісних контактів, порушеннях емоційної саморегуляції, підвищенні рівня тривожності, формуванні поверхневих соціальних зв'язків та викривленні образу «Я». У зв'язку з цим виникає нагальна потреба у системному теоретичному осмисленні феномену кіберкомунікативної залежності в межах структури сучасних цифрових адикцій, визначенні її психологічної специфіки, механізмів формування та місця серед

інших форм залежної онлайн-поведінки, що й зумовлює актуальність обраної теми теоретичного огляду.

Аналіз досліджень та публікацій

Проблематика комп'ютерної та інтернет-залежності є предметом інтенсивного вивчення як українських, так і зарубіжних науковців різних спеціальностей – психологів, педагогів, соціологів і медиків. Серед іноземних дослідників значний внесок у розроблення теоретичних підходів та емпіричних моделей залежної поведінки зробили С. Bernstein, І. Goldberg, М. Griffiths, S. King, J. Suler, F. Saglam, K. Young та ін., зокрема В. Mandel і Т. Bogacheva. В українському науковому просторі питання інтернет-адикції, а також особливості її діагностування, профілактики й психологічної корекції ґрунтовно досліджуються Т. Більбот, Т. Вакуліч, Т. Карабін, В. Посоховою, Л. Юр'євою та низкою інших фахівців. Така широка наукова зацікавленість свідчить про актуальність проблеми та її міждисциплінарний характер.

Попри активний розвиток наукових підходів до проблеми цифрових адикцій, механізми формування кіберкомунікативної залежності в студентському віці все ще не мають достатнього емпіричного підтвердження. Нагальною залишається потреба у комплексних дослідженнях та впровадженні психологічно обґрунтованих стратегій профілактики й корекції надмірної залученості до соціальних мереж.

Формулювання цілей статті

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та систематизації наукових підходів до розуміння кіберкомунікативної залежності як складової структури сучасних цифрових адикцій, а також у визначенні її психологічної специфіки, механізмів формування та місця серед інших форм інтернет-залежної поведінки.

Виклад основного матеріалу

У сучасному інформаційному просторі цифрові платформи, соціальні мережі та месенджери стали ключовими засобами комунікації, особливо популярними серед молоді. Студенти, які знаходяться на етапі активного процесу соціалізації, формують свої цінності та шукають власну ідентичність, належать до найбільш вразливої категорії щодо виникнення інтернет-залежності. Розширення комунікативних можливостей, доступ до глобальних спільнот, швидкий обмін інформацією та миттєвий зворотний зв'язок створюють

передумови для психосоціального розвитку. Водночас це створює загрозу формування залежної поведінки та сприяє зміщенню акцентів щоденного життя на користь переважно віртуальної взаємодії.

Поняття інтернет-залежності вперше було введено І. Гольдбергом, який визначав його як патологічне, нав'язливе використання мережі Інтернет. Науковець розглядає інтернет-залежність як порушення поведінки, що виникає внаслідок надмірного використання Інтернету та комп'ютера і призводить до негативних наслідків у різних сферах життя. Такий розлад впливає на повсякденну активність, навчання, соціальні контакти, роботу, сімейні стосунки, фінансове становище та психологічне благополуччя особи, поступово порушуючи її адаптацію та функціонування [11].

Інтернет-залежність супроводжується втратою контролю над часом онлайн-активності, зростанням толерантності (потребою збільшувати тривалість перебування в мережі), емоційною залежністю від онлайн-взаємодії та проявами психологічного дискомфорту в разі обмеження доступу до Інтернету.

Як підкреслює Ю. Асєєва, інтернет-залежність проявляється у нав'язливій потребі постійного перебування в мережі, що супроводжується порушенням соціальної адаптації та вираженими психологічними розладами. До провідних причин формування цього виду залежності належить неспроможність особистості вибудовувати й підтримувати повноцінні міжособистісні стосунки в реальному житті, а також труднощі у розмежуванні адекватної та дезадаптивної поведінки [1].

Серед основних критеріїв інтернет-залежності науковиця виокремлює насамперед втрату контролю над часом, проведенням онлайн: людині складно обмежувати тривалість перебування в Інтернеті та самостійно регулювати цю активність. Характерною ознакою є також емоційна нестабільність у процесі користування мережею, що проявляється різкими коливаннями настрою – від відчуття піднесення до погіршення психоемоційного стану. Окрім цього, відбувається надмірне занурення у віртуальні форми діяльності (соціальні мережі, ігри, онлайн-покупки тощо), що супроводжується поступовою втратою інтересу до подій і занять у реальному житті [1].

Отже, інтернет-залежність – це форма поведінкової адикції, що характеризується компульсивним, надмірним і неконтрольованим використанням мережі Інтернет, яке призводить до порушення психічного стану, соціального функціонування, навчальної або професійної діяльності та міжособистісних стосунків. Вона супроводжується втратою контролю над часом онлайн-активності,

зростанням толерантності (потребою збільшувати тривалість перебування в мережі), емоційною залежністю від онлайн-взаємодії та проявами психологічного дискомфорту в разі обмеження доступу до Інтернету.

Американська психологиня К. Янг довела, що інтернет-залежність має аналогічні механізми з іншими видами аддикцій, а саме: підвищення толерантності, виникнення синдрому відміни, емоційна залежність та порушення здатності до саморегуляції [13]. У своїх дослідженнях науковиця виділила п'ять основних форм інтернет-залежності, що відображають різні напрями дезадаптивного використання цифрового середовища та мають власну психологічну специфіку:

1. Кіберсексуальна залежність виявляється у регулярному й неконтрольованому зверненні до сайтів та інтерактивних платформ із сексуальним контентом. Така поведінка часто виконує функцію психологічної компенсації – слугує способом зниження внутрішнього напруження, подолання почуття самотності, невпевненості або сексуальної фрустрації. З часом вона може призводити до викривлення уявлень про міжособистісну близькість, емоційного відчуження від партнера та труднощів у побудові реальних інтимних стосунків.

2. Мережеві компульсії характеризуються патологічним захопленням онлайн-активностями, пов'язаними з винагородою та ризиком, зокрема азартними іграми, аукціонами, онлайн-шопінгом. Людина втрачає контроль над власними діями, що часто супроводжується фінансовими втратами, почуттям провини, тривожністю та емоційною напругою. Психологічною основою такої залежності є прагнення до швидкого задоволення, гострих переживань та уникнення негативних емоцій реального життя.

3. Комп'ютерна залежність проявляється у надмірному використанні комп'ютера поза межами Інтернету, зокрема у захопленні іграми чи програмами. Така активність поступово витісняє реальні життєві цілі, знижує навчальну мотивацію, порушує режим дня та сприяє формуванню соціальної ізоляції. У довготривалій перспективі це призводить до ускладнення соціальної адаптації, труднощів у навчальній діяльності та зниження загального рівня психологічного благополуччя.

4. Інформаційна залежність полягає у безцільному й неконтрольованому споживанні інформації: постійному перегляді новинних стрічок, соціальних мереж, відеоконтенту, блогів. Вона часто супроводжується феноменом страху пропустити щось важливе (FOMO), зниженням здатності до концентрації уваги, когнітивним

перевантаженням, емоційним виснаженням і підвищенням рівня тривожності. Внаслідок цього ускладнюється процес глибокого осмислення інформації та прийняття зважених рішень.

5. Кіберкомунікативна залежність виявляється у нав'язливій потребі постійної цифрової взаємодії через соціальні мережі, месенджери, форуми та чати. Для особистості онлайн-спілкування стає провідним джерелом емоційної підтримки, самоствердження та соціальної значущості, що поступово витісняє безпосередні міжособистісні контакти. Це призводить до збіднення реальної комунікації, зниження навичок живого спілкування, формування соціальної ізоляції та зростання емоційної залежності від віртуального середовища [3].

Остання з них – кіберкомунікативна залежність є найпоширенішим видом серед студентської молоді. Цей вид залежності у структурі сучасних цифрових адикцій постає як один із найпоширеніших і водночас найменш однозначно окреслених різновидів поведінкової залежності, що формується в умовах тотальної цифровізації суспільства. Залежність від кіберкомунікації набуває особливого значення в умовах сучасного українського суспільства. Цифровізація освітнього процесу, масштабне впровадження дистанційного навчання, воєнна нестабільність, руйнування традиційних соціальних зв'язків через міграційні процеси та перенесення міжособистісних контактів у віртуальну площину стимулюють молодь активно користуватися онлайн-комунікацією як основним форматом соціального життя. Мережа перетворюється на простір отримання емоційної підтримки, регуляції тривожних станів і способу компенсації нестачі офлайн-взаємодій.

Кіберкомунікативна залежність розглядається як стійка потреба у постійному перебуванні в середовищі онлайн-спілкування (соціальні мережі, месенджери, форуми, чати), яка поступово набуває компульсивного характеру та супроводжується втратою контролю над часом, емоційною залежністю від віртуальних контактів і зниженням значущості офлайн-взаємодії. У межах концепції цифрових адикцій кіберкомунікативна залежність корелює з інтернет-залежністю, залежністю від соціальних мереж, смартфон-адикцією та номофобією, проте відрізняється провідним мотивом – потребою в безперервному соціальному зворотному зв'язку, визнанні й переживанні належності до спільноти.

Теоретичні підходи до пояснення кіберкомунікативної залежності ґрунтуються на когнітивно-поведінкових моделях (Дж Девіс, М. Гріффітс), де ключовими чинниками виступають

дезадаптивні переконання щодо переваг онлайн-комунікації, механізми позитивного та негативного підкріплення, а також дефіцити саморегуляції.

Психодинамічні та гуманістичні інтерпретації акцентують увагу на компенсаторній функції віртуального спілкування, що заміщує незадоволені потреби в безпеці, прийнятті, підтримці та самореалізації.

У структурі цифрових адикцій кіберкомунікативна залежність має яскраво виражений соціально-психологічний вимір, оскільки безпосередньо пов'язана зі змінами ідентичності, стилю взаємодії, комунікативних установок і способів самопрезентації особистості. Водночас її поширення підсилюється алгоритмічними особливостями цифрових платформ, орієнтованих на утримання уваги користувача через систему миттєвих винагород, безперервного оновлення контенту та соціального порівняння.

Соціальні платформи для молоді вже давно виконують функцію не тільки комунікації, але й самопрезентації. Користувач створює ідеалізований образ себе, отримуючи соціальне схвалення у вигляді лайків, коментарів і реакцій. Такий механізм активує дофамінову систему винагород, формуючи звичку регулярно повертатися в онлайн-простір для перегляду реакцій інших.

Аналіз наукової літератури дозволив виокремити ключові психологічні фактори, що сприяють формуванню залежності, а саме: самотність, низька самооцінка, недостатня здатність до самоконтролю, емоційна нестабільність і тривожність.

Т. Комар підкреслює, що вчені трактують поняття самотності по-різному – як емоційний стан, життєву ситуацію, особливе почуття, захисну реакцію чи соціально-психологічний феномен. Зазвичай цей термін застосовують для опису болісного переживання відсутності близьких людей та значущих стосунків. Соціальна самотність виникає тоді, коли людині бракує якісних міжособистісних контактів, передусім емоційної та інтимної близькості, яка є базовою потребою особистості. Саме тому молодь часто намагається компенсувати цей дефіцит через спілкування в соціальних мережах, однак з часом багато хто з них знову стикається з відчуттям порожнечі та ізольованості [8].

Я. Башманівська, аналізуючи філософські ідеї Є. Уханова, зазначає, що самотність у віртуальному просторі проявляється як туга за живим контактом з іншою людиною. Водночас відбувається своєрідний самообман: у цифровому середовищі немає справжнього «Я» та справжнього «Іншого» – лише їхні віртуальні образи, взаємодія з якими не здатна усунути глибинне почуття самотності. Людина має усвідомити штучність свого онлайн-образу, повернутися до автентичної

ідентичності у реальному житті, прийняти власний стан самотності та взяти відповідальність за його подолання. За Є. Ухановим, спілкування у віртуальному середовищі позбавлене ціннісної глибини, оскільки людина, по-перше, підміняє своє справжнє «Я» цифровим, втрачаючи його, а по-друге, шукаючи живого співрозмовника, натрапляє лише на цифровий конструкт, що не здатен задовольнити потребу у справжньому людському контакті [2].

За спостереженнями І. Гоян та Т. Данилової, звичка порівнювати себе з іншими користувачами соціальних мереж тісно пов'язана зі зниженням самооцінки та зростанням депресивних проявів. Коли молода людина постійно оцінює свою зовнішність, стиль життя, матеріальний стан, професійні досягнення чи дозволя у порівнянні з ідеалізованими образами, представленими в мережі, це породжує заздрість, яка нерідко трансформується у депресивні переживання. Соціальні порівняння є природною частиною конструювання особистістю своєї соціальної ідентичності, однак, якщо вони відбуваються у контексті демонстративно «кращого» життя інших, то здатні викликати відчуття меншовартості та емоційного виснаження [5]. У віртуальному середовищі порівняння мають додатковий викривлений ефект: користувач бачить переважно позитивні, відретушовані моменти життя інших, що створює ілюзію їхньої повної успішності й благополуччя. Водночас люди схильні показувати себе з найвигіднішого боку, посилюючи контраст між реальним та ідеалізованим образом. Це веде до формування у молоді незадоволеності власним життям, зовнішністю чи досягненнями, посилює психологічний дискомфорт, підриває самооцінку й провокує відчуття власної неуспішності [6].

І. Віштак, Л. Майданевич та І. Геркалюк зазначають, що для людей з інтернет-залежністю характерними є знижена здатність витримувати стрес і труднощі в емоційній сфері. Такі особи часто реагують імпульсивно, відзначаються нестабільним емоційним станом і певною жорсткістю у переживаннях, що ускладнює гнучку адаптацію до зміни ситуацій. Їм бракує навичок саморегуляції, усвідомлення власних переживань і здатності аналізувати свій емоційний стан. Тривалий внутрішній дискомфорт може призводити до пригніченості, внутрішніх суперечностей та зменшення мотивації до живого соціального контакту [4]. Низький рівень саморегуляції ускладнює процес встановлення меж часу взаємодії з цифровими платформами, а тривожний стан стимулює їх використання як механізму для тимчасового зниження емоційного напруження. Цей механізм формує замкнене коло пристрасі: мережа полегшує напругу, але її надмірне

використання призводить до нового витка емоційної нестабільності, знову повертаючи людину до віртуального простору. Таким чином виникає циклічна поведінка, що є характерною ознакою адиктивної моделі [7; 9].

Когнітивно-поведінкова модель пояснює цей процес як цикл самопідкріплення. Спочатку виникає тривога, після чого користувач відкриває соціальні мережі, шукаючи полегшення, отримує тимчасове покращення, що зміцнює переконання про те, що Інтернет «рятує». З часом потреба у більшій взаємодії лише зростає, а втрата контролю стає дедалі неминучою. Такий цикл може тривати роками, непомітно замінюючи реальні стосунки поверхневими цифровими. Утім, ризик цієї залежності не є остаточним і невідворотним.

Використання цифрових інструментів саме по собі не призводить до проблеми, вирішальну роль відіграє спосіб їх застосування. Якщо людина володіє навичками саморегуляції, має стабільну самооцінку і знаходиться в гармонійному соціальному середовищі, мережі можуть стати джерелом розвитку, освіти та творчості. Тому профілактика має не зводитися до заборони технологій, а сприяти формуванню критичного мислення щодо онлайн-взаємодії, вміння розпізнавати власні емоційні стани й управляти ними без опори на цифрові засоби [10].

Одним із найбільш перспективних напрямів сучасної профілактичної та корекційної роботи з молоддю, що демонструє ознаки кіберкомунікативної залежності, є розроблення психологічних програм, спрямованих на формування усвідомленого та саморегульованого використання цифрових технологій. Науковці наголошують, що розвиток навичок цифрової гігієни, контроль часу онлайн-активності та здатність до критичної оцінки власної поведінки у віртуальному просторі істотно знижують ризики деструктивного впливу соціальних мереж на психіку. До ефективних інтервенцій належать тренінги з управління увагою та концентрацією, вправи на підвищення емоційної стійкості, а також методики, спрямовані на оптимізацію співвідношення онлайн- і офлайн-комунікацій.

Серед дієвих форм роботи виділяють групові дискусії щодо цифрової поведінки, проходження тестувань на рівень цифрової залежності, ведення щоденників рефлексії, моніторинг часу у соціальних мережах та вправи з практики «цифрового детоксу» [12]. Університетська молодь добре реагує на методи, що сприяють поверненню до тілесного досвіду та відновленню зв'язку з реальністю: дихальні техніки, фізична активність, арт-терапевтичні практики, усвідомлене проживання моменту (mindfulness). Такі інтервенції

допомагають зменшити рівень тривожності, емоційної нестабільності та напруження, які часто супроводжують інтенсивне та некритичне користування соціальними мережами.

Особливої уваги потребують студенти, у яких уже спостерігаються прояви залежної поведінки: уникнення живого спілкування, соціальна ізоляція, проблеми зі сном, зниження інтересу до офлайн-активностей, нав'язливе прагнення постійно перевіряти соціальні мережі. Робота з такою групою має здійснюватися делікатно, з урахуванням їхньої підвищеної потреби у приналежності, підтримці та соціальному визнанні. Актуальна література свідчить, що одним із найбільш ефективних шляхів корекції є створення альтернативних можливостей для задоволення цих потреб у реальному середовищі – участь у студентських організаціях, волонтерських проєктах, творчих об'єднаннях, спортивних секціях, соціальних ініціативах. Такі форми активності сприяють формуванню здорової самооцінки, розвитку соціальних навичок, підвищенню стресостійкості та зменшенню залежності від віртуальних форм комунікації.

Отже, профілактика та подолання кіберкомунікативної залежності у студентської молоді потребують комплексного підходу, який поєднує розвиток навичок саморегуляції, формування здорових моделей комунікації та створення сприятливих умов для реалізації соціальних потреб у реальному середовищі.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Узагальнення теоретичних підходів до вивчення кіберкомунікативної залежності засвідчує, що вона посідає вагоме місце у структурі сучасних цифрових адикцій, поєднуючи у собі поведінкові, емоційні та когнітивні компоненти залежної взаємодії з онлайн-середовищем. Аналіз наукових джерел демонструє, що надмірне використання соціальних мереж та цифрових платформ спричиняє низку психологічних труднощів серед молоді: погіршення самооцінки, депресивні переживання, емоційну нестабільність, зниження стійкості до стресу, порушення соціальної активності та реальних міжособистісних контактів. Встановлено, що механізми цифрової залежності тісно пов'язані з потребами у соціальній підтримці, приналежності та самопрезентації, а також з тенденцією до частих соціальних порівнянь, що поглиблює внутрішню напруженість і невдоволення собою. Особливої уваги потребує той факт, що віртуальна взаємодія здатна формувати ілюзію соціальної включеності, яка, однак,

не компенсує брак емоційної близькості та може посилювати почуття самотності.

На основі аналізу сучасної літератури визначено, що ефективна профілактика та корекція кіберкомунікативної залежності має ґрунтуватися на розвитку усвідомлених стратегій цифрової поведінки, формуванні навичок емоційної регуляції, підвищенні здатності до рефлексії, розвитку цифрової гігієни й забезпеченні балансу між онлайн- та офлайн-комунікаціями. До перспективних напрямів роботи належать тренінгові програми для студентської молоді, інтеграція елементів «цифрового детоксу», психоедукація щодо механізмів формування залежності, а також створення умов для розвитку живої соціальної взаємодії та емоційної підтримки у студентських спільнотах.

Таким чином, кіберкомунікативна залежність у теоретичному вимірі постає як багатовимірний феномен, що поєднує індивідуально-психологічні, соціальні й технологічні детермінанти та займає важливе місце в загальній структурі сучасних цифрових адикцій.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо в дослідженні впливу новітніх технологій на поглиблення або, навпаки, зниження рівня цифрової залежності.

Література

1. Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*. 2020. № 14. С. 152-157. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.24>
2. Башманівська Я. В. Віртуальна реальність як чинник зростаючого усамітнення людини. *Вісник Житомирського державного університету*. Випуск 3 (69). Філософські науки. 2013. С. 15-19.
3. Блохіна І.О., Москаленко О.В. Феномен інтернет-залежності в сучасному суспільстві. *Актуальні проблеми психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том XIV : Методологія і теорія психології. Випуск 1. Київ-Ніжи :. Видавець «ПП Лисенко М.М.», 2018. С. 45-53.
4. Віштак І., Майданевич Л., Геркалюк І. Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки*. 2025. Т. 10, № 2. С. 92-102. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102>
5. Гоян І., Данилова Т. Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Науковий журнал «Гуманітарні студії : педагогіка, психологія, філософія»*. 2021. Том 12, № 4. С. 118-124. <https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>

6. Гречановська О.В., Мегем О.М., Потапюк Л.М. Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. Серія : Психологія. Том 34 (73). № 4. 2023. С. 60-66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
7. Колодій А. І., Браніцька Т. Р. Психологічні фактори виникнення інтернет-залежності у підлітковому віці: теоретичний аналіз. *Психологічні засади збереження ментального здоров'я учасників освітнього процесу* : Міжнар. наук.-практ. конф., Вінниця, 8-9 жовтня 2024 р. С. 259-267.
8. Комар Т. В. Самотність як чинник втечі у віртуальний вимір. *Усамітнення та самотність в житті особистості* : Збірник тез за матеріалами круглого столу (on-line, 24 квітня 2020 р.). Київ : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2020. С. 31-33.
9. Міщиха Л. П. Механізми саморегуляції поведінки в структурі самосвідомості особистості. Львів – Торунь : Liha-Pres, 2024. С. 121-124.
10. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*. 2001. Vol. 17. P. 187-195.
11. Goldberg I. Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. 1996. Vol. 3 (№4). P. 403-412.
12. Van den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J. S., Valkenburg P. M. The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 2016, vol. 61, P. 478-487.
13. Young K.S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological reports*. 1996. Vol. 79, pp. 899-902.

References

1. Asieieva Yu. O. Kiberkomunikativna zalezhnist vid sotsialnoi merezhi Instagram yak problema suchasnoi molodi. *Habitus*. 2020. № 14. S. 152-157. <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.14.24>
2. Bashmanivska Ya. V. Virtualna realnist yak chynnyk zrostaiuchoho usamitnennia liudyny. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnoho universytetu*. Vypusk 3 (69). *Filosofski nauky*. 2013. S. 15-19.
3. Blokhina I.O., Moskalenko O.V. Fenomen internet-zalezhnosti v suchasnomu suspilstvi. Aktualni problemy psykholohii : zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom KhIV : Metodolohiia i teoriia psykholohii. Vypusk 1. Kyiv-Nizhyi. Vydavets «PP Lysenko M.M.», 2018. S. 45-53.
4. Vishtak I., Maidanevych L., Herkaliuk I. Internet-zalezhnist sered studentiv: symptomy, naslidky ta metody podolannia. *Pedahohika bezpeky*. 2025. T. 10, № 2. S. 92-102. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102>
5. Hoian I., Danylova T. Vplyv sotsialnykh merezh na psykholohichne funktsionuvannia osobystosti: do postanovky problemy. *Naukovyi zhurnal «Humanitarni studii*

- : pedahohika, psykhohohiia, filosofiia». 2021. Tom 12, № 4. S. 118-124.
<https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>
6. Hrechanovska O.V., Mehem O.M., Potapiuk L.M. Vplyv sotsialnykh merezh na psykhologichnyi stan ta samoostinku ukrainskoi molodi. Vcheni zapysky TNU imeni V.I. Vernadskoho. Seriia : Psykhohohiia. Tom 34 (73). № 4. 2023. S. 60-66.
<https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
7. Kolodii A. I., Branitska T. R. Psykhologichni faktory vynykennia internet-zalezhnosti u pidlitkovomu vitsi: teoretychnyi analiz. Psykhologichni zasady zberezhenia mentalnoho zdorovia uchashnykiv osvithnoho protsesu : Mizhnar. nauk.-prakt. konf., Vinnytsia, 8-9 zhovtnia 2024 r. S. 259-267.
8. Komar T. V. Samotnist yak chynnyk vtechi u virtualnyi vymir. Usamitnennia ta samotnist v zhytti osobystosti : Zbirnyk tez za materialamy kruhloho stolu (online, 24 kvitnia 2020 r.). Kyiv : DP «Informatsiino-analitychne ahentstvo», 2020. S. 31-33.
9. Mishchychka L. P. Mekhanizmy samorehuliatcii povedinky v strukturi samosvidomosti osobystosti. Lviv – Torun : Liha-Pres, 2024. S. 121-124.
10. Davis R. A. A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. Computers in Human Behavior. 2001. Vol. 17. P. 187-195.
11. Goldberg I. Internet addiction disorder. CyberPsychol. Behavior. 1996. Vol. 3 (№4). P. 403-412.
12. Van den Eijnden R. J. J. M., Lemmens J. S., Valkenburg P. M. The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties. Computers in Human Behavior, 2016, vol. 61, P. 478-487.
13. Young K.S. Psychology of computer use: addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. Psychological reports. 1996. Vol. 79, pp. 899-902.