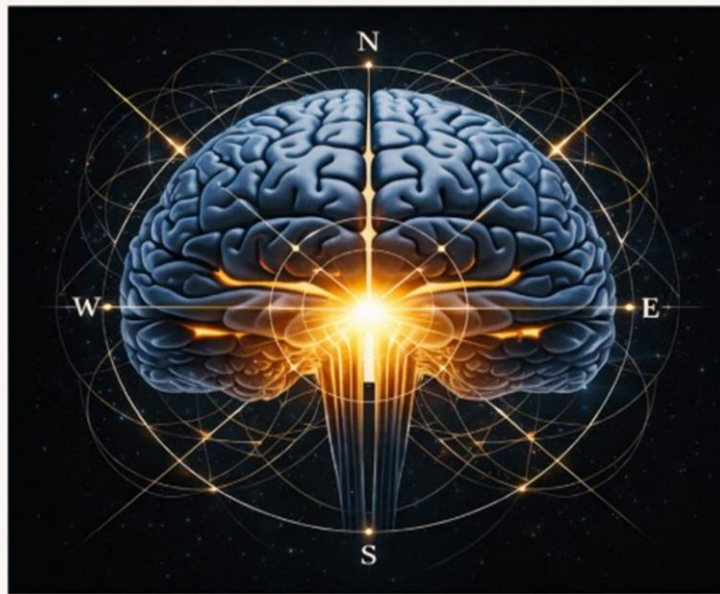


ПСИХОЛОГІЧНИЙ КОМПАС

Науково-методичний дайджест



Асоціація кіберпсихологів
України



Кафедра кіберпсихології та
реабілітації
Державного університету інтелектуальних
технологій і зв'язку

Кіберадикції в цифрову епоху: нові виклики для психолога

Маріанна Тодорова

Коли онлайн стає способом регуляції життя

Ми живемо в реальності, де цифрове середовище вже не є окремою частиною життя – воно стало його повноцінним продовженням. Робота, навчання, комунікація, дозвілля, стосунки, покупки, розваги – значна частина людської активності перемістилася в онлайн-простір. Водночас разом із новими можливостями зростає і кількість психологічних викликів.



Сучасний психолог дедалі частіше стикається із запитамі, які безпосередньо пов'язані з цифровим середовищем: компульсивне використання соціальних мереж, проблемний геймінг, інформаційне перевантаження, онлайн-гемблінг, кібербулінг, цифрова тривога та емоційне виснаження. Важливо, що ці явища рідко існують ізольовано – вони переплітаються між собою, формуючи складну систему поведінкових і емоційних реакцій.

Саме тому сьогодні дедалі частіше говорять про кіберадикції – форми залежної поведінки, пов'язані з використанням цифрових технологій.

Кіберадикція: не про кількість часу онлайн

Однією з головних помилок у сприйнятті цифрових залежностей є ототожнення інтенсивного використання інтернету із залежністю. У сучасних умовах багато людей проводять онлайн по 8-10 годин на день – і це не обов'язково свідчить про патологію.

Ключове питання полягає не в кількості часу, а у втраті контролю.

З психологічної точки зору кіберадикція починається тоді, коли онлайн-активність перестає бути лише інструментом і стає способом регуляції внутрішнього стану. Людина починає використовувати цифрове середовище не лише для роботи чи спілкування, а для зниження тривоги, уникнення емоцій, компенсації самотності, втечі від проблем або підтримки самооцінки.

Поступово формується типовий адиктивний цикл:



Наприклад, людина відчуває напругу або емоційне перевантаження, автоматично бере телефон, заходить у соціальні мережі чи починає скролити відео. У моменті

це дає відволікання і короткочасне полегшення. Але мозок швидко фіксує цей механізм як ефективний спосіб регуляції стану.

Надалі виникають класичні ознаки адиктивної поведінки:

- ✓ толерантність – часу онлайн стає більше, а задоволення менше;
- ✓ синдром відміни – при обмеженні доступу з'являються дратівливість, тривога, внутрішня напруга;
- ✓ втрата контролю – людина не може зупинитися, навіть коли планує це зробити;
- ✓ конфлікт сфер життя – погіршуються стосунки, навчання, робота, сон, але поведінка зберігається.

Саме ці критерії сьогодні вважаються важливішими за саму кількість годин онлайн.

Наскільки поширені кіберадикції



Попри відсутність повної діагностичної узгодженості, сучасні дослідження демонструють, що проблема є значно масштабнішою, ніж здавалося ще кілька років тому.

За даними європейських досліджень, поширеність інтернет-залежності коливається приблизно від 1,6% до 5,5% населення. Однак серед молоді показники суттєво вищі.

Глобально ігровий розлад (Gaming Disorder) виявляють приблизно у 3-5% населення, але серед підлітків ризик проблемного геймінгу може сягати 10-12%. У деяких вибірках понад 10% молоді вже демонструють клінічно значущі симптоми.

Ще вищими є показники проблемного використання соціальних мереж. Різні дослідження вказують на поширеність від 17% до 24%, а серед підлітків – до 35% випадків ризикового або залежного використання.

Наукові огляди останніх років також підтверджують стабільний зв'язок між надмірним цифровим споживанням та погіршенням психічного здоров'я дітей і підлітків. Особливо це стосується депресивних симптомів, тривоги, порушень сну, соціальної ізоляції та емоційної дисрегуляції.

Кіберадикції – це не один розлад

Важливо розуміти: не існує єдиної «залежності від інтернету». У більшості випадків адиктивною стає конкретна форма поведінки.

Саме тому сучасні дослідження розглядають кіберадикції як гетерогенний феномен – тобто різні типи залежної поведінки з різними психологічними механізмами.

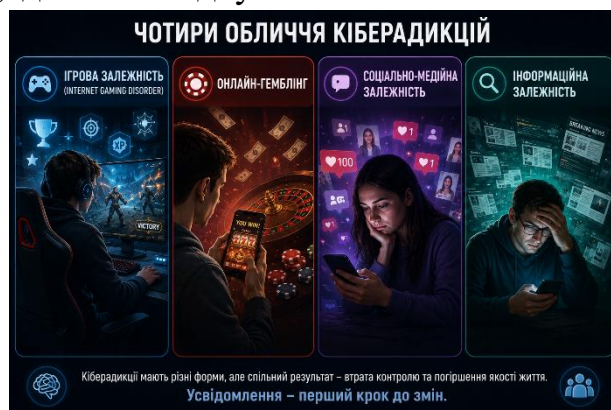
Ігрова залежність (Internet Gaming Disorder)

Ця форма найбільше пов'язана із системою досягнень, винагороди та ідентичності.

Для багатьох клієнтів гра стає простором, де вони відчувають компетентність, контроль і значущість. Особливо це характерно для людей із низькою самооцінкою, труднощами в реальному соціальному середовищі або переживанням неспіху.

Типова внутрішня установка такого клієнта: «У грі я хтось, а в житті – ні».

Дослідження показують, що саме механізми втечі від реальності та компенсації психологічних дефіцитів є центральними для формування ігрової залежності.



Онлайн-гемблінг

Попри зовнішню схожість із геймінгом, психологічно це інший тип адикції.

Тут домінує механізм випадкового підкріплення – той самий, який лежить в основі класичних залежностей. Непередбачуваний виграш формує надзвичайно сильне закріплення поведінки.

Для гемблінгу характерні:

- ✓ імпульсивність;
- ✓ високий рівень ризику;
- ✓ фінансові наслідки;
- ✓ сильніший адиктивний цикл;
- ✓ вищий ризик коморбідних розладів.

Типова установка: «Ще раз – і я відіграюсь».

Соціально-медійна залежність

Ця форма значною мірою пов'язана із самооцінкою та потребою у зовнішньому підтвердженні.

Лайки, перегляди, коментарі та підписники перетворюються на систему соціального підкріплення. Людина поступово починає залежати не від контенту, а від відчуття власної значущості через реакцію інших.

Дослідники також звертають увагу на феномен постійного соціального порівняння, який посилює тривогу, незадоволення собою та депресивні переживання.

Інформаційна залежність

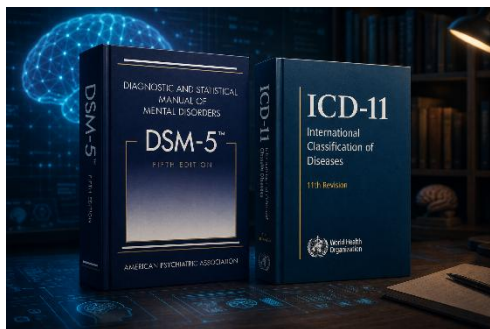
Окремо сьогодні виділяють компульсивне споживання інформації – нескінченний скролінг новин, відео, короткого контенту.

Парадокс полягає в тому, що така поведінка часто не приносить задоволення, але створює ілюзію контролю та знижує тривогу.

Людина постійно шукає нову інформацію, але не переживає завершеності. Саме тому інформаційна залежність часто супроводжується відчуттям виснаження та емоційного перевантаження.

Що каже сучасна психіатрія

Питання цифрових залежностей досі залишається предметом активних наукових дискусій.



У DSM-5 – американській класифікації психічних розладів – немає окремого діагнозу «інтернет-залежність». Водночас Internet Gaming Disorder включено як стан для подальших досліджень. Це означає, що саме ігрова форма на сьогодні має найбільшу доказову базу.

У міжнародній класифікації ICD-11 Всесвітня організація охорони здоров'я вже офіційно визнала Gaming Disorder як поведінкову адикцію.

Це стало важливим кроком, адже фактично міжнародна медицина підтвердила: залежність може формуватися не лише від психоактивних речовин, а й від певних поведінкових моделей.

Водночас проблемне використання соціальних мереж або смартфонів поки не мають окремого діагностичного статусу.

Причин кілька:

- складно відокремити норму від патології;
- цифрові технології соціально схвалювані;
- онлайн-комунікація стала частиною роботи, навчання і соціалізації.

Тому сьогодні психологи часто працюють із проблемами, які ще не мають формального діагнозу, але вже суттєво впливають на якість життя людини.

Коморбідність: що стоїть за кіберадикцією

Одним із найважливіших відкриттів сучасних досліджень стало розуміння того, що кіберадикції рідко є первинною проблемою. У більшості випадків вони пов'язані з іншими психологічними станами.

Депресія

При депресивних переживаннях онлайн часто стає способом втечі та короткочасного полегшення. Людина уникає активності в реальному житті, отримує швидке дофамінове підкріплення – і це ще більше посилює депресивний цикл:



Сучасні огляди також підтверджують двосторонній зв'язок між депресією та ігровим розладом: депресія може підсилювати проблемний геймінг, а патологічний геймінг – поглиблювати депресивні симптоми.

Тривожні розлади

Цифрове середовище дає ілюзію безпеки та контролю. Онлайн-комунікація дозволяє регулювати дистанцію, уникати прямого контакту, приховувати вразливість. Саме тому люди з високим рівнем тривоги частіше використовують інтернет як форму уникнення.

Проблема полягає в тому, що така стратегія підтримує тривожний цикл у довгостроковій перспективі.

РДУГ та імпульсивність

Особливу увагу сучасні дослідження приділяють зв'язку між кіберадикціями та синдромом дефіциту уваги й гіперактивності. Онлайн-середовище ідеально відповідає потребі мозку в постійній стимуляції:

- швидка зміна контенту;
- миттєві винагороди;
- яскраві стимули;
- нескінченний потік новизни.

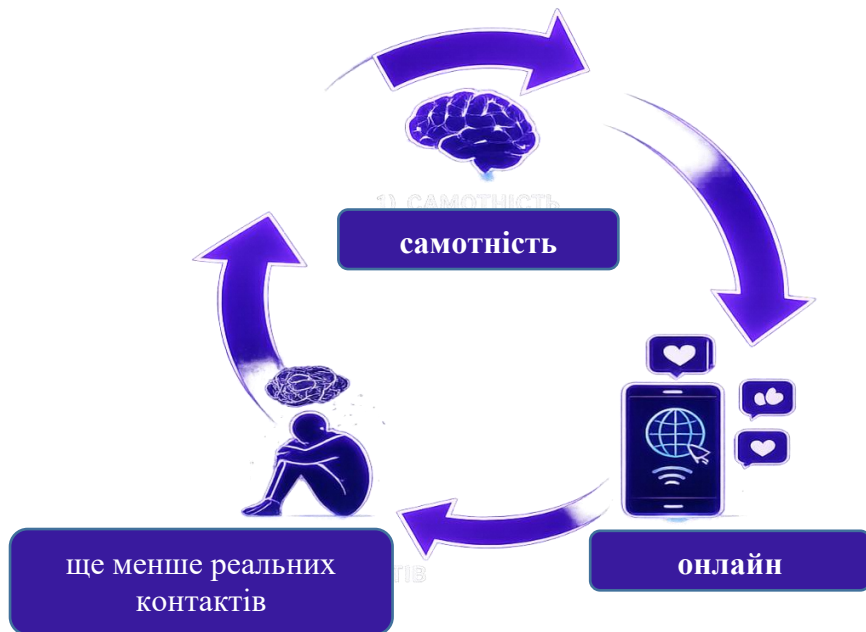
Дослідження демонструють, що підлітки та молоді люди з РДУГ мають значно вищий ризик розвитку Internet Gaming Disorder та Problematic Internet Use.

Крім того, у таких клієнтів частіше спостерігаються:

- ✓ труднощі із самоконтролем;
- ✓ емоційна імпульсивність;
- ✓ компульсивне «залипання» на контенті;
- ✓ порушення сну;
- ✓ виражені проблеми з регуляцією часу.

Самооцінка та соціальна ізоляція

Для багатьох людей онлайн стає способом компенсувати дефіцит соціального прийняття. Людина може створити бажаний образ себе, отримати схвалення, відчувати контроль над комунікацією. Але проблема в тому, що поступово реальні контакти заміщуються цифровими. Це формує замкнене коло:



Діагностика: головне – не тест, а клінічне мислення

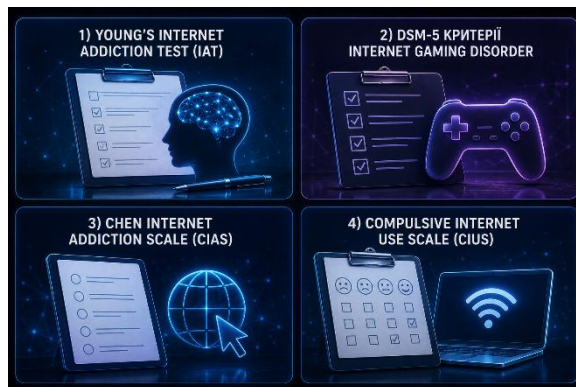
Попри активний розвиток досліджень, сьогодні не існує єдиного «золотого стандарту» діагностики кіберадикцій. У практиці найчастіше використовують:

- 1) Young's Internet Addiction Test (IAT);
- 2) DSM-5 критерії Internet Gaming Disorder;
- 3) Chen Internet Addiction Scale (CIAS);
- 4) Compulsive Internet Use Scale (CIUS).

Однак жоден тест не може замінити клінічне інтерв'ю. Для психолога ключовими критеріями залишаються:

- ступінь втрати контролю;
- психологічна залежність;
- рівень порушення функціонування;
- роль онлайн-поведінки у регуляції емоційного стану.

Складність полягає ще й у тому, що цифрове середовище соціально схвалюється та є необхідною частиною сучасного життя. Саме тому психологу важливо оцінювати не кількість часу онлайн, а функціональну роль поведінки.



Психологічна допомога: від заборон до функціонального аналізу

Сучасний підхід до роботи з кіберадикціями дедалі більше відходить від моделі жорстких заборон. Дослідження показують, що проста спроба «забрати телефон»

рідко дає стабільний результат, якщо не враховано психологічну функцію поведінки.

Одним із найефективніших інструментів тут виступає АВС-аналіз:

А (Antecedent) – тригер;

В (Behavior) – поведінка;

С (Consequence) – наслідок.

Такий підхід дозволяє зрозуміти, що саме запускає цифрову поведінку і який психологічний ефект вона забезпечує.

Наприклад, людина може автоматично заходити у соцмережі після складного робочого дня не через «любов до телефону», а для швидкого зниження внутрішньої напруги. Якщо психолог працює лише над обмеженням часу онлайн, не пропонуючи альтернативних способів регуляції, поведінка швидко повертається.

Тому одним із ключових напрямів роботи стає заміщення функції:

- тривога → дихальні техніки, рух, коротка пауза;
- самотність → контакт із близькими;
- перевантаження → відпочинок без стимуляції;
- прокрастинація → розбиття задачі на маленькі кроки.

Ефективними також вважаються:

- ✓ техніка «відкладеного входу»;
- ✓ щоденник онлайн-поведінки;
- ✓ цифрові контракти;
- ✓ структуроване використання часу;
- ✓ когнітивно-поведінкова терапія.

Окремі дослідження вказують на ефективність СВТ-підходів у роботі з ігровою залежністю, тривогою та компульсивним використанням цифрового середовища.

Висновки

Кіберадикції є одним із найпомітніших психологічних викликів цифрової епохи. Вони не зводяться лише до «надмірного сидіння в телефоні», а часто виступають способом регуляції емоційного стану, втечі від тривоги, самотності або внутрішнього дискомфорту.

Сучасні наукові дослідження підтверджують зв'язок кіберадикцій із депресією, тривожними розладами, РДУГ, низькою самооцінкою та соціальною ізоляцією. Особливо вразливою групою залишаються підлітки та молодь.

Для психолога принципово важливо бачити не лише саму поведінку, а її функцію. Ефективна допомога полягає не в тотальній забороні цифрового середовища, а у

формуванні нових способів саморегуляції, відновленні контролю та роботі з глибинними психологічними причинами.

Цифровий простір уже став частиною людської психіки. І саме тому робота психолога сьогодні дедалі більше включає не лише розуміння людини, а й розуміння того середовища, у якому вона живе.

Використані наукові джерела

1. World Health Organization – Gaming disorder // World Health Organization. URL: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/gaming-disorder> (дата звернення: 13.05.2026).
2. American Psychiatric Association – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders: DSM-5 / American Psychiatric Association. Washington, DC : American Psychiatric Publishing, 2013. URL: <https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm> (дата звернення: 13.05.2026).
3. Kuss D. J., Griffiths M. D. Internet and Gaming Addiction: A Systematic Literature Review // International Journal of Environmental Research and Public Health. 2012. Vol. 10, № 8. P. 3528-3552.
4. Ghali S., Gupta U., Singh N. et al. A Systematic Review of the Association of Internet Gaming Disorder and Excessive Social Media Use With Psychiatric Comorbidities in Children and Adolescents // Cureus. 2023. Vol. 15, № 10. e47153.
5. Brand M., Young K. S., Laier C., Wölfling K., Potenza M. N. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model // Neuroscience & Biobehavioral Reviews. 2016. Vol. 71. P. 252-266.
6. Luo T., Wei J., Li W. et al. Diagnostic Contribution of the DSM-5 Criteria for Internet Gaming Disorder // Frontiers in Psychiatry. 2022. Vol. 12. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8766757/> (дата звернення: 13.05.2026).
7. Bittel L. et al. Predictive power of the DSM-5 criteria for internet use disorder // Frontiers in Psychology. 2023. Vol. 14. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2023.1129769/full> (дата звернення: 13.05.2026).
8. Musetti A. et al. Gaming disorder in the ICD-11: the state of the game // Frontiers in Psychiatry. 2025. URL: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12640003/> (дата звернення: 13.05.2026).