

**Ірина ЛОМАЧИНСЬКА,**

доктор філософських наук, професор,  
професор кафедри філософії та релігієзнавства,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,  
вул. Левка Лук'яненка, 13-б, 04212, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0003-2537-6322>  
[i.lomachynska@kubg.edu.ua](mailto:i.lomachynska@kubg.edu.ua)

**Ірина ВОЛИНЕЦЬ,**

доцент кафедри педагогіки і психології  
дошкільної та початкової освіти,  
Комунальний заклад Київської обласної ради  
«Білоцерківський соціально-педагогічний коледж»,  
вул. Ярослава Мудрого, 37, 09107, м. Біла Церква, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-7862-0486>  
[volynetsiryna@pedcollege.kiev.ua](mailto:volynetsiryna@pedcollege.kiev.ua)

**Світлана ХРИПКО,**

кандидат філософських наук, доцент,  
доцент кафедри філософії та релігієзнавства,  
Київський столичний університет імені Бориса Грінченка,  
вул. Левка Лук'яненка, 13-б, 04212, м. Київ, Україна

<https://orcid.org/0000-0001-9426-4549>  
[s.khrypko@kubg.edu.ua](mailto:s.khrypko@kubg.edu.ua)

---

## СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЦИФРОВОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ВИКЛИКІВ ЦИФРОВОЇ ДОБИ

У статті здійснено комплексний аналіз соціально-психологічних чинників, що визначають формування цифрового здоров'я студентської молоді в умовах активної цифровізації суспільного життя. Увагу зосереджено на специфіці становлення сучасного покоління студентів як представників інтернет-покоління, соціалізація та комунікація якого значною мірою відбуваються в цифровому середовищі. Зазначається, що у сучасному комунікаційному середовищі домінують електронні формати взаємодії, серед яких провідні позиції займають текстові повідомлення, мобільні застосунки, віртуальні чати та соціальні мережі. Ці інструменти цифрової комунікації трансформують усталені моделі міжособистісних контактів, впливаючи на рівень соціальної активності, когнітивні практики та особистісний розвиток молодого покоління. В освітньому контексті простежується тенденція до зростання ролі самостійного навчання, що здійснюється із використанням цифрових ресурсів – відеохостингів, пошукових систем, онлайн-курсів і соціальних медіа. Такі підходи сприяють формуванню нових освітніх стратегій, але водночас пов'язані з певними ризиками. Особлива увага приділяється негативним аспектам надмірної цифрової активності: підвищенню рівня технологічної залежності, порушенням режиму сну, зниженню концентрації уваги, зростанню тривожності та поширенню депресивних станів серед студентської молоді. Постійна доступність інформації та цифрових пристроїв зумовлює формування індивідуалізованих моделей поведінки в освітньому, комунікативному та соціальному середовищах, що нерідко має деструктивний вплив на психологічне благополуччя особистості. У цьому контексті уточнюється зміст поняття «цифрове здоров'я», яке трактується як психофізіологічний стан людини, що формується під впливом цифрового стилю життя й визначає здатність особистості до безпечного, усвідомленого та ефективного використання інформаційних технологій. Серед ключових загроз цифровому здоров'ю студентів виокремлюються номофобія, інформаційне перевантаження, цифровий стрес, зниження рівня соціальної емпатії, а також поширення кібербулінгу й онлайн-агресії, що мають значний психоемоційний вплив. Основними напрямками збереження цифрового здоров'я визначаються профілактичні та освітні заходи, спрямовані на формування навичок інформаційної гігієни, практик цифрового детоксу, розвиток медіаграмотності та критичного мислення. Підсумовуючи, підкреслюється необхідність міждисциплінарного підходу до дослідження феномену цифрового здоров'я та формування цифрової культури як засадничого чинника гармонійного особистісного розвитку.

**Ключові слова:** цифрове здоров'я, цифрова доба, інтернет-покоління, інформаційне перевантаження, інформаційний стрес, кібербулінг, цифрова безпека, соціальні мережі.

**Вступ.** Інтенсивне впровадження цифрових технологій у процеси навчання, міжособистісної комунікації, дозвілля та особистісного саморозвитку сучасної молоді, з одного боку, сприяє модернізації її освітнього та соціокультурного середовища, а з іншого – супроводжується появою низки ризиків, що негативно позначаються на її фізичному, психічному й соціальному благополуччі. Особливо вразливою в цьому контексті виявляється студентська спільнота, адже саме вона перебуває в умовах постійного контакту з цифровими ресурсами, що часто поєднується з надмірною екранною активністю та недостатнім контролем за інформаційними навантаженнями. Таке середовище створює передумови для виникнення та закріплення різних форм цифрової залежності, що проявляється у порушенні режимів сну, зниженні когнітивної продуктивності, підвищенні рівня емоційного виснаження й формуванні станів цифрової втоми. Подібні наслідки стають предметом дослідницької уваги як українських, так і зарубіжних науковців, які констатують, що вони мають універсальний характер і охоплюють значну частину молодіжної аудиторії.

Зокрема, проблемі цифрової гігієни (перерви, правильна організація робочого місця, режим сну) присвячене дослідження авторського колективу (Chang et al, 2015). Ґрунтовний метааналіз, у якому узагальнено результати понад 50 досліджень, що стосуються зв'язку між проблемним користуванням Інтернетом та психічним здоров'ям студентів, проведено авторськими колективами Z. Cai et al. (Cai, Mao, Wang, Wang, He & Fan, 2023) та J. Twenge et al. (Twenge, Spitzberg, Campbell, 2020). На проблемі інформаційної гігієни акцентують увагу М. Острога, А. Юрченко та А. Коровай (Острога, Юрченко, Коровай, 2023). Основні засади забезпечення інформаційного здоров'я молоді розкриті у О. Панченко та А. Кабанцевої (Панченко, Кабанцева, 2024).

Крім того, недостатній рівень цифрової гігієни та інформаційної обізнаності призводить до нехтування правилами безпечного й раціонального використання цифрових пристроїв. Це поглиблює проблему збереження цифрового здоров'я, яка включає не лише фізичні й психологічні аспекти, що вимагає комплексного підходу до її дослідження. Зокрема, аналіз наслідків малорухливого способу життя студентів представлений у дослідженні авторського колективу під керівництвом М. Tremblay et al. (Tremblay, Aubert, Barnes et al, 2017). Ця робота містить узагальнення для розуміння фізіологічних наслідків тривалого

сидіння студентів під час дистанційного навчання та взаємодії з цифровими пристроями. Проблема взаємозв'язку соціальних мереж і цифрового здоров'я молоді розкривається у дослідженнях В. Keles et al (Keles, McCrae, Grealish, 2020).

Особливої уваги потребує проблема негативного впливу соціальних мереж на морально-психологічне здоров'я студентської молоді. Серед публікацій з означеної проблематики варто відмітити дослідження О. Гречановської, О. Мегем, Л. Потапюк (Гречановська, Мегем, Потапюк, 2023), І. Ломачинської, О. Рихліцької (Ломачинська, Рихліцька, 2025). Аналіз наукових публікацій підкреслює зростання викликів цифровому здоров'ю студентської молоді, що зумовлює актуальність проблеми дослідження.

**Метою** дослідження є визначення основних чинників формування цифрового здоров'я студентів у соціальному, психологічному, морально-етичному, безпековому вимірах. Мета зумовлює наступні **завдання**: визначення соціально-психологічних особливостей студентської молоді як представників інтернет-покоління сучасної цифрової доби; визначення сутнісних аспектів цифрового здоров'я студентської молоді проблеми наукового аналізу; дослідження психологічних та морально-етичних аспектів викликів здоров'ю сучасної молоді, зумовлених активним використанням соціальних мереж.

Для розгляду проблеми дослідження було використано комплексну міждисциплінарну **методологію**, що поєднує загальнонаукові, конкретно-наукові та спеціальні методи пізнання. Зокрема, системний підхід уможливив розгляд цифрового здоров'я як явища, тісно пов'язаного з освітнім середовищем, інформаційною поведінкою та психофізіологічними характеристиками студентів. Використання аксіологічного підходу зумовило акцентування уваги на формуванні ціннісного ставлення студентів до здоров'я в цифровому середовищі. Діяльнісний підхід уможливив дослідження навчальної, інформаційної, комунікативної активності студентів у цифровому просторі та її впливу на здоров'я. Когнітивно-поведінковий підхід застосований для вивчення зв'язку між поведінкою студентів у цифровому середовищі та їхнім психічним і фізичним станом. Серед емпіричних методів застосовувалось анкетування: у дослідженні, яке проводилося у березні - квітні 2025 року, взяли участь 80 студентів першого-п'ятого курсів спеціальності «філософія» Київського столичного університету імені Бориса Грінченка, середній вік респондентів - 19 років. Усі

учасники проінформовані про мету дослідження та анонімність їхніх відповідей, добровільно погодилися взяти участь в опитуванні. Етап діагностики базувався на письмовій анкеті, заповненій через Google Forms (оригінальний дизайн вмісту). Для обробки даних були використані кількісні та якісні аналітичні методи. Отримана діагностична інформація піддавалася інтерпретації та узагальненню на етапі заключного дослідження.

#### **Результати.**

#### **Соціально-психологічні та ціннісні особливості студентської молоді як представників інтернет-покоління сучасної цифрової доби**

В умовах сучасних цифрових трансформацій формується нова парадигма сприйняття світу, людини та її місця в соціальній реальності. Опираючись на дослідження українських науковців, феномен «цифрове суспільство» можливо визначити етап розвитку інформаційного суспільства, у якому визначальну роль відіграє не просто інформація, а саме її цифрова форма, зокрема методи її перетворення, кодування та передавання. Основними формами соціальної організації та комунікації в такому середовищі є мережеві структури та цифрові платформи.

У цифровому суспільстві формується новий антропологічний тип – «цифрова людина», або *Homo digitalis*, для якої необхідною умовою ефективною та безпечною діяльності є вільне володіння цифровими, інформаційними та аналітичними технологіями, що забезпечує пошук, оцінку та обробку інформації відповідно до власного рівня когнітивної компетентності, формуючи тим самим свою модель поведінки в соціумі (Требін, 2024, с.22).

У працях О. Дзьобаня феномен «цифрової людини» розглядається як новий тип суб'єкта, котрий здатен не лише акумулювати великі обсяги інформаційних ресурсів, а й трансформувати їх у знання, що набувають прикладної цінності у різних сферах діяльності. Подібна зміна когнітивних стратегій, яка передбачає швидкий доступ до необхідних даних і можливість їхнього оперативного використання, з одного боку, сприяє зростанню ефективності інтелектуальної активності, а з іншого – стає чинником поступової віртуалізації соціальної взаємодії. Віртуальна комунікація, яка відзначається технологічною доступністю та оперативністю, хоча й забезпечує нові можливості для контактів, водночас формує ілюзію легкості у встановленні й підтриманні міжособистісних зв'язків, що, своєю чергою, зумовлює зниження глибини й автентичності соціальних відносин (Дзьобань, 2021, с. 17–18).

Студентська молодь, яка належить до покоління «зумерів» і формувалася в умовах постійної комунікації, надлишку інформації та активної віртуальної взаємодії, демонструє відхід від традиційних цінностей і переорієнтацію на нові, більш динамічні та адаптивні світоглядні моделі. Основу таких орієнтирів становить поєднання індивідуалістичних настанов, відкритості до інновацій і здатності до швидкої адаптації. Унаслідок цього вибудовується нова онтологія повсякденності, у якій цифрова присутність – що охоплює онлайн-ідентичність, функціонування у віртуальних спільнотах і феномен цифрової тілесності – стає невід'ємною складовою людського буття (Ломачинська, Гришина, 2024). У світоглядному вимірі така трансформація призводить до підвищення значущості цінностей самореалізації, креативного самовираження, інформаційної автономії та технологічної компетентності.

Серед основних соціально-психологічних характеристик, властивих інтернет-поколінню, можливо виділити: постійне залучення до цифрового середовища, здатність до швидкого споживання інформації, прагнення до глобальної комунікаційної взаємодії з представниками інших культур, здатність до виконання кількох інформаційних завдань (наприклад, спілкуватися в чаті, дивитися відео та виконувати інформаційні завдання), прагнення до інтерактивності, що проявляється в активному створенні інформаційного контенту, а не лише його пасивного споживання (Ломачинська, Рихліцька, 2025, с.151).

У представників покоління зумерів спостерігається стійка тенденція до самостійного засвоєння знань, яке здійснюється переважно за допомогою цифрових ресурсів – відеоконтенту, пошукових систем та соціальних мереж, що поступово утверджується як одна з провідних форм освітньої активності. Такий формат навчання передбачає зростання частки часу, проведеного у відносній самотності, коли взаємодія з цифровими інструментами стає головним механізмом особистісного розвитку та самореалізації. Водночас у сфері комунікації відбувається переорієнтація з текстових форм на візуально-кодові способи вираження – використання емодзі, коротких відеоформатів і реакцій, що зумовлює зростання попиту на мобільні платформи, здатні забезпечити миттєву, оперативну й інтерактивну взаємодію (Pichler, Kohli, Granitz, 2021).

Разом із тим покоління зумерів не обмежується лише пасивним споживанням інформаційного контенту, оскільки значна його частина – понад половина – активно залучена до

процесів продукування власного цифрового продукту та поширення його у соціальних мережах, чим засвідчується їхня роль як творців нового інформаційного середовища. Важливе місце в цифровому повсякденні молоді посідають відеоігри, які, згідно з емпіричними даними, займають щонайменше одну годину щоденного дозвілля, що вказує на їхню інтегрованість у систему соціокультурних практик та підтверджує їх статус як значущого чинника молодіжної цифрової культури. Для комунікації покоління зумерів переважно обирає електронні формати – текстові повідомлення, мобільні додатки, чати в соціальних мережах.

### **Цифрове здоров'я студентської молоді як наукова проблема**

У сучасній науковій думці відсутнє чітке визначення феномену цифрового здоров'я. В українській медичній науці використовується поняття е-здоров'я, (*eHealth*) у контексті електронної охорони здоров'я, метою якої, серед іншого, є «високий рівень поінформованості населення щодо питань здорового способу життя» (Цифрова трансформація охорони здоров'я України, 2024). Однак, у зарубіжних наукових дослідженнях, присвячених проблемі цифрового громадянства, однією з його складових визначається цифрове здоров'я як опис психічного та фізичного благополуччя, спричинене цифровим життям (Ломачинська, Волинець, с.50), і саме у такому контексті ми використовуємо це поняття означеному дослідженні.

Виклики сучасної цифрової доби, що формують основні проблеми зі здоров'ям для студентської молоді, ми у означеному дослідженні поділяємо на фізичні, психологічні та соціальні.

Зокрема, до фізичних викликів відносимо цифрову залежність від екранів (екранний час), що спричиняє порушення сну, зорового навантаження (синдром комп'ютерного зору), зниження фізичної активності та порушення постави, а також сидячий спосіб життя, що у поєднанні з тривалим перебуванням за гаджетами пов'язаний з ризиком розвитку серцево-судинних захворювань. У зарубіжній науковій думці активно проводяться дослідження щодо впливу активного використання гаджетів на здоров'я дітей та молоді. У науковій розвідці колективу авторів під керівництвом А.М. Chang проаналізовано вплив використання електронних пристроїв із підсвічуванням (eReaders) у вечірній час на якість сну та біоритми людини. Було зафіксовано значне пригнічення секреції мелатоніну, затримку початку сну та зниження рівня бадьорості наступного ранку у групі, яка користувалася гаджетами. Автори вводять поняття «цифрова інсомнія» як загальне порушення сну, пов'язане зі зловживанням цифровими гаджетами та цифровим контентом (Chang, Aeschbach, Duffy, Czeisler, 2015).

На основі анкетування студентів, нами отримано наступні результати щодо часу використання гаджетів у навчальному процесі. Зокрема, обмеження на час використання гаджетів ставлять 60% опитаних, однак 15 % ніколи цього не роблять, автоматично потрапляючи у групу ризику для здоров'я (рис. 1).

Спеціальні програми або функції для зниження навантаження на очі використовують 72% опитаних, однак 28 % студентів ризикують отримати проблеми із зором через нерациональне використання світлового режиму своїх гаджетів (рис. 2).



Рис. 1. Встановлення обмежень на час користування гаджетами

**Чи використовуєте ви спеціальні програми або функції для зниження навантаження на очі при роботі з екранами (Наприклад, нічний режим, фільтри синього світла)?**

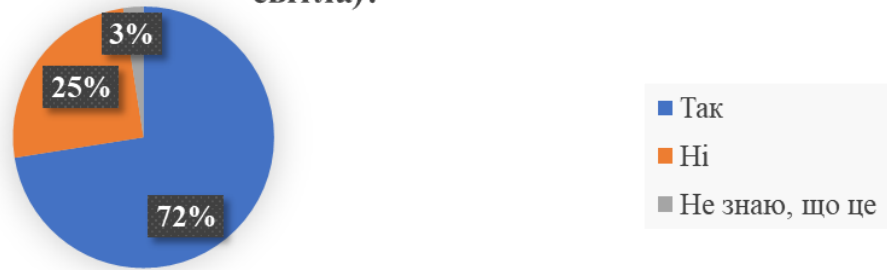


Рис. 2. Використання засобів для зниження навантаження на зір

Серед проблем, з якими зіштовхуються студенти при навчанні чи роботі в онлайн форматі, є відсутність фізичної активності. Зокрема, дослідження зарубіжних авторів під керівництвом М. Tremblay спрямована на уніфікацію термінології, пов'язаної з сидячим способом життя (*sedentary behavior*). Автори визначають, що цей тип поведінки (переважно сидіння та низька енергетична активність) є незалежним фактором ризику для розвитку

хронічних неінфекційних захворювань, включаючи ожиріння, діабет 2 типу, гіпертонію (Tremblay, Aubert, Barnes, et al., 2017).

За результатами проведеного нами опитування, переважна більшість опитаних робить перерви кожні 1-3 години роботи з гаджетами, однак майже третина респондентів не вважає за проблему тривалу відсутність фізичної активності, що зумовлює подальші ризики для їх здоров'я (див. рис. 3).

**Як часто ви робите перерви під час тривалої роботи за комп'ютером або з гаджетами?**



Рис. 3. Частота перерв при роботі з гаджетами

Ще однією актуальною загрозою цифрового світу є залежність від соціальних мереж, а також феномен номофобії – страху залишитися без мобільного пристрою. Безперервне оновлення стрічки новин, очікування вподобань, коментарів і повідомлень створює нав'язливу потребу у постійній цифровій взаємодії. Це, у свою чергу, негативно впливає на когнітивні функції, зокрема знижує здатність до концентрації уваги, погіршує продуктивність праці та спричиняє емоційне виснаження.

Зокрема, західні дослідники акцентують увагу на проблемі мультитаскінгу під час навчання, зумовленого цифровими відволіканнями – соціальними мережами, месенджера-

ми, push-сповіщеннями. Учасники дослідження виявляли високий рівень переключення між завданнями (*task-switching*), що негативно позначалося на академічній продуктивності, концентрації уваги та глибокій когнітивній обробці інформації. Автори вводять поняття «медіаіндукованої фрагментації уваги» (*media-induced attention fragmentation*), що є актуальним для аналізу навчальної поведінки студентів (Rosen, Carrier, Cheever, 2013).

Таке тривале перебування з гаджетами може кваліфікуватися як інтернет-залежність, серед основних ознак якої можливо виділити труднощі з контролем часу, проведеного в мережі; емоційні коливання, зумовлені типом онлайн-діяльності; поступову втрату інтересу

до офлайн-активностей та занурення у віртуальне середовище – включно з соціальними мережами, онлайн-іграми, цифровими покупками. Вважаємо, що подолання інтернет-залежності потребує встановлення чітких меж цифрової активності, розвитку здорових міжособистісних контактів у реальному житті та регулярної фізичної активності.

### **Соціальні мережі як виклик здоров'ю сучасної молоді: психологічні та морально-етичні аспекти**

Особливої уваги наукової спільноти потребує проблема залежності сучасної молоді від соціальних мереж. У широкому значенні термін «соціальні мережі» охоплює різноманітні соціальні спільноти – професійні, економічні, політичні, наукові тощо. Однак у сучасному інформаційному контексті відбувається семантична конкретизація поняття, яке дедалі частіше асоціюється з інтернет-спільнотами. Ці віртуальні об'єднання функціонують за принципами традиційних соціальних утворень, але мають специфічні риси, зумовлені їхньою діджитальною природою. До таких соціальних мереж відносяться вебсайти, інтернет-сторінки, портали з блогами, месенджери, чати та інші інструменти цифрової кому-

нікації. У вузькому розумінні користувачі сприймають соціальні мережі як канали віртуального спілкування у форматі відео-, аудіо- або текстової взаємодії. Серед опитаних студентів щодня використовують соціальні мережі 89 % респондентів (рис. 4).

Попри численні переваги використання соціальних мереж, у наукових дослідженнях дедалі частіше наголошується на їхніх потенційних негативних наслідках. Особливу увагу приділено психологічним проблемам, що виникають у користувачів внаслідок тривалого перебування в цифровому інформаційному середовищі. До основних проявів таких порушень належать підвищений рівень тривожності, агресивність, розлади сну, психоемоційна нестабільність, а також формування залежності від соціальних медіа. Зазначені чинники можуть прямо або опосередковано впливати як на психофізіологічний стан особистості, так і на ефективність її соціального функціонування. Зокрема, за результатами опитування, 45 % респондентів вказали на негативний вплив соціальних мереж, що більш ніж удвічі перевищує частку тих, хто оцінив їх позитивно (рис. 5).



Рис. 4. Частота користування соціальними мережами



Рис. 5. Оцінювання впливу соціальних мереж на психічний стан

У сучасних західних дослідженнях акцентовано увагу на зростанні рівня самотності серед молоді, що спостерігається на тлі посилення цифрової взаємодії. Молоде покоління дедалі частіше обирає онлайн-комунікацію, що зумовлює підвищення рівня емоційного відчуження, зниження ефективності розвитку соціальних навичок та загальне послаблення офлайн-взаємодії. Отримані емпіричні дані свідчать про те, що таке зрушення в комунікативній поведінці має когортний характер: із розширенням використання цифрових медіа обсяги особистої соціальної взаємодії зменшуються саме на рівні поколінь, тоді як на індивідуальному рівні спостерігається позитивна кореляція між частотою використання соціальних мереж та активністю в міжособистісному спілкуванні (Twenge, Spitzberg, Campbell, 2020).

Варто підкреслити, що онлайн-комунікація не є емоційно нейтральною, оскільки, подібно до традиційного міжособистісного спілкування, вона спрямована на формування зручного й привабливого середовища для споживання інформаційного контенту та цифрових послуг. У межах багатокористувацьких мережевих просторів поширеними є явища, що становлять так званий інформаційний шум. До таких комунікативних девіацій належать: флуд – розміщення великої кількості однотипної й нерелевантної інформації в різних дискусійних середовищах; флейм – суперечки, що втрачають змістовне підґрунтя і перетворюються на конфлікт заради самого конфлікту; холівар – дискусії з приводу питань, які не мають однозначної відповіді; тролінг – публікація провокаційних повідомлень з метою викликати емоційну реакцію; ельфінг – форма прихованого тролінгу, яка маскується під позитивні коментарі на адресу учасників обговорення. Такі форми комунікації часто не сприймаються користувачами як інформаційне засмічення, хоча за своєю суттю не несуть когнітивного чи смислового навантаження (Острога, Юрченко, Коровай, 2023).

В умовах перенасиченості інформаційного простору особливої актуальності набуває проблема інформаційного стресу. Цей феномен розглядається як стан когнітивного та емоційного перевантаження, за якого індивід втрачає здатність своєчасно та адекватно реагувати на інформаційні виклики, що ускладнює прийняття ефективних рішень у стислі часові терміни, попри наявність відповідальності за їхні наслідки (Дзьобань, Мануйлов, 2017). Основними чинниками виникнення інформаційного стресу є надмірний обсяг інформації, складність її аналізу та інтерпрета-

ції, а також висока продуктивність цифрових технологій, що генерують інформаційний потік. Поведінка особистості в умовах інформаційного перевантаження безпосередньо впливає на її здатність протидіяти стресогенним ситуаціям.

У межах дослідження, реалізованого науковим колективом під керівництвом Z. Cai, було встановлено, що надмірна залежність від Інтернету прямо корелює з підвищеною ймовірністю виникнення депресивних симптомів, станів тривожності, порушень сну та загального зниження рівня психосоціального благополуччя. Найбільш уразливою групою у цьому контексті виявляється молодь, що пояснюється їхньою високою цифровою активністю та емоційною вразливістю, характерною для періоду становлення особистості й переходу до дорослого життя (Cai, Mao, Wang, Wang, He, Fan, 2023).

Надмірне залучення до цифрового середовища, особливо у вигляді активного використання соціальних мереж, не обмежується психологічними наслідками, а має також аксіологічний вимір. Це зумовлено тим, що постійна взаємодія у віртуальному просторі впливає на процес формування уявлень індивіда про соціальні норми, моральні засади, суспільні процеси й культурні орієнтири. У науковому дискурсі підкреслюється, що проблематичне використання соціальних платформ асоціюється з такими психоемоційними проявами, як депресивні настрої, зростання тривожності та підвищене емоційне напруження. При цьому дослідники виокремлюють низку ризик-факторів, серед яких: схильність до постійного порівняння себе з іншими, залежність від зовнішнього схвалення у формі реакцій користувачів (зокрема лайків) (Keles, McCrae, Grealish, 2020). Додатковим чинником впливу виступає діяльність лідерів думок, які, використовуючи соціальні мережі, здійснюють значний тиск на ціннісні орієнтації молоді, визначаючи її уявлення про мораль, успішність, соціальну відповідальність та способи самореалізації (Ломачинська, Рихліцька, 2025, с. 154).

Таким чином, морально-етичний вимір проблеми цифрової залежності та кібербулінгу полягає у трансформації ціннісних орієнтацій молоді в умовах надмірного впливу соціальних мереж. Цифрові практики дедалі більше визначають уявлення про добро і зло, норми спілкування та межі дозволеного. Водночас поширення агресивних форм комунікації ставить під сумнів здатність суспільства забезпечити безпечний і гуманний інформаційний простір. Це актуалізує потребу в етичному

вихованні цифрової культури, спрямованому на розвиток відповідальності, поваги до особистості та усвідомлення наслідків власної онлайн-поведінки.

Серед ключових загроз цифрового середовища виокремлюються психологічні та світоглядні ризики, що пов'язані з поширенням девіантних форм поведінки, зокрема кібербулінгу й онлайн-цькування. Вони розглядаються як специфічні прояви агресії, при яких цифрові засоби комунікації (соціальні мережі, месенджери, електронна пошта, мобільні додатки) використовуються для поширення принизливого, ворожого чи образливого кон-

тенту щодо конкретної особи (Kowalski, Giumetti, Schroeder, Lattanner, 2019). Соціальні мережі при цьому стають інструментом здійснення таких дій, що можуть включати погрози, шантаж або інші форми цифрового насильства. Їхні наслідки проявляються у формуванні депресивних станів, тривожності та інших психоемоційних розладів (Гречановська, Могем, Потапюк, 2023, с. 64). За результатами соціологічного опитування 76 % студентської молоді зіштовхувались із проявами кібербулінгу, при цьому 15 % респондентів засвідчили власний досвід безпосереднього його переживання (див. рис. 6).



Рис. 6. Досвід кібербулінгу

До основних проявів кібербулінгу належать поширення недостовірних або принизливих чуток, незаконне втручання в особисту електронну пошту, розповсюдження фото- й відеоматеріалів без згоди суб'єкта, погрози через соціальні мережі, створення фальшивих акаунтів, а також надсилання повідомлень, що мають образливий чи агресивний характер (Гіденко, 2021, с. 27). Відповідно, кібербулінг виявляється у різноманітних формах деструктивної поведінки, що реалізуються у цифровому середовищі шляхом умисного завдання шкоди особистості.

**Обговорення.** У контексті формування та підтримки інформаційного благополуччя особистості особливого значення набувають поняття «інформаційна гігієна» й «інформаційний детокс». Ці терміни мають метафоричне забарвлення, що підкреслює їхню концептуальну багатовимірність і водночас вказує на динамічну еволюцію відповідних наукових уявлень. Згідно з Оксфордським словником, «цифровий детокс» визначається як свідома тимчасова відмова від використання електронних пристроїв, що стали невід'ємною частиною повсякденного життя, з метою зни-

ження рівня стресу й відновлення живого міжособистісного спілкування. Головна мета цифрової детоксикації полягає у переорієнтації на реальне, офлайн-життя, зменшенні залежності від технологій, поліпшенні соціальних зв'язків і відновленні особистісних ресурсів. Необхідно зазначити, що поняття цифрового детоксу не обмежується категорією повного утримання від цифрових технологій, оскільки його головним завданням є не ізоляція від цифрового середовища, а встановлення чітких і раціональних меж використання технологій, що враховують фізичний, психічний та соціальний добробут індивіда, а також сприяють підтриманню продуктивності, концентрації уваги і якості міжособистісної взаємодії.

У наукових працях українських дослідників підкреслюється, що цифрова детоксикація може здійснюватися в різних формах, кожна з яких має специфічні цілі та методи реалізації: зокрема цифрове голодування, яке передбачає короточасне утримання від усіх цифрових пристроїв на один день або тиждень, спеціалізована детоксикація, що орієнтується на обмеження часу використання окремих про-

грам, вебсайтів чи цифрових пристроїв, а також детоксикація соціальних медіа, яка передбачає часткове або повне призупинення активності в соціальних мережах протягом визначеного періоду (Панченко, Кабанцева, 2024, с. 115).

В умовах освітнього процесу для мінімізації негативних наслідків перенасиченості цифрового простору вважається доцільним впровадження комплексних заходів, що охоплюють як ознайомлення студентів і викладачів з технічними засобами та програмними інструментами, які дозволяють регулювати доступ до Інтернету, так і проведення практичних активностей, спрямованих на зниження технологічного стресу, організацію тренінгів із цифрового благополуччя, популяризацію літератури з питань самопомогі у цифровому середовищі, а також презентацію діяльності центрів цифрового детоксу, що демонструють ефективні підходи до регулювання цифрової активності та формування усвідомленого ставлення до використання технологій. Такий комплексний підхід дозволяє поєднувати розвиток цифрових компетентностей із підтримкою психофізіологічного балансу, забезпечуючи тим самим не лише безпечну, а й продуктивну взаємодію особистості з інформаційним середовищем, що є критично важливим у сучасному освітньому контексті (Мельник, Басараба, с. 37).

У цьому контексті важливою складовою освітнього процесу в сучасних закладах освіти виступає формування компетенцій, орієнтованих на збереження фізичного, психічного, соціального та духовного здоров'я молоді. До пріоритетних завдань належать активізація просвітницької діяльності з питань здорового способу життя, оновлення змісту навчальних програм із урахуванням потреб розвитку цифрової та медіаграмотності, а також запровадження програм підвищення кваліфікації педагогів щодо розпізнавання та запобігання ризикам, які постають перед молоддю в цифровому середовищі (Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі, 2024).

### **Висновки**

У сучасному цифровізованому суспільстві спостерігається формування інтернет-покоління, яке вирізняється високим рівнем технологічної компетентності, здатністю швидко адаптуватися до нових умов, гнучкістю мислення та схильністю до індивідуалістичних стратегій поведінки, і саме студентська молодь, як представник цього покоління, демонструє низку новітніх когнітивних і комунікативних практик, що безпосередньо зумовлені впливом цифрового середовища,

серед яких мультизадачність, самостійне опанування знань через онлайн-ресурси, а також активне створення та поширення власного цифрового контенту. Водночас така інтенсивна цифрова активність супроводжується численними ризиками, що проявляються у послабленні глибини соціальних взаємодій, збільшенні психоемоційного навантаження, дефіциті сну, зниженні концентрації уваги, а також у зростанні рівня тривожності й частоти депресивних станів, що, у свою чергу, підкреслює необхідність комплексного осмислення цифрового способу життя сучасної молоді, формування цифрової культури, яка поєднає технологічну обізнаність із критичним мисленням, саморефлексією та ціннісними орієнтирами, і одночасно виховує моральну відповідальність за власну поведінку та взаємодію в онлайн-середовищі.

У межах означеного дослідження цифрове здоров'я визначається як складова психофізичного благополуччя, що формується під безпосереднім впливом цифрових практик, характерних для повсякденного життя студентської молоді, а виокремлення фізичних, психологічних і соціальних викликів цифрової доби дозволяє більш комплексно оцінити ризики для здоров'я, що пов'язані з надмірним використанням цифрових пристроїв. Зокрема, численні наукові дослідження підтверджують існування прямого негативного впливу цифрових технологій на біоритми, якість сну та рівень життєвого тону, що підкреслює актуальність проблеми «цифрової інсомнії», і тому формування культури відповідального використання цифрових технологій, розвиток цифрової гігієни та усвідомлення потенційних загроз цифрового середовища є не лише передумовою збереження цифрового здоров'я, а й важливим аспектом моральної освіти молоді, оскільки усвідомлення ціннісних орієнтирів сприяє формуванню етичної поведінки та соціальної відповідальності в цифровому просторі.

З метою протидії негативному впливу цифрових технологій на фізичне, психічне та соціальне благополуччя набуває особливої актуальності впровадження понять «інформаційна гігієна» та «цифровий детокс», зміст яких полягає у формуванні критичного ставлення до цифрового контенту, встановленні чітких меж у використанні технологій та відновленні балансу між онлайн- і офлайн-життям, а також у розвитку ціннісної свідомості, що спрямовує молодь на відповідальне, етичне та гармонійне використання цифрових ресурсів. Практична реалізація цих підходів в освітньому середовищі, зокрема

через проведення просвітницьких заходів, оновлення навчальних програм та підвищення кваліфікації педагогічних працівників, виступає необхідною умовою формування інформаційно, морально та емоційно безпечного простору для студентської молоді, у якому поєднуються технологічна компетентність, критичне мислення, ціннісна орієнтація та психофізичне благополуччя.

**Перспективи подальших досліджень.** З огляду на стратегічне значення формування молоді, яка до адаптації, володіє високим рівнем технологічної компетентності та усвідомлено користується цифровими ресурсами, постає нагальна потреба в систематичному науковому осмисленні тих чинників, які прямо або опосередковано впливають на цифрове здоров'я студентів, а також у виробленні комплексних механізмів його підтримки, регулювання та розвитку, які одночасно враховують фізіологічні, психоемоційні та соціальні аспе-

кти. Зокрема, важливо визначити взаємозв'язок між інтенсивністю цифрової активності та формуванням моральних, етичних і ціннісних орієнтирів, оскільки від усвідомленості цифрової поведінки молоді залежить не лише їхнє психофізичне благополуччя, а й здатність відповідально взаємодіяти з іншими учасниками інформаційного простору та підтримувати здорові міжособистісні стосунки. У цьому контексті дослідження цифрового здоров'я набуває міждисциплінарного характеру, поєднуючи підходи педагогіки, психології, медицини, інформаційних наук та соціології. Вивчення цієї тематики дозволяє не лише виявити потенційні загрози, а й сформувати науково обґрунтовані рекомендації для розроблення освітніх і профілактичних програм, спрямованих на підвищення цифрової культури та збереження здоров'я студентської молоді в умовах цифрової епохи.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вплив інформаційного середовища на психічне здоров'я та благополуччя. *МОЗ України*. 2021. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vpliv-informacijnogo-seredovischa-na-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-ta-blagopoluchchja> (дата звернення: 20.05.2025).
2. Гіденко Є.С. Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Сер.: Юриспруденція*. 2021. № 50. С. 26–29. <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6>.
3. 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*. 2023. № 34(73). 4. С. 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>.
4. Дзьобань О.П. Цифрова людина як філософська проблема. *Інформація і право*. 2021. № 2. С. 9–19.
5. Дзьобань О.П., Мануйлов Є.М. Інформаційна безпека в контексті інформаційної культури. *Інформація і право*. 2017. № 1 (20). С. 74–81.
6. Концепція виховання дітей та молоді в цифровому просторі. *Вісник НАПН України*. 2022. № 4(2). С. 1–30. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4206>.
7. Ломачинська І.М., Волинець І.М. Світоглядні орієнтири цифрового громадянства в умовах глобалізаційних викликів сучасності. *Освітологічний дискурс*. 2024. 2. С. 2–55. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.2.6>.
8. Ломачинська І.М., Гришина Ю.О. Інтернет-покоління і консцієнтальні війни сучасності. *Вісник Львівського університету. Серія філос.-політолог. студії*. 2024. № 52. С. 161–168. <https://doi.org/10.30970/PPS.2024.52.19>.
9. 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. <https://doi.org/10.21564/2663-5704.64.324580>.
10. Мельник Н., Басараба Н. Цифровий детокс: баланс між цифровим світом та ментальним здоров'ям. *Нова педагогічна думка*. 2024. № 119 (3). С.38–33.
11. Острога М.М., Юрченко А.О., Коровай А.О. Інформаційна гігієна та інформаційний шум. *Академічні візії*. 2023. № 22. URL: <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/511> (дата звернення: 30.05.2025).
12. Панченко О., Кабанцева А. Забезпечення інформаційного здоров'я особистості у ракурсі нових практик кіберпсихології. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2024. № 6. С. 112–116.
13. Требін М.П. Цифрове суспільство: спроба проникнення в сутність. *Цифрова епоха: міждисциплінарний дискурс : монографія / [А. А. Гедзик, Т. В. Ковальова, О. Ю. Коцюрба та ін.]*. Харків: Право, 2024. С. 4–30.

14. Цифрова трансформація охорони здоров'я України, 2024. URL: <https://moz.gov.ua/uk/cifrova-transformaciya-ohoroni-zdorov-ya-ukrayini-2> (дата звернення: 30.05.2025).
15. Cai Z., Mao P., Wang Z., Wang D., He J., & Fan X. Associations Between Problematic Internet Use and Mental Health Outcomes of Students: A Meta-analytic Review. *Adolescent Research Review*. 2023. № 8(1). P. 45–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>.
16. Chang A.-M., Aeschbach D., Duffy, J. F., & Czeisler C. A. Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2015. № 112(4). P. 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>.
17. Keles B., McCrae N., & Grealish A. A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. № 25(1). P. 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
18. Kowalski R.M., Giumetti G.W., Schroeder A.N., & Lattanner M.R. Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*. 2019. № 140(4). P. 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>.
19. Pichler S., Kohli C., Granitz N. DITTO for Gen Z: A framework for leveraging the uniqueness of the new generation. *Business Horizons*. 2021. Vol. 64, № 5. P. 599–610. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.021>.
20. Rosen L.D., Carrier L.M., Cheever N.A. Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*. 2013. № 29(3). P. 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>.
21. Tremblay M.S., Aubert S., Barnes J.D., et al. Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017. № 14 (75). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>.
22. Twenge J.M., Spitzberg B.H., Campbell W.K. Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*. 2020. № 37(6). P. 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407520922018>.

## REFERENCES

- Ministerstvo okhorony zdorov'ia Ukrainy. (2021). *Vplyv informatsiinoho seredovyscha na psykhične zdorovia ta blahopoluchchia [The impact of the information environment on mental health and well-being]*. <https://moz.gov.ua/uk/vpliv-informacijnogo-seredovyscha-na-psihichne-zdorov%E2%80%99ja-ta-blahopoluchchja> (Accessed: May 20, 2025) (ukr).
- Hidenko, Y.S. (2021). Kiberbulinh: nasyt'stvo v sotsial'niy merezhi [Cyberbullying: Violence in a social network]. *Scientific Bulletin of the International Humanitarian University. Ser.: Jurisprudence*, 50, 26–29. <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6>. (ukr).
- Grechanovska, O.V., Mehem, O.M., & Potapyuk, L.M. (2023). Vplyv sotsial'nykh merezh na psykholohichnyy stan ta samoatsinku ukrayins'koyi molodi [The impact of social networks on the psychological state and self-esteem of Ukrainian youth]. *Scientific notes of the V.I. Vernadsky TNU. Series: Psychology*, 34(73), 4, 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>. (ukr).
- Dzoban, O.P. (2021). Tsyfrova liudyna yak filsofs'ka problema [The digital human as a philosophical problem]. *Information and law*, (2), 9–19. (ukr).
- Dzoban, O.P., & Manuylov, Y.M. (2017). Informatsiina bezpeka v konteksti informatsiinoi kultury [Information security in the context of information culture]. *Information and law*, 1(20), 74–81. (ukr).
- Kontseptsiiia vykhovannia ditei ta molodi v tsyfrovomu prostori [The concept of educating children and youth in the digital space]. (2022). *Bulletin of the National Academy of Sciences of Ukraine*, 4(2), 1–30. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2022.4206>. (ukr).
- Lomachynska, I.M., & Volynets, I.M. (2024). Svitohliadni oriientyry tsyfrovoho hromadianstva v umovakh hlobalizatsiinykh vyklykiv suchasnosti [Worldview guidelines of digital citizenship under the modern challenges of globalization]. *Educological Discourse*, (2), 2–55. <https://doi.org/10.28925/2312-5829.2024.2.6>. (ukr).
- Lomachynska, I.M., & Hryshyna, Yu.O. (2024). Internet-pokolinnia i konsciiental'ni viiny suchasnosti [The Internet generation and conscience wars of modern times]. *Lviv University Bulletin*, 52, 161–168. <https://doi.org/10.30970/PPS.2024.52.19>. (ukr).
- Lomachynska, I.M., & Rykhlytska, O.D. (2025). Vyklyky sotsial'nykh merezh u formuvanni tsinnisnykh oriientyriv ukraïns'koho internet-pokolinnia [Challenges of social networks in shaping the value orientations of the Ukrainian Internet generation]. *Bulletin of the Yaroslav the Wise National Law University*, 1(64), 147–158. <https://doi.org/10.21564/2663-5704.64.324580>. (ukr).

Melnyk, N., & Basaraba, N. (2024). Tsyfrovyi detoks: balans mizh tsyfrovyim svitom ta mental'nym zdorov'iam [Digital detox: Balancing the digital world and mental health]. *New pedagogical thought*, 119(3), 38–33. (ukr).

Ostroha, M.M., Yurchenko, A.O., & Korovai, A.O. (2023). Informatsiina hihiiena ta informatsiinyi shum [Information hygiene and informational noise]. *Academic visions*, 22. <https://www.academy-vision.org/index.php/av/article/view/511> (Accessed: May 30, 2025) (ukr).

Panchenko, O., & Kabantseva, A. (2024). Zabezpechennia informatsiinoho zdorov'ia osobystosti u rakursi novykh praktyk kiberpsykholohii [Ensuring personal information health through the lens of new cyberpsychology practices]. *Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, and Law*, (6), 112–116. (ukr).

Trebin, M.P. (2024). Tsyfrova suspil'stvo: sproba pronyknennia v sutnist' [Digital society: An attempt to penetrate the essence]. In A. A. Gedzyk, T. V. Koval'ova, O. Yu. Kotsiurba et al. (Eds.), *Tsyfrova epokha: mizhdystsyplinarnyy dyskurs* [The digital era: An interdisciplinary discourse] (pp. 4–30). Kharkiv: Law. (ukr).

Tsyfrova transformatsiia okhorony zdorovia Ukrainy [Digital transformation of healthcare in Ukraine]. (2024). <https://moz.gov.ua/uk/cifrova-transformaciya-ohoroni-zdorov-ya-ukrayini-2> (Accessed: May 30, 2025) (ukr).

Cai, Z., Mao, P., Wang, Z., Wang, D., He, J., & Fan, X. (2023). Associations between problematic internet use and mental health outcomes of students: A meta-analytic review. *Adolescent Research Review*, 8(1), 45–62. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00201-9>. (eng).

Chang, A.-M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>. (eng).

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>. (eng).

Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2019). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>. (eng).

Pichler, S., Kohli, C., & Granitz, N. (2021). DITTO for Gen Z: A framework for leveraging the uniqueness of the new generation. *Business Horizons*, 64(5), 599–610. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2021.02.021>. (eng).

Rosen, L.D., Carrier, L.M., & Cheever, N.A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.001>. (eng).

Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., et al. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) – Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(75). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>. (eng).

Twenge, J.M., Spitzberg, B.H., & Campbell, W.K. (2020). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 37(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407520922018>. (eng).

### **Irina LOMACHINSKA,**

Doctor of Philosophy, Professor of the Department  
of Philosophy Religious Studies,  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,  
13-B, Levka Lukyanenko St., 04212, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0003-2537-6322>  
[i.lomachynska@kubg.edu.ua](mailto:i.lomachynska@kubg.edu.ua)

### **Iryna VOLYNETS,**

Associate Professor of the Department of Pedagogy  
and Psychology of Preschool and Primary Education,  
Municipal institution of the Kyiv Regional Council  
"Bila Tserkva Social Pedagogical College",  
37 Yaroslava Mudroho St., 09107, Bila Tserkva, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-7862-0486>  
[volynetsiryna@pedcollege.kiev.ua](mailto:volynetsiryna@pedcollege.kiev.ua)

**Svitlana KHRYPKO,**

Associate Professor of the Department of Philosophy  
Religious Studies,  
Borys Grinchenko Kyiv Metropolitan University,  
13-B, Levka Lukyanenko St., 042012, Kyiv, Ukraine

<https://orcid.org/0000-0001-9426-4549>  
[s.khrypko@kubg.edu.ua](mailto:s.khrypko@kubg.edu.ua)

## SOCIO-PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STUDENTS' DIGITAL HEALTH IN THE CONTEXT OF DIGITAL AGE CHALLENGES

**Abstract.** *The article presents a comprehensive analysis of the socio-psychological factors influencing the formation of students' digital well-being in the context of rapid digitalization of social life. The focus is placed on the specific characteristics of today's student generation, regarded as representatives of the Internet generation, whose socialization and communication predominantly occur in digital environments. Preference is given to electronic forms of interaction, including text messaging, mobile applications, virtual chats, and social networking platforms. This shift toward digital communication alters traditional patterns of interpersonal interaction, affecting young people's social engagement, cognitive styles, and personal development. Special attention is given to educational strategies among students, who increasingly opt for self-directed learning through digital tools such as video platforms, search engines, online courses, and social media. While these approaches promote new learning models, they also entail various risks.*

*The article explores the adverse consequences of excessive digital activity, including increased technological dependency, sleep deprivation, reduced attention span, heightened anxiety, and a rise in depressive disorders among young people. Constant access to digital devices and online content fosters the emergence of individualistic behavioral patterns in education, communication, and social relationships, which may negatively impact students' psychological well-being. Within this framework, the concept of "digital health" is clarified as a psychophysiological state shaped by digital lifestyle, which determines an individual's capacity for safe, conscious, and effective use of digital technologies.*

*The authors identify key psychological threats to students' digital health, such as nomophobia, information overload, digital stress, a decline in social empathy, as well as the growing incidence of cyberbullying and online harassment, all of which pose serious psycho-emotional risks. The article outlines preventive measures and strategies to preserve digital well-being, including the implementation of educational initiatives aimed at promoting information hygiene, digital detox practices, media literacy, and critical thinking. The conclusion emphasizes the necessity of an interdisciplinary approach to studying the phenomenon of digital health and the formation of a digital culture that integrates technological literacy with reflective thinking, value orientation, and responsible behavior in digital environments as the foundation for students' balanced personal development.*

**Keywords:** *cyberbullying, digital health, digital age, digital safety, information overload, information stress, Internet generation, social media.*

Стаття надійшла до редакції: 12.08.2025.

Прийнято до друку: 23.09.2025.