

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ БЕЗПЕКИ ЯК ЗАСОБУ ПРОФІЛАКТИКИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ В СТУДЕНТІВ

Леонід Майданевич
Вікторія Паламарчук
Анастасія Рогова

Вінницький національний технічний університет, Вінниця

У статті розглянуто проблему інтернет-залежності серед студентської молоді як одну з актуальних загроз сучасного цифрового середовища, що може негативно впливати на академічну продуктивність, психоемоційний стан і соціальну активність здобувачів освіти. Показано, що в умовах активного впровадження інформаційно-комунікаційних технологій у освітній процес зростає потреба в формуванні культури безпечного використання цифрових ресурсів. Надмірне перебування в мережі Інтернет призводить до зниження концентрації уваги, порушення режиму праці та відпочинку, зменшення ефективності навчальної діяльності та виникнення залежної поведінки. Проаналізовано основні чинники формування інтернет-залежності, серед яких емоційна нестійкість, підвищений рівень тривожності, занижена самооцінка та прагнення уникнути труднощів реального життя через занурення у віртуальний простір. Розглянуто підходи до трактування поняття «інтернет-залежність» у наукових дослідженнях, зокрема концепції І. Голдберга та Р. Девіса, які визначають надмірне використання інтернету як форму поведінкової залежності, що характеризується втратою контролю над часом перебування в мережі та виникненням негативних психологічних і соціальних наслідків.

Метою дослідження є аналіз впливу інтернет-залежності на академічну продуктивність студентів і визначення педагогічних підходів до формування безпечної та відповідальної цифрової поведінки в студентському середовищі.

Обґрунтовано, що профілактика інтернет-залежності потребує комплексного підходу, який передбачає формування культури безпеки в цифровому середовищі, розвиток цифрової компетентності, навичок самоконтролю та відповідального використання інформаційних ресурсів. Визначено, що важливу роль у цьому процесі відіграють заклади вищої освіти, які можуть сприяти створенню безпечного освітнього середовища, організації профілактичних заходів і наданню психологічної підтримки студентам. Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробленням адаптивних освітніх програм і впровадженням елементів цифрової безпеки в освітній процес із метою формування стійкості студентської молоді до негативних впливів цифрового середовища.

Ключові слова: культура безпеки, інтернет-залежність, студенти, безпечне використання цифрових технологій, цифрова поведінка, профілактика залежності, цифрове освітнє середовище.

Постановка проблеми. В сучасному інформаційному суспільстві цифрові технології та інтернет-ресурси стали невід'ємною складовою освітнього процесу та повсякденного життя студентської молоді. Використання мережевих сервісів, електронних освітніх платформ і цифрових комунікацій значно розширює можливості доступу до інформації, сприяє підвищенню ефективності навчання та розвитку професійних компетентностей майбутніх фахівців. Водночас поряд із позитивними можливостями використання інформаційно-комунікаційних технологій зростає проблема формування інтернет-залежності, яка може негативно впливати на академічну успішність, психоемоційний стан і соціальну активність студентів.

Надмірне використання мережі Інтернет часто призводить до зниження концентрації уваги, порушення режиму праці та відпочинку, а також до зменшення ефективності навчальної діяльності. У зв'язку з цим актуалізується потреба у вивченні впливу інтернет-залежності на продуктивність студентів і пошуку педагогічних підходів до формування відповідальної та безпечної цифрової поведінки в освітньому середовищі.

На тлі вже відомих форм адиктивної поведінки в останні десятиліття дедалі більшої уваги науковців набуває феномен інтернет-залежності. Незважаючи на те, що на нормативному рівні в Україні це явище не має чіткого визначення, результати численних досліджень і практичні спостереження свідчать про його поширення, особливо серед молоді. Надмірне перебування в онлайн-

середовищі здатне суттєво впливати на поведінкові реакції, емоційний стан і характер соціальної взаємодії особистості (Віштак та ін., 2025).

Серед перших проявів цифрової залежності дослідники виокремлюють підвищену дратівливість, емоційну нестабільність, замкнутість, труднощі у вербалізації власних думок, а також зниження здатності до концентрації уваги й аналітичного опрацювання навчальної інформації. Нерідко спостерігаються й фізіологічні прояви перевтоми, зокрема почервоніння очей, погіршення стану шкіри, порушення режиму сну. Крім психологічних наслідків, тривале перебування перед екраном комп'ютера або смартфона може спричинити низку соматичних порушень, серед яких погіршення зору, розвиток м'язово-скелетних розладів, порушення функціонування опорно-рухового апарату, серцево-судинні ускладнення та проблеми з боку шлунково-кишкового тракту (Ховрич, Мекшун, 2020).

У зв'язку з цим особливою актуальністю набуває проблема формування культури безпеки в цифровому середовищі як важливого чинника профілактики інтернет-залежності серед студентів. Формування культури безпечного використання цифрових технологій передбачає розвиток цифрової компетентності, навичок самоконтролю та відповідального ставлення до використання інформаційних ресурсів, що сприятиме підвищенню ефективності навчальної діяльності та збереженню психофізичного здоров'я студентської молоді.

Аналіз наукових досліджень та публікацій. Проблема інтернет-залежності є предметом активних міждисциплінарних досліджень у галузях психології, педагогіки, соціології та медицини. У зарубіжній науковій традиції інтернет-адикція розглядається як одна з форм поведінкових залежностей, що виникає внаслідок надмірного та неконтрольованого використання цифрових технологій. Однією з перших системних концепцій цього явища стала модель, запропонована К. Янг (K. S. Young), яка обґрунтувала інтернет-залежність як специфічний різновид адиктивної поведінки. У її дослідженнях підкреслюється, що ключовими ознаками такого стану є втрата контролю над тривалістю перебування в мережі, психологічний дискомфорт при обмеженні доступу до Інтернету та поступове зниження соціальної активності особистості (Young, 2004).

Подальший розвиток теоретичних підходів до вивчення інтернет-залежності представлено у працях М. Гріффітс (M. D. Griffiths), який розглядає цифрову залежність у контексті теорії поведінкових адикцій. Учений наголошує, що надмірна інтернет-активність характеризується такими симптомами, як толерантність до часу перебування онлайн, абстинентні прояви при обмеженні доступу до мережі та зміни емоційного стану користувача. Такі прояви свідчать про формування стійкої поведінкової моделі, що може негативно впливати на психічне здоров'я та соціальну взаємодію молоді (Kuss, Griffiths, 2012; 2017).

Сучасні емпіричні дослідження підтверджують значне поширення інтернет-залежності серед студентської молоді. За результатами міжнародних мета-аналізів, частка студентів із проявами інтернет-адикції у різних країнах світу може перевищувати 40 %, що свідчить про глобальний характер цієї проблеми та потребу у системних профілактичних заходах у закладах вищої освіти (Liu et al, 2025). Надмірне використання мережевих ресурсів пов'язується з такими негативними наслідками, як погіршення академічної успішності, порушення сну, підвищення рівня тривожності та депресивних проявів (Salpynov, 2024).

У сучасних педагогічних і соціально-психологічних дослідженнях інтернет-залежність студентів розглядається в контексті соціальної адаптації, академічної мотивації та розвитку навичок саморегуляції. Науковці відзначають, що студентська молодь є особливо вразливою до формування залежної поведінки через високу інтенсивність використання цифрових технологій у навчанні, комунікації та дозвіллі (Field, 2024). Унаслідок цього відбувається поступове заміщення реальних соціальних контактів віртуальною взаємодією, що може спричинити зниження рівня соціальної активності та погіршення психоемоційного стану.

Дослідження останніх років також підкреслюють зв'язок між інтернет-залежністю та психологічними розладами. Зокрема, встановлено статистично значущу кореляцію між надмірним використанням Інтернету та підвищеним рівнем тривожності, депресії та стресу в студентів (Ahmad et al, 2025). Крім того, окремі дослідження демонструють, що неконтрольоване перебування в мережі може призводити до погіршення когнітивної концентрації, зниження академічної продуктивності та порушення режиму відпочинку (Bukhori, Ja'afar, 2024).

В працях сучасних дослідників також наголошується, що інтернет-залежність має ознаки порушення контролю імпульсів. У цьому випадку використання цифрових технологій набуває домінуючого значення в житті людини, формуючи толерантність до часу перебування онлайн і прояви

абстинентного синдрому при обмеженні доступу до мережі. Така поведінка часто супроводжується конфліктами з соціальним оточенням і повторним поверненням до надмірного використання Інтернету після спроб його обмежити (Mohammed, et al, 2024).

Відтак, аналіз наукових праць свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми інтернет-залежності серед студентської молоді. Водночас недостатньо дослідженим залишається питання формування культури безпечного та відповідального використання цифрових технологій як одного з ефективних засобів профілактики інтернет-залежності в освітньому середовищі, що зумовлює актуальність подальших наукових досліджень у цьому напрямі.

Мета статті – дослідити аналіз впливу інтернет-залежності на академічну продуктивність студентів і визначення педагогічних підходів до формування безпечної та відповідальної цифрової поведінки в студентському середовищі.

Виклад основного матеріалу. В сучасних наукових дослідженнях інтернет-залежність розглядається як одна з форм поведінкових адикцій, що виникає внаслідок неконтрольованого та надмірного використання цифрових технологій і мережевих ресурсів. Таке явище супроводжується поступовою втратою контролю над часом перебування в онлайн-середовищі, формуванням психологічної залежності від віртуальної комунікації та зниженням рівня соціальної активності особистості (Kuss, Griffiths, 2012).

Результати сучасних емпіричних досліджень свідчать про значну поширеність інтернет-залежності серед студентської молоді. Зокрема, за даними систематичного огляду та мета аналізу, середній рівень поширеності цифрової залежності в загальній популяції становить близько 14,2 %, тоді як серед студентів медичних спеціальностей цей показник може досягати майже 29 % (Meng, et al, 2022). Така тенденція пояснюється високою інтенсивністю використання мережевих ресурсів у навчальному процесі, зокрема під час підготовки до занять, виконання наукових досліджень, пошуку професійної інформації та участі в дистанційних освітніх заходах (Mohamed, et al, 2024).

Водночас важливу роль у формуванні інтернет-залежності відіграють психоемоційні чинники. Дослідження свідчать, що серед студентів доволі поширеними є депресивні та тривожні стани, рівень яких може становити відповідно 27,2 % і 47,7 % (Mirza, et al, 2021). За таких умов інтернет часто використовується як механізм психологічної компенсації або спосіб зниження емоційної напруги, що, в свою чергу, сприяє закріпленню залежної поведінки (McNicol, Thorsteinsson, 2017; Brand, 2014). Емпіричні дані демонструють, що особи з вираженими проявами інтернет-адикції мають у 14 разів вищий ризик розвитку депресії та в 3,3 раза більший ризик виникнення тривожних розладів порівняно з користувачами без ознак залежності (Mohamed, et al, 2024). В зв'язку з цим, особливої актуальності набуває розроблення педагогічних підходів до формування культури безпеки в цифровому середовищі, що може виступати ефективним засобом профілактики інтернет-залежності серед студентів.

Окремим напрямом досліджень є вивчення впливу цифрових адикцій на академічну діяльність студентів. Науковці зазначають, що надмірне використання мережевих ресурсів пов'язане зі зниженням навчальної мотивації, виникненням академічної прокрастинації та погіршенням результатів навчання. Дослідження проблем адиктивної поведінки в молодіжному середовищі свідчать про критичне зростання поширеності інтернет-залежності, що має виражений деструктивний вплив на психосоматичний стан та академічну успішність здобувачів освіти. Встановлено, що залежність від соціальних медіа може виступати посередником між соціальною тривожністю студентів і зниженням їхньої академічної успішності. Зокрема, в працях іноземних дослідників (Afrin, et al, 2024), присвячених вивченню цифрових адикцій серед студентів медичних спеціальностей, підкреслюється потреба в комплексному підході до формування культури безпечного користування технологіями.

Дослідники зазначають, що превентивні заходи мають базуватися на трьох ключових векторах:

1. Когнітивний аспект, який полягає в підвищенні рівня обізнаності студентів щодо гігієни цифрового споживання та ризиків надмірного перебування в віртуальному просторі.
2. Дисциплінарний аспект передбачає впровадження методик раціонального балансу між використанням мережевих ресурсів та освітньою діяльністю, де інтернет розглядається виключно як інструмент наукового пошуку.
3. Психофізіологічна корекція спрямована на стимулювання практик фізичної та ментальної релаксації (зокрема, занять йогою) як засобів зниження тривожності та залежності від гаджетів.

Окрему увагу вчені (Naushad, et al, 2025) приділяють ролі професійної медичної та психологічної спільноти в створенні відповідних ресурсів та освітніх платформ, які б сприяли ранній ідентифікації симптомів залежності та вчасному зверненню за спеціалізованою допомогою. Такий підхід дозволяє

розглядати формування культури безпеки не просто як обмеження доступу до мережі, а як розвиток навичок свідомого та продуктивного використання технологій у професійному становленні майбутнього фахівця.

Важливим напрямом сучасних досліджень є аналіз психологічних і соціальних чинників формування інтернет-залежності. Науковці зазначають, що значну роль у розвитку залежної поведінки відіграють такі фактори, як соціальна тривожність, низький рівень самоконтролю, недостатня залученість до освітнього процесу та зниження академічної мотивації. Зокрема, встановлено, що залежність від соціальних медіа може виступати посередником між психологічними труднощами студентів і зниженням їхньої академічної успішності (Mou, et al, 2024). Крім того, тривале використання цифрових пристроїв пов'язане з порушенням режиму сну та зниженням загального рівня навчальної продуктивності (Guclu, et al, 2024).

В контексті вивчення деструктивних чинників, що впливають на стан здоров'я молоді, особливу увагу привертають емпіричні дані щодо кореляції між цифровими адикціями та фізіологічними показниками життєдіяльності. Дослідження значної вибірки здобувачів освіти (майже 2000 осіб із медіанним віком 16 років) демонструє стійкий взаємозв'язок між нераціональним використанням мережевих ресурсів та якістю сну.

Аналіз факторів ризику дозволив науковцям (Young, 1998) ідентифікувати ключові детермінанти погіршення психофізіологічного стану студентів:

- цифрова залежність – встановлено, що зростання показників за короткою шкалою тесту інтернет-залежності Янга (IAT) прямо пропорційно корелює зі зниженням якості сну. Кожна додаткова одиниця в загальному балі адикції підвищує ризик розладів сну у 1,08 раза;
- соціально-побутові умови: проживання в гуртожитку виявилось значущим фактором стресу – рівень порушень сну в таких студентів майже в 1,8 рази вищий порівняно з тими, хто мешкає в сім'ї;
- гігієна способу життя: ігнорування сніданку перед навчанням підвищує ймовірність виникнення проблем зі сном у 1,58 рази, що свідчить про системне порушення режиму дня.

Автори доводять, що надмірне захоплення смартфонами та інтернет-ресурсами діє синергічно з іншими несприятливими побутовими чинниками, призводячи до кумулятивного негативного ефекту. Це виражається не лише в зниженні якості сну, а й у деградації академічної успішності. Такі висновки актуалізують потребу в формуванні цілісної культури безпеки, яка б охоплювала не лише інформаційну гігієну, а й загальні засади здорового способу життя як фундаменту для запобігання цифровим залежностям (таблиця 1).

Таблиця 1 – Чинники формування інтернет-залежності та напрями її профілактики в студентському середовищі

Група факторів	Прояви у студентів	Можливі наслідки	Педагогічні заходи профілактики
Психологічні	тривожність, стрес, емоційна нестабільність	формування залежної поведінки	розвиток навичок саморегуляції, психологічна підтримка
Соціальні	дефіцит реальної комунікації, соціальна ізоляція	заміщення реального спілкування віртуальним	розвиток культури комунікації, групова робота
Освітні	інтенсивне використання цифрових ресурсів у навчанні	прокрастинація, зниження мотивації	навчання цифровій гігієні та тайм-менеджменту
Фізіологічні	порушення режиму сну, перевтома	зниження працездатності	формування здорового способу життя

У педагогічних дослідженнях (Bağatırhan, 2025) приділяється увага пошуку ефективних підходів до профілактики інтернет-залежності серед студентів. Одним із перспективних напрямів визначається формування культури безпечного використання цифрових технологій, що передбачає розвиток цифрової компетентності, навичок саморегуляції та відповідального ставлення до використання інформаційних ресурсів. Дослідники підкреслюють, що формування таких навичок має здійснюватися в межах освітнього процесу закладів вищої освіти через інтеграцію елементів цифрової безпеки, медіаграмотності та культури безпечної поведінки в цифровому середовищі.

В науковому дискурсі питання деструктивного впливу цифрового середовища на особистість традиційно розглядається крізь призму концепцій поведінкової адикції. Фундаментальний внесок у розробку цієї проблематики здійснив І. Голдберг (I. Goldberg), який одним із перших ідентифікував

патологічне використання комп'ютерних мереж як розлад, аналогічний за своїми механізмами до хімічних залежностей. За І. Голдбергом, ключовим критерієм адикції є виникнення специфічного дистресу та порушення соціального функціонування внаслідок непереборного потягу до онлайн-середовища (Goldberg, 1995).

Розвиваючи цей підхід, Р. Девіс (R. Davis) запропонував когнітивно-поведінкову модель, що дозволяє диференціювати інтернет-залежність на два типи: специфічну (спрямовану на конкретний контент, наприклад, азартні ігри) та генералізовану. Остання, на думку дослідника, є найбільш небезпечною для студентського середовища, оскільки вона характеризується загальною втратою контролю над часом перебування в мережі та використанням інтернету як засобу соціальної компенсації або втечі від реальних життєвих труднощів (Davis, 2001).

Сучасні дослідники, спираючись на вищезазначені концепції, акцентують увагу на тому, що інтернет-залежність не є статичним станом, а розвивається як динамічний процес деградації вольового контролю. М. Гріффітс, Д. Кусс (M. Griffiths, D. Kuss) зазначають, що цифрова адикція супроводжується формуванням толерантності (потреби в збільшенні часу онлайн занять для досягнення психологічного комфорту) та вираженим абстинентним синдромом у разі обмеження доступу до ресурсів (Kuss & Griffiths, 2015). Це дозволяє стверджувати, що профілактика залежності має базуватися не на технічних заборонах, а на розвитку когнітивних навичок саморегуляції, що є фундаментальною складовою культури безпеки сучасної молоді.

Отже, аналіз сучасних наукових публікацій свідчить про значний інтерес дослідників до проблеми інтернет-залежності студентської молоді та її впливу на навчальну діяльність. Водночас питання формування культури безпеки як педагогічного засобу профілактики інтернет-залежності в студентському середовищі потребує подальшого наукового обґрунтування та розроблення практичних рекомендацій для закладів вищої освіти.

Формування культури безпеки в цифровому середовищі передбачає комплексний педагогічний вплив, спрямований на розвиток у студентів знань про ризики інтернет-середовища, формування навичок самоконтролю та відповідального використання цифрових технологій. Структура такої культури включає когнітивний, поведінковий і ціннісно-мотиваційний компоненти, взаємодія яких сприяє раціональному використанню інформаційно-комунікаційних технологій і запобіганню формуванню інтернет-залежності. Узагальнену модель формування культури безпеки як засобу профілактики інтернет-залежності студентів презентовано на рисунку 1.



Рисунок 1 – Модель формування культури безпеки як засобу профілактики інтернет-залежності студентів

Як видно з рисунка 1, формування культури безпеки розглядається як системний педагогічний процес, що поєднує інформаційно-просвітницькі, поведінкові та ціннісно-орієнтаційні складові. Когнітивний компонент спрямований на формування в студентів знань щодо цифрової гігієни, ризиків

інтернет-середовища та правил безпечної поведінки в мережі. Поведінковий компонент передбачає розвиток навичок самоконтролю, цифрової дисципліни та раціонального розподілу часу перебування в онлайн-середовищі. Ціннісно-мотиваційний компонент орієнтований на формування відповідального ставлення до використання інформаційних технологій. Взаємодія зазначених компонентів забезпечує раціональне використання інформаційно-комунікаційних технологій і сприяє профілактиці інтернет-залежності серед студентської молоді.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. Проведений аналіз наукових досліджень і сучасних підходів до вивчення інтернет-залежності дозволяє зробити висновок, що це явище є складною соціально-психологічною проблемою, яка набуває особливої актуальності в студентському середовищі. Інтенсивне використання цифрових технологій у навчальній, науковій і комунікативній діяльності створює передумови для формування залежної поведінки, що може негативно впливати на психоемоційний стан, академічну успішність і соціальну адаптацію здобувачів вищої освіти.

Результати сучасних досліджень свідчать про значну поширеність інтернет-залежності серед студентської молоді та її тісний взаємозв'язок із такими чинниками, як підвищений рівень тривожності, депресивні стани, зниження навчальної мотивації, порушення режиму сну та недостатній рівень саморегуляції. Встановлено, що надмірне використання мережевих ресурсів може сприяти виникненню академічної прокрастинації, погіршенню когнітивної концентрації та зниженню ефективності освітньої діяльності.

В цьому контексті особливого значення набуває формування культури безпеки в цифровому середовищі як одного з ключових засобів профілактики інтернет-залежності серед студентів. Така культура передбачає розвиток у здобувачів освіти навичок відповідального та усвідомленого використання інформаційно-комунікаційних технологій, дотримання принципів цифрової гігієни, раціонального розподілу часу онлайн-активності, а також здатності до самоконтролю та саморегуляції в процесі використання інформаційних ресурсів.

Важливою складовою профілактики інтернет-залежності є інтеграція елементів цифрової безпеки, медіаграмотності та культури відповідального використання інформаційних технологій у освітній процес закладів вищої освіти. Реалізація таких підходів сприятиме формуванню в студентів стійких моделей безпечної поведінки в інформаційному середовищі та підвищенню рівня їхньої інформаційної культури.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробленні та науковому обґрунтуванні педагогічних технологій формування культури безпеки в цифровому середовищі, спрямованих на профілактику інтернет-залежності серед студентів. Зокрема, доцільним є проведення емпіричних досліджень щодо визначення рівня сформованості культури безпечного використання цифрових технологій у студентської молоді, а також апробація освітніх програм і тренінгових методик, спрямованих на розвиток цифрової відповідальності, навичок саморегуляції та здорового способу життя в умовах цифровізації освітнього простору.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Віштак, І., Майданевич, Л., & Геркалюк, І. (2025). Інтернет-залежність серед студентів: симптоми, наслідки та методи подолання. *Педагогіка безпеки*, 10(2), 92–102. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102>.
- Ховрич, М. О., & Мекшун, А. І. (2020). Інтернет-залежність – актуальна проблема сучасної молоді. *Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка*, (164), 195–199. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3905748>.
- Ahmad, A., Hassan Rizvi, A., Uzair, M., Bashir, H., & Amin, M. (2025). Prevalence of internet addiction and its relation with depression, anxiety and stress in medical students of Pakistan. *Psychology, Health & Medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2545020>.
- Afrin, S., Rahman, N. A., Tabassum, T. T., Abdullah, F., et al. (2024). The impact of internet addiction on academic performance among medical students in Bangladesh: A cross-sectional study and the potential role of yoga. *Annals of Neurosciences*. <https://doi.org/10.1177/09727531241235999>.
- Bağatarhan, T. (2025). Investigating the mediating effect of resilience in the relationship between self-efficacy, happiness, social support, and internet addiction in adolescents. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07931-8>.

- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>.
- Bukhori, A. Z., & Ja'afar, M. H. (2024). Internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic: Associations with sociodemographic and psychological distress. *PeerJ*, 12, e17489. <https://doi.org/10.7717/peerj.17489>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Field, T. (2024). Internet addiction in children: A narrative review. *Addiction Research and Behavioural Therapies*, 3(2). <https://doi.org/10.59657/2837-8032.brs.24.024>.
- Goldberg, I. (1995). Internet Addiction Disorder. URL: <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
- Guclu, Y., Guclu, O. A., & Demirci, H. (2024). Relationships between internet addiction, smartphone addiction, sleep quality, and academic performance among students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 70(3), e20230868. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230868>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. URL: <http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11469-011-9318-5.pdf>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in psychotherapy. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9781137465078>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Liu, X., Gui, Z., Chen, Z. M., Feng, Y., Wu, X. D., Su, Z., Cheung, T., Ungvari, G. S., Liu, X. C., Yan, Y. R., Ng, C. H., & Xiang, Y. T. (2025). Global prevalence of internet addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 38(3), 182–199. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000994>
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, J., et al. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>
- Mirza, A. A., Baig, M., Beayari, G. M., & Halawani, M. A. (2021). Depression and anxiety among medical students: A brief overview. *Advances in Medical Education and Practice*, 12, 393–398. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S302897>
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296–304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>
- Mohammed, D. A. R., Khalaf, H. A., Ahmed, A. R., & Ghadeer, A. M. (2024). Internet addiction among students and its impact on mental health. *Academia Open*, 9(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.9.2024.9157>
- Mohamed, K. O., Soumit, S. M., Elseed, A. A., Allam, W. A., Soomit, A. M., Humeda, H. S., et al. (2024). Prevalence of internet addiction and its associated risk factors among medical students in Sudan: A cross-sectional study. *Cureus*, 16(2), e53543. <https://doi.org/10.7759/cureus.53543>
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., et al. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12, 190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>
- Naushad, K., Jamil, B., Khan, N. A., & Jadoon, M. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837–842. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>
- Salpynov, Z., Kosherova, Z., Sarría-Santamera, A., Nurkatov, Y., Gusmanov, A., & Semenova, Y. (2024). The worldwide prevalence of internet addiction among medical students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1146. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091146>
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>

REFERENCES

- Ahmad, A., Hassan Rizvi, A., Uzair, M., Bashir, H., & Amin, M. (2025). Prevalence of internet addiction and its relation with depression, anxiety and stress in medical students of Pakistan. *Psychology, Health & Medicine*, 1–10. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2545020>.
- Afrin, S., Rahman, N. A., Tabassum, T. T., Abdullah, F., et al. (2024). The impact of internet addiction on academic performance among medical students in Bangladesh: A cross-sectional study and the potential role of yoga. *Annals of Neurosciences*. <https://doi.org/10.1177/09727531241235999>.
- Bağatarhan, T. (2025). Investigating the mediating effect of resilience in the relationship between self-efficacy, happiness, social support, and internet addiction in adolescents. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07931-8>.
- Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, 5, 1256. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01256>.
- Bukhori, A. Z., & Ja'afar, M. H. (2024). Internet addiction among adolescents during the COVID-19 pandemic: Associations with sociodemographic and psychological distress. *PeerJ*, 12, e17489. <https://doi.org/10.7717/peerj.17489>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8).
- Field, T. (2024). Internet addiction in children: A narrative review. *Addiction Research and Behavioural Therapies*, 3(2). <https://doi.org/10.59657/2837-8032.brs.24.024>.
- Goldberg, I. (1995). Internet Addiction Disorder. URL: <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>.
- Guclu, Y., Guclu, O. A., & Demirci, H. (2024). Relationships between internet addiction, smartphone addiction, sleep quality, and academic performance among students. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 70(3), e20230868. <https://doi.org/10.1590/1806-9282.20230868>.
- Khovrych M. O., Mekshun A. I. (2020). Internet-zalezhnist – aktualna problema suchasnoi molodi. [Internet addiction is a pressing problem for today's youth]. *Visnyk Natsionalnoho universytetu «Chernihivskiy kolehium» imeni T. H. Shevchenka*. (164), 195–199. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3905748>. [in Ukrainian]
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet gaming addiction: A systematic review of empirical research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. URL: <http://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs11469-011-9318-5.pdf>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in psychotherapy. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9781137465078>.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>.
- Liu, X., Gui, Z., Chen, Z. M., Feng, Y., Wu, X. D., Su, Z., Cheung, T., Ungvari, G. S., Liu, X. C., Yan, Y. R., Ng, C. H., & Xiang, Y. T. (2025). Global prevalence of internet addiction among university students: A systematic review and meta-analysis. *Current Opinion in Psychiatry*, 38(3), 182–199. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000994>.
- Meng, S. Q., Cheng, J. L., Li, Y. Y., Yang, X. Q., Zheng, J. W., Chang, X. W., Shi, J., et al. (2022). Global prevalence of digital addiction in general population: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 92, 102128. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2022.102128>.
- Mirza, A. A., Baig, M., Beayari, G. M., & Halawani, M. A. (2021). Depression and anxiety among medical students: A brief overview. *Advances in Medical Education and Practice*, 12, 393–398. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S302897>.
- McNicol, M. L., & Thorsteinsson, E. B. (2017). Internet addiction, psychological distress, and coping responses among adolescents and adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 296–304. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0669>.
- Mohammed, D. A. R., Khalaf, H. A., Ahmed, A. R., & Ghadeer, A. M. (2024). Internet addiction among students and its impact on mental health. *Academia Open*, 9(2). <https://doi.org/10.21070/acopen.9.2024.9157>.

- Mohamed, K. O., Soumit, S. M., Elseed, A. A., Allam, W. A., Soomit, A. M., Humeda, H. S., et al. (2024). Prevalence of internet addiction and its associated risk factors among medical students in Sudan: A cross-sectional study. *Cureus*, 16(2), e53543. <https://doi.org/10.7759/cureus.53543>.
- Mou, Q., Zhuang, J., Wu, Q., et al. (2024). Social media addiction and academic engagement as serial mediators between social anxiety and academic performance among college students. *BMC Psychology*, 12, 190. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01635-7>.
- Naushad, K., Jamil, B., Khan, N. A., & Jadoon, M. (2025). Correlation between social media addiction and academic procrastination in medical students at public and private medical colleges at Peshawar. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 41(3), 837–842. <https://doi.org/10.12669/pjms.41.3.9276>.
- Salpynov, Z., Kosherova, Z., Sarría-Santamera, A., Nurkatov, Y., Gusmanov, A., & Semenova, Y. (2024). The worldwide prevalence of internet addiction among medical students: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1146. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091146>.
- Vishtak I., Maidanevych L., & Herkaliuk I. (2025). Internet-zalezhnist sered studentiv: symptomy, naslidky ta metody podolannia [Internet addiction among students: symptoms, consequences and methods of overcoming]. *Pedahohika bezpeky*, 10(2), 92–102. <https://doi.org/10.31649/2524-1079-2025-10-2-092-102>. [in Ukrainian].
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
- Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402–415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>.

Дата надходження: 11.02.2026

Дата прийняття до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації: 24.04.2026

Леонід Майданевич – канд. філос. наук, старший викладач кафедри захисту інформації, Вінницький національний технічний університет, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: lmaidanevych@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7364-8874>.

Вікторія Паламарчук – студентка групи МФКД-23б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: palamarchukviktoria@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-9408-9634>.

Анастасія Рогова – студентка групи МФКД-23б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: rogovanasta5@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-6711-6101>.

FORMATION OF A CULTURE OF SAFETY AS A MEANS OF PREVENTING INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS

Leonid Maidanevych – Candidate of Philosophical Sciences, Senior Lecturer of the Department of Information Protection, Vinnytsia National Technical University, Faculty of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Email: lmaidanevych@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-7364-8874>.

Viktoria Palamarchuk – Student of Group MFKD-23b, Faculty of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Email: palamarchukviktoria@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0002-9408-9634>.

Anastasia Rogova – Student of Group MFKD-23b, Faculty of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Email: rogovanasta5@gmail.com, <https://orcid.org/0009-0004-6711-6101>.

The article examines the problem of Internet addiction among young students as one of the current threats of the modern digital environment, which can negatively affect academic performance, psycho-emotional state and social activity of students. It is shown that in the conditions of active implementation of information and communication technologies in the educational process, the need for forming a culture of safe use of digital resources is increasing. Excessive use of the Internet leads to a decrease in concentration, disruption of work and rest, a decrease in the effectiveness of educational activities and the emergence of addictive behavior. The main factors of the formation of Internet addiction are analyzed, including emotional instability, increased anxiety, low self-esteem and the desire to avoid the difficulties of real life through immersion in virtual space. Approaches to the interpretation of the concept of "Internet addiction" in scientific research are considered, in particular the concepts of I. Goldberg and R. Davis, who define excessive use of the Internet as a form of behavioral addiction, characterized by loss of control over the time spent on the network and the emergence of negative psychological and social consequences.

The purpose of the study is to analyze the impact of Internet addiction on students' academic performance and determine pedagogical approaches to the formation of safe and responsible digital behavior in the student environment.

It is substantiated that the prevention of Internet addiction requires a comprehensive approach, which involves the formation of a culture of security in the digital environment, the development of digital competence, self-control skills and responsible use of information resources. It is determined that an important role in this process is played by higher education institutions, which can contribute to the creation of a safe educational environment, the organization of preventive measures and the provision of psychological support to students. Prospects for further research are related to the development of adaptive educational programs and the introduction of digital security elements into the educational process in order to form the resilience of students to the negative effects of the digital environment.

Keywords: culture of security, Internet addiction, students, safe use of digital technologies, digital behavior, addiction prevention, digital educational environment.