



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МАРИУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# МАГІСТЕРСЬКІ СТУДІЇ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

## Випуск 3

Збірник наукових праць магістрів ОП  
«Дошкільна освіта. Інклюзія»,  
«Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт»,  
«Практична психологія»,  
«Менеджмент. Управління закладом  
загальної середньої освіти»

Київ 2025

УДК 37(063).  
973.202 я1

**Магістерські студії психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету: збірник наукових праць  
здобувачів ОС Магістр ОП «Дошкільна освіта. Інклюзія», «Початкова освіта»,  
«Фізична культура та спорт», «Практична психологія», «Менеджмент.  
Управління закладом загальної середньої освіти» / за заг. ред. Л.В. Задорожної-  
Княгницької. Випуск 3. Київ: МДУ, 2025. 522 с.**

Рекомендовано до друку Вченою радою психолого-педагогічного факультету  
Маріупольського державного університету  
(протокол №2 від 27 листопада 2025 року)

© Колектив авторів, 2025

## ЦИФРОВИЙ ЕСКАПІЗМ ЯК НАСЛІДОК ХРОНІЧНОГО СТРЕСУ У ВІЙСЬКОВИХ ТА ЦИВІЛЬНИХ

*Оксана Голюк, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач  
кафедри педагогіки та освіти*

*Аріка Джебрайлова, здобувачка ступеня вищої освіти «магістр»  
за спеціальністю «Психологія»*

## DIGITAL ESCAPISM AS A CONSEQUENCE OF CHRONIC STRESS IN MILITARY AND CIVILIAN

*Oksana Holiuk, candidate of pedagogical science, associate professor  
of the department of pedagogy and education*

*Arika Dzhebrailova, master's student in Psychology*

**Анотація.** Стаття присвячена дослідженню цифрового ескапізму як способу подолання хронічного стресу у військових та цивільних осіб. Визначено психологічну природу явища, його форми та соціально-психологічні характеристики, проведено емпіричне дослідження особливостей прояву цифрового ескапізму. Теоретичне значення роботи полягає в уточненні поняття «цифровий ескапізм», практичне – у розробці програми психопрофілактики цифрової залежності та рекомендацій щодо психологічної підтримки в умовах постстресової адаптації.

**Ключові слова:** цифровий ескапізм, хронічний стрес, психологічний захист, військові, цивільні, цифрова залежність, психопрофілактика, постстресова адаптація.

**Abstract.** The article reveals The article is devoted to the study of digital escapism as a way to overcome chronic stress in military and civilian personnel. The psychological nature of the phenomenon, its forms, and socio-psychological characteristics are identified, an empirical study of the manifestations of digital escapism is conducted, and differences between groups of respondents are revealed. The theoretical significance of the work lies in clarifying the concept of “digital escapism,” while its practical significance lies in developing a program for the psychoprophylaxis of digital addiction and recommendations for psychological support in conditions of post-stress adaptation.

**Key words:** digital escapism, chronic stress, psychological defense, military personnel, civilians, digital addiction, psychoprophylaxis, post-stress adaptation..

Сучасне суспільство переживає період глибоких соціальних трансформацій, спричинених війною, економічною нестабільністю, інформаційною перенасиченістю та постійним відчуттям небезпеки. В умовах воєнного стану як військові, так і цивільні громадяни перебувають у стані тривалого психологічного напруження, що нерідко переростає у хронічний стрес. У таких обставинах природним є прагнення людини знайти способи психологічного захисту та емоційного розвантаження. Одним із таких способів стає цифровий ескапізм – занурення у віртуальний простір як альтернативну реальність, що дозволяє тимчасово уникнути болісних переживань, тривоги й почуття безсилля.

З одного боку, цифровий ескапізм може виконувати компенсаторну функцію, сприяючи збереженню психічної рівноваги. З іншого – надмірне використання цифрових технологій формує ризики соціальної ізоляції, емоційного вигорання, залежності від гаджетів і втрати здатності до рефлексії. Цей феномен набуває особливого значення в контексті сучасних воєнних подій,

коли цифровий простір стає не лише каналом комунікації та джерелом інформації, а й полем психологічного порятунку або втечі.

Науковий інтерес до проблеми цифрового ескапізму зростає у зв'язку з необхідністю розроблення ефективних стратегій підтримки психічного здоров'я як військовослужбовців, так і цивільного населення, яке зазнає непрямих наслідків війни. Актуальним стає вивчення межі між адаптивним та деструктивним використанням цифрових технологій у період хронічного стресу, визначення психолого-педагогічних механізмів профілактики залежної поведінки та формування цифрової стійкості особистості.

Хронічний стрес являє собою тривалий стан психологічного напруження, що підтримується постійними чи повторюваними стресорами та не має чіткої точки завершення. Його природа розкривається у взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Сучасні наукові підходи підкреслюють, що тривала активація стресових систем організму призводить до поступового виснаження адаптаційних ресурсів, порушення роботи імунної, серцево-судинної та ендокринної систем, змін у структурах мозку, які відповідають за пам'ять, емоційну регуляцію та когнітивні функції [9].

До ключових факторів виникнення стресу належать соціальні потрясіння (війна, економічна нестабільність, ізоляція), психологічні особливості (перфекціонізм, низька стресостійкість, тривожність) та травматичний досвід (втрата близьких, бойові дії, тривале перебування в умовах небезпеки). Наслідки хронічного стресу проявляються на різних рівнях: від соматичних захворювань та імуносупресії – до емоційних розладів, зниження когнітивних можливостей, соціальної ізоляції та формування деструктивних копінг-стратегій. Важливу роль у підтриманні цього стану відіграють такі механізми, як постійно підвищений рівень кортизолу, румінація та хронічні запальні процеси.

Таким чином, хронічний стрес виступає багатовимірним феноменом, який зумовлює вразливість до психосоматичних порушень та спричиняє пошук нових способів психологічного виживання. В умовах сучасних криз і війни цифровий ескапізм може виступати як одна з адаптивних стратегій подолання напруження, водночас набуваючи ризику перерости у дезадаптивну залежність [8].

Проведене нами дослідження показало, що ескапізм (від англ. *escapism* – втеча) у психології трактується як спосіб уникнення неприємної або травматичної реальності шляхом звернення до альтернативних світів – фантазій, мистецтва, релігії чи, у сучасних умовах, цифрового простору. Це багатогранне явище охоплює як індивідуальні стратегії психологічного захисту, так і ширші соціокультурні механізми реагування на тривалі стресогенні впливи. У класичному психоаналізі воно розглядається як форма захисту «Я» від фрустрації та внутрішніх конфліктів, а в інтерпретації Е. Фромма – як «втеча від свободи» й показник екзистенційної вразливості особистості. Гуманістична психологія підкреслює амбівалентність ескапізму: він може бути як ресурсом для саморегуляції й творчості, так і бар'єром для активної взаємодії з реальністю [6].

Наукові розвідки свідчать, що у когнітивно-поведінкових концепціях ескапізм описується як уникнення афективних станів, що не вирішує проблеми, але дає тимчасове полегшення, формуючи дисфункційні копінг-стратегії. З

поширенням цифрових технологій з'явився новий вимір – цифровий ескапізм, що проявляється через занурення в контрольовані віртуальні середовища, які створюють ілюзію безпеки, стабільності та автономії. До його основних форм належать інтенсивне користування соціальними мережами, відеоігри, перегляд контенту на стрімінгових платформах, цифрова креативність і різні види віртуального уникнення. В умовах хронічного стресу, зокрема під час воєнних дій, цифровий ескапізм може мати як адаптивний потенціал (самовираження, відновлення контролю), так і дезадаптивні наслідки (соціальна ізоляція, залежність, прокрастинація) [10].

Особливо помітно проявляється ескапізм у контексті ігор. Вони часто слугують засобом відволікання та регуляції настрою, але коли мотив уникнення реальності стає домінуючим, це перетворюється на фактор ризику. Такий тип використання ігор тісно пов'язаний із розвитком ігрової залежності, підвищенням тривожності та формуванням проблем у сфері психічного здоров'я. У підлітків і молоді пролонговане занурення у віртуальний світ виявляє прямий зв'язок із тривожністю та ознаками залежності, що ускладнює їхню соціалізацію [2].

Зазначимо, що надмірне занурення в цифровий простір має й інші наслідки. Воно сприяє розвитку депресивних станів, прокрастинації та соціальної ізоляції. У студентів це проявляється особливо яскраво: дедалі більше молоді демонструє поведінку, яку можна назвати дисфункціональним користуванням соціальними мережами. Такий тип уникання поступово впливає не лише на емоційний стан, а й на навчальні результати та повсякденну активність.

Період пандемії COVID-19 став переломним моментом, коли цифровий ескапізм значно посилювався. Підлітки та молодь у багатьох країнах повідомляли про різке зростання часу, проведеного в інтернеті чи іграх. Це свідчить, що кризові умови провокують підсилення ескапістської поведінки, яка стає своєрідним способом психологічної адаптації, хоча й не завжди здоровим [5].

В українському контексті подібні процеси спостерігаються під час війни. Опитування студентів показали суттєве погіршення психоемоційного стану після початку повномасштабних бойових дій. Частина молоді почала активно використовувати онлайн-стрімінг, соціальні мережі та комп'ютерні ігри як спосіб відволіктися, зняти емоційне напруження і відчутти певну безпеку. Така форма ескапізму стає масовим явищем і водночас сигналізує про зростання ризиків цифрової залежності.

Схожі тенденції виявляються і серед військових та ветеранів. Дуже велика їх частка регулярно звертається до ігор як до засобу регуляції настрою та відволікання від стресових подій. Для багатьох це виконує функцію підтримки психічного здоров'я. Водночас спостерігається підвищений ризик формування проблемного геймінгу, а також поєднання з тривожністю, розладами сну та надмірним вживанням алкоголю. Це свідчить, що цифровий ескапізм серед військових має як адаптивні, так і дезадаптивні риси: він може допомогти пережити стрес, але водночас створює передумови для нових психологічних труднощів [1].

Таким чином, цифровий ескапізм є значущим феноменом сучасності. Його поширеність і наслідки вказують на тісний зв'язок із хронічним стресом,

тривожними та депресивними станами. Кризи на кшталт пандемії чи війни посилюють прояви цього явища, роблячи його особливо актуальним у молодіжному та військовому середовищі. Це відкриває потребу у формуванні спеціальних психологічних програм, які враховуватимуть як потенційно корисні, так і небезпечні аспекти цифрового уникання, забезпечуючи підтримку й профілактику залежностей у стресових умовах [4].

Окремої уваги заслуговує питання механізмів, через які цифровий ескапізм взаємодіє з хронічним стресом. Психологічні теорії копінгу пояснюють, що людина у стресових умовах намагається або активно долати проблему, або відвертати увагу від неї. Цифрові технології створюють широкий простір для другої стратегії: вони дозволяють швидко зануритися в альтернативну реальність, відключитися від негативних переживань та відчуття безсилля. На перший погляд, така поведінка має компенсаторний характер і може знижувати напруження. Проте тривале та інтенсивне використання цифрового ескапізму здатне призводити до формування залежної поведінки, коли втеча від реальності стає головним способом регуляції емоцій.

На нашу думку, цей процес особливо небезпечний у ситуаціях, коли людина не має доступу до інших ресурсів психологічної підтримки. Для військових у зоні бойових дій цифрове середовище часто стає єдиним безпечним каналом вираження емоцій і комунікації, але надмірне занурення в нього може призвести до проблем із соціальною інтеграцією після служби. Для цивільних у період війни чи пандемії цифровий ескапізм виконує подібну роль: він допомагає впоратися зі страхом і невизначеністю, проте водночас поглиблює ризики ізоляції та депресивних станів [3].

Таким чином, цифровий ескапізм можна розглядати як подвійний феномен. З одного боку, він є природним механізмом адаптації, який дозволяє людині тимчасово полегшити переживання хронічного стресу. З іншого боку, у випадку надмірного чи неконтрольованого використання він стає фактором дезадаптації, посилюючи психологічні проблеми та створюючи нові ризики для психічного здоров'я. Це робить його актуальним об'єктом для психологічних інтервенцій і профілактичних програм, спрямованих на підтримку як військових, так і цивільних у період постстресової адаптації.

Подальший розвиток проблеми цифрового ескапізму пов'язаний із тим, що він поступово перестає бути лише індивідуальною реакцією на стрес і починає формуватися як колективне явище. Спільноти у соціальних мережах, ігрові гільдії чи фанатські групи стають своєрідними «оазами», де люди відчують солідарність і взаєморозуміння. У цих цифрових просторах створюється альтернативна форма соціальної підтримки, яка може частково компенсувати брак міжособистісних контактів у реальному житті. Проте таке перенесення соціальної активності у віртуальний вимір не завжди має позитивні наслідки: воно часто підмінює живу комунікацію, зменшує емоційну близькість та формує поверхневі зв'язки, які не здатні дати людині глибоке відчуття безпеки.

Ще однією тенденцією є зростання феномену «пасивного ескапізму» коли цифрові технології використовуються не для активного творення чи комунікації, а радше для відключення від реальності через нескінченний перегляд контенту,

автоматичне споживання відео чи прокручування стрічок. Такий формат дозволяє швидко знизити рівень напруження, але при цьому формує звичку уникати будь-якої активності, що в перспективі може посилювати апатію та відчуття безсилля [4].

Усе це свідчить про те, що цифровий ескапізм не можна однозначно трактувати як шкідливий чи корисний механізм. Його функціональність завжди залежить від міри, від наявності альтернативних ресурсів підтримки та від здатності людини свідомо регулювати власні стратегії поведінки. Саме баланс між помірним використанням цифрових можливостей і активною взаємодією з реальною соціальною реальністю визначає, чи стане ескапізм ресурсом для подолання стресу, чи чинником, що поглиблює психологічну вразливість.

#### Список використаних джерел:

1. Connection, meaning, and distraction: A qualitative study of video game play and mental health recovery in veterans treated for mental and/or behavioral health problems. M. Colder Carras et al. *Social Science & Medicine*. 2018. Vol. 216. P. 124–132. URL: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.08.044>
2. Porpulit O. O. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Scientific Notes of Lviv State University of Life Safety. Pedagogy and Psychology*. 2025. № 1(5). С. 207–212. URL: <https://doi.org/10.32782/3041-1297/2025-1-28>
3. Володимир Яцентюк. Методичні рекомендації командирам з профілактики ігрової залежності серед військовослужбовців. Головне управління морально-психологічного забезпечення ЗСУ. 2021. С. 1–10.
4. Ігроманія: сучасні реалії та шляхи подолання: науково популярний посібник / І.Я. Пінчук, С.І. Табачников, О.О. Древіцька, К.В. Аймедов, О.С. Осуховська, А.Г. Шевцов, О.В. Колодежний та ін.; за ред. д.мед.н., старшого наукового співробітника І.Я. Пінчук та д.мед.н., проф. С.І. Табачникова. Київ, 2018. 60 с. URL: <https://www.naiu.kiev.ua/news/profilaktika-igromaniyi-sered-pereminogo-osobovogo-skladunni-n-3-navs.html>
5. Кашкарова Ю. Ігровий ескапізм: тенденції дослідження проблеми в межах методології психологічного захисту особистості. *Проблеми сучасної психології*, 2019. №16. DOI: 10.32626/2227-6246.2012-16.%p.
6. Клименко Ю.А. Якість життя населення України та перші наслідки війни: монографія. Київ: Національна Академія наук України, Інститут демографії та соціальних досліджень імені М.В. Птухи. 2023. 158 с.
7. Климчук В.О. Психологія посттравматичного зростання: монографія. Кропивницький: ТОВ «Імекс-ЛТД», 2020. 125 с.
8. Кравченко О.О. Міщенко М.С. Дослідження психологічного стану в умовах ізоляції. *«Габітус»*, 2020. Випуск 13. Т.1.
9. Лазос Г.П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень: *Актуальні проблеми психології*. Т. 3. 14-те вид. Київ-Вінниця : Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2018. 40 с. URL: [https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos\\_APP\\_V3N14\\_2018.pdf](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/716873/1/Lazos_APP_V3N14_2018.pdf)
10. Негативний ігровий вплив комп'ютерної залежності на особистість. URL: [http://www.medicinform.net/comp/comp\\_psych17.htm](http://www.medicinform.net/comp/comp_psych17.htm)