



Editorial

Дигиталното благополучие в съвременната онлайн среда: измерения, нарушения и рискове

Digital Wellbeing in the Modern Online Environment: Dimensions, Violations, and Risks

Emelina Zaimova-Tsaneva^{*a}

[a] Department of Psychology, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

Резюме

Настоящата статия разглежда дигиталното благополучие като психологически конструкт, който надхвърля разбирането за контрол върху екранното време и включва по-широко психичното, социалното и поведенческото функциониране в дигитална среда. Целта е да се представят основните концептуализации на понятието, неговите ключови измерения и факторите, свързани с неговото нарушаване. Специално внимание се отделя на връзката между проблемната употреба на технологии, затрудненията в психичното и социалното функциониране и повишената уязвимост към онлайн рискове, като кибертормоз, кибервиктимизация и киберпрестъпност. Разгледани са и основни подходи за повишаване на дигиталното благополучие, включително психологически, технологични, семейно-социални и институционални интервенции. Анализът показва, че дигиталното благополучие следва да се разглежда като важно условие за психично здраве, социална адаптация и безопасно участие в съвременната онлайн среда.

Ключови думи: дигитално благополучие; онлайн рискове; кибервиктимизация, проблемна употреба на технологии; интервенции

Abstract

This article examines digital well-being as a psychological construct that goes beyond the understanding of screen time control and, more broadly, includes mental, social, and behavioral functioning in a digital environment. The aim is to present the main conceptualizations of the concept, its key dimensions, and the factors associated with its disruption. Special attention is paid to the relationship between problematic technology use, difficulties in mental and social functioning, and increased vulnerability to online risks, such as cyberbullying, cybervictimization, and cybercrime. Main approaches to enhancing digital well-being are also examined, including



psychological, technological, family-social, and institutional interventions. The analysis shows that digital well-being should be considered as an important condition for mental health, social adaptation, and safe participation in the modern online environment.

Keywords: digital well-being; online risks; cyber victimization; problematic technology use; interventions

Table of Contents

Дигитално благополучие – същност и аспекти
Нарушаване на дигиталното благополучие
Интервенции за повишаване на дигиталното благополучие
Заклучение
References

Psychological Thought, 2026, Vol. 19(1), 1-18, <https://doi.org/10.37708/psyct.v19i1.1285>

Received: 2026-04-25. Accepted: 2026-04-21. Published (VoR): 2026-05-31.

Handling Editor: Natasha Angelova, South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

*Corresponding author at: South-West University "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria.

E-mail: emelina_z@swu.bg



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

През последните години нарастващото разпространение на цифровите технологии коренно променя начина, по който хората взаимодействат със света. Макар тези технологии да предлагат безпрецедентни възможности за свързаност и достъп до информация, те поставят и значителни предизвикателства пред благополучието на потребителите ([Ding et al., 2026](#)).

Дигитализацията се утвърждава като все по-значим феномен в съвременния свят, а наличието на различни цифрови устройства, като персонални компютри, смартфони и таблети, е по-разпространено в ежедневието ни от всякога ([Dhir et al., 2018](#); [Egerau, 2022](#)). Същевременно, с развитието на съвременната цивилизация, дигитализацията се интегрира все по-дълбоко в ежедневието и в начина, по който хората общуват, работят и организират дейностите си ([Ayhan, 2017](#); [Mustapha et al., 2022](#)).

Първоначално този тип технологии са разработени с цел да подобрят качеството на човешкия живот ([Connolly et al., 2016](#)) и да допринесат за повишаване на общата удовлетвореност от живота ([Kryzhanovskij et al., 2021](#)). С развитието на дигитализацията



обаче се променят не само практиките на употреба, но и преживяванията и възприятията, свързани с дигиталните опасности. Това от своя страна изисква по-сложно и многостранно разбиране, което включва както осъзнаване на рисковете, така и представа за уязвимостта и възможностите за справяне с нея ([Rughinis et al., 2021](#); [Rughinis et al., 2024](#)).

С нарастващата интеграция на индивидите и обществата в дигиталния пейзаж се увеличава и тяхната уязвимост към различни киберопасности, включително нарушения на сигурността и кампании за дезинформация. В същото време разширяването на дигиталните платформи води и до по-добро разпознаване на тези опасности, тъй като хората стават по-информирани, а обществата поставят все по-голям акцент върху киберсигурността и комуникацията на риска ([de Las Heras-Pedrosa et al., 2020](#)). Наред с това дигитализацията създава все по-сложни инструменти и тактики за справяне със заплахите. Именно тази двойственост поражда своеобразен парадокс: макар по-високата дигитална експозиция да увеличава потенциала за възприемане на риск, разширените възможности за защита могат да отслабят усещането за заплахата или дори да насърчат самодоволство ([Rughinis et al., 2024](#)). Непрекъснатата еволюция на технологиите оформя амбивалентно и динамично взаимодействие между дигитализацията и възприятието за риск ([Budeanu et al., 2023](#)). С други думи, колкото по-високо е нивото на дигитализация, толкова по-голяма е експозицията към по-сложни рискове, но същевременно нарастват и осведомеността за тях, както и средствата за противодействие. Това води до противоречива връзка между нивото на дигитализация и интензивността на възприеманите цифрови рискове.

Тази перспектива е особено важна, защото дигиталната среда не е просто пространство за комуникация, а среда, в която се изграждат и поддържат отношения на доверие, професионални взаимодействия и междуличностна легитимност ([Tong & Chan, 2022](#)). Наред с това в нея циркулират и чувствителни лични данни, като потребителски имена, пароли, банкови идентификатори и медицинска информация, които могат да бъдат обект на кражба и използване за злонамерени цели ([Priestman et al., 2019](#)).

Този набор от доказателства насочва изследователите към необходимостта от по-цялостно разбиране на нов тип психологическо благополучие, релевантно за съвременния човек – дигиталното благополучие. Това понятие описва влиянието на дигиталните технологии върху възможността човек да води добър и пълноценен живот в информационното общество ([Burr et al., 2020](#)). Настоящата статия разглежда именно



психологическите аспекти на взаимовръзката между дигиталното благополучие, неговите нарушения и онлайн рисковете в съвременната дигитална среда.

Дигитално благополучие – същност и аспекти

През последните години темата за дигиталното благополучие все по-често присъства както в публичния, така и в академичния разговор. Нерядко обаче тя се свежда до въпроси за екранното време, дигиталната детоксикация и нуждата от „по-здравословен баланс“ между онлайн и офлайн живота ([Burr et al., 2020](#)). Подобна перспектива е разбираема, но концептуално недостатъчна. Ако дигиталното благополучие се разглежда единствено като регулация на времето пред екрана, се пропуска една по-дълбока и психологически по-съществена негова страна – връзката му с усещането за сигурност, контрол и безопасно присъствие в дигиталната среда ([Gui et al., 2017](#); [Feerrar, 2022](#)).

Терминът „дигитално благополучие“ (digital wellbeing) се използва в областта на взаимодействието човек-компютър, за да опише въздействието на технологиите и цифровите услуги върху психичното, физическото, социалното и емоционалното здраве на хората ([JISC, 2026](#); [Angelova, 2024](#)). Понятието обхваща и начина, по който технологиите участват във формирането на това какво означава да се живее добър живот в информационното общество ([Al-Mansoori et al., 2023](#); [Vanden Abeele, 2021](#)). В този смисъл то не бива да се разбира само като ограничаване на употребата, а като състояние, в което човек може да живее, работи, общува и взема решения в дигитална среда без хронично напрежение, без ерозия на контрола и без подкопаване на личното достойнство. Включва и способността човек да преработва информационния поток по начин, който да съхранява психофизиологичното му функциониране, подпомага адекватната реакция на технострес и улеснява разпознаването на киберзаплахи ([Angelova, 2024](#)).

Според [Vanden Abeele \(2021\)](#) дигиталното благополучие представлява субективно преживяване на оптимален баланс между ползите и неблагоприятните ефекти, свързани с мобилната свързаност. [Feerrar \(2022\)](#) го разглежда като способност за търсене и поддържане на здраве, безопасност и щастие в онлайн среда, като подчертава, че понятието обхваща не само дигиталните практики на индивида, но и по-широко неговото присъствие и взаимодействие в дигитално медиирани пространства. Значим принос към концептуализирането на термина прави и [Büchi \(2024\)](#), който определя дигиталното благополучие като субективно благополучие в социална среда, в която дигиталните медии са повсеместно налични. Авторът предлага обща теоретична рамка, в която



дигиталното благополучие се разглежда през връзката между дигиталните практики, непосредствените ползи и вреди от тях и по-широките измерения на благополучието. Така, докато [Vanden Abeele \(2021\)](#) акцентира върху преживявания баланс между ползи и неблагоприятни ефекти, [Feerrar \(2022\)](#) поставя акцент върху способността за поддържане на здраве, безопасност и удовлетвореност онлайн, а [Büchi \(2024\)](#) разглежда понятието като резултат от взаимодействието между дигиталните практики, техните непосредствени последици и по-общото субективно благополучие. Въпреки това, както отбелязват [Septania et al. \(2026\)](#), дигиталното благополучие остава сравнително нов и все още фрагментарно концептуализиран конструкт, чието теоретично уточняване, измерване и емпирично изследване продължават да се развиват.

В литературата се срещат и припокриващи се или близки понятия, като дигитална осъзнатост, дигитален минимализъм ([Dadischek, 2021](#)), дигитално здраве ([Smits et al., 2022](#)), дигитална етика ([Burr et al., 2020](#)) и прекъсване на дигиталната свързаност (disconnection) ([Vanden Abeele et al., 2022](#)). Това допълнително показва, че темата се развива в широка интердисциплинарна рамка и все още търси по-точни концептуални граници.

От съществено значение за разбирането и психологическото поддържане на дигиталното благополучие е познаването на неговите основни аспекти и елементи. В тази връзка [Septania et al. \(2026\)](#) предлагат интегративна рамка, състояща се от поведенчески, евидемонични и социокултурни измерения. В най-общ план поведенческите измерения се отнасят до моделите и намеренията за използване на технологиите; евидемоничните – до психологическото удовлетворение, произтичащо от употребата им, включително самоактуализация, лична удовлетвореност и качество на живот; а социокултурните – до влиянието на социалните отношения, нормите и контекста, в който протича дигиталното участие. В този смисъл дигиталното благополучие не се свежда до липса на вреда, а включва и възможността дигиталните технологии да бъдат използвани по начин, който подкрепя смислено участие, личностно развитие и социална свързаност.

Значим принос към конкретизирането на съдържанието на дигиталното благополучие правят [Yue et al. \(2021\)](#), които предлагат индикаторна рамка, състояща се от девет основни измерения:

- безопасност и сигурност – защита от онлайн рискове и злоупотреби;
- права и отговорности – етично и информирано дигитално поведение;
- здраве и лична грижа – поддържане на физическо и психично равновесие;



- креативност – продуктивно и съзидателно използване на технологиите;
- емоционална интелигентност – разпознаване и регулиране на емоциите онлайн;
- комуникация – ефективно и уважително взаимодействие;
- консуматорско поведение – критично и безопасно потребителско поведение;
- заетост и предприемачество – използване на дигиталната среда за трудова и икономическа реализация;
- гражданско участие – ангажираност с обществени каузи и участие в дигиталната публична сфера

Нарушаване на дигиталното благополучие

Употребата на информационни технологии предоставя значителни възможности за подобряване на благополучието и качеството на живот ([Almourad et al., 2021](#)). Наред с многобройните ползи обаче, използването на технологии може да бъде съпътствано и от неблагоприятни модели на употреба ([Widyanto & Griffiths, 2006](#)), както и от негативни последици, сред които нарушения в концентрацията на вниманието ([Carr, 2020](#)), страх от пропускане (FoMO) ([Przybylski et al., 2013](#)) и дигитална зависимост ([Alrobai et al., 2014](#)).

По-конкретно, намаленото дигитално благополучие може да доведе до нарушаване на оптималния баланс между свързаността и дистанцирането от дигиталната среда, до отслабване на усещането за контрол и автономия, както и до затруднения в емоционалното, социалното и всекидневното функциониране на индивида. В този смисъл проблемът не се изчерпва с прекомерната употреба на технологии, а включва по-широко влошаване на способността човек да използва дигиталната среда по начин, който подкрепя, а не подкопава неговото благополучие ([Vanden Abeele, 2021](#)).

Подобно влошаване може да се прояви в рамките на предложените от [Septania et al. \(2026\)](#) измерения на дигиталното благополучие, а именно:

- поведенчески аспекти – чрез затруднена саморегулация, компулсивни навици и загуба на баланс в употребата;
- евидемонични аспекти – чрез отслабване на усещането за смисъл, личностно развитие, автономия и пълноценно функциониране;
- социокултурни аспекти – чрез затруднено участие в отношенията, нормите и практиките на дигиталното общуване.

Когато дигиталното благополучие е намалено, могат да бъдат засегнати и редица от измеренията, посочени от [Yue et al. \(2021\)](#), като безопасност и сигурност, права и



отговорности, здраве и лична грижа, емоционална интелигентност, комуникация, потребителско поведение, трудова и предприемаческа активност и гражданско участие. Това означава, че последствията могат да варират от повишена уязвимост към онлайн рискове и нарушена грижа за психичното и физическото здраве до затруднена комуникация, понижена критичност и отслабено пълноценно участие в дигиталния обществен живот. Именно затова съвременните концептуализации разглеждат дигиталното благополучие не просто като въпрос на комфорт, а като многомерно условие за добро функциониране в среда, в която дигиталните технологии са постоянно присъстващи.

Нарастваща дискусия относно негативните аспекти на прекомерната употреба на технологии се наблюдава както в масовите медии ([Chisler et al., 2016](#); [Roffarello & De Russis, 2023](#)), така и в научните изследвания в различни области на психологията, включително зависимо поведение ([Hou et al., 2019](#); [Al-Samarraie et al., 2023](#)), психично здраве ([Haidt & Allen, 2020](#); [Feng et al., 2022](#)) и психопатология ([Zhao et al., 2025](#)). Изследванията, че прекомерната и честа употреба на технологични ресурси, като мобилни устройства, социални медии и интернет като цяло, може да повлияе неблагоприятно върху ежедневните дейности и текущите задачи, включително ученето ([Zhang et al., 2022](#)), шофирането ([Gauld et al., 2017](#)) и съня ([Soni et al., 2017](#)). Наред с това подобна употреба може да доведе до негативни последствия за психичното здраве, като повиши риска от депресия, тревожност и суицидни мисли ([Nahidi et al., 2024](#); [Wang et al., 2024b](#)), както и да се отрази неблагоприятно върху социалните взаимоотношения.

Съвременните изследвания все по-ясно показват, че проблемната употреба на смартфони и други дигитални устройства не се изчерпва с повишено време пред екрана, а е свързана и с влошаване на междуличностните отношения и офлайн социалното функциониране ([Cerit et al., 2018](#); [Przepiorka et al., 2021](#)). Данните от систематични обзори и метаанализи сочат, че дигиталната зависимост е в отрицателна връзка с качеството на непосредственото социално общуване, а при младите хора се наблюдават и неблагоприятни ефекти върху социалните взаимодействия и социалните умения ([Giansanti, 2025](#); [Yang et al., 2024](#)).

Редица изследвания разглеждат и връзката между кибертормоза и зависимостта към мобилните телефони ([AlQaderi et al., 2023](#); [Topan et al., 2025](#)). В свое изследване [Wu et al. \(2022\)](#) анализират връзката между зависимостта към мобилния телефон, кибертормоза и депресивните симптоми сред ученици в гимназиална възраст. Авторите установяват, че



зависимостта към мобилния телефон е положително свързана с депресията, като учениците с по-високи нива на проблемна употреба на телефона отчитат и по-високи нива на депресивни преживявания. Освен това изследването показва, че кибертормозът има медиаторна роля в тази връзка, като най-съществено значение има преживяването на кибертормоз в ролята на жертва. По-конкретно, авторите установяват, че зависимостта към мобилния телефон повишава вероятността подрастващите да станат жертва на кибертормоз, а това от своя страна е свързано с по-високи нива на депресия. Установен е и последователен механизъм, при който преживяната виктимизация в онлайн среда може да увеличи вероятността засегнатите лица да проявят кибертормоз спрямо други ([Wu et al., 2022](#)).

Изследвания откриват връзка и между киберпрестъпността и зависимостта към мобилните устройства ([Herrero et al., 2021](#); [Herrero et al., 2022](#); [Marcos et al., 2025](#)). В свое изследване [Herrero et al. \(2021\)](#) установяват, че зависимостта към смартфона представлява значим предиктор за виктимизация от киберпрестъпления. Авторите показват, че проблемната и нерегулирана употреба на мобилното устройство повишава уязвимостта на потребителите, като увеличава вероятността те да бъдат изложени на рискови онлайн ситуации и на потенциални извършители на киберпрестъпления. Според предложения от тях модел на „двойна уязвимост“ рискът произтича както от класическите криминологични фактори, така и от самата зависимост към смартфона като форма на поведенческа уязвимост.

По-късно [Herrero et al. \(2022\)](#) разширяват тези изводи в лонгитюдно изследване, в което проследяват връзката между зависимостта към смартфона, социалната подкрепа и виктимизацията при киберизмами. Резултатите показват, че вероятността от киберизмама е по-ниска при лица, при които с времето се наблюдава намаляване на зависимостта към смартфона и повишаване на социалната подкрепа. По този начин авторите допълват първоначалния модел, като подчертават, че освен рисков фактор зависимостта към мобилните устройства може да се разглежда и в динамика с протективни фактори, какъвто е социалната подкрепа.

В по-широк план [Marcos et al. \(2025\)](#) също насочват вниманието към връзката между проблемната дигитална употреба и различните форми на кибервиктимизация при подрастващи. Тяхното изследване показва, че проблемната употреба на интернет и социални мрежи се среща съвместно с явления като кибервиктимизация, grooming и



sexting, което подкрепя разбирането, че повишената и проблемна употреба на дигитални технологии увеличава излагането на онлайн рискове и злоупотреби.

Интервенции за повишаване на дигиталното благополучие

Предвид факта, че терминът „дигитално благополучие“ е сравнително нов, а литературата по темата все още се развива, повечето изследвания подхождат към него чрез по-конкретни форми на намеса, като ограничаване на социалните мрежи, дигитален детокс, дигитален самоконтрол, майндфулнес и обучителни или терапевтични подходи ([Septania et al., 2026](#); [Skeggs & Orben, 2025](#)).

Подходите за повишаване на дигиталното благополучие могат условно да бъдат разделени на психологически, технологични, семейно-социални и по-широки институционални или платформени интервенции. Подобно разграничение се подкрепя и от обзора на [Skeggs и Orben \(2025\)](#), които категоризират интервенциите според контекста на намеса – на ниво социални медийни платформи, устройства, потребители, семейства и общество.

Психологическите подходи включват интервенции, насочени към саморегулацията, осъзнатостта, управлението на емоциите и формирането на по-адаптивни дигитални навици. В литературата като най-често използвани се открояват когнитивно-поведенческите подходи ([Reangsing et al., 2025](#); [Kamilah et al., 2025](#)), майндфулнес-базираните програми ([Liu et al., 2022](#)), груповото консултиране и семейно-базираната терапия ([Wang et al., 2024a](#)). Данните показват, че тези интервенции могат да намалят проблемната употреба на смартфони и интернет, като същевременно подобряват самоконтрола, съня, депресивните симптоми и общото психично благополучие, макар доказателствената база все още да остава хетерогенна ([Augner et al., 2022](#); [Zhang et al., 2026](#)).

Технологичните подходи се основават на използването на дигитални инструменти за мониторинг, ограничаване и структуриране на употребата, като приложения за лично проследяване, времеви лимити, блокиране на разсейващо съдържание и механизми за дигитален самоконтрол ([Skeggs & Orben, 2025](#); [Nguyen, 2021](#)). Някои автори посочват и дигиталното откъсване (digital disconnection) като един от най-често използваните подходи ([Septania et al., 2026](#)). Тези стратегии включват развиване на по-голяма осъзнатост относно употребата на социални медии и предприемане на целенасочени форми на дистанциране от устройства, платформи и приложения, често описвани като „дигитална детоксикация“ ([Nguyen, 2021](#)).



Семейно подходи обхващат родителска медиация, социална подкрепа, образователни политики и промени в дизайна на платформите, насочени към по-здравословно и по-автономно онлайн участие ([Skeggs & Orben, 2025](#)). В свое изследване [Sofal et al. \(2026\)](#) установяват, че семейната среда има съществена защитна роля по отношение на зависимостта към мобилния телефон при ученици в горна училищна възраст. Авторите отчитат статистически значима отрицателна връзка между качеството на семейната среда и нивата на мобилна зависимост, което показва, че с подобряване на семейната атмосфера склонността към проблемна употреба намалява. В рамките на изследването семейната среда се разглежда чрез показатели като родителско участие, емоционална подкрепа, семейна сплотеност, комуникационни модели и родителски контрол. Резултатите сочат, че подкрепящата и позитивна семейна динамика е свързана с по-ниски нива на зависимост, докато в семейства с високи нива на конфликт, слаба комуникация и недостатъчно ясни граници по отношение на технологиите рискът от проблемна употреба е по-висок. В този смисъл семейството може да се разглежда като значим защитен фактор, който ограничава развитието на мобилна зависимост чрез емоционална близост, активно родителско ангажиране и ясно структуриране на употребата на дигитални устройства.

Като примери за социално-превантивни програми и инициативи на европейско ниво могат да бъдат посочени действията на Съвета на Европа в областта на правата на детето в дигиталната среда, психичното здраве и превенцията на киберпрестъпността. ([Council of Europe, n.d.a](#); [Council of Europe, n.d.b](#)) В рамките на Стратегията за правата на детето (2022–2027) ([Council of Europe, 2022](#)) организацията поставя специален акцент върху безопасното и подкрепящо участие на децата онлайн, като тази рамка се допълва от Насоките за зачитане, защита и осъществяване на правата на детето в дигиталната среда, практически наръчник за политики и насоки за защита на личните данни в образователна среда. Тези инициативи могат да се разглеждат като форма на социална програма, насочена към превенция, овластяване и институционална подкрепа на децата, родителите, учителите и публичните системи.

Заклучение

Дигиталното благополучие все по-ясно се очертава като значим психологически конструкт, чрез който може да се разбере по какъв начин съвременният човек функционира в условията на постоянна свързаност. То не се изчерпва с ограничаване на времето пред екрана или с избягване на прекомерната употреба на технологии, а



обхваща по-широко способността на индивида да поддържа баланс, автономия, критичност и добро функциониране в дигиталната среда. В този смисъл дигиталното благополучие следва да се разглежда като многомерно условие за психично, социално и поведенческо адаптиране в свят, в който онлайн и офлайн животът могат да бъдат все по-трудно отделени.

Разгледаните в настоящата статия теоретични и емпирични изследвания показват, че нарушаването на дигиталното благополучие е свързано не само с проблемна употреба на технологии, но и с по-широк спектър от неблагоприятни последици – отслабване на саморегулацията, влошаване на психичното здраве, затруднения в междуличностните отношения и повишена уязвимост към онлайн рискове. Особено важно е, че проблемната дигитална употреба може да се свърже и с кибертормоз, кибервиктимизация и други форми на онлайн злоупотреба, което поставя дигиталното благополучие в пресечната точка между психичното здраве, социалното функциониране и психологическата уязвимост в дигитална среда.

Оттук следва, че поддържането на дигитално благополучие не е единствено лична задача, а изисква и по-широк контекст на подкрепа. Психологическите, технологичните, семейно-социалните и институционалните интервенции могат да имат съществен принос за ограничаване на рисковете и за насърчаване на по-здравословно, осъзнато и автономно участие в дигиталния живот. Именно затова бъдещите изследвания и практики следва не само да продължат да уточняват съдържанието и измеренията на дигиталното благополучие, но и да търсят по-ефективни начини за неговото поддържане и укрепване в условията на непрекъснато променяща се технологична среда.

Funding/Financial Support

The author has no support to report.

Other Support/Acknowledgement

The author has no other support to report.

Competing Interests

The author is the Editor-in-Chief of Psychological Thought.

References

- Al-Mansoori, R. S., Al-Thani, D., & Ali, R. (2023). Designing for digital wellbeing: From theory to practice a scoping review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023(1), 9924029. <https://doi.org/10.1155/2023/9924029>
- Almourad, M. B., Alrobai, A., Skinner, T., Hussain, M., & Ali, R. (2021). Digital wellbeing tools through users lens. *Technology in Society*, 67, 101778. <https://doi.org/10.1016/j.techsoc.2021.101778>
- AlQaderi, N., Banibella Abdelmagied Elamin, A., Yasser Abdelraouf Abdelmonem, K., Teir, H. J., & Andrade, G. (2023). Phone addiction, cyberbullying, and mental health amongst young adults in the United Arab Emirates: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 11(1), 313. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01320-1>
- Alrobai, A., Phalp, K., & Ali, R. (2014). Digital addiction: a requirements engineering perspective. In International working conference on requirements engineering: Foundation for software quality (pp. 112-118). Cham: Springer International Publishing.
- Al-Samarraie, H., Bello, K. A., Alzahrani, A. I., Smith, A. P., & Emele, C. (2022). Young users' social media addiction: causes, consequences and preventions. *Information Technology & People*, 35(7), 2314-2343. <https://doi.org/10.1108/ITP-11-2020-0753>
- Angelova, N. V. (2024). Digital Well-Being and Cybersecurity or Good Practices for Using Internet Technologies. *Psychological Thought*, 17(2), 304. <https://doi.org/10.37708/psyct.v17i2.930>
- Augner, C., Vlasak, T., Aichhorn, W., & Barth, A. (2022). Tackling the 'digital pandemic': The effectiveness of psychological intervention strategies in problematic Internet and smartphone use—A meta-analysis. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 56(3), 219-229. <https://doi.org/10.1177/00048674211042793>
- Ayhan, B. (2017). *Digitalization and Society (Edition 1)*. Peter Lang International Academic Publishers.
- Büchi, M. (2024). Digital well-being theory and research. *New Media & Society*, 26(1), 172-189. <https://doi.org/10.1177/14614448211056851>
- Budeanu, A. M., Ţurcanu, D., & Rosner, D. (2023, May). European perceptions of artificial intelligence and their social variability. An exploratory study. In *2023 24th International Conference on Control Systems and Computer Science (CSCS)* (pp. 436-443). IEEE. <https://doi.org/10.1109/CSCS59211.2023.00075>
- Burr, C., Taddeo, M., & Floridi, L. (2020). The ethics of digital well-being: A thematic review. *Science and engineering ethics*, 26(4), 2313-2343. <https://doi.org/10.1007/s11948-020-00175-8>



- Carr, N. (2020). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. WW Norton & Company.
- Cerit, B., Çitak Bilgin, N., & Ak, B. (2018). Relationship between smartphone addiction of nursing department students and their communication skills. *Contemporary Nurse*, 54(4-5), 532-542. <https://doi.org/10.1080/10376178.2018.1448291>
- Chisler, A., Volkova, Y., & Pyshkin, E. (2016). Handle with it addiction: A browser extension for overcoming excessive tv-series streaming. In *Proceedings of the 12th Central and Eastern European Software Engineering Conference in Russia* (pp. 1-5). <https://doi.org/10.1145/3022211.302221>
- Connolly, I., Palmer, M., Barton, H., & Kirwan, G. (Eds.). (2016). *An introduction to cyberpsychology*. Routledge Taylor & Francis Group.
- Council of Europe. (2022). *Council of Europe strategy for the rights of the child (2022–2027): „Children’s rights in action: From continuous implementation to joint innovation“*. <https://rm.coe.int/council-of-europe-strategy-for-the-rights-of-the-child-2022-2027-child/1680a5ef27>
- Council of Europe. (n.d.b). *Action against Cybercrime*. Retrieved April 3, 2026, from <https://www.coe.int/en/web/cybercrime>
- Council of Europe. (n.d.a). *The digital environment*. Retrieved April 3, 2026, from <https://www.coe.int/en/web/children/the-digital-environment>
- Dadischek, M. (2021). Conceptualizing digital well-being and technology addiction in IO psychology. *Industrial and Organizational Psychology*, 14(3), 401-403. <https://doi.org/10.1017/iop.2021.87>
- de Las Heras-Pedrosa, C., Sánchez-Núñez, P., & Peláez, J. I. (2020). Sentiment analysis and emotion understanding during the COVID-19 pandemic in Spain and its impact on digital ecosystems. *International journal of environmental research and public health*, 17(15), 5542 <https://doi.org/10.3390/ijerph17155542>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International journal of information management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Ding, Z., Wang, Z., & Chen, X. (2026). Individual differences in adolescents' digital well-being: How perceived stress, fear of missing out, and self-control interact in daily life. *Personality and Individual Differences*, 255, 113713. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2026.113713>
- Egerau, A. (2022). *Applied Research in Digital Wellbeing*. D. Rad, T. Dughi, & R. Maier (Eds.). Peter Lang.



- Feerrar, J. (2022). Bringing digital well-being into the heart of digital media literacies. *Journal of Media Literacy Education*, 14(2), 72-77. <https://doi.org/10.23860/JMLE-2022-14-2-6>
- Feng, Z., Diao, Y., Ma, H., Liu, M., Long, M., Zhao, S., ... & Wang, Y. (2022). Mobile phone addiction and depression among Chinese medical students: the mediating role of sleep quality and the moderating role of peer relationships. *BMC psychiatry*, 22(1), 567. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04183-9>
- Gauld, C. S., Lewis, I., White, K. M., Fleiter, J. J., & Watson, B. (2017). Smartphone use while driving: What factors predict young drivers' intentions to initiate, read, and respond to social interactive technology?. *Computers in Human Behavior*, 76, 174-183. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.023>
- Giansanti, D. (2025). Smartphone addiction in youth: A narrative review of systematic evidence and emerging strategies. *Psychiatry International*, 6(4), 118. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint6040118>
- Gui, M., Fasoli, M., & Carradore, R. (2017). Digital well-being. Developing a new theoretical tool for media literacy research. *Italian Journal of Sociology of Education*, 9(1), 155-173. <https://doi.org/10.14658/pupj-ijse-2017-1-8>
- Haidt, J., & Allen, N. (2020). Scrutinizing the effects of digital technology on mental health. *Nature*, 578(7794), 226-227. <https://doi.org/10.1038/d41586-020-00296-x>
- Herrero, J., Torres, A., Vivas, P., & Urueña, A. (2022). Smartphone addiction, social support, and cybercrime victimization: A discrete survival and growth mixture model. *Psychosocial Intervention*, 31(1), 59. <https://doi.org/10.5093/pi2022a3>
- Herrero, J., Torres, A., Vivas, P., Hidalgo, A., Rodríguez, F. J., & Urueña, A. (2021). Smartphone addiction and cybercrime victimization in the context of lifestyles routine activities and self-control theories: The user's dual vulnerability model of cybercrime victimization. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3763. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073763>
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
- Joint Information Systems Committee (2026.). *Digital wellbeing*. JISC. Retrieved March 9, 2026, from <https://www.digitalcapability.jisc.ac.uk/what-is-digital-capability/digital-wellbeing/>
- Jorge, A., Amaral, I., & de Matos Alves, A. (2022). "Time Well Spent": The ideology of temporal disconnection as a means for digital well-being. *International Journal of Communication*, 16, 1551-1572.



- Kamilah, S. N., Arfandi, A., & Alhadii, M. I. (2025). The Effect of Cognitive Behavioral Therapy through Recitation and Prayer on Reducing Smartphone Addiction In College Students. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(2), 62-70. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i2.295>
- Kryzhanovskij, O. A., Baburina, N. A., & Ljovkina, A. O. (2021). How to make digitalization better serve an increasing quality of life?. *Sustainability*, 13(2), 611. <https://doi.org/10.3390/su13020611>
- Liu, F., Zhang, Z., Liu, S., & Feng, Z. (2022). Effectiveness of brief mindfulness intervention for college students' problematic smartphone use: The mediating role of self-control. *PLoS One*, 17(12), e0279621. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279621>
- Marcos, V., Fariña, F., Isorna, M., López-Roel, S., & Rolán, K. (2025). Problematic Use of the Internet and Cybervictimization: An Empirical Study with Spanish Adolescents. *Behavioral Sciences*, 15(6), 810. <https://doi.org/10.3390/bs15060810>
- Mustapha, I., Khan, N., & Qureshi, M. I. (2022). Is technology affecting the way our minds operate? Digital psychology of users in the era of digitalization. In *Advanced Transdisciplinary Engineering and Technology* (pp. 71-92). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-031-01488-8_8
- Nahidi, M., Ahmadi, M., Bordbar, M. R. F., Morovatdar, N., Khadem-Rezayian, M., & Abdolalizadeh, A. (2024). The relationship between mobile phone addiction and depression, anxiety, and sleep quality in medical students. *International Clinical Psychopharmacology*, 39(2), 70-81. <https://doi.org/10.1097/YIC.0000000000000517>
- Nguyen, M. H. (2021). Managing social media use in an “always-on” society: Exploring digital wellbeing strategies that people use to disconnect. *Mass Communication and Society*, 24(6), 795-817. <https://doi.org/10.1080/15205436.2021.1979045>
- Priestman, W., Anstis, T., Sebire, I. G., Sridharan, S., & Sebire, N. J. (2019). Phishing in healthcare organisations: threats, mitigation and approaches. *BMJ health & care informatics*, 26(1), e100031. <https://doi.org/10.1136/bmjhci-2019-100031>
- Przepiorka, A., Błachnio, A., Cudo, A., & Kot, P. (2021). Social anxiety and social skills via problematic smartphone use for predicting somatic symptoms and academic performance at primary school. *Computers & Education*, 173, 104286. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2021.104286>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>



- Reangsing, C., Wongchan, W., Trakooltorwong, P., Thaibandit, J., & Oerther, S. (2025). Effects of cognitive behavioral therapy (CBT) on addictive symptoms in individuals with internet gaming disorders: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 348, 116425. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116425>
- Roffarello, A. M., & De Russis, L. (2023). Achieving digital wellbeing through digital self-control tools: A systematic review and meta-analysis. *ACM Transactions on Computer-Human Interaction*, 30(4), 1-66. <https://doi.org/10.1145/3571810>
- Rughiniş, R., Bran, E., Stăiculescu, A. R., & Radovici, A. (2024). From cybercrime to digital balance: How human development shapes digital risk cultures. *Information*, 15(1), 50. <https://doi.org/10.3390/info15010050>
- Rughiniş, R., Rughiniş, C., Vulpe, S. N., & Rosner, D. (2021). From social netizens to data citizens: Variations of GDPR awareness in 28 European countries. *Computer Law & Security Review*, 42, 105585. <https://doi.org/10.1016/j.clsr.2021.105585>
- Septania, S., Helmi, A. F., & Thontowi, H. B. (2026). Navigating Well-Being in The Digital Era: A Scoping Review of Digital Well-Being. *Wellbeing, Space and Society*, 100345. <https://doi.org/10.1016/j.wss.2026.100345>
- Skeggs, A., & Orben, A. (2025). Social media interventions to improve well-being. *Nature human behaviour*, 9(6), 1079–1089. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02167-9>
- Smits, M., Kim, C. M., Van Goor, H., & Ludden, G. D. (2022). From digital health to digital well-being: systematic scoping review. *Journal of medical Internet research*, 24(4), e33787. <https://doi.org/10.2196/33787>
- Sofal, F. A., Akram, M., & Pradhan, M. (2026). Influence of family environment on mobile phone addiction among senior secondary school students in central Kashmir with reference to gender and institutional type. *Discover Psychology*, 6(1), 32. <https://doi.org/10.1007/s44202-025-00568-5>
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515-519. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Tong, S. C., & Chan, F. F. Y. (2022). Revisiting trust in the digital era: the interplay of online trust and online dialogic communication from the practitioners' perspective. *Journal of Communication Management*, 26(3), 271-293. <https://doi.org/10.1108/JCOM-08-2021-0094>
- Topan, A., Anol, S., Taşdelen, Y., & Kurt, A. (2025). Exploring the relationship between cyberbullying and technology addiction in adolescents. *Public Health Nursing*, 42(1), 33-43. <https://doi.org/10.1111/phn.13433>



- Vanden Abeele, M. M. (2021). Digital wellbeing as a dynamic construct. *Communication Theory*, 31(4), 932-955. <https://doi.org/10.1093/ct/qtaa024>
- Vanden Abeele, M. M., Halfmann, A., & Lee, E. W. (2022). Drug, demon, or donut? Theorizing the relationship between social media use, digital well-being and digital disconnection. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101295. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2021.12.007>
- Wang, H., Li, X., Lok, G. K. I., Meng, C., Tan, Y., Lee, U. M., ... & Chan, N. (2024a). Family-based therapy for internet addiction among adolescents and young adults: A meta-analysis. *Journal of behavioral addictions*, 13(2), 295-312. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00015>
- Wang, W., Wu, M., Zhu, Z., Ma, L., Zhang, L., & Li, H. (2024b). Associations of mobile phone addiction with suicide ideation and suicide attempt: findings from six universities in China. *Frontiers in public health*, 11, 1338045. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1338045>
- Widyanto, L., & Griffiths, M. (2006). 'Internet addiction': a critical review. *International Journal of mental health and Addiction*, 4(1), 31-51. <https://doi.org/10.1007/s11469-006-9009-9>
- Wu, W., Chen, Y., Shi, X., Lv, H., Bai, R., Guo, Z., ... & Zeng, Y. (2022). The mobile phone addiction and depression among high school students: the roles of cyberbullying victimization, perpetration, and gender. *Frontiers in psychology*, 13, 845355. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.845355>
- Yang, X., Liao, T., Wang, Y., Ren, L., & Zeng, J. (2024). The association between digital addiction and interpersonal relationships: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 114, 102501. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102501>
- Yue, A., Pang, N., Torres, F., & Mambra, S. (2021). Developing an indicator framework for digital wellbeing: perspectives from digital citizenship. *NUS CTIC Working Paper Series*.
- Zhang, M., Lan, T., Song, T., & Wang, X. (2026). Effectiveness of Interventions for Internet, Smartphone, and Gaming Addictions: Umbrella Review and Meta-Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 28, e81705. <https://doi.org/10.2196/81705>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., ... & Liu, B. (2022). Perceived academic stress and depression: the mediation role of mobile phone addiction and sleep quality. *Frontiers in public health*, 10, 760387. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>
- Zhao, Z., Ding, X., Chen, C., Wang, J., He, N., Xu, J., ... & Liu, L. (2025). Mobile phone dependency and subclinical depressive-anxiety symptom co-occurrence in college students: a cross-lagged panel network analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 2772. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24142-9>



About the Author

Emelina Zaimova-Tsaneva is a chief assistant professor at the Department of Psychology at SWU "Neofit Rilski", Blagoevgrad, Bulgaria. Her interests are in the field of criminal and forensic psychology. She has experience working with women who have experienced intimate partner violence, adolescents with deviant behavior, and individuals with criminal backgrounds. Emelina Zaimova-Tsaneva also serves as a psychological expert witness for the court. She is the Editor-in-Chief of the Open Journal of Psychological Research.

Corresponding Author's Contact Address[[TOP](#)]

Department of Psychology,
South-West University "Neofit Rilski",
Ivan Mihajlov str., 66,
2700 Blagoevgrad, Bulgaria.
Email: emelina_z@swu.bg