

DOI: <https://doi.org/10.15276/ict.02.2025.63>

УДК 159.944:004

Інтернет-залежність як чинник формування адиктивної поведінки в молодіжній субкультурі

Колот Світлана Олександрівна¹⁾

Канд. психологічних наук, доцент, доцент каф. Психології та соціальної роботи

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9145-9017>; kolot27@gmail.com**Христич Анна Леонідівна²⁾**

Д-р з публічного адміністрування, старший менеджер проєктів відділу управління проєктами ІТ

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6578-6732>; khristich@ilo.org**Полік Віктор²⁾**

PhD в сфері криптографії та сучасних систем захисту, керівник служби інформаційної безпеки та забезпечення

ORCID 0000-0001-8636-5639 ; polic@webster.ch¹⁾ Національний університет «Одеська політехніка», пр. Шевченка, 1. Одеса, 65044, Україна²⁾ Міжнародна організація праці. Женева, Швейцарія

АНОТАЦІЯ

Вивчення феномену інтернет-залежності представляє важливий напрямок сучасних психологічних досліджень. Соціальні мережі надають можливість створити особисту сторінку та спілкуватися з іншими користувачами, часто незнайомими людині в реальному житті, підвищуючи власний статус. Разом з використанням Інтернету з метою отримання корисної інформації, виникає захоплення Інтернетом, яке набуває риси адиктивної поведінки. Чи є інтернет-залежність у всіх її різноманітних проявах хворобливим захопленням – адиктивною поведінкою, чи способом адаптації дезадаптивної (аномальної) особистості, окремою нозологічною одиницею (хворобою) з притаманними їй клінічними проявами і перебігом, чи синдромом іншої хвороби? Сьогодні щодо інтернет-залежності продовжується широка дискусія, яку спричинила відома американська клінічна психологиня Кімберлі Янг. Вона запропонувала розглядати цей феномен, як розлад контролю імпульсів, що не включає інтоксикацію, та вимірювати його кількістю годин, які людина проводить в онлайн-середовищі. На думку критиків, спеціалістам рідко вдається відфільтрувати (або врахувати іншим чином) тих, хто застосовує Інтернет на постійній основі для виконання роботи або для навчання. Результати досліджень у цьому напрямі невідворотно залишаються спотвореними на користь завищення кількості годин в онлайні. З іншого боку, численні результати досліджень інтернет-залежності розкривають її багатогранність і дозволяють зрозуміти складність підходів до усвідомлення її суті та необхідності подолання. Визначення інтернет-залежності, як різновиду технологічних адикцій, дозволяє розглядати її, як поведінкову залежність. Формування інтернет-залежності відбувається за рахунок складної взаємодії психологічних, соціальних та нейробіологічних механізмів, що обумовлює труднощі з її подолання. Тривале надмірне використання Інтернету корелює з широким спектром проблем психологічного здоров'я. У осіб з інтернет-залежністю спостерігаються емоційні порушення, такі, як депресивні та тривожні розлади, підвищений рівень нейротизму, емоційної лабільності та дратівливості. Виявлено двосторонній зв'язок між депресією та інтернет-залежністю: депресивні стани підвищують ризик розвитку адиктивної поведінки в Інтернеті, а надмірне використання Інтернету, своєю чергою, поглиблює депресивну симптоматику. Суттєве збільшення проявів залежної поведінки у молодого покоління інтернет-користувачів робить актуальними питання про її змістовну сутність та механізми подолання. Одним з дієвих механізмів зниження інтернет-залежності виступає емоційна регуляція.

Ключові слова: інтернет-залежність; молодь; адиктивна поведінка; технологічна адикція; поведінкова залежність; емоційні порушення; емоційна регуляція

Актуальність. Надмірне використання Інтернету серед молоді пояснюють тим, що вона зазвичай більш схильна до ризикованої та залежної поведінки через свою психосоціальну активність та особливості тілесного розвитку. За результатами досліджень, поширеність інтернет-залежності серед молоді в різних країнах коливається від 1,5 % до 18,5 %, відповідно до критеріїв діагностики та соціокультурних факторів. Інтернет-залежність виявляється через нав'язливе використання соціальних платформ для спілкування, самопрезентації та отримання соціального схвалення. Характерними ознаками є постійна перевірка оновлень, страх пропустити важливу інформацію, потреба в постійному зворотному зв'язку від віртуальної аудиторії. Феномен надмірного використання Інтернету має всі основні характеристики адиктивної поведінки, з її думками та діями, які повторюються, і негативними результатами, що лежать в основі інтернет-залежності. Поряд з очевидними перевагами, вона може виступати джерелом психологічного напруження, провокувати соціальні тривожні розлади, депресію, синдром дефіциту уваги/гіперактивності,

симптоми порушення сну, сприяти формуванню заниженої я-концепції. Особливо це стосується молоді, яка перебуває на етапі становлення особистості, коли думки оточуючих набувають великого значення, і будь-яка зовнішня оцінка чи порівняння можуть суттєво впливати на внутрішній стан і подальшу взаємодію з суспільством. Розуміння факторів ризику має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій профілактики інтернет-залежності, орієнтованих на зміцнення психологічних ресурсів особистості, розвиток адаптивних копінг-стратегій.

ОСНОВНІ ПІДХОДИ ДО ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ

Вступ

За результатами досліджень, серед американських підлітків та юнацтва зареєстровано хоча б в одній соціальній мережі 81 % осіб, а 24 % говорять про постійне використання Інтернету [6]. За даними дослідження, проведеного Центром громадського здоров'я МОЗ України (2024), 48,6 % підлітків та юнаків щодня перебувають у соціальних мережах до трьох годин. Ще 44,7% респондентів вказали, що використовують соцмережі понад чотири години на добу. Ситуація у вихідні дні ще більш показова: лише 39 % обмежуються трьома годинами, тоді як більшість – 54,9 % – проводять онлайн понад чотири години. Ці цифри свідчать про масштабне занурення молоді в цифровий простір, що, безперечно, має як позитивні, так і проблемні наслідки, зокрема у формуванні самооцінки, сприйняття себе та побудові соціальних зв'язків.

Визначення інтернет-залежності

Інтернет-залежність як психологічний феномен вперше була описана американським психіатром І. Голдбергом у 1995 році, який визначив її як «нав'язливе бажання увійти в Інтернет, знаходячись офлайн, і нездатність вийти з Інтернету, будучи онлайн» [5, р. 961]. У сучасній науковій літературі інтернет-залежність визначається як різновид технологічних адикцій, які, у свою чергу, належать до нехімічних (поведінкових) адикцій і включають надмірну взаємодію між людиною і машиною [1, 6]. Під адикцією розуміється деструктивна поведінка, коли людина відчуває нав'язливу потребу в певній діяльності, намагаючись уникнути реальності та змінити свій психічний стан. Технологічна адикція розуміється як розлад, при якому людина надмірно витрачає час на електронні прилади.

Типи та форми інтернет-залежності

Кімберлі Янг схарактеризувала п'ять основних типів інтернет-залежності: обсессивне захоплення роботою з комп'ютером (ігри, програмування чи інші види діяльності); компульсивна навігація по сайтах, пошук в віддалених базах даних; патологічна прив'язаність до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайн-аукціонів чи електронних покупок; залежність від соціальних застосунків Інтернету - від спілкування у чатах, групових іграх та телеконференціях, що може в підсумку призвести до заміни наявних у реальному житті сім'ї та друзів віртуальними; залежність від «кіберсекса» [2, 6].

За результатами досліджень, серед основних форм інтернет-залежності молоді можна виділити декілька типів. Ігрова залежність проявляється як компульсивне захоплення онлайн-іграми з втратою контролю над часом, нехтуванням іншими видами діяльності, використанням ігор як способу втечі від проблем реального життя. Ця форма частіше зустрічається серед осіб чоловічої статі. Залежність від соціальних мереж виявляється через нав'язливе використання соціальних платформ для спілкування, самопрезентації та отримання соціального схвалення. Характерними ознаками є постійна перевірка оновлень, страх пропустити важливу інформацію, потреба в постійному зворотному зв'язку від віртуальної аудиторії. Інформаційне перевантаження проявляється як компульсивний пошук інформації, постійне читання новин, безцільний серфінг по сайтах. Ця форма часто супроводжується когнітивними викривленнями на зразок «я повинен бути в курсі всього»

або «недостатня інформованість робить мене неповноцінним». Кіберсексуальна залежність характеризується компульсивним використанням порнографічних матеріалів, участю у віртуальних сексуальних активностях, що призводить до порушень у сфері реальних інтимних стосунків.

Залежність від онлайн-шопінгу проявляється через компульсивні покупки в Інтернеті, які перевищують фінансові можливості особи та здійснюються переважно з метою отримання емоційного полегшення, а не через реальну потребу в товарах. Варто зазначити, що у багатьох випадках спостерігається коморбідність (наявність у людини одночасно двох або більше розладів) різних форм інтернет-залежності, а також їх поєднання з іншими психологічними проблемами, такими, як депресія, тривожні розлади, розлади особистості [1, 4, 7, 8].

Механізми формування інтернет-залежності

Формування інтернет-залежності відбувається за рахунок складної взаємодії психологічних, соціальних та нейробіологічних механізмів. На психологічному рівні механізм формування інтернет-залежності можна описати через модель «спусковий гачок – дія – змінна винагорода – інвестиція», запропоновану Н. Ейялом [1, 6]. Спусковим гачком для використання Інтернету можуть бути як зовнішні тригери (повідомлення, сповіщення, електронні листи), так і внутрішні (нудьга, самотність, тривога, стрес). Дією є власне використання Інтернету, яке запускає дофамінову винагороду в мозку. Змінна винагорода (контент, що постійно оновлюється, лайки, коментарі, можливість нового знайомства тощо) створює сильний механізм підкріплення за принципом оперантного обумовлення. Інвестиція часу, емоцій, особистої інформації та соціальних зв'язків у цифрове середовище підвищує ймовірність повторного повернення до нього.

З нейробіологічної точки зору, інтернет-залежність характеризується змінами в системі винагороди мозку, аналогічними тим, що спостерігаються при хімічних адикціях. Дослідження з використанням функціональної магнітно-резонансної томографії (фМРТ) показують, що у осіб з інтернет-залежністю спостерігаються структурні та функціональні зміни в ділянках мозку, пов'язаних з виконавчим контролем, обробкою винагороди та емоційною регуляцією [7, 8].

Соціальні механізми формування інтернет-залежності включають феномен соціального порівняння, страх пропустити щось важливе (FOMO), потребу в соціальній валідації через віртуальні взаємодії та формування віртуальної ідентичності. Саме молодь є особливо вразливою до розвитку інтернет-залежності через активні процеси формування психіки. Нейропластичність молодого мозку, з одного боку, забезпечує швидке оволодіння новими технологіями, але з іншого – створює підвищену вразливість до формування стійких патернів адиктивної поведінки [7, 8].

Інтернет-залежність і порушення психологічного здоров'я

Тривале надмірне використання Інтернету корелює з широким спектром проблем психологічного здоров'я. У осіб з інтернет-залежністю спостерігаються емоційні порушення, такі, як депресивні та тривожні розлади, підвищений рівень нейротизму, емоційної лабільності та дратівливості. Особливо цікавий двосторонній зв'язок між депресією та інтернет-залежністю: депресивні стани підвищують ризик розвитку адиктивної поведінки в Інтернеті, а надмірне використання Інтернету, своєю чергою, поглиблює депресивну симптоматику [7].

Когнітивні порушення проявляються у зниженні здатності до концентрації уваги, порушеннях робочої пам'яті, зниженні критичності мислення. У молоді з інтернет-залежністю часто формується так зване «кліпове мислення» – нездатність до тривалої концентрації на одному інформаційному об'єкті, фрагментарність сприйняття, поверхневність аналізу. Використання пристроїв з блакитним світлом екрану увечері та вночі пригнічує вироблення мелатоніну, що призводить до порушень циркадних ритмів та проблем зі сном.

Крім того, емоційне збудження від онлайн-активності перешкоджає нормальному засинанню. Тривале перебування за комп'ютером викликає психосоматичні розлади: порушення постави, зорові розлади, тунельний синдром зап'ястя, головні болі напруги [7].

У сфері соціальної адаптації інтернет-залежність також спричиняє негативні наслідки. Надання переваги віртуальному спілкуванню перед реальним призводить до поступової соціальної ізоляції, конфліктів з близькими через нехтування обов'язками та надмірний час, проведений онлайн.

Інтернет-залежність та академічні досягнення

Між рівнем інтернет-залежності та академічними досягненнями студентів спостерігається негативна кореляція. Це пов'язано як з прямим скороченням часу на навчання через перебування в мережі, так і з погіршенням когнітивних функцій, необхідних для ефективного навчання. Інтернет-залежність перешкоджає формуванню важливих професійних навичок, таких, як самодисципліна, цілеспрямованість, здатність до тривалої концентрації на завданні. Молоді люди з інтернет-залежністю демонструють нижчі показники емоційного інтелекту: гірше розуміють емоційні стани інших людей, мають нижчу здатність до емпатії та емоційної саморегуляції. Для багатьох залежних осіб Інтернет стає основним способом подолання стресу, негативних емоційних станів, життєвих труднощів, що призводить до формування дезадаптивних копінг-стратегій та атрофії інших, більш адаптивних стратегій подолання. Наслідки інтернет-залежності мають кумулятивний характер і з часом призводять до значного зниження якості життя та психологічного благополуччя молодшої людини [4, 6].

Фактори ризику інтернет-залежності

Дослідження факторів ризику інтернет-залежності дозволяє виділити кілька груп предикторів, що підвищують вразливість молоді до формування адиктивної поведінки в цифровому середовищі. До індивідуально-психологічних факторів відносяться високий рівень нейротизму, інтроверсії, тривожності як риси особистості; низька самооцінка та невпевненість у собі; схильність до ескапізму; низький рівень самоконтролю та імпульсивність; наявність когнітивних викривлень та навичок емоційної саморегуляції [6, 8].

Серед соціально-психологічних факторів виділяють порушення сімейних стосунків (гіпер- або гіпоопіка, емоційне відчуження, конфліктність); дефіцит навичок міжособистісного спілкування в реальному житті; проблеми в адаптації до студентського колективу; відсутність підтримки з боку значущих осіб; вплив соціальних стереотипів щодо престижності активності в цифровому просторі.

Соціокультурні фактори ризику включають інформатизацію та діджиталізацію освітнього процесу; культуру постійної включеності та доступності 24/7; соціальні очікування щодо швидкості реакції на повідомлення; розмивання межі між робочим та особистим часом; ціннісні орієнтації сучасного суспільства на технологічний прогрес. До ситуативних факторів відносяться стресові життєві події; кризові періоди розвитку особистості (студентський вік як період становлення ідентичності); вимушена соціальна ізоляція; доступність високошвидкісного Інтернету та різноманітних цифрових пристроїв. Когнітивними факторами ризику виступають розлади з емоційною регуляцією [2].

На основі аналізу факторів ризику можна визначити найбільш вразливі групи молоді щодо розвитку інтернет-залежності. До них належать особи з наявністю коморбідних психічних розладів (депресія, тривожні розлади, синдром дефіциту уваги та гіперактивності - СДУГ), молоді люди в ситуації соціальної дезадаптації, а також особи з високим рівнем когнітивних викривлень та емоційних порушень. Розуміння факторів ризику має вирішальне значення для розробки ефективних стратегій профілактики інтернет-залежності, орієнтованих на зміцнення психологічних ресурсів особистості, розвиток адаптивних копінг-стратегій та трансформацію когнітивних схем [7, 8]. Одним з дієвих факторів профілактики та корекції інтернет-залежності виступає емоційна регуляція.

Експериментальне дослідження впливу емоційної регуляції на інтернет-залежність

Емоційна регуляція зазвичай визначається як здатність людини підтримувати, посилювати або гальмувати, свідомо чи несвідомо, поведінкові, когнітивні, фізіологічні аспекти емоційного збудження відповідно до власних і соціально прийнятних бажань і цілей [5]. Труднощі в емоційній регуляції пов'язані з дисфункціональними стосунками між батьками та дитиною, підвищеним ризиком розвитку або збереження хімічних залежностей (куріння, вживання алкоголю або наркотиків) і поведінкових залежностей (ризикована сексуальна поведінка та азартні ігри) [8].

Намагаючись втекти від негативного настрою, людина з емоційною дизрегуляцією достатньо легко залучається до адиктивної поведінки або мінімізує емоційний дистрес за допомогою користування Інтернетом, як можливою спробою впоратися з неприємними відчуттями [4, 6]. Формуються стратегії подолання – відчуження від справжніх емоцій або втеча від наявних або минулих психологічних проблем [3, 6].

Результати експериментального дослідження студентської молоді (17-24 роки) продемонстрували, що показниками емоційного інтелекту інтернет-залежних користувачів є низька здатність до управління своїми емоціями, недостатня самомотивація та низький інтегративний показник емоційного інтелекту. Спостерігалась підвищена агресія, коли людина не в змозі боротися з непереборним бажанням перебувати все більше часу в он-лайн-режимі. Негативні емоції та депресивні стани ставали причиною пропусків навчання і роботи, відмовлення від особистого життя, виникнення прокрастинації, психічних розладів і подальшого посилення інтернет-залежності. Більш високим показникам емоційної регуляції відповідали знижені показники інтернет-залежності. Проведення для студентів тренінгів з розвитку емоційного інтелекту може стати дієвим регулятором інтернет-залежності через регуляцію емоційних станів.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Камінська О. В. «Психологічні основи інтернет-залежності молоді: монографія». Київ: Інтерсервіс, 2015.
2. Armstrong L., Phillips J. G., Saling L. L. "Potential determinants of heavier Internet usage". *International Journal of Human-Computer Studies*. 2020; 53 (4): 537–550. DOI: <https://doi.org/10.1006/ijhc.2000.0400>.
3. Caplan S. E. "Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument". *Computers in Human Behavior*. 2022; 18 (5): 553–575. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
4. Gioia, F., Rega V., Boursier, V. "Problematic Internet Use and Emotional Dysregulation Among Young People. A Literature Review". *Clinical Neuropsychiatry*. 2021; 18 (1): 41–54. DOI: <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20210104>.
5. Kuss D. J., Griffiths M. D., Binder J. F. "Internet addiction in students: Prevalence and risk factors". *Computers in Human Behavior*. 2013; 29 (3), 959–966. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024>.
6. Spada M. M. "An overview of problematic Internet use". *Addictive Behaviors*. 2014; 39 (1): 3-6. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2013.09.007>.
7. Steinberg L. "A social neuroscience perspective on adolescent risk-taking". *Developmental Review*. 2008; 28 (1): 78–106. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.dr.2007.08.002>.
8. Weinstein A., Lejoyeux M. "Neurobiological mechanisms underlying internet gaming disorder". *Dialogues in Clinical Neuroscience*. 2020; 22 (2): 113–126. DOI: <https://doi.org/10.31887/DCNS.2020.22.2/aweinstein>.

DOI: <https://doi.org/10.15276/ict.02.2025.63>

UDC 004.65:316.7

Internet addiction as a factor in the formation of addictive behaviour in youth subculture

Svitlana O. Kolot¹⁾

PhD in Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology and Social Work

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9145-9017>; kolot27@gmail.com**Anna L Khristich²⁾**

Doctor of Public Administration, Senior Project Manager of the IT Project Management Department

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6578-6732>; khristich@ilo.org**Polic Viktor²⁾**

PhD in Cryptography and Advanced Protection Systems, Chief of Information Security and Assurance Services

ORCID 0000-0001-8636-5639; polic@webster.ch¹⁾ Odesa Polytechnic National University, 1 Shevchenko Ave. Odesa, 65044, Ukraine²⁾ International Labour Organization, Geneva, Switzerland

ABSTRACT

The study of the phenomenon of internet addiction represents an important direction in contemporary psychological research. Social networks offer the opportunity to create personal profiles and communicate with other users, often strangers in real life, thereby enhancing one's social status. Alongside the use of the Internet for obtaining useful information, a fascination with it arises that takes on the characteristics of addictive behavior. Is internet addiction, in all its various manifestations, a pathological obsession—an addictive behavior, a means of adaptation for a maladaptive (abnormal) personality, a distinct nosological unit (disease) with its own clinical symptoms and course, or a syndrome of another illness? Today, the debate around internet addiction continues, sparked by renowned American clinical psychologist Kimberly Young. She proposed viewing this phenomenon as an impulse control disorder that does not involve intoxication, and suggested measuring it by the number of hours a person spends online. According to critics, specialists rarely manage to filter out (or otherwise account for) individuals who use the Internet continuously for work or study purposes. As a result, research findings in this area are inevitably skewed toward overestimating time spent online. On the other hand, numerous studies on internet addiction reveal its multifaceted nature and help to understand the complexity of approaches to grasping its essence and the need for overcoming it. Defining internet addiction as a type of technological addiction allows it to be considered a behavioral addiction. The development of internet addiction occurs through a complex interaction of psychological, social, and neurobiological mechanisms, which makes overcoming it difficult. Prolonged excessive use of the Internet correlates with a wide range of mental health issues. Individuals with internet addiction exhibit emotional disturbances such as depressive and anxiety disorders, elevated levels of neuroticism, emotional instability, and irritability. Of particular interest is the bidirectional relationship between depression and internet addiction: depressive states increase the risk of developing addictive behavior online, while excessive internet use, in turn, exacerbates depressive symptoms. The significant rise in dependent behavior among the younger generation of internet users makes it urgent to explore its substantive nature and mechanisms for overcoming it. One effective mechanism for reducing internet addiction is emotional regulation.

Keywords: Internet addiction; youth; addictive behaviour; technological addiction; behavioural addiction; emotional disturbances; emotional regulation