

ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ СЕРЕД СТУДЕНТІВ: СИМПТОМИ, НАСЛІДКИ ТА МЕТОДИ ПОДОЛАННЯ

Інна Віштак, orcid.org/0000-0001-5646-4996, e-mail: innavish322@gmail.com
Леонід Майданевич, orcid.org/0000-0002-7364-8874, e-mail: lmaidanevych@gmail.com
Ірина Геркалюк, orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0005-3256-8199, e-mail: 2604gia@gmail.com

Вінницький національний технічний університет

У статті розглянуто проблему інтернет-залежності серед молоді, зокрема студентів, яка набуває все більшої актуальності у сучасному цифровому світі. Проаналізовано основні симптоми та негативні наслідки цього розладу, включаючи зниження академічної успішності, емоційне виснаження, соціальну ізоляцію, порушення сну та психічні розлади. Особлива увага приділяється факторам, що сприяють розвитку інтернет-залежності, таким як емоційна нестабільність, тривожність, низька самооцінка та бажання уникнути труднощів реального життя. Запропоновано ефективні методи профілактики та корекції залежності, що базуються на комплексному підході до психологічної підтримки, навчання цифровій гігієні та розвитку навичок саморегуляції.

Метою роботи є дослідження впливу інтернет-залежності на студентську молодь, виявлення основних чинників її розвитку, аналіз соціальних, психологічних та академічних наслідків, а також розробка ефективних підходів до профілактики та подолання цього розладу.

На основі проведеного аналізу запропоновано профілактику рекомендації щодо інтернет-залежності серед студентів, що вимагають комплексного підходу, який включає розвиток самоусвідомлення, цифрової грамотності та навичок саморегуляції. Важливу роль у цьому процесі відіграють освітні установи, що можуть забезпечити доступ до кваліфікованих психологічних консультацій та створити умови для здорового цифрового середовища.

Ключові слова: інтернет-залежність, цифрова грамотність, психічне здоров'я, соціальна адаптація, кіберзахист.

Постановка проблеми. У сучасному світі, де цифрові технології глибоко проникли в усі сфери життя, інтернет став невід'ємною частиною студентського буття. Він є потужним інструментом для навчання, спілкування та дозвілля. Однак, поряд із безліччю переваг, надмірне та неконтрольоване використання мережі може призвести до розвитку інтернет-залежності – серйозної проблеми, що набуває все більшої актуальності серед молоді, зокрема студентів. Ця стаття має на меті дослідити ключові симптоми, потенційні негативні наслідки інтернет-залежності для студентів, а також розглянути ефективні методи її подолання, що є важливим кроком для збереження їхнього фізичного та психічного здоров'я, академічної успішності та соціальної адаптації.

В сучасному суспільстві проблема інтернет-залежності серед підлітків набуває все більшої актуальності. Залежність від цифрових технологій дедалі частіше прирівнюють до серйозних психічних розладів, проте в Україні вона досі не має статусу офіційного психіатричного діагнозу. Однією з причин цього є стрімке проникнення інтернету в усі сфери життя – він став невід'ємною частиною освітнього процесу, професійної діяльності та соціальної взаємодії. Підлітки, як найбільш вразлива вікова група, часто втрачають контроль над тривалістю перебування онлайн, що може призводити до емоційного виснаження, ізоляції, зниження академічної успішності та проблем зі здоров'ям. У зв'язку з цим особливого значення набуває розробка ефективних методів профілактики та подолання інтернет-залежності, з урахуванням психологічних особливостей юнацького віку та впливу цифрового середовища.

Аналіз наукових досліджень і публікацій. Початком ери інтернету вважають 29 жовтня 1969 року. Відтоді минуло понад півстоліття, і за цей час глобальна мережа не лише кардинально трансформувала всі сфери людської діяльності – від освіти до економіки – але й стала невід'ємною частиною повсякденного життя. Однак, одночасно з цим суспільство дедалі більше демонструє ознаки залежності від цифрового середовища. Однією з причин такого явища є індивідуальні психологічні особливості особистості. До них належать схильність до тривожності, депресивні стани, емоційна нестабільність, підвищена вразливість, занижена самооцінка, недостатня здатність долати стрес, а

також бажання уникнути труднощів реального життя через «втечу» у віртуальний простір. Усе це створює передумови для формування інтернет-залежності, особливо серед підлітків та молоді, які ще не сформували достатній рівень саморегуляції та критичного мислення.

Термін «залежність» був запозичений із лексикона психіатрів для полегшення ідентифікації. Проблема інтернет-залежності часто розглядається в контексті супутніх соціальних і психологічних труднощів, які вона зумовлює або загострює. У науковій літературі цей феномен набув назви «Internet Addiction Disorder» (IAD), що перекладається як «розлад, пов'язаний з інтернет-залежністю» (Young, 1998). У повсякденному вжитку також поширений термін «netaholic», який характеризує людину, яка має нав'язливу потребу перебувати онлайн, і фактично є аналогом понять «інтернет залежний» або «адикт».

Інтернет-залежність на сьогодні ще не входить до переліку офіційно визнаних психічних розладів згідно з МКХ-11 (BOO3) або DSM-5 (Американська психіатрична асоціація), однак її симптоми та наслідки вже давно є предметом активного дослідження психологів і психіатрів у всьому світі. Встановлено, що інтернет-адикція може спричинити порушення сну, зниження успішності, соціальну ізоляцію, тривожність, депресію та навіть агресивну поведінку, особливо серед молоді (Kuss, Griffiths, 2015).

Така форма поведінкової залежності, як інтернет-адикція, часто супроводжується втратою контролю над часом, проведенням у мережі, і нехтуванням реальними обов'язками та соціальними контактами (Савенко та ін., 2020). Саме тому вона все частіше порівнюється з іншими залежностями – зокрема, від ігор чи азартних розваг.

Проблему комп'ютерної залежності активно досліджують як вітчизняні, так і зарубіжні фахівці різних галузей, зокрема психологи, педагоги, соціологи та лікарі. Серед зарубіжних дослідників варто відзначити С. Бернштейна (S. Bernstein), І. Голдберга (I. Goldberg), М. Гріффітса (M. Griffiths), С. Кінга (S. King), Дж. Салера (J. Suler), Ф. Саглама (F. Saglam), К. Янг (K. Young), а також інших фахівців, таких як Б. Мандель і Т. Богачева. В Україні феномен Інтернет-залежності, а також проблеми її діагностики, профілактики та корекції активно вивчають такі науковці, як Т. Більбот, Т. Вакуліч, Т. Карабін, В. Посохова, Л. Юр'єва та інші.

Перші спроби дослідити феномен інтернет-залежності були здійснені ще в 1990-х роках ньюйоркським психіатром Іваном Голдбергом (Goldberg, 1995). Він запропонував термін Internet Addiction Disorder (IAD), що не мав офіційного статусу в системі психіатричної класифікації хвороб, однак виконував роль описового поняття для поведінки осіб, які демонстрували патологічну прихильність до перебування в онлайн-середовищі (Young, 2004). На думку Голдберга, така залежність супроводжується низкою ознак, зокрема: глибоким психологічним дистресом, а також негативним впливом на фізичне здоров'я, міжособистісні стосунки, професійну діяльність, фінансовий стан і соціальне функціонування.

У подальших дослідженнях було визначено, що інтернет-залежність може проявлятися у вигляді надмірного використання соціальних мереж, онлайн-ігор, перегляду відео чи інформаційного контенту, що веде до втрати контролю над власною поведінкою в мережі (Kuss, Griffiths, 2015). Попри те, що інтернет-залежність ще не визнана офіційним діагнозом у класифікації DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders), феномен активно вивчається як серйозний психосоціальний розлад сучасності.

У 1999 році американська дослідниця К. Янг (K. Young), одна з піонерів із вивчення інтернет-залежності, розробила модель ACE, що розшифровується як Accessibility (доступність), Control (контроль) і Excitement (збудження) (Young, 1999). Ця концепція пояснює, чому саме інтернет має високий потенціал до викликання залежної поведінки у користувачів.

Відповідно до моделі ACE, інтернет-залежність формується під впливом трьох основних чинників:

- доступність (Accessibility) – вільний і швидкий доступ до великої кількості інформаційних ресурсів, соціальних мереж, розваг та інтерактивних сервісів, що забезпечують безперервну стимуляцію та залучення користувача;

- контроль (Control) – можливість користувача самостійно регулювати комунікативні процеси: коли, з ким і як взаємодіяти, що супроводжується відчуттям контролю над ситуацією, а також збереженням анонімності, яка знижує соціальну тривожність;

- збудження (Excitement) – інтенсивні емоційні переживання, які виникають під час користування інтернетом, зокрема під час онлайн-ігор, соціального спілкування або перегляду цікавого контенту. Ці відчуття підсилюють позитивне підкріплення та сприяють формуванню

емоційної прихильності до мережевого середовища.

Ці три елементи тісно взаємопов'язані та створюють умови для того, щоб інтернет перетворювався не просто на інструмент, а на засіб психологічного «втечі» від реальності, що особливо небезпечно для підлітків та молоді, яка ще не має сформованих навичок саморегуляції (Young, 2004; Kuss, 2013).

Мета статті – дослідити та проаналізувати вплив інтернет-залежності на молодь, виявлення основних чинників її розвитку, аналіз соціальних, психологічних та академічних наслідків, а також розробка ефективних підходів до профілактики та подолання цього розладу.

Виклад основного матеріалу. Згідно з аналітичними звітами дослідницького центру Computer Economics (2009), проблема інтернет-залежності набуває все більшої актуальності в європейських та американських країнах. Зокрема, статистичні дані свідчать, що понад 40% користувачів у Європі демонструють ознаки залежності від Інтернету, проводячи в мережі щодня понад 18 годин. Така надмірна залученість призводить до змін у стилі життя та міжособистісних стосунках.

Окремо виділяється явище, яке в дослідницькому середовищі отримало назву інформаційний вампіризм, що описує стан надмірної зацікавленості онлайн-контентом або роботою в мережі. Ця форма залежної поведінки притаманна приблизно 15% населення світу.

Цікаві соціокультурні зрушення також простежуються в міжособистісній сфері: майже 60% європейських користувачів сприймають віртуальних друзів як рівноцінних до реальних; 3% схильні вступати у віртуальні шлюби. Водночас у США фіксується феномен так званих «комп'ютерних вдів» – жінок, чиї чоловіки практично весь вільний час проводять у віртуальному просторі. За оцінками, таких випадків припадає одна на кожні двадцять заміжніх жінок.

Крім того, близько 40% американців рідко покидають власні домівки, обираючи цифрові сервіси як основні засоби забезпечення життєвих потреб: покупки, харчування, спілкування, розваги та навіть подорожі здійснюються онлайн. Це свідчить про трансформацію стилю життя, де цифрова реальність стає домінантною формою існування (Computer Economics, 2009; Kuss, Griffiths, 2012).

Китайські науковці з Академії наук, використовуючи метод магнітно-резонансної томографії (МРТ), отримали переконливі докази того, що надмірне використання Інтернету справляє деструктивний вплив на структуру та функціонування головного мозку. За результатами досліджень, у людей з ознаками інтернет-залежності спостерігаються зміни в зонах мозку, відповідальних за увагу, емоційну регуляцію та прийняття рішень.

Зокрема, виявлено зменшення сірої речовини в префронтальній корі – ділянці мозку, що контролює волю, самоконтроль та планування. Подібні нейрофізіологічні зміни характерні також для осіб, що страждають від залежності до психоактивних речовин, таких як наркотики чи алкоголь. Це дозволяє зробити висновок про схожі механізми формування залежностей у випадках як хімічної, так і поведінкової природи (Zhou et al., 2011; Yuan et al., 2011).

Отже, інтернет-залежність може мати не лише психологічні, а й органічні наслідки, зокрема, викликати зміни в мозковій активності, що ускладнює соціальну адаптацію, порушує когнітивні функції та емоційну стабільність особистості (Юрченко, 2020).

Згідно з відкритими даними, шість мільйонів підлітків в Україні активно користуються Інтернетом. Водночас, більшість батьків, а саме близько 75%, не контролюють, які саме сайти відвідують їхні діти. У Україні наразі не існує офіційного психіатричного чи психологічного діагнозу, що визнає Інтернет-залежність або комп'ютерну залежність, на відміну від багатьох інших країн, де ця проблема вже знаходить офіційне визнання. Проте, за результатами всеукраїнського дослідження, близько 70% підлітків, школярів та студентів зазначають, що їхньою головною пристрастю є використання комп'ютера, ставлячи його на перше місце серед своїх інтересів.

Додатково варто зазначити, що зростаюча популярність Інтернету серед молоді може мати як позитивні, так і негативні наслідки для психоемоційного розвитку підлітків, що підкреслюється результатами численних досліджень з цієї теми (Young, 1998; Kuss, Griffiths, 2017) представлені в таблиці 1.

Згідно з результатами дослідження ESPAD (ESPAD Report, 2019; Yablonska, Yuanjie, 2023), проведеного серед підлітків в Україні, 81% респондентів виявили ознаки помірної залежності від Інтернету, тоді як 10,6% показали наявність сильних проявів цієї залежності. Натомість 8,4% учасників опитування заявили, що не відчують потреби в постійному використанні Інтернету. Ці дані вказують на значну роль Інтернету в житті сучасних підлітків, водночас показуючи різний рівень його впливу на їх соціальне та емоційне самопочуття (рисунок 1).

Інтернет-залежність серед підлітків стала актуальною проблемою в контексті сучасного

суспільства, оскільки вона може мати негативні наслідки для розвитку дітей, зокрема для формування соціальних навичок, концентрації уваги та фізичного здоров'я. Сильна залежність від Інтернету може сприяти розвитку таких порушень, як тривожність, депресія і навіть соціальна ізоляція.

Таблиця 1 – Діагностичні критерії інтернет-залежності

Критерії	Опис
Нав'язливе бажання вийти в інтернет	Постійне відчуття нав'язливої потреби підключитися до мережі
Нездатність контролювати час	Особа не може зупинитися або обмежити час, проведений в інтернеті
Розумове або фізичне виснаження	Тривале перебування в інтернеті призводить до втоми, головного болю
Симптоми абстиненції	Дратівливість, депресія, знервованість при неможливості вийти в інтернет
Толерантність	Потреба у збільшенні часу, проведеного в інтернеті, для досягнення задоволення
Нехтування навчанням	Зниження ефективності роботи в навчальному закладі через час, проведений в мережі
Продовження поведінки	Користування інтернетом попри конфлікти з близькими або наслідки
Передчуття	Постійні думки про онлайн-акаунти при відсутності доступу
Відсутність контролю	Проблеми з управлінням часом, проведеним в інтернеті
Нав'язливе бажання перевірити e-mail	Постійне бажання перевіряти електронну пошту
Постійне очікування наступного виходу в Інтернет	Постійне очікування можливості знову вийти в мережу
Скарги оточуючих	Нарікання на надмірну кількість часу або грошей, витрачених на інтернет
Відчуття стурбованості Інтернетом	Думки про попередні онлайн-сеанси та очікування наступних
Потреба у збільшенні часу в Інтернеті	Відчуття потреби проводити більше часу онлайн
Безуспішні спроби контролювати використання	Невдалі спроби обмежити або припинити використання інтернету
Втома, пригніченість при обмеженні використання	Погане самопочуття при спробах обмежити або припинити використання
Перебування онлайн довше, ніж планувалося	Проведення в мережі більше часу, ніж передбачалося
Ризик проблем через Інтернет	Випадки ризику проблем на роботі, навчанні чи в особистому житті
Брехня про час перебування в Інтернеті	Приховування від інших справжньої кількості часу, проведеного онлайн
Використання Інтернету для втечі від проблем	Використання мережі як способу відволіктися від негативних емоцій

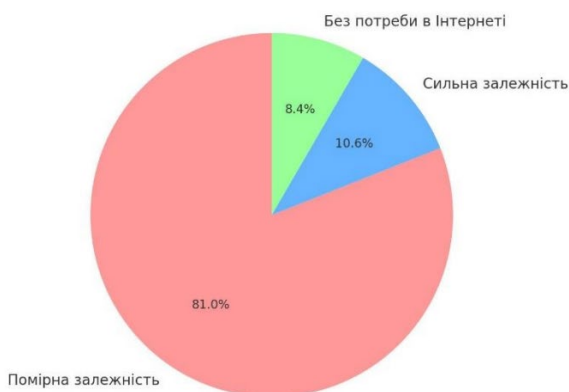


Рисунок 1 – Розподіл рівня Інтернет-залежності серед підлітків України (за даними ESPAD)

Підлітки є однією з найбільш вразливих категорій до інтернет-залежності через фізіологічні та психологічні особливості вікового періоду, коли контроль над бажаннями і поведінкою часто буває недостатнім. Вони можуть витрачати більше часу в Інтернеті, ніж інші вікові групи, оскільки їм складно самостійно обмежити цей час. В основному, інтернет-залежність у підлітків розвивається на фоні стресових факторів, таких як проблеми у родині, конфлікти з учителями, однолітками або труднощі з навчанням і оцінками. Для багатьох дітей інтернет стає тимчасовим виходом з реальних проблем, способом уникнути неприємностей або ж знайти підтримку в онлайн-середовищі, де вони відчують себе більш комфортно та захищено.

Термін «інтернет-залежність» зазвичай використовується для позначення широкого спектра проблем, пов'язаних з поведінковими порушеннями та контролем над бажаннями (Гришко, 2021). Відзначають п'ять основних типів інтернет-залежності, які є характерними для студентської аудиторії, і які можуть бути менш виражені в інших вікових групах. Ось коротка характеристика кожного з них:

1. Кіберсексуальна залежність – це нездатність стримати бажання регулярно відвідувати порносайти, брати участь у сексуальних чатах або взаємодіяти в спеціалізованих онлайн-телеконференціях для дорослих. Цей тип залежності частіше зустрічається серед чоловіків;

2. Пристрасть до віртуального спілкування та знайомств – надмірна активність у мережі, зокрема велика кількість онлайн-знайомих, активне листування та участь у форумах і чатах. Цей тип залежності часто спостерігається серед жінок»;

3. Нав'язлива фінансова потреба в мережі – постійна участь у віртуальних іграх (як азартних, так і рольових), здійснення численних покупок чи активність на онлайн аукціонах;

4. Інформаційне перевантаження – залежність від постійного пошуку інформації в Інтернеті, нескінченне блукання по веб-сторінках, перевантаження баз даних і пошукових систем;

5. Комп'ютерна залежність – нав'язливий потяг до комп'ютерних ігор, таких як шутери (наприклад, Doom, Quake, Unreal) чи стратегії (як Star Craft), а також активне програмування або інші види онлайн-діяльності.

Ці типи залежності мають різні ступені вираженості, але всі вони можуть суттєво впливати на психологічний стан та соціальні взаємодії індивіда, особливо серед молоді.

Науковці виокремлюють низку характерних проявів, за якими можливо виявити розвиток інтернет-залежності. Зокрема, К. Янг, одна з провідних дослідниць цієї проблематики, наголошує на таких ознаках: надмірна потреба регулярно перевіряти електронну пошту; постійне очікування моменту, коли можна буде знову вийти в Інтернет; незадоволення рідних та друзів через тривале перебування людини онлайн; а також зауваження щодо надмірного фінансового витрачання на інтернет-активність (Young, 1998).

Ці симптоми можуть свідчити про потенційне формування залежності й потребують уваги з боку фахівців, особливо якщо вони проявляються комплексно та систематично. Згідно з даними Американської психологічної асоціації, тривале перебування у віртуальному середовищі здатне викликати ізоляцію, тривожні розлади, проблеми із самооцінкою та порушення соціальних зв'язків (American Psychological Association, 2020). Саме тому вкрай важливим є своєчасне розпізнавання таких сигналів і вжиття профілактичних заходів, особливо серед підлітків та молоді — найвразливіших до цього явища вікових груп.

Більш деталізовану систему ознак інтернет-залежності запропонував І. Голдберг – американський психіатр, один із перших дослідників цього явища. На його думку, про наявність залежності можна говорити, якщо людина демонструє щонайменше чотири з наступних симптомів:

- спостерігається поступове зростання часу, проведеного в мережі, необхідного для досягнення емоційного задоволення або навіть ейфорії;
- без збільшення онлайн-часу ефект задоволення зменшується або зникає;
- людина намагається обмежити використання інтернету, проте ці спроби виявляються безуспішними;
- скорочення часу онлайн або повне припинення доступу до мережі викликає психологічний дискомфорт, дратівливість, пригнічений настрій, іноді навіть депресивні стани, які можуть тривати від кількох днів до місяця.

Ці симптоми багато в чому перегукуються з критеріями діагностики інших типів залежностей, таких як алкоголізм або наркоманія, що ще раз підкреслює серйозність проблеми. Дослідники звертають увагу, що ігнорування цих ознак може призвести до глибших психоемоційних розладів, особливо серед молоді та підлітків (Goldberg, 1995; Young, 1998).

Поява Інтернету докорінно змінила умови соціалізації підлітків, зробивши цей процес менш

контрольованим і більш стихійним. Віртуальне середовище стало новою платформою для комунікації, де форма активності значною мірою визначається культурним контекстом, у якому формується особистість.

Надмірне захоплення цифровими технологіями, зокрема віртуальним спілкуванням, іграми або споживанням онлайн-контенту, може провокувати розвиток інтернет-залежності. Така залежність часто спричиняє поступове відчуження від реального життя, втрату інтересу до офлайн-діяльності, зниження мотивації до самореалізації, а також зміщення життєвих орієнтирів – від реальних до віртуальних. Це, у свою чергу, негативно впливає на здатність підлітків формулювати цілі, планувати майбутнє та нести відповідальність за власні вчинки. Такі трансформації особистісної структури підлітків та молоді підтверджуються численними психологічними дослідженнями, які свідчать, що довготривале занурення в цифрове середовище корелює зі зниженням самооцінки, зростанням тривожності та соціальної ізоляції (Andreassen et al., 2017).

У ході наукових досліджень було проаналізовано особливості життєвого планування серед молоді, яка виявляє ознаки інтернет-залежності. Виявлено, що надмірне захоплення Інтернетом може спричинити втрату контролю над власною поведінкою у цифровому середовищі. З часом така втрата саморегуляції призводить до стирання меж між реальним і віртуальним світом, коли індивід починає ототожнювати події онлайн із подіями з реального життя.

У залежних користувачів спостерігається зниження мотивації до досягнення особистих та професійних цілей. Вони втрачають орієнтацію на майбутнє, уникають активної соціальної взаємодії в реальному житті, оскільки заміщують її онлайн-комунікацією. Подібна динаміка значно ускладнює процес життєвого планування, обмежуючи здатність молоді особи бачити перспективи особистісного розвитку та професійного становлення.

Згідно з висновками західних фахівців, інтернет-залежність часто супроводжується тривожністю, депресією, труднощами в прийнятті рішень, а також уникненням відповідальності за майбутнє (Young, 2017; Weinstein, Lejoyeux, 2010). Особи, які страждають від інтернет-залежності, зазвичай мають специфічний набір психологічних характеристик. До них належать підвищений рівень тривожності, критичне ставлення до себе, невпевненість у власних силах і занижена самооцінка. Такі люди часто демонструють ознаки соціальної дезадаптації та відчувають хронічне незадоволення власних потреб, що спричиняє фрустрацію.

Також спостерігається низька стресостійкість і нездатність ефективно справлятися з емоційними труднощами. Їм властиві імпульсивні реакції, емоційна нестабільність, ригідність психоемоційного стану, а також брак навичок саморегуляції та рефлексії. Постійний психологічний дискомфорт може супроводжуватися схильністю до депресивних станів, внутрішніми конфліктами та зниженим прагненням до соціальної взаємодії.

Крім того, в поведінці інтернет-залежних осіб нерідко виявляються агресивність, егоцентризм, песимізм, уникання відповідальності, втеча від реальних життєвих викликів. У них формується зовнішній (екстернальний) локус контролю, що означає перекладання відповідальності за події на зовнішні обставини. Такі індивіди часто сповідують гедоністичні цінності, орієнтовані на швидке отримання задоволення, і надають перевагу самореалізації через інформаційне збагачення, а не через соціальну чи професійну активність.

Відомо, що основою будь-якої людської активності є прагнення задовольнити певні потреби. Використання Інтернету та соціальних мереж серед підлітків обумовлене прагненням реалізувати важливі соціальні та особистісні запити (Гречановська та ін., 2023).

Зокрема, серед ключових потреб, які підлітки намагаються задовольнити у віртуальному середовищі, виокремлюють:

а) потребу в автономії – в умовах активної соціалізації у підлітковому віці особлива увага приділяється самостійності та незалежності від дорослих, зокрема від батьків;

б) потребу в самореалізації й визнанні – через Інтернет підлітки намагаються знайти підтвердження власної значущості та унікальності, що є особливо актуальним на етапі формування ідентичності;

в) потребу в соціальній належності – молода людина прагне бути частиною певної спільноти або групи, з якою її поєднують спільні інтереси, уподобання, цінності;

г) потребу в спілкуванні та емоційній підтримці – соціальні мережі стають місцем, де підлітки шукають розуміння, дружбу, любов, компенсуючи дефіцит цих елементів у реальному житті;

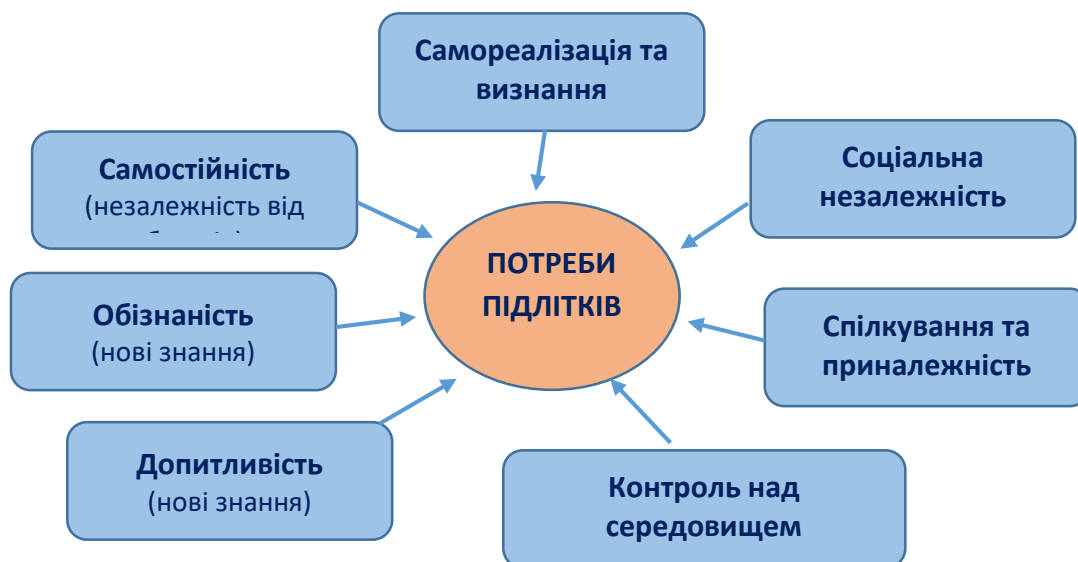
д) інформаційно-когнітивну потребу – допитливість і прагнення до знань задовольняються через доступ до великого обсягу інформації в Мережі, що також сприяє підвищенню соціального статусу

серед однолітків;

е) потребу у контролі над середовищем – Інтернет створює ілюзію повного володіння ситуацією, дозволяє керувати комунікацією та інформаційним потоком, що задовольняє базову потребу в безпеці;

ж) потребу в обізнаності – завдяки постійному оновленню новин і трендів у соціальних мережах підліток відчуває себе включеним у суспільне життя, обізнаним про актуальні події.

Потреби підлітків нерідко переплітаються та підсилюють одна одну, що може сприяти розвитку надмірної залученості у цифрове середовище (рисунк 2). Науковці попереджають, що постійне перебування в онлайн-просторі може не лише деформувати реальні соціальні зв'язки, але й уповільнити процес формування відповідальних форм самосвідомості (Isaeva, Sokolov, 2021; Young, 1998).



Рисунк 2. Потреби, які підлітки задовольняють за рахунок соціальних мереж та інтернету

Інтенсивний розвиток цифрових технологій кардинально трансформує структуру повсякденного життя сучасної людини. Сьогодні діти зростають у цифровому середовищі, яке суттєво відрізняється від того, в якому формувалися їхні батьки. Замість традиційних джерел соціалізації, таких як родина чи школа, значну частину моделей поведінки, норм і ролей підлітки засвоюють через цифровий контент – комп'ютерні ігри, телепередачі, фільми, відеоблоги та інші засоби масової інформації.

Згідно з дослідженнями, медіапростір формує в дітей уявлення про соціально прийнятну поведінку, цінності, гендерні ролі, стиль спілкування й, навіть, типові реакції на стрес чи агресію (Buckingham, 2008). Особливу роль у цьому процесі відіграє віртуальна взаємодія, яка часто підмінює реальне соціальне спілкування, сприяючи зниженню емоційної чутливості та емпатії.

Такий зсув джерел соціального навчання вимагає пильного педагогічного та психологічного супроводу, оскільки без критичного осмислення контенту діти можуть некритично засвоювати шкідливі або викривлені соціальні моделі поведінки.

Основні напрямки соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності включають:

- інформування молоді про вплив Інтернету на особистість, а також про причини, клінічні ознаки, методи діагностики і можливі наслідки залежності від мережі;
- формування у студентів здорових стратегій поведінки, розвитку внутрішніх мотивів і цінностей, що відповідають принципам здорового способу життя;
- підвищення стійкості до негативних соціальних впливів, розвитку особистісних ресурсів і здатності досягати своїх цілей у реальному житті;
- стимулювання альтернативних видів діяльності, які можуть стати протипоказом залежній поведінці (Бартків, 2019).

Ефективними є тестові методики, спрямовані на розвиток самооцінки, самовиховання та самосвідомості студентів. Ось основні групи методик, що використовуються:

1. Методики на визначення ролі Інтернету в житті студента та діагностику рівня Інтернет-адикції (опитувальник «Сприйняття Інтернету» Є. Щепіліної; тест на Інтернет-залежність К. Янг в

модифікації С. Бурової).

2. Методики, спрямовані на вивчення емоційно-вольової сфери особистості (шкала оцінки рівня особистісної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна; тест «Самооцінка сили волі» М. Обозова; тест «Самооцінка стресостійкості» С. Пенчева; методика діагностики показників і форм агресії А. Басса-А. Дарки).

3. Методики, які спрямовані на вивчення комунікативної сфери особистості (діагностика рівня суб'єктивного відчуття самотності Д. Рассела та М. Фергюсона; тест «Самооцінка конфліктності» С. Ємельянова).

4. Методика, що спрямовані на вивчення мотиваційної сфери особистості (діагностика мотивації успіху і боязні невдачі А. Реана).

Ці методики дають можливість детально вивчити різні аспекти особистості студентів, що дозволяє вчасно виявляти потенційні проблеми та підвищувати рівень їх особистісного розвитку.

Цілеспрямована та систематична робота з профілактики Інтернет-адикції є умовою припинення її прогресування, оскільки сприяє формуванню в студентів усвідомленого ставлення до використання Інтернету, зменшенню кількості часу, проведеного в мережі, зниженню рівня їх залежності, набуття ефективних поведінкових стратегій, навичок міжособистісного спілкування та вирішення стресових ситуацій, підвищенню рівня комунікабельності, самооцінки, стресостійкості, впевненості в собі.

Заклади освіти мають сприятливі умови для надання доступної та конфіденційної підтримки студентам. Надання кваліфікованих консультантів і психологів на території кампусу може сприяти ранньому втручанням та лікуванню. Проактивні освітні ініціативи можуть підвищити обізнаність і забезпечити студентів стратегіями подолання будь-яких залежностей. Інтеграція цих програм у студентське життя може сприяти здоровішим стосункам з технологіями.

Національні телефони довіри та ресурси психічного здоров'я, доступні в Україні. Ці ресурси пропонують негайну та конфіденційну підтримку особам, які її потребують. Надання цієї інформації студентам є вирішальним. Професійна консультація та терапія часто потрібні для подолання інтернет-залежності, особливо у важких випадках.

Висновки та перспективи подальших наукових досліджень. За результатами дослідження можна сформулювати комплексні рекомендації для студентів, батьків, педагогів для ефективного вирішення цієї проблеми:

- для студентів – самоусвідомлення, відповідальне використання інтернету, звернення за підтримкою при потребі в допомозі та пріоритетність збалансованого способу життя;
- для батьків – відкрите спілкування, встановлюйте здорові межі, заохочуйте офлайн-діяльність та звертайтеся за професійною допомогою, якщо є занепокоєння;
- для педагогів – підвищуйте обізнаність про інтернет-залежність і кіберзахист та будьте уважні до студентів, які можуть мати труднощі.

Подальші дослідження будуть зосереджені на розробці адаптивних навчальних програм та інтеграції цифрової освіти для підвищення цифрової стійкості студентів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

- Бартків, О. (2019). Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-адикції у студентської молоді. *Вища школа Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки*. <https://core.ac.uk/download/pdf/153580452.pdf>.
- Гречановська, О. В., Мегем, О. М., Потапюк, Л. М. (2023). Вплив соціальних мереж на психологічний стан та самооцінку української молоді. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 34(73) (4), 60-66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11>
- Гришко, В. В. (2021). Інтернет-залежність студентів. *Вісник психології і педагогіки*. <https://www.psych.kiev.ua/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2>.
- Савенко С. М., Юрценюк О. С., & Ротар С. С. (2020). Інтернет-залежність – це теж хвороба. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5440-internet-zalezhnist-tse-tezh-hvoroba/>.
- Юрченко, Є. Ю. (2020). Інтернет-залежність та шляхи її подолання у підлітковому віці. *Криворізький державний педагогічний університет*. <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13726/%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%84.%D0%AE..pdf?sequence=2&isAllowed=y>.

- American Psychological Association. (2020). *Health advisory on social media use in adolescence*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Andreassen, C. S., et al. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(3), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000319>.
- Buckingham, D. (2008). *Youth, identity, and digital media*. The MIT Press.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Computer Economics. (2009). *Internet Addiction Research Report* [Internal archive].
- ESPAD Group. (2020). *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2810/970957>
- Goldberg, I. (1995). *Internet Addiction Disorder*. Retrieved from <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
- Isaeva, E., & Sokolov, A. (2021). Communication strategy of a community of non-profit organizations and civic activists on social network sites: Problems and perspectives. *Proceedings of the 2021 Communication Strategies in Digital Society Seminar (ComSDS)*, 43–46. <https://doi.org/10.1109/ComSDS52473.2021.9422866> <https://ieeexplore.ieee.org/document/9422866>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 18(18), 4907–4918.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet Addiction in Psychotherapy*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9781137465078>.
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>.
- 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>.
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>.
- Yablonska, T., & Yuanjie, L. (2023). Psychological characteristics of young men with Internet addiction: A cross-cultural study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(3), 91–101. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.91>
- Yuryeva, L., & Shornikov, A. (2023). Cyber addiction: A new view and approaches to diagnostics. In *Modern Methods of Diagnosing Diseases* (pp. 132–161). Kharkiv: PC TECHNOLOGY CENTER. ISBN 978-617-7319-65-7. <https://repo.dma.dp.ua/8390/>
- 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. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 19–31.
- 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>.
- Young, K. S. (2017). Internet addiction. In *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 3–16). John Wiley & Sons.
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., ..., & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with Internet addiction disorder. *PLoS One*, 6(6), e20708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>.
- Zhou, Y., Lin, F. C., Du, Y. S., Qin, L. D., Zhao, Z. M., Xu, J. R., & Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: A voxel-based morphometry study. *European Journal of Radiology*, 79(1), 92–95. <https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2009.10.025>.

REFERENCES

- American Psychological Association. (2020). *Health advisory on social media use in adolescence*. Retrieved from <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>
- Andreassen, C. S., et al. (2017). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 31(3), 252–262. <https://doi.org/10.1037/adb0000319>.

- Bartkiv, O. (2019). Sotsialno-pedahohichna profilaktyka Internet-adyktsii u studentskoi molodi [Socio-pedagogical prevention of Internet addiction in students]. *Vyshcha shkola Skhidnoievropeiskoho natsionalnogo universytetu imeni Lesi Ukrainky*. <https://core.ac.uk/download/pdf/153580452.pdf>. [in Ukrainian].
- Buckingham, D. (2008). Youth, identity, and digital media. The MIT Press. [in English].
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553–575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3).
- Computer Economics. (2009). *Internet Addiction Research Report*. [Internal archive].
- ESPAD Group. (2020). *ESPAD Report 2019: Results from the European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs*. Publications Office of the European Union. <https://doi.org/10.2810/970957>
- Goldberg, I. (1995). *Internet Addiction Disorder*. Retrieved from <http://www.cog.brown.edu/brochure/people/duchon/humor/internet.addiction.html>
- Isaeva, E., & Sokolov, A. (2021). Communication strategy of a community of non-profit organizations and civic activists on social network sites: Problems and perspectives. *Proceedings of the 2021 Communication Strategies in Digital Society Workshop (ComSDS)*, 43–46. <https://doi.org/10.1109/ComSDS52473.2021.9422866>.
- Hrechanovska, O. V., Mehem, O. M., & Potapiuk, L. M. (2023). Vplyv sotsialnykh merezh na psykholohichniy stan ta samoostinku ukrainskoi molodi. *Scientific Notes of V. I. Vernadsky Taurida National University. Series: Psychology*, 34(73)(4), 60–66. <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.4/11> [in Ukrainian]
- Hryshko, V. V. (2021). Internet-zalezhnist studentiv [Internet addiction of students]. *Visnyk psykholohii i pedahohiky*. <https://www.psyh.kiev.ua/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82-%D0%B7%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%B6%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%81%D1%82%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%96%D0%B2>. [in Ukrainian].
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*, 18(18), 4907–4918. [in English].
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). *Internet Addiction in Psychotherapy*. Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9781137465078>.
- Kuss, D. J., van Rooij, A. J., Shorter, G. W., Griffiths, M. D., & van de Mheen, D. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(5), 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.04.002>.
- 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>.
- Savenko S. M., Yurtseniuk O. S., & Rotar S.S. (2020). Internet-zalezhnist – tse tezh khvoroba [Internet addiction is also a disease]. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/5440-internet-zalezhnist-tse-tezh-hvoroba/>. [in Ukrainian].
- Weinstein, A., & Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277–283. <https://doi.org/10.3109/00952990.2010.491880>.
- Yablonska, T., & Yuanjie, L. (2023). Psychological characteristics of young men with Internet addiction: A cross-cultural study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*, 9(3), 91–101. <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.91>
- 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. (1999). Internet Addiction: Symptoms, Evaluation and Treatment. In *Innovations in Clinical Practice: A Source Book*, 17, 19–31.
- 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>.
- Young, K. S. (2017). Internet addiction. In *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (pp. 3–16). John Wiley & Sons.
- Yuan, K., Qin, W., Wang, G., Zeng, F., Zhao, L., Yang, X., ..., & Tian, J. (2011). Microstructure abnormalities in adolescents with Internet addiction disorder. *PLoS One*, 6(6), e20708. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0020708>.
- Yurchenko, Ye. Yu. (2020). Internet-zalezhnist ta shliakhy yii podolannia u pidlitkovomu vitsi [Internet

addiction and ways to overcome it in adolescence]. *Kyryvorizkyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet*. <https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/13726/%D0%AE%D1%80%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%84.%D0%AE..pdf?sequence=2&isAllowed=y>. [in Ukrainian].

Yuryeva, L., & Shornikov, A. (2023). Cyber addiction: A new view and approaches to diagnostics. In *Modern Methods of Diagnosing Diseases* (pp. 132–161). Kharkiv: PC TECHNOLOGY CENTER. ISBN 978-617-7319-65-7. <https://repo.dma.dp.ua/8390/> [in Ukrainian].

Zhou, Y., Lin, F. C., Du, Y. S., Qin, L. D., Zhao, Z. M., Xu, J. R., & Lei, H. (2011). Gray matter abnormalities in Internet addiction: A voxel-based morphometry study. *European Journal of Radiology*, 79(1), 92–95. <https://doi.org/10.1016/j.ejrad.2009.10.025>.

Інна Віштак – канд. техн. наук, доцент, доцент кафедри безпеки життєдіяльності та педагогіки безпеки, факультет інформаційних технологій та комп'ютерної інженерії, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: innavish322@gmail.com.

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.

Ірина Геркалюк – студентка групи МР-22б, факультет менеджменту та інформаційної безпеки, Вінницький національний технічний університет, Вінниця, e-mail: 2604gia@gmail.com.

INTERNET ADDICTION AMONG STUDENTS: SYMPTOMS, CONSEQUENCES AND METHODS OF OVERCOMING

Inna Vishtak – Candidate of Technical Sciences, Associate Professor, Associate Professor of the Department of Life Safety and Safety Pedagogy, Faculty of Information Technologies and Computer Engineering, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Email: innavish322@gmail.com.

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.

Iryna Herkalyuk – Student of Group MR-22b, Faculty of Management and Information Security, Vinnytsia National Technical University, Vinnytsia, Email: 2604gia@gmail.com.

The article examines the problem of Internet addiction among young people, in particular students, which is becoming increasingly relevant in the modern digital world. The main symptoms and negative consequences of this disorder are analyzed, including decreased academic performance, emotional exhaustion, social isolation, sleep disturbances, and mental disorders. Particular attention is paid to factors contributing to the development of Internet addiction, such as emotional instability, anxiety, low self-esteem, and the desire to avoid real-life difficulties. Effective methods of prevention and correction of addiction are proposed, based on a comprehensive approach to psychological support, digital hygiene training, and the development of self-regulation skills.

The aim of the work is to study the impact of Internet addiction on student youth, identify the main factors of its development, analyze social, psychological, and academic consequences, and develop effective approaches to preventing and overcoming this disorder.

Based on the analysis, recommendations for the prevention of Internet addiction among students are proposed, which require a comprehensive approach that includes the development of self-awareness, digital literacy, and self-regulation skills. Educational institutions play an important role in this process, as they can provide access to qualified psychological counseling and create conditions for a healthy digital environment.

Keywords: Internet addiction, digital literacy, mental health, social adaptation, cyber protection.

Дата надходження статті до редакції: 18 січня 2025 р.