

**СУТНІСТЬ ФЕНОМЕНА «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ» ПІДЛІТКІВ ТА
ЗМІСТ ПОНЯТТЯ, ЩО ЙОГО ПОЗНАЧАЄ**

Усенко Гліб, аспірант кафедри філософії, публічного управління та соціальної роботи, Запорізький національний Університет.

ORCID: 0009-0005-3884-0309

E-mail: usenko.bleb@ukr.net

Стаття присвячена аналізу сутності феномена та поняття «Інтернет-залежність» у підлітків. Розглянуто різні підходи до визначення понять «залежність» та «Інтернет-залежність». Аналіз проведено за допомогою таких методів дослідження, як узагальнення та порівняння. Виділено сутність Інтернет-адикції та причини проведення підлітками свого часу в Інтернеті, незважаючи на шкідливі наслідки для їх фізичного, психічного та емоційного здоров'я, що стає загрозою для здатності щодо самоорганізації підлітка у дорослому житті.

Ключові слова: сутність, феномен, поняття, Інтернет, залежність, Інтернет-залежність, ігрова залежність, підлітки.

**THE ESSENCE OF THE PHENOMENON OF «INTERNET ADDICTION» OF
TEENAGERS AND THE CONTENT OF THE CONCEPT
THAT DENOTES IT**

Usenko Hlib, graduate student of the department of philosophy, public administration and social work, Zaporizhzhia National University.

ORCID: 0009-0005-3884-0309

E-mail: usenko.bleb@ukr.net

The article is devoted to the analysis of the essence of the phenomenon and concept of «Internet addiction» among teenagers. Different approaches to defining the concepts of «addiction» and «Internet addiction» are considered. Deficiencies in definitions of the concept of Internet addiction were found. Most of the existing definitions of the phenomenon of addiction relate its essence to a compulsive need, thereby mistakenly emphasizing only the innate / biological determinants of addiction. The analysis was carried out using such research methods as generalization and comparison. The article states the causes of various types of adolescent addictive behavior. The types of motivation of Internet addicts are highlighted and the classification of the main types of Internet addiction is considered. It was found that all the listed types of motivation for spending time on the Internet directly correspond to the vital (that is, basic) and social needs of a person. But a teenager and even an adult do not understand that such activities on the Internet only compensate, but do not satisfy these needs. The essence of Internet addiction and the reasons why teenagers spend their time on the Internet, despite the harmful consequences for their physical, mental and emotional health, are highlighted, which becomes a threat to the teenager's ability to self-organize in adult life. As a result, the teenager increasingly wants to escape from his own problems in virtual reality. And since an addicted person does not have developed self-control, he is unable to solve his problems on his own. To overcome this problem, it is necessary to create a system of social work that will work in the directions of diagnosis, prevention and correction.

Key words: essence, phenomenon, concept, Internet, addiction, Internet addiction, game addiction, teenagers.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими та практичними завданнями. У сучасному суспільстві дедалі більша кількість підлітків проводить свій вільний час в інтернет-просторі. Так, за результатами соціологічних досліджень Pew Research Center, кількість щоденних інтернет-користувачів серед підлітків щоденно збільшується. Також кількість тих, хто завжди онлайн з 24 % підлітків у 2014–2015 року до 46 % сьогодні. [6]

Разом із цим зростають ризики виникнення у підлітків інтернет-залежності. За даними дослідження Українського Інституту досліджень імені О. Яременка, майже кожен четвертий підліток віком 10–17 років повідомив, що за останній рік регулярно розумів, що не міг думати ні про що, крім моменту, коли буде можливість знову користуватися соціальними мережами. Найбільше таких було серед хлопчиків 10 років (35,2 %) і студентів ЗПТО (28,5 %) [1, с. 8]. Тим самим актуалізується проблема дослідження феномена інтернет-залежності підлітків, його своєчасного діагностування та профілактики. Але для дієвого вирішення цієї проблеми вкрай важливо розкрити сутність явища інтернет-залежності та на цьому підґрунті визначити його головні характеристики і, врешті-решт, сформулювати його науково обґрунтоване поняття.

Здебільшого у наявних дефініціях феномена адикції її сутність пов'язується з навязливою потребою. На нашу думку, тим самим помилково робиться наголос лише на вроджених / біологічних детермінантах адикції. Але спочатку треба висвітлити, як трактується термін «адикція».

У той же час, напевно, слід звернути увагу на інших механізмах детермінації цього явища. Наша гіпотеза полягає у тому, що основу сутності адикції утворює невміння управляти бажаннями. Йдеться про адикцію саме як нав'язливе бажання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Багато західних та вітчизняних науковців займалися дослідженням проблеми адикції. Основними дослідниками феномену Інтернет-адикції є Камінська О. В., Шпитцер М., К. Янг, Больбот Т. Ю., Юр'єва Л. Н., М. Шау, Д. В. Блэк, А. Вейнштейн, І. Голдберг та ін.

Мета статті – перевірити зазначену гіпотезу у ході аналізу істотних характеристик Інтернет-адикції підлітків.

Люди із залежністю поведуться нав'язливо, незважаючи на знання про шкідливі наслідки для їх фізичного, психічного та емоційного здоров'я. Тому важливо звернути увагу на сучасні дослідження і виявити причини цього явища.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. У науковій літературі існує багато різноманітних дефініцій поняття «аддикція». Американське Об'єднання Адиктивної Медицини (American Society of Addiction Medicine) надає таке визначення: «адикція» – це виліковне хронічне захворювання, що включає складну взаємодію між мозковими ланцюгами, генетикою, навколишнім середовищем та життєвим досвідом людини [6]. Psychology Today визначає залежність, як пошук емоційного задоволення – відчуття безпеки, відчуття того, що тебе люблять, навіть відчуття контролю над життям [9]. Пушкар В. А. визначає адиктивну поведінку як прагнення змінити свій психічний стан у напрямку виникнення сильних позитивних емоцій, переважно через вживання певних речовин (тютюну, алкоголь, наркотики, психоактивні речовини, медичні препарати), до моменту, поки не сформується фізична залежність. Або ж через виконання специфічної активності, що проявляється в нестачі контролю за спонуканнями, непереможному бажанні, ненаситності та необхідності здійснення (наприклад, порушення харчової поведінки, пристрасть до азартних і комп'ютерних ігор, Інтернету, kleptomанії і т.д.). Він також підкреслює, що цей стан супроводжується зростанням толерантності до зловживаного засобу, постійним занепокоєнням про його отримання та споживання, незважаючи на

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

усвідомлення негативних наслідків, а також численними безрезультатними спробами припинити вживання [4, с. 10].

Таким чином, ми можемо виділити загальні характеристики явища:

- 1) нав'язливе бажання / потяг у певній надмірній поведінці;
- 2) без задоволення цього бажання людина страждає від абсидентного синдрому, тобто зазнає психологічний та фізичний дискомфорт;
- 3) втрата контролю над певною поведінкою;
- 4) тривалий характер;
- 5) певна надмірна поведінка сприймається в якості винагороди (певна ейфорія / задоволення від виконання залежної діяльності);
- 6) соціально-психологічне відчуження людини – ескапізм, тобто втеча від інших форм життєдіяльності в суспільстві.

Варто зазначити, що основною причиною залежності є виділення дофаміну – хімічної речовини, яку виробляє наш мозок. Дофамін є фундаментальною молекулою для процесу звикання до чогось. Вивільнення цього гормону відбувається як відповідь на щось приємне. Дофамін є реакцією нашого мозку на подразники, і на це варто звернути особливу увагу. Останні дослідження свідчать що дофамін не стільки є реакцією мозку на задоволення але створює сильне відчуття дождання від отримання результату. Саме тому коренева функція дофаміну полягає в розвитку процесу мотивації та винагороди. Він стимулює нас до дії, спонукаючи прагнути позитивних результатів та уникати негативних. Таким чином, соціальні мережі та мобільні додатки розроблені так, щоб максимізувати вивільнення дофаміну в нашому мозку. Кожне сповіщення, лайк чи коментар – це невеличка «доза» приємності, яку ми отримуємо, і яка спонукає нас повертатися до цієї активності. Така поведінка може призвести до постійного пошуку легкого миттєвого задоволення та нездатності концентруватися на довгострокових завданнях та цілях [3, с. 11].

Слід підкреслити, що йдеться про адикцію як нав'язливе бажання, а не потребу. А. Маслоу запропонував класифікацію потреб, згідно із чергованістю потреб задоволення: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, соціальні потреби, потреби в повазі та самоактуалізації. [8] Потреби фізіологічні і потреби в безпеці, є найбільш важливими, тобто вітальними потребами. Після них ідуть потреби соціальні, потреби в повазі та самоактуалізації. Ми виходимо з того, що потреба – нестаток, який існує об'єктивно, тобто незалежно від волі та бажання людини. В той же час, у випадку адикції відбувається порушення механізму усвідомлення потреб, при якому «розлагоджені налаштування»: сприймається як основна потреба лише одна із багатьох неістотних. Людина концентрується лише на ній, нехтуючи рештою потреб, без яких унеможлиблюється життєдіяльність людини як цілісної природної та соціальної істоти. Тобто потреба у розважаннях та перебуванні в Інтернеті стає на те ж місце в ієрархії потреб адикта, що й вітальні потреби, куди відносяться фізіологічні потреби – потреба в їжі, сні, одязі. А інколи людина ігнорує навіть фізіологічні потреби заради задоволення «фіктивної» потреби в перебуванні в Інтернеті. Більш того, Інтернет-залежність є більш небезпечною, ніж алкогольна, тютюнова або наркотична залежність, адже вона розвивається з самого раннього дитинства і розвивається досить непомітно для оточуючих на відміну від інших адикцій. А наслідки мають більш соціальний характер, посилюючи відчуженість адикта від суспільства. Таким чином створюється новий прошарок «відчужених» людей, які нічого не створюють, а тільки споживають. Саме тому Інтернет-залежність – це кричуща проблема сьогодення, що ставить під загрозу життєдіяльність людини як соціальної істоти.

Важливо відзначити, що існує багато дефініцій терміну «Інтернет-залежність» та «Інтернет-адикція», які є тотожними поняттями. Камінська О. В. надає таке визначення Інтернет-залежності – Інтернет-залежність є одним із видів нехімічних техногенних залежностей, що супроводжується зміщенням мотивів особистості у напрямку віртуалізації, що в свою чергу призводять до задоволення в мережі фрустрованих потреб та викликає зміни емоційно-вольової, когнітивної та поведінкової сфер особистості [2, с. 71]. Дане визначення є найближчим з перелічених вище до нашої гіпотези, але воно не підкреслює саме того, що ініціатором продовження поведінки залежності є саме суб'єкт залежності, а саме – Інтернет-залежний. По-іншому презентує проблему Інтернет-залежності К. Янг, визначаючи залежність від інтернету, як «проблематичне користування Інтернетом». «Проблематичне користування Інтернетом» вона описує як відсутність контролю індивіда над своєю діяльністю в Інтернеті, що призводить до перебоїв у виконанні соціальних, робочих та особистих зобов'язань [12]. Ця дефініція описує одну з негативних сторін Інтернет-залежності, але, на нашу думку, її не достатньо для визначення всіх основних проявів Інтернет-залежності. Найбільш вдало, на нашу думку, термін «Інтернет-залежність» визначають Т. Ю. Больбот та Л. Н. Юр'єва, як нав'язливе чи компульсивне бажання увійти до Інтернету, перебуваючи «off-line», і неможливість вийти з Інтернету, перебуваючи «on-line» [5, с. 33]. Це визначення найбільш влучно описує проблему Інтернет-залежності, адже ми зазначаємо, що джерелом «Інтернет-залежності» є саме бажання адикта.

Пряма кореляція між залежністю та проведенням великої кількості часу за комп'ютером було доведено М. Шпитцером. Ним було доведено, що зловживання комп'ютерними іграми, а також перегляд відео з високою частотою зміни кадрів, що є одним з різновидів Інтернет-залежності, викликає порушення уваги, і, як наслідок, шкодить здатності до самоконтролю. Порушення уваги приводить до того, що підліток не здатен сконцентруватись на одній діяльності протягом певного часу, а нездатність до самоконтролю впливає на пріоритетність задовольняння потреб. Вченим зазначено, що порушення уваги проявляється також і в порушенні контролю поведінки – людина постійно на щось відволікається, робить безладні рухи, не контролює свою моторику.

Також науковцем було зазначено інший фактор, який викликає будь-яка залежність: виникає стрес, що впливає на психічне здоров'я людини. А людина, у спробах нівелювати стрес, знову поринає у павутиння Інтернету, тим самим циклюючи свою поведінку. У медицині це реакція організму на фізичний, психічний або емоційний тиск. Стрес може призвести до почуття розчарування, тривоги, гніву або депресії, що спричиняється звичайною життєдіяльністю людини [13]. М. Шпитцер наполягав на тому, що стрес – це результат відсутності контролю. Стрес залежить не від того, що конкретно сталося, а від того, як людина переживає цю подію – тобто від масштабу контролю людини над ситуацією [10]. Таким чином, можна виділити те, що Інтернет-залежний починає сприймати будь-які труднощі при своїй життєдіяльності як проблему, і через це в адикта виникає стрес. А якщо підліток так реагує на звичайні життєві ситуації, постає питання: Чи зможе він впоратись зі складними професійними ситуаціями, які будуть складніше за життєві та будуть мати наслідки не тільки для нього, а й для робочого колективу і організації, де він працює?

Важливо відзначити, що Інтернет-залежність також може стимулювати соціальну відчуженість в підлітка, що негативно впливає на формування дисципліни у дітей. Дисципліна та соціалізація в дитині формується через виконання групових робіт на уроках у школі або зайняттях у дитячому садочку та колективних іграх, що є особливо ефективними у ранньому віці. М. Шпитцер стверджував, що зайняття музикою та малюванням виховує в дитині гнучкість уваги та концентрацію на виконанні завдання, а

комп'ютерні ігри спряють розпиленню уваги на велику кількість подразників, тим самим порушуючи концентрацію уваги [10].

Таким чином, ми можемо зазначити, що ризик виникнення стресу, зумовленого життєвими проблемами та здатність людини на довгу концентрацію уваги і самоконтроль – є прямо пов'язаними факторами у випадку виникнення залежності. Людина з низьким рівнем самоконтролю та дисципліни з більшою вірогідністю стане адиктом. Справжня загроза ховається в тому, що молоді батьки, бажаючи «розв'язати руки», отримати вільний час для вирішення власних потреб, дозволяють дитині змалечку користуватися смартфоном та комп'ютером (вмикають мультфільми, музичні кліпи та ін.) і, таким чином, ускладнюють виховання дисципліни та самоконтролю в дитині. Через це у дитини з малого віку буде розвиватись Інтернет-залежність та в підлітковому віці вона втратить всяку мотивацію до подолання труднощів у процесі соціалізації, адже це в неї викликає стрес, і, як наслідок, у дорослому віці ця людина не зможе виконувати складні професійні обов'язки.

Як ми вже зазначали вище, Інтернет-залежні підлітки продовжують гаяти свій час в Інтернеті, незважаючи на шкідливі наслідки для їх фізичного, психічного та емоційного здоров'я. На нашу думку, головною причиною того, що залежні підлітки бажають проводити свій час в Інтернеті є їх умотивованість до виконання певної діяльності в Інтернеті. Тож є сенс розглянути види мотивованості Інтернет-залежних.

Для розгляду мотивації Інтернет-залежних до активності в Інтернеті важливо розуміти, що Інтернет-залежність може проявлятися по-різному. Після проведення ряду досліджень, К. Янг створила класифікацію основних типів Інтернет-залежності:

1. Комп'ютерна залежність (computer addiction): характеризується Obsessive пристрасстю до роботи за комп'ютером, яка може проявлятися в програмуванні, іграх або інших заняттях;

2. Компульсивна навігація в мережі (net compulsions): полягає в постійному прагненні адикта знайти інформацію у віддалених базах даних;

3. Перевантаженість інформацією (information overload): проявляється у патологічному захопленні азартними іграми через Інтернет, онлайн-аукціонами та електронними покупками;

4. Кіберсексуальна залежність (cybersexual addiction): виявляється в захопленні відвідуванням порнографічних сайтів, обговоренням сексуальних тем у чатах або закритих групах для дорослих;

5. Кіберкомунікативна залежність (cyber-relational addiction): стосується залежності від спілкування в соціальних мережах, форумах, чатах, групових іграх та телеконференціях, що може призвести до заміни реальних друзів та членів родини віртуальними [11].

З перелічених вище діяльностей можна помітити, що перелічені основні види залежностей, здавалось би, задовольняють основні потреби людини. Але це тільки фікція компенсації, адже більшість зайнять, такі як ігри та спілкування в Інтернеті не несуть в собі той же виховної функції, яку виконують ігри та спілкування в реальному середовищі.

Важливо зазначити, що для формування поняття Інтернет-залежності з тієї точки зору, що адиктивну поведінку формує не механізм потреби, а механізм бажання, потрібно обумовити причини різних типів адиктивної поведінки підлітка. Камінською О. В. було сформовано класифікацію видів Інтернет-залежності за мотивацією адиктів до Інтернету:

– Інформаційний тип – діяльність адикта зосереджена на отримання інформації з Інтернету. Задоволення адикту приносить сам процес «блукання» мережею, або через цілеспрямований пошук інформації, необхідної для навчальної чи професійної діяльності, який перетворюється на самоціль. Тобто адикт просто переходить з одного сайту на

СОЦІАЛЬНА РОБОТА ТА СОЦІАЛЬНА ОСВІТА

інший, засвоюючи інформацію, яка може не принести підлітку ніякої практичної цінності, і про яку він забуде через деякий час.

– Меркантильний тип – діяльність зосереджена на отриманні власної вигоди від проведення часу в Інтернеті. Цей мотив реалізується через захоплення азартними онлайн-іграми, коли матеріальні потреби, а саме потреба в збагаченні, виходять на перше місце, спонукаючи особистість надавати перевагу такому виду діяльності в мережі. По суті, люди з таким типом мотивації стають «лудоманами» та «гемблерами», що витрачають свої, а інколи й не свої гроші, намагаючись «зірвати куш», з надією закрити свої борги та отримати матеріальну вигоду.

– Псевдоідейний тип: діяльність адикта зосереджена на самоствердженні за рахунок просування «надцінної» для нього ідеї. Адикт реалізує цей тип залежності через такі види діяльності, як: коментування, висвітлення відповідної інформації в блогах, ведення дискусій на форумах тощо. Але треба пам'ятати, в Інтернеті доволі розмиті правила моралі, поведінки та ведення дискусії, що свідчить про те, що спілкування в Інтернеті не несе в собі тієї ж користі, як спілкування з реальними людьми;

– Асоціальний тип: діяльність адикта зосереджена на проявленні прихованих агресивних імпульсів, спрямованих на інших чи на себе, та прагненні до самоствердження, використовуючи при цьому соціально неприйнятні засоби. Такі підлітки, як правило, є ініціаторами кібербулінгу, який, з недавнього часу, є адміністративним правопорушенням.

– Особистісно-дисгармонійний тип: діяльність адикта зосереджена на створенні віртуального «Я-образу», який буде кращий за «Я» реальне. Але варто відмітити, що цей віртуальний «Я-образ» не буде виходити за рамки віртуальної реальності. Тобто адикт не буде змінювати себе, виправдовуючи це складністю або неможливістю змін з різних причин.

– Тривожно-депресивний тип: діяльність адикта зосереджена на стабілізації емоційної сфери, отримання у віртуальній реальності позитивних емоцій. Для цього адикт може використовувати різні види активностей в Інтернеті, у залежності від спрямованості особистості: комп'ютерні ігри, перегляд фільмів онлайн, веб-серфінг, спілкування в соціальних мережах чи на форумах тощо.

– Біологічно-фрустрований тип: діяльність адикта зосереджена на задоволенні біологічних потреб. Адикти, що залежні від відвідування порносайтів та споживачі подібного роду контенту, шкодять не тільки своєму фізичному стану, але й психічному стану здоров'я.

– Соціально-фрустрований тип: діяльність адикта зосереджена на задоволенні соціальних потреб, прояву демонстративної соціальної позиції. Задоволення цієї потреби реалізується через віртуальну взаємодію з особами протилежної статі на сайтах знайомств, тощо.

– Екзистенційно-фрустрований тип: діяльність адикта зосереджена на задоволенні потреби у наповненні життя особистісним сенсом. Виникає такий мотив тоді, коли особистість перебуває в стані екзистенційного вакууму, не здатна усвідомити сенс свого життя, висувати цілі, які вона хотіла би досягнути [2, с. 80].

Як ми можемо помітити, всі перелічені види мотивації прямо відповідають вітальним (тобто базовим) та соціальним потребам людини. Але підліток та навіть доросла людина не розуміють, що подібна діяльність в Інтернеті тільки компенсує, але не задовольняє ці потреби.

Важливо зазначити, що тип Інтернет-залежності за мотивацією прямо залежить від поля реалізації діяльності залежного підлітка. Зацікавленість комп'ютерними іграми

притаманна підліткам з соціально-фрустрованим, екзистенційно-фрустрованим та тривожно-депресивним типом. Завищення часу перебування у соціальних мережах притаманне соціально-фрустрованим, особистісно-дисгармонійним, псевдодійним та асоціальним типам мотивації залежності. Схильність до витрат грошей в онлайн-казино та під час шопінгу в Інтернет-магазинах властива адиктам з екзистенційно-фрустрованим, меркантильним та тривожно-депресивним типом мотивації залежності. А залежність від компульсивної навігації інтернетом характерна соціально-фрустрованому, тривожно-депресивному, екзистенційно-фрустрованому та інформаційному типу мотивації залежності. Але важливо враховувати, що типів мотивації користування Інтернетом у підлітка може бути декілька одразу. І як наслідок, підліток буде реалізовувати свої бажання та потреби в Інтернеті у декількох способах діяльності. А вже в ході реалізації своїх бажань, в адикта розпочинається процес формування та розвиток залежності. Таким чином, ми отримуємо людину, яка в якій на стадії соціалізації та навчання не відбувались процеси отримання знань та формування професійних та комунікативних навичок, і яка не здатна подбати про свої потреби, не кажучи вже про задовольняння потреб своїх близьких.

Не варто забувати, що процесу формування залежності можуть сприяти біологічні (наприклад, індивідуальний засіб реагування на інформацію в мережі, або вже сформована кліпова залежність), психологічні (різного роду психотравми) та соціальні (сімейні і поза сімейні) чинники. Не менш важливим є величезний вплив Інтернет-залежності на соціально-корисний час, тобто на той час, який підліток має виділяти на розвиток соціальних та професійних навичок, який задовольняється за допомогою сім'ї, друзів, вчителів, однокласників при вирішенні різних соціальних та учбових ситуацій. Інтернет-адикція створює ілюзію корисного використання цього часу, адже підліток начебто спілкується з «друзями» в Інтернеті і отримує соціальні навички. Але спілкування в Інтернеті не може носити розвивального характеру, адже в Інтернеті є без кордонна свобода слова та анонімність і там можна говорити та виставляти майже все, що завгодно. І тільки наприкінці минулого десятиріччя держава почала обмежувати рамки того, що можна писати в Інтернеті та який контент викладати. Виходячи, з вище перерахованого виходить, що соціально-корисний час Інтернет-адикт просто марнує в мережі, займаючись розвагами замість виконання учбових та сімейних обов'язків.

Таким чином, можна визначити, що Інтернет-залежні підлітки продовжують марнувати свій час в Інтернеті, незважаючи на шкідливі наслідки для їх фізичного, психічного та емоційного здоров'я через їх власне бажання перебувати в Інтернеті та віртуальній реальності. Це є наслідком того, що в адиктів дуже слабо розвинений самоконтроль, і адикт не здатен виділяти окремо час для роботи / навчання, а окремо – для відпочинку. Через проблеми, які у залежної особи виникають через невиконані доручення / роботу, підліток страждає від стресу. Як результат, в підлітка все більше формується бажання втекти у віртуальну реальність від власних проблем. А, оскільки в залежного підлітка не розвинений самоконтроль, то вирішити свої проблеми самостійно він не в змозі. Через це підліток починає відчужуватись від сім'ї, близьких, однолітків, школи, оскільки вони будуть нагадувати йому про його невирішені проблеми та невдачі.

Висновки дослідження і перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Підсумовуючи, виділимо поняття залежності: стан, який може виникнути, коли людина або вживає хімічні речовини, що викликають звикання, або займається такою діяльністю, що викликає звикання до такого роду зайнять. Таким чином, визначимо Інтернет-залежність підлітків як нав'язливе бажання / потяг у певній надмірній поведінці: проведення надмірно (за)багато часу в Інтернеті, що шкодить фізичному та психічному стану здоров'я, відноsinам підлітка із родиною та суспільством. Підліток, залежний від

Інтернету, вирізняється адиктивною поведінкою, яка проявляється в виконанні певного алгоритму дій для вдоволення свого бажання провести час за грою / бесідою в соціальних мережах / сперечанням на форумах / переглядом фільмів, або прослуховуванням музики. Однією з багатьох проблем для підлітка є те, що в нього не формується культура відпочинку, і, подорослішав він повторюватиме цикл залежної поведінки. Також небезпечною загрозою є те, що підліток може витрачати на залежну поведінку не тільки свій вільний час, але й робочий, руйнуючи потребу в саморозвитку і самовдосконаленні.

Таким чином, можна акцентувати, що Інтернет-залежність негативно впливає на психологічне, емоційне та фізичне здоров'я підлітка, а також негативно впливає на розвиток соціальних контактів підлітка, обмежуючи їх спілкуванням з віртуальними друзями та такими ж адиктами зі спільним полем організації залежної діяльності. І це створює реальну проблему для держави та суспільства. Для подолання цієї проблеми необхідне створення системи соціальної роботи, що буде працювати у напрямках діагностики, профілактики та корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Балакірева О. М., Бондар Т. В., Даниленко Г. М., Левін Р. Я. та ін. Соціальна обумовленість та показники здоров'я підлітків та молоді: за результатами соціологічного дослідження в межах міжнародного проекту: «Здоров'я та поведінкові орієнтації учнівської молоді»: монографія / ЮНІСЕФ, ГО «Укр. ін-т соц. дослідж. ім. О. Яременка». Київ : Поліграфічний центр «Фоліант», 2019. 127 с.
2. Камінська О. В. Психологічні основи Інтернет-залежності молоді : дис. ... док. псих. наук : 19:00:07. Одеса. 2016. 478 с.
3. Лембеке А. Дофамінове покоління. Де межа між болем і задоволенням / пер. з англ. Н. Яцюк. Київ: Лабораторія, 2021. 208 с.
4. Пушкар В. А. Психологія адиктивної поведінки: Методичні рекомендації до курсу «Психологія адиктивної поведінки» для студентів IV курсу спеціальності «Психологія». Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г.Шевченка, 2010. 84 с.
5. Юр'єва Л. Н., Больбот Т. Ю. Комп'ютерна залежність: формування, діагностика, корекція і профілактика. Дніпропетровськ : Пороги, 2006. 126 с.
6. Definition of Addiction. American Society of Addiction Medicine. 2019. URL: <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>.
7. Faverio M., Sidoti O., Atske S. Teens and Internet, Device Access Fact Sheet. Pew Research Center, Washington, 2024. URL: <https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/teens-and-internet-device-access-fact-sheet/> (дата звернення: 26.05.2024)
8. Maslow H.A. Theory of Human Motivation. *The Psychological Review*. 1943. № 50. P.370–396.
9. Peele S. What Is Addiction? Psychology Today, 2024 Sussex Publishers, LLC. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201009/addiction-in-society-blinded-biochemistry>.
10. Young K.S. (2004) Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4). Pp. 402–415
11. Young K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology and Behavior*, Vol. 1 No. 3., pp. 237–244
12. Spitzer M. Digitale Demenz. Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knaur Nachf GmbH & Co. KG, München. 2012. Pp. 205–221
13. NCI Dictionary of Cancer Terms, URL: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/stress> (дата звернення: 09.05.2024)



REFERENCES

1. Balakirieva O. M., Bondar T. V., Danylenko H. M., Levin R. Ya. ta in. (2019). Sotsialna obumovlenist ta pokaznyky zdorov'ia pidlitkiv ta molodi : za rezultatamy sotsiologichnoho doslidzhennia v mezhakh mizhnarodnoho proektu: «Zdorov'ia ta povedinkovi oriiientatsii uchnivskoi molodi». Kyiv. [\[in Ukrainian\]](#)
2. [Kaminska O.V. \(2016\). Psykholohichni osnovy Internet-zalezhnosti molodi. Odesa. \[in Ukrainian\]](#)
3. [Lembeke A. \(2021\) Dofaminove pokolinnia. De mezha mizh bolem i zadovolenniam. Kyiv. \[in Ukrainian\]](#)
4. Pushkar V.A. (2010) Psykholohiia adyktivnoi povedinky: Metodychni rekomendatsii do kursu «Psykhologhiia adyktivnoi povedinky» dlia studentiv IV kursu spetsialnosti «Psykhologhiia». Chernihiv. [\[in Ukrainian\]](#)
5. Yurieva L. N., Bolbot T.Yu. (2006) Kompiuterna zalezhnist: formuvannia, diahnostyka, korektsiia i profilaktyka. Dnipropetrovsk. [\[in Ukrainian\]](#)
6. Definition of Addiction. American Society of Addiction Medicine. 2019. URL: <https://www.asam.org/quality-care/definition-of-addiction>.
7. [Faverio M., Sidoti O., Atske S. Teens and Internet, Device Access Fact Sheet. Pew Research Center, Washington, 2024. URL: https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/teens-and-internet-device-access-fact-sheet/ \(дата звернення: 26.05.2024\)](#)
8. Maslow H.A. Theory of Human Motivation // The Psychological Review. – 1943. – / 50. – P.370-396
9. [Peele S.](#) What Is Addiction? Psychology Today, 2024 Sussex Publishers, LLC. URL: <https://www.psychologytoday.com/intl/articles/201009/addiction-in-society-blinded-biochemistry>.
10. Spitzer M. Digitale Demenz. Droemerschens Verlagsanstalt Th. Knaur Nachf GmbH & Co. KG, München. 2012. Pp. 205-221
11. Young K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior, Vol. 1 No. 3., pp. 237-244
12. Young K.S. (2004) Internet Addiction: A New Clinical Phenomenon and Its Consequences, American Behavioral Scientist, 48(4). Pp. 402-415
13. NCI Dictionary of Cancer Terms, URL: <https://www.cancer.gov/publications/dictionaries/cancer-terms/def/stress>