



# Інтернет-залежність, залежність від соціальних мереж та смартфонів як елемент адиктивної поведінки підлітків

Ольга Федорців  
Андрій Чорномидз

Тернопільський національний медичний університет  
імені І.Я. Горбачевського

Ірина Чорномидз  
Юрій Чорномидз

**Актуальність.** Проблема адиктивної поведінки серед підлітків набуває загрозливих масштабів, особливо в умовах соціально-екологічної кризи та стану війни в Україні. Надмірне використання інтернету, смартфонів та соціальних мереж становить серйозну загрозу для психічного та фізичного здоров'я молодого покоління, що вимагає глибокого наукового аналізу.

**Мета.** Провести аналіз наукової літератури щодо проблеми інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки у підлітків, систематизувати дані про її поширеність, форми, причини виникнення, клінічні прояви та наслідки.

**Результати.** Аналіз даних показав, що інтернет-залежність є комплексним поняттям, що включає залежність від соціальних мереж, онлайн-ігор, кіберсексуальну залежність та інші форми. Поширеність інтернет-залежності серед підлітків у світі коливається в широких межах, сягаючи в деяких регіонах 64% , а в Україні - до 52%. Підлітковий вік є критичним періодом для формування адикцій через психологічні особливості: прагнення до нового, страх перед відповідальністю та пошук самоствердження. Основними причинами розвитку залежності є дефіцит спілкування в родині, низька самооцінка, відсутність друзів та хобі. Наслідки включають як психологічні проблеми (депресія, апатія, соціальна дезадаптація), так і фізичні розлади (порушення сну, зору, постави). Встановлено, що авторитарний стиль виховання з теплотою у стосунках може знижувати ризик розвитку залежності.

**Висновки.** Інтернет-залежність є глобальною та багатогранною проблемою, що вимагає міждисциплінарного підходу. Необхідне подальше вивчення механізмів її формування та розробка ефективних програм профілактики та корекції, адаптованих до сучасних умов.

**Ключові слова:** адиктивна поведінка, інтернет-залежність, підлітки, смартфон, соціальні мережі, психічне здоров'я, профілактика.

УДК 616.89-008.44:[004.738.5:613.86]-053.6

## Вступ

Проблема залежності є надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві, враховуючи, що наша країна на сьогоднішній день перебуває у стані війни та переживає складний соціально-екологічний період розвитку. Така ситуація, звичайно, не може не вплинути на найбільш вразливу частину населення – дітей та молодь [1]. Адиктивна поведінка (залежність) на

сьогоднішній день становить серйозну загрозу для благополуччя суспільства, його психічного та фізичного здоров'я [2; 3], адже її розповсюдження серед дітей має надшвидкі темпи. Схильність до нездорового способу життя, асоціальної поведінки, вживання психоактивних речовин, ігроманії, залежності від комп'ютерів, смартфонів та інтернету набули загрозливого характеру і є проблемою, яка вимагає особливого розгляду [1; 4].

У зв'язку з розробкою та поширенням дешевих та зручних у користуванні компютерних технологій (планшети, смартфони та інші гаджети), використання інтернету різко зросло як і зріс час його використання та кількість користувачів [5; 6]. Кіберпростір охопив практично всі сфери людського життя, трансформуючи при цьому не тільки окремі дії, але і людську діяльність в цілому, здійснюючи вплив на всі психічні процеси [7]. У зв'язку із цим сьогодні фахівці інтенсивно обговорюють таке захворювання, як інтернет-залежність або інтернет-адикцію.

## **Мета даного огляду**

Проаналізувати та систематизувати сучасні наукові дані щодо проблеми інтернет-залежності як форми адиктивної поведінки у підлітків, розкрити її поширеність, форми, етіологічні фактори, клінічні прояви та наслідки для здоров'я.

## **Поняття та сутність адиктивної поведінки та інтернет-залежності**

На сьогоднішній час, адиктивну (залежну) поведінку розуміють як таку поведінку людини, для якої притаманно прагнення до відходу від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану, завдяки прийому різноманітних хімічних речовин чи постійної фіксації уваги на певних видах діяльності з метою підтримання інтенсивних емоцій [2]. Адиктивна поведінка настільки захоплює людину, що починає керувати її життям і людина стає безпорадною перед своєю пристрастю [2].

Наразі немає офіційного загальноприйнятого визначення поняття інтернет-залежності [8; 9]. Бурова В. стверджує, що інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні інтернету, що супроводжується дезадаптацією у соціумі та яскраво вираженою симптоматикою [10; 11].

Американська психологиня К. Янг вважає, що інтернет-залежність – це місткий термін, що позначає велику кількість проблем контролю над бажаннями і поведінкою, що пов'язані із використанням інтернету [12].

Більшість вчених на сьогодні вважають, що поняття «інтернет-залежності» слід використовувати як збірний термін, адже більшість користувачів стають залежними від певної конкретної діяльності в інтернеті, а не від самого інтернету [9; 13]. Тобто, інтернет виступає як засіб, або форма реалізації адиктивної поведінки [8; 9].

Інтернет-залежність розглядається як збірне поняття для багатьох підвидів залежності, таких як:

## **Епідеміологія та масштаби поширення інтернет-користування та інтернет-залежності**

Інтернет відіграє все більш важливу роль в житті людей і межа між віртуальним світом (кіберпростором, віртуальною реальністю) і реальним життям стає більш розмитою [8]. З'являються такі поняття, як «віртуальна повсякденність», «інтернет-необхідність», «віртуально-реальний світ» та ін. [17], що характеризують нерозривний зв'язок в теперішній час інтернету та повсякденного життя.



У 2023 році частка користувачів інтернету у світі становила 67 %, у розвинених країнах – 93% [5,18]. І з кожним роком їх кількість постійно зростає. Особливо це помітно стало з появою смартфонів. Станом на 2021 рік, частка користувачів смартфонів у світі сягала 75 % [19]. Кількість людей, які користуються смартфоном у всьому світі різко зростає і за останні роки, наприклад у Гонконзі, на кожного жителя припадає 2,21 смартфона, кількість користувачів смартфонів у Швейцарії перевищує населення [20; 21]. Відмічено, що використання мобільних телефонів зменшується з віком, особи у віці 14-20 років витрачають найбільше часу на користування смартфоном [20]. Зокрема у Північній Македонії 98 % школярів регулярно користуються смартфонами [22].

За даними дослідників [23] у 2019 році 90 % населення Землі користувалось інтернетом саме через мобільні пристрої [7]. На початок 2024 року в Китаї цей показник становив 99,9 % [24].

У 2018 році за даними опитування 72 % дітей віком 13-16 років зазвичай проводять свій вільний час використовуючи інтернет [25]. В Чехії на 2021 рік 88 % користувачів мобільного інтернету від загальної кількості населення, у Словенії – 85 % [26].

У 2020 році різко зросла кількість годин, які люди практично у всьому світі проводять у смартфоні, зокрема на 39 %. У підлітків та молоді ця цифра склала 68 %. Цьому, зокрема сприяла пандемія коронавірусної інфекції [22, 27]. У 2021 році кількість користувачів соціальних мереж у світі склала 4,2 мільярди людей, більше половини цього населення планети [28].

У зв'язку із тим, що смартфони пропонують безпрецедентний доступ до інформації та соціальних зв'язків, серйозне занепокоєння викликає у багатьох спеціалістів факт їх зростання кількості в геометричній прогресії, особливо у підлітків [19]. Окрім занепокоєння спеціалістів і батьків, самі ж підлітки під час опитування зазначають, що відчувають як витрачають занадто багато часу он-лайн і їм надзвичайно важко відмовитися від використання соціальних мереж та інших форм використання мобільного інтернету [6]. 59 % батьків у США стурбовані тим, що їх діти проводять надто багато часу в мережі, 41 % підлітків приголомшені коли дізнаються скільки саме часу проводять в інтернеті щодня, а 33 % підлітків проводять набагато більше часу у спілкуванні із родичами і друзями в інтернеті, а ніж віч -на-віч. 71 % користувачів зазвичай сплять з мобільними телефонами, або біля нього [22; 27]. Наведена статистика залежності від смартфонів та інтернету це не просто цифри – це реальність, яка, швидше за все, є ще масштабнішою, ніж вдалося з'ясувати науковцям.

Мета-аналіз, який було проведено у 2016-2017 рр. показав, що поширення інтернет-залежності у світі складає 16 % серед підлітків. При цьому показники сильно відрізняються в різних країнах [19, 29, 30]. Рівень поширеності інтернет-залежності серед населення, за даними науковців у 2019 році становив від 1% в Греції до 36,7% в Італії [5].

Але подальші дослідження встановили зовсім інші цифри. Так, згідно опитування ще у 2018 році 45 % американських підлітків зазначили, що вони перебувають онлайн «майже постійно» [9].

В Індії поширеність інтернет-залежності сягає 44%, а в деяких регіонах і 64,% [19]. В нашій країні, як зазначає Ю.І. Керемко, рівень залежності може сягати 52 % [10].

В реальності, показники поширення інтернет-залежності у цілому світі набагато вищі. Анкетування та опитування назавжди показують обсяг поширення, є суб'єктивними. Часто опитані скривають або спотворюють дані, які зазначені в анкетах, щоб не виглядати залежними, «слабкими», або реально не можуть оцінити свій стан, час проведений в інтернеті та визначити чим вони там займаються. Так, згідно даних Я.В.Хміль, при опитуванні більшість респондентів стверджували, що використовують мережу в більшості лише для навчання, хоча при моніторинзі інтернет-активності на першому місці була пасивна комунікація в

соцмережах, на другому місці – перегляд відео- контенту (переважно коротких відеороликів), далі йде листування у соціальних мережах і лише 14 % навчальна діяльність [17].

## **Нейробиологічні аспекти інтернет-залежності**

Розуміння інтернет-залежності як розладу поведінки значно поглибилося завдяки сучасним методам нейровізуалізації, які дозволили вивчити структурні та функціональні зміни в мозку адиктів. Дослідження показують, що механізми, які лежать в основі цієї залежності, мають багато спільного з нейробиологічними процесами при хімічних залежностях, зокрема пов'язаних із вживанням психоактивних речовин [31].

Ключову роль у формуванні будь-якої залежності відіграє система винагороди мозку, центральним елементом якої є мезолімбічний дофамінергічний шлях. Такі дії в інтернеті, як перемога в онлайн-грі, отримання «лайків» у соціальних мережах або знаходження нової інформації, стимулюють викид нейромедіатора дофаміну в прилеглому ядрі (nucleus accumbens). Це викликає почуття задоволення та мотивує до повторення дії, формуючи потужний цикл підкріплення [32, 33]. При тривалому зловживанні відбувається десенсibilізація дофамінових рецепторів, що змушує людину проводити все більше часу онлайн для досягнення того ж рівня задоволення, та веде до розвитку толерантності.

Функціональна магнітно-резонансна томографія (фМРТ) виявила значні зміни в мозковій активності інтернет-залежних осіб. Спостерігається гіперактивація ділянок, пов'язаних з винагородою, та, що більш важливо, гіпоактивація префронтальної кори [34]. Ця ділянка мозку відповідає за вищі когнітивні функції: прийняття рішень, планування, самоконтроль та гальмування імпульсивної поведінки. Зниження її активності пояснює, чому залежним особам так важко контролювати свій час в мережі, навіть при усвідомленні негативних наслідків.

Окрім функціональних, виявлено і структурні зміни. У осіб з інтернет-залежністю спостерігається зменшення об'єму сірої речовини в префронтальній корі, передній поясній корі та смугастому тілі (striatum). Ці зміни корелюють з тривалістю залежності та вираженістю її симптомів [35]. Також дослідження дифузійно-тензорної візуалізації показують пошкодження цілісності білої речовини, що свідчить про порушення зв'язків між різними відділами мозку, зокрема тими, що відповідають за когнітивний контроль та емоційну регуляцію [31; 36].

Таким чином, інтернет-залежність це не просто брак сили волі, а стан, що супроводжується реальними та вимірюваними нейробиологічними змінами. Порушення в системі винагороди, ослаблення когнітивного контролю та структурні зміни в мозку створюють стійкий патологічний цикл, який важко розірвати без цілеспрямованого втручання.

## **Передумови та наслідки розвитку інтернет-залежності у підлітків**

Інтернет-залежність донедавна не вважалась офіційним діагнозом, але незважаючи на це науковці, лікарі та психологи у всьому світі б'ють на спалах, вважаючи цю проблему реальною катастрофою. В багатьох країнах відкриваються центри для лікування інтернет-залежності, відділення у клініках, де займаються наданням допомоги при цьому патологічному стані [37]. Інтернет-залежність поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що порівняно з іншими видами залежності, формування яких триває достатньо довго, залежність від інтернету розвивається досить швидко, впродовж одного місяця [10]. За стислий проміжок часу в особистості формується нездоланий потяг до користування інтернетом, що відображається негативно на соціальній, побутовій та навчальній сферах діяльності особистості, на її психічному і фізичному здоров'ї [10].

За останній час інтернет перетворився не просто на місце для пошуку інформації, а радше на власну «домівку», реальність, яка сприймається більшістю нарівні з дійсністю. Сучасні діти не

увяляють життя без інтернету, реклами, соціальних мереж, тощо. У мережі, яка для багатьох стала способом життя, створюються чати, сайти знайомств, в яких підлітки і молодь спілкуються без візуального контакту [10]. При цьому інтернет своєрідно змінює спілкування [25]. Наприклад, не такими важливими стають невербальні засоби спілкування, зменшуються бар'єри, з'являється більше свободи. Особливості, такі як анонімність, доступність, невидимість, безпека, простота у використанні, роблять його надзвичайно привабливим для формування особистості, особливо у молодому віці, яка часто стає залежною від нього [14].

Згідно із даними К. Янг, небезпечними симптомами, провісниками інтернет-залежності є:

- залежність від мобільного телефону;
- залежність від віртуального спілкування, знайомств і соціальних мереж;
- фінансова залежність від мережі (сплатити покупки, участь в онлайн-аукціонах, азартні ігри і казино та ін);
- ігрова залежність;
- кіберсексуальна залежність;
- залежність від постійного викладання фото і відео в соціальні мережі ( в тому числі селфі-залежність);
- залежність від перегляду коротких відео, картинок («мемів»);
- серфінг соціальними мережами, інтернетом, та багато інших [12-16].
- нав'язливе прагнення постійно перевірити електронну пошту, месенджери, соціальні мережі на наявність нових повідомлень;
- передчуття наступного онлайн-сеансу;
- збільшення часу, проведеного онлайн;
- збільшення грошей які витрачаються оплатити на покупки чи ігри [10; 12].

Проблема використання інтернету та смартфона частіше зустрічається у молодих людей, особливо у підлітків [19]. Підлітковий вік належить до критичного періоду психічного розвитку людини [6; 10; 20]. Цей вік є найбільш чутливим періодом щодо формування адиктивної поведінки, зокрема і інтернет-залежності [6, 10, 38]. По-перше, для цього віку характерне прагнення до пізнання всього нового, забороненого, незвичності, «почуття дорослості», відчуття свободи, яке виявляється у потребі самостверджуватися, у силостійкості, остраху відстати від однолітків, здаватися в їх очах смішним. По-друге, вікові особливості підлітків характеризуються наявністю негативізму, страху перед новими стосунками, перед відповідальністю [10].

Початок залежності закладається тоді, коли підліток полюбляє спілкуватись в інтернеті, веде власний блог, часто перевіряє пошту чи знаходить якусь « надзвичайно цікаву гру». Поступово дитина настільки заглиблюється у віртуальний простір, приймає його закони. Правила і норми, що почувається незручно та невпевнено у життєвих ситуаціях в реальному світі [10].

Інтернет-залежність підлітків призводить до виникнення цілого ряду психологічних та соціальних проблем: конфлікти з оточуючими, апатія і депресія, перевага віртуального простору над реальним життям, великі труднощі в адаптації у навколишньому соціальному просторі, проблеми з навчанням та поведінкою, байдужість до рідних, нерозвиненість вольових якостей. Відсутність життєвого досвіду, відсутність емоційної сфери, звуження кола інтересів, інфантильність, боязнь прямих контактів у суспільстві, труднощі з контролем, потяг до збільшення користування віртуальним простором для досягнення задоволення чи релаксації, або для протидії дисфоричному настрою, відчуття дратівливості, апатії, дискомфорту чи паніки при відсутності можливості користуватись інтернетом, боязнь втрати телефона чи зв'язку (номофобія та ін) [10; 19; 22; 39].

Використовуючи інтернет, підліток замість прагнення «думати» і «вчити», вважає за краще «шукати». Багато підлітків зазначають, що в таємниці від оточуючих відвідують заборонені

сайти. При цьому у них формується ілюзія безкористі і всездозволеності, яка спонукає порушувати права людини, що в свою чергу може призвести до девальвації моральності підлітка [39; 40]. Інтернет залежність тягне за собою зловживання, обман, безконтрольність зміни настрою, завдання собі шкоди чи навколишнім, агресію, конфлікти [22].

Окрім цього залежність від інтернету призводить і до фізичних наслідків для здоров'я підлітків: дефіцит сну, тривога, стрес, депресію. Зростання артеріального тиску, порушення постави та зміни у хребті, погіршення зору і когнітивних функцій, головний біль, порушення травлення і харчування та ін [15; 19; 30].

Чинниками, що провокують інтернет-залежність у підлітковому віці можуть бути дезадаптованість людини у соціумі, дисгармонія в родині, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, страх через перехід до самостійного життя. Інтернет дає підлітку можливість втечі з реального світу в той світ, який він створив собі сам [10].

Виділяють основні психологічні причини виникнення інтернет-залежності у підлітків:

1. Дефіцит спілкування і теплих довірливих стосунків у родині, неповноцінні і дисфункціональні сім'ї.
2. Незацікавленість дитини будь-яким серйозним захопленням, відсутність хобі, уподобань, які не пов'язані з інтернетом.
3. Труднощі налагодження контактів з оточуючими, відсутність друзів.
4. Неуспішність дитини, низька самооцінка.
5. Наявність серйозного захворювання [10, 39, 41].

Зниження поваги серед ровесників, булінг, зменшення впевненості у собі, також є загальними провокуючими факторами розвитку залежності [6]. Стилі виховання мають вирішальне значення у формуванні поведінки підлітків, виникненні і розвитку залежності від гаджетів і інтернету. Останні дослідження показують, що авторитарне батьківство, що характеризується теплотою відносин і твердим контролем з чітким розподілом обов'язків пов'язане із меншим ризиком розвитку залежності [19, 42].

## **Діагностичні критерії та інструментарій**

Незважаючи на зростаючу кількість досліджень, на сьогодні не існує єдиного, офіційно затвердженого діагнозу «інтернет-залежність» у провідних міжнародних класифікаціях хвороб, таких як МКХ-11 або DSM-5 (Діагностичний і статистичний посібник з психічних розладів). Однак, важливим кроком стало включення «Ігрового розладу в Інтернеті» (Internet Gaming Disorder, IGD) до розділу III DSM-5 як стану, що потребує подальшого вивчення. Це свідчить про офіційне визнання проблеми на рівні світової психіатричної спільноти. Для діагностики IGD запропоновано 9 критеріїв, і наявність п'яти (або більше) з них протягом 12 місяців може вказувати на наявність розладу. Ці критерії включають: надмірну захопленість іграми, симптоми відміни (дратівливість, тривога), розвиток толерантності, втрату контролю, втрату інтересу до інших видів діяльності, продовження гри попри усвідомлення шкоди, обман щодо кількості проведеного в грі часу, використання ігор для уникнення негативних емоцій та ризик втрати стосунків чи роботи [43].

За відсутності уніфікованих клінічних стандартів для інших форм інтернет-адикцій, діагностика переважно спирається на використання валідованих психометричних шкал та опитувальників. Вони дозволяють кількісно оцінити рівень залежності та виявити групи ризику. До найбільш поширених та визнаних інструментів належать:

1. Тест на інтернет-адикцію Кімберлі Янг (Internet Addiction Test, IAT). Це один із перших та найбільш цитованих опитувальників, що складається з 20 питань. Він оцінює ступінь впливу інтернет-користування на повсякденне життя, соціальне функціонування, сон, продуктивність та емоційний стан [44].

2. Шкала проблемного використання Інтернету (Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ). Цей інструмент фокусується на трьох основних аспектах: нав'язливість (думки про інтернет), перевага онлайн-спілкування над реальним та негативні наслідки використання мережі [45].

3. Шкала компульсивного використання Інтернету (Compulsive Internet Use Scale, CIUS). Розроблена для вимірювання ключових елементів залежності, таких як втрата контролю, стурбованість, толерантність та симптоми відміни [46].

4. Бергенська шкала залежності від соціальних мереж (Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS). Специфічний інструмент, адаптований для виявлення залежності саме від соціальних мереж, що базується на шести основних компонентах залежності: виразність, зміна настрою, толерантність, відміна, конфлікт та рецидив [47].

Слід наголосити, що перелічені інструменти є скринінговими та базуються на самозвіті, що має певні обмеження (наприклад, суб'єктивність відповідей, соціальна бажаність). Тому результати опитувальників не є підставою для постановки остаточного діагнозу. Комплексна діагностика інтернет-залежності повинна включати поглиблене клінічне інтерв'ю з пацієнтом (та, бажано, з його батьками, якщо мова йде про підлітка), збір анамнезу, оцінку супутніх психічних розладів (депресія, тривожні розлади, СДУГ) та аналіз того, як саме використання інтернету впливає на реальне життя людини.

## **Стратегії профілактики та втручання**

Ефективна протидія інтернет-залежності вимагає комплексного підходу, що охоплює заходи на різних рівнях: від запобігання розвитку розладу до надання допомоги вже залежним особам. Стратегії можна умовно поділити на первинну, вторинну та третинну профілактику.

### **1. Первинна профілактика (запобігання)**

Метою первинної профілактики є запобігання виникненню інтернет-залежності у здоровій популяції, насамперед серед дітей та підлітків. Ключову роль тут відіграють сім'я та освітні заклади.

**Інформаційно-просвітницька робота:** Проведення в школах лекцій, тренінгів та бесід про ризики надмірного перебування в мережі, правила цифрової безпеки та важливість балансу між онлайн та офлайн життям.

**Розвиток медіаграмотності:** Навчання підлітків критично сприймати інформацію з інтернету, розпізнавати маніпуляції та розуміти механізми роботи соціальних мереж, що затягують користувача.

**Батьківський контроль та приклад:** Батькам рекомендується встановлювати чіткі правила користування гаджетами (наприклад, обмежувати час, забороняти використання під час їжі чи перед сном), цікавитися онлайн-життям дитини та, що найважливіше, демонструвати здоровий приклад власного користування технологіями [48].

**Промоція альтернативних видів діяльності:** Заохочення підлітків до занять спортом, творчістю, хобі та живого спілкування з однолітками є потужним фактором захисту, оскільки це задовольняє їхні психологічні потреби в реальному світі [49].

## 2. Вторинна профілактика та раннє втручання

Цей рівень спрямований на осіб із групи ризику або з початковими ознаками залежності. Мета не допустити розвитку повноцінного розладу.

**Скринінг та діагностика:** Використання психометричних шкал у школах та медичних закладах для раннього виявлення підлітків, схильних до проблемного використання інтернету.

**Психологічне консультування:** Надання підтримки підліткам, які мають труднощі з самоконтролем, низьку самооцінку або проблеми у спілкуванні, що є факторами ризику.

**Сімейна терапія:** Робота з усією родиною для налагодження внутрішньосімейних стосунків, покращення комунікації та розробки спільної стратегії подолання проблеми на ранньому етапі [50].

## 3. Третинна профілактика (лікування)

Третинна профілактика передбачає надання кваліфікованої допомоги особам із вже сформованою інтернет-залежністю.

**Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ):** На сьогодні вважається «золотим стандартом» у лікуванні поведінкових залежностей. Терапія спрямована на виявлення та зміну дезадаптивних думок і переконань, що лежать в основі залежності, а також на формування нових, здорових патернів поведінки. Пацієнтів навчають навичок самоконтролю, управління стресом та вирішення проблем [51, 52].

**Мотиваційне інтерв'ю:** Техніка, що допомагає людині знайти внутрішню мотивацію до змін, усвідомити суперечність між своєю поведінкою та життєвими цінностями.

**Групи підтримки:** Участь у групах, подібних до «Анонімних Алкоголіків», де люди з однаковою проблемою можуть ділитися досвідом та підтримувати одне одного, також показує свою ефективність.

**Медикаментозне лікування:** Наразі не існує специфічних препаратів для лікування інтернет-залежності. Однак медикаменти можуть використовуватися для терапії супутніх розладів, таких як депресія, тривога або СДУГ, що часто супроводжують адикцію [53].

Таким чином, подолання проблеми інтернет-залежності можливе лише за умови системного підходу, що поєднує освітні, психологічні та, за необхідності, медичні втручання.

## Висновки

Інтернет-залежність є серйозною соціально-психологічною та медичною проблемою, яка набуває характеру прихованої пандемії серед підлітків. Її поліморфність, швидкість формування та руйнівний вплив на всі сфери життя особистості вимагають пильної уваги з боку науковців, лікарів, психологів, педагогів та батьків. Фактори ризику включають психологічну незрілість, соціальну дезадаптацію та дисфункціональні сімейні стосунки, що особливо загострюється в умовах сучасних криз. Через постійне зростання поширеності інтернет-залежності та широкого кола передумов, що сприяють її розвитку, виникає нагальна необхідність у проведенні подальшого дослідження цієї глобальної та надзвичайно актуальної проблеми.

## Перспективи подальших досліджень

Майбутні дослідження повинні бути спрямовані на розробку та валідацію єдиних діагностичних критеріїв інтернет-залежності. Необхідні тривалі дослідження для вивчення причинно-наслідкових зв'язків між факторами ризику та розвитком залежності. Особливої уваги потребує вивчення специфіки проблеми в українському контексті, зокрема впливу війни та вимушеного переміщення на рівень інтернет-адикцій у підлітків. Важливим напрямком є розробка та оцінка ефективності комплексних програм профілактики та втручання, що поєднують зусилля сім'ї, школи та медичних закладів.

## Посилання

1. Savosteiko ZV. Adyktivna povedinka ditei yak sotsialno-pedahohichna problema [Addictive behavior of children as a socio-pedagogical problem]. In: Education and Science of Today: Intersectoral Issues and Development of Sciences. Pedagogy and Education. 2024;391-395. [in Ukrainian].
2. Levchenko N, Koliada N, Kravchenko O. Adyktivna povedinka: teoretychnyi aspekt [Addictive behavior: a theoretical aspect]. Vvichlyvist. Humanitos. 2023;(2):88-92. [in Ukrainian].
3. Chung T. Psychology of addictive behaviors. Psychol Addict Behav. 2018;32(8):859-860.
4. Svidovska V. Adyktivna povedinka pidlitkiv yak problema naukovooho doslidzhennia [Addictive behavior of adolescents as a problem of scientific research]. Visnyk Lvivskoho universytetu. Seriya «Psykhologichni nauky». 2020;(6):108-114. [in Ukrainian].
5. Davydenko K. Internet zalezhnist: test, poshyrenist ta suputnia psykhopatohiia [Internet addiction: test, prevalence, and comorbid psychopathology]. Ukrainyskyi medychnyi chasopys. Published 2019. Accessed August 2, 2025. <https://umj.com.ua/uk/novyna-16056-in-ternet-zalezhnist-test-poshyrenist-ta-suputnya-psihopatolociya> [in Ukrainian].
6. Chemnad K, Aziz M, Abdelmoneium AO, et al. Adolescents internet addiction: does it all begin with their environment? Child Adolesc Psychiatry Ment Health. 2023;17(1):87.
7. Shmal TV. Psykhologichni aspekty vplyvu internet-zalezhnosti na sotsializatsiiu starshoklasnykiv (na bazi OZZSO Liubeshivskiy litsei) [Psychological aspects of the influence of internet addiction on the socialization of high school students (on the basis of the Lyubeshiv Lyceum)]. [Master's thesis]. Bila Tserkva; 2021. [in Ukrainian].
8. Yurieva LM, Shornikov AV. Novyi instrument u diahnostytsi kiberzalezhnosti [A new tool in the diagnosis of cyber addiction]. Ukrainyskyi visnyk psykhonevrolohii. 2021;29(3):57-62. [in Ukrainian].
9. Vanda MA, Bondarenko NB. Internet-zalezhnist: peredumovy, oznaky ta ryzyky dlia pidlitkiv [Internet addiction: prerequisites, signs and risks for adolescents]. Psykhohiia ta psykhosotsialni interventsii. 2019;(2):37-42. [in Ukrainian].
10. Kerebko YI. Vplyv internet zalezhnosti na osobystist pidlitkiv [The influence of internet addiction on the personality of adolescents]. Teoriia i praktyka suchasnoi psykhohiia. 2018;(3):190-193. [in Ukrainian].
11. Xu J, Shen L, Yan C, et al. Parent-adolescent interaction and risk of adolescent internet addiction: a population-based study in Shanghai. BMC Psychiatry. 2014;14:112.
12. Young KS. Psychology of computer use: XL. Addictive use of the internet: a case that breaks the stereotype. Psychol Rep. 1996;79(3 Pt 1):899-902.
13. Davis RA. A cognitive-behavioral model of pathological internet use. Comput Human Behav. 2001;17(2):187-195.
14. Mudryk AB. Psykhohiia zalezhnoi povedinky: navchalnyi posibnyk [Psychology of Addictive Behavior: a Textbook]. Lutsk; 2022. [in Ukrainian].
15. Dai B, Lin Y, He J, et al. The effects of self-esteem and parental phubbing on adolescent internet addiction and the moderating role of the classroom environment: a hierarchical linear model analysis. BMC Psychiatry. 2024;24(1):55.
16. Jiang L, Yoo Y. Adolescents short-form video addiction and sleep quality: the mediating role of social anxiety. BMC Psychol. 2024;12(1):369.
17. Khmil YV. Sotsiolohichni aspekty vykorystannia internetu u povsiakdennomu zhytti ukrainskoho studentstva [Sociological aspects of internet use in the daily life of Ukrainian

- students]. [dissertation]. Lviv; 2021. [in Ukrainian].
18. International Telecommunication Union. Measuring Digital Development: Facts and Figures 2023. Published 2023. Accessed August 2, 2025. <https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/facts-figures-2023/>
  19. Yogesh M, Ladani H, Parmar D. Associations between smartphone addiction, parenting styles, and mental well-being among adolescents aged 15-19 years in Gujarat, India. *Public Health*. 2024;24:2462.
  20. Kim SG, Park J, Kim HT, et al. The relationship between smartphone addiction and symptoms of depression, anxiety, and attention-deficit/hyperactivity in South Korean adolescents. *Ann Gen Psychiatry*. 2019;18:1.
  21. Billieux J, Maurage P, Lopez-Fernandez O, Kuss DJ, Griffiths MD. Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Curr Addict Rep*. 2015;2(2):156-162.
  22. Loieska S, Pop-Jordanova N. Is smartphone addiction in younger population a public health problem? *Contrib Sect Med Sci*. 2021;42(3):29-36.
  23. Bashkatova TS. Psykholohichni osoblyvosti internet-zalezhnosti pidlitkiv [Psychological features of internet addiction in adolescents]. [Diploma thesis]. Kharkiv National Aerospace University; 2021. [in Ukrainian].
  24. China Internet Watch. China Internet Overview 2024. Accessed August 2, 2025. <https://www.chinainternetwatch.com/overview/>
  25. Maltseva OI. Kibersotsializatsiia yak osoblyvyi vyd sotsializatsii osobystosti [Cybersocialization as a special type of personality socialization]. *Visnyk LNU imeni Tarasa Shevchenka*. 2020;2(333):190-199. [in Ukrainian].
  26. Knazek G, Knazek Povazanova B, Dolejs M. Internet addiction: the Czech and Slovak adolescent population. *BMC Psychol*. 2024;12(1):592.
  27. Ministry of Science and ICT; National Information Society Agency. The Survey on Smartphone Overdependence. 2020:8-9.
  28. DataReportal. Digital 2021: Global Overview Report. Published January 27, 2021. Accessed August 2, 2025. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>
  29. Sahu M, Gandhi S, Sharma MK. Mobile phone addiction among children and adolescents: a systematic review. *J Addict Nurs*. 2019;30(4):261-268.
  30. Wang J, Luo Y, Yan N, et al. Network structure of mobile phone addiction and anxiety symptoms among rural Chinese adolescents. *BMC Psychiatry*. 2023;23(1):491.
  31. Weinstein A, Lejoyeux M. New developments in the neurobiology of internet and gaming addiction. *Am J Addict*. 2015;24(2):117-125.
  32. Kuss DJ, Griffiths MD. Internet and gaming addiction: a systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sci*. 2012;2(3):347-374.
  33. Koepp MJ, Gunn RN, Lawrence AD, et al. Evidence for striatal dopamine release during a video game. *Nature*. 1998;393(6682):266-268.
  34. Brand M, Young KS, Laier C. Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Front Hum Neurosci*. 2016;10:375.
  35. Yuan K, Qin W, Wang G, et al. Microstructure abnormalities in adolescents with internet addiction disorder. *PLoS One*. 2011;6(6):e20708.
  36. Dong G, DeVito E, Huang J, Du X. Diffusion tensor imaging reveals anatomical alterations in internet addiction. *Addict Biol*. 2012;17(4):719-724.
  37. Cernja I, Vejmelka L, Rajter M. Internet addiction test: Croatian preliminary study. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):388.
  38. Novohorodska MM. Pedagogichni zasoby profilaktyky ta korektsii zalezhnosti obdarovanykh pidlitkiv vid virtualnoho seredovyshcha [Pedagogical means of prevention and correction of gifted adolescents' addiction to the virtual environment]. [PhD dissertation]. Kyiv; 2022. [in Ukrainian].
  39. Bickham DS. Current research and viewpoints on internet addiction in adolescents. *Curr Pediatr Rep*. 2021;9(1):1-10.
  40. Shyhailo YV. Internet-zalezhnist ta problemy yii profilaktyky sered ditei ta pidlitkiv [Internet

- addiction and problems of its prevention among children and adolescents]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu*. 2015;2(25):17-24. [in Ukrainian].
41. Humeniuk LY. Sotsialno-psykholohichni faktory internet-adyktsii [Socio-psychological factors of internet addiction]. *Naukovyi visnyk Lvivskoho derzhavnoho universytetu vnutrishnikh sprav*. 2013;(1):11-20. [in Ukrainian].
  42. Koning IM, Peeters M, Finkenauer C, van den Eijnden RJM. Bidirectional effects of internet-specific parenting practices and compulsive social media and internet game use. *J Behav Addict*. 2018;7(3):624-632.
  43. American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th ed. American Psychiatric Publishing; 2013.
  44. Young KS. Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychol Behav*. 1998;1(3):237-244.
  45. Demetrovics Z, Szeredi B, Rózsa S. The three-factor model of internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behav Res Methods*. 2008;40(2):563-574.
  46. Meerkerk GJ, Van Den Eijnden RJ, Vermulst AA, Garretsen HF. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): some psychometric properties. *Cyberpsychol Behav*. 2009;12(1):1-6.
  47. Andreassen CS, Torsheim T, Brunborg GS, Pallesen S. Development of a Facebook addiction scale. *Psychol Rep*. 2012;110(2):501-517.
  48. Young KS. The evolution of internet addiction. *Addict Behav*. 2017;64:229-230.
  49. Gentile DA, Coyne S, Bricolo F. Pathological technology use: a new clinical disorder? In: Levesque RJR, ed. *Encyclopedia of Adolescence*. Springer; 2012:2073-2081.
  50. Shek DT, Tang VM, Lo CY. Family functioning and internet addiction in Chinese adolescents: a longitudinal study. *ScientificWorldJournal*. 2009;9:623-636.
  51. Young KS. CBT-IA: the first treatment model for internet addiction. *J Cogn Psychother*. 2011;25(4):304-312.
  52. Wölfling K, Müller KW, Beutel ME. Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Dtsch Arztebl Int*. 2011;108(4):71-77.
  53. Dell'Osso B, Altamura AC, Allen A, et al. Epidemiologic and clinical updates on impulse control disorders: a critical review. *Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci*. 2006;256(8):464-475.