

## ДИСКУСІЙНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ПОНЯТТЯ «ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНІСТЬ» У ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

**Зінченко Олександр Володимирович**

кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри практичної психології  
Київського столичного університету імені Бориса Грінченка,  
провідний науковий співробітник лабораторії кіберпсихології  
Інституту психології НАПН України  
ORCID ID: 0000-0003-4625-7533  
Researcher ID: ITR-9298-2023

У статті здійснено теоретичний аналіз, що дозволяє визначити проблемні моменти й наукові ризики використання терміна «інтернет-залежність» у психологічній науці. Для досягнення мети дослідження використано теоретичні методи аналізу, синтезу й узагальнення. У тексті коротко описується історія виникнення терміна «інтернет-залежність». Увага фокусується на аналізі робіт К. Янг, яка визначала досліджуваний феномен як вид нехімічної залежності, що пов'язаний з неконтрольованим користуванням мережевими ресурсами. Описано перші діагностичні критерії феномену: нав'язливі думки; втрата контролю часу перебування у мережі; негативні емоційні реакції на обмеження інтернет-активності; невміння планувати час, проведений у мережі; загроза професійній діяльності й взаєминам; використання Інтернету як засобу втечі від проблем. Вказано, що ці критерії інтернет-залежності вимагають перегляду як застарілі у соціальному й науковому аспектах. Проаналізовано різні визначення інтернет-залежності. Встановлено, що спільними рисами цих дефініцій є використання словосполучення «вид нехімічної залежності» й фіксація на негативних наслідках для здоров'я. Визначено актуальність вживання концепту «інтернет-залежність» з урахуванням сучасних соціокультурних умов. Описано приклади некоректності використання поширених наративів щодо використання Інтернету у сучасному соціумі. Визначено необхідність розробки сучасних методів діагностики інтернет-залежності. Схарактеризовано проблеми використання тестів з'ясування інтернет-залежності. Зроблено висновок, що термін «інтернет-залежність» вимагає перегляду у психологічній науці у контексті сучасних наукових і соціальних реалій. При цьому вказано на необхідність поєднання теоретичного аналізу, результатів сучасних емпіричних досліджень і міждисциплінарного підходу. Визначено подальші перспективи вивчення проблеми, що полягають у систематичному зборі і статистичному аналізі емпіричних даних про показники параметрів інтернет-активності особистості.

**Ключові слова:** інтернет-залежність, залежність, розлад, симптом, діагностичні критерії.

### Zinchenko O. DISCUSSION ASPECTS OF USING THE CONCEPT OF "INTERNET ADDICTION" IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

The article provides a theoretical analysis that allows identifying problematic issues and scientific risks of using the term "Internet addiction" in psychological science. In order to achieve the research goal, theoretical methods of analysis, synthesis, and generalization were used. The text briefly describes the history of the term "Internet addiction". The focus is on the analysis of the works of K. Young, who defined the phenomenon under study as a type of non-chemical addiction associated with uncontrolled use of network resources. The first diagnostic criteria for the phenomenon are described: obsessive thoughts; loss of control over time spent online; negative emotional reactions to restrictions on Internet activity; inability to plan time spent online; threat to professional and interpersonal relationships; use of the Internet as a means of escaping problems. It is pointed out that the described criteria for Internet addiction need to be revised as outdated in social and scientific terms. Various definitions of Internet addiction are analyzed. It is established that the common features of these definitions are the use of the phrase "non-chemical addiction" and a focus on negative health consequences. The relevance of using the concept of "Internet addiction" is determined, taking into account current sociocultural conditions. Specific examples of the incorrect use of common narratives about Internet use in modern society are described. The necessity of developing modern methods for diagnosing Internet addiction is determined. Problems associated with the use of tests to identify Internet addiction are characterized. It is concluded that the term "Internet addiction" requires revision in psychological science in the context of modern scientific and social realities. At the same time, the need to combine theoretical analysis, the results of modern empirical research, and an interdisciplinary approach is indicated. Further prospects for studying the problem have been identified, consisting in the systematic collection and statistical analysis of empirical data on indicators of parameters of an individual's Internet activity.

**Key words:** Internet addiction, addiction, disorder, symptom, diagnostic criteria.

**Вступ.** В історичному вимірі Інтернет порівняно недавно почав інтегруватися у соціальне життя. Проте за кілька десятиліть мережеві ресурси докорінно змінили як характер соціальної взаємодії, так і специфіку індивідуального розвитку особистості. Можливість вільного користування Інтернетом суттєво полегшила життя людей у контексті спілкування, професійної діяльності, здобуття освіти, реалізації різних аспектів побуту і дозвілля. Водночас як і будь-яке досягнення прогресу, Всесвітня мережа несе низку ризиків для психічного і соціального благополуччя громадян різних категорій. З огляду на це починаючи із середини дев'яностих років минулого століття, практично з початку ери широкого використання, Інтернет стає актуальним об'єктом наукових досліджень у галузі психології.

Мабуть, одним з основних концептів, що вивчаються у межах психологічних досліджень мережі, є інтернет-залежність. Загальновідомо, що цей термін є одним з основних інструментів трактування інтернет-середовища як джерела виключно негативних особистісних змін дітей, молоді й дорослого населення. При цьому науковий погляд на проблему має передбачати мінімізацію емоційності й максимально об'єктивне вивчення феномену. Важливо також, щоб дослідження обов'язково ґрунтувалися на ретельному теоретичному аналізі. У цьому контексті важливо визначити вектори застосування терміна «інтернет-залежність» з урахуванням сучасних соціальних і наукових реалій, оскільки відповідні наукові розвідки продовжують будуватися на застарілих наукових даних. Такий перегляд дозволить оновити підходи до організації емпіричних досліджень інтернет-активності й підвищити їх наукову ефективність.

Відповідно до викладеної інформації **метою статті** є визначення на основі теоретичного аналізу основних проблемних моментів і наукових ризиків використання терміна «інтернет-залежність» у психології.

**Матеріали та методи.** Досягнення мети дослідження передбачає використання теоретичних методів. Реалізація аналізу і синтезу дозволяла на основі огляду наукових джерел виокремити ключові підходи до розуміння терміна «інтернет-залежність». Далі використання узагальнення визначало ключові проблемні й дискусійні аспекти вживання цього наукового поняття.

**Результати.** Термін «інтернет-залежність» уперше було використано у 1995 році американським психіатром Айвеном Голдбергом. На жаль, на сьогодні не вдається знайти праць цього дослідника, присвячених зазначеній проблемі, але його ім'я постійно згадується у системних теоретичних оглядах [4]. Водночас піонером системних концептуальних досліджень цього явища вважають Кімберлі Янг. Вчена взяла за основу теоретичну модель залежності від азартних ігор і трактувала цей феномен як вид нехімічної залежності, що відповідає таким діагностичним критеріям, як: нав'язливі думки про користування мережевими ресурсами; постійна потреба збільшувати час інтернет-активності; втрата контролю часу, проведеного в мережі; негативні емоційні реакції на спроби обмеження часу, проведеного в Інтернеті; невміння планувати час інтернет-активності; загроза професійній діяльності та взаєминам внаслідок постійної мережевої активності; брехня людям на тему заглибленості у мережеве середовище; використання Інтернету як засобу втечі від проблем [11]. В. Бреннер додає до цього переліку розвиток толерантності і синдрому відміни у контексті патологічного користування Інтернетом [6]. М.Й. Гріффітс також брав за основу теоретичного аналізу уявлення про ігрову залежність, зазначаючи, що інтернет-адикція передбачає стійкі, компульсивні дії у контексті мережевої активності [8].

Зазначимо, що описані критерії інтернет-залежності було виокремлено у часи, коли Інтернет був принципово новим технічним і соціальним феноменом, що обов'язково викликав захоплення й пристрасне бажання долучатися до можливостей віртуального середовища. Тобто спрацьовував так званий ефект новизни. Значна методологічна проблема полягає у тому, що теоретичний концепт досліджуваного явища практично не змінювався з часів К. Янг. Більш того, конкретні критерії інтернет-залежності часто «губляться» за фасадом загального поняття.

Схарактеризуємо різні дефініції інтернет-залежності, що можемо знайти у працях закордонних і вітчизняних учених:

1) хронічний або періодичний стан захоплення, викликаний постійним використанням Інтернету, що супроводжується бажанням продовжувати використання мережевих ресурсів, формуванням емоційної напруги, толерантності, синдрому відміни, задоволення від інтернет-активності (Й. Джин, С. Джианг) [9];

2) новий, специфічний вид залежності, що пов'язаний з розвитком інтернет-технологій і проявляється в надмірному й неналежному користуванні мережевими ресурсами і суттєвих негативних наслідках для соціальних і психологічних функцій людини (Т. Яблонська, Л. Юанджи) [10];

3) поведінкова залежність нехімічного характеру, що пов'язана з неконтрольованим використанням Інтернету й проявляється у потребі постійного збільшення обсягів мережевої активності, байдужості до «реального» життя, ескапізму, деструктивних процесах соціалізації (М. Ванда, Н. Бондаренко) [1];

4) системний соціально-психологічний феномен, що розвивався з появою Інтернету, є видом нехімічної психологічної залежності й викликає негативні наслідки для фізичного і психічного здоров'я різних категорій населення (О. Петрунко, К. Телешун) [2].

Звичайно, перелік визначень поняття можна продовжувати ще дуже довго, але запропоновані дефініції вже дозволяють зробити перші висновки. По-перше, ми можемо бачити, що спільним параметром різних понять є теоретична конструкція «вид нехімічної залежності». По-друге, у запропонованих визначеннях акцентується увага на негативних наслідках для здоров'я особистості. На нашу думку, впорядкування термінологічного питання слід починати з конкретизації дефініції «залежність». Якщо ми говоримо про «залежність» як вид розладу, то для дослідження зазначеного феномену має бути використано міждисциплінарний підхід, що передбачає залучення медицини й психології. У цьому контексті доцільно згадати, що інтернет-залежність не включено до МКХ-11. Якщо ж розглядати «залежність» у суто психологічному контексті, а саме як нав'язливу потребу у здійсненні певних дій, то у цьому контексті також варто розмежовувати критерії норми й патології. Також слід згадати, що відбуваються інтенсивні дискусії про правомірність виділення інтернет-залежності як самостійного синдрому і феномену. Зокрема, Д.С. Бікхем вважає, що інтернет-залежність є симптомом і наслідком, що пов'язаний з надмірною імпульсивністю, агресивністю й нейротизмом підлітків [5]. Колектив науковців під керівництвом В. Го встановив, що прояви неконтрольованого використання мережевих ресурсів молоддю з різних країн корелювали з депресією, параноїдальними тенденціями і схильністю до суїциду [7]. І. Зенебе з колегами визначив, що у студентської молоді з Ефіопії проявлялися зв'язки збільшення часу мережевої активності з інтенсивністю вживання алкогольних напоїв і психічними розладами [12].

Усі згадані вище наукові розвідки дають багатий матеріал для роздумів. Зокрема, постає необхідність визначення не лише кореляційних, а й каузальних зв'язків між досліджуваними психічними феноменами. Наприклад, досить популярною як у побуті, так і у наукових колах є думка, що інтернет-залежність викликає соціальну ізоляцію у підлітків. Проте потребує статистичної перевірки й інша гіпотеза: соціальна ізоляція викликає інтернет-залежність. У цьому контексті доцільним є використання регресійного аналізу з наступною побудовою регресійних моделей як опису взаємодії залежних і незалежних змінних. Тобто слід обережно ставитися до питання про наслідки інтернет-залежності, оскільки насправді вони можуть виявитися причинами. Це, своєю чергою, знову актуалізує питання щодо базового теоретичного визначення інтернет-залежності.

Іншим важливим аспектом проблеми концепту інтернет-залежність є врахування сучасних соціокультурних умов. Як уже зазначалося, з часів А. Голдберга і К. Янг визначення мережевої адикції не набуло суттєвих трансформацій. Водночас тісна інтеграція Інтернету у повсякденне життя змінює умови користування мережевими ресурсами. Зокрема, класична проблема часу інтернет-активності досі не має чітких критеріальних параметрів. Особливо чітко питання перегляду тривалості перебування в Інтернеті проявляється у зв'язку з тотальним поширенням дистанційних форматів освіти й професійної діяльності. Варто також зазначити, що сучасні мережеві ресурси настільки тісно інтегрувалися у повсякденне життя, що традиційне протиставлення «віртуальності» й «реальності» поступово втрачає сенс. Для прикладу варто розглянути проблему інтернет-спілкування. Ще років з десять-п'ятнадцять тому інтернет-комунікація розглядалася як феномен, що має суттєві відмінності від реальної комунікації й викликає низку як позитивних, так і негативних трансформацій. При цьому акцент робився на знаково-текстовому характері такого спілкування як визначального чинника змін у психіці. Нині з поширенням мультимедійних можливостей інтернет-взаємодії попередні висновки вимагають емпіричної перевірки.

Також варто зазначити, що у сучасному світі Інтернет стає інструментом, що дозволяє отримати доступ до різних джерел деструктивного задоволення (наприклад, онлайн-казино чи порнографічний контент). Таким чином, ми не можемо говорити про «чисту» інтернет-адикцію у контексті сучасних реалій.

Ще одним важливим аспектом проблеми наукового використання поняття «інтернет-залежність» є його вживання як конструкта психодіагностики. Оскільки у закордонних і вітчизняних дослідженнях активно використовується тест на визначення інтернет-залежності К. Янг, А. Столяренко й А. Горюдокін провели експертну перевірку інформативності цього діагностичного інструменту. У підсумку вчені виявили низку проблемних аспектів використання тесту: технічні анахронізми (наприклад, ігнорування у тексті опитувальника можливості виходу в Інтернет за допомогою сучасних гаджетів, а не лише комп'ютера); соціальні анахронізми (зокрема, уявлення про стійкий негативний вплив Інтернету на фахову й навчальну діяльність); анахронізми рефлексії (уявлення про обов'язкове переживання провини щодо мережевої активності); ситуативну некоректність – відсутність врахування актуальних соціальних умов розвитку індивіда; неточності перекладу й адаптації тексту оригінальної методики. Результати проведеного аналізу наочно ілюструють необхідність створення психодіагностичного

інструментарію вивчення інтернет-залежності, що відповідає психометричним вимогам. Проте знову постає питання визначення теоретичного конструкта у плані чіткої фіксації діагностичних критеріїв. Можна запропонувати використання факторного аналізу, що дозволить встановити статистично обґрунтовані, комплексні параметри інтернет-активності.

Отже, термін «інтернет-залежність» вимагає перегляду у психологічній науці у контексті сучасних наукових і соціальних реалій. Ця процедура має базуватися на комплексному поєднанні теоретичного аналізу й результатів сучасних емпіричних досліджень. Важливою є також реалізація міждисциплінарного підходу.

**Висновки.** Використання поняття «інтернет-залежність» у сучасній науці має кілька дискусійних аспектів. Зокрема, вимагає уточнення дефініції з позиції медицини у контексті інтерпретації феномену як розладу. Також актуальним є перегляд і розробка критеріїв діагностики інтернет-залежності у контексті врахування сучасних технічних, соціальних, наукових тенденцій. З огляду на це актуальним є проведення емпіричних досліджень, що ставлять на меті збір емпіричних даних про інтернет-активність різних категорій населення. Далі ці показники доцільно аналізувати з використанням факторного і регресійного аналізу, що дозволить розробити статистично обґрунтовані моделі структури і наслідків інтернет-активності. Це, своєю чергою, стане запорукою розробки інформативного й валідного діагностичного інструментарію. До створення теоретично цілісного терміна «інтернет-залежність» вважаємо за доцільне послуговуватися поняттями «інтернет-активність», «неконтрольоване використання Інтернету», «наслідки й причини мережевої активності». Подальші перспективи вивчення проблеми вбачаємо у систематичному зборі і статистичному аналізі емпіричних даних про показники параметрів інтернет-активності особистості.

### Література:

1. Ванда М., Бондаренко Н. Інтернет-залежність: передумови, ознаки та ризики для підлітків. *Психологія та психосоціальні інтервенції*. 2020. № 2. С. 37–42. DOI: <https://doi.org/10.18523/2617-2348.2019.2.37-42>.
2. Петрунько О., Телешун К. Інтернет-залежність дорослих користувачів та можливості її профілактики. *Вчені записки університету «КРОК»*. 2022. № 4 (68). С. 91–99. DOI: <https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99>.
3. Столяренко А.М., Городокін А.Д. До питання психодіагностики інтернет-залежності на тлі соціальної ізоляції та безпекової кризи. *Сучасні медичні технології*. 2023. № 3 (58). С. 37–42. DOI: [https://doi.org/10.34287/ММТ.3\(58\).2023.6](https://doi.org/10.34287/ММТ.3(58).2023.6).
4. Ajithabai D.A.M. Internet Addiction: A Literature Review. *International Journal of Transactional Analysis*. 2023. № 15 (1). P. 28–34. DOI: <https://doi.org/10.29044/v15i1p28>.
5. Bickham D.S. Current research and viewpoints on Internet addiction in adolescents. *Current Pediatrics Reports*. 2021. V. 9. P. 1–10. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40124-020-00236-3>.
6. Brenner V. Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*. 1997. № 80(3). P. 879–882. DOI: <https://doi.org/10.2466/pr0.1997.80.3.879>.
7. Guo W., Tao Y., Li X., Lin X., Meng Y., Yang X. et al. Associations of Internet addiction severity with psychopathology, serious Mental Illness, and suicidality: Large-sample cross-sectional study. *J Med Internet Res*. 2020. V. 22(8). DOI: <https://doi.org/10.2196/17560>.
8. Griffiths M.D. Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*. 1999. V. 12(5). P. 246–250.
9. Jin Y., Jiang S. Theoretical Perspectives on Adolescent Internet Addiction: A Comprehensive Literature Review. *Health & Social Care in the Community*. 2025. Volume 2025. DOI: <https://doi.org/10.1155/hsc/4875332>.
10. Yablonska T., Yuanjie L. Psychological characteristics of young men with Internet addiction: A cross-cultural study. *Scientific Bulletin of Mukachevo State University. Series "Pedagogy and Psychology"*. 2023. V. 9(3). P. 91–101. DOI: <https://doi.org/10.52534/msu-pp3.2023.91>.
11. Young K.S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. 1998. № 1(3). P. 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>.
12. Zenebe Y., Kunno, K., Mekonnen M. et al. Prevalence and associated factors of internet addiction among undergraduate university students in Ethiopia: a community university-based cross-sectional study. *BMC Psychol*. 2021. V. 9, 4. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00508-z>.

### References:

1. Wanda, M., & Bondarenko, N. (2020). Internet-zalezhnist: peredumovy, oznaky ta ryzyky dlia pidlitkiv [Internet addiction: prerequisites, signs, and risks for the adolescents]. *Psykhohohiia ta psykhosotsialni interventsii*, 2, 37–42 [in Ukrainian].
2. Petrunko, O., & Teleshun, K. (2022). Internet-zalezhnist doroslykh korystuvachiv ta mozhlyvosti yii profilaktyky [Internet addiction of adultsusers and possibilities of its prevention]. *Vcheni zapysku universytetu «KROK»*, (68), 91–99 [in Ukrainian].
3. Stoliarenko, A.M., & Horodokin, A.D. (2023). Do pytannia psykhodiahnostyky internet-zalezhnosti na tli sotsialnoi izoliatsii ta bezpekovoї kryzy [On the issue of psychodiagnosis of Internet addiction against the background of social isolation and security crisis]. *Suchasni medychni tekhnologii*, 3 (58), 37–42 [in Ukrainian].
4. Ajithabai, D.A.M. (2023). Internet Addiction: A Literature Review. *International Journal of Transactional Analysis*, 15 (1), 28–34 [in English].
5. Bickham, D.S. (2021). Current research and viewpoints on Internet addiction in adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 9, 1–10 [in English].
6. Brenner, V. (1997). Psychology of Computer Use: XLVII. Parameters of Internet Use, Abuse and Addiction: The First 90 Days of the Internet Usage Survey. *Psychological Reports*, 80(3), 879–882 [in English].

7. Guo, W., Tao, Y., Li, X., Lin, X., Meng, Y., Yang, X., et al. (2020). Associations of Internet addiction severity with psychopathology, serious Mental Illness, and suicidality: Large-sample cross-sectional study. *J Med Internet Res*, 22(8) [in English].
8. Griffiths, M.D. (1999). Internet Addiction: Fact or Fiction? *The Psychologist*, 12(5), 246–250 [in English].
9. Jin, Y., & Jiang, S. (2025). Theoretical Perspectives on Adolescent Internet Addiction: A Comprehensive Literature Review. *Health & Social Care in the Community*, 2025. <https://doi.org/10.1155/hsc/4875332> [in English].
10. 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 [in English].
11. Young, K.S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244 [in English].
12. Zenebe, Y., Kunno, K., Mekonnen, M. et al. (2021). Prevalence and associated factors of internet addiction among undergraduate university students in Ethiopia: a community university-based cross-sectional study, *BMC Psychol*, 9, 4 [in English].

*Дата першого надходження статті до видання: 28.11.2025*  
*Дата прийняття статті до друку після рецензування: 14.12.2025*  
*Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.03.2026*