ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ

Мушкевич Мирослава Іванівна[1]

[1] *Доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк (Україна)*
ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-3268-5767
Scopus Author ID: 57204589642
Researcher ID: AEY-2925-2022

UDC: 316.624-042.72:004.77

ABSTRACT

У статті розглянуто сутність Інтернет-залежності та гаджетозалежності як сучасного соціально-психологічного феномену, який сформувався з появою нового модератора соціальних відносин – Інтернету. Інтернет-залежність кваліфіковано як багатовекторний соціально-психологічний феномен і чинник, який впливає на свідомість, емоційний стан, фізичне здоров'я та поведінку осіб різного віку; є різновидом нехімічної залежності, яка однаково небезпечна для фізичного і психічного здоров'я не лише дітей і молоді, а й дорослих; є наслідком некомпетентного використання Інтернету і тому, як будь-яка інша залежність, потребує спеціальної корекції. Показано, що Інтернет-залежність є різновидом нехімічної психологічної залежності, а отже – це насамперед саморуйнівний феномен психіки, який полягає у порушенні емоційно-вольової регуляції. Як і будь-яка інша залежність, залежність від Інтрнету деструктивно впливає на особистість, викликає емоційне й нервове перевантаження, призводить до астено-невротичних та психо-емоційних розладів і навіть соматичних хвороб, порушує міжособистісні та соціальні комунікації адиктів.

Ключові слова: Інтернет залежність, гаджетозалежність, адикція, «інтернет-адикція», «комп'ютерна адикція»

Постановка проблеми. Сучасний світ неможливо уявити без мережі Інтернет та гаджетів. Актуальність дослідження Інтернет залежності особистості зумовлена тим, що останнім часом гаджетоадикція постає як одна з пріоритетних напрямків дискусій і занепокоєння. Проблема Інтернетзалежності є надзвичайно актуальною для сучасного суспільства, коли спостерігається масштабне та динамічне проникнення гаджетів в усі сфери життєдіяльності людини та значною мірою відображається на її соціальному самопочутті і орієнтаціях. Взаємодія особистості з гаджетом неоднозначно впливає на її здоров'я та соціальне становлення. З одного боку, Інтернет надає величезні можливості для спілкування, читання книг, відвідування онлайн музеїв та перегляду кіно, а з іншого – містить віртуальні загрози, які можуть мати негативні наслідки для людини у реальному житті.

Серед інформаційних технологій пріоритетне місце на сьогодні займає гаджет, як цікава технічна новинка у вигляді електронного пристрою, або іншого засобу, що поєднує в собі високі технології і має цілком реальне застосування. Дослідниця О. Камінська (Камінська, 2016) зауважує, що

Address for correspondence, e-mail: editpsychas@gmail.com
Copyright: © *Myroslava Mushkevych*

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

розглядаючи проблему адикції від сучасних гаджетів потрібно розглядати її, насамперед, як залежність від Інтернету. Гаджет передбачає значні можливості для пошуку різнопланової інформації, спілкування, є важливим фактором соціалізації великої кількості людей. У той же час він здійснює інформаційний та нормативний вплив на особистість і може призводити до гаджетозалежності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Проблематика Інтернет-залежності та гаджетоадикції широко досліджується як в Україні, так і за кордоном. Наукові дослідження включають в себе концептуальні підходи до поняття гаджетозалежності (Kolomiets, Demydenko, 2023), визначення понять Інтернет-залежності як явища(Асєєва, Асеева, 2020), впливу Інтернету на особистість (Асєєва, 2020; Березовська, 2020; Гіденко, 2021; Гоян, 2021), методи діагностики і профілактики (Петрунько, Телешун, 2022), умови профілактики комп'ютерної адикції (Виноградова, Пузирьов, 2020; Безпалько, Журавель, 2013), причини виникнення комп'ютерної залежності та технології профілактики (Яковицька, 2021).

На сьогодні дослідники інтернет та гаджетозалежності (Борисенко, 2021; Соколенко, 2022) вважають її адикцією, тобто конкретним відхиленням у поведінці людини, згідно якого порушується відчуття реальності, втрачаються відчуття часу та простору, обмежується управління своїми вчинками. Термін «адиктивна поведінка» у дослідженнях науковців переважно застосовувався у значенні зловживання різними хімічними психоактивними речовинами, які призводять до зміни психічного стану до тих пір, поки не сформувалася залежність. Питаннями, пов'язаними з дослідженням залежності від гаджетів займалися такі вчені, як: та інші. Здійснений аналіз літератури свідчить, що вплив Інтернету на особистість вивчають та ін. (Федорченко, 2025; Kuss, 2013; Griffiths, 2013; Binder, 2013).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Незважаючи на проведені наукові розробки у сфері аналізу ситуації з інтернет-залежністю в Україні порівняно із станами залежності іншого походження (алкоголізм, наркоманія, патологічна схильність до азартних ігор тощо), ця проблема досліджена слабо, а закономірності формування, причини та умови виникнення, діагностичні критерії інтернет-залежності вивчені недостатньо. Залишаються маловивченими питання методів лікування, засобів корекції та профілактики цього розладу. Розроблені програми та психокорекції не відрізняються значною успішністю використання та не виправдовують надії спеціалістів та користувачів послуг. Існуючі літературні дані є розрізненими, неоднозначними та суперечливими, а саме відсутність теоретичної наукової бази з питань даної адикції закономірно поєднується з несистематичністю, слабкою структурністю та невисокою ефективністю запропонованих світовою наукою лікувальнопрофілактичних заходів для таких пацієнтів. Актуальність

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

проблеми, важливість її методичної і практичної розробленості зумовили вибір теми дослідження.

Мета дослідження розкрити проблему гаджетозалежності, визначити психологічні особливості гаджетозалежної особистості.

Наукове обґрунтування методології проведеного дослідження. Для досягнення мети статті використовувалися аналіз, синтез та узагальнення наукової літератури і нормативних документів.

Виклад основного матеріалу. З часом у науковому обігу з'являється трактування поняття адиктивної поведінки в більш ширшому розумінні, як звички, що підвищує ризик захворювання і/або пов'язана з особистими і соціальними проблемами. З суб'єктивної точки зору адиктивна поведінка розглядається як «втрата контролю», попри всі спроби людини стримуватися або контролювати себе. Спроби людини змінити адиктивну поведінку за допомогою лікування чи власних вольових зусиль пов'язані з високим відсотком рецидиву. У науковому обігу вчені (Гуменюк, 2013; Петрунько, 2023; Паціора, 2023) виділяють такі групи категорій адикції як субстанціональні (алкоголізм, наркоманія, тютюнопаління, харчові), процесуальні (накопичення грошей, гемблінг, секс, робота, Інтернет, релігія).

У широкому сенсі залежність розуміється як «прагнення покладатися на когось або щось з метою одержання задоволення або звикання до чогось». Умовно вчені (А. Мудрик, 2022; Гриценко 2020; Бурлай, 2020) виділяють нормальну і надмірну залежність. Усі люди відчувають «нормальну» залежність від таких життєво важливих об'єктів як повітря, вода, їжа. Більшість людей відчувають здорову прихильність до батьків, друзів, подружжя тощо. В окремих випадках спостерігаються порушення нормальних стосунків, які переходять у залежність. Наприклад, аутичні, шизоїдні, асоціальні розлади особистості виникають внаслідок недостатнього контакту з іншими людьми. Схильність до надмірної залежності, навпаки, породжує проблемні стосунки або залежну поведінку. Далі, використовуючи термін «залежність», ми будемо мати на увазі саме надмірну прихильність до чого-небудь.

У своїх наукових проектах дослідники А. Мудрик, (Мудрик, 2022); О. Кокун (Кокун, 2022); В. Мороз (Мороз, 2022); І. Пішко (Пішко, 2022); Н. Лозінська (Лозинська, 2022) в Інтернет-залежності, опираючись на наукові дослідження, виокремлюють проблему адикції (патологічної залежності) як таку, що починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, призводячи до відриву від реальності. Відбувається процес, під час якого людина зупиняється у своєму особистісному розвитку. Науковці визначають такі види залежностей (адикцій):

- хімічні (алкоголізм, наркоманія,тютюнопаління, токсикоманія);
- нехімічні (сексуальна залежність, адикція від їжі, шопінг, від азартних ігор - гемблінг, лудоманія).

До нехімічних залежностей належать технологічні залежності: комп'ютерна,

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

інтернетна, телевізійна, від мобільного зв'язку, гаджет-адикція). Інтернет-залежність являє собою особистісну характеристику як сукупність когнітивних, емоційних та фізіологічних порушень, які виявляються у поведінці, вказуючи на те, що у індивіда відсутній контроль над застосуванням Інтернету, він не в змозі припинити цей процес, продовжує значний час знаходитись у віртуально-інформаційному середовищі, незважаючи на негативні наслідки.

Показники, що констатують наявність Інтернет-залежної поведінки, виокремлюються у клінічному, психологічному та соціально-психологічному аспектах. На основі їх вивчення запропоновані наступні критерії Інтернетзалежності:

- домінантність,
- толерантність,
- компульсивність,
- синдром «відміни»,
- соціальна дезадаптація.

Визначено, що основні фактори Інтернет-залежної поведінки поділяються на:

- психологічні (безмежна можливість створювати нові образи власного «Я» та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану, можлива загроза виникнення психічних розладів і суїцидальної поведінки);

- соціально-психологічні (потужне розширення меж спілкування особистості, легкість знаходження однодумців і емоційно близьких людей, задоволення потреби в належності до соціальної групи та визнання, можливість відійти від реальності);

- соціальні (існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі: агресивність подання інформації у ЗМІ, поява нових засобів впливу на свідомість, ослаблення найважливіших соціокультурних інститутів, відсутність реально діючих соціальних програм психогігієни та психопрофілактики).

У своїх наукових розвідках гаджетозалежності дослідники наголошують на тому, що механізм формування гаджетозалежності має схожість із нікотиновою, алкогольною чи наркотичною залежністю, але немає конкретної прямої діючої речовини, що впливає на організм людини. Це не хімічна, а виключно психологічна залежність людини, що впливає на ті ж рецептори в центрах задоволення. Тому сьогодні науковці різних галузей наук вважають гаджетозалежність як явище, яке особливо небезпечне для молодих людей, адже їм набагато складніше самостійно впоратися з потягом до онлайн життя і вчасно зупинитися та відмовитися від такої спокуси.

Вперше звернувшись до питання гаджетозалежності А. Голдберг, у 1995 році (Goldberg, 1995), вибрав термін «Інтернет-залежність». Вчений виходив з гіпотези про те, що у людини може розвинутися патологічна залежність не лише від зовнішніх факторів, але і від власних дій та емоцій. У своє визначення він вкладав бачення про непереборне прагнення людини до Інтернету, що характеризується негативним впливом на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну, фінансову сфери життєдіяльності людини. У подальшому його вчення розвинули інші провідні фахівці, які

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

стверджували, що виникнення Інтернет-адикції не підкоряється законам формування традиційних залежностей, наприклад, від сигарет, наркотиків, алкоголю, а також азартних ігор. Якщо для всіх інших адикцій необхідні роки, то інтернетзалежність настає набагато швидше.

Поруч з терміном «інтернет-залежність» сьогодні використовується як рівнозначний термінам «інтернет-адикція», «комп'ютерна адикція», «проблематичне Інтернет-користування», «гаджетозалежність» та інші, які використовуються відносно одного й того ж феномена. Виходячи з проаналізованих джерел щодо визначень науковців трактування поняття гаджетозалежності, ми маємо підстави зазначити, що дане явище трактують по різному:

– як форму «залежної» поведінки, яка реалізується у вигляді технологічної залежності на засадах різних форм використання Інтернету, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальну реальність;

– як психічний розлад, яких характеризується нав'язливим бажанням підключитися до Інтернету й хвороблива нездатність особистості вчасно виходити з нього;

– як одну з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні відійти від реальності й штучно змінити свій психічний стан через фіксацію уваги на Інтернет-ресурсах;

– як одну з форм відхилення від загальноприйнятих норм поведінки у суспільстві, пов'язану зі зловживанням інтернетом – користуванням для саморегуляції або адаптації.

Описуючи залежність від гаджетів. І. Сбітнєва (Сбітнєва, 2015) зазначає, що адикція – це недосконалий спосіб пристосування до важких умов діяльності та спілкування. Адикція може розглядатися як спроба втечі від дійсності у віртуальне місце, в якому дозволено перепочити, порадіти, зібратися з силами для того, щоб опісля знову повернутися в небезпечну ситуацію реального життя.

Під гаджетозалежністю розуміють вид адиктивної поведінки, який характеризується залежністю від нових технічних пристроїв, причому користування ними не має навчальної або виробничої мети. Ознаками гаджетадикції є: збільшення часу користування пристроєм та витрат на нього; існування постійної потреби у використанні; виникнення тривоги при неможливості користування пристроєм; нехтування небезпекою від використання тощо.

У своїх працях дослідники гаджетозалежність визначають як різновид технологічної залежності, що формується на базі різних форм використання пристроїв відповідно до динаміки, що властива адиктивному процесу, за рахунок зміщення цілей адиктивно-схильної особистості у віртуальну реальність для заповнення відсутніх сфер життя через конструювання у віртуальній реальності нової особистості та заміщення реальної життєдіяльності віртуальною.

Не менш цікавим є визначення поняття

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

як нав'язливе бажання користуватися гаджетом, перебуваючи off-line, і нездатність вчасно залишити гаджет, будучи on-line. Або ж, іншими словами, таке явище можна розглядати як нав'язливу потребу у використанні гаджету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами у особистості (Лобанова, 2017; Калашнікова, 2017). «Гаджетоадикцію» визначають як форму деструктивної поведінки, що проявляється у прагненні відходу від фруструючої соціальної реальності за допомогою зміни свого психічного стану шляхом фіксації уваги на гаджет-ресурсах. Гаджетозалежність – психічний розлад, нав'язливе бажання взяти до рук певний пристрій і нездатність вчасно відмовитися від нього. Це явище може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі. В такому стані ігнорується потреба у їжі, сні, живому спілкуванні, фізичній активності.

Виділяють психологічні та фізичні симптоми гаджетозалежності:

- до психологічних симптомів відносить:

гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за гаджетом;

неможливість зупинитися;

постійне збільшення кількості часу перебування в руках із гаджетом;

зневага родиною і друзями;

відчуття спустошення, тривоги, роздратованості в періоди перебування поза Інтернетом;

брехня про свою діяльність своїм близьким; проблеми з навчанням.

- фізичними симптомами називають:

біль в області зап'ястя через тривалу перенапругу м'язів;

сухість в очах; головний біль;

біль у спині;

нерегулярне харчування;

порушення сну.

Посилаючись на дослідження науковців, виділено три стадії гаджетозалежності:

1 стадія – не залежний, на цій стадії людина в будь-який момент може відмовитися від смартфону і зайнятися іншими справами;

2 стадія – залежна особистість також може відмовитися від смартфону і знайти собі заміну, але це дасться їй з великими труднощами;

3 стадія – важка залежність, яка супроводжується пропагандою гаджету серед знайомих. Важка залежність супроводжується запереченням своєї залежності (Миколюк, 2025; Гусаківський, 2025; Бутузова, 2025).

Аналіз теоретичної літератури вказав на виділення науковцями 5 основних типів інтернет-залежності.

1. Нав'язливий веб-серфінг – патерн інформаційної поведінки, зумовлений формуванням нав'язливої, непереборної потреби в постійному, але поверхневому, стрибкоподібному пошуку і споживанні мережевої інформації.

2. Пристрасть до віртуального спілкування та віртуальних знайомств – великі обсяги листування, постійна участь у

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів у мережі.

3. Ігрова залежність – нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми в мережі.

4. Постійна фінансова потреба у мережі Інтернет – постійна участь в онлайнових аукціонах, безконтрольні покупки в інтернет-магазинах (інтернет-шопінг), нав'язливі ігри на біржі.

5. Кіберсексуальна залежність – непереборне бажання обговорювати сексуальні теми на еротичних чатах і телеконференціях, нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і занять кіберсексом, віртуальні залицяння і побачення (Кулешова, 2022; Міхеєва, 2022).

У науковому світі сьогодні тривають дискусії щодо необхідності визнання інтернет-залежності психічним розладом. Зокрема, психологи наполягали на внесенні діагнозу «інтернет-залежність» (Internet addiction disorder, IAD). Водночас, на переконання вчених, проблеми залежності від інтернету в чистому вигляді не існує. Науковці вважають, що дана адикція є лише одним із симптомів інших, уже відомих і класифікованих психологічних розладів. Щодо наслідків інтернет-залежності слід зазначити, що, хоча порівняно з алкогольною та наркотичною залежностями, дана адикція меншою мірою шкодить здоров'ю людини, проте у більшою мірою її наслідки мають соціально-психологічне забарвлення. У цьому сенсі найістотнішим є вплив цієї недуги на стосунки людини з оточенням, а саме – ускладнює відносини між батьками і дітьми, членами подружжя, друзями. Відтак щодалі частіше ця хвороба фігурує під час судових процесів з розлучення, трудових конфліктів і навіть карних злочинів (Ісакова, 2011; Асєєва, 2020).

Висновки з даного дослідження. Отже, можемо узагальнити, що гаджетозалежність, це форма деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка проявляється у прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психологічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання гаджет-ресурсів, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальному світі. Здійснене теоретичне дослідження збагачує знання у сфері психологічної роботи з особами, які мають гаджетозалежність.

Теоретичні положення, висновки, результати роботи дозволили визначити необхідність діагностики рівня гаджетозалежності. Отримані в ході роботи висновки і результати можуть представляти інтерес для спеціалізованих центрів, які безпосередньо пов'язані з даною проблематикою. Викладені в роботі рекомендації можуть бути використані в науково-дослідній роботі для подальших досліджень загальних і спеціальних питань стосовно даної проблематики, у навчальному процесі, при підготовці профілактичних заходів щодо гаджетозалежності.

Розглянуто гаджетозалежність як проблему сучасності. Так, ми з'ясували, що проблема гаджетозалежності розглядається крізь призму таких понять як «Інтернет-адикція», «комп'ютерна адикція», «проблематичне Інтернет-користування» та

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

інші, які використовуються відносно одного й того ж феномена. Ми розглядаємо «гаджетозалежність» як форму деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка виражається в прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання Інтернет-ресурсів, що призводить до зміщення мети особистості у віртуальному світі.

Вважаємо, що розглядаючи причини та фактори, що зумовлюють виникнення гаджетозалежності, слід усвідомлювати, що вони призводять до певних наслідків у життєдіяльності особистості - як психологічних так і проблем зі здоров'ям. Важливо визначати, що до психологічних умов запобігання Інтернет-залежної поведінки відносяться

- розвиток та сприйняття себе як цілісної особистості;
- сприяння адекватному самооцінюванню;
- підкріплення позитивної «Я-концепції»;
- оволодіння прийомами самопізнання (інтроспекції, рефлексії);
- розвиток свідомого прийняття дійсності, переживання якої відбувається за принципом «тепер-та-зараз»;
- усвідомлення негативного впливу технологій Інтернет на особистість (когнітивний компонент);
- розвиток емпатії, вміння адекватно виражати свої емоційні стани, в тому числі і негативні;
- керувати своїми емоціями загалом (емоційний компонент);
- формування впевненості у собі;
- організація цілеспрямованого засвоєння навичок спілкування, вміння встановлювати нові соціальні контакти;
- формування умінь визначати позитивні життєві програми;
- приймати самостійно рішення;
- виконувати особливі стратегії взаємодії, спрямовані на поліпшення свого становища у соціумі;
- формування здатності до самоконтролю у різноманітних життєвих ситуаціях (поведінковий компонент).

Перспективи подальших розвідок у даному напрямі полягають у розробці нових підходів до психологічної реабілітації осіб, які зазнали Інтернет-залежності; у дослідженні довгострокових наслідків Інтернет-залежності для психологічного здоров'я осіб різного віку та розробці заходів їхньої підтримки та розвитку загальної психологічної стійкості.

References:

Aseeva, Yu. O., Aseeva, Yu. A. (2020). Computer addiction, Internet addiction and cyber-addictions (historical review of the definition). Access mode: https://www.onmedu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7824

Berezovska, L. (2020). The influence of social networks on the psychological well-being of the individual. Bulletin of the National Defense University of Ukraine, 55(2), 28–36. https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-55-2-28-36

Borysenko Z. (2021). Psychoprophylaxis of adolescent Internet addiction. Problems of the Humanities. Psychology, 49. 22–34. Doi: https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255847

Gidenko E. S. (2021). Cyberbullying: violence in a social network. Scientific Bulletin of the International Humanitarian University. Ser.: Jurisprudence. No. 50. 26–29. DOI https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6

Goyan I., Danilova T. The influence of social networks on the

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

psychological functioning of the individual: to the formulation of the problem. Scientific journal "Humanities Studies: Pedagogy, Psychology, Philosophy". 2021. Volume 12, No. 4. 118–124. DOI: 10.31548/hspedagog2021.04.117

Grytsenko A., Burlay T. (2020). The impact of digitalization on social development. Economic theory. No. 3. 24–51. https://doi.org/10.15407/etet2020.03.024

Gumenyuk L. Y. (2013). Socio-psychological factors of Internet addiction. Scientific Bulletin of the Lviv State University of Internal Affairs. Psychological Series. Issue 1. 11-20. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvldu_2013_1_4

Goldberg I. (1995). IAD, in Cinti M. E. (edited by) Internet Addiction Disorder un fenomeno sociale in espansione (pp.6-7). http://www.iucf.indiana.edu/brown/hyplan/addict.html

Isakova T. O. (2011). Internet addiction as a new phenomenon of the modern world: essence and problems: analytical report. 47 [Electronic resource]. www.niss.gov.ua

Kaminska, O. V. (2016). Psychological foundations of youth internet addiction. Dissertation. ... Dr. Psychology, 19.00.07, Public Library "Southern Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky". Odesa, 2016. 478. http://dspace.pdpu.edu.ua/handle/123456789/1240

Kokun O.M., Moroz V.M., Pishko I.O., Lozinska N.S. (2022). Diagnostics of the propensity of military personnel to gaming addiction: methodical manual. K.: 7 BC. 144.

Kolomiets, O., & Demydenko, T. (2023). Social prevention of adolescents' addiction to online games. Scientific Bulletin of Uzhgorod University. Series: "Pedagogy. Social Work», (1 (52), 72–77. https://doi.org/10.24144/2524-0609.2023.52.72-77

Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. Computers in Human Behavior, 29(3), 959–966. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.024

Kuleshova O.V., Mikheeva L.V. (2022). Internet addiction in adolescents: analysis, ways of overcoming. Dnipro Scientific Journal of Public Administration, Psychology, Law. Issue 4. Section 3, Psychology. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.4.14

Lobanova A. S. (2017). Working with deviant adolescents: sociological and psychological aspects: a textbook for students of higher educational institutions. Kyiv: Publishing house "Karavela". 470. https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/1412

Mykolyuk G.S., Gusakivskyi Ya.A., Butuzova L.P. (2025). Resilience and gadget addiction of students. The Future of Science, Technology and Economy: Collection of Scientific Papers "International Scientific Unity" with Proceedings of the 1st International Scientific and Practical Conference. Sofia, Bulgaria. 317-321. https://isu-conference.com/wp-content/uploads/2025/03/Sofia_Bulgaria_19.03.25.pdf

Mudryk A. (2022). Psychology of Addictive Behavior: A Textbook. Lutsk: PP Ivanyuk V.P. 236. https://www.scribd.com/document/795882211/Psykhol-zalezhn-pov

Petrunko, O., Teleshun, K. (2022). Internet Addiction of Adult Users and Possibilities of Its Prevention. Scientific Notes of the University "KROK", (4(68), 91–99. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-68-91-99

Petrunko, O., Patsiora, G. (2023). Peculiarities of Victim Behavior of Youth. Scientific Notes of the University "KROK", (2(70), 159–165. https://doi.org/10.31732/2663-2209-2022-70-159-165

Sbitneva I. S. (2015). Diagnosis - Internet addiction of a teenager. Pedagogical Almanac. Issue 27. 223-227. http://nbuv.gov.ua/UJRN/pedalm_2015_27_38

Sokolenko, M. O. (2022). Internet addiction of students. Current problems of psychology in educational institutions. 7, 134–139. https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7272

Fedorchenko I. S. The influence of anxiety in adolescents on the formation of Internet addiction: master's thesis in the specialty 053 "Psychology", Zaporizhzhia: ZNU, 70. https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/25694

Vinogradova V. E., Puzyryov E. V. (2020). Peculiarities of socio-pedagogical prevention of gaming and Internet addiction in adolescents. Scientific notes of the V.I. Vernadsky TNU. Series: Psychology. No. 3. Vol. 31 (70). 70–75. DOI https://doi.org/10.32838/2709-3093/2020.3/12

Yakovitska, L.S. (2021). Psychological features of self-realization of the individual in cyberspace. Modern aspects of science: XIV. Part of the international collective monograph / International Economic Institute s.r.o.. Czech Republic: International Economic Institute s.r.o. 307-317. http://perspectives.pp.ua/public/site/mono/monography-14.pdf

Zhuravel T.V. (2013). Social prevention as a direction of social and pedagogical activity. Social pedagogy: a textbook. Kyiv: Akademvydav. 85–101. https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5124/1/T_Zhuravel_SPYNSPD_KSP&SR_IL.pdf

ISSN 2414-0023 (Print)
ISSN 2414-004X (Online)
ІНСТИТУТ ПСИХОЛОГІЇ імені Г.С. Костюка
PSYCHOLOGICAL JOURNAL
DOI (Issue): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2
Volume 11 Issue 2 (93) 2025

Мушкевич Мирослава Іванівна
Доктор психологічних наук, професор кафедри практичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки, м. Луцьк (Україна)

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ ОСОБИСТОСТІ

АНОТАЦІЯ

У статті розглянуто сутність Інтернет-залежності та гаджетозалежності як актуального соціально-психологічного феномену, що набув масового поширення в умовах глобалізації цифрового простору. Здійснено спробу комплексного аналізу психологічного портрету інтернет-залежної особистості, яка формується під впливом тривалої взаємодії з віртуальним середовищем. Інтернет-залежність визначено як багатовекторне, динамічне утворення, що проявляється через порушення емоційної регуляції, зниження здатності до самоконтролю, домінування віртуальної взаємодії над реальною, а також через поступову трансформацію особистісних орієнтацій, цінностей та соціальних установок. Описано, що інтернет-адикція, як різновид нехімічної залежності, є психологічно небезпечною формою компенсаторної поведінки, що нерідко виникає внаслідок емоційного дефіциту, соціальної ізоляції, тривожності або низької самооцінки. Особлива увага приділена тому, як надмірне користування цифровими технологіями впливає на розвиток когнітивних функцій, викликає дезадаптацію, порушення режиму сну, розлади харчової поведінки, а також формує залежні форми мислення. Зазначено, що Інтернет-залежність спричиняє зміни у структурі «Я-концепції», знижує рівень рефлексії, ускладнює процес ідентифікації, формує псевдокомунікативні звички, що призводить до розриву з реальним соціальним середовищем. Виявлено, що в умовах тривалого перебування у віртуальному просторі індивід втрачає навички конструктивної міжособистісної взаємодії, що своєю чергою посилює відчуття самотності, незахищеності, підвищує ризик формування тривожних і депресивних станів. Акцентується на важливості своєчасної діагностики, психокорекції та профілактики інтернет-залежної поведінки, особливо серед дітей, підлітків і молоді, а також на необхідності формування цифрової компетентності як чинника психологічного благополуччя в умовах інформаційного суспільства.

Ключові слова: Інтернет-залежність, гаджетозалежність, адикція, «інтернет-адикція», «комп'ютерна адикція», психологічне благополуччя.

Myroslava Mushkevych
Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Practical Psychology and Psychodiagnostics, Lesya Ukrainka Volyn National University, Lutsk (Ukraine)

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AN INTERNET-DEPENDENT PERSONALITY

ABSTRACT

The article explores the essence of Internet addiction and gadget dependence as a pressing socio-psychological phenomenon that has become widespread in the context of global digitalization. A comprehensive analysis is undertaken of the psychological profile of an Internet-dependent personality formed under the prolonged influence of virtual interaction. Internet addiction is defined as a multifaceted, dynamic construct manifesting in emotional dysregulation, decreased self-control, dominance of virtual over real-life interaction, and gradual transformation of personal values, orientations, and social attitudes. Internet addiction, as a form of non-chemical dependence, is presented as a psychologically hazardous compensatory behavior often arising from emotional deprivation, social isolation, anxiety, or low self-esteem. Special attention is given to the negative impact of excessive use of digital technologies on cognitive development, adaptation processes, sleep and eating patterns, and the emergence of dependent cognitive styles. The study emphasizes how Internet addiction alters the structure of the self-concept, reduces the level of reflection, complicates the identification process, and fosters pseudo-communicative habits that

DOI (Article): https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1
© Myroslava Mushkevych

disrupt real-world social connections. Prolonged immersion in virtual environments leads to a deterioration in interpersonal skills, further intensifying feelings of loneliness, insecurity, and increasing the risk of anxiety and depressive disorders. The paper highlights the critical need for timely diagnosis, psychological correction, and prevention of Internet-dependent behavior, particularly among children, adolescents, and youth, as well as the importance of fostering digital competence as a key factor in psychological well-being in the information age.

Keywords: Internet addiction, gadget dependence, addiction, Internet-related addiction, computer addiction, psychological well-being.

How to cite (як цитувати):

Mushkevych, M. PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS OF AN INTERNET-DEPENDENT PERSONALITY. *PSYCHOLOGICAL JOURNAL*, *11*(2), 7–17. https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1

Мушкевич , М. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОЇ
ОСОБИСТОСТІ. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ЧАСОПИС, 11 (2), 7–17. https://doi.org/10.31108/1.2025.11.2.1

Дата отримання статті: 12.01.2025
Дата рекомендації до друку: 24.02.2025
Дата оприлюднення: 28.02.2025

© Myroslava Mushkevych