

ინტერნეტ-ადიქცია თუ ინტერნეტის პრობლემური მოხმარება?

ანოზავილი

ციფრული ტექნოლოგიების განვითარებამ კაცობრიობას ბევრი სიკეთე მოუტანა – უმრავლესობისათვის ინტერნეტი უამრავი შესაძლებლობის შემქმნელი საოცარი ინფორმაციული ინსტრუმენტი. მაგრამ უკანასკნელი ორზე მეტი ათწლეულის მანძილზე ჩატარებულმა მრავალმა კვლევამ აჩვენა, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში ამ ტექნოლოგიების გადაჭარბებულ, არაკონტროლირებად მოხმარებას მოჰყვება არაერთი ნეგატიური შედეგი – ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომები, ჯანმრთელობის პრობლემები, სოციალური თუ პროფესიული დარღვევები და სხვა, ანუ სიმპტომები, რომელიც ტრადიციულად უკავშირდებოდა ფსიქოპათოლოგიური ნივთიერებათა მოხმარებას ან აზარტულ თამაშებს.

სტატიაში წარმოდგენილია ამ თემისადმი მიძღვნილი უცხოური ლიტერატურის მიმოხილვა, რომელმაც აჩვენა, რომ თუმცა ინტერნეტის გადაჭარბებულ მოხმარებასთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები სადავო აღარ არის, კონსენსუსი ამ ფენომენის კონცეპტუალური ბუნებისა და დიაგნოსტიკასთან დაკავშირებით მიღწეული ვერ იქნა, რის გამოც ის ადიქციად არ იქნა აღიარებული არც DSM-5-სა და არც ICD-11-ს მიერ. ადიქციის კონცეფციის ალტერნატიული მიდგომა პრობლემური მოხმარების თეორია, რომლის ფარგლებში ფენომენი განიხილება არა როგორც პათოლოგია, კლინიკური დარღვევა, არამედ უფრო ნეგატიური შედეგების გამოწვევი კოგნიციები და ქცევა, ანუ კოგნიტურ-ქცევითი პარადიგმა – თვითრეგულაციის პრობლემა. ტერმინი „პრობლემური“ უფრო რელევანტურია, ვინაიდან, ჯერ ერთი, სადავოა, არის თუ არა გადაჭარბებული მოხმარება ადიქცია; მეორეც, მოიცავს პრობლემური ქცევის მთლიან სპექტრს – მსუბუქიდან ძრიერ დარღვევამდე; დაბოლოს, „ადიქციასთან“ შედარებით ტერმინი „პრობლემური“ ნაკლებად მასტიგმატიზებულია. ტერმინი „ინტერნეტი“ ზედმეტად ზოგადია, ვინაიდან ინტერნეტი მხოლოდ გარემოა, რომელიც იძლევა ჩვევის გამომწვევი სხვადასხვა ქმედების შესრულების საშუალებას, ამიტომ აუცილებელია მოხმარებული კონტენტის გათვალისწინება.

საკვანძო სიტყვები: ინტერნეტ-ადიქცია, ინტერნეტის პრობლემური მოხმარება, კოგნიტურ-ქცევითი პარადიგმა, ონ-ლაინ კომუნიკაციის მჯობინება, კომპენსატორული მოდელი, არარეალიზებული მოთხოვნილებები, ნეგატიური შედეგები.



ანა ზუბაშვილი
კლინიკური ფსიქოლოგიის
მაგისტრი

INTERNET ADDICTION OR PROBLEMATIC INTERNET USE?

Ana Zubashvili
Master of Clinical Psychology

ABSTRACT

The development of digital technology has brought many benefits to mankind - for majority the Internet is an amazing information tool with many opportunities. But numerous studies conducted over the last two decades have revealed that in some cases, excessive, uncontrolled consumption of these technologies might lead to a number of negative consequences - psychopathological symptoms, health problems, social or occupational disorders, etc., that is, symptoms traditionally associated with psychoactive substance usage or gambling.

The article presents a review of foreign literature about this topic, which showed that although mental health problems related to excessive Internet use are no longer debatable, consensus could not be reached on the conceptualization and diagnosis of this phenomenon, which is why

it was not recognized as an addiction for neither DSM-5 nor ICD-11. An alternative approach to the concept of addiction is the theory of problematic use, in which the phenomenon is considered not as a pathology, a clinical disorder, but as a cognition that causes more negative effects and behavior, or cognitive-behavioral paradigm - the problem of self-regulation.

The term “problematic” is more relevant, since, first, it is debatable whether excessive consumption is an addiction; Second, it covers the whole range of problem behaviors - from mild to severe disorder; Finally, the term “problematic” is less mesmerizing than “addiction”. The term “Internet” is too general, since the Internet is just an environment that allows you to perform various actions that cause habituation, so it is necessary to consider the content consumed.

Keywords: Internet addiction, problematic Internet use, cognitive-behavioral paradigm, preference for online communication, compensatory model, unrealized needs, negative results.

ძირითადი ტექსტი

ციფრული ტექნოლოგიების განვითარებამ კაცობრიობას ბევრი სიკეთე მოუტანა – უმრავლესობისათვის ინტერნეტი უამრავი შესაძლებლობის შემქმნელი საოცარი ინფორმაციული ინსტრუმენტია. 2022 წლის 1 აპრილის მდგომარეობით, ინტერნეტის მომხმარებელთა რიცხვმა 4.95 მილიარდს მიაღწია, რაც მსოფლიოს მოსახლეობის 62.5% შეადგენს (Overview of Global Internet Use). მაგრამ უკანასკნელი ორზე მეტი ათწლეულის მანძილზე ჩატარებულმა მრავალმა კვლევამ აჩვენა, რომ ზოგიერთ შემთხვევაში ამ ტექნოლოგიების გადაჭარბებულ, არაკონტროლირებად მოხმარებას მოჰყვება არაერთი ნეგატიური შედეგი – სუბიექტული დისსტრესი, ფსიქოპათოლოგიური სიმპტომები, ჯანმრთელობის პრობლემები, სოციალური თუ პროფესიული დარღვევები და სხვ., ანუ სიმპტომები, რომელიც ტრადიციულად უკავშირდება ფსიქოპათიურ ნივთიერებათა მოხმარებას ან აზარტულ თამაშებს. შესაბამისად, ამ ინოვაციებმა არა მარტო რადიკალურად შეცვალა ჩვენი ცხოვრების წესი, რომელსაც უწოდებს „მარტონი ერთად“, ანუ ვირტუალურად გაერთიანებული, მაგრამ ფიზიკურად განმარტოებული, იზოლირებული ამ ტექნოლოგიებით გატაცების გამო (Turkle, 2013), არამედ შექმნა ნიადაგი სხვადასხვა ქცევითი ადიქციის განსავითარებლად, რომლებიც დღეს გაერთიანებულია „ქოლგისებრი“ ტერმინით – „ტექნოლოგიური ადიქცია“, „ინტერნეტზე (სმარტფონზე, ონლაინ-თამაშზე, სოციალურ ქსელებზე და სხვ.) დამოკიდებულება“. აშშ-ში ჯერ კიდევ 1998 წელს ჩატარებული კვლევის ავტორებმა ამ ფაქტს „ინტერნეტ-პარადოქსიც“ კი უწოდეს: „სოციალური ტექნოლოგია, რომელიც ამცირებს სოციალურ ჩართულობასა და ფსიქოლოგიურ კეთილდღეობას?“ (Kraut, et al., 1998).

„ინტერნეტ-აშლილობის“ ცნება შემოიტანა ამერიკელმა ფსიქიატრმა Goldberg, ოლონდ „როგორც ყოველდღიური ქცევის ალქმული პათოლოგიზაციის საპასუხო სატირიკული მისტიფიკაცია“ (Kuss D., Griffiths, Karila, & Billieux, 2014; New Yorker Magazine, 2000). Goldberg თანახმად, ესაა ტოქსიკომანიის ანალოგი, DSM-IV-ით განსაზღვრული კრიტერიუმებით: 12 თვის განმავლობაში უნდა აღინიშნებოდეს სულ მცირე სამი სიმპტომი შემდეგიდან: ტოლერანტულობა, აბსტინენცია, კონტროლის დაკარგვა, რეციდივი, ინტერნეტის ხანგრძლივი მოხმარება და მოხმარების გაგრძელება ნეგატიური შედეგების მიუხედავად (Goldberg, 1996). თუმცა, საყოველთაოდ აღიარებულია, რომ ამ თემის კვლევას საფუძველი ჩაუყარა ორმა მკვლევარმა – Young (აშშ) და Griffiths (დიდი ბრიტანეთი). 1996 წელს გამოქვეყნდა Young მოხსენება სახელწოდებით „ინტერნეტის ადიქციური გამოყენება. შემთხვევა, რომელიც სტერეოტიპს ამსხვრევს“, სადაც აღწერილი იყო 43 წლის დიასახლის ამბავი. პირველად დადასტურდა, რომ სტერეოტიპული წარმოდგენა გადაჭარბებულ ინტერნეტ-მომხმარებელზე (ახალგაზრდა მამაკაცი-ტექნოკრატი) მცდარია – ახლა ეს იყო ინტერნეტში კუთვნილების განცდისა და კომფორტის მაძიებელი მომხმარებელი-ქალი (Young K., Psychology of computer use: XL., 1996). 1998 წელს Young გამო-

აქვეყნა მის მიერ შემუშავებული 20-პუნქტიანი ტესტით ჩატარებული გამოკითხვის შედეგები სათაურით „ინტერნეტ-ადიქცია: ახალი კლინიკური აშლილობა“ (Young K., 1998). საინტერესოა, რომ 2015 წლის ბოლოსთვის მოხსენება 755-ჯერ იქნა ციტირებული, კვლევა კი – 3144-ჯერ (Young K., 2015). Young თანახმად, ინტერნეტ-ადიქცია არის პათოლოგიური აზარტული თამაშის მსგავსი პრობლემური ქცევა, რომელიც ფუნქციურად შეიძლება განისაზღვროს, როგორც **იმპულსური კონტროლის აშლილობა**, რომელიც არ უკავშირდება ფსიქოპათიურ ნივთიერებათა მოხმარებას, შემდეგი სიმპტომებით: (1) ინტერნეტით შემპყრობა; (2) სულ უფრო ხანგრძლივი მოხმარების საჭიროება; (3) მოხმარების შეწყვეტის წარუმატებელი მცდელობა; (4) გუნება-განწყობილების შეცვლა მოხმარების შეწყვეტის ან შემცირების მცდელობისას; (5) ქსელში დაგეგმილ დროზე დიდხანს დარჩევა; (6) მნიშვნელოვანი შესაძლებლობების ან ურთიერთობების რისკის ქვეშ დაყენება გადაჭარბებული მოხმარების გამო; (7) ტყუილი ინტერნეტის მოხმარებასთან დაკავშირებით; (8) ინტერნეტის მოხმარება პრობლემებისგან გასაქცევად („ესკაპიზმი“) ან დაქვეითებული განწყობილების შესამსუბუქებლად. Young აღნიშნავს, რომ შესაფასებელია მხოლოდ პირადი დრო, რომელიც არ უკავშირდება სამუშაო ან სასწავლო მიზნებს; ადიქცია დასტურდება, თუ აღინიშნება ხუთი ან მეტი სიმპტომი (Young K., 1998). ეს სიმპტომები ემთხვევა DSM-IV-ის კრიტერიუმებს პათოლოგიური აზარტული თამაშისათვის. Young კონცეპტუალური სქემის თანახმად, გამოყოფილია ონლაინ-ადიქციური ქცევის ხუთი ტიპი: კიბერსექსუალური ადიქცია, დამოკიდებულება კიბერ-ურთიერთობაზე, წმინდა კომპულსია (აკვიატებული ონლაინ-აზარტული თამაშები, შოპინგი ან ვაჭრობა), ინფორმაციული გადატვირთვა და კომპიუტერული ადიქცია (აკვიატებული კომპიუტერული თამაშები) (Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan, 1999). Young მოდელის შესაბამისად, ინტერნეტ-ადიქციის განვითარება სამი სტადიის შემცველი პროცესია. პირველ სტადიაზე ხდება გაცნობა და ახალი შესაძლებლობებით დაინტერესება (engagement), მეორეზე – ცხოვრების მნიშვნელოვან მხარეთა ჩანაცვლება ინტერნეტით (substitution), ხოლო მესამეზე – „რეალური სამყაროდან და საკუთარი ცხოვრებიდან გაქცევა“ (Young K., 1998, გვ. 116). ავტორის აზრით, ინტერნეტს გააჩნია მიჩვევის განვითარების მასტიმულირებელი სპეციფიკური ნიშნები – ხელმისაწვდომობა, კონტროლი და აგზნება (Young, Yue, & Ying, 2011).

1995 წელს გამოქვეყნდა Griffiths სტატია სახელწოდებით „ტექნოლოგიური ადიქციები“, რომელშიც აღნიშნულია, რომ ინტერნეტ-ადიქცია არის ტექნოლოგიური ადიქციის ტიპი, ანუ არაქიმიური, **ქცევითი ადიქცია**, რომელიც უკავშირდება ადამიანისა და მანქანის ურთიერთქმედებას, მოიცავს როგორც პასიურ, ისე აქტიურ ქცევას, რომელიც შეიძლება განმტკიცდეს ხელშემწყობი მახასიათებლებით და გამოიწვიოს ადიქციის განვითარება (Griffiths, 1995, გვ. 15). მომდევნო წელს გამოქვეყნდა მისი კიდევ ერთი სტატია – „ქცევითი ადიქ-

ცია: პრობლემა ყველასთვის?“ (Griffiths, 1996), რომელიც ის აღნიშნავს, რომ ამჟამად არაერთი ტიპის ქცევა, რომელიც არ უკავშირდება ფსიქოპათიურ ნივთიერებათა მოხმარებას, განიხილება, როგორც პოტენციურად მიჩნევის გამომწვევი და ცდილობს პასუხის გაცემას კითხვაზე, მართლაც არსებობს თუ არა ქცევითი ადიქცია. ავტორის თქმით, ქცევითი და ქიმიური ადიქციის სხვადასხვა საერთო ნიშნების (ფსიქოლოგიური, სოციოლოგიური და კულტურული) შესწავლამ დაადასტურა, რომ „ადიქცია არ შემოიფარგლება მხოლოდ ნარკოტიკების მოხმარებით... ქცევითი ადიქციები არსებობს“ (იქვე, გვ. 24). ამასთანავე, ინტერნეტ-ადიქცია, როგორც ტექნოლოგიური ადიქცია, არის ექსკის საერთო კომპონენტის მქონე ქცევით ადიქციათა ქვესიმრავლე. Brown ნაშრომზე დაყრდნობით Griffiths მიერ გამოყოფილია ექვსი უნივერსალური კომპონენტი: პრიორიტეტულობა – ადამიანის ცხოვრებაში კონკრეტული საქმიანობა ხდება ყველაზე მნიშვნელოვანი; განწყობილების შეცვლა; ტოლერანტულობა – უნინდელი ეფექტის მისაღწევად ჩართულობის გაზრდის საჭიროება; აბსტინენცია – შეწყვეტის ან შემცირების თანმხლები უსიამოვნო ფსიქოლოგიური, ფიზიკური ნიშნები; კონფლიქტი – გარემოცვასთან თუ საკუთარ თავთან; რეციდივი. ქცევა ჩვევის გამომწვევად მიიჩნევა, თუ აღინიშნება ყველა ეს კომპონენტი (Griffiths M., 1998).

ასე დაიწყო ამ ფენომენის შესწავლა. 1999 წლისათვის გამოიცა სამი ავტორის მონოგრაფია: Young (Young K., 1998), Greenfield (Greenfield, 1999) და Surratt (Surratt, 1999). Surratt თქმით, ახალი საუკუნის დასაწყისისათვის მოხდა, ფაქტობრივად, ინტერნეტ-ადიქციის ლეგალიზება, მაგრამ არა როგორც კლინიკური მიმართულებისა, არამედ კვლევისა და პრაქტიკული ფსიქოლოგიური დახმარების განევის სფეროს სახით. „ამ საკითხის აქტუალურობიდან გამომდინარე, მომდევნო ორი ათწლეულის განმავლობაში ინტერნეტ-დამოკიდებულების თემაზე გამოქვეყნებულ კვლევათა რაოდენობა ექსპონენტურად იზრდება“ (Fernandes, Maia, & Pontes, 2019, გვ. 1). თუ 2005 წლისათვის PubMed ბაზაში ამ საკითხზე იქებნებოდა მხოლოდ 32 სტატია, 2013 წელს – 275, 2015 წლის ბოლოსთვის პუბლიკაციების რაოდენობამ 1561-ს მიაღწია (Dalal, 2016). წინა ხუთ წელთან შედარებით ბოლო ხუთი წლის განმავლობაში პუბლიკაციების რიცხვი თითქმის გასამმაგდა (Dell’Osso, et al., 2021).

შედეგად ბოლო ათწლეულების განმავლობაში ადიქციის კონცეფცია მნიშვნელოვნად გაფართოვდა – ის აღარ გულისხმობს მხოლოდ ნივთიერებათა მოხმარებას და მოიცავს ადიქციური თუ პრობლემური ქცევის არაერთ სახეობას (ონ-ლაინ თამაშები, აზარტული თამაშები, კიბერსექსი, შოპინგი, სოციალური ქსელები და სხვ.). თუმცა, მიუხედავად იმისა, რომ ციფრული ტექნოლოგიების მოხმარებასთან დაკავშირებული ფსიქიკური ჯანმრთელობის პრობლემები სადავო აღარ არის, კონსენსუსი ამ სახის აშლილობის კონცეპტუალიზაციასა და დიაგნოსტიკასთან დაკავშირებით მიღწეული არ არის (Kuss & Billieux, Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and

treatment., 2016). ამ ფენომენის აღსანიშნავად ლიტერატურაში გამოიყენება სხვადასხვა ტერმინი: „ინტერნეტ-ადიქცია“ (Young K., 1998), „კომპულსიური მოხმარება“, „ვირტუალური ადიქცია“ (Greenfield, 1999), „ინტერნეტ-დამოკიდებულება“ (Wildt, 2011), „პათოლოგიური მოხმარება“, „პრობლემური მოხმარება“ (Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Davis & Flett, 2002; Sim, Gentile, Bricolo, Serpelloni, & Gulamoydeen, 2012; Pawlikowski, Nader, Burger, Stieger, & Brand, 2014; Aboujaoude, Koran, Gamel, Large, & Serpe, 2006; Beard & Wolf, 2001), „ინტერნეტ-ადიქციის აშლილობა“ (Ko, Yen, Chen, Chen, & Yen, 2005). ტერმინების არაერთგვარობა განპირობებულია განსხვავებული თეორიული მიდგომით ან კლინიკური შეფასებით სხვადასხვა ხერხით (Griffiths, Pontes, & Kuss, 2015).

კონსენსუსი არც ინტერნეტ-ადიქციის განსაზღვრებასთან დაკავშირებით არსებობს (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015; Starcevic & Aboujaoude, 2017). ინტერნეტ-ადიქცია განისაზღვრება, როგორც სპეციფიკურად ფსიქოლოგიური ადიქცია (მაგალითად, თამაში, შოპინგი, სოციალური ქსელები და სხვ.), რომელიც ხასიათდება სხვა ტიპის ადიქციასთან საერთო ნიშნებით – კონტროლის დაკარგვა, აბსტინენცია, ძლიერი ფსიქოლოგიური დამოკიდებულება, გავლენა ყოველდღიურ საქმიანობაზე და ინტერესის დაკარგვა სხვა საქმიანობის მიმართ (Fernandes, Maia, & Pontes, Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used?, 2019). ინტერნეტ-ადიქცია აგრეთვე განისაზღვრება, როგორც დეზადაპტაციური მოხმარების მოდელი, რომელმაც ადამიანის ცხოვრებას შეიძლება კლინიკურად მნიშვნელოვანი ზიანი მიაყენოს (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017). Kuss და Pontes განსაზღვრეს ინტერნეტ-ადიქცია, როგორც ინტერნეტის მოხმარების ქცევითი მოდელი, რომელიც მოიცავს ინტერნეტის მოხმარებისაკენ დისფუნქციურ ლტოლვას გადაჭარბებული, არარეგულირებადი დროის განმავლობაში, თანხმეობი ფსიქოლოგიური, სოციალური და ფუნქციური დარღვევებით, რომლებიც არ აიხსნება რაიმე სხვა აშლილობით (Kuss & Pontes, 2019).

არც ინტერნეტ-ადიქციის საყოველთაოდ აღიარებული კონცეფცია არსებობს (Griffiths, Pontes, & Kuss, 2015; Fernandes, Maia, & Pontes, 2019; Kuss & Pontes, 2019). ინტერნეტ-ადიქციის განვითარებისა და გამტკიცების ასახსნელად განსხვავებული თეორიული მოდელები გამოიყენება. შემუშავებულია რამდენიმე თეორიული მოდელი. როგორც უკვე ითქვა, Young განიხილავს ინტერნეტ-ადიქციას, როგორც პრობლემურ ქცევას, რომელიც ფუნქციურად შეიძლება განისაზღვროს, როგორც იმპულსური კონტროლის აშლილობა. Block თანახმად, ინტერნეტ-ადიქცია არის კომპულსიურ-იმპულსური სპექტრის აშლილობა, რომელიც ხასიათდება გადაჭარბებული მოხმარებით, აბსტინენციის, ტოლერანტულობის სიმპტომებითა და ნეგატიური შედეგებით (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015). Brand, Young & Laier შეიმუშავეს „ნეირობიოლოგიურად ორიენტირებული“ (Fernandes, Maia, & Pontes, 2019, გვ.

2) ურთიერთქმედების პროცესის მოდელი I-PACE (Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution). ინტერნეტის მოხმარებასთან დაკავშირებული ესა თუ ის აშლილობა არის ხელშემწყობ ფაქტორებს (ნეირობიოლოგიური და ფსიქოლოგიური კონსტიტუცია), მოდერატორებსა (სირთულეთა დაძლევის სტილი და ინტერნეტთან დაკავშირებული დისფუნქციური კოგნიციები) და მედიატორებს (აფექტური და კოგნიტური რეაქცია სიტუაციურ ტრიგერებზე) შორის ურთიერთქმედების პროცესის შედეგი (Brand, Young, Laier, Wölfling, & Potenza, 2016). მოგვიანებით ეს მოდელი განახლდა: ადიქციური ქცევა ვითარდება, როგორც რისკ-ფაქტორებს, კონკრეტულ სტიმულებზე აფექტურ და კოგნიტურ რეაქციას, აგრეთვე აღმასრულებელ ფუნქციებს (სამუხრუჭე კონტროლი და გადანყვეტილებათა მიღება) შორის ურთიერთქმედების შედეგი (Brand, et al., 2019). თუმცა, ამ მოდელს ემპირიული დასაბუთება აკლია (Fernandes, Maia, & Pontes, 2019).

ინტერნეტ-ადიქციის მოდელს შორის ერთ-ერთი ყველაზე აღიარებულია Griffiths სიმპტომებზე ცენტრირებული „კომპონენტების მოდელი“, რომელიც ეფუძნება ბიოფსიქოსოციალურ მიდგომას: ადიქცია ყოველთვის არის მრავალ ფაქტორს შორის ურთიერთქმედების შედეგი, ბიოლოგიური/გენეტიკური მიდრეკილების, ფსიქოლოგიური კონსტიტუციის (პიროვნული ფაქტორები, არაცნობიერი მოტივაცია და ა.შ.), სოციალური გარემოსა (სიტუაციური მახასიათებლების) და თავად ადიქციური საქმიანობის ხასიათის ჩათვლით. ნებისმიერ ადიქციას აქვს საერთო ექვსი კომპონენტი (Griffiths M., A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, 2005). ადიქცია (ნივთიერებათა მოხმარებით თუ მოხმარების გარეშე) არის ბიოფსიქოსოციალური პროცესის ნაწილი და ნებისმიერი ტიპის გადაჭარბებულ ქცევას ბევრი საერთო აქვს. ეს დასკვნა ეფუძნება ბოლო წლების ემპირიულ კვლევებს, რომლებმაც დაადასტურა სხვადასხვა ტიპის ადიქციური ქცევის მსგავსება ნეირონული ჯაჭვისა და ტვინში ქცევითი განმტკიცების არის აქტივაციის დონეზე (Sharifat, Rashid, & Suppiah, 2018; Fernandes, Maia, & Pontes, 2019). თუმცა, ამ მსგავსების მიუხედავად, Griffiths ხაზს უსვამს სხვადასხვა ადიქციის გამიჯვნის აუცილებლობას: ინტერნეტი კონკრეტული გადაჭარბებული ქცევის რეალიზების მხოლოდ „ადგილია“ (Griffiths & Szabo, 2014), ინტერნეტ-ადიქცია და ინტერნეტ-თამაშების ადიქცია ერთი და იგივე არ არის – ისინი კონცეპტუალურად განსხვავდება (Griffiths & Pontes, 2014).

Shaffer ადიქციის სინდრომის მოდელი ეფუძნება აზრს, რომ ადიქციური აშლილობის განვითარებაში ადიქციის კონკრეტული ობიექტი ნაკლებად მნიშვნელოვანია, რადგან ყველა სახის ადიქციას (როგორც ქცევითს, ისე ფსიქოაქტიურ ნივთიერებათა მოხმარებას), უნიკალური ელემენტების მიუხედავად, აქვს საერთო ნეირობიოლოგიური და ფსიქოსოციალური ნიშნები (რისკ-ფაქტორები), რომლებიც ასახავს მათ საფუძვლად მდებარე ადიქციის სინდრომს. ამ მოდელის თანახმად, ადიქციის სხვადასხვა გამოვლინებას ბევრი საერთო

აქვს და ეს საერთო ნიშნები საერთო ეტიოლოგიის ამსახველია. რისკ-ფაქტორების (კონტექსტის ჩათვლით) გამო ზოგი პირი ადიქციის მიმართ უფრო მონყვლადია. სხვადასხვა ადიქცია განსხვავდება მხოლოდ ფაქტობრივი გამოვლინებით – ზოგს უვითარდება გარკვეული ქცევითი ადიქცია, ზოგს კი – ნივთიერებაზე დამოკიდებულება (Shaffer, et al., 2004).

განსხვავებულ მიდგომას ეფუძნება Davis ინტერნეტის პათოლოგიური მოხმარების კოგნიტურ-ქცევითი მოდელი (Davis R., 2001). თუ სხვა მოდელის ავტორებს ინტერნეტის გადაჭარბებული მოხმარება კლინიკურ დარღვევად მიაჩნიათ, კოგნიტურ-ქცევითი მიდგომა უფრო ფოკუსირებულია ფენომენის საფუძვლად მდებარე ფსიქოლოგიურ პროცესზე და განიხილავს მას, როგორც **ნეგატიური ცხოვრებისეული შედეგების გამომწვევი ჩვევებისა და თვითრეგულაციის პრობლემას**, ანუ ნაკლებად სერიოზულ პრობლემას, ვიდრე ამას ინტერნეტ-ადიქციის პარადიგმა გულისხმობს (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016). იქიდან გამომდინარე, რომ ინტერნეტის მოხმარება სხვადასხვა მიზანს ემსახურება, Davis მიერ გამიჯვრულია ინტერნეტის პათოლოგიური მოხმარების ორი სახეობა: სპეციფიკური და ზოგადი. პირველი უკავშირდება ინტერნეტის კონკრეტული ფუნქციების პათოლოგიურ მოხმარებას (მაგალითად, ონლაინ-თამაშები), მეორე კი ინტერნეტის კომუნიკაციურ კონტექსტს (Caplan, 2002; Kuss & Pontes, 2019). ინტერნეტის პათოლოგიური მოხმარების ეტიოლოგიის ასახსნელად Davis განასხვავებს დისტალურ (შორეულ) და პროქსიმალურ მიზეზებს. დისტალური მიზეზები მოიცავს ადრე არსებულ ფსიქოპათოლოგიას (დეპრესია, სოციალური შფოთვა, ტოქსიკომანია და სხვ.) და თავად ინტერნეტით „უზრუნველყოფილ“ ქცევით განმტკიცებას. პროქსიმალური მიზეზები, თავის მხრივ, შეიცავს დისფუნქციურ კოგნიციებს, რომლებმაც შეიძლება გამოიწვიოს პათოლოგიურ მოხმარებასთან დაკავშირებული სიმტომები. სახელდობრ, ფსიქოსოციალური პრობლემები ხელს უწყობს დისფუნქციური კოგნიციების განვითარებას, რაც, თავის მხრივ, იწვევს ქცევითი იმპულსების კონტროლის მოშლას, რასაც მოჰყვება ინტერნეტის არარეგულირებადი მოხმარებით გამოწვეული ნეგატიური შედეგები. მაშასადამე, ფსიქოსოციალური პრობლემები ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების არა შედეგია, არამედ მიზეზი (Caplan, 2002).

Davis ინტერნეტის პათოლოგიური გამოყენების კოგნიტურ-ქცევითი მოდელი გაზიარებულია არაერთი მეცნიერის მიერ. ამ მოდელს ეფუძნება, მაგალითად, მოგვიანებით შემუშავებული Caplan ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების მოდელი (Caplan & High, 2011). ფსიქოსოციალური პრობლემების მქონე პირმა პირისპირ ურთიერთობას შეიძლება ამჯობინოს ონლაინ-კომუნიკაცია, რომელიც აღიქმება, როგორც უფრო უსაფრთხო, კომფორტული, ვინაიდან თვითპრეზენტაციის უფრო მაღალი კონტროლის საშუალებას იძლევა. არსებული მონაცემები ადასტურებს, რომ მაღალი სოციალური შფოთვის მქონე პირი ამჯობინებს ონლაინ-კომუნიკაციას, ვინაიდან ის არბილებს თვითპრეზენტაციასთან

დაკავშირებულ შფოთვას პირისპირ ურთიერთობისას (Caplan & High, 2007; Kim & Davis, 2009). ონლაინ-კომუნიკაციის მჯობინება ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების მნიშვნელოვანი კოგნიტური სიმპტომია, რომელიც განაპირობებს სხვა კოგნიტურ თუ ქცევით სიმპტომებს. ამ სიმპტომის წამყვანი როლი, როგორც ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების სხვა სიმპტომების განვითარების განმაპირობებელი საკვანძო ფაქტორისა, განასხვავებს ამ მიდგომას ინტერნეტ-ადიქციის პარადიგმისაგან. მეორე კოგნიტური სიმპტომია ინტერნეტის მოხმარება გუნება-განწყობილების რეგულირებისათვის, რომელიც მნიშვნელოვან როლს თამაშობს ქცევითი სიმპტომების განვითარებაში (LaRose, Lin, & Eastin, 2003). ინტერნეტის მოხმარება გუნების რეგულირებისთვის, თავის მხრივ, პირდაპირი დადებითი პრედიქტორია ინტერნეტის მოხმარების არასაკმარისი რეგულაციისა, რაც გულისხმობს თვითკონტროლის დაქვეითებას (Caplan, 2010, გვ. 1091). არასაკმარისი რეგულაციის კონსტრუქტი ორ განზომილებას შეიცავს: კოგნიტურს – აკვიატებული ფიქრი ვირტუალურ სამყაროზე – გონების შეპყრობა (cognitive preoccupation) და ქცევითს – კომპულსიური მოხმარება, ანუ ინტერნეტში საკუთარი ქცევის რეგულირების უუნარობა. თუ ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების კოგნიტური სიმპტომები გამოხატულია, ისინი იწვევს ქცევით სიმპტომებს, რასაც, საბოლოო ჯამში, ნეგატიური შედეგები მოჰყვება (იქვე, გვ. 1090). აღსანიშნავია, რომ ამ მოდელის ყველა ძირითადი დაშვება ეფუძნება ემპირიულ მონაცემებს. ვთქვათ, დადასტურდა, რომ კომპულსიური მოხმარება პრობლემური მოხმარების ცენტრალური კომპონენტია (Caplan, 2005). ონლაინ-კომუნიკაციის მჯობინება კომპულსიური მოხმარების პრედიქტორია (Fioravanti, Primi, & Casale, 2013; Gámez-Guadix, Villa-George, & Calvete, 2012), გუნების რეგულირება ნეგატიური შედეგების კოგნიტური პრედიქტორია (Gámez-Guadix, Orue, & Calvete, 2013). ონ-ლაინ კომუნიკაციის მჯობინება პრობლემური მოხმარების საკვანძო სიმპტომია (Svicher, Fioravanti, & Casale, 2021). ონ-ლაინ კომუნიკაციის მჯობინება Facebook მოხმარების რეგულირების უუნარობის პრედიქტორია როგორც ახალგაზრდებს (de Veiga, et al., 2019), ისე მოზარდებს (Assunção & Matos, 2017) შორის. ონ-ლაინ კომუნიკაციის მჯობინება და სოციალური ქსელების მოხმარება გუნების რეგულირებისათვის არასაკმარისი თვითრეგულაციის პრედიქტორია, რომელიც, თავის მხრივ, ნეგატიური შედეგების პრედიქტორია (Fioravanti, Flett, Hewitt, Rugaia, & Casale, 2020). კოგნიტურ-ქცევით მიდგომას ეფუძნება ინტერნეტ-ადიქციის მკურნალობის (კოგნიტურ-ქცევითი თერაპიის – CBT-IA) პროტოკოლები (Kuss & Pontes, 2019).

ფენომენის საფუძვლად მდებარე ფსიქოლოგიურ პროცესებზე ასევე ფოკუსირებულია Kardefelt-Winther ინტერნეტის კომპენსატორული მოხმარების თეორია. ავტორის აზრით, ის, რასაც ჩვეულებრივ ინტერნეტ-ადიქციას უწოდებენ, ყოველთვის ფსიქიკური აშლილობა როდია, ამიტომ განხილულ უნდა იქნეს, როგორც კომპენსატორული მოხმარება. „აკვიატებული,

პათოლოგიური ბუნების ნაცვლად, რომელიც ლიტერატურაში ინტერნეტ-ადიქციას მიეწერება, ის გაგებულ უნდა იქნეს, როგორც დაძლევის სტრატეგია, რომელიც ეფუძნება გასაგებ მოტივებს, თუმცა ეს მოტივები ყოველთვის ჯანსაღი არ არის“ (Kardefelt-Winther, 2014, გვ. 352). ნეგატიური ცხოვრებისეული პრობლემები, რეალურ ცხოვრებაში დაუკმაყოფილებელი მოთხოვნილებები წარმოქმნის ინტერნეტის მოხმარების მოტივს – ნეგატიური განცდების შესამსუბუქებლად, სხვადასხვა მოთხოვნილების დასაკმაყოფილებლად. ამ თეორიის ძირითადი პრინციპი ისაა, რომ პრობლემას განაპირობებს რეაქცია ნეგატიურ ცხოვრებისეულ ვითარებაზე. მაგალითად, თუ ინდივიდი რეალურ ცხოვრებაში სოციალური სტიმულაციის ნაკლებობას განიცდის, ის ცდილობს ამის ანაზღაურებას კომუნიკაციით ინტერნეტში. ამას მოჰყვება როგორც დადებითი, ისე უარყოფითი შედეგები: დადებითი იმ კუთხით, რომ ინდივიდი უკეთ გრძნობს თავს, ვინაიდან იღებს სასურველ სოციალურ სტიმულაციას, უარყოფითი კი იმიტომ, რომ ეს ხელს უშლის მეგობრების შექმნას რეალურ ცხოვრებაში, რაც გრძელვადიანი პერსპექტივისათვის ნიშნავს, რომ მისი სოციალური კონტაქტები შეიძლება მხოლოდ ინტერნეტ-კომუნიკაციით შემოიფარგლოს. მართალია, ეს სოციალური კონტაქტების მოპოვების გასაგები და პრაქტიკული გზაა, მაგრამ ამ ჩვევამ შეიძლება გამოიწვიოს ნეგატიური შედეგები და ადიქციის მსგავსი სიმპტომები. რეალურ ცხოვრებაში მუდმივი პრობლემების მქონე პირისათვის კომპენსაციის მოთხოვნილება შეიძლება პერმანენტული გახდეს, თუმცა ნაკლებად მძიმე შემთხვევაში (დროებითი პრობლემები) ინტერნეტის კომპენსატორული მოხმარება შეიძლება სასარგებლოც კი აღმოჩნდეს. შესაბამისად, ინტერნეტის მოხმარებასა და ფსიქოსოციალურ კეთილდღეობას შორის კავშირი გაშუალებულია მოხმარების მოტივებით. ემ მოტივები გადაჭარბებული მოხმარებისა და ნეგატიური შედეგების ახსნის საშუალებას იძლევა – ქცევის, როგორც პათოლოგიურის, წარმოდგენის გარეშე.

განსხვავებული თეორიული პოზიციით გამოწვეული ტერმინოლოგიის, დიაგნოსტიკური კრიტერიუმების, ეტიოლოგიის თაობაზე კონსენსუსის არარსებობის ნათელი დასტურია 2011 წელს Young and Abreu რედაქციით გამოცემული წიგნი „Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment“: სხვადასხვა ავტორიტეტული ავტორის მიერ დანერგილი თითოეული თავი ინტერნეტ-ადიქციის განსხვავებულ ახსნას გვთავაზობს. „ეს წიგნი არსებული კვლევების განზოგადების მნიშვნელოვანი მცდელობაა, თუმცა ის სთავაზობს მკითხველს ბევრ შესაძლო ახსნას, თუმცა კონსენსუსის გარეშე“ (Kardefelt-Winther, 2014, გვ. 352).

კონსენსუსის არარსებობა, თავის მხრივ, განაპირობებს მეთოდოლოგიურ პრობლემებს მოვლენის გავრცელების შეფასების კუთხით. 2014 წელს ჩატარებული სისტემური კვლევის შედეგებმა, რომელშიც გაანალიზებულია 2000 წლის შემდეგ გამოქვეყნებული 68 ეპიდემიოლოგიური კვლევა (შერჩევის მოცულობა – არანაკლებ 1000 პირისა) აჩვენა, რომ „ინტერნეტ-ადიქ-

ციის კლასიფიკაციის ოქროს სტანდარტი არ არსებობს, ვინაიდან გამოვლინდა 21 განსხვავებული შეფასების ინსტრუმენტი (Kuss D., Griffiths, Karila, & Billieux, 2014, გვ. 4026). ეს ინსტრუმენტები ეფუძნება ან პათოლოგიური აზარტული თამაშების თუ ტოქსიკომანიის ოფიციალურ კრიტერიუმებს, ანდა ინტერნეტში გატარებული დროის თუ წარმოქმნილი პრობლემების კრიტერიუმებს, რის გამოც გავრცელების მაჩვენებლები ძალიან განსხვავებულია – 0.8%-დან იტალიაში 26.7%-მდე ჰონკონგში (იქვე). 2019 წლის მონაცემებით, გავრცელების მაჩვენებელი მერყეობს მინიმალური 1%-დან (გერმანია) მაქსიმალურ 18.7%-მდე ტაივანელ მოზარდებს შორის (Kuss & Pontes, 2019).

„მიუხედავად იმისა, რომ ფენომენის შესწავლის საწყის ეტაპზე ჩამოყალიბებულმა ინტერნეტ-ადიქციის კონცეპტუალური ხაზი ხელი შეუწყო ინტერნეტ-ადიქციის გაგებას სხვადასხვა ასპექტითა და კონტექსტით“ (Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015, გვ. 12), დროთა განმავლობაში ნათელი გახდა, რომ „ინტერნეტ-ადიქციის კონცეფცია ორი ტიპის პრობლემას აწყდება. ჯერ ერთი, არის თუ არა ეს ადიქცია? მეორე პრობლემა უკავშირდება ინტერნეტს, როგორც ჩვევის გამომწვევ გარემოს“ (Starcevic, 2013). მკაფიო საზღვრის არარსებობა ინტერნეტ-ადიქციასა და დღევანდელი ცხოვრების წესით გამომწვევ ინტერნეტის გადაჭარბებულ, მაგრამ „ნორმატიულ“ მოხმარებას (რომელიც აუცილებლად ადიქცია არ არის) შორის, ამ კონცეფციის ერთ-ერთი საკვანძო პრობლემაა: აღინიშნება გადაჭარბებული მოხმარების „პათოლოგიზაცია“ (Starcevic & Aboujaoude, 2017; Billieux, Schimmenti, Khazaal, Maurage, & Heeren, 2015). ისმის კიდევ ერთი კითხვა: ინტერნეტ-ადიქცია დამოუკიდებელი მდგომარეობაა თუ გამოვლინებაა სხვა ძირითადი ფსიქიკური აშლილობისა – ვთქვათ, დეპრესიისა, შფოთვითი აშლილობისა, ყურადღების დეფიციტის/ჰიპერაქტიულობის სინდრომისა (Aboujaoude, 2010; Starcevic, 2010; Pies, 2009). ჩატარებულ კვლევათა უმრავლესობა კროს-სექტორულია, ამიტომ მიზეზ-შედეგობრივი კავშირის დადგენა ვერ ხერხდება (Starcevic & Aboujaoude, 2017; Grohol, 2017).

ალტერნატიული მიდგომაა ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების კონცეფცია, რომელიც გაიზიარა ბევრმა იმ მეცნიერმა, რომელიც ეფუძნება Davis კოგნიტურ-ქცევით თუ LaRose სოციალურ-კოგნიტურ მოდელს (LaRose, Lin, & Eastin, 2003), ინტერნეტის არარეგულირებადი მოხმარების სოციალურ-კოგნიტურ თეორიას (Tokunaga, 2015). პრობლემური მოხმარების კონცეფცია შეთავაზებულ იქნა Beard & Wolf მიერ. ეს ტერმინი შემოტანილ იქნა ინტერნეტის ისეთი მოხმარების აღსანიშნავად, რომელიც ფსიქოლოგიურ, სოციალურ, აკადემიურ თუ პროფესიულ პრობლემებს იწვევს (Beard & Wolf, 2001). პრობლემური მოხმარება განიხილება არა როგორც დაავადება, პათოლოგია ან კლინიკური დარღვევა, არამედ უფრო ნეგატიური შედეგების გამომწვევი კოგნიციებისა და ქცევის მოდელი (Assunção & Matos, The generalized problematic internet use scale 2: validation and test of the model to Facebook use., 2017; Fernandes, Maia,

& Pontes, 2019). მაგრამ ნეგატიური შედეგები იგივე არ არის, რაც ადიქციის არსებობა (Panova & Carbonell, 2018). Tokunaga თქმით, პრობლემური მოხმარება პრობლემის სიმძიმის კონტინუუმის საშუალო დიაპაზონში მდებარეობს და კეთილთვისებიანი ხასიათისაა, მაშინ როცა ინტერნეტ-ადიქცია კონტინუუმის ზედა ნაწილშია და სერიოზულ ნეგატიურ შედეგებს იწვევს (Tokunaga, 2015). ზოგი ავტორის აზრით, პრობლემური მოხმარება ნეგატიური ემოციების შემსუბუქებისაკენ მიმართული ქცევაა (Wan & Chiou, 2006), დეზადაპტაციური დაძლევის (ესკაპიზმი – პრობლემისგან გაქცევა) შედეგი (Billieux, et al., 2013; Kuss, Louws, & Wiers, 2012).

გამოითქვა აგრეთვე აზრი, რომ ვინაიდან ინტერნეტი დღევანდელი ცხოვრების განუყრელი ნაწილია, ინტერნეტ-ადიქციის ზოგიერთი სავარაუდო სიმპტომი შეიძლება აიხსნას არა როგორც პათოლოგიური ქცევა, არამედ ახალი თაობის გართობისა და კომუნიკაციის ნორმატიული ცვლილება, როგორც ყოველდღიურ ცხოვრებაში ინტერნეტის ჩაშენების დასტური. Smahel & Blinka თქმით, ის, რასაც მკვლევარები განიხილავენ, როგორც პათოლოგიურ ქცევას, შეიძლება იყოს ახალი ცხოვრების წესი (Kardefelt-Winther, 2014). ამერიკელმა ჟურნალისტმა, Marc Prensky, ციფრულ ეპოქაში დაბადებულ თაობას „ციფრული აბორიგენები“ (Digital Natives), ხოლო უფროს თაობას – „ციფრული მიგრანტები“ (Digital Immigrants) დაარქვა (Prensky, 2001). Oblinger & Oblinger (Oblinger & Oblinger, 2005), Tapscott (Tapscott, 1999) იყინებენ ტერმინს „net-generation“, Strauss & Howe (Howe, 2000) – „Millennials“. მათი აზრით, დღევანდელი სტუდენტები პრინციპულად განსხვავებულად ფიქრობენ და ამუშავებენ ინფორმაციას, ვიდრე წინა თაობები. თუმცა, ეს რომ ასეც იყოს, ნეგატიურ შედეგების დამადასტურებელ კვლევათა დიდი ნაწილი სწორედ მათზეა ჩატარებული, ამიტომ თუ ზოგი „აბორიგენისათვის“ ცხოვრების წესი ნეგატიური შედეგების გამომწვევია, პრობლემური მოხმარების საკითხი არ იხსნება. Griffiths თქმით, თუ გადაჭარბებული ქცევა ცხოვრებას არ ართულებს, ის ადიქცია არ არის. განსხვავება გადაჭარბებულ ჯანსაღ ენთუზიაზმსა და არაჯანსაღ მოხმარებას შორის ისაა, რომ პირველი ცხოვრებას ამდიდრებს, მეორე კი ამძიმებს (Griffiths M., A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework, 2005).

დღეს მეცნიერთა უმრავლესობა თანხმდება, რომ ტერმინი „ინტერნეტ-ადიქცია“ მოძველებულია, მისი გამოყენება შეცდომაა და მასზე უარი უნდა ითქვას (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016; Fernandes, Maia, & Pontes, 2019; Kuss & Pontes, 2019; Dell'Osso, et al., 2021; Panova & Carbonell, 2018). აღსანიშნავია ერთ-ერთი ავტორიტეტული ავტორების სტატიის სათაური: „ინტერნეტ-ადიქცია: სულ უფრო არაადეკვატური კონცეფციის გადაფასება“ (Starcevic & Aboujaoude, 2017). გადაჭარბებული პათოლოგიზაციის ტენდენციას შეიძლება მოჰყვეს შესაბამისი ფსიქოლოგიური პროცესების საეჭვო შეფასება. აუცილებელია კრიტერიუმებზე ორიენტირებული მიდგომიდან გადასვლა მოტივაციურ, აფექტურ, კოგნიტურ, ინტერპერსონალურ და სოციალურ პროცე-

სებზე ორიენტირებულ მიდგომაზე (Billieux, Schimmenti, Khazaal, Maurage, & Heeren, 2015; Griffiths, et al., 2016). ფენომენი უნდა განიხილებოდეს არა როგორც დაავადება, არამედ კოგნიტურ-ქცევითი პარადიგმა – თვითრეგულაციის პრობლემა (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016; Fernandes, Maia, & Pontes, 2019; Dell’Osso, et al., 2021).

ამრიგად, ტერმინი „პრობლემური“ უფრო რელევანტურია, ვერ ერთი, იმის გამო, რომ მოსაზრება იმის შესახებ, რომ გადაჭარბებული მოხმარება არის ადიქცია, ვერ კიდევ სადავოა. მეორეც, ტერმინი „პრობლემური“ აღწერს ქცევას უფრო ფართო აზრით – მოიცავს პრობლემური ქცევის მთლიან სპექტრს – მისუბუქიდან ძრიერ დარღვეულ ქცევამდე (Ang, Chong, Chye, & Huan, 2012). მნიშვნელოვანია ისიც, რომ ადიქციასთან შედარებით ტერმინი „პრობლემური“ ნაკლებად მასტიგმატიზებულია.

რაც შეეხება ინტერნეტის ცნებას, საწყის ეტაპზე გამოყენებული ტერმინი „ინტერნეტი“ ზედმეტად ზოგადია, ვინაიდან ინტერნეტი იძლევა სხვადასხვა ქმედების შესრულების საშუალებას (Starcevic & Aboujaoude, 2017). ინტერნეტი მხოლოდ გარემოა, რომელშიც ხორციელდება ჩვევის გამოძვევი ქცევა (Griffiths M., 2000; Griffiths & Szabo, 2014; Pontes, Kuss, & Griffiths, 2015; Fernandes, Maia, & Pontes, 2019). „გარკვეული აზრით იმის თქმა, რომ ინდივიდი დამოკიდებულია ინტერნეტზე, იგივეა, რაც თქვა, რომ ალკოჰოლთან პრობლემების მქონე პირი დამოკიდებულია ღვინის მალაზიაზე“ (Van Rooij & Prause, 2014, გვ. 204). „ინტერნეტის მომხმარებელი დამოკიდებულია ინტერნეტზე ისე, როგორც ალკოჰოლიკი ბოთლზე“ (Kim & Kim, 2010). შემდგომმა კვლევებმა არჩენა კონცეპტუალური განსხვავება ინტერნეტში განხორციელებულ პრობლემურ ქცევასა (ინტერნეტი მხოლოდ იმ კონკრეტული ქცევის განსახორციელებელი გარემოა, რომელიც შეიძლება ავტონომიურ რეჟიმშიც შესრულდეს – მაგალითად, აზარტული თამაშები) და ინტერნეტის კონკრეტულ კონტენტზე დამოკიდებულებას შორის (მხოლოდ ინტერნეტის საშუალებით მისანვდომი – მაგალითად, სოციალური ქსელები) (Kuss & Billieux, 2016; Griffiths, Pontes, & Kuss, 2015). სანდო ემპირიულმა მონაცემებმა ცხადყო კონკრეტულ ონ-ლაინ ქმედებათა გამიჯვნის აუცილებლობა – ვთქვათ, „თამაშის ადიქცია განსხვავდება ინტერნეტ-ადიქციისაგან“ (Pontes, Caplan, & Griffiths, 2016, გვ. 12). ამრიგად, ინტერნეტის პრობლემური მოხმარება უკავშირდება ინტერნეტის გარკვეული ფუნქციების (ონ-ლაინ თამაშები, სოციალური ქსელები და ა.შ.) მოხმარებას, ამიტომ აუცილებელია მოხმარებული კონტენტის გათვალისწინება.

2013 წელს ამერიკულმა ფსიქიატრიულმა ასოციაციამ (APA) პირველად შეიტანა ქცევითი ადიქციები დიაგნოსტიკური სახელმძღვანელოს მეხუთე გამოცემაში (DSM-5, 2013). პათოლოგიური აზარტული თამაში კლასიფიცირებულ იქნა, როგორც აზარტული თამაშების აშლილობა, ანუ გახდა პირველი ოფიციალურად აღიარებული ქცევითი ადიქცია. წინა ვერსიების კლასიფიკაციით, ის იმპულსური კონტროლის აშლილობაში შედიოდა. ეს ცვლილება ეფუძნებოდა ათწლეულების

მანძილზე დაგროვილ მონაცემებს, რომლებიც ადასტურებდა გემბლინგის მსგავსებას ფსიქოპათიურ ნივთიერებათა მოხმარებასთან. DSM-5-ის გამოქვეყნებამდე მიმდინარეობდა დისკუსია ინტერნეტ-ადიქციის, როგორც ცალკეული აშლილობის, ჩართვის შესახებაც (Block, Issues for DSM-5: Internet addiction, 2008; Petry & O’Brien, 2013). სადავო აგრეთვე იყო ის, ეს უნდა ყოფილიყო ინტერნეტი ზოგადად თუ ინტერნეტის მეშვეობით განხორციელებული კონკრეტული ქმედება. ამ დებატების შედეგად DSM-5-ში შეტანილ იქნა ინტერნეტის პრობლემური გამოყენების მხოლოდ ერთი ქვეტიპი – ინტერნეტ-თამაშების აშლილობა, ოღონდ მესამე ნაწილში, ანუ როგორც საკითხი, რომელიც მომავალ ვერსიაში შეტანამდე დამატებით კვლევას საჭიროებს (Griffiths, Kuss, Lopez-Fernandez, & Pontes, 2017). რაც შეეხება სხვა ქვეტიპებს, მიჩნეულ იქნა, რომ არსებული მონაცემები საკმარისი არ არის მათი აშლილობად აღიარებისათვის.

დაავადებათა საერთაშორისო კლასიფიკაციის მე-11 ვერსიაში (ICD-11, 2022) შენარჩუნებულია იმპულსური კონტროლის კატეგორია, რომელშიც შეტანილია აზარტული თამაშების აშლილობა (6C50), „თამაშების აშლილობა, უპირატესად ონ-ლაინ“ (6C51.0). რაც შეეხება ინტერნეტის პრობლემური მოხმარების სხვა ქვეტიპებს, მიჩნეულ იქნა, რომ ფსიქიკური ჯანმრთელობის დამოუკიდებელ მდგომარეობად მათი აღიარებისათვის არსებული მონაცემები საკმარისი არ არის.

ბამოყენებული ლიტერატურა:

1. Aboujaoude, E. (2010). Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry*. 2010; 9(2), 85–90.
2. Aboujaoude, E., & Gega, L. (2020). From digital mental health interventions to digital “addiction”: Where the two fields converge. *Frontiers in Psychiatry*, 10:1017, 1-5.
3. Aboujaoude, E., Koran, L., Gamel, N., Large, M. D., & Serpe, R. (2006). Potential markers for problematic Internet use: a telephone survey of 2,513 adults. *CNS Spectr.*; 11(10), 750–755.
4. Al-Menayes, J. (2016). The fear of missing out scale: Validation of the Arabic version and correlation with social media addiction. *International Journal of Applied Psychology*. 6, , 41–46.
5. Andreassen, C. (2015). Online social network site addiction. A comprehensive review. *Curr. Addict. Rep.* 2,, 175–184.
6. Andreassen, C., Billieux, J., Griffiths, M., Kuss, D., Demetrovics, Z., Mazzoni, E., & Pallesen, S. (2016). The relationship between addictive use of social media and video games and symptoms of psychiatric disorders: A large-scale cross-sectional study. *Psychology of Addictive Behaviors*, 30, 252-262.
7. Andreassen, C., Torsheim, T., Brunborg, G., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*. 110 , 1–17.
8. Ang, R. P., Chong, W. H., Chye, S., & Huan, V. S. (2012).

Loneliness and generalized problematic internet use: parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, 28(4), 1342-1347.

9. Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2017). The generalized problematic internet use scale 2: validation and test of the model to Facebook use. *Journal of Adolescence*, 54, 51-59.

10. Assunção, R. S., & Matos, P. M. (2017). The generalized problematic internet use scale 2: Validation and test of the model to Facebook use. *Journal of Adolescence*, 54, 51-59.

11. Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 377-383.

12. Becker, M., Alzahabi, R., & Hopwood, C. (2013). Becker, M.W.; Alzahabi, R.; Hopwood, C.J. Media multitasking is associated with symptoms of depression and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 132-135.

13. Billieux, J., Schimmenti, A., Khazaal, Y., Maurage, P., & Heeren, A. (2015). Are we overpathologizing everyday life? A tenable blueprint for behavioral addiction research. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 119-123.

14. Billieux, J., Van der Linden, M., Achab, S., Khazaal, Y., Paraskevopoulos, L., & Zullino, D. (2013). Why do you play World of Warcraft? An in-depth exploration of self-reported motivations to play online and in-game behaviours in the virtual world of Azeroth. *Computers in Human Behavior*, 29(1), 103-109.

15. Block, J. (2008). Issues for DSM-5: Internet addiction. *American Journal of Psychiatry*. Vol. 165, 306-307.

16. Block, J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. *The American Journal of Psychiatry*. [Editorial]. 165(3), 306-307.

17. Boyd, D., & Ellison, N. (2008). Definition, history, and scholarship. *J. Comput-Mediat. Commun.* 13, , 210-230.

18. Bragazzi, N., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*. 7, 155-160.

19. Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: update, generalization to addictive behaviors. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10.

20. Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 71, 252-266.

21. Buglass, S., Binder, J., Betts, L., & Underwood, J. (2017). Motivators of online vulnerability: The impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior*. 66, , 248-255.

22. Cam, E., & Isbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal*

of Educational Technology. 11, , 14-19.

23. Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measure. *Computers in Human Behavior*, 18, 533-575.

24. Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.

25. Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 25, 1089-1097.

26. Caplan, S. E., & High, A. C. (2007). Beyond excessive use: The interaction between cognitive and behavioral symptoms of problematic Internet use. *Communication Research Reports*, 23, 265-271.

27. Caplan, S. E., & High, A. C. (2011). *Online Social Interaction, Psychosocial Well-Being, and Problematic Internet Use*. E. b. Abreu-შო, *Internet addiction: a handbook and guide to evaluation and treatment* (გვ. 35-54). Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.

28. Dalal, P. B. (2016). Twenty years of Internet addiction ... Quo Vadis? *Indian Journal of Psychiatry*. 58(1), 6-11.

29. Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.

30. Davis, R., & Flett, G. (2002). Validation of a new scale for measuring problematic Internet use: Implications for pre employment screening. *Cyberpsychology & Behavior*; 5(4):, 331-345.

31. de Veiga, G. F., Sotero, L., Pontes, H. M., Cunha, D., Portugal, A., & Relvas, A. P. (2019). Emerging adults and Facebook use: The validation of the Bergen Facebook addiction scale (BFAS). *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17, 279-294.

32. Dell'Osso, B., Di Bernardo, I., M., V., Piccoli, E., Giorgetti, F., L., M., . . . Viganò, C. (2021). Managing Problematic Usage of the Internet and Related Disorders in an Era of Diagnostic Transition: An Updated Review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 17, 61-74.

33. Donnelly, E., & Kuss, D. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction Research and Preventive Medicine*. 1, 107.

34. DSM-5. (2013). 53. American Psychiatric Association *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders – Text Revision (Fifth Edition)*. Washington: D.C.: Author.

35. Echeburua, E., & de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22, 91-95.

36. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259.

37. Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term

- should be used? *Psicologia USP*, 2019, volume 30, 1-8.
38. Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Internet addiction or problematic internet use? Which term should be used? *Psicologia USP*, volume 30,, 1-8.
39. Fioravanti, G., Primi, C., & Casale, S. (2013). Psychometric evaluation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in an Italian sample. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 10, 761-766.
40. Fioravanti, G., Flett, G., Hewitt, P. L., Rugaia, & Casale, S. (2020). How maladaptive cognitions contribute to the development of problematic social media use. *Addictive Behaviors Reports*. 11: 100267.
41. Gámez-Guadix, M., Orue, & Calvete, E. (2013). Evaluation of the cognitive-behavioral model of generalized and problematic Internet use in Spanish adolescents. *Psicothema*, Vol. 25, No. 3, 299-306.
42. Gámez-Guadix, M., Villa-George, F., & Calvete, E. (2012). Measurement and analysis of the cognitive behavioral model of generalized problematic Internet use among Mexican adolescents. *Journal of Adolescence*, 35, 1581-1591.
43. Gil, F., Chamarro, A., & Oberst, U. (2016). Addiction to online social networks: A question of "Fear of Missing Out"? *Journal of Behavioral Addictions*, 4 (Suppl. S1) , 51.
44. Goldberg, I. (1996). Internet addiction disorder. *CyberPsychol. Behavior*. V. 3. №4. , P. 403-412.
45. Greenfield, D. N. (1999). *Virtual addiction; Help for Netheads, Cyberfreaks, and Those Who love Them*. Oakland. : New Yarbinger Publ.
46. Griffiths. (1995). Technological Addictions. *Clinical Psychology Forum*, 76,, 14-19.
47. Griffiths. (1996). Internet addiction: An issue for clinical psychology? *Journal of Workplace Learning*, 19-25.
48. Griffiths, M. (1998). Fruit machine addiction: an issue for educational psychologists? *Educational and Child Psychology*, Vol. 15 (4), 33-44.
49. Griffiths, M. (2000). Internet addiction – time to be taken seriously? *Addict Res Theory*; 8(5), 413–418.
50. Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4) , 191-197.
51. Griffiths, M. (2012). Facebook addiction: Concerns, criticisms and recommendations. *Psychological Reports*, 110,, 518–520.
52. Griffiths, M. D. (2003). Internet gambling: Issues, concerns, and recommendations. *CyberPsychology & Behavior*, 6 , 557-568.
53. Griffiths, M. D., van Rooij, A., Kardefelt-Winther, D., Starcevic, V., Király, O., Pallesen, S., & al., e. (2016). Working towards an international consensus on criteria for assessing Internet Gaming Disorder: A critical commentary on Petry et al. *Addiction*, 111(1), 167–175.
54. Griffiths, M., & Pontes, H. (2014). Internet addiction disorder and Internet gaming disorder are not the same. *Journal of Addiction Research & Therapy*; 5(4):, e124.
55. Griffiths, M., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *Journal of Behavioral Addictions*; 3(1), 74–77.
56. Griffiths, M., & Szabo, A. (2014). Is excessive online usage a function of medium or activity? An empirical pilot study. *J Behav Addict*. 3(1), 74–77.
57. Griffiths, M., Kuss, D., & Demetrovics, Z. (2014). Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment*; Rosenberg, K., Feder, L., Eds.; Elsevier: New York, NY, USA, 2014; pp. 119–141. K. F. Rosenberg-მე, In *Behavioral Addictions: Criteria, Evidence and Treatment* (გვ. 119-141). Griffiths, M.D.; Kuss, D.J.; Demetrovics, Z. Social networking addiction: An overview of preliminary findings. In *Behavioral Addictions: CriteNew York: Elsevier: NY, USA*.
58. Griffiths, M., Kuss, D., Lopez-Fernandez, O., & Pontes, H. (2017). Problematic gaming exists and is an example of disordered gaming. *Journal of Behavioral Addictions* 6(3), 296–301.
59. Griffiths, M., Pontes, H., & Kuss, D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*, 2015 (4), 11-23.
60. Grohol, J. M. (2017). Internet addiction guide. მოპოვებული
61. <https://psychcentral.com/netaddiction/>-დაბ
62. Howe, N. S. (2000). *Millennials rising: the next great generation*. . New York : NY: Vintage.
63. ICD-11. (2022). ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (Version: 02/2022). მოპოვებული <https://icd.who.int/browse11/l-m/en-დაბ>
64. Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media+Society*, 1-10.
65. Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
66. Kim, H., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, 25, 490-500.
67. Kim, M., & Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers in Human Behavior*. Vol. 26(3), 389–398.
68. Ko, C., Yen, J., Chen, C., Chen, S., & Yen, C. (2005). Proposed diagnostic criteria of Internet addiction for adolescents. *Journal of Nervous and Mental Disease*; 193(11):, 728-733.
69. Koc, M., & Gulyagci, S. (2013). Facebook addiction among Turkish college students: The role of psychological health, demographic, and usage characteristics. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 16 , 279–284.

70. Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet Paradox: A Social Technology That Reduces Social Involvement and Psychological Well-Being? *American Psychologist*. Vol. 53, No. 9,, 1017-1031.
71. Kuss, D. J., & Billieux, J. (2016). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors*, 64., 231-233.
72. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International journal of environmental research and public health*, 8(9), 3528-3552.
73. Kuss, D. J., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. . *World Journal of Psychiatry*, 6(1), , 143-176.
74. Kuss, D. J., & Pontes, H. M. (2019). *Internet Addiction*. Toronto, Ontario: Hogrefe Publishing.
75. Kuss, D. J., Louws, J., & Wiers, R. W. (2012). Online gaming addiction? Motives predict addictive play behavior in massively multiplayer online role-playing games. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 15(9),, 480-485.
76. Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International journal of environmental research and public health* vol. 14(3): 311. *International journal of environmental research and public health* vol. 14(3): 311., 1-17.
77. Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20 (25),, 4026-4052.
78. Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet Addiction: A Systematic Review of Epidemiological Research for the Last Decade. *Current Pharmaceutical Design*; 20 (25). *Current Pharmaceutical Design*; 20, No. 25, 1-26.
79. Kuss, D., Shorter, G., van Rooij, A., Griffiths, M., & Schoenmakers, T. (2014). Assessing Internet addiction using the parsimonious Internet addiction components model: A preliminary study. *Int. J. Ment. Health Addict.* 2, 351-366.
80. LaRose, R., Lin, C. A., & Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation? *Media Psychology*, 5,, 225-253.
81. Latif, H., Uckun, C., Gökaya, Ö., & Demir, B. (2016). Perspectives of generation 2000 and their parents on e-communication addiction in Turkey. *International Journal of Humanities and Social Science*. 5,, 51-61.
82. Malik, A., Dhir, A., & Nieminen, M. (2016). Uses and gratifications of digital photo sharing on Facebook. . *Telematics and Informatics*, 33, 129-138.
83. Marketing Land Nearly 80 Percent of Social Media Time Now Spent on Mobile Devices. (2017 წლის 29 January). მოპოვებული Facebook-usage-accounts-1-5-minutes-spent-mobile-171561: marketingland.com-დან
84. Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior*; 16 (1), 13-29.
85. New Yorker Magazine. (2000). Justt Click No. Talk Story about Dr. Ivan K. Goldberg and the Internet Addiction Disorder. მოპოვებული <http://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>-დან
86. Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). A. Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. . *Journal of Adolescence*. 55, 51-60.
87. Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. . *Journal of Adolescence*. 55, 51-60.
88. Oblinger, D. G., & Oblinger. (2005). *Educating the Net Generation*. მოპოვებული Washington, DC: Educause: Retrieved from <http://www.educause.edu/educatingthenetgen/>-დან
89. Overview of Global Internet Use. (თ. გ.). მოპოვებული <https://datareportal.com/global-digital-overview-დან>
90. Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252-259.
91. Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S., & Brand, M. (2014). Pathological Internet use – it is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research & Theory*; 22(2), 166-175.
92. Petry, N., & O'Brien, C. (2013). Internet gaming disorder and the DSM-5. *Addiction*. Vol. 108, 1186-1187.
93. Pies, R. (2009). Should DSM-V designate "internet addiction" a mental disorder? *Psychiatry (Edgmont)*, 6(2),, 31-37.
94. Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 in a Portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, vol. 63, 823-833.
95. Pontes, H., Kuss, D., & Griffiths, M. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics* (4), 11-23.
96. Prensky, M. (2001). *Digital Natives, Digital Immigrants Part 1. On the Horizon*, Vol. 9 No. 5, 1-6.
97. Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*. 29 , 1841-1848.
98. Shaffer, H. J., LaPlante, D. A., LaBrie, R. A., Kidman, R. C., Donato, A. N., & Stanton, M. V. (2004). Toward a Syndrome Model of Addiction: Multiple Expressions, Common Etiology. *Harvard Review of Psychiatry*, 12(6), 367-374.
99. Sharifat, H., Rashid, A. A., & Suppiah, S. (2018). Systematic review of the utility of functional MRI to investigate internet addiction disorder: recent updates

on resting state and task-based fMRI. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 14(1), 21-33.

100. Sim, T., Gentile, D., Bricolo, F., Serpelloni, G., & Gulamoydeen, F. (2012). A conceptual review of research on the pathological use of computers, video games, and the Internet. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 10(5); 748-769.

101. Smith, A., & Anderson, M. (2018 წლის March). Social media use in 2018. 4, 2018). მოპოვებული www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-in-2018/ (accessed -დან

102. Social media - Statistics & Facts . (2022). მოპოვებული Statista: Social Media Statistics & Facts | Statista-დან

103. Starcevic, V. (2010). Problematic Internet use: a distinct disorder, a manifestation of an underlying psychopathology, or a troublesome behaviour? *World Psychiatry*. 9(2) , 92-93.

104. Starcevic, V. (2013). Is internet addiction a useful concept? *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 47(1), 16-19.

105. Starcevic, V., & Aboujaoude, E. (2017). Internet addiction: reappraisal of an increasingly inadequate concept. *CNS Spectrums*, 22(1), 7-13.

106. Status of Mind. (2017). *Social Media and Young People's Mental Health and Wellbeing Submitted*. London: Royal Society for Public Health Publ.

107. Surratt, C. (1999). *Netaholics? The Creation of Pathology*. New York: Nova Science Publishers. .

108. Svicher, A., Fioravanti, G., & Casale, S. (2021). Identifying the central symptoms of problematic social networking sites use through network analysis. *Journal of Behavioral Addictions*. 25; 10(3), 767-778.

109. Tao, R., Huang, X., Wang, J., Zhang, H., Zhang, Y., & Li, M. (2010). Proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Addiction*, 105(3), 556-564.

110. Tapscott, D. (1999). Educating the net generation. *Educational Leadership*, 56(1) , 6-11.

111. Thorens, G., Achab, S., Billieux, J., Khazaal, Y., Khan, R., Pivin, E., & al., e. (2014). Characteristics and treatment response of self-identified problematic internet users in a behavioral addiction outpatient clinic. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(1), 78-81.

112. Tokunaga, R. S. (2015). Perspectives on internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation: contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association*, 39(1), , 131- 161.

113. Tsitsika, A., Tzavela, E., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T., . . . Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55, 141-147.

114. Turel, O., & Serenko, A. (2012). The benefits and

dangers of enjoyment with social networking websites. *European Journal of Information Systems*, 21, , 512-528.

115. Turkle, S. (2013). *Alone together. Why we expect more from technology and less from each other*. Philadelphia, : PA: Basic Books.

116. Van Rooij, A. J., & Prause, N. (2014). A critical review of "Internet addiction" criteria with suggestions for the future. *Journal of behavioral addictions*, 3(4), 203-213.

117. Wan, C., & Chiou, W. (2006). Psychological motives and online games addiction: a test of flow theory and humanistic needs theory for Taiwanese adolescents. *CyberPsychology and Behavior*, 9(3), 317-324.

118. Wiederhold, B. K. (2018). *The Tenuous Relationship Between Instagram and Teen Self-Identity*. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*. Volume 21, Number 4, , 215-216.

119. Wildt, B. (2011). *Internet dependency: Symptoms, diagnosis and therapy*. H. D. Cornelius K-ში, *Virtual worlds and criminality* (გვ. 61-78). Berlin: Springer.

120. World Health Organisation. (2014). WHO (2014). *Public health implications of excessive use of the Internet, computers, smartphones and similar electronic devices*. Tokyo, Japan: National Cancer Research Centre.

121. Wu, C.-S., & Cheng, F.-F. (2007). Internet cafe addiction of Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 10,, 220-225.

122. Xu, H., & Tan, B. (2012). Why do I keep checking Facebook: Effects of message characteristics on the formation of social network services addiction. In *Proceedings of the Thirty Third International Conference on Information Systems*, Orlando, FL, USA, 16-19 Dec. In *Proceedings of the Thirty Third International Conference on Information Systems* (გვ. 28-37). Orlando: FL, USA.

123. Young, K. (1996). Psychology of computer use: XL. Addictive use of the Internet: A case that breaks the stereotype. *Psychol Rep*. 79 (3 Pt 1): , (გვ. 899-902.).

124. Young, K. (1998). *Caught in the Net: How to Recognize the Signs of Internet Addiction and a Winning Strategy for Recovery*. New York: Wiley; 1st edition.

125. Young, K. (1998). Internet addiction: Emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*. Volume 1, Number 3., 237-244.

126. Young, K. (2015). *The evolution of Internet addiction*. *Addictive Behaviors Advance online publication*. მოპოვებული Retrieved from <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460315001884>.-დან

127. Young, K., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychol Behav*. 2 (5);, 475-479.

128. Young, K., Yue, X. D., & Ying, L. (2011). *Prevalence Estimates and Etiologic Models of Internet Addiction*. K. & Edited by Young-ში, *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and Treatment* (გვ. 3-18). Canada: John Wiley & Sons.