

УДК 159.9.019

DOI <https://doi.org/10.30970/PS.2022.13.11>

## СТРЕС ЯК ПЕРЕДУМОВА ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ СТУДЕНТІВ

Світлана Лукащук

*Фаховий медичний коледж,  
вул. М. Карнаухова, 53, Рівне, Україна, 33000,  
mega\_lanaluka@ukr.net*

Стаття вивчає явище стресу як передумову інтернет-залежності у студентів. Визначається кореляційна залежність між факторами стресу та адиктивних сценаріїв поведінки.

Проаналізовано особливості явища стресу, за допомогою теоретичної обробки даних, вказано на те, що стрес – це природне відчуття нездатності впоратися з конкретними вимогами та подіями, яке може впливати на академічну діяльність, міжособистісні стосунки, фінансову складову та інші індивідуальні прояви, створюючи реальну чи уявну загрозу цілісності особи.

Розкрито класифікацію стресорів за Schneiderman N., Antoni M.: рутинні стресори – вплив постійно діючих подразників на психічне середовище індивіда, що включають побутові, щоденні ритуали, обов'язки та організаційні заходи; раптові стресори є непередбачуваною зміною, яка супроводжує індивіда.

Вказано на те, що особистість студента в актуальному проміжку часу, може піддаватися впливам обох типів стресорів, та легше ніж завжди, може вдаватися до надмірного споживання соціальних мереж та інтернет ресурсів як прояву механізмів захисту.

Представлено систему проживання індивідуального стресу за Kendler K., Hettema J., які виділяють: тривогу – підвищення рівня афективної поведінки відповідно до навколишньої ситуації, неможливість знайти фундамент для самостабілізації. Супротив – створення можливості для мінімізації впливу стресових факторів на власну психічну реальність; активація захисного механізму заперечення; дистрес – прояв стану, при якому індивід не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків, і проявляє дезадаптивну поведінку: агресія, пасивність чи ізоляціонізм.

Проаналізовано кореляційну залежність між рівнем стресових реакцій в студентському віці та наявністю в них тенденцій інтернет-залежності. Зазначено, що студентам з високим рівнем стресових реакцій притаманна адиктивна поведінка, передусім інтернет-залежність. Також дані можуть вказувати на те, що студенти використовують мережу як форму втечі або самозахисту від несприятливих подій життєдіяльності.

Зроблено висновки, що рівень психоемоційної напруги та наявності стресових факторів в процесі активної діяльності індивіда корелюють із високим рівнем прояву інтернет-залежності. Мінімізація стресових впливів дозволить зменшити прояви залежності у студентів. Подальший розгляд цієї проблеми вбачаємо в більш розгорнутому вивченні психологічних особливостей студентів та явища формування в них інтернет-залежної поведінки.

*Ключові слова:* стрес, інтернет-залежність, стресові впливи, дослідження рівня стресу, гострий стрес, взаємозалежність стресу і інтернет-адикції.

**Актуальність.** Стрес є центральним поняттям для розуміння як життєдіяльності індивіда, так і процесу еволюції. Усі істоти стикаються з загрозою гомеостазу, на який потрібно відповідати адаптивними реакціями. Наше майбутнє, як індивідів і як виду, залежить від нашої здатності адаптуватися до сильних стресових факторів. В даний період часу людство, в цілому, і студентський прошарок, зокрема, на суспільному рівні стикається з нестачею

інституційних ресурсів, епідемією та війною. Такі фактори стресових реакцій належать і до індивідуального рівня проходження ситуації, та можуть визначатися як передумови формування афективних реакцій-відповідей, однією з яких є інтернет-залежна поведінка.

Така форма адаптації до проживання постійних стресових впливів почала характеризувати молодих осіб на початку ХХІ століття, та може обумовлюватися доступністю і незалежністю від: фінансового стану, місця перебування та часового фактору. Пандемія була ще одним фактором формування інтернет-залежної поведінки у студентів, що брала свій розвиток з соціокультурної природи індивіда, а також переходу всього освітянського середовища на віртуальні платформи. Різка віртуалізація життєвих процесів студентів є ще одним джерелом розвитку стресу.

Поняття стресових ситуацій широко використовується, коли вимоги події, що відбувається, загрожують перевищити ресурси особистості і можуть провокувати гостру стресову реакцію. В осіб студентського віку це може бути адаптивною відповіддю і, як правило, не створювати складних посттравматичних наслідків. Однак, якщо стресові фактори є занадто сильними та надто стійкими у осіб, які перебувають у нестабільних життєвих обставинах, та є вразливими до зовнішніх впливів, зміни у середовищі, нестабільність економічної ситуації та загроза особистісній цілісності можуть призвести до активації захисних механізмів, одним з яких є інтернет-адикція.

Вивчення висвітленої проблеми особливо важливе в ситуації сьогодення, оскільки кожен індивід нашого суспільства отримав досвід проживання травматичних подій та зазнав дефіциту психосоціальних ресурсів і, як наслідок, зниження рівня навичок подолання стресу. Отже, збільшився відсоток афективних реакцій, серед яких і звикання до Інтернету.

Такий феномен, може розглядатися як адекватна психічна реакція на стрес, що отримало суспільство, яка проявляється у вигляді захисного механізму – втечі. І можна зробити припущення, що усунення першоджерела стресу зможе дати можливість мінімізувати прояви інтернет-залежності.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Ознаки інтернет-залежності та вираша на стратегія відновлення (Young K., 1998); вплив якості сну на формування саморуйнівних тенденцій серед дорослих з інтернет-залежністю (Kim K., Lee H., Hong J., Cho M., 2017); тривимірна модель особистості підлітків в аспекті вивчення інтернет-залежності та досвіду вживання психоактивних речовин (Ko C., Yen J., Chen C., 2006); інтернет-залежність: поява нового клінічного розладу (Молодий К., 2009); психометричне порівняння тесту на інтернет-залежність, шкали проблем, пов'язаних з Інтернетом та самодіагностики (Widyanto L., Griffith M., Brunnsden V., 2011); серйозність ризику інтернет-залежності та його зв'язок із тяжкістю прикордонних особливостей особистості, дитячих травм, дисоціативних переживань, симптомів депресії та тривоги серед студентів вищих навчальних закладів (Dalbudak E., Everen C., Aldemir S., Everen B., 2014); взаємозв'язок між залежністю від онлайн-ігор і агресією, самоконтролем і нарцисичними рисами особистості (Namkoong K., Ku T., Kim S., 2008); комбінаторність психічних розладів з інтернет-залежністю в клінічній вибірці: вплив особистості, стилю захисту та психопатології (Floros G., Siomos K., Stogiannidou A., Giouzevas I., Garyfallos G., 2014); асоціації між проблемним використанням Інтернету та фізичними та психологічними симптомами підлітків: можлива роль якості сну (An J., Sun Y., Wan Y., Chen J., 2014).

**Формулювання мети статті.** Здійснити теоретично-методологічний аналіз явища стресу як передумови формування інтернет-залежності у студентів:

Відповідно до зазначеної мети було зазначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати особливості явища стресу.
2. Розкрити етапи проживання стресової ситуації індивідом.

3. Емпірично продемонструвати залежність між явищами стресу та інтернет-залежності.

**Постановка проблеми.** Стрес – це природне відчуття нездатності впоратися з конкретними вимогами та подіями [1, с. 53- 68]. Однак він може стати хронічним станом, якщо особистість не застосовує заходів для мінімізації його впливу. Ці вимоги можуть впливати на академічну діяльність, міжособистісні стосунки, фінансову складову та інші індивідуальні прояви, створюючи реальну чи уявну загрозу цілісності особи [3, с. 612 – 620].

Cicchetti D. розглядає поняття стресу як мотиватор, що може бути важливим для виживання, забезпечення здорової конкуренції та прояву лідерських якостей у ситуації конфлікту [5, с. 409 – 438]. Таким чином, обираючи механізм відреагування на небезпеку. Однак реакція, що визначає такий прояв, може переходити у гіперреакцію, яка часто проявляється у підвищеному рівні тривожності й агресії, та може формувати лояльність, до цих станів й забезпечувати вразливість індивіда від середовища.

Hammen C. визначає, що фактори навколишнього середовища, які викликають цю реакцію, називаються стресорами. Прикладами є шум, агресивна поведінка, а також академічні навантаження, вікові особливості та ситуативні кризи [7, с. 293 – 319]. Відчуття стресу має тенденцію посилюватися разом із кількістю стресових факторів.

Для більш розгорнутого заглиблення в тему було зазначено таку класифікацію стресорів за Schneiderman N., Antoni M.:

- Рутинні стресори – визначаються як вплив постійно діючих подразників на психічне середовище індивіда, та включають в себе побутові щоденні ритуали, обов'язки та організаційні заходи [18, с. 316 – 347];

- Раптові стресори – є непередбачуваною зміною, яка супроводжує індивіда, така як: сімейна втрата або позбавлення роботи, введення карантинних умов існування або військове вторгнення на територію держави [18, с. 316 – 347].

Отже, особистість студента в актуальному проміжку часу може піддаватися впливам обох типів стресорів: першочергово отримуючи тривожний супровід, внаслідок воєнних дій на території держави, а другорядно – академічні навантаження, як прояв побутового стресору. Можна зробити припущення, що студентське середовище наразі є однією з психологічно вразливіших соціальних сфер, та легше ніж завжди може вдатися до надмірного споживання соціальних мереж та інтернет-ресурсів як прояву механізмів захисту.

Виходячи з оцінки передбачуваної загрози, особистісні рефлекси викликають відповіді на подолання, що проявляються у інтегрованій реакції індивіда на ситуацію, Marmot M. виділив такі види реакцій-відповіді:

1. Втеча (активація): мобілізація внутрішньої енергії особистості, спрямована на подолання стресора, або мінімізацію його впливу через активну діяльність, в наслідок якої рівень стресу зменшується й повертається до норми [14, с. 259 – 285];

2. Пильність (гальмування): пригнічення психічних проявів у відповідь на подразник, внаслідок якого стрес приймається індивідом як активна частина дійсності і продовжує взаємодіяти з суб'єктом, формуючи стресовий розлад [14, с. 259 – 285].

Voordouw B. у своїх дослідженнях вказує, що будь-яка відповідь на реальну чи уявну загрозу є «ситуаційною стереотипією», що передбачає алгоритм дій індивіда відповідно до ситуації, яку той переживає [19, с. 1089 – 1094]. Отже, можна вказувати на те, що реакція активізації інтернет-споживання, як форми самозахисту або взаємодії в мережі, як компенсації прояву відповіді може слугувати стереотипною реакцією на стрес.

Також важливо зазначити, що стресові життєві події часто передують тривожним розладам, що є однією з основних причин інтернет-адикції. Дослідження O'Donnell M., Creamer M. показали, що тривога частіше виникає перед депресією: у осіб з підвищеним

рівнем тривожної поведінки найбільша ймовірність розвитку великої депресії після стресових життєвих подій [17, с. 587 – 603].

Berlant J. визначає, що перші депресивні епізоди часто розвиваються після настання серйозної негативної події в життєвому процесі особистості [2, с. 60 – 63]. Hammen С. у своїх дослідженнях вказує, що стресові життєві події є причиною виникнення депресії та інтернет-залежності як її складової [7, с. 293 – 319].

Наступним аспектом для розуміння явища стресу є вивчення стадій його розвитку в студентському віці, Kendler K., Hettema J., виділяють наступні:

- Тривога – підвищення рівня афективної поведінки відповідно до навколишньої ситуації, неможливість знайти фундамент для самостабілізації. Можливий розвиток компульсивних дій як реакції-відповіді для збереження контролю [11, с. 1193 – 1202];
- Супротив – створення можливості для мінімізації впливу стресових факторів на власну психічну реальність; активація захисного механізму заперечення [11, с. 1193 – 1202];
- Дистрес – прояв стану, при якому індивід не в змозі повністю адаптуватися до стресових ситуацій та спричинених ними наслідків і проявляє дезадаптивну поведінку: агресія, пасивність чи ізоляціонізм [11, с. 1193 – 1202].

Теоретичний аналіз етапів формування особистісного стресу створює можливість для формування моделі причин розвитку інтернет-залежності внаслідок стресових впливів (див. рис. 1):

1. Мінімізація тривоги (складова заміщення): віртуальний простір створює безпечне місце для проживання негативних ситуацій та дає можливість самоконцентрації через онлайн-гру, заняття інтернет-серфінгом та іншими видами діяльності, в основі яких є компульсивні характеристики дій.

2. Соціальне середовище (компенсаційна складова): оскільки особа є соціально залежною структурою дійсності – особистість здійснює перехід до онлайн простору в наслідок мінімізації контактів із зовнішнім середовищем (втечі);

3. Дезадаптивна поведінка (складова залежності): перебування в просторі Інтернету, як соціально прийнятна форма ненормативних проявів особистості.



Рис. 1. Модель причин розвитку інтернет-залежності внаслідок стресових впливів

Отже, такий розгляд структури взаємозалежності стадій стресу з проявами інтернет залежності дає змогу вказувати на те, що ситуація стресу може розглядатися як причина виникнення інтернет-адикції у студентів і слугувати тимчасовим або постійним проявом деструктивної складової особистості.

Таким чином, розглядаючи стрес як важливу складову інтернет-залежності, маємо змогу розширення розуміння причин формування такої поведінки через призму стресових впливів на особистість студента [4, с. 37 – 42]:

- проблеми в основній сфері зайнятості особистості (школа, студентство, робота);
- брак часу чи фінансова нестабільність;
- важка втрата близької людини;
- сімейні конфлікти, низький рівень міжособистісної взаємодії в рамках інституту сім'ї;
- зниження імунітету, часте захворювання особистості;
- зміна місця перебування (домівки, роботи, міста, країни);
- проблеми у побудові міжособистісної комунікації в партнерських відносинах;
- аборт або втрата вагітності;
- страх злочинності;
- несприятливий простір, в якому перебуває особа: надмірний шум, переповненість і забруднення;
- часті ситуації особистісної невизначеності або очікування важливого результату.

Спираючись та теоретичний огляд проблеми, ми розробили і провели дослідження, спрямоване на виявлення рівня стресових реакцій в студентському віці та взаємозалежності стресових прояв особистості і наявності в них тенденцій інтернет-залежності.

**Експериментальна база дослідження.** Дослідницько-експериментальна робота проводилася серед студентів II – IV курсів психолого-природничого факультету Рівненського державного гуманітарного університету. Вибірка становить 200 осіб: – 45 % хлопці (90 осіб); 55 % – дівчата (110 осіб).

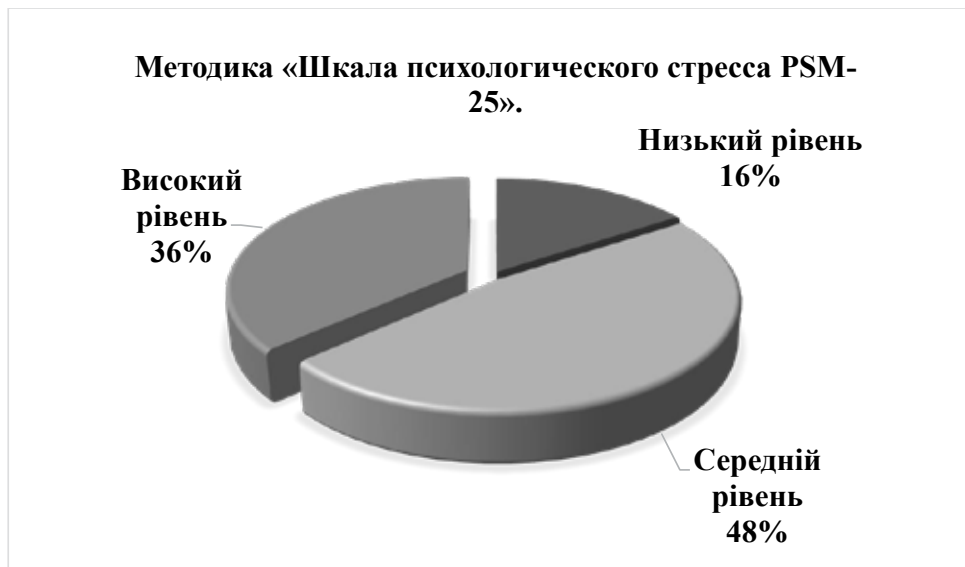
Зважаючи на актуальність вивчення емоційних труднощів у гострих стресових станах студентської молоді, було поставлено мету, першочергово: виявити рівень стресових проявів в учасників вищих навчальних закладів. Було впроваджено методіку «Шкала психологічного стресу PSM-25».

Аналіз результатів методіки (що впроваджувалась до початку воєнних дій) показав, що 36% опитуваних має високий рівень прояву стресу, 48% – середній та лише 16% респондентів мають низький рівень стресу (див. рис. 2.2).

У результаті діагностики рівня стресу у студентів було виявлено значне зростання стресових проявів, причиною чого можуть бути зміна місця проживання, переживання колективної травми, підвищенням рівня тривожності, обумовленої подіями суспільства та умовних або явних небезпек.

Зважаючи на результати, варто вказати на симптоми прояву стресу, які можуть бути у студентів: панічні приступи, психосоматичні реакції, виснаження організму індивіда, зниження рівня стійкості психіки.

Наступною складовою вивчення емоційних труднощів у стресових станах студентів стала оцінка нервово-психічної напруги, яка здійснювалась за методикою «Оцінка нервово-психічної напруги» Т.А. Немчин. В результаті обробки цієї методіки було виявлено, що рівень екстенсивної напруги досягає до 19 %, рівень інтенсивного нервово-психічного напруження 25%. Також 40 % респондентів притаманний помірний рівень напруги, і лише 16% – низький (див. рис. 2.3).



**Рис. 2.** Дослідження рівня стресу у студентів (у %)



**Рис. 3.** Дослідження рівня нервово-психічної напруги (у %)

Аналіз отриманих даних дає змогу стверджувати, що четверта частина (25 %) групи має інтенсивні прояви стресу, та 19 % – екстенсивні, що може бути обумовлено появою сильних раптових подразників на фоні впливу шкідливих факторів життєдіяльності, дефіцитом часу та інформації, необхідних для прийняття рішення та організації дій. Вказуємо, що такі показники можуть вказувати на процеси збудження в нервовій системі студентів,

що часто веде вже до патології. Зниження рівня функціональної активності головного мозку, надійність його роботи. Можливий розвиток неврозів, гіпертонічної хвороби, стенокардії, безсоння, виразкової хвороби шлунка та інших недуг.

Наступний етап експерименту був спрямований на дослідження взаємозалежності високого рівня стресових проявів особистості та існування тенденцій інтернет-залежності. **Контрольну групу** якого представили 40% вибірки першого етапу, до якої увійшли студенти з високими показниками стресу та нервової-психічної напруги. Вибірка становить 80 осіб: – 40 % хлопці (32 особи); 60 % – дівчата (48 осіб).

Визначення рівня проявів інтернет-залежної поведінки у студентів з високим рівнем стресових тенденцій здійснювався за допомогою *тесту на Інтернет-залежність К. Янга*.

Обробка отриманих результатів дала змогу вказати на те, що 38% респондентів (з високим показником рівня стресу) мають високий рівень прояву інтернет-залежної поведінки, 42% – володіють середнім рівнем та лише 20 % – мають низький рівень залежності від перебування у мережі (див. рис. 2.4.).



**Рис. 4. Дослідження рівня інтернет-залежності у студентів з високим рівнем стресу (у %)**

Отримані результати дають змогу стверджувати, що студентам з високим рівнем стресових реакцій притаманна адиктивна поведінка, передусім Інтернет-залежність. Також дані можуть вказувати на те, що студенти використовують мережу як форму втечі або самозахисту від несприятливих подій життєдіяльності.

Зазначаємо, що наслідки, пов'язані зі стресом, також відрізняються залежно від особистих факторів та факторів навколишнього середовища. Особисті фактори ризику розвитку депресії, тривоги або посттравматичного стресового розладу після серйозної життєвої події, катастрофи або травми включають попередній особистісний аналіз індивіда, невротизм, жіночу стать та інші соціально-демографічні змінні [6, 347 – 356]. Також зв'язок між залежними тенденціями та несприятливістю навколишнього середовища може

бути двостороннім, оскільки довге перебування в Інтернеті має свої впливи на психічну картину здоров'я особи [10, 113 – 118].

Отже, існує взаємозалежність між рівнем психоемоційної напруги та наявністю стресових факторів в процесі активної діяльності індивіда та високим рівнем прояву інтернет-залежності. Можна зробити висновок про те, що мінімізація стресових впливів дозволить зменшити прояви залежних проявів у студентів.

**Висновки.** Вивчення теми стресу як передумови формування інтернет-залежної поведінки студентів дало можливість розкрити поняття стресу як природного відчуття нездатності впоратися з конкретними вимогами та подіями. Розглянути явище як мотиватор, що може бути важливим для виживання, забезпечення здорової конкуренції та прояву лідерських якостей у ситуації конфлікту.

Теоретичне вивчення поняття стресу зумовило розуміння того, що особистість студента в актуальному проміжку часу може піддаватися впливам обох типів стресорів: першочергово, отримуючи тривожний супровід, внаслідок воєнних дій на території держави, а другорядно – академічні навантаження як прояв побутового стресору, а отже, легше ніж завжди може вдаватися до надмірного споживання соціальних мереж, та інтернет-ресурсів як прояву механізмів захисту.

На основі узагальнення стану розробленої проблеми було висунуто такі види реакцій-відповідей, що проявляються у інтегрованій реакції індивіда на ситуацію, за Marmot M: втеча (активація): мобілізація внутрішньої енергії особистості; пильність (гальмування): пригнічення психічних проявів у відповідь на подразник.

Вказано на такі стадії розвитку стресу в студентському віці за Kendler K. Hettema J.: тривога – підвищення рівня афективної поведінки відповідно до навколишньої ситуації, неможливість знайти фундамент для самостабілізації; супротив – створення можливості для мінімізації впливу стресових факторів на власну психічну реальність; дистрес – агресія, пасивність чи ізоляціонізм.

Сформовано модель причин розвитку інтернет-залежності внаслідок стресових впливів: мінімізація тривоги (складова заміщення): віртуальний простір створює безпечне місце для проживання негативних ситуацій; соціальне середовище (компенсаційна складова): особистість здійснює перехід до онлайн простору; дезадаптивна поведінка (складова залежності): перебування в просторі Інтернету, як соціально прийнятна форма ненормативних проявів особистості.

Виявлено, що ситуація стресу може розглядатися як причина виникнення інтернет-адикції у студентів і слугувати тимчасовим або постійним проявом деструктивної складової особистості. Вказано, на розширений спектр причин інтернет-залежної поведінки через призму впливу стресорів.

Проведено дослідження, направлене на виявлення рівня стресових реакцій в студентському віці та взаємозалежності стресових проявів особистості і наявності в них тенденцій інтернет-залежності, використовуючи методики: «Шкала психологічного стресса PSM-25», «Оцінка нервово-психічної напруги» Т.А. Немчин, тест на інтернет-залежність К. Янга.

Виявлено значне зростання стресових проявів, причиною чого можуть бути зміна місця проживання, переживання колективної травми, підвищення рівня тривожності, що зумовлено подіями суспільства та умовних або явних небезпек.

Вказано на можливі симптоми прояву гострого стресу, які можуть бути у студентів: панічні приступи, психосоматичні реакції, виснаження організму індивіда, зниження рівня стійкості психіки.

Експериментально доведено, що студентам з високим рівнем стресових реакцій притаманна адиктивна поведінка, передусім інтернет-залежність. Також дані можуть



вказувати на те, що студенти використовують мережу як форму втечі або самозахисту від несприятливих подій життєдіяльності.

Отже, рівень психоемоційної напруги та наявності стресових факторів в процесі активної діяльності індивіда корелюють із високим рівнем прояву інтернет-залежності. Мінімізація стресових впливів дозволить зменшити прояви залежних проявів у студентів.

Подальший розгляд цієї проблеми вбачаємо у розробці корекційних програм для мінімізації явища інтернет-залежності у студентів під впливом стресу.

### Список використаної літератури

1. Ballenger J.C., Davidson J.R.T., Lecrubier Y., Nutt D.J., Borkovec T.D., et al. Consensus statement on generalized anxiety disorder from the international consensus group on depression and anxiety. *J. Clin. Psychiatry*. 2001. № 62. С. 53–58.
2. Berlant J.L. Topiramate in posttraumatic stress disorder: preliminary clinical observations. *J. Clin. Psychiatry*. 2001. № 62. С. 60–63.
3. Bleich A., Gelkopf M., Solomon Z. Exposure to terrorism, stress-related mental health symptoms, and coping behaviors among a nationally representative sample in Israel. *JAMA*. 2003. № 290. С. 612–620.
4. Borkovec T.D., Ruscio A.M. Psychotherapy for generalized anxiety disorder. *J. Clin. Psychiatry*. 2001. № 61. С. 37–42.
5. Cicchetti D. Child maltreatment. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2005. № 1. С. 409–438.
6. Danner M., Kasl S.V., Abramson J.L., Vaccarion V. Association between depression and elevated C-reactive protein. *Psychosom. Med.* 2003. № 65. С. 347–356.
7. Hammen C. Stress and depression. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 2005. № 1. С. 293–319.
8. Harbuz M.S., Chover-Gonzalez A.J., Jessop D.S. Hypothalamo-pituitary-adrenal axis and chronic immune activation. *Ann. NY Acad. Sci.* 2003. № 992. С. 99–106.
9. Harvey A.G., Jones C., Schmidt D.A. Sleep and posttraumatic stress disorder: a review. *Clin. Psychol. Rev.* 2003. № 23. С. 377–407.
10. Ironson G.H., Freund B., Strauss J.L., Williams J. Comparison of two treatments for traumatic stress: a community-based study of EMDR and prolonged exposure. *J. Clin. Psychol.* 2002. № 58. С. 113–128.
11. Kendler K.S., Gardner C.O., Prescott C.A. Personality and the experience of environmental adversity. *Psychol. Med.* 2003. № 33. С. 1193–1202.
12. Kendler K.S., Hettema J.M., Butera F., Gardner C.O., Prescott C.A. Life event dimensions of loss, humiliation, entrapment and danger in the prediction of onsets of major depression and generalized anxiety. *Arch. Gen. Psychiatry*. 2003. № 60. С. 789–796.
13. Larson S.J., Dunn A.J. Behavioral effects of cytokines. *Brain Behav. Immun.* 2001. № 15. С. 371–387.
14. Marmot M. *Social resources and health. In: Kessel F, Rosenfield PL, Anderson NB, editors. Expanding the Boundaries of Health and Social Science.* New York: Oxford Univ. Press; 2003. pp. 259–285.
15. McMahon S.D., Grant K.E., Compas B.E., Thurm A.E., Ey S. Stress and psychopathology in children and adolescents: Is there evidence of specificity? *J. Child Psychol. Psychiatry*. 2003. № 44. С. 107–133.
16. Mohr DC, Classen C, Barrera M. The relationship between social support, depression and treatment for depression in people with multiple sclerosis. *Psychol. Med.* 2004;34:533–541.
17. O'Donnell M.L., Creamer M., Bryant R.A., Schnyder U., Shalev A. Posttraumatic disorders following injury: an empirical and methodological review. *Clin. Psychol. Rev.* 2003. № 23. С. 587–603.

18. Schneiderman N., Antoni M.H. *Learning to cope with HIV/AIDS*. In: Kessel F, Rosenfield PL, Anderson NB, editors. *Expanding the Boundaries of Health and Social Science*. New York: Oxford Univ. Press; 2003. pp. 316–347.

19. Voordouw B.C, van der Linden P.D, Simonia S., van der Lei J., Sturkenboom M.C., Stricker B.H. Influenza vaccination in community-dwelling elderly: impact on mortality and influenza-associated morbidity. *Arch. Intern. Med.* 2003. № 163. С. 1089–1094.

## STRESS AS A PREREQUISITE FOR STUDENTS 'INTERNET ADDICTION

**Svitlana Lukashchuk**

*Professional medical college of Rivne,  
53, Karnaukhova Str., Rivne, Ukraine, 33000  
mega\_lanaluka@ukr.net*

The article examines the phenomenon of stress as a prerequisite for students' Internet addiction. The correlation between stress factors and addictive behavioral scenarios is determined.

The peculiarities of the phenomenon of stress are analyzed with the help of theoretical data processing. It is pointed out that stress is a natural feeling of inability to cope with specific requirements and events, which can affect academic performance, interpersonal relationships, financial component and other personal manifestations, creating a real or imagined threat to the integrity of the individual.

The classification of stressors by Schneiderman N., Antoni M. were exposed: Routine stressors – the impact of constant stimuli on the mental environment of the individual, which include household, daily rituals, responsibilities and organizational activities; sudden stressors – is an unpredictable change that accompanies the individual.

It is pointed out that the student's personality in the current period of time may be exposed to both types of stressors, and more easily than ever, may resort to excessive consumption of social networks and Internet resources as a manifestation of defense mechanisms.

The system of coping with individual stress is presented, according to Kendler K., Hettema J., who highlight: Anxiety – increasing the level of affective behavior, in accordance with the surrounding situation, the inability to find a foundation for self-stabilization. Resistance – creating opportunities to minimize the impact of stressors on their own mental reality; activation of the protective mechanism of denial; Distress – a manifestation of a condition in which the individual is unable to fully adapt to stressful situations and their consequences and demonstrates maladaptive behavior: aggression, passivity or isolationism.

The correlation between the level of stress reactions in student age and the presence of Internet addiction tendencies in them is analyzed. It is noted that students with a high level of stress reactions are characterized by addictive behavior, especially Internet addiction. Also, the data may indicate that students use the network as a form of escape or self-defense against adverse life events.

It is concluded that the level of psycho-emotional stress and the presence of stressors in the process of the individual's activity correlate with a high level of Internet addiction. Minimizing stress will reduce the exhibition of addiction in students. Further consideration of this problem one can see in a more detailed study of students' psychological characteristics and the phenomenon of formation of the Internet-dependent behavior in them.

*Key words:* stress, Internet addiction, stress influences, stress level research, acute stress, interdependence of stress and Internet addiction.