

УДК 316.6:004.77-053.6

DOI: 10.24919/2312-8437.49.255847

БОРИСЕНКО Зоряна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, м. Дрогобич, Україна, індекс 82100 (adurkalets@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

Бібліографічний опис статті: Борисенко, З. (2021). Психопрофілактика залежності підлітків від Інтернету. *Проблеми гуманітарних наук. Психологія*, 49, 22–34. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255847>.

ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ЗАЛЕЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ВІД ІНТЕРНЕТУ

Анотація. На сьогоднішній день застосування Мережі інтернет нинішніми підлітками, як правило, зводиться до спілкування та онлайн ігор. Недолік відповідної цензури інформації, розосередженої на веб-сайтах, вільне застосування Інтернету може послужити причиною непередбачуваних змін особистості, з'являється небезпека відділення віртуального життя особистості від реального. Сьогодні основними користувачами Інтернету в Україні, згідно з даними соціологічних опитувань, вважаються люди віком від 12 до 24 років, значна частка яких – школярі. Інтернет для них вважається не тільки інформативним місцем, засобом спілкування, але і нерідко засобом уникнення дійсності та (або) отримання задоволення. З цієї причини профілактика Інтернет-залежності підлітків стає особливо важливим завданням сьогодення, оскільки в більшості своїй, саме серед підлітків виявляється максимальна частка Інтернет-залежних.

У статті розглядаються теоретичні засади проблеми Інтернет-залежності, розкрито зміст поняття «Інтернет-залежність». Визначаються чинники, описані особливості прояву Інтернет-залежності в підлітковому віці та її наслідки для здоров'я і розвитку особистості.

Проаналізовано підходи до здійснення профілактики, що повинна ґрунтуватися на принципі усвідомленого сприйняття ознак,

симптомів, мотивів та наслідків Інтернет-залежної поведінки. Відзначається, що профілактика має здійснюватися на державному рівні, психологічною службою ЗНЗ із залученням батьків. Акцентується на тому, що система заходів щодо профілактики має бути створена з урахуванням підліткових особливостей та орієнтована не на порятунок від вже сформованої залежності, а на попередження можливої проблеми у цій галузі.

Ключові слова: уязливість; адикція; Інтернет-залежність; підлітки; Інтернет-користувачі; профілактика Інтернет-залежності; психопрофілактичні засоби.

BORYSENKO Zoryana – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Practical Psychology, Drohobych Ivan Franko State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (adurkalets@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5084-0361>

To cite this article: Borysenko, Z. (2021). Psykhoprofilaktyka zalezhnosti pidlitkiv vid Internetu [Psychoprophylaxis of adolescents' addiction to the Internet]. *Problemy humanitarnykh nauk. Psykholohiia – Problems of Humanities. Psychology*, 49, 22–34. doi: <https://doi.org/10.24919/2312-8437.49.255847> [in Ukrainian].

PSYCHOPROPHYLAXIS OF ADOLESCENTS' ADDICTION TO THE INTERNET

Abstract. *The Internet application of today's teenagers is usually reduced to communication and online games. The lack of appropriate censorship of information scattered on websites, the free use of the Internet can cause unpredictable changes in personality with a danger of separating the virtual life of the individual from real life. The main users of the Internet in Ukraine in this period, according to opinion polls, are people, aged 12 to 24, a significant proportion of which are schoolchildren. For them, the Internet is considered to be not only an informative place, a means of communication, but also often a means of avoiding reality and (or) having fun. For this reason, the prevention of Internet addiction in adolescents is becoming a particularly important task today, because in most cases the maximum proportion of Internet addicts is among adolescents.*

The article considers the theoretical foundations of the problem of Internet addiction revealing the meaning of the concept of "Internet addiction". It identifies the factors that describe the features of the manifestation of Internet addiction in adolescence and its consequences for health and personal development.

Approaches to prevention are analyzed, which should be based on the principle of conscious perception of signs, symptoms, motives and consequences of Internet-dependent behavior. It is noted that prevention should be carried out at the state level, by the psychological service of the CEI with the involvement of parents. Emphasis is placed on the fact that the system of prevention measures should be tailored to adolescents and should not focus on rescuing from existing addiction, but on preventing a possible problem in this area.

Key words: *addiction; Internet addiction; teenagers; Internet users; Internet addiction prevention; psychoprophylactic drugs.*

Постановка проблеми. Нові технології приносять із собою різноманітні можливості, але вони пов'язані з багатьма небезпеками, в тому числі залежністю. Цифрові медіа є невід'ємною частиною щоденної розваги дітей та підлітків. Швидке поширення електронних засобів масової інформації та їхні дедалі новіші можливості, окрім позитивного освітнього та інформаційного потенціалу, пов'язані з численними загрозами.

Оперування Інтернет-ресурсами у деяких її користувачів стає домінуючою цінністю, забираючи щоразу все більше і більше часу, призводячи з часом до зниження здатності до вольового контролю власної активності у віртуальному просторі. А це, зі свого боку, спричиняє особисті та соціальні негаразди, соціальну дезадаптацію, появу труднощів у комунікативній та професійній сферах. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища, отримав назву – Інтернет-залежність («Internet Addiction Disorder» – Д. Гринфільд).

Розгляд питання психопрофілактики Інтернет-залежності у підлітковому середовищі є актуальним також з огляду на те, що кількість користувачів Інтернету цієї вікової групи в Україні щороку стрімко зростає. Про це свідчать дані досліджень, проведених Інститутом соціальної та політичної психології Національної академії педагогічних наук України, відповідно до яких серед українських користувачів Інтернету залежними вважаються від 2% до

6 %. У цій статистиці насторожує той факт, що абсолютну більшість залежних від Інтернету становлять підлітки, які ще не мають достатніх психофізіологічних можливостей протистояти віртуальному світу, що відкривається засобами Інтернету.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанню безпеки надмірного користування мережею Інтернет присвячено чимало сучасних наукових праць, (О. Арестова, Ю. Бабаєва, К. Боярова, О. Войкунський, А. Гольдберг, А. Жичкіна, М. Іванов, О. Сміслова, Н. Чудова, К. Янг). Вивчені особливості психічних станів користувача комп'ютера (І. Белавіна, Дж. Грохол, О. Дроздов, Т. Мітельов, Л. Подригало, І. Тютюнник). Проаналізовані проблеми Інтернет-залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б. Браун, В. Лоскутова, М. Холл, О. Шайдуліна, М. Шоттон). Психологічні наслідки зловживання комп'ютерною інформацією розглянуто в дослідженнях Л. Гур'євої, Е. Мулика, О. Шинкаренко, О. Якушиної. А. Гольдберг, Н. Спайра, К. Янг, які відверто називають глобальну комп'ютеризацію приватного життя хворобою XXI ст.

У вітчизняній науковій літературі феномен Інтернет-залежності вивчали О. Дроздов, Т. Карабін, В. Лоскутова, Л. Юр'єва. Означений феномен розглядався з позицій вікових особливостей, але здебільшого у соціальному (Е. Белінська) або медико-психологічному (Т. Більбот) аспектах.

Мета статті – обґрунтування змісту, форм та засобів психологічної профілактики залежності підлітків від Інтернету.

Виклад основного матеріалу. Проблема зловживання Інтернетом викликала інтерес дослідників у 90-х рр. XX ст., але й досі це явище недостатньо визначено, у використаній термінології воно позначається як: зловживання Інтернетом, патологічне використання або залежність від Інтернету.

Незважаючи на те, що цей розлад не включений до офіційної класифікації захворювань DSM-IV (Довідник з діагностики та статистики психічних розладів), Всесвітня організація охорони здоров'я віднесла Інтернет-залежність до категорії патологічних уподобань.

Інтернет-залежність – це патологічна потреба людини використовувати Інтернет-ресурси, що супроводжується соціальною дезадаптацією та психологічними симптомами (Ларионова & Дегтерев, 2013). Як зазначають А. Хентонен та С. Турчанінов, Інтернет-

залежність належить до класу нехімічної залежності. Головною ознакою її є нав'язливе бажання увійти до Інтернету та нездатність з нього вийти. Для будь-якого користувача Інтернету залежність стає проблемою тоді, коли поведінка його виражена багатогодинним проведенням часу в мережі, відсутністю поділу часу, почуттям ейфорії і безмежної свободи. Людина починає порушувати режим харчування, обманувати близьких і друзів у применшенні кількості часу в мережі, до цього додаються фізичні розлади (часті головні болі, різі в очах, ломота в кістках, стрибки тиску тощо). Соціальна дезадаптація є останньою стадією Інтернет-залежності, коли Інтернет-користувачі, перебуваючи у віртуальному світі, перестають отримувати задоволення від спілкування в мережі. Згодом це призводить до тяжких депресивних розладів (Толкачева, 2016).

Майже кожне дослідження, проведене на цю тему, підтверджує прямий зв'язок між віком та Інтернетом, а також між віком і занедбаністю на роботі, в коледжі. Це означає, що підлітки та молоді люди, ймовірно, більш схильні до Інтернет-залежності, ніж будь-яка інша вікова група. Серед усіх людей, які страждають на цю залежність, підлітки та молоді люди частіше нехтують роботою (або школою), ніж літні, більш зрілі люди з подібною залежністю. У найвідомішому дослідженні психометричних властивостей Інтернет-залежності вік був єдиним прямим і постійним чинником цієї залежності, серед усіх інших факторів (Акимов, 2006).

Зловживання комп'ютером молодими людьми може мати негативний вплив як на фізичне, так і на психічне здоров'я. До фізичних наслідків належать: аномальний розвиток кістково-м'язової системи, дефекти постави, проблеми із зором, порушення сну, формування невідповідних харчових звичок.

Несприятливі зміни в когнітивній та емоційній сферах – це, насамперед, проблеми з концентрацією, труднощі з критичним мисленням, емоційна лабільність, схильність до пригніченого настрою, низька самооцінка, нездатність нормально функціонувати в соціальній ситуації в реальному світі та для організації часу, доступного в автономному режимі. Залежність від комп'ютерних ігор може стати серйозною проблемою.

Ігри з великою дозою насильства можуть бути особливо небезпечними, коли гравець є не лише спостерігачем, а й віртуальним злочинцем. Часті контакти з цим видом розваг можуть призвести

до зниження чутливості та схильності до агресивної поведінки в реальному житті. Варто зазначити, що, незважаючи на необхідні вікові обмеження, багато з цих ігор легко доступні навіть для молодших підлітків.

Життя у віртуальному світі може негативно вплинути на розвиток особистості молодшої людини. Комп'ютер дає змогу створити образ на власний розсуд, представити себе в кращому світлі, а також, створюючи ілюзію повної анонімності, він заохочує агресивну словесну поведінку щодо інших людей. Підлітки рідко замислюються про наслідки такої поведінки, ставляться до них як до як до легкого способу почувати себе краще, підвищувати самооцінку або розважатися.

Більшість підлітків дружать, діляться приватною інформацією про себе, надсилають свої фотографії. Молоді користувачі Інтернету запрошуються незнайомцями в Інтернеті говорити, отримувати пропозиції про зустрічі і часто брати в них участь, рідко повідомляючи про це своїм батькам.

У світлі цих ризиків, доцільно вживати запобіжних заходів у час, коли неналежна поведінка ще не надто вкорінена.

Як вказує Т. Ісакова (Ісакова, 2011), на рівні уряду розроблено низку програм, спрямованих на профілактику та корекцію Інтернет-залежності. Так, відомою є програма «Безпечний Інтернет», започаткована ЄС у 2005 р., що спрямована на захист молоді та дітей від негативного впливу Інтернету та передбачає участь національних правоохоронних органів, неурядових організацій і науковців.

Отже, робота щодо профілактики виникнення Інтернет-залежності відбувається як на державному рівні, де розробляються різні програми, спрямовані на недопущення формування адикції, зокрема серед підлітків та в молодіжному середовищі, так і на рівні роботи окремих дослідників, які пропонують авторські профілактичні та психокорекційні програми, метою яких є створення умов для гармонійного розвитку особистості, що сприяє виникненню стійкості до адиктивних впливів.

Зокрема, праці Н. Завацької, Н. Коломінського, С. Кулакова, І. Лисенко, Н. Максимова, Т. Яценко спрямовані на аналіз особливостей профілактики виникнення Інтернет-залежності; психотерапії межових розладів і станів залежності присвячені дослідження

Н. Захарова; корекцію адиктивної поведінки в рамках психодинамічних теорій проаналізовано Н. Злигостьєвою; М. Дрепа описала психологічну профілактику Інтернет-залежності.

Т. Вакулич вважає доцільним впровадження в діяльність психологічних служб ЗНЗ програм запобігання Інтернет-залежної поведінки, яка має ґрунтуватися на принципі усвідомленого сприйняття ознак, симптомів, мотивів та наслідків Інтернет-залежної поведінки через лекції, бесіди та консультації.

Система знань про прояви та особливості Інтернет-залежної поведінки є важливою умовою її профілактики, оскільки, володіючи такою інформацією, людина здатна виявити в себе ознаки адикції вже на перших етапах її формування та не допустити її поглиблення й закріплення. У разі здійснення профілактики Інтернет-залежності серед підлітків важливо також проводити роз'яснювальну роботу з батьками, що дасть їм можливість, за необхідності, контролювати час, який підліток проводить у мережі та проаналізувати, яка його діяльність в Інтернеті є провідною (чи використовує він його з метою навчання, чи ж грає в комп'ютерні ігри або спілкується на форумах).

Дослідник наголошує також на розвитку особистісної та комунікативної сфер у системі здійснення профілактичної роботи із залежними від Інтернету за допомогою психомалюнку, рольових ігор, методів невербальної взаємодії тощо (Вакулич, 2006).

Розвиток особистісної сфери є умовою профілактики адиктивної поведінки, оскільки відчуття гармонії, відсутність внутрішніх конфліктів, узгодженість індивідуальних якостей особистості передбачають високий рівень її адаптації в соціумі, пристосування до умов життя в групі, до якої вона належить. Це дає змогу особистості відчувати власну повноцінність, впевненість у собі, робить комфортним її повсякденне життя.

Удосконалення комунікативної сфери особистості також виступає необхідною умовою психопрофілактики Інтернет-залежності, оскільки саме невміння встановлювати контакти з навколишніми, вибудовувати гармонійні стосунки з ними викликає прагнення знайти альтернативну реальність, таку сферу, де особистість почувалася б впевненою та розкутою, і найчастіше такою сферою стає Інтернет, формуючи адикцію.

Робота з профілактики Інтернет-залежності повинна проводитися у закладі освіти, де перебуває особистість, оскільки встановлено, що найчастіше під вплив адикції попадають підлітки та молодь. Психопрофілактична діяльність має бути спрямована на виявлення груп ризику та систематичну роботу з ними, а також на роботу з усіма учнями, з метою донесення до них інформації про шкідливість Інтернет-залежності та про її вплив на особистість.

На думку О. Марьїної, профілактика Інтернет-залежності молоді можлива через створення психолого-педагогічних умов для посилення їх правової відповідальності та інформування про наслідки Інтернет-залежності для особистого здоров'я та здоров'я представників соціального оточення, а також через проведення профілактичних заходів зі зміцнення морально-психічного здоров'я. Це є першочерговим завданням громадських і державних організацій при побудові егалітарного діалогу з молоддю (Марьїна, 2011).

На думку Т. Больбот, програми профілактики Інтернет-залежності повинні складатися з ранньої діагностики (скринінг-діагностика), первинної (інформаційні, освітні, технології зайнятості, корекції сімейних відносин, релігійні) і вторинної профілактики. Профілактика Інтернет-залежності має становити поетапну систему, яка повинна створювати передумови для більш свідомого використання комп'ютерних технологій (Больбот, 2005).

М. Дрепа виділила основні напрями психологічної профілактики Інтернет-залежності, які полягають в інформуванні підлітків про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, про причини, клінічні прояви, методи діагностики і наслідки Інтернет-залежності; виробленні стратегій високофункціональної поведінки; розвитку стійкості до негативних соціальних впливів; формуванні внутрішньоособистісних мотивів і системи цінностей, що відповідають здоровому способу життя; розвитку особистісних ресурсів Інтернет-залежних осіб з метою ініціації їх особистісного зростання; прищеплення навичок досягнення особистісних цілей у реальному житті і розширенні кола альтернативної залежній поведінці діяльності (Дрепа, 2010).

Ця система психопрофілактики Інтернет-залежності також побудована на визнанні інформування важливим засобом попередження адитивної поведінки, оскільки, володіючи певним рівнем знань щодо цієї проблеми, особистість може відстежити в себе

прояви Інтернет-залежності та вчасно вжити відповідних заходів, щоб не допустити її закріплення. Іншою умовою психопрофілактики є система дій, спрямованих на гармонізацію особистості, корекція тих рис, що роблять людину чутливою до впливу адиктив. Розширюються уявлення людини про власну особистість, формується позитивне самоставлення, підвищується здатність до прийняття нових соціальних ролей (Дрепа, 2010).

Психотехнологію, спрямовану на профілактику Інтернет-залежності, в основі якої лежить здійснення інструментального автоматичного контролю за рівнем втоми користувача комп'ютера, а також реалізація прийомів нейтралізації Інтернет-залежності на тлі сприятливих для аутосугестії рефлексорних актів позіхання описує Г. Чаусовський. Відомо, що рефлексорний акт позіхання характерний для стану стомлення, у тому числі й зумовленого тривалим перебуванням за комп'ютером. Позіхання є мимовільним актом дихання, що виникає при охоронному гальмуванні, для якого типовим є зниження контрольної функції кори головного мозку, а також формування короткочасного перехідного стану свідомості. Таким чином, очевидним є той факт, що характерне для позіхання короткочасне «відключення» контрольної функції мозку є вельми сприятливим фоном для реалізації аутосугестивних прийомів. Конструктивне оформлення розробленої психотехнології нейтралізації Інтернет-залежності виконане у вигляді фіксованої за допомогою штюка на оправі окулярів будь-якого типу (в тому числі й без лінз) тактильного сенсора положення нижньої щелепи користувача. Опущення нижньої щелепи в процесі позіхання спричиняє замикання електричних контактів тактильного сенсора, які комутують ланцюг включення звуковідтворювального пристрою, що наділений функціями звукозапису і програмованого акустичного таймера. Згідно з прийомом розробленого методу, включення звукозапису психокоригувальної спрямованості здійснюється саме в сприятливий для реалізації аутосугестивних прийомів короткочасний момент трансогового стану, індукованого актом позіхання. Розроблена психотехнологія забезпечує також можливість використання актів позіхання для реалізації комплексу превентивних прийомів нейтралізації негативних психофізіологічних і техногенних аспектів, що виникають при тривалому просиджуванні за комп'ютером. Це зумовлено тим, що прослуховування афірмації на тлі актів позіхання формує

психологічний акустичний якір. Автоматичне озвучування програваним електронним таймером цих афірмації через кожну годину роботи за комп'ютером не тільки нагадує користувачам про необхідність зробити перерву, але й сприяє рефлекторному ініціюванню актів позихання. Таким чином, розроблена психотехнологія розширює можливості підвищення ефективності використання психотерапевтичних прийомів як для усунення Інтернет-залежності, так і мінімізації негативного впливу комп'ютерних систем на психічне і фізичне здоров'я користувачів (Чаусовский, 2011).

В основі цієї технології лежить психофізіологічний принцип, що дає змогу запобігти Інтернет-залежності на основі вироблення умовних рефлексів. Розроблена технологія сприяє кращому контролю особистості над своєю імпульсивною поведінкою, розвиває саморегуляцію та здатність до самоконтролю, що допомагає їй оптимізувати час перебування в мережі.

Усе вищесказане вказує на те, що лише цілісний підхід до розв'язання питання Інтернет-залежності забезпечує системну та професійну підтримку. Профілактичні заходи, на нашу думку, мають здійснюватися у таких напрямках:

1. Універсальний – орієнтований на ціле населення: профілактичні заходи, спрямовані на цілі групи (популяції), незалежно від ступеня індивідуального ризику виникнення проблем Інтернет-залежності. Їхня мета полягає у тому, щоб зменшити або усунути фактори ризику, що сприяють розвитку проблем, пов'язаних з неналежним використанням сучасних Інтернет-ресурсів. Універсальні дії реалізуються, наприклад, у популяції: дітей та підлітків у дошкільному або шкільному віці; молодих людей; батьків зі школярами тощо;

2. Вибірковий – орієнтований на осіб та групи з високим ризиком: профілактичні заходи, адресовані особам чи групам, які через свої соціальні, сімейні, екологічні чи біологічні умови піддаються ризику виникнення Інтернет-залежності, що перевищує середній. Вибіркова профілактика є, за визначенням, насамперед профілактичною, а не лікувальною дією. Вона передбачає оцінку факторів, що сприяють залученню до проблемної поведінки, та застосування конкретних стратегій, спрямованих на зменшення ризику і виникнення небажаних наслідків використання сучасних Інтернет-ресурсів;

3. Орієнтовний – передбачає заходи, адресовані особам, у яких діагностовано перші симптоми розладів чи розвиваються проблеми внаслідок примусового використання цифрових носіїв (мобільні телефони, Інтернет, комп'ютери). Цілі орієнтовної профілактики стосуються запобігання розвитку залежності, обмеження частоти використання або зміни шаблонів використання Інтернет-ресурсів на менш «небезпечні». Заходи спрямовані в основному на індивідуальну діагностику причин проблеми та відповідного втручання.

Висновки. Узагальнення напрацьованих методів і засобів профілактики Інтернет-залежності дає нам змогу виокремити основні: проведення просвітницької роботи, що має на меті: надання інформації про особливості формування та прояву Інтернет-адикції та сприяє вчасному виділенню ознак появи залежності; виявлення та корекцію особливостей особистості, що лежать в основі формування адикції, таких як висока тривожність, ізольованість, сенситивність, занижена самооцінка та негативне самоствавлення, оскільки саме такі особи часто не здатні до встановлення гармонійних стосунків з навколишніми та шукають альтернативну сферу для задоволення своїх потреб; розширення уявлень особистості щодо можливостей самореалізації та її поведінкового репертуару, що сприятиме адаптації до соціальних умов існування та створиватиме основу для гармонізації.

Література

- Акимов, С.** (2006). Психологічні особливості поведінки користувача в мережі Інтернет як детермінанти кіберзалежності. *Вісник Київського міжнародного університету*, 9, 12–19.
- Большот, Т.** (2005). *Психічні та поведінкові розлади в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика)*. (Автореф. дис. ... канд. медичних наук). Київ.
- Вакулнич, Т.** (2006). *Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків*. (Автореф. дис. ... канд. психол. наук). Київ.
- Дрепа, М.** (2010). *Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов*. (Дисс. ... канд. психол. наук). Ставрополь.
- Ісакова, Т.** (2011). *Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми*. Київ.

- Ларионова, С., & Дегтерев, А.** (2013). Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики. *Педагогическое образование в России*, 2, 232–239.
- Марьина, О.** (2011). Профилактика интернет-зависимости молодежи – путь преодоления виртуальных девиаций. *Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. заоч. науч. конф.* (г. Челябинск, октябрь 2011 г.). (Т. 1, с. 17–20). Челябинск.
- Толкачева, В.** (2016). Сетоголизм как одна из форм компьютерной зависимости в современной подростковой среде. В С. Богомаза & В. Каратерзи (Ред.), *Психологическая студия*, 8, 211–212. Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова.
- Чаусовский, Е.** (2011). *Технотронная психотехнология нейтрализации Интернет-зависимости*. Взято з <http://psyfactor.org/lib/psychotron93.htm>.

References

- Akymov, S.** (2006). Psykholohichni osoblyvosti povedinky korystuvacha v me-rezhi Internet yak determinanty kiberzalezhnosti [Psychological features of user behavior on the Internet as determinants of cyberdependence]. *Visnyk Kyivskoho mizhnarodnoho universytetu – Bulletin of Kyiv International University*, 9, 12–19 [in Ukrainian].
- Bolbot, T.** (2005). *Psyhichni ta povedinkovi rozlady v osib molodoho viku z kompiuternoii zalezhnistiu (klinika, korektsiia ta profilaktyka) [Mental and behavioral disorders in young people with computer addiction (clinic, correction and prevention)]*. (Extended abstract of candidate's thesis). Kyiv [in Ukrainian].
- Vakulych, T.** (2006). *Psyhologichni chynnyky zapobihannia Internet-zalezhnosti pidlitkiv [Psychological factors preventing adolescent Internet addiction]*. (Extended abstract of candidate's thesis). Kyiv [in Ukrainian].
- Drepa, M.** (2010). *Psikhologicheskaya profilaktika Internet-zavisimosti u studentov [Psychological prevention of Internet addiction among students]*. (Candidate's thesis). Stavropol [in Russian].
- Isakova, T.** (2011). *Internet-zalezhnist yak novyi fenomen suchasnoho svitu: sutnist i problemy [Internet addiction as a new phenomenon of the modern world: essence and problems]*. Kyiv [in Ukrainian].
- Larionova, S., & Degterev, A.** (2013). Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики [Internet addiction among students: issues of prevention]. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – Pedagogical education in Russia*, 2, 232–239 [in Russian].
- Marina, O.** (2011). Профилактика интернет-зависимости молодежи – put preodoleniya virtualnykh deviatsiy [Prevention of youth Internet addiction –

a way to overcome virtual deviations]. *Pedagogika: traditsii i innovatsii: materialy mezhdunar. zaoch. nauch. konf.* (g. Chelyabinsk, oktyabr 2011 g.) – *Pedagogy: traditions and innovations: Proceedings of the international correspondence scientific conference* (Chelyabinsk, October 2011). (Vol. 1, pp. 17–20) [in Russian].

Tolkacheva, V. (2016). Setogolizm kak odna iz form kompyuternoy zavisimosti v sovremennoy podrostkovoy srede [Setaholism as one of the forms of computer addiction in the modern teenage environment]. In S. Bogomaza & V. Karaterzi (Eds.), *Psikhologicheskaya studiya – Psychological studio*, 8, 211–212. Vitebsk: VGU imeni P.M. Masherova [in Russian].

Chausovskiy, E. (2011). *Tekhnotronnaya psikhotekhnologiya neytralizatsii Internet-zavisimosti [Technotronic psychotechnology for neutralizing Internet addiction]*. Retrieved from <http://rsufastor.org/lib/psychotron93.htm> [in Russian].

Стаття надійшла до редакції 12.05.2021 р.