

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИННИ ВИНИКНЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ У
СТАРШОКЛАСНИКІВ

В. І. Шахов

orcid.org/0000-0003-1535-2802

О. І. Владичук

У статті проаналізовано чинники, що впливають на процес появи і розвитку Інтернет-залежності, описано їх значення у виникненні внутрішніх порушень у структурі особистості залежної людини. Визначено, що залежність від Інтернету є досить актуальною проблемою, адже вона значною мірою впливає на становлення особистості старшокласника, зокрема, його здатність встановлювати взаємовідносини з соціумом, а тому може стати причиною її деформації. Узагальнено фактори, що сприяють виникненню Інтернет-залежності, які можна розділити на декілька категорій: індивідуально-психологічні, соціально-психологічні та властивості інтернет-середовища. Досліджено рівень Інтернет-залежності в старшокласників.

Ключові слова: адикція, інтернет-залежність, особистісні причини, соціальні причини, Інтернет-середовище, психологічна залежність, мережа Інтернет.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL CAUSES OF INTERNET ADDICTION IN HIGH SCHOOL STUDENTS

V. Shahov, O. Vladychuk

The article analyzes the factors that influence the process of emergence and development of Internet addiction, describes their importance in the occurrence of internal disorders in the structure of the dependent person. It has been determined that Internet addiction is a very urgent problem, since it has a significant impact on the personality, which can cause it to deform, affect the ability of high school students to establish relationships with society. Generalized factors that contribute to the emergence of Internet addiction, which can be divided into several categories: individual-psychological, socio-psychological and properties of the Internet environment. The level of Internet addiction in high school students is investigated.

The theoretical and practical foundations of Internet addiction have been studied by many scholars, including K. Yang, A. Voiskunsky, M. Drepa, M. Alekseenko, O. Yakushina, and the causes of the phenomenon of Internet addiction have been investigated by E. Znamovskaya, V. Mendelevich, T. Korolenko, M. Reutsky, I. Sokolova and others. Analysis of the phenomenon of Internet addiction shows that the causes of Internet addiction may be individual personality, social factors and properties of the Internet environment, which in their totality affect the person, forcing him to spend more time online.

In the practical part, we investigated the level of Internet addiction in high school students. In particular, we explored features of Internet perception, such as misbehavior of behavior from the time of using the Internet, change of consciousness as a result of using the Internet, perception of the Internet as better than the real world, perception of the Internet as a projective reality, the desire to move the real world to the norm. The results of this study will allow us to further investigate the features of Internet addiction and to develop a system of methods of prevention and correction of this phenomenon.

Keywords: Internet addiction, addiction, personal reasons, social causes, Internet environment, psychological dependence, Internet.

Комп'ютер і Всесвітня мережа Інтернет у сучасному світі це важлива частина життя кожної людини. Вони увійшли в наше життя, ставши досить важливим професійним і особистісним ресурсом. Інтернет дає можливості спілкування та пошуку інформації, що стає комфортним і привабливим для користувачів, тобто вони можуть замінити реальне спілкування і безпосереднє сприйняття світу. Через надмірне використання Інтернету в людини може з'явитися Інтернет-залежність. Однією із основних груп, схильних до Інтернет-залежності, є особи юнацького віку, а саме старшокласники. Для них мережа Інтернет є одним із джерел для самореалізації й самоствердження, а знання новітніх інтернет-технологій надає можливість підкреслити власну значущість у колі друзів. Тому здійснення в Інтернеті певних видів діяльності часто стає в молодіжному середовищі критерієм оцінки особистості. Надмірне захоплення старшокласників інтернет-діяльністю може призвести до виникнення залежності, а саме патологічного потягу до чогось, що збільшує ризик розвитку психічних захворювань та пов'язане з особистими або соціальними проблемами.

Теоретичні та практичні основи Інтернет-залежності досліджувалися багатьма науковцями, зокрема, К. Янг, А. Войскунським, М. І. Дрепою, М. Алексеєнком, О. Якушиною, причини виникнення феномену залежності від Інтернету досліджували Є.В. Знамовська, В.Д. Менделевич, Ц.П. Короленко, М.В. Реуцький, І.В. Соколова та інші.

Мета статті – розглянути чинники виникнення Інтернет-залежності у старшокласників і проаналізувати рівень залежності учнівської молоді від Інтернету.

Вперше про проблему залежності від Інтернету заговорила американська дослідниця Кімберлі Янг [13], яка вважала, що інтернет-залежність – це широкий термін, який позначає достатню кількість проблем поведінки й контролю над бажаннями. Сам термін «Інтернет-залежність» запропонував у 1996 році американський дослідник Айвен Голдберг.

К. Янг у 1996 р. розробила коротку анкету, яка завдяки модифікуванню критеріїв для гемблінгу, давала змогу діагностувати Інтернет-залежність. Запитання, які містила анкета, стосувалися основних симптомів Інтернет-залежності, таких, як піднесення настрою внаслідок використання Інтернету; бажання проводити в Інтернеті все більше часу; різноманітних психологічних, фізичних, соціальних, професійних проблем, що зумовлені надмірним його використанням, а також невдалих спроб контролювати час проведення в Інтернеті та «синдрому відміни» [13].

Велика кількість дослідників у сучасній науці здійснювали спроби знайти найбільш важливі фактори, що є причиною появи залежності від Інтернету. Так, українська дослідниця Т.М. Вакуліч виділила групи чинників Інтернет-адикції. До них належать психологічні чинники, а саме можливість створювати нові ідеальні образи власного «Я» та вербалізації уявлень і фантазій, порушення психофізіологічного стану внаслідок використання Інтернету. Серед соціально-психологічних чинників можна виділити розширення рамок комунікації особистості, легкість знаходження соціальних контактів, а саме односторонніх і емоційно близьких людей, задоволення прагнення бути учасником певної соціальної спільноти та потреба у визнанні, можливість сховатися від проблем та труднощів, які існують в реальному житті. До соціальних факторів дослідниця відносить існування сучасної людини в інформаційно насиченому середовищі, а саме агресивність подання інформації у ЗМІ, появу різноманітних нових методів впливу на свідомість, ослаблення важливості найважливіших соціокультурних інститутів у суспільстві, відсутність реально діючих та ефективних соціальних програм щодо психогігієни та психопрофілактики [3].

Є.В. Знамовська вважає, що залежна поведінка виникає в результаті складної взаємодії різноманітних факторів у житті старшокласників, до яких відносяться спадкові, біохімічні, соціальні та індивідуально-психологічні фактори. Серед них також можна виокремити: зовнішні умови фізичного середовища; зовнішні соціальні умови; внутрішні спадково-біологічні, психофізіологічні та індивідуально-типологічні передумови; внутрішньо особистісні причини і механізми узалежненої поведінки [7].

Дослідники вважають, що саме особливості Інтернет-простору сприяють розвитку залежності в старшокласників. Серед цих особливостей вони виділяють такі: створення свого власного світу, в який більше нікому немає доступу; надмірна реалістичність різноманітних процесів у комп'ютерному світі; повне абстрагування від реального життя і проблем; відсутність відповідальності за свою поведінку; наявність можливості виправляти свої помилки шляхом багаторазових повторень та можливість приймати самостійні рішення [14].

Можливість анонімних соціальних взаємодій, а саме почуття безпеки при спілкуванні чи використанні електронної пошти, чатів, тощо провокують появу Інтернет-залежності. У мережі старшокласник має можливість для реалізації своїх фантазій, а саме можливість створювати образи ідеального «Я»; вербалізувати фантазії, шукати нового співрозмовника, що відповідає практично будь-яким критеріям, при цьому немає необхідності утримувати увагу лише одного співрозмовника, адже в будь-який час можна знайти нового, а також необмежений доступ до інформації [14].

Психіатр і клінічний психолог В.Д. Менделевич, аналізуючи передумови виникнення залежності від Інтернету, виділяє такі особливості особистості: низька стійкість до виникнення труднощів, у порівнянні зі здатністю добре переносити кризові ситуації, комплекс неповноцінності, який часто буває прихований, бажання уникати відповідальності при прийнятті рішень, стереотипність поведінки, залежність, тривожність [9].

Досліджуючи передумови виникнення Інтернет-залежності в осіб юнацького віку, дослідники особливу увагу приділяють впливу сімейного виховання та стосунків у родині. До таких передумов вони відносять відсутність контролю та належного стилю виховання і підтримки з боку батьків; відсутність емоційного контакту батьків з дитиною; байдужість до неї, її захоплень та проблем; грубе та агресивне ставлення батьків; приниження гідності дитини, а також відсутність психологічної і духовної близькості, взаєморозуміння [4].

Дослідниця В.В. Бузова також вважає, що внутрішні психологічні конфлікти впливають на виникнення Інтернет-адикції. Вони породжуються проблемами в особистому житті у стосунках з оточуючими. Тобто, надаючи перевагу віртуальному світу, особистість ніби тим самим захищає себе від проблем. Віртуальна реальність при цьому може використовуватися як засіб компенсації невдач. Виникнення Інтернет-залежності може провокуватись і такими значними психологічними травмами, як втрата близької людини, роботи, родини [2].

Російський психіатр і психотерапевт Ц.П. Короленко серед індивідуально-психологічних особливостей особистості, які виступають детермінантами залежності від Інтернету, виділяє слабкість вольового контролю, високий нейротизм, високий рівень емотивності, екстернальність, неадекватне самоставлення, занадто низьку або високу самооцінку, незадоволеність собою, прагнення до незалежності, сором'язливість, соціальна фобія, самотність та нестачу взаєморозуміння і підтримки, усвідомлення потреби соціального статусу та уваги до своєї персони, фантазії та схильність до азартних захоплень [8].

Дослідник М.В. Реуцький визначає, що появі Інтернет-залежності сприяють такі чинники, як потреба в стимуляції, подіях, впізнаванні, досягненнях і визнанні, структуруванні часу [10].

Дослідниця І.В. Соколова, стверджує, що основними факторами «зомбування» молоді впливом Інтернету є недосконала сучасна молодіжна політика та недостатня зайнятість молоді [11].

Вчена М. І. Дрепа вважає, що основними психологічними характеристиками Інтернет-залежної молоді є:

- в емоційно-вольовій сфері – високий рівень тривожності, депресія, агресивність та ворожість, низький рівень сили волі, стресостійкості, самооцінки і впевненості в собі;
- у комунікативній сфері – високий рівень самотності й конфліктність;
- у мотиваційній сфері – прагнення уникати невдач [6].

Дослідник М. Алексєнко вказує на такі специфічні фактори, що впливають на формування Інтернет-залежності серед молоді: ідентифікація; інтимність і приналежність; відокремлення від батьків і родини; захист від фрустрації. Тобто, мережа Інтернет стає місцем, де молода людина відчуває себе комфортно та впевнено, а саме в Інтернеті вона доросла, самостійна та значуща, може усамітнитися, обговорити свої захоплення та поділитися проблемами з іншими користувачами, тобто задовольнити усі свої приховані бажання [1].

За даними дослідниці О. Якушиної, молодим людям в Інтернеті подобається те, що вони мають можливість знайти ту інформацію, яку вони хотіли б отримати, а не ту, яку їм нав'язують засоби масової інформації. Рівень довіри молоді до інформації, яку вони знаходять у мережі, набагато вищий, адже вона є досить різноманітною. Крім того, юнакам подобається розмішувати і робити доступною для всіх власну інформацію, адже це не вимагає ніяких капіталовкладень [12].

Дослідник О. Є. Войскунський, вказує на те, що причина виникнення інтернет-залежності в старшокласників полягає в тому, що їх прагнення домінувати в особистих взаєминах та в суспільному житті постійно зазнає невдач, що є причиною того, що деякі молоді люди із досить розвиненими інтелектуальними здібностями і недостатньо високим рівнем соціального інтелекту роблять цілком раціональний, на їх погляд, вибір місця самореалізації, яким є мережа Інтернет, де особистість може самоствердитися, реалізувати свої приховані потреби та фрустральні бажання [5].

Дослідження рівня Інтернет-залежності в старшокласників було проведено на базі загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №11 Вінницької міської ради. Дослідження здійснювалося за допомогою таких психодіагностичних методик: «Тест Кімберлі Янг на інтернет-залежність» – призначений для самодіагностики патологічної пристрасті до інтернету; Опитувальник Е. А. Щепіліної «Сприйняття інтернету» – призначений для визначення ступеня приналежності опитуваних до мережевої субкультури.

За результатами «Тесту Кімберлі Янг на інтернет-залежність» було отримано такі результати: 14% досліджуваних продемонстрували низький рівень за цією методикою, 57% старшокласників мають середній рівень, 29% досліджуваних мають високий рівень.

Значний відсоток досліджуваних, що продемонстрували низький рівень (14%), а також тих, яким властивий середній рівень (57%), означає, що вони мають певні проблеми, які пов'язані з надмірним захопленням Інтернетом. Тобто, залежно від ситуації, такі люди можуть використовувати Інтернет не в цілях навчання чи пошуку певної інформації, але й задля задоволення і розваги. А така поведінка, в свою чергу, може негативно позначатися на діяльності і міжособистісних стосунках. Тому можна припустити, що ці досліджувані мають деякі особливості особистості і характеру, які в подальшому можуть сприяти розвитку Інтернет-залежності.

29% досліджуваних за результатами методики мають високий рівень, тому, можна припустити, що вони мають ознаки Інтернет-залежності. Аналізуючи цей показник, можна припустити, що майже третина старшокласників мають ознаки Інтернет-залежності. Тобто, ми можемо допускати, що такі люди проявляють надмірне захоплення Інтернетом, виявляючи нав'язливе бажання постійно перебувати в Інтернеті. Вони можуть ігнорувати всі інші справи та спілкування з оточуючими людьми. Оже, можна зробити висновок, що досліджувані прагнуть постійно перебувати у віртуальному світі, ігноруючи реальний. Це може бути викликано різноманітними проблемами у житті людини та бути однією із причин втечі від реальності.

Відповідно до опитувальника Е. А. Щепіліної «Сприйняття інтернету» за шкалою «Приналежність до мережевої субкультури», 72% досліджуваних мають низький рівень. 11% опитуваних за цією шкалою

мають середній рівень, це може бути свідченням того, що, залежно від обставин, ці люди можуть бути представниками мережевої субкультури, які використовують Всесвітню мережу не тільки при потребі, але й для розваг і спілкування. Можна також припустити, що у цих людей є можливим виникнення Інтернет-залежності, тому з ними варто проводити профілактичну роботу для запобігання виникненню цього явища.

Стосовно шкали «Неціленаправленість поведінки» ми отримали такі результати: 53% досліджуваних мають низький рівень. 47% досліджуваних за цією шкалою мають середній рівень, тобто, це може свідчити про те, що залежно від ситуації, ця група старшокласників може використовувати мережу Інтернет без чітко визначеної мети.

За результатами шкали «Потреба в сенсорній стимуляції» 67% досліджуваних мають низький рівень. 29% досліджуваних за цією шкалою мають середній рівень, тому можна припустити, що для них частково є важливим як виглядає сторінка в Інтернеті.

4% старшокласників мають високий рівень за цією шкалою, тому можна зробити висновок про те, що для них є дуже важливим яким є зовнішній вигляд сайту, чи є він графічно простим, або ж навпаки досить розвинутим. Можна припустити, що в ці 4% старшокласників можуть входити хлопці та дівчата, які захоплюються іграми в Інтернет-середовищі, так звані «геймери», а для них, як відомо, графічне наповнення гри є дуже важливим, адже дозволяє відчути себе супергероєм або іншою людиною з надможливостями.

За шкалою «Зміна стану свідомості в результаті використання Інтернету» 55% досліджуваних мають низький рівень, 17% – мають середній рівень за цією шкалою, тобто, можна припустити, що старшокласники з цієї категорії досліджуваних частково можуть відчувати певне піднесення або ейфорію при використанні Інтернету. Тобто, для них є характерною зміна свідомості в той час, коли вони знаходяться в Інтернеті. А це, у свою чергу, може бути першим показником початку залежності від Інтернету.

4% досліджуваних мають високий рівень за цією шкалою, що може свідчити про те, що вони завжди відчують піднесення і покращення настрою при використанні різних Інтернет-сторінок. Це може бути викликано проблемами в реальному житті, зокрема труднощами у міжособистісному спілкуванні, або проблемами у самореалізації.

За шкалою «Сприйняття Інтернету як кращого, в порівнянні з реальним світом («відхід»), 51% досліджуваних мають низький рівень, 17% досліджуваних за результатами цієї шкали мають середній рівень, а це в свою чергу може свідчити про те, що ці досліджувані можуть сприймати мережу Інтернет як реальне життя, вони створюють там бажаний образ себе самого. Для них віртуальна реальність – це середовище, в якому вони отримують позитивні емоції, в якому їм комфортно і де вони відчують себе впевнено. Такі досліджувані можуть втікати в Інтернет, щоб сховатися там від проблем і труднощів, які існують в реальному світі.

За шкалою «Спілкування» 51% досліджуваних мають низький рівень, 20% досліджуваних за цією шкалою мають середній рівень, тобто, можна припустити, що для цієї групи старшокласників частково характерне використання мережі Інтернет для задоволення своїх соціальних потреб, які вони не можуть задовольнити у реальному світі, а саме для спілкування. Вони створюють собі бажаний позитивний образ у різних соціальних мережах і можуть спілкуватися з різними людьми, не відчуваючи при цьому дискомфорту, який не завжди можна відчути у реальному світі.

За шкалою «Сприйняття Інтернету як проєктивну реальність» 59% досліджуваних мають низький рівень, 16% досліджуваних за цією шкалою мають середній рівень. Тобто, для цієї частини досліджуваних може бути характерне сприйняття Інтернету як проєктивної реальності. Тобто, у реальному житті їх щось не задовольняє, то вони компенсують це створенням бажаної дійсності в Інтернет-середовищі.

За шкалою «Прагнення перенести норми віртуального світу в реальний» 57% досліджуваних мають низький рівень, 34% досліджуваних мають середній рівень за цією шкалою. Отже, можна припустити, що вони частково можуть намагатися перенести норми віртуального світу в реальний, адже у віртуальному світі набагато легше спілкуватися і знаходити друзів, ніж в реальному світі. 4% досліджуваних мають високий рівень за цією шкалою, це може бути свідченням того, що ці люди у більшості випадків намагаються перенести норми віртуального світу в реальний. Це також може бути викликано труднощами і проблема в житті, а також різними психологічними та комунікативними бар'єрами.

Отже, Інтернет-залежність є досить актуальною проблемою сучасності, що впливає на особистість старшокласника, яка є чутливою до впливу цієї залежності. Інтернет-залежність негативно діє на всі сфери життєдіяльності людини, що може призвести до появи деформацій особистості та дисгармонізації особистості.

Дослідження показало, що майже третина старшокласників має ознаки Інтернет-залежності. Майже половина старшокласників використовують Інтернет без конкретної мети. Приблизно п'ята частина усіх досліджуваних мають певні зміни свідомості в результаті використання Інтернету, вони сприймають

Інтернет як проєктивну реальність і як щось краще у порівнянні з реальним світом, а також використовують Інтернет для задоволення комунікативних потреб. Третина учнів старших класів, відповідно до дослідження, намагаються перенести норми віртуального світу у реальний.

Таким чином, результати свідчать про те, що Інтернет-залежність є реальною проблемою сучасних старшокласників. Тому, із метою профілактики чи подолання Інтернет-залежності необхідна ефективна система заходів, що сприятиме гармонізації особистості, розширенню її здатності до встановлення конструктивних стосунків з оточуючими.

Перспективою подальших досліджень є розробка ефективної програми профілактики Інтернет-залежності.

Література

1. Алексеенко Н. Н. Психоаналитические аспекты поведения человека в киберпространстве / Н. Н. Алексеенко. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://banderus2.narod.ru/98517.html>.
2. Бурова В.В. Социально-психологические аспекты Интернет-зависимости / В.В. Бурова – М., 2001.
3. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Вакуліч Т.М. – К., 2006. – 19 с.
4. Вінтюк Ю. Психологічні закономірності виникнення узалежнень у шкільному віці та способи протидії їм / Ю. Вінтюк // Здоровий спосіб життя. – 2008. – № 34. – С. 13–20.
5. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от Интернета / А. Е. Войскунский [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>.
6. Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов : дис. ...канд. псих. наук / М. И. Дрепа. – Ставрополь, 2010. – 277 с.
7. Змановская Е.В. Девиантология: психология отклоняющегося поведения / Е.В. Змановская – М.: ИЦ «Академия», 2003. – 288 с.
8. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение: Общая характеристика и закономерности развития / Ц.П. Короленко // Обозрение психиатрии и медицинской психологии имени В.М. Бехтерева. – 1991. – №1. – С. 8-15.
9. Менделевич В.Д. Клиническая и медицинская психология / В.Д. Менделевич. – М.: Медпресс, 2001. – 592 с.
10. Реуцкий М.В. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения / М.В. Реуцкий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>
11. Соколова И. В. Социальная информатика / И. В. Соколова. – М.: РГСУ, 2008. – 244 с.
12. Якушина Е. В. Подростки в Интернете: специфика информационного воздействия / Е. В. Якушина // Педагогика. – 2001. – № 4. – С. 55-62.
13. Янг К.С. Диагноз - Интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернета. – М., 2000. – № 2. – С. 36 – 43.
14. Інтернет-залежність дітей та підлітків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://lnit2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5

References

1. Alekseenko N. N. Psihoanaliticheskie aspekty povedeniya cheloveka v kiberprostranstve / N. N. Alekseenko. [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa : <http://banderus2.narod.ru/98517.html>.
2. Burova V.V. Socialno-psihologicheskie aspekty Internet-zavisimosti / V.V. Burova – M., 2001.
3. Vakulich T.M. Psykholohichni chynnyky zapobihannia Internet-zalezhnosti pidlitkiv : avtoref. dys... kand. psykhol. nauk: 19.00.07 / Vakulich T.M. – K., 2006. – 19 s.
4. Vintiuk Yu. Psykholohichni zakonomirnosti vynyknennia uzalezhnien u shkilmomu vitsi ta sposoby protydii yim / Yu. Vintiuk // Zdorovyi sposib zhyttia. – 2008. – # 34. – S. 13–20.
5. Vojskunsij A. E. Aktualnye problemy zavisimosti ot Interneta / A. E. Vojskunsij [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>.
6. Drepa M. I. Psihologicheskaya profilaktika internet-zavisimosti u studentov : dis. ...kand. psih. nauk / M. I. Drepa. – Stavropol, 2010. – 277 s.
7. Zmanovskaya E.V. Deviantologiya: psihologiya otklonyayushegosya povedeniya / E.V. Zmanovskaya – M.: IC «Akademiya», 2003. – 288 s.
8. Korolenko C.P. Addiktivnoe povedenie: Obshaya harakteristika i zakonomernosti razvitiya / C.P. Korolenko // Obozrenie psihiatrii i medicinskoj psihologii imeni V.M. Behtereva. – 1991. – №1. – S. 8-15.
9. Mendelevich V.D. Klinicheskaya i medicinskaya psihologiya / V.D. Mendelevich. – M.: Medpress, 2001. – 592 s.
10. Reuckij M.V. Socialnye seti: paradoks zavisimosti i kvaziobsheniya / M.V. Reuckij [Elektronnyj resurs]. – Rezhim dostupa: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>
11. Sokolova I. V. Socialnaya informatika / I. V. Sokolova. – M.: RGSU, 2008. – 244 s.
12. Yakushina E. V. Podrostki v Internete: specifika informacionnogo vozdejstviya / E. V. Yakushina // Pedagogika. – 2001. – № 4. – S. 55-62.
13. Yang K.S. Diagnost - Internet-zavisimost / K.S. Yang // Mir Interneta. – M., 2000. – № 2. – S. 36 – 43.
14. Інтернет-залежність дітей та підлітків [Elektronnyi resurs]. – Rezhym dostupu: http://lnit2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5