

Бутузова Лариса Петрівна

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри загальної, вікової та педагогічної психології

Житомирський державний університет імені І.Франка

ПСИХОЛОГІЧНІ ДЕТЕРМІНАНТИ ВИНИКНЕННЯ ТА ПРОЯВИ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Постановка проблеми. В епоху бурхливого розвитку інформаційних технологій комп'ютер сприймається як невід'ємна частина нашого життя. Початкове багатofункціональне робоче призначення інформаційно-комп'ютерних технологій поступово, завдяки Інтернету та комп'ютерним іграм, нівелювалося і перетворилося на потужний ресурс проведення вільного часу та задоволення різноманітних потреб користувачів. Глобалізація поширення таких технологій у сучасному суспільстві призвела не лише до позитивних змін та розширення можливостей у різних сферах людського буття, але й до того, що певна частина їх користувачів опинилась у тенетах стану комп'ютерної залежності. Враховуючи практичну неможливість самореалізації сучасної молоді людини без оволодіння сучасними інформаційно-комп'ютерними технологіями та занепокоєність соціуму адиктивними проявами взаємодії з ними, у поле зору науковців все частіше потрапляють питання вивчення психологічних проявів та детермінант комп'ютерно узалежненої поведінки у юнацькому віці.

Аналіз досліджень і публікацій. Проблема комп'ютерної залежності у психологічній науці почала підійматися в кінці двадцятого століття переважно зарубіжними вченими (І.Голдберг, К.Янг, М.Шоттон та ін.). Так у дослідженні М.Шоттон було виділено різні типи користувачів комп'ютерних технологій: „мережевики”, „працівники”, „дослідники”. Д.Гринфільд робить акцент на часових та доміантних характеристиках перебування особистості у віртуальному просторі з подальшим прогресуванням зниження здатності до вольового контролю над власною активністю у віртуальному просторі, виникненням низки особистих та соціальних негараздів, появи труднощів у комунікативній та професійній сферах, соціальній дезадаптації. Такий вид психологічної залежності від віртуального інформаційного середовища отримав назву «комп'ютерна

залежність» [8]. Перший опитувальник з вивчення комп'ютерної залежності було розроблено К.Янг, яка й описала її основні стадії та симптоми (відчуженість, скарги близьких на тривале перебування в Інтернеті), виділила її основні форми та прояви (віртуальні знайомства, нав'язлива потреба перебування у мережі, прагнення до інформаційного навантаження та ін.).

Вивченню психологічної сутності феномену „комп'ютерна залежність” присвячено чимало сучасних наукових праць, де звертається увага на амбівалентність впливу віртуального простору та опосередкованої комп'ютером діяльності на особистість користувача (О.Арестова, Ю.Бабаєва, К.Боярова, О.Войскунський, І.Голдберг, А.Жичкіна, М.Іванов, Н.Чудова, К.Янг та ін.). Позитивний вплив комп'ютерних технологій на стимулювання інтелектуальної діяльності користувача та покращення його психічних функцій ставав предметом досліджень І.Аршави, Ю.Бабаєва, К.Шоломій та ін. Проте переважна більшість сучасних дослідників віддає перевагу вивченню негативних наслідків комп'ютеризації, пов'язаних з Інтернет-адикцією, інформаційним та психоемоційним перевантаженням, формуванням деструктивного образу світу (Н.Бугайова, Т.Вакуліч, О.Войскунський, М.Гріфітс, Н.Кримова, Н.Чудова та ін.). Провідні закордонні дослідники (І.Гольдберг, Н.Спапіра, К.Янг та ін.) взагалі відверто називають глобальну комп'ютеризацію приватного життя хворобою ХХІ століття та визначають пристрасну захопленість комп'ютерною діяльністю як нехімічну залежність, яка пов'язана з надлишковою взаємодією людини з комп'ютером.

Предметом наукового вивчення неодноразово ставали особливості психічних станів користувача комп'ютера (І.Бєлавіна, О.Дроздов, Т.Мітельов, Л.Подригало, І.Тютюнник та ін.), емоційні, мотиваційні, особистісні та комунікативні чинники виникнення комп'ютерних адикцій (В.Лоскутова, Н.Кримова, С.Федоренко та ін.). А.Жичкіною було виділено психологічні риси Інтернет-спілкування, до яких автором віднесено анонімність, безпечність, нерегламентованість поведінки та інші. Проаналізовані проблеми комп'ютерної залежності як різновиду адиктивної поведінки (Б.Браун, В.Лоскутова, М.Холл, О.Шайдуліна, М.Шоттон та ін.). Психологічні наслідки зловживання

комп'ютерною інформацією розглянуто в дослідженнях Л.Гур'євої, Е.Мулика, О.Якушиної та ін. Вивченню впливу комп'ютерних ігор на психіку людини присвячені праці М. Іванова, який детально аналізує механізми формування комп'ютерної залежності. Можливості комп'ютерної психотерапії описані працях Є. Зубарева, Н. Петрова, які вказують на можливість використання віртуального простору для психокоректувальної і психотерапевтичної роботи, розвитку особистості в кіберпросторі. Роботи М. Коула, С.Пейпера присвячені наслідкам комп'ютеризації і глобальних особистісних змін, пов'язаних з нею.

З початку XXI століття посилюється інтерес українських дослідників до проблематики комп'ютерної залежності. Так, В.Малкін розкриває психологічні особливості самоконструювання суб'єкта у віртуальній реальності. С.Федоренко акцентує увагу на емоційно-мотиваційних чинниках виникнення такої форми адикції. Глобальні психічні ризики (емоційна й нервова перенапруга, порушення соціальної адаптації) використання комп'ютерних ресурсів вивчалися Н.Бугайовою. На важливість змісту комп'ютерної діяльності як чинника емоційної стабільності вказується й у дослідженнях Н.Кримової.

Аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню комп'ютерної залежності дозволив виявити той факт, що у більшості досліджень акцент робиться на вивченні підліткових вибірок (Т.Вакуліч, Г.Гришина та ін.), тоді як значна частина користувачів починає активно користуватися комп'ютерними ресурсами (в тому числі Інтернетом) у юнацькому віці. Саме у юнацькому віці нерациональне та неконтрольоване використання Інтернет-ресурсів часто спричиняє неуспішність у навчанні, порушення соціальної адаптації, ускладнює процеси реальної комунікації (С.Федоренко). Це заважає як соціальному, так і професійному самовизначенню юнаків, оскільки для них втрачають значимість такі соціально значущі сфери як навчання, кар'єра, робота, сім'я. При цьому віртуальна комунікативна взаємодія юнаків-студентів несе ризик виникнення комп'ютерної залежності на трьох рівнях: когнітивному, афективному та поведінковому (А.Засекін).

Метою статті є систематизація основних проявів комп'ютерної залежності в юнацькому віці та аналіз ключових психологічних детермінант її виникнення.

На основі визначених детермінант важливим вбачається і окреслення психологічних рекомендацій щодо превенції та подолання комп'ютерної залежності в юнацькому віці.

Виклад основного матеріалу. Приступаючи до окреслення детермінант комп'ютерної залежності ключовим постає питання визначення феномену комп'ютерної залежності. Сутнісний зміст феномену комп'ютерної залежності визначається її ключовими психологічними паттернами, які розуміються нами крізь призму поняття „адикція”. Феномен психологічної адикції виявляється у компульсивній поведінці людини з нездоланим потягом; вся його сутність сприймається адиктом і людьми, які його оточують, як існування без контролю (Л.Доде). Адиктивна поведінка, на думку С.Даулінга, є однією з форм деструктивної поведінки, що виражається у прагненні до відходу від реальності і проблем шляхом зміни свого психічного стану за допомогою постійної фіксації уваги на визначених предметах або видах діяльності, що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій [6]. Важливим для аналізу комп'ютерної залежності є розкриття поняття „віртуальної реальності”, яке можна розглядати як високорозвинену форму комп'ютерного моделювання, що дозволяє людині зануритися у штучний світ (С.Федоренко). При цьому слухові, нюхові та кінестетичні відчуття користувача замінюються їх імітацією, яку генерує комп'ютер (Дж.Сулер). Це дало підстави визначити комп'ютерну залежність як „нехімічну” залежність, пов'язану з надлишковою взаємодією з комп'ютером (М.Гріфітс, В.Лоскутова). О.Шмельов акцентує увагу на нав'язливому бажанні вмикати комп'ютер та нездатності його вимикати.

У психологічній літературі у широкому контексті вживаються поняття „комп'ютерної” та „Інтернет-залежностей”. Так, І.Голдберг під Інтернет-залежністю розуміє „патологічне використання комп'ютера”, що характеризує низький рівень вольового контролю людиною власної поведінки. В процесі теоретичного аналізу робіт Ю. Бабаєвої, О. Войскунського, Н. Чудової було з'ясовано, що, з одного боку, поняття Інтернет-залежність та комп'ютерна залежність різняться. З одного боку, користувачі Інтернету мають більше можливостей у доступі до безмежної мережевої інформації та видів діяльності

(спілкування в чатах, скачування нових ігор, програм). З іншої точки зору, більшість учених не розмежують ці два поняття, тому що Інтернет є доповненням до комп'ютера і адикти використовують комп'ютерну техніку для входу в Інтернет [3; 8; 9]. Крім цього, вчені дослідили, що самопочуття Інтернет-залежних і залежних, які використовують комп'ютер для роботи без входження в Інтернет, наприклад, програмістів, має однакові особливості: почуття свободи і безмежності, конструювання нового віртуального виміру без обмежень, які є у фізичному світі [3]. Ця схожість психологічних механізмів самовідчуття двох різновидів адиктів та той факт, що Інтернет є доповненням і складовою частиною до комп'ютеру, дозволяє використовувати ці два терміни в науковому обігу як синоніми.

У нашому дослідженні під комп'ютерною залежністю розуміється дезадаптаційний контекст застосування інформаційно-комп'ютерних технологій, що проявляється у obsesivній роботі як в Інтернеті (в чатах, on-line іграх, аукціонах, асоціально спрямованих сайтах (порнографічних, суїцидальних, сектантських та ін.)), так і залежність від опосередкованої комп'ютером діяльності (of-line ігри, програмування). Загалом, комп'ютерна залежність є видом поведінкової адикції, яку характеризує особистісне прагнення відходу від дійсної реальності за допомогою зміни свого психічного стану без застосування хімічних речовин.

Важливим аспектом вивчення механізмів феномену комп'ютерної залежності є з'ясування специфіки основних її проявів, які в подальшому виступають її діагностичними критеріями. Так, О.Войскунський виділяє такі симптоми Інтернет-залежності:

1. Толерантність. Людина поступово збільшує кількість часу, присвяченого роботі за комп'ютером. Незбільшення кількості часу приводить до зниження рівня задоволення.

2. «Синдром відміни». Недоступність комп'ютера викликає роздратування і тривогу. Після скорочення часу перебування в Інтернеті (в період від декількох днів до місяця) можуть з'явитися такі симптоми: психомоторне порушення, тривога, рух пальцями, які нагадують друкування на клавіатурі. Ці симптоми

викликають зниження або порушення соціальної, професійної або іншої діяльності. Повернення до користування Інтернетом дозволяє уникнути описаних вище симптомів.

3. Існує постійне бажання або безуспішні спроби контролювати або зупинити користування ресурсами Інтернету.

4. Велика кількість часу витрачається на виконання діяльності (купівля спеціальних книг, пошук нових браузерів, пошук провайдерів, організація файлів, знайдених в Інтернет).

5. Соціальна, професійна діяльність і відпочинок, які були раніше важливі, перестають бути актуальними, тому що все це замінюється перебуванням в Інтернеті.

6. Компульсивність: продовження користування Інтернетом, незважаючи на усвідомлення того, що існують періодичні або постійні фізичні, соціальні, професійні або психологічні проблеми, які викликані користуванням Інтернетом (недосипання, сімейні проблеми, неповага до професійних обов'язків, відчуття самотності) [2].

Дж. Сулер до загальних ознак комп'ютерної адикції відносить зневажання важливими життєвими питаннями; руйнування стосунків адикта з важливими людьми; відчуття провини, роздратованість як реакція на критику; безуспішні спроби скоротити цю поведінку [7].

Виходячи з поглядів провідних фахівців(О. Войскунського, ІГолдберга, Дж.Сулер, К.Янг) можна виділити найсуттєвіші психологічні та фізичні ознаки, за якими вирізняють комп'ютерну залежність від інших видів залежності. До психологічних відносяться:

- ейфорія (піднесений настрій) під час перебування в Інтернет;
- пристрасна захопленість працею чи грою на комп'ютері чи у мережі Інтернет;
- відмова від харчування і сну заради ігор та інших розваг;
- компульсивне користування (нездатність зупинити роботу за комп'ютером);

- постійне збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером (толерантність) та очікування наступного режиму користування комп'ютером;
- ігнорування друзів та сім'ї, інтересів рідних, відчуженість; забування про домашні справи, службові обов'язки, навчання, домовленості.
- прояви конфліктності через заборону або прохання припинити проводити час за комп'ютером („синдром відміни”).

Поряд з психологічними ознаками підтверджують комп'ютерну залежність і фізичні симптоми: головний біль; розлади сну; біль у спині; нерегулярне харчування або забування про прийом їжі [5; 10; 11].

З метою вивчення специфіки прояву комп'ютерної залежності в юнацькому віці було проведено емпіричне дослідження. Вибірку склали яке охопило 117 осіб старшого юнацького віку (18-24 роки), які навчаються на фізико-математичному та соціально-психологічному факультетах Житомирського державного університету імені Івана Франка. За допомогою методики К.Янг «Інтернет-залежність» (адаптація В.Лоскутової) [8], спрямованої на виявлення ступеня захопленості особистості комп'ютерною діяльністю, було виявлено групи осіб, які мають адикцію – комп'ютерна залежність – 22 особи, ті, що мають високу ймовірність появи комп'ютерної залежності – потенційні адикти – 10 осіб. Основною метою проведення часу в Інтернеті дійсних адиктів є пошук інформації для навчання чи роботи (52%), ігри (80%), Інтернет-спілкування та сайти знайомств (64%). Так, в основному, привабливість комп'ютерних ігор адикти вбачають у можливості позмагатись, стати лідером (60%), піднесеному настрої (30%), втечі від проблем (42%). Додатково, отримані ще інші мотиви перебування у кіберпросторі: «вбити час», «використати вільний час», «відволіктись», «можливість грати у команді».

Переважає більшість фахівців [2; 8; 10; 11;] визнають існування ряду рівнів у формуванні комп'ютерної залежності: справжньої адикції (особи з високим рівнем комп'ютерної залежності), високого ризику виникнення залежності (потенційні адикти), легкої захопленості та низького рівня (незалежні від комп'ютера люди).

У комп'ютернозалежних фактично весь вільний час належить віртуальній реальності, поза якою вони нездатні планувати свою діяльність. Окрім цього, вони мають пристрась до комп'ютерних ігор в мережі, відчуття відключення від реального світу та загалом уникають міжособистісних контактів, відмовляються приймати участь в соціальних сферах. Адикти нездатні контролювати емоційні реакції під час взаємодії з комп'ютером, їм притаманна фіксація уваги на власних недоліках, роздратованість.

Потенційні адикти половину вільного часу проводять у віртуальній реальності, в якій виникає нав'язливе захоплення мережевим спілкуванням та знайомствами, між тим, вони частково приймають участь у чатах. Такі юнаки час від часу прагнуть налагоджувати соціальні зв'язки та міжособистісні взаємини у віртуальній реальності та частково здатні адекватно контролювати емоційні реакції під час взаємодії з комп'ютером. Цьому рівню властиві переживання внутрішнього дискомфорту та невпевненості у ситуаціях безпосередньої взаємодії з оточенням.

Юнаки з низьким рівнем захопленості комп'ютерною діяльністю приділяють час віртуальній реальності у зв'язку з певною пізнавальною чи робочою метою та без особливого захоплення використовують комп'ютер у повній мірі для значущих розвивальних життєвих цілей. Окрім цього, вони прагнуть налагоджувати систематичне спілкування, міжособистісні стосунки у реальному житті та здатні вільно переключитись на позакомп'ютерну діяльність, в якій конструктивними засобами вирішують складні життєві ситуації.

У дослідженні С.Федоренко систематизовано основні чинники залежної від комп'ютера поведінки у юнацької молоді [9, с.6-7]:

1. *особистісні*: можливість реалізації прихованих у житті бажань (О. Арестова, Т. Вакуліч, О. Ліщинська); зниження психологічної стійкості особистості (Л. Куліков); аутистичні риси характеру (В. Лебединський);
2. *медико-фізичні*: генетично неблагополучні особистості: народжені від хворих алкоголізмом; ті, що мають слабку нервову систему (Ю. Арзуманов); ВІЛ-інфіковані, хворі каліцтвами; особи, що проходять курси реабілітації від наркоманії, алкоголізму (Ц. Короленко);

3. *психічні*: адикція є відображенням інших психічних захворювань (Г. Шаффер); залежні від Інтернету мають родичів, які лікувались у психіатрів (Н. Шапір); у більшості частини з досліджуваних студентів стан психічного здоров'я у межах невисокого рівня (А. Думчене, Р. Малинаускас);

4. *соціокультурні*: — *комунікативні чинники* — компульсивний перегляд веб-сайтів («веб-серфінг»), участь у телеконференціях та форумах, спілкування у чатах, за допомогою електронної пошти та ICQ) (К. Боярова; Е. Жичкіна; Т. Карабін); бажання досліджувати міжстатеві стосунки через можливість програвати моделі чоловіка чи жінки через он-лайн ігри та спілкування (О. Арестова); *сімейні чинники* - як захист від конфліктів та травм у житті, - внаслідок втрати близької людини, родини залежність стає одним з видів реальності (К. Хорні); схильність батьків до наркоманії; розлучення в сім'ї (Ч. Мун); симбіоз, надмірне поглинання увагою, опікою та контролем, - пошук правди у віртуальному світі (С. Ільїна).

5. За психологічними особливостями юнацького віку як детермінанти комп'ютерної залежності відмічено *вікові чинники* - підвищена сенситивність (нервові напруження через розумові навантаження); за гострої конкуренції на ринку праці неможливість працевлаштуватися через відсутність робочих місць (О. Боровик); криза ідентичності через несформованість рефлексії (Е. Еріксон), криза інтимності (міжособистісні стосунки стають стереотипними, юнак опиняється в психологічній ізоляції); соціальна дезадаптація (Ю. Мосейчук); вікова криза (зникає бажання вчитися, підсилюється відчуття безрезультативності навчання); зіткнення юнака з вимогами реального життя, які не завжди відповідають його власним уявленням (К. Юнг).

У дослідженні Федоренко С.В. зроблено акцент на вивченні мотиваційно-емоційних чинників комп'ютерної залежності. [10]. Було з'ясовано, що, у першу чергу, адикти мають явну спрямованість на власну особистість, свої почуття і переживання, тоді як незалежні на перше місце ставлять діяльність. З'ясовано, що виникнення і формування адиктивної поведінки відбувається на емоційному рівні: емоційна ригідність (О. Бухановський, О. Волкова), самотність (С. Каплан), тривога (Р. К'юбі), втрата контролю над власною поведінкою, невірноваженість, роздратованість (О. Коннор) тощо. В плані вивчення мотиваційних аспектів

залежності було виявлено нездатність адиктів глибоко відчувати власні потреби (О. Єгоров), зниження волевої діяльності у адиктів, що виявляється розладом подолання перепон (В. Менделевич), низький рівень самореалізації та обмеженість сфери інтересів, недооцінка інших сфер життя, захопленість роботою з комп'ютером (М. Шоттон).

Окрім появи комп'ютерної залежності надмірне використання комп'ютерних та інформаційних технологій може нести у собі й інші ризики: споживання сурогатної інформації (жахів, комерційної реклами, порнографії), внаслідок чого формуються фрагментарні, безсистемні та сурогатні уявлення; штучне спілкування в чатах, форумах, он-лайн іграх, яке витісняє комунікацію з близькими людьми; небезпеки для психофізичного здоров'я (погіршення стану здоров'я: м'язів, скелета, органів зору) [1]. Вирішення проблеми Інтернет-безпеки молоді лежить в комбінації двох засобів: відповідної освіти і виховання культури безпечного використання комп'ютерної техніки та розумної державної протидії поданню небезпечного контенту.

Рекомендації з питань подолання комп'ютерної залежності.

1. Особу, залежну від комп'ютера, не можна ізолювати від суспільства. Юнак повинен навчитися протистояти прагненню проводити час за комп'ютером в соціальному оточенні (ходити на прогулянки, гостювати) і за допомогою соціального оточення, а не тільки за участю відповідних фахівців. Процес спілкування молоді з комп'ютером повинен відбуватися без відриву від учбового процесу і під керівництвом, наглядом з боку своєї сім'ї.

2. Робота із залежними юнаками доцільно проводити безпосередньо в навчальному закладі, де вони навчаються, а не в реабілітаційному закладі. Перебування юнака в подібному закритому приміщенні (реабілітаційному закладі), навіть впродовж короткого терміну, приводить до стигматизації з боку однолітків та травмування психіки.

3. Допомога і соціалізація юнаків, які мають комп'ютерну залежність, повинні проходити за участі і підтримки однолітків, які не мають залежності. Звичайно, важливою є підтримка викладачів, психологів, інших фахівців, але їх роль більше полягає в правильному спрямуванні юнака, відволіканні за рахунок

участі у масових заходах (поїздках на природу, участь у тренінгах). Тільки друзі можуть забрати юнака від монітора комп'ютера, запропонувавши вийти на прогулянку або, наприклад, пограти у футбол, де також відчувається азарт гри.

4. Основний принцип ослаблення і лікування комп'ютерної залежності - заміщення. Тому подолання залежності полягає у вибудовуванні нової системи самосвідомості людини, в якій вона по-новому вчиться взаємодіяти з оточуючим її світом, при якому дуже необхідна і важлива підтримка й допомога близьких людей [5; 6; 9].

Не повинна залишатися осторонь від цієї проблеми і держава. Назріла необхідність визначення жорстких критеріїв допустимості розміщення в мережі певних видів інформації. Слід виробити механізми обмеження доступу до окремих сайтів (порносайтів, сайтів зі сценами насильства, азартних ігор). Доцільним є законодавчо закріпити відповідальність власників сайтів за зміст розміщуваних інформаційних матеріалів. І дуже важливо, щоб протиправні процеси, що відбуваються в глобальних комп'ютерних мережах, одержали адекватну протидію з боку правоохоронних органів.

М.Кастельс [4], всесторонньо розглядаючи інформаційне суспільство та його прояви, наголошує, що люди самі обирають своє майбутнє існування. Зараз перед людством стоїть дилема - або ми використовуємо всі блага комп'ютеризації для забезпечення соціального процвітання (використовуючи нові інформаційні технології з користю для оточення), або обернемо блага проти себе, використовуючи досягнення з можливістю знищення не тільки людей на Землі, але і самої Землі. Тому, щоб попередити негативні наслідки інформатизації і комп'ютеризації важливо сформувати освічене, відповідальне суспільство.

Висновки. Комп'ютерна залежність визначено як «нехімічну залежність», пов'язану з дезадаптивною обсесивною роботою за комп'ютером. Виділено два види комп'ютерної залежності: компульсивне застосування комп'ютеру для роботи в Інтернеті (у чатах, оп-ііпе іграх, аукціонах, сайтах асоціальної спрямованості: порнографічних, суїцидальних тощо) та залежність від роботи, опосередкованої комп'ютерною діяльністю (off-line ігри, програмування і т.і.). Основними психологічними ознаками комп'ютерної залежності є пристрасна захопленість

працею чи грою на комп'ютері або у мережі Інтернет; компульсивне користування (нездатність зупинити роботу за комп'ютером); постійне збільшення кількості часу, проведеного за комп'ютером та очікування наступного режиму користування комп'ютером; ігнорування друзів і сім'ї; забування про домашні справи, службові обов'язки, навчання, домовленості; прояви конфліктності через заборону або прохання припинити проводити час за комп'ютером.

Комп'ютерна залежність є полідетермінованим феноменом, у виникненні якого відіграють важливу роль різноманітні чинники: особистісні, медико-генетичні, психічні, соціокультурні та вікові. Їх комплексне врахування дозволяє побудувати ефективну превентивну систему щодо попередження комп'ютерної залежності у сучасних юнаків.

Література:

1. Алексеева И.Ю. Влияние Интернет на сознание и структуру знания. – М.: ИФРАН, 2004. – С. 33-34.
2. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологической зависимости от Интернета // Психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 90 – 100.
3. Долныкова А.А., Чудова Н.В. Психологические особенности суперпрограммистов / А.А. Долныкова, Н.В. Чудова // Психологический журнал. – 1997. – № 18 (1). – С. 113 – 121.
4. Кастельс М. Информационная эпоха: экономика, общество и культура. Библиотека «Полка букиниста». – <http://polbu.ru/>
5. Менделевич В.Д. Психология зависимой личности / В.Д.Менделевич – Казань, 2002. – 240 с.
6. Старшенбаум Г.В. Аддиктология: психология и психотерапия зависимостей (Клиническая психология). – М.: Когито-Центр, 2006. - 367 с.
7. Сулер Дж. Люди превращаются в электроников. Основные психологические характеристики виртуального пространства. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://flogiston.ru/project/translate/electronic.shtml>
8. Янг К.С. Диагноз Интернет-зависимость / К.С. Янг // Мир Интернет. – 2000. – № 2 – С. 24 – 29.
9. Федоренко С. В. Емоційно-мотиваційні чинники виникнення комп'ютерної залежності у студентської молоді: автореферат... канд. психол. наук/ С. В. Федоренко. — К. : Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова, 2014. — 20 с.
10. Федоренко С. В. Безопасность студенческой молодежи в условиях развития компьютерных технологий: психологические аспекты / Федоренко С. В // Современная наука: тенденция развития: материалы Международной научной конференции, 5-7 июля 2013 г. – Budapest: Science and Education: Pedagogy and Psychology. – 2013. – Vol.3.- Н.195-200.
11. Goldberg Ivan. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.psycom.net/iadcriteria.html>