

6. Практический интеллект / Р.Дж. Стернберг, Дж.Б. Форсайт, Дж. Хедланд и др. – СПб. : Питер, 2002. – 272 с. (Серия : "Мастера психологии").

7. Allport, G.W. Personality: A Psychological Interpretation / G.W. Allport. – N.Y., 1937. – P. 513-516.

8. Binet, A. Methodes nouvelles pour le diagnostique du niveau intellectuel des anormaux / A. Binet, T. Simon // Annee psychologique, 11 / 1905. – P. 191-244.

9. Guilford, J.P. The nature of human intelligence / J.P. Guilford. – N.Y. : McGraw-Hill, 1967. – 156 p.

10. Kihlstrom, J.F. Social Intelligence / J.F. Kihlstrom, N. Cantor / http://istsocrates.berkeley.edu/~kihlstrom/social_intelligence.htm

11. Spearman, C. The abilities of man / C. Spearman. – N.Y. : MacMillan, 1927. – P. 37.

12. Sternberg, R. General intellectual ability / R. Sternberg // Human abilities by R. Sternberg. – 1985. – P. 5-31.

УДК 316.6(043.3)

ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ФОРМУВАННЯ ІНТЕРНЕТ-АДИКЦІЇ

Камінська О.В.

У статті аналізуються механізми, що зумовлюють формування інтернет-залежності, спонукають особистість до використання неадаптивних форм поведінки та призводять до появи особистісних деформацій.

Ключові слова: інтернет-залежність, адикт, особистісні деформації, залежність від комп'ютерних ігор, залежність від соціальних мереж.

В статье анализируются механизмы, обуславливающие формирование интернет-зависимости, побуждают личность к использованию неадаптивных форм поведения и приводят к появлению личностных деформаций.

Ключевые слова: интернет-зависимость, аддикт, личностные деформации, зависимость от компьютерных игр, зависимость от социальных сетей.

This article analyzes the mechanisms that contribute to the formation of Internet addiction, personality encourage the use of maladaptive behaviors and lead to the emergence of personal strain.

Keywords: Internet addiction, addicts, personal strain, dependence on computer games, reliance on social networks.

Постановка проблеми. Інтернет-залежність сьогодні є актуальною проблемою, над розв'язанням якої працюють психологи та фахівці суміжних галузей. Незважаючи на те, що в сучасній науці існує багато розробок з цієї тематики, вона все ще залишається не до кінця розкритою, зокрема існує мало публікацій, де висвітлювалися б механізми виникнення інтернет-адикції.

Отже, метою статті є аналіз механізмів формування інтернет-адикції.

Методологічну основу дослідження склали праці, присвячені аналізу адиктивної поведінки (Б.Л. Браун, В.А. Лоскутова, М. Холл, М.А. Шоттон); дослідженню особливостей психологічної залежності (С.О. Куликов, Є.В. Мельник, К.В. Сельченко); специфіці побудови взаємодії у віртуальному просторі (Ю.Д. Бабаєва, Л.М. Бабанін, О.Є. Войскунський, А.Гольдберг, А.Є. Жичкіна, О.В. Сміслова, Дж. Сулер, Н.В. Чудова, Л.М. Юр'єва); аналізу мотивів, що спонукають особистість надавати перевагу перебуванню в інтернеті на противагу реальному стосункам (Л.Н. Бабанін, А.Є. Войскунський, О.В. Сміслова) та інші.

Виклад основного матеріалу дослідження. В сучасній науці існують різні точки зору на механізми виникнення інтернет-залежності. З метою їх визначення досліджувалися фізіологічні передумови адикції. Так, здійснювалось вивчення нейрофізіологічних механізмів емоцій у тварин. Дослідження проводилось за допомогою самоподразнення тваринами структур мозку електричним струмом. У залежності від локалізації електродів тварина сама стимулювала старт-зони мозку аж до повного виснаження. При цьому поведінка людини в інтернеті багато в чому нагадує поведінку піддослідних тварин при самостійній стимуляції. Постійна наявність стимулу дозволяє його використовувати багаторазово, але, на відміну від експериментів з подразненням зон мозку електричним струмом, інтенсивність стимулів недостатньо велика, щоб викликати виснаження. Емоційні переживання, обумовлені впливом стимулу, формують рефлекс мети, що обумовлює пошук чергового емоційно-позитивного підкріплення поведінки індивіда. З кожним новим підкріпленням функціональна система, що створюється в мозку, все більше закріплюється, що може призвести до розвитку стійкого патологічного стану залежності [6].

Отже, прагнення до отримання задоволення та позитивних емоцій шляхом перебування в мережі та здійснення відповідних дій, що визначаються видом інтернет-адикції (кіберсексуальна, онлайн-ігри, захопленість соціальними мережами тощо), є фізіологічною основою залежності, що призводить до звикання та необхідності "збільшення дози", коли для задоволення потреби вимагається все більш інтенсивний стимул.

Одним із механізмів виникнення інтернет-залежності є механізм психологічного захисту, що реалізується в прагненні уникнути негативного досвіду. В цьому контексті особистість обирає ті відносини, які захистять її від негативних переживань. Участь у віртуальному світі дозволяє людині розслабитися й абстрагуватися від психологічних проблем у реальному світі, але це відбувається лише на момент перебування у віртуальному просторі. Для адикта реальний світ нецікавий, повний небезпек, тому що більшість залежних – це люди, що погано адаптуються в соціумі. Внаслідок цього людина намагається жити у віртуальному світі, де все можливо, усе дозволено, де вона сама встановлює правила гри. При цьому вихід з віртуальної реальності є важким для адикта: він знову зіштовхується з невідомою для нього реальністю, що й викликає зниження настрою й активності, відчуття поганого самопочуття. Патологічна залежність починається тоді, коли прагнення відходу від реальності, пов'язане зі зміною психічного стану, починає домінувати у свідомості, стаючи центральною ідеєю, що вторгається в життя, приводячи до відриву від реальності. Відбувається процес, під час якого людина не тільки не вирішує важливих для себе проблем, але і зупиняється у своєму особистісному розвитку [5].

На нашу думку, цей механізм має провідну роль у формуванні інтернет-залежності, оскільки саме прагнення відходу від реальності спонукає особистість шукати альтернативні шляхи задоволення своїх потреб, самореалізації та отримання задоволення. Прагнучи забути про проблеми та конфлікти, людина занурюється у віртуальний світ, де відчуває свою значущість, може презентувати ті сторони своєї особистості, які не наважуються показувати оточуючим в реальному житті. Інтернет стає для людини єдиним місцем, де вона відчувається безпечно та комфортно, може взаємодіяти з іншими від імені обраного героя.

Адиктивна особистість у своїх спробах шукає універсальний і дуже односторонній спосіб виживання – відхід від проблем. Природні адаптаційні можливості адикта порушені на психофізіологічному рівні. Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений з різних причин, як внутрішніх, так і зовнішніх. Як спосіб відновлення психологічного комфорту людина вибирає адикцію, прагнучи до штучної зміни психічного стану, отримання суб'єктивно приємних емоцій. Таким чином, створюється ілюзія розв'язання проблеми. Подібний спосіб боротьби з реальністю закріплюється в поведінці людини і стає стійкою стратегією взаємодії з дійсністю. Привабливість адикції в тому, що вона є шляхом якнайменшого опору. Створюється суб'єктивне враження, що, таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах або діях, можна

не думати про свої проблеми, забути про тривоги, втекти від важких ситуацій, використовуючи різні варіанти адиктивної реалізації[8].

Особистість сприймає інтернет-середовище як доступний спосіб отримувати задоволення, що часто призводить до того, що реальний світ відходить на другий план, руйнуються стосунки з близькими людьми, людина забуває про свої обов'язки, що зумовлює появу нових проблем та конфліктів, які, в свою чергу, викликають бажання "сховатися" в інтернеті, де людина почувається комфортно та безпечно.

Іншими механізмами виникнення адикції є вплив ефекту ореолу (перенесення на невідомі якості віртуального співрозмовника позитивної думки про нього, що сформувались у користувача при спілкуванні раніше), ефекту первинності (перекручення нової інформації, отриманої про співрозмовника, унаслідок раніше сформованого уявлення про нього) та ефекту стереотипизації. Виникненню ефекту ореолу сприяє така особливість віртуального середовища, як анонімність, оскільки даний феномен проявляється найсильніше при мінімальній інформації про співрозмовника. При ефекті первинності важливою є послідовність інформації, яка надходить про незнайому людину користувачеві, а у разі стереотипизації – обмеженість сприйняття співрозмовника рамками минулого досвіду користувача, що може іноді призводити до більш спрощеного уявлення про співрозмовника або упередженого до нього ставлення. Важливу роль у сприйнятті співрозмовників у віртуальному просторі відіграють механізми ідентифікації і рефлексії[7].

Ідентифікація дозволяє особистості знайти спільні риси з іншою людиною, певним чином ототожнити себе з нею. Це сприяє зникненню психологічних бар'єрів між людьми, побудові взаємодії один з одним. При цьому особистості набагато легше ідентифікувати себе з іншою людиною в мережі, оскільки через брак інформації про неї дія механізмів соціальної перцепції посилюється, що приводить до приписування віртуальному співрозмовнику певних якостей та мотивів.

Стереотипизація відбувається за рахунок підсвідомого аналізу образу, який презентується віртуальним співрозмовником, його "ніка", статусу, фотографій тощо. Процес стереотипизації визначається необхідністю категоризації соціуму, розділення його на категорії "свої" та "чужі", при цьому люди чи соціальні групи, які належать до категорії "своїх", оцінюються позитивно, тоді як інші – негативно.

Ефекти та механізми соціальної перцепції у віртуальному середовищі визначаються особливостями самої інтернет-мережі та відіграють значну роль у процесі формування адикції.

Ще одним механізмом інтернет-залежності є соціальна організація, що розглядається як адиктивна фіксація. Адиктивною "речовиною"

можуть бути складні зв'язки і соціальні контакти. До них належить такий феномен, як соціальна організація, яка може виступати в якості адиктивної "субстанції". Організація, в якій працює людина, є місцем її самовираження. І якщо член організації страждає будь-яким адиктивним розладом, то на роботі він функціонує як носій цього розладу. При цьому наявність хворобливого стану в одного члена колективу посилює як ступінь прояву цього стану, так і ступінь сприйняття його іншими, що призводить до взаємного посилення процесу. Отже, організація, з одного боку, може бути місцем, в якому адикт проявляє цей стан, а з іншого – організація сама по собі може бути адиктивним агентом, або адиктивною субстанцією[4].

Отже, перебування інтернет-залежної особистості в середовищі інших інтернет-залежних призводить до загострення стану адикції та руйнує адаптаційні можливості людини, поглиблюючи її прагнення до відходу від реальності. Особистість систематично обирає перебування в інтернеті на шкоду реальній взаємодії, перестає цікавитися тим, що її приваблювало в звичайному житті раніше, зводить виконання професійних функцій до мінімуму, починає несерйозно ставитися до роботи та до родинних справ.

При формуванні інтернет-адикції важливу роль відіграє механізм наслідування, що проявляється тоді, коли особистість в навчальному закладі, на роботі чивдома взаємодіє з людьми, в яких сформована залежність від інтернету. Особливо дієвим є цей механізм тоді, коли прояви адикції демонструє людина, що є для особистості взірцем, володіє авторитетом чи є членом референтної для неї групи. Таким чином, залежна поведінка сприймається як норма та як допустима форма проведення часу. Наслідуються специфіка поведінки в мережі, перймаються форми самопрезентації.

Деперсоналізацію особистості під впливом інтернет-середовища також можна розглядати як механізм виникнення адикції. Онлайн-комунікація володіє деперсоніфікуючим потенціалом, дає можливість бути присутнім при діалозі інших, не втручаючись в нього, і залишатись непоміченим, надаючи можливість втручання користувачу. Комунікація в режимі реального часу дає можливість індивіду змінювати ролі, входячи в аудиторію під різними іменами і створюючи різні віртуальні образи, що дозволяє відпрацьовувати комунікаційні навички і стратегії. Зворотню стороною цього процесу є саме чинник деперсоніфікації, точніше – підміни власних аутоідентифікуючих чинників сконструйованими віртуальними. Цей процес позначений як метаперсоніфікація. Інтернет, як жоден інший інформаційний простір, надає можливість користувачеві залишатися (до певної міри) анонімним. Проте,

як і в будь-якій системі, проблема ідентифікації користувача повинна бути вирішена. Тому користувачеві надано повне право вибирати собі ім'я (імена) за власним розсудом і створювати, в ході роботи, свій неповторний віртуальний образ. З іншого боку, можливе паралельне існування декількох віртуальних образів, інколи абсолютно несхожих, що належать одному реальному користувачеві, які по-різному розкривають грані його "Я". Комп'ютерні ігри також надають можливість аутоідентифікації з різними героями. Багато ігор поєднують у своєму сюжеті декілька ліній, що дозволяє проявити творчі, деструктивні і пошукові якості користувача. У більшості ігор існує і система заохочень, що стимулює геймерів до вдосконалення своєї "майстерності". Ще більшу можливість в реалізації конкурентних відносин дають ігри в мережі, зростання рейтингу користувача в яких компенсує його нереалізовані амбіції в тому, що оточує його в реальному світі [3].

На нашу думку, цей механізм також є особливо важливим при формуванні інтернет-залежності, оскільки саме інтернет-середовище дозволяє особистості обрати такий образ "Я", який вона хотіла б презентувати в реальному житті, але не може через наявність певних перешкод. Взаємодіючи з іншими у віртуальному образі, особистість відчуває свою значущість, може проявити ті риси, які не дозволяла собі демонструвати в реальному житті. При цьому повернення з віртуальної реальності є болісним для людини, оскільки вона гостро відчуває невідповідність реального та ідеального "Я", що призводить до збільшення часу проведеного в мережі та зменшення значущості для людини реальних стосунків.

К. Янгрозробила трирівневу модель, яка пояснює прихильність багатьох людей до азартного застосування інтернету. Залежність від інтернету виникає в силу доступності відповідних дій – магазини і казино завжди до послуг клієнтів, тобто не треба чекати їхнього відкриття і не потрібно залишати будинок для здійснення покупки кабогрини біржі, причому результати зазвичай стають відомі дуже швидко; зберігається ілюзія контролю за власними діями наслідками прийнятих рішень (не потрібні посередники); людина відчуває емоційний підйом, збудження від результатів власних дій – можливих вигравів / програшів, отриманих доходів, перемог чи поразок в аукціонах [1].

Ще одним механізмом, що впливає на виникнення інтернет-адикції, є феномен "самотності в натовпі", який зумовлений тим, що особистість проводить багато часу в інтернеті як на роботі, так і у вільний час. Зазвичай, виконання професійних функцій людини, зокрема тієї, що працює в офісі, безпосередньо пов'язане з роботою на комп'ютері та виходом в інтернет. Часто, прагнучи розважитись у свій вільний

час, особистість також обирає для цієї мети одну з можливостей інтернету, спілкуючись в соціальних мережах, граючи в онлайн ігри, переглядаючи фільми по інтернету [9].

І.І. Ягієв аналізує механізми виникнення інтернет-залежності використовуючи концепцію К. Юнга. Згідно з К. Юнгом, невроз маскує страждання. У цій якості і виступає кіберадикція. Залежність від комп'ютерних ігор виникає особливо швидко, оскільки в них використовується така ж архетипічна символіка, як і в міфах, пов'язаних із трансформацією. Під час гри на комп'ютері енергія архетипів колективного несвідомого, що проникають в свідомість під час трансформації та асимілюються з ним, проєктується на об'єкти і персонажі гри. Ігровий простір є проєкцією психічного стану особистості. При цьому гра порівнюється зі сновидінням, оскільки гра також є несвідомою діяльністю, як і сновидіння. Згідно з твердженням К. Юнга, сновидіння являє собою "самовираження актуального становища несвідомого в символічній формі". Появу архетипу як в сновидінні або фантазії, так і в комп'ютерній грі необхідно розглядати, виходячи з його мети. Стандартний набір архетипічної символіки, яка присутня в іграх, являє собою ілюстрацію до страждань дисоційованої психіки, що відбувається в результаті затримки трансформаційного процесу. Величезну роль відіграє архетип лабірину, в який часто потрапляє герой. Він спускається в печери, склепи, могильники (символ нижчого несвідомого), піднімається в гори або навіть в космічні простори (вище несвідоме), що є побудованими у вигляді лабірину. Річ у тому, що ходіння по лабіринту є частиною шляху до центрального архетипу "Самості", а сам лабіринт – мандала – фігура, де квадрат геометрично знаходиться в колі або навпаки. Мандала – це символ психічної цілісності, якої не вистачає кіберадиктам. У комп'ютерних іграх лабіринти часто не мають смислового центру ("Самості"), що є дуже деструктивним символом, сенс якого лежить в безглузді існування і відсутності виходу, тобто персонаж приречений вічно блукати в даному лабіринті, не маючи ні мети, ні виходу з нього. За С. Грофом, вузькі коридори таких зловісних лабіринтів, з яких немає виходу, можуть асоціюватися з тісними родовими каналами (травма народження). Такий, безумовно, екзистенціальний символізм комп'ютерних ігор доводить, що залежність від них є не виходом з кризи трансформації, а навпаки – лише ілюзією полегшення страждань, які, спалахуючи з часом з новою силою, змушують адиктів грати ще більше. Сам гравець починає ідентифікувати себе з архетипом "Героєм" - центральною фігурою в будь-якій культурі. Подібна ідентифікація може бути небезпечною, оскільки вона призводить до психічної інфляції – стану розширення особистості за індивідуальні кордони, в результаті якого суб'єкт відчуває високе почуття своєї

ідентичності, яке ні в якій мірі не відповідає реальному стану речей. Персонажами комп'ютерних ігор є субособистості- частково усвідомлювані внутрішні особистості, що представляють собою весь спектр психічних змістів – від біологічних і соціальних до архетипних. Субособистості, що зустрічаються в комп'ютерних іграх, найчастіше являють собою персоніфікації архетипу "Тіні", що представляє собою ряд особистісних характеристик і психічних явищ, які були витіснені в нижче несвідоме[10].

К. Сурратт також розглядає механізми інтернет-залежності. При цьому вона спирається на теорію символічного інтеракціонізму Дж. Міда. Згідно з цими ідеями, психічний розвиток розуміється як результат соціальних взаємодій, в ході яких індивідом сприймаються ролі, групові цінності та норми, а також формується "особистісне Я". Відповідно до вихідних теоретичних положень, К. Сурратт об'рунтовує думку про те, що взаємодія в мережі набуває всіх необхідних якостей і властивостей реальності: в цій реальності утворюються співтовариства зі специфічними соціальними структурами і нормами взаємодії, стабільними відносинами між членами спільнот, процедурами ініціації новачків, способами формування ідентичності і вироблення групових цінностей. Онлайніві учасники конструюють спільноти та міжособистісні зв'язки не менш реальні, ніж ті, які утворюються в ході взаємодії в реальному житті[1].

Н.Н. Алексеєнко відносить до механізмів інтернет-адкції анонімність, регресію, ідентифікацію, зміну статі та реакцію переносу. Анонімність розглядається як важливий аспект розуміння кіберпростору. Із найбільш ранніх стадій формування структури цього простору саме існування анонімності і постійна боротьба за її підтримку не може не звернути на себе увагу. Це стосується різних сторін поведінки в кіберпросторі: від проведення масових опитувань до інтерактивного спілкування груп людей. Н.Н. Алексеєнко стверджує, що люди, спілкуючись в інтернеті, регресують, та виділяє три основні ознаки регресивної поведінки в кіберпросторі:

балакучість; сексуальна заклопотаність; нічим не об'рунтована надмірна щедрість і відкритість. Він простежує появу цих регресій з реакцій перенесення на комп'ютер – несвідомі фантазії про силу, домінування, секс, нарцисичнізамилування. Кіберпростір поєднує в собі найвищі досягнення людського інтелекту і найбільш примітивні інстинкти людської особистості. Людина завжди шукала нові способи самовираження і спілкування з іншими людьми, і в кіберпросторі знайшла одну із таких можливостей, де можна бути, ким хочеться, і виявляти свої емоції без контролю з боку зовнішнього спостерігача. Однією з унікальних особливостей кіберпростору є можливість поекспериментувати з самоотождженням. У багатьох ситуаціях людина може вибрати будь-яке ім'я,

манеру поведінки і навіть стать. Існує кілька варіантів пояснення феномена зміни статі: внаслідок тиску культурних стереотипів чоловікам буває важче визнати в собі те, що в суспільстві називають "жіночими" властивостями; адаптація в кіберпросторі в жіночій ролі може проходити легше, ніж у чоловічій, за рахунок більшої уваги з боку чоловічої половини учасників обговорень; деякі чоловіки використовують можливість побути в жіночій ролі для дослідження відносин чоловік / жінка і пробують себе в спілкуванні з іншими чоловіками, намагаючись розібратися в почуттях жінки; у деяких інтерактивних іграх вигідніше виступати в ролі жінки для отримання психологічних переваг при зустрічі з іншими учасниками гри; виступаючи під маскою жінки, чоловіки, які шукають інтимності і романтики в інших чоловіків, можуть проявляти свої свідомі чи несвідомі гомосексуальні почуття[2].

Реакція переносу також є важливим механізмом інтернет-адикції.

Оскільки спілкування з комп'ютером, на відміну від книг, кіно чи телебачення, є процес двосторонній, не дивно, що саме він став першим предметом, на який людина виявила реакції переносу. В реакціях переносу можна розглянути кілька типових моделей: комп'ютер як батько; комп'ютер як дитина- у цьому типі переносу відбувається зміна ролей, що програються батьком і дитиною; комп'ютер як батько з бажаними якостями- багато людей хочуть, свідомо чи несвідомо, щоб їхні батьки були в чомусь іншими(це бажання може формувати ставлення до комп'ютера як до об'єкта, що володіє цими бажаними характеристиками); особистість як батько з бажаними якостями – у цьому типі переносу знову відбувається зміна ролей – тільки в цьому випадку користувач виступає як батько з бажаними якостями, а комп'ютер як дитина. Всі описані реакції перенесення пояснюють, як людина взаємодіє з іншими людьми в кіберпросторі[2].

Висновок. Узагальнюючи описані точки зору на механізми виникнення інтернет-адикції, можна стверджувати, що ними є механізми психологічного захисту, що забезпечують відхід, втечу від реальності; прагнення отримати задоволення, перебуваючи в мережі; такі механізми та ефекти соціальної перцепції, як ідентифікація, стереотипізація, ефект ореолу та первинності, що особливо яскраво проявляються в інтернет-середовищі та створюють передумови для формування залежності; наслідування, завдяки якому особистість копіює адитивну поведінку оточуючих; феномен "самотності в натовпі", який є джерелом виникнення почуття відторгненості, що спонукає людину до пошуку однодумців в мережі; архетипічна символіка інтернет-середовища, що на підсвідомому рівні приваблює особистість; деперсоналізація особистості, що передбачає можливість вибору людиною будь-якого об-

разу для самопрезентації; анонімність, регресія, можливість віртуальної зміни статі та реакція переносу, що дозволяє особистості вільно почуватися в мережі та створює можливість для реалізації її фрустрованих потреб.

Перспективним напрямком дослідження є здійснення емпіричного аналізу особливостей інтернет-залежності у представників тих вікових категорій, які найбільшою мірою підпадають під її вплив.

ЛІТЕРАТУРА

1. Актуальные проблемы зависимости от интернета [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyfactor.org/lib/addict.htm>

2. Алексеенко Н.Н. Психоаналитические аспекты поведения человека в киберпространстве/ Н.Н. Алексеенко [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://banderus2.narod.ru/98517.html>

3. Вплив індивідуально-психологічних особливостей підлітків на характер інтерактивної взаємодії з електронними ресурсами [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.referatsochinenie.ru/list/psihologiya/vpliv_ndividualno_psihologchnih_osoblivostei_pdltkv_na_harakter_nteraktivno_vzomod_z_elektronnimi_resursami.html

4. Зависимости [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://my-health.ru/content/59-kakie-byvayut-zavisimosti>

5. Интернет-залежність дітей та підлітків [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://nit2.at.ua/publ/internet_zalezhnist_ditej_ta_pidlitkiv/1-1-0-5

6. Психологічні особливості Інтернет-залежності. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://molod.omi.org.ua/index.php?option=com_content&view=article&id=90:2010-03-30-14-04-51&catid=28:2009-05-07-11-29-45

7. Психологічні особливості підлітків з інтернет-залежністю [Електронний ресурс]. – Режим доступу: www.mindmeister.com/.../get.../1406246?...

8. Психологічні особливості явища Інтернет-аддикції в молодіжному середовищі [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.kazedu.kz/referat/140424>

9. Социальные сети: парадокс зависимости и квазиобщения [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://psyfactor.org/lib/web-4.htm>

10. Ягияев И.И Анализ компьютерных игр и кибераддикции с позиций аналитической психологии/ И.И. Ягияев [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://banderus2.narod.ru/102336.html> .