

СЕКЦІЯ 3 ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ. ІСТОРІЯ ПСИХОЛОГІЇ

ПРОБЛЕМНІ ПИТАННЯ СТАДІАЛЬНОГО ХАРАКТЕРУ КІБЕР-АДИКЦІЙ PROBLEM ISSUES OF STADIUM NATURE OF CYBER-ADDICTIONS

Привабливий і захоплюючий уяву світ кіберпростору породив новий вид адиктивних способів особистісної реалізації – комп'ютерну залежність, кібер-адикцію, Інтернет-залежність, гаджет-адикцію, які включають певну кількість проявів залежної поведінки і, як наслідок, проблеми контролю над потягами. Вже нині, за даними дослідження, опублікованими в журналі "Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking" у 2020 році, 7,99% людей по всьому світу відчувають залежність від Інтернету. Розглядаючи теоретичні та експериментальні дослідження кібер-адиктивної поведінки, можна відзначити, що все гостріше постає питання про нозологію та епідеміологію цього хворобливого потягу, оскільки неможливо розробити ефективні профілактичні, лікувальні та психокорекційні програми без урахування детермінант, симптоматики, стадійності та обтяженості кібер-адикцій.

Мета дослідження – аналіз наукових надбань та відокремлення стадій формування кібер-адикцій.

Використано такі методи дослідження, як: теоретичний (аналіз та узагальнення соціально-психологічної, медико-психологічної, психолого-педагогічної літератури) та міждисциплінарний аналіз.

Дослідивши наукові надбання сучасності, можна зазначити, що проблема кібер-адикції, маючи складну поліфакторну природу, схожа в своєму розвитку з іншими видами залежностей. Натепер виділяються різні дефініції, критерії, стадії і фактори формування залежності.

Однак більшість авторів визначають кібер-адикцію як вид девіантної, деструктивної поведінки, форму психологічної залежності, що виявляється в патологічній захопленості гаджетами, віртуальною реальністю, зумовленою схильністю до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану.

Проаналізувавши наявні теорії щодо відокремлення стадій кібер-адикцій, можна відокремити такі: 1) відсутність кібер-адикції; 2) відсутність патологічних ознак кібер-адикції; 3) 1-й ступінь залежності; 4) 2-й ступінь залежності; 5) 3-й ступінь кібер-адикції.

Всебічне та глибоке пізнання проблеми дасть можливість побудувати ефективну та адекватну програму психокорекції та профілактики кібер-адикцій.

Ключові слова: кібер-адикції, нехімічна залежність, інформаційно-комунікаційні

технології, Інтернет-адикції, комп'ютерна залежність.

The attractive and fascinating world of cyberspace has given rise to a new kind of addictive ways of personal realization – computer addiction, cyber-addiction, Internet-addiction, gadget-addiction, which include a number of manifestations of addictive behavior and as a consequence of the problem of train control. Already today, according to a study published in the journal "Cyberpsychology, Behavior and Social Networking" in 2020, 7.99% of people worldwide are addicted to the Internet. When considering theoretical and experimental studies of cyber-addictive behavior, it is possible to note that the question of the nosology and epidemiology of this painful urge is becoming more acute, as it is impossible to develop effective preventive, curative and psychocorrectional programs without determinants, symptoms, stages and severity.

The purpose of the study is to analyze the scientific achievements and separate the stages of formation of cyber-addictions.

Research methods: theoretical (analysis and generalization of socio-psychological, medical-psychological, psychological-pedagogical literature) and interdisciplinary analysis.

Examining the scientific achievements of today, it is possible to note that the problem of cyber-addiction, having a complex multifactorial nature, is similar in its development to other types of dependencies. To date, there are various definitions, criteria, stages and factors of dependence.

However, the vast majority of authors define cyber-addiction as a type of deviant, destructive behavior, a form of psychological dependence, which is manifested in pathological obsession with gadgets, virtual reality, due to the tendency to deviate from reality by changing their mental state. After analyzing the existing theories on the separation of stages of cyber-addictions, it is possible to distinguish the following: 1) the absence of cyber-addiction; 2) the absence of pathological signs of cyber-addiction; 3) 1-st degree of dependence; 4) the 2-nd degree of dependence; 5) 3-rd degree of cyber-addiction.

Comprehensive and deep knowledge of the problem will provide an opportunity to build an effective and adequate program of psychocorrection and prevention of cyber-addictions.

Key words: cyber-addictions, non-chemical dependence, information and communication technologies, Internet-addictions, computer-addiction.

УДК 159.923.2-053.6:004.738.5-042.72
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.23.8>

Асєєва Ю.О.

к.психол.н.,
завідувач кафедри загальнонаукових,
соціальних та поведінкових дисциплін
Одеський інститут
ПРАТ «ВНЗ «Міжрегіональна Академія
управління персоналом»

Вступ. Стрімкий розвиток інтерактивних технологій та діджиталізації сучасного суспільства призвів до того, що соціальне становлення особистості протікає нині у двох площинах: матеріальній реальності та кіберпросторі. У кожній із них людина може заявити себе

як особистість, задовольнити свою потребу у самореалізації та самоактуалізації, набути визнання та поваги, налагодити міжособистісну комунікацію. Якщо в матеріальній реальності особистість не має права на помилку, витрачає багато часу на задоволення власних

потреб, то кіберпростір дозволяє примірити на себе значно більше образів власного «Я», у разі здійснення помилки можна видалити «сторіс» чи профіль і створити інший, можна легко відмовитись від спілкування, зв'язків із небажаними особами тощо. Все це робить кіберпростір більш привабливим для самореалізації та проживання свого життя, ніж матеріальна реальність. Поступово особистість переносить себе і вбачає себе лише в ілюзорному світі кібер-реальності, що і породжує нову глобальну проблему сучасності – залежність. Уже нині, за даними дослідження, опублікованими в журналі “Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking” у 2020 році, 7,99% людей по всьому світу відчувають залежність від Інтернету [1].

Хоча ця проблема нині активно вивчається науковою спільнотою і з позиції психології, і з позиції психіатрії, однак ще залишаються не досить вивченими питання симптоматики та анамнезу, стадіальності її формування, також не досить чітко виявлені критерії розмежування Інтернет-адикцій, комп'ютерних адикцій, ігрової залежності, а деякі нові види кібер-адикцій взагалі ще не висвітлені в експериментальних дослідженнях і не враховані міжнародними класифікаторами хвороб.

Натепер можна відзначити таких зарубіжних та вітчизняних науковців, які досліджували різноманітні види кібер-адикцій, як: К.В. Аймедов, О.Н. Арестова, О.Є. Войскунський, О.В. Дорохов, Т.О. Ісакова, М.С. Кисельова, О.В. Тарасов, О.В. Худяков, Л.М. Юр'єва, J. Billieux, M.D. Griffiths, J. Idziorek, D. Jacobson, D.J. Kuss, J. Rursch, K.S. Young та інші.

Розглядаючи теоретичні та експериментальні дослідження кібер-адиктивної поведінки, можна відзначити, що все гостріше постає питання про нозологію та епідеміологію цього хворобливого потягу, оскільки неможливо розробити ефективні профілактичні, лікувальні та психокорекційні програми без урахування детермінант, симптоматики, стадіальності та обтяженості кібер-адикцій.

Мета дослідження – аналіз наукових надбань та відокремлення стадій формування кібер-адикцій.

Використано такі **методи дослідження**, як: теоретичний (аналіз та узагальнення соціально-психологічної, медико-психологічної, психолого-педагогічної літератури) та міждисциплінарний аналіз. Теоретичний аналіз доступних вітчизняних та зарубіжних наукових досліджень був присвячений розгляду таких дефініцій, як Інтернет-залежність, комп'ютерна залежність та кібер-адикції, та різноманітних концептуальних підходів до стадіальності їх формування. Узагальнення та міждисциплінарний аналіз соціально-психологічної, медико-психологічної, психоло-

го-педагогічної літератури спрямовано на відображення сучасного стану проблеми кібер-адикції та створення власної концепції щодо стадій формування кібер-адикцій.

Результати дослідження.

Безумовно, можна довго перераховувати всі плюси комп'ютеризації та розвитку інтерактивних технологій, але при цьому не слід забувати і про негативні наслідки використання інформаційних технологій, електронних девайсів і гаджетів [2; 3].

На наш погляд, можна відокремити три напрями негативного впливу повсякденного використання комп'ютера. По-перше, комп'ютер став засобом адміністративно-примусового характеру, вже сьогодні неможливо працевлаштуватись без мінімальних знань ПК та його мінімального пакета Windows, з'явилося та набуло поширення дистанційне навчання тощо. По-друге, примусове нав'язування постійного саморозвитку у межах комп'ютерних технологій, тобто людина спрямовується на ідентифікацію себе крізь призму комп'ютерної грамотності та вміння засвоювати нову прикладну інформацію щодо модифікації власного ПК, постійного спостереження за інноваціями на ринку інформаційних-технологій. По-третє, комп'ютер та Інтернет ідуть у безперервній зв'язці і стають засобом психологічного заміщення матеріальної реальності на кіберпростір.

Привабливий і захоплюючий уяву світ кіберпростору породив новий вид адиктивних способів особистісної реалізації – комп'ютерну залежність, кібер-адикцію, Інтернет-залежність, гаджет-адикцію, які включають певну кількість проявів залежної поведінки і, як наслідок, проблеми контролю над потягами [4; 5; 6]. Вивченню проблематики адиктивної поведінки присвячено безліч наукових досліджень, їх історія розпочинається ще з 1818 року, коли була опублікована одна із перших робіт К.М. Бриль-Краммер, яка присвячена дослідженню патологічних станів у разі хімічної залежності (алкоголізму). В історіографічних джерелах відправною точкою міжнародного вивчення адиктивної поведінки вважається випуск журналу “British Journal of Addictions”, що видавався у 1884 році у Великобританії, а трохи пізніше в США і Австралії, в якому висвітлювались основні проблеми алкоголізму, лудоманії та наркоманії [1; 7; 8; 9].

Нині кібер-адикція є найпоширенішою формою техногенної адиктивної особистісної реалізації, що не дивно за нинішнього рівня розвитку і достатку продуктів гейм-індустрії. Так, А.В. Урсу вважає специфічним для кібер-адикції «занурення в змінений стан свідомості, що створює умови для виникнення сильних емоційних реакцій на події, які відбуваються по той бік екрана» [10].

Натепер науковцями виділено 4 стадії формування кібер-адикції:

1. Стадія легкої захопленості. На цій стадії тільки запускаються механізми формування залежності.

2. Стадія захопленості. Характеризується появою нової потреби – постійно грати в комп'ютерні ігри, передивлятися Інтернет-світлина, спілкуватись у чатах. Віртуальний світ людина знаходить більш привабливим, нехтуючи спілкуванням з близькими, родинними справами і відпочинком. Саме на цій стадії починається залежність.

3. Стадія залежності. На цій стадії відбуваються основні зміни самооцінки і самосвідомості адикта, що призводить до серйозних змін у ціннісній сфері особистості.

4. Стадія прихильності. Найтриваліша стадія, що характеризується зрушенням психологічного змісту в бік норми, швидкість згасання залежності залежить від того, на якій з попередніх стадій зупинився адикт під час її формування. Якщо він проходить усі стадії розвитку кібер-адикції, то вона залежно від швидкості згасання може тривати і все життя [6; 9].

Відокремлення в процесі формування кіберзалежності певних стадій видається важливим кроком, оскільки передбачає типологізацію адиктів, що є необхідною умовою ефективною профілактики адиктивної поведінки.

У деяких джерелах ми зустрічаємо й інші стадії Інтернет-залежності:

– перша стадія – вибір привабливого варіанту віртуальної реальності (випробування різних варіантів серфінгу в Інтернеті, формування свого мережевого стилю, поступове витіснення реальних контактів, компенсація невдалої комунікації);

– друга стадія – на якій відбувається перенесення мети у віртуальну реальність, обмеження вибору і формування залежності (збільшення кількості контактів у мережі, перенесення реального життя у віртуальний простір, припинення використання можливостей Інтернет для вирішення реальних життєвих завдань, поглиблення знань);

– третя стадія – стадія стабілізації, залежність переходить у хронічну форму (людина повертається до реального життя, проте у стресовій ситуації або у разі виникнення нових тем або співрозмовників залежність знову посилюється) [11; 12].

Найявні і дещо інші погляди на стадії та їх характеристики. Наприклад, деякі вчені говорять про те, що перша стадія – це більш-менш легкий розлад особистості. Починається вона через захоплення «ною іграшкою», коли фокус уваги знаходиться лише в новому надбанні, а все інше перестає цікавити особистість і інші заняття відходять на другий план. Поступово людина віддаляється від родичів

і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». На цій стадії адикт починає приховувати від рідних, скільки часу він проводить у кіберпросторі.

На другій стадії симптоми починають наростати, як сніжний ком. На цій стадії помітним стає те, що якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У адикта порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів – кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи залежність від ПАР набувають і ті, хто ніколи в житті їх не пробував. Тому можна вважати, що здебільшого наркотична залежність є наслідком захоплення спілкуванням у мережі. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота у кістках тощо.

Третя стадія – соціальна дезадаптація. Адикт, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, усе-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і у сім'ї. Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу тощо. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися по допомогу до фахівців [9; 13; 14].

У психології був описаний особливий тип психічних станів, які існують лише актуально. Цей тип психологічних станів був названий «віртуальними станами» і пов'язаний з поняттям «віртуальна реальність», що має низку специфічних властивостей: породження (продукується зовнішньою стосовно неї активністю іншої реальності); актуальність (існує актуально, тільки «тут і зараз», тільки поки активність породжує реальність); автономність (має свій час, простір і закони існування, для людини, що перебуває у віртуальній реальності, немає минулого і майбутнього); інтерактивність (може взаємодіяти з усіма іншими реальностями, в тому числі і з породженою як онтологічно незалежною від них) [15].

Ознаками того, що комп'ютерна залежність сформувалась і прогресує, є приховування істинного часу, проведеного за комп'ютером, і приховування характеру занять за ним. Кількість часу, що проводиться біля комп'ютера, зростає до кількох годин. Поза перебуванням за комп'ютером з'являються роздратування або зневіра, водночас у разі використання комп'ютера спостерігаються хороше самопочуття і виникає ейфорія. Заняття за комп'ютером відбуваються на шкоду всім життєво важливим функціям організму, нехтування сном, харчуванням, ігноруванням домашніх обов'язків тощо [3; 5; 8; 11].

Розглянемо психічні та фізичні наслідки комп'ютерної залежності:

1. Порушення соціальних зв'язків з членами сім'ї, друзями та іншими значимими особами. Заміна реальних друзів чи знайомих віртуальними.

2. Зміна когнітивних властивостей особистості, спад інтересу до корисної інформації, неможливість зосередитися, зниження пам'яті та уваги, здатності до логічного мислення, до швидкого прийняття рішень. Мозок так адаптується до можливостей техніки, що пам'ять практично не використовується. В результаті вона стає поверхневою і короткочасною. Людина швидше запам'ятовує не саму інформацію, а те, в якій папці в комп'ютері або на якому сайті вона знаходиться. Комп'ютер і Інтернет стають для людини своєрідним «протезом» пам'яті.

3. Формування функціональних розладів: стомлення очей, головні болі, ураження нервових стовбурів рук, пов'язане з тривалим перенапруженням м'язів, остеохондроз і викривлення хребта, розлад сну, порушення роботи шлунково-кишкового тракту. Для активних користувачів комп'ютера формуються специфічні симптоми перевтоми, після виключення комп'ютера вони відчувають спустошеність, втому, роздратованість. У активних користувачів комп'ютера хвороби опорно-рухового апарату трапляються в 3,1 рази, порушення нервової системи – в 4,6 рази, хвороби серцево-судинної системи в 2 рази частіше, ніж у осіб, які не працюють за комп'ютером [16].

4. Зміна психоемоційних характеристик особистості; в результаті виникнення кібер-адикції у індивіда з'являються такі риси характеру, які раніше були для нього не властиві, як: роздратування, тривожність, неврівноваженість, агресія, ворожість, конфліктність.

5. Тривала робота за комп'ютером вимагає підвищеної зосередженості, а це призводить до зростання навантажень на ще не повністю сформовану нервову систему підлітка. Через необмежене використання комп'ютера у дітей і підлітків відбувається перенапруження центральної нервової системи (ЦНС), яке виражається в зниженні зорової працездатності, в результаті чого з часом розвивається спазм акомодативної м'язової системи, що часто є причиною короткозорості. В результаті погіршення функціонального стану центральної нервової системи через виражене стомлення у разі систематичного використання комп'ютера формуються неврози, судомні стани і депресії [17].

Проаналізувавши наявні теорії щодо відокремлення стадій кібер-адикцій, ми пропонуємо відокремити такі:

1) Відсутність кібер-адикції – на цій стадії особистість має уявлення про роботу та наявність досвіду використання: ПК, Інтернету, деяких видів гри, гаджетів, а також має незначний

досвід кібер-комунікації та селфі. Однак контролює свій час проведення кіберпростору та у разі взаємодії із різноманітними гаджетами.

2) Відсутність патологічних ознак кібер-адикції – використання гаджетів та різноманітних видів девайсів, Інтернету та ПК перебуває у нормі, тобто на рівні соціально прийнятого використання інтерактивних технологій, яке відповідає сучасним потребам суспільства чи виконанню професійних функцій.

3) 1-й ступінь залежності, який не впливає на нормальний процес життєдіяльності та соціальну взаємодію особистості, однак з'являються прояви пристрасного використання кіберпростору, гаджетів та інших електронних девайсів, однак ще немає ознак наявності сформованості певного виду кібер-адикції. Тобто соціальні взаємозв'язки ще не страждають, особистість інколи порушує свої обіцянки, інколи відмовляється від виконання своїх обов'язків. Нормальний процес життєдіяльності особистості ще не порушується.

4) 2-й ступінь залежності – сформована залежність із виникненням проблем, які порушують нормальне соціальне життя особистості, страждають та порушуються міжособистісні та професійні стосунки. Особистість вибирає кіберпростір, а не реальне життя. На цій стадії особистість потребує сторонньої допомоги, залучення до психокорекційних заходів, спрямованих на попередження подальшого формування патологічної залежності.

5) 3-й ступінь – патологічна залежність, яка має прояви вираженої соціальної дезадаптації особистості, виявляються зміни в психоемоційних характеристиках та спостерігаються фізіологічні порушення (тунельний синдром, зниження зору, головний біль, сколіоз тощо). Особистість потребує втручання фахівців, залучення до загальних психокорекційних заходів, спрямованих на зниження залежності від виявленого виду кібер-адикції. Така стадія вже свідчить про психофізіологічні зміни, які потребують лікування та проведення активних психокорекційних заходів.

Висновки. Отже, можна зазначити, що проблема кібер-адикції, маючи складну поліфакторну природу, схожа у своєму розвитку з іншими видами залежностей. Натепер виділяються різні дефініції, критерії, стадії і фактори формування залежності. Однак більшість авторів визначає кібер-адикцію як вид девіантної, деструктивної поведінки, форму психологічної залежності, що виявляється в патологічній захопленості гаджетами, віртуальною реальністю, зумовленою схильністю до відходу від реальності за допомогою зміни свого психічного стану.

Перспективи подальших досліджень.

Проаналізувавши наявні теорії щодо відокремлення стадій кібер-адикцій, можна

відокремити такі: 1) відсутність кібер-адикції; 2) відсутність патологічних ознак кібер-адикції; 3) 1-й ступінь залежності; 4) 2-й ступінь залежності; 5) 3-й ступінь кібер-адикції.

Таким чином, можна зазначити, що однією із найпоширеніших особистісних проблем сучасної людини є формування психологічної залежності від певних видів активності, що дозволяють їй отримати особливе задоволення, покращити самопочуття, відволіктися від неприємної реальності, проте внаслідок своєї частоти та інтенсивності спричиняють безпосередню або опосередковану шкоду. Слід зауважити, що феномени комп'ютерної залежності, кібер-адикції, Інтернет-залежності, гаджет-адикції є складними полінауковими проблемами сучасності, які потребують всебічного експериментального дослідження з виявленням детермінант та груп ризику, вивченням динаміки розвитку, наслідків та відокремленням стадій кібер-адикцій, тобто чим повніше буде визначено їх нозологію, етіологію, тим більш ефективну та адекватну програму психокорекції та профілактики можна буде розробити.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Simon Kemp. Digital 2020 Global Overview Report, for *The Next Web*. URL: <https://wearesocial.com/digital-2020>.
2. Данько Ю.А. Соціальні мережі як форма сучасної комунікації: плюси і мінуси. *Сучасне суспільство*. 2012. № 2. С. 179–184.
3. Аймедов К.В., Асеева Ю.А., Толмачев А.А., Табачник С.И. Психологические особенности лиц, склонных к киберкоммуникативной зависимости на примере социальной сети INSTAGRAM. *Психиатрия, психотерапия и клиническая психология*. Т. 11. № 4. 2020. С. 731–738. URL: <https://www.elibrary.ru/contents.asp?titleid=32100>.
4. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости – «фейк-диагнозы» или все-таки расстройства? *Неврологический вестник*. 2019. Т. 2. № 1. С. 38–43. URL: <https://psychiatr.ru/news/960>.
5. Ісакова Т.О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. Київ : НІСД, 2018. 47 с. URL: https://niss.gov.ua/sites/default/files/2011-10/Internet_zal-bcba2.pdf.
6. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография. Днепропетровск : Пороги, 2006. URL: <https://studfiles.net/preview/6748925/>.
7. Blachnio A., Przepiorka A., Benvenuti M., Mazzoni E., Gwendolyn S. Relations Between Facebook Intrusion, Internet-addiction, Life Satisfaction, and Self-Esteem: a Study in Italy and the USA. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2019. No. 4. P. 18–38. URL: <https://www.springermedizin.de/reasons-between-facebook-intrusion-internet-addiction-life-sat/16353444/>
8. Goldberg I. Internet-addiction disorder. 1996. No. 3(4). P. 403–412. URL: <http://www.psychom.net>.
9. Block J.J. Issues for DSM-V: Internet-addiction. *Am. J. Psychiatry*. 2008. No. 165(3) P. 306–307. DOI: 10.1176/appi.ajp.2007.07101556. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18316427/>.
10. Utz S. The function of self-disclosure on social network sites: Not only intimate, but also positive and entertaining self-disclosures increase the feeling of connection. *Computers in Human Behavior*. 2015. P. 1–10. DOI: 10.1016/j.chb.2014.11.076.
11. Бартків О., Махновець В. Вивчення схильності студентів до Інтернет-адикції. *Молодь і ринок*. 2018. № 2 (121). С. 141–146. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mir_2015_2_31.
12. Вакуліч Т.М. Психологічний аналіз змісту та напрямів вивчення Інтернет-залежності. *Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова*. 2017. № 16 (40). С. 111–118.
13. Yellowlees P.M., Marks S. Problematic Internet use or Internet-addiction? *Computers in Human Behavior*. 2007. No. 23. P. 1447–1453. DOI: 10.1016/j.chb.2005.05.004.
14. Zafar S.N. Internet-addiction or Problematic Internet Use: Current Issues and Challenges in Conceptualization, Measurement and Treatment. *Journal of Islamic International Medical College*. 2016. P. 46–47. DOI: 10.5498/wjp.v6.i1.143.
15. Носов Н.А. Виртуальная психология. Москва : Аграф, 2000. 432 с.
16. Артюнина Г.П., Ливинская О.А. Влияние компьютера на здоровье школьника. *Псковский региональный журнал*. 2011. 12. С. 144–150. URL: https://arch.pskgu.ru/projects/pgu/storage/prj/prj_12/prj_12_17.pdf.
17. Смирнова А.А., Захарова Т.Ю., Синогина Е.С. Киберугрозы безопасности подростков. *Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review*. 2017. № 3 (17). С. 99–107. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kiberugrozy-bezopasnosti-podrostkov/viewer>.