

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД**  
**«УНІВЕРСИТЕТ ЕКОНОМІКИ ТА ПРАВА «КРОК»**  
**Навчально-науковий інститут психології**

**Кафедра психології**

Нодарідзе Дженіфер

УДК 004.738.5-042.72

**Кваліфікаційна робота**

Інтернет-залежність та ігроманія як фактор зниженого настрою та  
субдепресії

053 «Психологія»

«Організаційна психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня бакалавр

Кваліфікаційна робота містить результати власних доробок. Використання  
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне  
джерело \_\_\_\_\_ Д. Нодарідзе

Науковий керівник      Никоненко Олена Вікторівна кандидат психологічних  
наук, доцент кафедри психології

**Київ – 2024**

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП .....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ .....</b>	<b>6</b>
1.1. Теоретичні підходи до визначення поняття інтернет-залежності та ігроманії .....	6
1.2. Розвиток субдепресії та зниженого настрою в контексті інтернет-залежності .....	16
1.3. Особливості прояву інтернет-залежності та ігроманії в підлітковому та юнацькому віці .....	26
Висновки до розділу 1 .....	33
<b>РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ ЯК ФАКТОРА ЗНИЖЕНОГО НАСТРОЮ ТА СУБДИПРЕСІЇ .....</b>	<b>35</b>
2.1. Організація та етапи дослідження .....	35
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження .....	41
Висновки до розділу 2 .....	57
<b>РОЗДІЛ 3 ПРАКТИЧТІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ІНТЕРНЕТ-ЗАЛЕЖНОСТІ ТА ІГРОМАНІЇ .....</b>	<b>59</b>
3.1. Вплив ігрової та інтернет-залежності на психічне здоров'я	59
3.2. Програма психокорекції ігрової та інтернет залежності підлітків та юнаків .....	68
Висновки до розділу 3 .....	80
<b>ВИСНОВКИ .....</b>	<b>82</b>
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....</b>	<b>84</b>

## РЕФЕРАТ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

### « Інтернет-залежність та ігроманія як фактор зниженого настрою та субдепресії»

В сучасному інформаційному суспільстві, де використання Інтернету та комп'ютерних ігор стало неодмінною частиною повсякденного життя, проблема інтернет-залежності та ігроманії набуває надзвичайно важливого значення. За останні десятиліття спостерігається рапідний розвиток технологій, що призводить до постійного збільшення доступності та розмаїття онлайн-розваг.

Цей феномен, хоча й забезпечує суспільству нові можливості та зручності, також вносить серйозні виклики, зокрема в сфері психічного здоров'я. Залежність від Інтернету та ігор може впливати на емоційний стан особистості, її соціальні відносини та загальний рівень щасливого життя.

Актуальність дослідження полягає в необхідності глибшого розуміння взаємозв'язку між інтернет-залежністю, ігроманією та психічним станом особистості, зокрема у контексті зниженого настрою та субдепресивних станів. Розбір цих аспектів є важливим для розробки ефективних стратегій попередження та лікування, а також для створення психокорекційних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді.

Отже, ця дипломна робота має на меті докладне вивчення проблеми інтернет-залежності та ігроманії як факторів, що впливають на настрій та субдепресію, з метою сприяння розвитку наукових підходів та розробці практичних рекомендацій для справляння з цим важливим соціальним явищем.

**Об'єктом** дослідження є емоційна сфера молоді, яка включає в себе усі аспекти їхнього психологічного функціонування та емоційного стану.

**Предметом** дослідження є інтернет-залежність та ігроманія як чинник зниженого настрою та субдепресію.

**Мета дослідження:** теоретично вивчити та емпірично дослідити вплив інтернет-залежності та ігроманії на рівень зниженого настрою та субдепресії

### **Завдання роботи:**

1. Вивчити теоретичних підходів до інтернет-залежності та ігроманії.
2. Теоретично дослідити прояви субдепресії та зниженого настрою в контексті інтернет-залежності.
3. Здійснити емпіричне дослідження інтернет-залежності та ігроманії як чинника зниженого настрою та субдипресії.
4. Розробити програму психокорекції ігрової та інтернет залежності підлітків та юнаків

**Методи дослідження:** Для досягнення поставлених цілей використовувалися різноманітні методи дослідження, зокрема аналіз наукової літератури, опитування, та емпіричне дослідження. Аналіз літератури дозволив здійснити огляд теоретичних підходів та моделей, а також визначити методологічний фундамент для дослідження. Опитування було використано для збору даних про вплив інтернет-залежності та ігроманії на психічне здоров'я. Емпіричне дослідження базувалося на використанні стандартизованих інструментів для оцінки рівня інтернет-залежності та настрою. А саме:

- ✓ Опитувальник визначення рівня невротизації та психопатизації (РНП) - Вона дає повне уявлення про емоційні та поведінкові патерни людини, допомагає виявити емоційну нестабільність і схильність до різних психологічних захворювань.
- ✓ Шкала депресії А.Бека - Він допомагає в діагностиці та оцінці тяжкості депресивних станів, досліджуючи ряд симптомів депресії, включаючи меланхолію, песимізм, попередні невдачі, незадоволеність собою та інші пов'язані з ними симптоми.
- ✓ Тест на визначення інтернет залежності К.Янг - Він оцінює, як використання Інтернету впливає на повсякденну діяльність, соціальну взаємодію, продуктивність, звички сну та емоції. Цей іспит допомагає визначити проблемне використання інтернету і те, як воно впливає на життя людини.

- ✓ Методика диференціальної діагностики депресивних станів В. Зунга (адаптація Т.І. Балашової) - Він допомагає диференціювати різні форми та інтенсивність депресії, дає людям можливість оцінити власні депресивні симптоми, а медичним експертам - розробити схеми лікування, спеціально підібрані для кожного пацієнта.

#### **Наукова новизна та теоретичне значення:**

Отримані результати мають наукову новизну, оскільки вони дозволяють розширити розуміння взаємозв'язку між інтернет-залежністю, ігроманією та психічним здоров'ям молоді. Розгляд проблеми в контексті субдепресії та зниженого настрою надає нові погляди на психологічні аспекти цих явищ.

#### **Практичне значення:**

Результати дослідження можуть слугувати основою для розробки ефективних психологічних програм та інтервенцій з метою профілактики та подолання інтернет-залежності та ігроманії серед молоді. Практичні висновки дослідження сприятимуть створенню ресурсів для психологічної підтримки осіб, схильних до цих видів залежності.

#### **Експериментальна база:**

Дослідження проводилось серед студентів вищих навчальних закладів, включаючи різні спеціальності та вікові групи. Це надає можливість отримати репрезентативні дані та зробити узагальнення результатів на рівні широкого молодіжного співтовариства.

**Структура та обсяг курсової роботи.** Курсова робота складається зі вступу, трох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (84 найменування) та додатків. Загальний обсяг курсової роботи – 92 сторінок, основний обсяг - 80 сторінок. Робота містить 7 таблиці, 5 рисунків.

У першому розділі **“Теоретичний аналіз проблеми інтернет-залежності та ігроманії”** розглядаються питання залежності від Інтернету та ігор. Вплив феноменів на психічне здоров'я, їх особливості у молоді та

підлітків, визначення цих феноменів, а також зміни, що впливають на розвиток субдепресії та погіршення стану.

Згадуються теоретичні підходи – психодинамічна, когнітивна, теорія соціальної взаємодії та поведінкова адаптація, які описують залежність від Інтернету та азартних ігор. Теорія соціальної взаємодії розглядає Інтернет-залежність як результат нездатності задовольнити соціальні потреби в реальному житті, тоді як когнітивна психологія наголошує на важливості мислення та сприйняття, психодинамічний підхід розглядає Інтернет-залежність як наслідок психологічних конфліктів, а теорія поведінкової адаптації розглядає Інтернет-залежність як механізм адаптації до середовища.

Обговорюється аналіз взаємозв'язку між фазами депресії та динамікою Інтернет-залежності, а також вплив соціальних, психологічних та біологічних факторів на розвиток зниженого настрою та депресії в контексті Інтернет-залежності. Йдеться про субдепресію та її тригери, якими є відсутність особистої соціальної взаємодії, втрата контролю, соціальна ізоляція, гіперактивність і стрес через інтернет-залежність. Стресові події, почуття невдачі та безпорадності, відрив від реальності – ось деякі з психологічних факторів, які викликають депресію в контексті інтернет-залежності.

Особливості ігрової та Інтернет-залежності в підлітковому та ранньому віці визначаються кількома етапами, серед яких початкове знайомство з Інтернет-середовищем, активна участь у віртуальних спільнотах, втрата контролю та занурення в Інтернет-середовище – розвиток Інтернет-залежності. У підлітковому віці соціально-психологічні елементи активно впливають на формування особистості, важливу роль у формуванні особистості підлітка може відігравати гра. Також важливу роль у розвитку ігрової залежності у підлітків відіграє сімейне оточення. Вплив сімейного клімату, стилю виховання та сімейних конфліктів на формування ігрової залежності є основними аспектами цього явища.

Теоретичний аналіз проблем Інтернет-залежності та азартних ігор в цілому демонструє складність і багатогранність цих явищ, їх вплив на

психічне здоров'я та соціальну адаптацію молоді, а також необхідність комплексної стратегії профілактики та лікування.

### **Висновки до розділу 1:**

Теоретичний розгляд проблеми інтернет- та ігрової залежності зайняв перший розділ кваліфікаційної роботи. У дослідженні були розглянуті основні теоретичні підходи до визначення цих явищ - психодинамічний, когнітивний, поведінковий та соціокультурний підходи.

Когнітивний підхід підкреслює важливість викривленого мислення і сприйняття, тоді як психодинамічний підхід стверджує, що причиною інтернет-залежності є внутрішня напруженість і нереалізовані бажання. Соціокультурна перспектива підкреслює вплив соціальних норм і технічного прогресу, тоді як поведінковий підхід розглядає інтернет-залежність як адаптивний механізм.

Емоційна нестабільність, соціальна ізоляція та втрата контролю над використанням Інтернету можуть бути наслідком інтернет-залежності, що в подальшому може стати причиною розвитку субдепресії та поганого настрою. Особливо гостро стоїть питання інтернет-залежності серед підлітків та молоді, оскільки саме ці вікові групи найбільш схильні до впливу віртуального середовища.

Якщо взяти до уваги психосоціальні та соціокультурні фактори, то стає зрозуміло, що сім'я, соціальне оточення та технологічний прогрес мають великий вплив на розвиток інтернет-залежності та азартних ігор. Це підкреслює необхідність ретельного підходу до розуміння та вирішення цих питань.

Перший розділ в цілому підкреслює складний і різноманітний характер проблеми інтернет-залежності та азартних ігор, що вимагає додаткового вивчення і створення ефективних стратегій попередження та лікування.

У другому розділі “Емпіричне дослідження інтернет-залежності та ігроманії як фактора зниженого настрою та субдепресії”, описано емпіричне дослідження інтернет-залежності та азартних ігор як факторів, що сприяють виникненню депресивних і суїцидальних думок у студентів. У ньому детально описано, як було організовано та проведено дослідження, зокрема як було відібрано 15 студентів із різних факультетів і шкіл. Для забезпечення репрезентативності вибірки було враховано декілька соціально-демографічних аспектів, пов’язаних із цими особами. Було розроблено анкету та застосовано методики визначення емоційного стану учасників, ступеня інтернет-залежності, частоти використання соціальних мереж та онлайн-ігор.

Згідно з аналізом опитувань, більшість учасників мали середній або високий рівень інтернет-залежності, що негативно впливає на їх психічне здоров’я та підвищує ризик стресу, відчаю та соціальної ізоляції. Окремі аспекти переживань і мотивації учасників були виявлені шляхом якісного аналізу відповідей, який підтвердив наявність значущих емоційних реакцій на використання Інтернет-технологій.

Спостереження за соціальними взаємодіями в реальному житті показали, що люди з високим рівнем залежності неохоче спілкуються віч-на-віч, часто використовують пристрої для взаємодії з іншими та не проявляють ініціативи, щоб висловити свої почуття.

На основі отриманих результатів ми змогли розробити рекомендації для студентів, які передбачають встановлення часових обмежень для використання соціальних мереж, дотримання балансу між онлайн і офлайн життям, активну участь у навчальному процесі, встановлення реальних соціальних зв’язків, використання психолога. Техніки підтримки та саморегуляції для збереження психічного здоров’я.

## **Висновки до Розділу 2**

Емпіричне дослідження залежності від Інтернету та азартних ігор серед студентів коледжу виявило важливі фактори, які впливають на їх психічне здоров’я. Початкові результати показують, що значна частина студентів відчуває помірну або важку залежність від Інтернету, яка негативно впливає

на їхні соціальні стосунки, академічну успішність та емоційне здоров'я. Студенти також продемонстрували значний рівень симптомів депресії, що може свідчити про необхідність подальшого консультування та профілактичних заходів.

Результати дослідження з використанням опитувальника депресії Цунга та шкали депресії А. Бека показали, що значна кількість студентів страждає від помірної та важкої депресії, яка може негативно впливати на їх повсякденне функціонування. Згідно з якісними дослідженнями, студенти часто відчують втому, апатію, нудьгу та безвихідь. Високий рівень академічного стресу та відсутність підтримки з боку родини та друзів суттєво впливають на виникнення інтернет-залежності та депресії.

Результати дослідження підкреслюють необхідність створення та впровадження програм підтримки студентів, які зміцнюють психічне здоров'я, навчають методам боротьби зі стресом і заохочують до відповідального використання Інтернету. Студенти з високим рівнем інтернет-залежності та депресії повинні отримувати особливу увагу від університетських психологів і консультантів, а також підтримку та допомогу, які їм потрібні.

У третьому розділі **„Практичні аспекти подолання інтернет-залежності та ігроманії“** обговорюється вплив інтернет-залежності та азартних ігор на психічне здоров'я та соціальну взаємодію, а також практичні аспекти подолання цих проблем. Залежність від ігор та Інтернету може спричинити серйозні проблеми, такі як зниження соціальної активності, депресія, стрес, втрата самооцінки, порушення сну та зниження продуктивності на роботі та в школі. Особливу увагу приділено тому, як таке ставлення може призвести до емоційної нестабільності, насильницької поведінки, виснаження та соціальної ізоляції. Психопедагогічна програма складається з кількох важливих етапів і методів. Перевірка психічного стану, оцінка соціальних навичок, історія використання Інтернету та ігор, історія хвороби та поведінкові спостереження є частиною діагностичного процесу. Індивідуальний метод передбачає ретельний аналіз особливостей кожної

людини, складання індивідуального плану втручання, а також постійну оцінку та модифікацію програми. Частиною психотерапевтичних сеансів є зміцнення довіри, виявлення першопричин залежності, зміна небажаних моделей поведінки та створення плану дій для подолання залежності. Соціальна підтримка призводить до позитивних соціальних стосунків, які також сприяють розвитку комунікативних навичок, участі в груповій діяльності та спільної діяльності. Навчальні заняття встановлюють баланс між віртуальним і реальним життям, підвищують усвідомлення залежності, розвивають критичне мислення та навички саморегуляції. Частина розвитку альтернативних інтересів і хобі - складання індивідуального плану розвитку хобі, пошук інтересів і допомога в адаптації до нового розпорядку дня. Учасники можуть краще контролювати свій стан, використовуючи стратегії саморегуляції, такі як управління емоціями, когнітивно-поведінкова терапія, глибоке дихання та медитація. Прикладами сімейної підтримки є відкрите спілкування, залучення сім'ї до встановлення меж і сприяння чесному спілкуванню, а також консультування членів сім'ї є прикладами сімейної підтримки. У розділі розглядаються методи і тактики, спрямовані на підтримку здоров'я та соціальної адаптації молоді, а також наголошується на важливості ретельної стратегії лікування інтернет-залежності та азартних ігор.

## ВИСНОВКИ

В результаті проведеного дослідження та аналізу впливу ігрової та інтернет-залежності на психічне здоров'я студентів виявлено ряд важливих аспектів, що вимагають уваги та подальших наукових розвідок. Отримані дані свідчать про те, що залежність від ігор та Інтернету може серйозно впливати на різні аспекти психічного здоров'я, викликаючи відсутність спілкування в реальному соціумі, ризик розвитку депресії, втомленість та стрес.

Суттєвість цих проблем підкреслює необхідність впровадження програм психокорекції для попередження та лікування ігрової та інтернет-залежності серед студентів. Розроблені практичні аспекти подолання цих проблем включають індивідуалізовані підходи, психотерапевтичні сесії, соціальну підтримку, едукативні сесії та інші ефективні методи. Застосування цих заходів сприятиме зниженню рівня ігрової та інтернет-залежності, покращенню емоційного стану, та збільшенню загального рівня психічного благополуччя серед студентської громади.

Отже, вироблені рекомендації та програми психокорекції є необхідним етапом у впровадженні комплексного підходу до проблеми ігрової та інтернет-залежності, спрямованого на підтримку психічного здоров'я та загального благополуччя студентів.

Зазначимо, що програма психокорекції також має великий потенціал для успішної реабілітації осіб, що вже зазнали впливу ігрової та інтернет-залежності. Індивідуальний підхід, який враховує особливості кожного учасника, є ключовим фактором у досягненні успішних результатів.

У контексті діагностики та оцінки важливо використовувати різноманітні інструменти та методи, щоб отримати повну картину стану кожного студента. Це дозволяє точно визначити рівень ігрової та інтернет-залежності, а також виявити індивідуальні особливості та потреби кожного учасника.

Спеціалізовані психотерапевтичні сесії є ефективним засобом для роботи з психічними аспектами залежності. Спільна праця психотерапевта та

учасника дозволяє виявити корені проблем, розвивати стратегії саморегуляції та змінювати шкідливі психічні патерни.

Сприяння соціальної підтримки через включення родини, друзів та спільноти також важливе для успішного подолання залежності. Сімейна підтримка виступає як суттєвий елемент у процесі лікування та реабілітації.

Застосування едукативних сесій дозволяє учасникам отримати необхідні знання про ризики та наслідки ігрової та інтернет-залежності. Це сприяє формуванню свідомого та відповідального ставлення до власного використання ігор та Інтернету.

Розвиток альтернативних хобі допомагає перенаправити увагу та енергію учасників з негативних звичок на позитивні та корисні заняття. Це може включати фізичну активність, творчість, навчання новим навичкам тощо.

Техніки саморегуляції є важливим елементом у процесі подолання залежності. Учасники навчаються ефективно керувати своїми емоціями, стресом та тиском віртуального світу.

Підтримка сім'ї, соціальні тренінги та реабілітаційні групи є додатковими інструментами у формуванні позитивного соціального середовища для учасників. Вони сприяють взаєморозумінню, підтримці та спільній праці над подоланням залежності.

Сприяння фізичній активності та психологічна підтримка онлайн є важливими елементами для забезпечення стабільного психічного стану та подолання негативних наслідків ігрової та інтернет-залежності.

Загальною метою всіх цих заходів є досягнення психічного благополуччя та психосоціальної адаптації учасників, що виявили ігрову та інтернет-залежність. Успішне впровадження рекомендацій та програм психокорекції має потенціал значно поліпшити якість життя студентів та забезпечити їхнє ефективне функціонування у реальному соціумі.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Коқун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. -К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. – 234 с.
2. Агулова О. О. Психологічні особливості адиктивної особистості. *Вісник Харківського національного педагогічного університету імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2013. № 46 (2). С. 14–21.
3. Аймедов К. В. Біопсихосоціальна модель допомоги у клінічній практиці: Цикл наукових праць Одеса: Прес-кур'єр, 2016. 175 с.
4. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Дьяченко О. В., Сучасний погляд на проблему Інтернет-адикцій у підлітків. *Materialy XIV Miedzynarodowej naukowii-praktycznej konferencji, «Perspektywiczne opracowania są nauką i technikami - 2018» 07–15 listopada 2018 roku, Volume 5, Przemysł: Nauka i studia*, P.76-80
5. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Схильність студентів медичних ВНЗ до адикцій. XVII Українська науково-практична конференція в межах Державної цільової програми «Молодь України» на 2016-2020 р. «Довженківські читання» 26-27 квітня 2016 р. Харків: Плеяда. С. 3–11
6. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Корошніченко Д. М. Вплив акцентуації характеру на схильність до Інтернет-адикцій у осіб підліткового віку. *Матеріали XVIII Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання: вживання психоактивних речовин в умовах «гібридної» війни», присвяченої 100-річчю з дня народження Заслуженого лікаря України, Народного лікаря України О.Р. Довженка*, 10–11 квітня 2018 р. Харків: «Плеяда», С. 3–9
7. Аймедов К. В., Асєєва Ю. О., Черевко М. О. Нехімічні залежності: сучасні тенденції. *Медична психологія*. 2017. Т. 12. № 1 (45). С. 13–19.

8. Аймедов К.В. Ігроманія — паралельний світ. Монографія. Київ: НДІ соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. LAT&K, 2012. 244 с.
9. Аймедов К.В. Патологічна схильність до азартних ігор (клініка, терапія та реабілітація): дис. ...д-ра. мед. наук: 14.01.17 — наркологія / Укр. наук.-досл. ін-т. соц. і суд. психіатр. та нарк. МОЗ України. Київ, 2011. 324 с
10. Аймедов К.В., Асєєва Ю.О. Детермінанти патологічної схильності до азартних ігор. *Матеріали міжнародної науково-практичної конференції «Сучасна медицина: актуальні проблеми, шляхи вирішення та перспективи розвитку» 7-8 серпня 2015 р.* Одеса: ГО «Південна фундація медицини», С.102–106
11. Безенко Т. О. Комп'ютерна залежність як соціально-педагогічна проблема. Форум молодих учених. 2017. № 6 (10). С. 164-166
12. Бітенський В.С. Коморбідні співвідношення патологічного гемблінгу та тривожних станів. *Вісник психіатрії та психофармакотерапії.* 2008. № 1 (13). С. 10–13.
13. Ботьбот Т. Ю. Фактори ризику розвитку комп'ютерної залежності в осіб молодого віку з комп'ютерною залежністю (клініка, корекція та профілактика): автореф. дис. ... канд. мед. наук: 14.01.16. Український науково-дослідний інститут соціальної і судової психіатрії та наркології МОЗ України. К., 2005. 36 с
14. Бондаровська В. М. Психологічні аспекти використання комп'ютера: небезпека нових інформаційних технологій та розвиток здібностей дітей за допомогою комп'ютера. *Психолог. Шкільний світ.* 2017. № 25 (169). С. 64.
15. Брязкун В. В. Етапи віртуалізації свідомості: філософський аспект. Гілея. Історичні науки. Філософські науки. Політичні науки: Наук. Вісник: зб. наук. Праць. Нац. Пед. Ун-т ім М.П. Драгаманова, Українська АН. К.: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгаманова, 2012. №. 58 (3). С. 260–266.

16. Бурлачук Л. Ф. Особливості сприйняття контексту життєвого шляху. *Особистість та її історія: Міжнародна науково-практична конференція*. 2017. Т. 7. С. 13–15.
17. Вакуленко О. В., Гнатюк В. В. Формування безпечної поведінки підлітків в інтернет-мережі як психолого-педагогічна проблема. *Наукові записки Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. Серія: педагогіка і психологія*, № 42 (2). 2014. 360 с.
18. Вакуліч Т.М. Психологічні чинники запобігання Інтернет-залежності підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Центр. інст. післядип. педаг. освіти АПН України. К., 2006. 21 с
19. Дідик Н. М. Соціально-педагогічна профілактика ігрової залежності. *Молодий вчений*, № 2 (17), лютий 2015. С. 226-231. URL: <http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2015/2/345.pdf>
20. Заїка І. М. Модель співробітництва провідних агентів соціалізації у процесі соціальної профілактики ігрової залежності учнів підліткового віку *Студентські соціально-педагогічні та культурологічні читання: збірник наукових праць студентів і магістрантів / за заг. ред. А. О. Полянничко, А. В. Кирилюк*. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2020. С. 15-17.
21. Заїка І. М. Соціальні та психологічні характеристики портрету ігрозалежних учнів підліткового віку. *Особистість підлітка в нових соціокультурних реаліях: матеріали всеукр. наук.-практ. конф.* (м. Харків, 22-23 березня 2020 р.). Х. : ХНПУ імені Г. Сковороди, 2020. С. 82-84.
22. Запорожан В.М., Бітенський В.С., Аймедов К.В. Ігровий патерн у компенсації ноогенного неврозу. *Одеський медичний журнал*. 2009. № 6 (116). С. 50–53.
23. Зубок Ю. І. Соціально-психологічні аспекти комп'ютерної залежності підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Випуск 44. Том 1. С. 79-85. URL: <http://www.apppsychology.org.ua/data/jrn/v1/i44/22.pdf>
24. Іванов І. С. Психологія самореалізації особистості в комп'ютерній ігровій діяльності. К. : Поліглот, 2018. 153 с.

25. Ільницька Л. А. Шляхи здійснення психологічного супроводу осіб, залежних від інтернету, в юнацькому віці. *Наука і освіта : наук.-практ. журн. півд. наук. центру НАПН України*. 2012. № 11. С. 57–61.

26. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми. К.: НІСД, 2018. 47 с.  
Корольчук М. С., Корольчук В. М., Ржевський Г. М. *Практична психологія : навч. посіб. для студвищ. навч. закл.*. К. : Київ. нац. торг.-екон. ун-т, 2017. 728 с

27. Кошечко Н. Комп'ютерна залежність студентів ВНЗ як прояв внутрішньоособистісних конфліктів. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогіка*. 2015. № 2. С. 38-43.

28. Малахов П. С., Асєєва Ю. О., Волинко В. В., Харітонова А. С. Проблемність адаптації студентів-медиків. *Медична психологія*. 2016. Т. 11. № 2. С. 3–5.

29. Маркова М. В., Пшук Є. Я. Особливості комунікативних копінг-ресурсів хворих на алкогольну залежність. *Медична психологія*. 2013. № 2-3, С. 205-208.

30. Медична психологія: в 2-х т. Т.2 Спеціальна медична психологія. Г.Я. Пилягіна, О.О. Хаустова, Н.О. Марута, К.В. Аймедов, Ю.О. Асєєва та ін.; за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця: Нова Книга, 2020. 496 с.

31. Михайлов Б. В. Стан і перспективи розвитку психотерапії і медичної психології в умовах реформування медичної галузі України. *Укр. вісн. психоневрології*. 2017. Т. 25. №. 1 (90). С. 25–28.

32. Моляко В. О. *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України*. К.: Видавництво «Фенікс», 2013. Т. 12. № 16. С. 7–19.

33. Мунтян П. Скринінгова діагностика комп'ютерної залежності. *Архів психіатрії*. №3(42). 2005. С.12-15. URL: <http://ndips.org/avtoram.html>

34. Найдьонова Л. А. Кібер-булінг підлітків (віртуальний терор) як новітній феномен інформаційної доби : теоретико-методичні засади

подолання і профілактики. Практична психологія та соціальна робота. 2017. № 8.

35. Никоненко О. Лимарева І. Соціально-психологічні чинники формування мотивації досягнень в умовах війни. *Вчені записки Університету "КРОК"*. 2024. № 1(73). С. 244-253.

36. Оліярник В. Інтернет-середовище і формування гендерної ідентичності в процесі життєвого планування в підлітковому віці. Магістр. Тернопіль, 2016. № 6. С. 52–55.

37. Пилягіна Г.Я., Хаустова О.О., Аймедов К.В., Асєєва Ю.О. Медична психологія: в 2-х т. Т.1 Загальна медична психологія. Підруч. / за ред. Г.Я. Пилягіної. Вінниця : Нова Книга. 2020. 288 с.

38. Посохова В. В. Соціально-психологічні особливості формування життєвих планів Інтернет-залежної молоді : дис... кандидата психол. наук : 19.00.07. К., 2017. 155 с.

39. Риженко С. О. Формування просоціальної культури учнівської молоді засобами тренінгової діяльності. Луганськ, 2008. 256 с.

40. Саннікова О. П. Багатовимірна концепція особистості. Проблеми сучасної психології. 2013. № 1. С. 15-21.

41. Сасько О. О. Психолого-педагогічні умови розвитку соціального інтелекту у студентів, схильних до адиктивної поведінки : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С. Сковороди. Х. 2010. 20 с.

42. Сингаївська І.В. Мелесик І.В. Аналіз психосоматичних проблем у підлітків . *Держава, регіони, підприємництво: інформаційні, суспільно-правові, соціально-економічні аспекти розвитку: тези доповідей IV Міжнародної конференції (7 грудня 2022 р., м. Київ)*. Київ: Університет "КРОК", 2022.

43. Соловйова І. І. Девіантність особистості в умовах комп'ютеризації суспільства: соціально-філософський аспект: автореф. дис... канд. філософ.

наук: 09.00.03. Південноукраїнський державний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського. Одеса. 2015. 34

44. Спрямованість особистості в спілкуванні» (НЛО-А) С. Братченка. URL: [http://www.eduportal44.ru/koiro/enpj/33\\_6\\_2016pdf](http://www.eduportal44.ru/koiro/enpj/33_6_2016pdf)

45. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2009. № 2. С. 8-13.

46. Терещук Н. В. Ігрова залежність у підлітковому віці як форма адиктивної поведінки. *Практична психологія та соціальна робота*. 2016. № 1. С. 31–41.

47. Терновець О. М. Особливості Інтернет-залежності дітейсоціальних сиріт. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2013. № 13(4). С. 119–125.

48. Токарева Н. М. Моделювання особистісних конструктів підлітків у вимірах освітнього простору: монографія. Кривий Ріг: ТОВ ВНП «ІНТЕРСЕРВІС», 2017. 448 с.

49. Токарева Н. М., Шамне А. В, Халі О. О. Варіативність соціалізації особистості в умовах сучасного інформаційного суспільства : монографія. Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2017. 220 с.

50. Турецька Х. І. Особливості віртуальної самопрезентації схильних до Інтернет-залежності. Тези звітної наукової конференції філософського факультету. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2010. № 7. С. 269–272

51. Українське бюро консалтингу та логістики. URL: <http://www.ukrstat.gov.ua/>

52. Ушакова І. О., Панасенко С. О., Моделювання інформаційного впливу соціальних мереж на лояльність клієнтів засобами пакету ANYLOGIC. Системи обробки інформації, 2012. № 4 (102), Т. 1. С. 76–80.

53. Харченко Д. М. Чинники впливу на психосоматичні розлади. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В.О. Сухомлинського. Сер. : Психологічні науки*. 2013. Т. 2. № 11. С. 302–306.
54. Чайка Г. В. Вплив комп'ютерних ігор як нового чинника культури на становлення особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2006. Т. 3. Вип. 3. С. 218-296. URL: <http://appspsychology.org.ua/index.php/ua/>
55. Чебикін О. Я Емоційна регуляція пізнавальної діяльності: концепція, механізми, умови. *Психологія і суспільство*. 2017. № 3. С. 86–103.
56. Чебикін О. Я. Вплив комп'ютерної діяльності на емоційну сферу студентів. *Наука і освіта*. 2015. № 3. С. 126–134.
57. Челахова А. Особливості соціально-психологічної адаптації у представників молодіжних субкультур. *Психіатрія, неврологія та медична психологія*. 2018. № 1 (9). С. 113–123. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO\\_2015\\_3\\_24](http://nbuv.gov.ua/UJRN/NiO_2015_3_24)
58. Чудова І. В. Особливості образу «Я» «Жителя Інтернету». *Психологічний журнал*, 2012. Т. 22. № 1. С. 113-117.
59. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров'я дітей. 2012. [Електронний ресурс]. Режим доступу: [children\\_tv\\_violence.htm](http://children_tv_violence.htm)
60. Юр'єв Л. О. Особливості соціально-педагогічної профілактики комп'ютерно залежної поведінки серед дітей групи ризику // *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2010. № 9 (196). С. 92-101. URL: <http://visnyk.luguniv.edu.ua/>
61. Babienko V., Koboliev Y, Hanykina S., Asieieva Yu., Storozh V. Use of quest technology in educational process of higher education. *Modern Science* 2019. № 1. С. 67–75. Електронний ресурс: <https://drive.google.com/file/d/1xFw>
62. Bakken I. J. Internet-addiction among Norwegian adults: A stratified probability sample study. *Scandinavian J. of Psychology*. 2019. Vol. 5. P. 121– 127.
63. Barke A., Nyenhuis N. The German version of the Internet-addiction test: a validation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. 2012. Vol. 15. № 10. P. 534–542.

64. Barker J. C. Representations of family: a review of the alcohol and drug literature. *International Journal of Drug Policy*. 2018. Vol.15. P. 347–356.
65. Barnes J. A. Class and Committees in a Norwegian Island Parish. 1954. *Human Relations*. № 7. P. 39–58.
66. Barnett M. D., Sharp K. J. Narcissism, gender, and evolutionary theory: The role of private and public self-absorption. *Personality and Individual Differences*. 2017. P. 26–32.
67. Beata B. Revisiting the Role of Impulsivity and Compulsivity in Problematic Sexual Behaviors. *The Journal of Sex Research*. 2018. P. 166-179.
68. Beata B. Self-esteem and cyberchondria: The mediation effects of health anxiety and obsessive-compulsive symptoms in a community sample. *Current Psychology*. 2019. P. 19–21
69. Christian M., Christopher K., Bernd L. The importance of analogue zeitgebers to reduce digital addictive tendencies in the 21st century. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. P. 23–27.
70. Chwaszcz J., Lelonek-Kuleta B. Personality Traits, Strategies for Coping with Stress and the Level of Internet-addiction, a Study of Polish Secondary-School Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2018. P. 987
71. Ding Q., Li D., Zhou Y., Dong H., Luo J. Perceived parental monitoring and adolescent Internet-addiction: a moderated mediation model. *Addict. Behav.* 2017. P. 48–54.
72. Doornwaard S.M., Baams L., Vanwesenbeeck I. Lower psychological well-being and excessive sexual interest predict symptoms of compulsive use of sexually explicit Internet material among adolescent boys. *Journal of Youth and Adolescence*. P. 2017. P. 73–84.
73. Dowling N. A., Quirk K. L. Screening for Internet Dependence: Do the Proposed Diagnostic Criteria Differentiate Normal from Dependent Internet Use?. *Cyberpsychology & Behavior*. 2019. Vol. 12. P. 21–27.

74. Du Y. S. Longer term effect of randomized, controlled group cognitive behavioural therapy for Internet-addiction in adolescent students in Shanghai. *The Australian And New Zealand Journal Of Psychiatry* Feb. 2010. Vol. 44, № 2. P. 129–134
75. É. Dukea, C. Montag Smartphone addiction, daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 6. P. 90–95.
76. Kuss D. J., Billieux J. Technological addictions: conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 64. P. 231–233.
77. Kyle A. Fausta, Judith J. Prochaska Internet gaming disorder: A sign of the times, or time for our attention? *Addictive Behaviors*. 2018. Vol. 77. P. 272–274.
78. Shen J. China to recognize video gaming as official profession // *TechMode*. URL: <https://technode.com/2019/01/28/china-grant-recognition-pro-gamers/>
79. Strittmatter E., Parzer P., Brunner R. et al. A 2-year longitudinal study of prospective predictors of pathological Internet use in adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*. 2016 . Vol. 25 (7). P. 725–734.
80. VanDeursen A.J.A.M., Bolle C.L., Hegner S.M., Kommers P.A.M. Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*. 2015 . Vol. 45. P. 411–420.
81. Wegmann E., Oberst U., Stodt B., Brand M. Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*. 2017. Vol. 5. P. 33–42. 58
82. Weinstein A., Lejoyeux M. New developments on the neurobiological and pharmaco-genetic mechanisms underlying Internet and videogame addiction. *American Journal on Addictions*. 2015 . Vol. 24 (2). P. 117–125.

83. Wu et al. Prevalence of Internet addiction and its association with social support and other related factors among adolescents in China. *Journal of Adolescence*, 2016. Vol. 52. P. 103–111.

84. Young K. *Internet addiction in children and adolescents: risk factors, assessment, and treatment* // Springer Publishing Company, 2017. 326 c. URL: <https://www.springerpub.com/internet-addiction-in-children-and-adolescents9780826133724.html>