

УДК [159.922.2:004.77]-053.6

DOI <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.27>

**Світлана ЧЕРНЕТА**

доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Україна, 43025  
ORCID: 0000-0002-9939-7591

**Тарас ЗАБОЛОЦЬКИЙ**

аспірант кафедри соціальної роботи та педагогіки вищої школи, Волинський національний університет імені Лесі Українки, просп. Волі, 13, м. Луцьк, Україна, 43025  
ORCID: 0000-0002-4484-3056

**Бібліографічний опис статті:** Чернета, С., Заболоцький, Т. (2023). Моделі взаємодії молоді в кіберпросторі. *Ввічливість. Humanitas*, 2, 184–190, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.27>

## ДЕЯКІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ КІБЕРЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

У даний час процес комп'ютеризації стає дедалі популярнішим та набирає обертів. Молодь проводить чимало часу біля комп'ютера і не лише тому, що їхня діяльність тісно пов'язана з комп'ютерними технологіями, а й задля задоволення. Ось чому, зараз постає нагальна проблема заміни соціальної реальності на віртуальну. Кіберпростір є важливим фактором формування особистості в сучасному суспільстві, оскільки багато аспектів життєдіяльності суспільства нині набувають форми віртуальності, однак надмірне захоплення ним призводить до кіберзалежності.

Актуальність проблеми обумовлена швидким розвитком кіберзалежності сучасних підлітків та молоді, що є формою адиктивної поведінки.

Під Інтернет-залежністю, ми розуміємо непереборний потяг до Інтернет-мережі, що характеризується згубною дією на основні сфери діяльності молодої людини, зокрема на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну та фінансову. Саме залежність від Інтернету може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі.

Всесвітня організація охорони здоров'я класифікувала Інтернет-залежність як стан психічного здоров'я.

Схильність до залежності може охоплювати різні форми поведінки, що викликають залежність: як залежність від речовин, так і залежність від Кіберпростору.

Для зменшення шкоди та підвищення рівня дієвості соціальної профілактики кіберзалежності у підлітків варто використовувати наступні технології: переключення уваги (відволікання підлітка на іншу значущу діяльність), переконання (сприйняття інших як прикладів та авторитетів тощо), створення цікавих та корисних звичок, раціоналізація/навчання (спроможність розуміти наслідки проблемної поведінки), батьківський моніторинг, обмеження або утримання від активного користування Інтернетом, соціальними мережами, тощо.

**Ключові слова:** підліток, молодь, кіберзалежність, Інтернет-залежність, технології, соціальна профілактика.

**Svitlana CHERNETA**

Doctor of Pedagogical Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Social Work and Pedagogy of Higher School, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13 Voli ave., Lutsk, Ukraine, 43025  
ORCID: 0000-0002-9939-7591

**Taras ZABOLOTSKYI**

Postgraduate Student at the Department of Social Pedagogy and Pedagogy of Higher School, Lesya Ukrainka Volyn National University, 13, Voli Avenue, Lutsk, Ukraine, 43025  
ORCID: 0000-0002-4484-3056

**To cite this article:** Cherneta, S., Zabolotskyi, T. (2023). Modeli vzaiemodii molodi v kiberprostori [Some aspects of social prevention of cyber addiction among young people]. *Vvichlyvist. Humanitas*, 2, 184–190, doi: <https://doi.org/10.32782/humanitas/2023.2.27>

## SOME ASPECTS OF SOCIAL PREVENTION OF CYBER ADDICTION AMONG YOUNG PEOPLE

*Currently, the process of computerisation is becoming more and more popular and gaining momentum. Young people spend a lot of time at the computer, not only because their work is closely related to computer technology, but also for pleasure. Therefore, there is an urgent problem of replacing social reality with virtual reality. Cyberspace is an important factor in the development of personality in modern society, as many aspects of social life are becoming virtual, but excessive enthusiasm for it leads to cyber addiction.*

*The relevance of the problem is due to the rapid development of cyber addiction, a form of addictive behaviour, among modern adolescents and young people.*

*By Internet addiction we mean an irresistible attraction to the Internet, which is characterised by a detrimental effect on the main spheres of a young person's activity, including domestic, educational, social, professional, family and financial. It is an Internet addiction that can lead a person to focus on the virtual world rather than the real one.*

*The World Health Organisation has classified internet addiction as a mental health problem.*

*Addiction can include various forms of addictive behaviour: both substance addiction and cyberspace addiction.*

*In order to reduce harm and increase the effectiveness of social prevention of cyber addiction among teenagers, the following techniques should be used: distraction (distracting the adolescent from other meaningful activities), persuasion (perceiving others as role models, authorities, etc.), creation of interesting and useful habits, rationalisation/learning (ability to understand the consequences of problematic behaviour), parental supervision, limiting or refraining from active use of the Internet, social networks, etc.*

**Key words:** *teenager, youth, cyber addiction, internet addiction, technology, social prevention.*

**Актуальність проблеми.** Актуальність проблеми обумовлена стрімким розвитком кіберзалежності у сучасної молоді, що є формою адиктивної поведінки, яка на сьогодні є загрозою для благополуччя суспільства, адже її розповсюдження серед дітей та молоді має надшвидкі темпи. Кіберпростір є важливим фактором формування особистості в сучасному суспільстві, оскільки багато аспектів життєдіяльності суспільства нині набувають форми віртуальності, однак надмірне захоплення ним призводить до кіберзалежності.

Згідно з прогнозами статистичної компанії Veracious, кількість людей, які страждають від Інтернет-залежності, в період з 2017 до 2025 рік складатиме кілька мільярдів людей. Це пов'язано з тим, що кількість Інтернет-користувачів і середній час перебування в мережі щороку збільшується (Малоголова, 2019). Учені різних країн прирівнюють Інтернет-залежність до наркотичної або алкогольної. Потреба у проведенні профілактичної роботи з підлітками визнана в науковому та професійному середовищі як важлива соціально-педагогічна проблема.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Проблема виявлення, прояву та запобігання кіберзалежності була досліджена такими зарубіжними вченими, як: Кімберлі Янг, Ніколас Рашбі, Метью Шоттон, Девід Грінфілд, Ніколас Карадас та вітчизняними: Веретенко Т., Дикун Н., Максимовською Н., Рижановою А., Потьомкіною Н., Снітко М. та інші.

На думку, Ніколаса Кардараса, залежність, як правило, стосується «не стільки конкретної речовини чи поведінки, скільки основної ідеальної сукупності генетичних, психологічних, екологічних і нейробіологічних факторів, які роблять людину дозрілою для залежності».

Технічна залежність дітей, які ізольовані та відчувають емоційну напругу, характеризується особливою вразливістю до екранних переживань. Крім того, на думку Н. Кардараса, такі діти схильні до вживання речовин, що викликають залежність, «як тільки вони скуштують цифрові наркотики» (Newport Academy, 2018), тобто технічна залежність сприяє виникненню інших залежностей.

Дослідження Нора Д. Волкова свідчать про те, що залежність від Інтернету може розвинути подібні хімічні процеси в мозку та нейронні моделі, які виникають від зловживання наркотичними препаратами.

Важливим є напрацювання вітчизняних науковців щодо профілактики комп'ютерної Інтернет-залежності. Зокрема, Н. Сергєєва визначила соціально – педагогічні умови профілактики комп'ютерної Інтернет-адикції серед підлітків. Веретенко Т. та Снітко М. виділили причини, які спонукають підлітків до діяльності в Інтернеті. Причини виникнення та профілактику Інтернет-залежності у дітей та підлітків окреслили у своїх дослідженнях В. Биховець, Ю. Вінтюк, Н. Дикун, Н. Максимовська.

**Мета статті** – аналіз сутності кіберзалежності у підлітків та систематизація технологій

її соціальної профілактики на прикладі зарубіжного досвіду.

#### **Виклад основного матеріалу дослідження.**

Залежність від сучасних технологій вживається також як Інтернет-залежність, компульсивне використання Інтернету, проблемне використання кіберпростору, Інтернет-адикція, віртуальна адикція, кібер-адикція, нетаголізм.

Перші дослідження Інтернету з'явилися в кін. 70-х – поч. 80-х рр. ХХ ст. У 2008 році співробітники Пекінського центрального військового госпіталю офіційно визнали «Інтернет-залежність» хворобою. Інтернет-залежною, на їх думку, є людина, яка проводить у мережі не менше шістьох годин на день.

Поняття «залежність» є відносно новим і популярним у даний час. За визначенням О. Сердюка, терміном залежність позначається поведінка, спрямована на використання будь-якого агента, спроможного викликати звикання (Сердюк, 2006).

Залежність – це проблема поведінки і контролю над власними думками і вчинками, що виникають внаслідок регулярного вживання психоактивних речовин або через надмірне захоплення комп'ютером, Інтернетом, азартними іграми.

Інтернет-залежність науковцями трактується по-різному:

– як аномальний потяг до проведення часу за комп'ютером, який характеризується відчуттям постійної потреби в предметі залежності, або для одержання ефекту, пов'язаного з його застосуванням, або для зняття негативних відчуттів, пов'язаних із тривалою відсутністю певних дій (Вінтюк, 2010);

– як непереборний потяг до Інтернет-мережі, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну та фінансову сфери діяльності» (Сердюк, 2006);

– психологічний феномен, який полягає у тому, що у людини виникає нав'язливе бажання постійно перебувати у всесвітній мережі (Ховрич, Мекшун, 2021);

– форма деструктивної поведінки (різновид девіантної поведінки), яка виражається в прагненні відійти від реальності шляхом штучної зміни свого психічного стану і ціннісних пріоритетів через фіксацію уваги на різних формах використання Інтернет-ресурсів, що призво-

дить до зміщення мети особистості у віртуальному світі (Романенко, 2019) та ін.

Під Інтернет-залежністю, ми розуміємо непереборний потяг до Інтернет-мережі, що характеризується згубною дією на основні сфери діяльності молодого людини, зокрема на побутову, навчальну, соціальну, професійну, сімейну та фінансову. Саме залежність від Інтернету може спричинити стан, у якому людина фокусуватиметься на віртуальному, а не реальному світі.

Кіберзалежність дає підліткам хибне відчуття безпеки стосунків при спілкуванні з невидимими людьми з усього світу. Швидкість, з якою розвиваються інформаційні технології, робить усе доступним за лічені секунди, заохочуючи нездорове бажання отримати миттєве задоволення, яке може сприяти драгівливості та тривожності протягом повсякденного життя. Результатом може бути збільшення ваги та інші ускладнення неправильного харчування та малорухливого способу життя, наприклад серцево-судинні захворювання, погіршуються особисті соціальні навички. У людини, залежної від кіберпростору, розум стає дедалі неспроможним розрізнити реальність, в якій він перебуває, від віртуальності, яка створює миттєве стимулювання, задоволення та винагороду (Throuvala, Griffiths, Rennoldson, Kuss, 2019). Таким чином, залежність від соціальних мереж, ігор чи інших платформ може стати новим і небезпечним явищем, порушуючи психоемоційний стан і соціалізацію підлітків.

Згідно з великою кількістю досліджень, користування Кіберпростором запускає шляхи в мозку так само прямим і інтенсивним чином, як певні наркотичні речовини впливають на мозок людини. Зокрема, використання технологій, особливо ігор і соціальних мереж, збільшує викид ендорфінів і дофаміну, що каталізує бажання повторної спроби. Крім того, ця постійна надмірна стимуляція переводить нервову систему в режим боротьби або активної дії, що порушує біологічні та гормональні системи та призводить до розладів настрою та психічного здоров'я (Wang, Nansel, Iannotti, 2010).

Як наслідок, у 2018 році Всесвітня організація охорони здоров'я класифікувала Інтернет-залежність як стан психічного здоров'я. А вплив технологій на психічне здоров'я включає не лише залежність, а й депресію та тривогу підлітків.

Крім того, особи, які раніше зловживали наркотиками, частіше відчувають залежність від кіберпростору. І дослідження показують, що підлітки з Інтернет-залежністю також схильні до зловживання психоактивних речовин та розладів харчування. Іншими словами, схильність до залежності може охоплювати різні форми поведінки, що викликають залежність: як залежність від речовин, так і залежність від Кіберпростору.

Варто зазначити, що молодь, якій властиві наступні умови життєдіяльності рідше страждають від Кіберзалежності:

- підліток відчуває дружелюбність та довіру батьків, перебуває у постійному спокої та комфорті;

- підліток має хобі та захоплення, активно проводить час, присвячує його власним інтересам;

- підлітку не важко налагодити гарні взаємовідносини з оточенням та навколишнім середовищем;

- підліток має власну мету або ціль, докладає хоча б найменших зусиль, щоб їх досягти.

Перші ознаки, які свідчать про Кіберзалежність у підлітків проявляються надзвичайною тривогою, коли вони розлучається зі своїми цифровими пристроями, відеоіграми та сайтами соціальних мереж. Отже, емоційні симптоми таких підлітків схожі з тими що спостерігаються під час зловживання психоактивними речовинами та відмовою від наркотиків (Веретенко, Ярмоленко, 2020).

Автори виділили основні ознаки Кіберзалежності:

- Захопленість соціальними медіа, відеоіграми чи іншою цифровою діяльністю.

- Смуток, тривога, неспокій та/або дратівливість, коли вони перестають користуватися цифровими пристроями або позбавлені доступу до Кіберпростору.

- Неспроможність та активна відмова від скорочення часу, який витрачається на користування Кіберпростором, незважаючи на проблеми, які вони викликають.

- Втрата інтересу до офлайн-діяльності та активного способу життя, які їм раніше подобалися.

- Обман та приховування від членів сім'ї чи інших близьких людей інформації про кількість часу, витраченого на комп'ютерні ігри чи іншу діяльність у Кіберпросторі.

- Використання Інтернету для полегшення або самолікування поганого настрою та особистих проблем, таких як почуття провини, тривоги або безнадії.

- Ігнорування особистої гігієни, прийому їжі та інших засобів догляду за собою внаслідок постійного використання Кіберпростору.

- Втрата роботи, стосунків або погана успішність у закладі освіти внаслідок залежності від Кіберпростору.

- Уникання реальних друзів чи компанії, надання переваги новим та віртуальним.

Дослідження чітко показує зв'язок між користуванням Кіберпростором та психічним здоров'ям підлітків, які користуються соціальними мережами та грають у відеоігри. Вони стають більш тривожними та депресивними (Brent, 2013). Однак немає серед науковців єдиної думки про те, чи депресія у підлітків виникає через проведення надто багато часу в Інтернеті, чи надмірне використання Кіберпростору є симптомом депресії. У будь-якому випадку, це взаємопов'язані стани.

Першим кроком профілактики залежності від Кіберпростору є зменшення та/або обмеження часу користування Інтернетом. В даному випадку можна використовувати самі інформаційні технології, щоб допомогти підліткам боротися або уникнути Кіберзалежності. Команда Cornell Tech випробувала інструмент, який запускав вібрацію смартфона кожні п'ять секунд, коли учасник залишався в додатку Facebook після попередньо встановленого ліміту часу. Результати дослідження свідчать про те, що учасники витрачали на 20% менше часу на Facebook, використовуючи інструмент нагадування.

Також дієвою є цифрова детоксикація, яка може допомогти підліткам зменшити рівень залежності від Кіберпростору. Вона полягає у їх відключенні від постійних подразників, які пропонує цифровий світ, що дає нервовій системі підлітка шанс відновити баланс. Тим самим, створюється можливість і час для IRL (у реальному житті) діяльності, зокрема спілкування з друзями, проведення часу на природі та більша фізична активність (Wang, Iannotti, Nansel, 2009).

Важливо зауважити, що при наявності проблем зі сном, підлітку краще використовувати класичний будильник, а смартфон залишати

далеко від ліжка, щоб не провокувати надмірного використання. Також, у навчальний час телефон повинен бути схований, а не лише увімкнений у режимі без звуку, адже присутній ризик виникнення бажання взяти його до рук.

Однією з технологій соціальної профілактики кіберзалежності у підлітків є підвищення рівня їхніх знань про можливі наслідки зловживання користуванням телефону. Важливо зазначити, що найкращим прикладом для дитини є дорослий, який має стати правильним прикладом раціонального використання телефону.

Високий рівень кіберзалежності, як і залежність від наркотичних речовин, вимагає професійного лікування. Це тому, що це майже завжди є симптомом глибинних проблем, таких як травма, низька самооцінка, депресія (Scott, 2013).

Американська компанія Newport Academy пропонує широкий вибір програм лікування підлітків. Молоді люди можуть вилікуватися від кіберзалежності так само, як вони зцілюються від зловживання психоактивними чи наркотичними речовинами: за допомогою клінічних підходів і експериментальної терапії, які допомагають їм знайти баланс і розвинути позитивні навички подолання на довгострокову перспективу.

Насьогодні є велика кількість додатків та програм, які допомагають контролювати кіберзалежність підлітків та покращити самопочуття. Основними критеріями якості таких додатків є:

- Вебфільтр, що розуміє контент та який можна налаштувати.
- Контроль екранного часу, що дає змогу батькам контролювати кількість часу, який підлітки проводять в Інтернеті.
- Відстеження активності користування соціальними мережами та контроль переглянутих відео.
- Трекінг місцезнаходження в реальному часі.
- При потребі, звітність занять підлітків у Кіберпросторі.

Пропонуємо детальний розгляд додатку Qustodio за критеріями якості як одну з технологій профілактики та виявлення кіберзалежності у підлітків. Критеріями якості є: вебфільтр, моніторинг часу та місцезнаходження, складність користування, управління та керування, сумісність, недоліки.

Перший критерій якості – це фільтр вебсайтів, який можна налаштувати з додаванням

більше тридцяти категорій, приєднанням окремих URL з метою уникнення обмежень.

Другий критерій – моніторинг часу, є комплексним та має різноманітні засоби для формування графіку користування за тиждень, можна встановити ліміти на кожен день, щоб скоротити екранний час та обмежити час деяких додатків (Newport Academy, 2018).

Третім критерієм науковці виділяють моніторинг місцезнаходження, що є важливим у даний час. Локація відстежується 24/7 у режимі онлайн та з детальною геопозицією. GPS вимикається тільки після введення батьківського паролю з символів, тому підлітки не можуть власноручно його відключити (Arefin, 2020).

Четвертим критерієм є складність користування такими додатками, адже це перш за все має бути легко та зрозуміло. Простота налаштування інструментів моніторингу і контролювання екранного часу та вебфільтру допомагає вирішити основні завдання батьків. Дорослі швидко та автоматично можуть ввести зміни, а вони відображаються та застосовуються на гаджеті підлітка.

П'ятим критерієм автори виділили управління та керування додатком. Панель є зручною, продуманою та впорядкованою. За допомогою неї, батькам не складно переглянути важливі для них дані або внести зміни до налаштувань пристрою підлітка.

Шостий критерій якості – це сумісність. Даний додаток можна завантажити для комп'ютера, мобільного телефону з операційною системою і платформою Android та iOS, а також macOS, Linux та Kindle Fire, що є найпоширенішими у користуванні.

Серед недоліків науковцями виділено невелику кількість додатків для спостереження та контролю користування соціальними мережами (Поліщук, 2023).

Зауважимо, що такі додатки, як Qustodio є сучасною та досить ефективною технологією виявлення, профілактики та попередження кіберзалежності у підлітків.

Значимо, що профілактикою підліткової залежності від кіберпростору є, також, пошук балансу в житті молоді. Важливо, щоб підлітки вміло поєднували віртуальне та реальне життя, проявляючи емоції та отримуючи позитив, досвід, самореалізовуючись, а дорослі стали правильним прикладом для наслідування

та почували себе готовими до виявлення та запобігання кіберзалежності у молодих людей.

**Висновки і перспективи подальших досліджень.** Підсумовуючи, важливо зазначити, що для зменшення шкоди та підвищення рівня дієвості соціальної профілактики кіберзалежності у підлітків варто використовувати наступні технології: переключення уваги (відволікання підлітка на іншу значущу діяльність), переконання (сприйняття інших як прикладів та авторитетів тощо), створення цікавих та корисних звичок, раціоналізація/навчання (спроможність розуміти наслідки проблемної поведінки), батьківський моніторинг, обмеження або утримання від активного користування Інтернетом, соціальними мережами, тощо. Загалом, підтримка позитивного психічного здоров'я (що вклю-

чає як емоційне благополуччя, так і соціальне функціонування) у шкільному та сімейному середовищі, повага до права на вибір, автономію та підтримка оптимізму, також використання сучасного додатку Qustodio є ефективними технологіями профілактики та виявлення кіберзалежності у підлітків.

Зауважимо, що сім'я відіграє найважливішу роль у системі соціальної профілактики кіберзалежності у підлітків, яка може бути дієвою за умови використання підходів, орієнтованих на освіту батьків, їх ініціативи, правильний приклад щодо покращення навичок спілкування з підлітками, користування сучасними технологіями та кіберпростором загалом, сприяння здоровій взаємодії між батьками та дітьми.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Веретенко Т., Ярмоленко К. Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності старшокласників. URL: <https://op.ua/ru/pedclass/naukova-stattya/socialno-pedagogichna-profilaktika-internet-zalezhnosti-starshoklasnikiv>
2. Вінтюк Ю. Узалежнення від комп'ютера: формування і можливості протидії. *Вісник львівського університету*. 2010. Вип. 13. С. 215–226.
3. Малоголова О. О. Інтернет-залежність та її вплив на підлітків. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том I. Випуск 54. С. 89–94.
4. Поліщук Н. Батьківський контроль: топ-10 для iPhone та Android в 2023. URL: <https://uk.wizcase.com/parental-control/>
5. Романенко М. С. Профілактика Інтернет-залежності підлітків в умовах ЗСО. магістерська робота. Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя, 2019. 108 с. URL : [http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1564/1/%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE\\_2019.pdf](http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1564/1/%D0%A0%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE_2019.pdf)
6. Сердюк О. О. Соціальна робота з особами з наркотичною та алкогольною залежністю. *Соціальна робота в органах внутрішніх справ України* : навч. посіб. Харків : Нац. ун-т внутр. справ, 2006. С. 303–324.
7. Ховрич М., Мекшун А. Дослідження та аналіз результатів інтернет-залежності студентів закладів вищої освіти. *Вісник. Серія : Педагогічні науки*. 2021. № 14–15(170–171). С. 44–49.
8. Arefin A. Teens and Tech: Preventing Technology Addiction. URL: <https://myemail.constantcontact.com/E-Journal-Teens-and-Tech--Preventing-Technology-Addiction.html?soid=1101484057590&aid=tknYJ025Ko>
9. Brent C. «Why Is Facebook Addictive? Twenty-One Reasons For Facebook Addiction». URL: <http://www.techaddiction.ca/why-is-facebook-addictive.html>
10. Newport Academy. Protecting Teens from Addiction to Technology. URL: <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/technology-dependence/>
11. Scott, M. New research: texting, social networking can lead to risky behavior by teens. URL: <http://www.altoonamirror.com/page/blogs.detail/display/4932/New-research--texting--social-networking-can-lead-to-risky-behavior-by-teens.html>
12. Throuvala M., Griffiths M. D., Rennoldson M., Kuss D. J. School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6712298/>
13. Wang J., Iannotti R. J., Nansel T. R. School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19766941/>
14. Wang J., Nansel T. R., Iannotti R. J. Cyber and traditional bullying: differential association with depression. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21402273/>

#### REFERENCES:

1. Veretenko T., Yarmolenko K. (2020). Sotsialno-pedahohichna profilaktyka Internet-zalezhnosti starshoklasnykiv [Social and pedagogical prevention of Internet addiction among high school students]. URL : <https://op.ua/ru/pedclass/naukova-stattya/socialno-pedagogichna-profilaktika-internet-zalezhnosti-starshoklasnikiv>
2. Vintyuk Yu. Uzalezhnennia vid kompiutera: formuvannia i mozhlyvosti protydii [Computer addiction: formation and possibilities of counteraction]. *Visnyk Ivivskoho universytetu*. 2010. Vyp. 13. С. 215–226.

3. Maloholova O. O. Internet-zalezhnist ta yii vplyv na pidlitkiv [Internet addiction and its impact on adolescents]. *Aktualni problemy psykholohii*. 2019. Tom I. Vypusk 54. S. 89–94.
4. Polishchuk N. Batkivskyi kontrol: top-10 dlia iPhone ta Android v 2023 [Parental control: top 10 for iPhone and Android in 2023]. (2023). URL: <https://uk.wizcase.com/parental-control/>
5. Romanenko M. S. Profilaktyka Internet-zalezhnosti pidlitkiv v umovakh ZSO. mahisterska robota [Prevention of Internet addiction among adolescents in the context of the general education system. master's thesis]. Nizhynskyi derzhavnyi universytet imeni Mykoly Hoholia, 2019. 108 s. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/1564/1/%D0%A0%D0%BE%>
6. Serdiuk O. O. Sotsialna robota z osobamy z narkotychnoiu ta alkoholnoiu zalezhnistiu [Social work with persons with drug and alcohol addiction]. *Sotsialna robota v orhanakh vnutrishnikh sprav Ukrainy* : navch. posib. Kharkiv : Nats. un-t vnutr. sprav, 2006. S. 303–324.
7. Khovrych M., Mekshun A. Doslidzhennia ta analiz rezultativ internet-zalezhnosti studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Research and analysis of the results of Internet addiction of students of higher education institutions]. *Visnyk. Seriia : Pedagogichni nauky*. 2021. № 14–15(170–171). S. 44–49.
8. Arefin A. (2020). Teens and Tech: Preventing Technology Addiction. URL: <https://myemail.constantcontact.com/E-Journal--Teens-and-Tech--Preventing-Technology-Addiction.html?soid=1101484057590&aid=tknLYJ025Ko>
9. Brent, C. (2013). «Why Is Facebook Addictive? Twenty-One Reasons For Facebook Addiction». URL: <http://www.techaddiction.ca/why-is-facebook-addictive.html>
10. Newport Academy. (2018). Protecting Teens from Addiction to Technology. URL: <https://www.newportacademy.com/resources/mental-health/technology-dependence/>
11. Scott, M. (2013). New research: texting, social networking can lead to risky behavior by teens. URL: <http://www.altoonamirror.com/page/blogs.detail/display/4932/New-research--texting--social-networking-can-lead-to-risky-behavior-by-teens.html>
12. Throuvala M., Griffiths M. D., Rennoldson M., Kuss D. J. (2019). School-based Prevention for Adolescent Internet Addiction: Prevention is the Key. A Systematic Literature Review. URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6712298/>
13. Wang J., Iannotti R. J., Nansel T. R. (2009). School bullying among adolescents in the United States: Physical, verbal, relational, and cyber. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19766941/>
14. Wang J., Nansel T. R., Iannotti R. J. (2010). Cyber and traditional bullying: differential association with depression. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21402273/>