Введение

Трансформация социальной среды диктует формирование нового состояния общества, которое на этапе современного цивилизационного развития переходит в информационную стадию. Эта стадия характеризуется существенным влиянием на индивида потока информации. Компьютеризация всех сфер жизни, совершенствование средств связи, появление новых видов источников информации повышают возможности ее распространения и, вместе с тем, увеличивают нагрузку на человека. Процесс информатизации в России наметился в начале 1980-х годов, что обусловило смещение аксиологического акцента в формировании личности. Отражением этого процесса стало заметное возрастание информационных потребностей населения, что заставило большее число социально значимых отраслей переориентироваться на их удовлетворение. Вместе с тем возрастают угрозы и риски связанные с проникновением информатизации во все сферы жизни и деятельности. Анализируя современное состояние информационного пространства можно сделать вывод, что оно зачастую трансформируется в источник негативного воздействия, становясь опасным для личности, приводя к появлению информационной зависимости.

Объект исследования - зависимое поведение личности.

Предмет исследования - информационная зависимость личности.

Цель исследования - выявить особенности проявления информационной зависимости, особенности ее диагностики и коррекции.

В соответствии с поставленной целью были выделены следующие задачи:

изучить сущность понятия «информационная зависимость»;

изучить особенности ее возникновения, стадии формирования, методы диагностики и коррекции.

1. Понятие, механизм возникновения и варианты информационной зависимости

личность информационный стадия зависимость

Словарь русского языка определяет зависимость как подчиненность другим, чужой воле, чужой власти при отсутствии самостоятельности, свободы.

В психологии зависимость можно понимать, как невозможность обходиться без чего-либо, несвободу от определенного состояния, переживания, действия, другого человека.

Зависимость - особое внутреннее состояние человека. Оно всегда характеризуется утратой личности, в той или иной степени утратой свободы воли, свободы выбора - ключевого ее качества, выделяющего человека из прочей одушевленной твари.

Сам термин зависимость (dependence) в 1964 году ввел Экспертный Комитет ВОЗ для замены аддикции и привыкания. Термин может использоваться как в общем плане, так и в применении ко всем психоактивным веществам. Зависимость относится как к физическим, так и психологическим элементам. Хотя первоначально в DSM-IIIR термин определялся лишь как «группа познавательных, поведенческих и психологических симптомов, которые определяют, что человек имеет ослабленный контроль за потреблением психоактивного вещества и продолжает потреблять это вещество несмотря на неблагоприятные последствия» [2, c. 296].

Одним из разновидностей зависимости является информационная зависимость.

В различных словарях понятие «информация» трактуется неоднозначно. Лингвистический словарь - «информация» происходит от латинского слова «informatio», означающего в переводе «разъяснение, сведение, осведомление». В словаре иностранных слов - «сообщение о чем-либо, сведения, являющиеся объектом хранения, переработки и передачи». Толковый словарь С. И. Ожегова определяет информационную зависимость как сведения об окружающем мире и протекающих в нем процессах, воспринимаемые человеком или специальным устройством. Большой энциклопедический словарь - сведения, передаваемые людьми устным, письменным или другим способом (с помощью условных сигналов, технических средств и т. д.) [17, с. 126].

Информационная зависимость, по мнению Л. В. Баевой, - зависимость от непрерывного (чрезмерно частого) потребления информации из любых доступных человеку источников (в современном информационном пространстве данным источником выступает сеть Интернет) [3, с. 54].

Д. Белл считает, что информационная зависимость - патологическое использование средств массовой информации можно определить как технологическую (поведенческую) зависимость, представляющую собой чрезмерное взаимодействие между человеком и СМИ. Данный вид зависимостей можно подразделить на пассивные (например, просмотр телепрограмм) и активные (например, поиск в интернете) [4, с. 330].

Е. В. Змановская под информационной зависимостью понимает навязчиво-зависимое поведение, ведущее к нарушению адаптации и сопровождающееся развитием интенсивных эмоций, выражающееся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на средствах массовой информации [11, с. 72].

Чаще всего жертвами информационной зависимости становятся личности, которые чрезмерно увлечены использованием гаджетов, не отдавая себе отчет в том, что это может привести к негативным последствиям. Часть молодых людей не видит угрозы в чрезмерном увлечении информационными технологиями, поскольку считает это «духом времени», «современной жизнью» и «модным увлечением», однако уже через некоторое время интенсивного и неконтролируемого использования информационных гаджетов могут наблюдаться расстройство сна, резкие изменения в настроении, отсутствие аппетита, повышенная возбудимость и нервозность, навязчивая необходимость проверить почту или иной интернет-ресурс и др.

Зависимость от информации возникает благодаря взаимодействию двух факторов. С одной стороны, поток информации, с которым мы ежедневно сталкиваемся, очень велик; всю эту информацию невозможно усвоить, не говоря уже о том, чтобы ее проанализировать. С другой стороны, вместо того, чтобы оградить себя от излишка информации, мы привыкаем жить в этом информационном пространстве. Возникает потребность в постоянном получении информации - есть информационная зависимость [20, с. 232].

Проведя анализ исследований, представленных в психолого-педагогической литературе, мы сделали вывод о том, что можно выделить четыре группы факторов риска формирования информационной зависимости.

Первая группа факторов - когнитивные. Несформированность у учащихся представлений и знаний о негативном влиянии зависимости на процессы физического, социального и психического развития создает благоприятную почву для формирования отклонений в поведении, приводящих к зависимости.

Вторая группа факторов - социально-психологические. В рамках этих факторов выделяют сниженность социально-психологической адаптации, непринятие других представителей общества, повышенную интернальность, как характерные социально-психологические особенности человека, находящегося в группе риска формирования зависимости. Эти особенности человека приводят к формированию неверной стратегии поведения, заключающейся в уходе от решения важных жизненных задач, вследствие чего происходит систематическое избыточное обращение к СМИ как к компенсирующему фактору, что является благоприятным условием для формирования и развития информационной зависимости.

Личностные факторы образуют третью группу факторов риска формирования информационной зависимости. Формированию и развитию зависимости способствует ряд психологических факторов: нарушение самоконтроля, ригидность, стойкие аффективные нарушения (высокая эмоциональная нестабильность, негативная эмоциональная импульсивность), инфантилизм, неустойчивая самооценка [7, с. 8; 9, с. 31].

Распространенными примерами информационной зависимости выступают неконтролируемые поиски информации без необходимости, чрезмерное увлечение онлайн-играми, общение в социальных сетях и др.[c.15, 17]

О. Ю. Калиниченко не выделяет информационную зависимость в разряд заболеваний, так как она обладает широкой симптоматикой и под нее могут попасть люди, попросту работающие с информацией. Однако автору удалось систематизировать виды информационных зависимостей, основными из которых являются следующие.

Интернет-зависимость - навязчивое желание подключиться к сети Интернет и болезненная неспособность вовремя отключиться от него.

Игровая зависимость - предполагаемая форма психологической зависимости, проявляющаяся в навязчивом увлечении компьютерными играми или азартными играми.

Компьютерная зависимость - зависимость от работы на компьютере. При этом человеку совершенно все равно, какую работу выполнять - играть, слушать музыку и т. д.

Коммуникативная зависимость (мобильная зависимость) - зависимость от использования мобильного телефона.

Киберсексуальная зависимость - зависимость от интимных знакомств в сети, пристрастие к случайным знакомствам и откровенным сайтам, картинкам,

Навязчивый веб-серфинг - бесконечные путешествия по сети Интернет, поиск любой доступной информации, бессмысленный переход по ссылкам от одной страницы к другую.

Пристрастие к виртуальному общению - большие объемы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, социальных сетях, избыточность знакомых и друзей в Сети [13, c. 38].

Таким образом, информационная зависимость представляет собой навязчиво-зависимое поведение, ведущее к нарушению адаптации и сопровождающееся развитием интенсивных эмоций, выражающееся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством постоянной фиксации внимания на средствах массовой информации. На основании анализа литературных источников мы выделили три группы факторов риска формирования информационной зависимости: когнитивные, социально-психологические, личностные.

. Стадии формирования и специфика проявления информационной зависимости

Формирование информационной зависимости осуществляется длительно. Несмотря на самые разнообразные отклонения, она подчиняется определенному ритму. Важной особенностью процесса формирования информационной зависимости является стадийность: они состоят из ряда стадий, имеют ярко выраженный цикличный характер. Стадии следуют одна за другой, и предыдущая подготавливает последующую. Как правило, новая стадия может начаться лишь тогда, когда официально окончена ранее начатая.

Стадия - это относительно самостоятельный этап взаимодействия между человеком и выбранной им искусственной реальностью, необходимая для достижения общего результата. Каждая стадия прежде всего характеризуется специфической непосредственной целью, которую можно считать ступенью в формировании зависимого поведения. На каждой стадии специфичны взаимодействия человека с искусственной средой, проявлением синдромов [1, с. 68].

Признаки и стадии развития различных зависимостей схожи по этиологии и патогенезу, они обладают общими чертами и механизмами проявления, которые следует рассматривать во взаимодействии биологических, психологических и социальных процессов. Этот факт дает все основания для изучения стадий формирования и специфики проявления информационной зависимости с опорой на научные труды в области исследования различных видов зависимости [12, с. 206].

В развитии информационной зависимости имеются общие закономерности. Выделяют три стадии этого процесса.

Первая стадия. Характеризуется началом взаимодействия между человеком и выбранной им искусственной реальностью. Это проявляется перестройкой психики человека и развитием пристрастия к новой реальности. При этом искусственная реальность воспринимается как более приятная, чем своя собственная. Стадия включает два синдрома. Каждый синдром - это группа взаимосвязанных признаков.

Синдром измененной реактивности на первой стадии проявляется тем, что человек все проще и безболезненнее переживает уход от самого себя. Пребывание в чуждой реальности сопровождается все меньшими и меньшими побочными эффектами. Человек «привыкает» быть вне самого себя без негативных последствий. У него возрастает способность переносить нефизиологическое состояние все дольше, сильнее, чаще, регулярнее. Возрастание «дозы» чуждой реальности называется изменением толерантности. Возрастание частоты бегства в такую реальность называется изменением формы потребления [8, с. 77].

Информационная зависимость на первой стадии включает два основных проявления. Первое - психическая потребность в искусственной реальности. Второе - возникновение представления, что только в иной реальности самочувствие может быть комфортным, приятным. Появляется способность к достижению состояния психического комфорта вне своей реальности и она приобретает форму влечения [16, с. 184].

Можно выделить два типа информационной зависимости: позитивный и негативный. При позитивном типе в искусственной реальности привлекает, прежде всего, нечто приятное, стимулирующее, улучшающее настроение. Позитивная информационная зависимость наблюдается только на первой стадии. При негативном типе не так важно найти нечто хорошее, значительно важнее убежать от плохой, собственной реальности [10, с. 362].

Таким образом, первая стадия представляет собой этап приспособления человека к новым условиям. Он определяется постоянным выходом из своей реальности в искусственно-созданную.

Вторая стадия. Она наступает, когда привыкание к существованию в чуждой реальности складывается полностью. Теперь существовать комфортно человек может только в искусственной реальности, а, возвращаясь «в себя», он испытывает исключительно дискомфорт, причем не только психологический, но и физический. Появляется физическая потребность уйти в искусственную реальность. Это проявляется тем, что при выходе из искусственной реальности через какое-то время человек ощущает необходимость снова вернуться в состояние «вне себя». Это время, как правило, измеряется часами и отличается для различных форм зависимости и давности процесса. Первоначально это ощущается в виде психического дискомфорта, но затем возникает и физический дискомфорт. Это связано с тем, что организму для существования становится необходимым пребывание в искусственной реальности [8, с. 77].

Вторая стадия информационной зависимости связана с формированием стойкого состояния - физической зависимостью между комфортным состоянием организма и пребыванием в искусственной реальности.

Во второй стадии отмечается дальнейшее развитие синдромов первой стадии. Синдром измененной реактивности изменяется - постепенно искусственная реальность перестает быть настолько приятной, комфортной, как раньше. Изменяется восприятие самой искусственной реальности, оно становится более «загрязненным», искаженным. Снижается эйфория. Все защитные механизмы, которые раньше боролись за психику человеку, окончательно ломаются. Даже длительные и глубокие «уходы» в искусственную реальность не вызывают никакой защитной реакции отторжения [1, с. 68].

Вне искусственной реальности человек не способен к концентрации воли на действии, к сосредоточению внимания. У человека «нет сил» нечто делать, и нет направления для деятельности. Он агрессивен, раздражителен. Подобная неудовлетворенность обычной действительностью маскирует психическую потребность, влечение к искусственной реальности [18, с. 47].

Третья стадия. Это время полного психологического и физического истощения. Собственное существование не продуктивно, человек не испытывает никакой радости от жизни: ничто не интересует, ничего не хочется, исчезают импульсы, потребности.

На этой стадии форма восприятия искусственной реальности продолжает изменяться. Человек воспринимает ее не как приятную, комфортную, а как единственно возможную для выживания, обеспечивающую хоть какую-то жизнь. Снижается толерантность. Человеку не нужно глубоко уходить в искусственную реальность, поскольку он не слишком четко осознает обычную жизнь. Сама искусственная реальность уже перестает вызывать настолько интенсивное влечение как раньше. У человека нет сил на активный поиск этой реальности. Даже будучи лишенным возможности пребывать в искусственной реальности, человек не испытывает столь выраженных признаков отмены - абстиненции, как раньше. Роль пребывания в искусственной реальности сводится к «подстегиванию» истощенных систем, обеспечивающих хоть какую-то жизнедеятельность. В поисках прежних комфортных состояний «прихода» и «кайфа» человек может искать новые формы зависимости.

В третьей стадии зависимости помимо признаков синдрома зависимости, имеющихся в первой и второй стадиях, определяются признаки психических расстройств и стойкие нарушения со стороны тела. Повышение толерантности сменяется снижением [12, c. 207].

Таким образом, в формировании информационной зависимости выделяют три стадии: начало взаимодействия между человеком и выбранной им искусственной реальностью; физическая зависимость между комфортным состоянием организма и пребыванием в искусственной реальности; время полного психологического и физического истощения. Разбиение процесса формирования информационной зависимости на стадии представляется нам важным шагом на пути исследования феномена зависимого поведения, т. к. предполагает типологизацию аддиктов, что в свою очередь является необходимым условием при помощи людям, страдающим от информационной зависимости.

Диагностика, профилактика и коррекция информационной зависимости

В настоящее время резко увеличилось число телезависимых и интернет-зависимых личностей, проявляющих патологическую склонность к проведению времени за просмотром телевизора и в сети интернет, нуждающихся в диагностике, профилактике и психокоррекции.

К личностным особенностям людей, которые могут войти в «группу риска» можно отнести следующие черты:

- эмоциональная неустойчивость;

- конформность, склонность подчиняться другим;

- низкий самоконтроль;

- подверженность чувствам;

- робость, несмелость;

- напряженность и повышенная тревожность;

- низкий уровень спонтанности и агрессии [3, с. 58].

Исходя из этого, можно предложить углубленную диагностику, направленную на изучение черт личности информационно-зависимых лиц:

- изучение особенностей характера, темперамента, акцентуаций характера, самооценки, уровня притязаний, тревожности;

- определение уровня интеллектуального развития;

- склонность к другим видам зависимости (или их наличие).

Проведенная психологическая диагностика позволит выявить то или иное психическое свойство, состояние, его выраженность, уровень развития и степень отклонения от нормы. Для этого используют различные тесты, опросники, проективные методики, различные шкалы самооценки.

На основе этих факторов строится дальнейшая работа. Для надежного психологического «диагноза» необходимы не только экспериментальные исследования и тесты, но и наблюдение в реальных жизненных ситуациях или специально смоделированных ситуациях, информация о себе от самого обследуемого (самооценка, ценности, отношение к жизни, наличие целей и т. п.).

В индивидуальной беседе с самим обследуемым и с его родственниками, друзьями, знакомыми можно выяснить, насколько человек вовлечен в зависимость, на какой стадии он находится. Правильная диагностика информационной зависимости также зависит и об осведомленности учителей, психологов, родителей, социальных работников о симптомах информационной зависимости. К ним относятся:

- нежелание отвлекаться от игры, интернета, компьютера;

- раздражение, злость, агрессия при вынужденном отвлечении;

- различные материальные вложения в интернет, игры;

- постоянное обновление программ;

- пренебрежение домашними делами, учебой, здоровьем;

- притупление физиологических потребностей (сон, пища, гигиена, сексуальные контакты);

- злоупотребление кофе, чаем, психостимуляторами;

- ощущение эмоционального подъема во время работы с компьютером, гаджетами, пребывания в интернете [21, c. 77].

Максимально надежный и объективный диагноз обеспечивается комплексным обследованием и сопоставлением всей собранной информации.

Конечным результатом диагностики является объективное, надежное психологическое заключение, которое отражает целостную картину психического развития личности. Диагностика требует понимания того, что психологический диагноз также зависит от конкретной социальной ситуации, в которой находится человек, потому необходимо корректно давать окончательный результат, помня о том, что ситуация может измениться.

Зная все эти моменты, можно грамотно и правильно построить профилактическую и психо-коррекционную работу зависимого поведения. В любом случае психологическая работа должна строиться на доверии, открытости, принятии и понимании клиента. В противном случае, человек не пойдет на контакт, и работа будет мало продуктивна.

Вопросы профилактики информационной зависимости в настоящее время практически не разработаны. Ряд зарубежных исследований авторы предлагают использовать для профилактики и коррекции информационной зависимости online-психотерапию, другие исследователи считают недопустимым использование компьютерных технологий и применение компьютера в процессе коррекции и лечения информационных аддиктов.

Потому так важна в данном вопросе профилактическая работа. Особое значение приобретают адекватные формы и методы работы. От того насколько верно они будут подобраны, зависит успех профилактической и коррекционной работы. К наиболее эффективным формам профилактической работы можно отнести - тренинговые занятия, анкеты, семинары, проекты, ролевые игры [6, c. 279].

Любая профилактическая программа ведется в нескольких направлениях, включая определенные виды деятельности:

выявление людей, склонных к информационной аддикции, а также другим видам аддиктивного поведения. Особенно важно это сделать в период подросткового возраста, в течение которого подростки могут быстро стать аддиктами в силу возрастных особенностей, незрелости личности;

тесное взаимодействие и работа с семьей;

знакомство родителей, членов семьи с информацией о причинах, последствиях, путях выхода из информационной зависимости;

формирование у человека навыков анализ поступающей информации, критичной оценки, умения принимать правильные решения;

обязательно - предоставление человеку альтернативных видов деятельности;

комплексная работа с людьми, которые склонны к аддиктивным формам поведения (определение «группы риска», оказание помощи при возникающих проблемах, ведущих к информационной зависимости);

взаимодействие с другими организациями и структурами, которые проводят профилактическую и реабилитационную работу.

Нужно отметить, что дети, их родители не достаточно осведомлены как о первых признаках формирующейся зависимости, так и о профилактических мерах, направленных на ее предотвращение. Без поддержки и понимания семьи работа может быть очень затруднена. Без взаимной работы психолога и членов семьи сложно выработать у человека собственную позицию, умение избирать приоритеты, принимать решения, определять значимость своих поступков, брать на себя ответственность, в конечном итоге, изменить свою жизнь, найти свое дело и преодолеть свою зависимость.

Психолог может помочь родителям, членам семьи осознать важность и необходимость специальной работы с зависимым человеком. Для этого можно использовать индивидуальную работу, проводить семинары, тематические встречи, объяснять, что увлечение средствами массовой информации - это не просто слабость, а может стать серьезным заболеванием.

В профилактике информационной зависимости полезно использовать некоторые стратегические варианты - формирование позитивной Я-концепции, социально-ценностных поведенческих норм, учить правилам эффективного общения.

Вторичная профилактика основана на познании личности информационных аддиктов с учетом генеза и механизмов их поведения и направлена на предупреждение развития информационной зависимости и возобновление личностного и социального статусов пациента. Кроме того, профилактика информационной зависимости заключается в разумном и грамотном использовании информационных технологий по существу, а также в формировании у человека информационной культуры [19, с. 277].

В настоящее время не существует универсального, общепринятого способа избавления от информационной зависимости. Однако поскольку аддикты имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, предпочтительнее групповые формы работы. Несмотря на то, что каждый случай информационной зависимости по-своему уникален, существуют и проблемы, общие для всех или большинства аддиктов, что делает групповые занятия еще более необходимыми.

Исходя из основных, наиболее распространенных проблем аддиктов, коррекционная работа идет в следующих направлениях:

) формирование устойчивой и позитивной самооценки, уверенности в себе;

) развитие коммуникативных навыков и восстановление межличностных отношений: ориентация на благоприятные межличностные отношения; адекватное восприятие критики; умение слушать и понимать собеседников; эмпатийность, искренность; развитие способности устанавливать доверительные контакты; строить долговременные дружеские отношения с людьми; терпимость к другим людям;

) самопознание:

способность к самоанализу;

знание своих слабых и сильных сторон и умение компенсировать и использовать их соответственно;

способность к критическому восприятию действительности;

умение прогнозировать;

развитие рефлексии;

) развитие навыков самоконтроля и саморегуляции:

осознанное целеполагание;

ответственность;

умение решать свои проблемы самостоятельно, не перекладывая их решение на других;

) социально-психологическая адаптация: повышение стрессоустойчивости, активности [15, с. 133].

Недостаточная эффективность профилактических и коррекционных программ обусловлена тем, что родственники пользователей и сами пользователи средств массовой информации не расценивают признаки, характеризующие риск развития информационной зависимости, как предболезненное состояние и обращаются к специалистам только на этапе уже сформированной зависимости.

Итак, для диагностирования зависимости целесообразно проводить изучение черт личности информационно-зависимых лиц. Правильная диагностика информационно-зависимого поведения также зависит и об осведомленности учителей, психологов, родителей, социальных работников о симптомах информационной зависимости. Максимально надежный и объективный диагноз обеспечивается комплексным обследованием и сопоставлением всей собранной информации. При коррекции и профилактики информационной зависимости особое значение приобретают адекватные формы и методы работы. От того насколько верно они будут подобраны, зависит успех профилактической и коррекционной работы. К наиболее эффективным формам профилактической работы можно отнести - тренинговые занятия, анкеты, семинары, проекты, ролевые игры.

Заключение

Одна из прелестей времени, в котором мы живем, - это доступность информации. Мы узнаем о новостях в считанные минуты, в любой момент можем найти практически любую нужную нам информацию. Но и в любой момент эта прелесть может обернуться и большой проблемой: у многих людей в наше время развивается зависимость от информации.

Она возникает благодаря взаимодействию двух факторов. С одной стороны, поток информации, с которым мы ежедневно сталкиваемся, очень велик. Всю эту информацию невозможно усвоить, не говоря уже о том, чтобы проанализировать. С другой стороны, вместо того, чтобы оградить себя от излишка информации, мы привыкаем жить в этом информационном пространстве. Возникает потребность в постоянном получении информации информационная зависимость, которая вызывает изменения в психологическом и физическом состоянии людей.

Для диагностирования зависимости целесообразно проводить изучение черт личности информационно-зависимых лиц.

На основе современных подходов к профилактике зависимого поведения, были выделены четыре направления профилактики информационной зависимости и ее ожидаемые результаты: информационное (формирование и развитие знаний по проблеме информационной зависимости); социально-психологическое (формирование и развитие социальной компетентности); личностное (развитие эмоциональной сферы); тренинговое (формирование ценностно-смысловых ориентиров личности).

Коррекционная работа при данной форме зависимости трудоемкий, длительный и напряженный процесс, однако работы в этом направлении должны пользоваться приоритетном, поскольку вред от нее трудно переоценить.

Список использованных источников

1. Абдрашитова, Т. А. Девиантное поведение молодежи и эффективность психологического консультирования / Т. А. Абдрашитова // Вестник университета «Кайнар». - 2005. - № 2-3. - С. 66-70.

2. Арымбаева, К. А. Социально-педагогический подход к пониманию девиантного поведения / К. А. Арымбаева // Поиск. Серия гуманитарных наук. - 2006. - № 4. - С. 296-307.

. Баева, Л. В. Информационная эпоха : метаморфоза классических ценностей : монография / Л. В. Баева. - Астрахань : Астраханский университет, 2008. - 217 с.

. Белл, Д. Социальные рамки информационного общества / Д. Белл // Новая технократическая волна на Западе. - М. : Прогресс, 1986. -
С. 330- 342.

. Войскунский, А. Е. Психология и Интернет / А. Е. Войскунский. - М. : Акрополь, 2010. - 439 с.

. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика / А. В. Гоголева. - М. : Московский психосоциальный институт, 2003. - 240 с.

. Гурьева, Л. П. Психологические последствия компьютеризации : функциональный, онтогенетический и исторический аспекты / Л. П. Гурьева Вопросы психологии. - 1993. - № 3. - С. 5-16.

. Дрепа, М. И. Психологический портрет личности интернет-зависимого студента / М. И. Дрепа // Вестник Томского государственного педагогического университета. - 2009. - № 4. - С. 75-81.

. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. - СПб. : Речь, 2007. - 190 с.

. Жилов, В. С. Основные проблемы интернет-зависимого поведения / В. С. Жилов // Известия РГПУ. им. А.И. Герцена. - 2008. - № 54. - С. 361-365

. Змановская, Е. В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие / Е. В. Змановская. - М. : Академия, 2003. - 288 с.

. Иванов, М. С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека / М. С. Иванов // Психология зависимости. - Минск : Нова, 2004. - С. 205-223.

. Калиниченко, О. Ю. Аддиктивное поведение : определение, модели, факторы риска / О. Ю. Калиниченко, В. Л. Малыгин // Вестник новых медицинских технологий. - 2005. - № 3. - С. 36-38.

. Лебедько, В. А. Механизмы человеческих зависимостей и стратегии освобождения от них / В. А. Лебедько. - М. : МГУ, 2005. - 56 с.

. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга - М. : Класс, 2000. - 240 с.

. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича - СПб.: Речь, 2007. - 768 с.

. Самойлик, А. А. Интернет-зависимость - актуальная проблема современного общества / А. А. Самойлик // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2013. - № 2. - Т. 2. - С. 126-128.

. Ушакова, Е. С. Интернет-зависимость как проблема современного общества / Е. С. Ушакова // Личность в меняющемся мире : здоровье, адаптация, развитие. -2014. - № 1. - С. 44-51.

. Фадеева, С. В. Профилактика компьютерной зависимости у подростков / С. В. Фадеева // Народное образование. - 2011. - № 8. - С. 276-280.

. Чухрова, М. Г. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения / М. Г. Чухрова, А. В. Ермолаева // Мир науки, культуры, образования. - 2012. - № 2. - С. 231-233.

. Юрьева, Л. Н. Компьютерная зависимость : формирование, диагностика, коррекция и профилактика : монография / Л. Н. Юрьева, Т. Ю. Больбольт. - Днепропетровск : Пороги, 2006. - 196 с.