Психология интернет-зависимости в подростковом возрасте

Введение

интернет зависимость подросток

В настоящее время молодое поколение отчаянно зависимо от наличия Интернета. Интернет стал для них всем, ведь он может дать ответы на многие вопросы, там можно найти себе друзей, единомышленников, возлюбленного. В Интернете есть то, чего нет в настоящей, реальной жизни - свободы. По крайней мере, так считает большинство тех, кто часами готов сидеть в Интернете и переходить с сайта на сайт, с форума на форум, менять прозвища и становиться кем угодно, но только не собой. Ведь это, как они считают, и есть свобода от всех ограничений реальной жизни. Особенно падкими на прелести Интернета оказались подростки, которые наиболее впечатлительны и восприимчивы к тому, что они видят на просторе всемирной сети. Все это приводит к возникновению у них множества личностных, эмоциональных, интеллектуальных и других проблем.

Путям решения указанных проблем посвящен ряд научных исследований. В частности, А. Голдберг предложил определение интернет-зависимости и набор диагностических критериев для его определения. К. Янг одна из первых ученых, что заинтересовались темой интернета, и она провела первые в мире исследования на тему интернета и интернет-зависимости. Дж. Морэйхан-Мартин предложила терминологию, с помощью которой можно различать Интернет-аддикцию, зависимость от Интернета, излишнее применение Интернета, а также компульсивное, патологическое, проблематичное, разрушительное применение Интернета. А.Е. Войскунский - один из наиболее известных сейчас специалистов в изучении интернета и интернет-зависимости, автор многих статей, посвященных его психологическим исследованиям данной области. К.С. Лисецкий предложил различать "растворенность" в Интернете (недооценка времени в Интернете, переоценка значимости и объема произведенного с его помощью продукта) и "нерастворенность" (переоценка времени в Интернете, адекватная оценка значимости и объема произведенного посредством Интернета продукта). Ю.М. Кузнецова и Н.В. Чудова провели исследования и сопоставили Интернет-зависимость с длительностью применения Интернета и с психологическими особенностями пользователей, включая идентичность, личностное развитие, эмоциональную сферу, самосознание и др. Однако целостного и всеобъемлющего подхода к теоретико-практическим основам психологии интернет-зависимости в подростковом возрасте в литературе не существует. Вот почему темой нашего исследования явилась тема «Психология подростковой интернет-зависимости ».

Объектом нашего исследования является психологическая зависимость подростков, а предметом - подростковая интернет-зависимость.

Цель исследования заключается в определении сущности интернет-зависимости и выявлении ее особенностей на основе анализа психологической литературы.

Задачи сводятся к тому, чтобы:

) определить сущность интернет-зависимости;

) выявить возрастные особенности интернет-зависимости у подростков;

) изучить методы диагностики интернет-зависимости;

) определить, какая необходима психологическая работа с подростковой интернет-зависимостью.

Практическая значимость исследования состоит в том, что оно может стать основой для создания диагностико-коррекционной программы оказания помощи подросткам в избавлении от интернет-зависимости.

1. Сущность интернет-зависимости и ее развитие

Термин Internet-addiction (по-русски "интернет-аддикция" или "интернет-зависимость") появился в 1996 году. Его предложил американский психолог, доктор Айвен Голдберг для описания неоправданно долгого, возможно патологического, пребывания в Интернете. Хотя обсуждение данной проблемы началось еще в 1994 году.

В самом общем виде Интернет-зависимость определяется как "нехимическая зависимость от пользования Интернетом" [1, с.246]. В некоторых психологических словарях интернет-зависимость определяют как, психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от интернета [2, с. 4]. Так же применяются такие понятия, как "зависимость от интернета", или "интернет-аддикция", а также "избыточное/патологическое применение интернета".

Родоначальниками психологического изучения феноменов зависимости от интернета могут считаться два американца: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг, который и предложил определение интернет-зависимости. Голдберг в 1995 г. предложил набор диагностических критериев для определения зависимости от Интернета. В 1997-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-психотерапевтические веб-службы по данной проблематике. В 1998-1999 гг. К. Янг, Д. Гринфилд и К. Сурратт опубликовали первые монографии по данному вопросу. К концу 1998 г, интернет-аддикция оказалась фактически легализована - не как клиническое направление в узком смысле слова, но как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи [3, с.83].

В настоящее время активно рассматриваются современные проблемы психологии зависимости (или аддиктологии), связанные с попытками выделения так называемых поведенческих форм зависимостей (аддикций). Анализ ведется на материале активно обсуждаемой в настоящее время и в то же время проблематичной зависимости от интернета. Фактически ставится вопрос о многообразии способов "ухода" из реальной жизни путем изменения состояния сознания [4, с.70].

Среди российских специалистов последовательно отстаивает самодостаточность психологических форм зависимостей (аддикций) Ц.П. Короленко [5,6]. "Элементы аддиктивного поведения, - пишет он вместе с Н.В. Дмитриевой, - свойственны любому человеку, уходящему от реальности путем изменения своего психического состояния. Проблема аддикций начинается тогда, когда стремление ухода от реальности, связанное с изменением психического состояния, начинает доминировать в сознании, становясь центральной идеей, вторгающейся в жизнь, приводя к отрыву от реальности" [6].

А именно это и просматривается в настоящее время. Многие и многие люди решили путем ухода из реальности в виртуальность найти свое место и путь в жизни. Особенно повально прокатилась эта волна «ухода в виртуальный мир» среди подростков.

Так же все активнее пробивает себе дорогу точка зрения, согласно которой традиционно относимым к интернет-аддикции феноменам могут быть даны альтернативные объяснения. Интересам ряда психологов отвечает борьба за признание соответствующих феноменов разновидностью психологической зависимости.

Состояние проблемы можно рассмотреть в контексте Научного симпозиума "Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития", который был проведен 10 июня 2009 года в Москве [7, с.165]. Он прошел в рамках одноименного совместного проекта факультета психологии МГУ, Фонда Развития Интернет и Общероссийской общественной организации "Лига здоровья нации". Научный руководитель проекта - А.Е. Войскунский. Заявленной целью симпозиума было обсуждение таких проблем, как формирование и стадиальное развитие феноменологии интернет-зависимости у детей, подростков и взрослых; правомерность отнесения соответствующих феноменов к разряду психологических зависимостей; выявление соответствующей феноменологии и рекомендации по терапии.

В рамках симпозиума свои точки зрения по заявленной проблеме высказали зарубежные и отечественные специалисты. Симпозиум открыл декан факультета психологии МГУ, Ю.П. Зинченко. Он отметил значимость психологических исследований применения интернета для общества, кратко остановился на характеристике раннего этапа изучения интернет-зависимости и раскрыл перспективы таких исследований.

Далее озвучили свои взгляды по данной проблеме следующие зарубежные специалисты: проведшая первые в мире исследования в данной области, автор переведенной на шесть языков книги "Пойманные в сеть" К. Янг; пионер киберпсихологических исследований Дж. Сулер; также пионер исследований и консультативной работы в этой области Дж. Грохол, который отказывается квалифицировать интернет-зависимость в качестве самостоятельного вида зависимости; С. Стерн, который также полагает, что применение интернета обогащает людей; М. Гриффитс, по мнению которого, лишь немногие аддикты демонстрируют зависимость от собственно интернета, для большинства же интернет - не более чем орудие; Дж. Морэйхан-Мартин останавливается на терминологии, различая интернет-аддикцию, зависимость от интернета, излишнее применение интернета, а также компульсивное, патологическое, проблематичное, разрушительное применение интернета; в этом ей вторит М. Фенишел, который, кроме того, подробно анализирует возможные сходства и различия между традиционными зависимостями и Интернет-зависимостью.

Большинство зарубежных специалистов полагают, что если можно говорить об интернет-зависимости, то она характерна для весьма небольшого числа пользователей интернета; тем самым они не подтверждают мнения, согласно которым подобный вид зависимости характерен для многих миллионов пользователей.

Г.В. Солдатова сообщила предварительные итоги массового исследования российских школьников, согласно которым Интернет превратился в основной информационный источник для детей.

Далее выступали: А.Е. Войскунский; В.Д. Менделевич, который в докладе о психопатологии девиантного поведения в интернете проанализировал интернет-зависимость в ряду других зависимостей; К.С. Лисецкий различает "растворенность" в интернете (недооценка времени в интернете, переоценка значимости и объема произведенного с его помощью продукта) и "нерастворенность" (переоценка времени в интернете, адекватная оценка значимости и объема произведенного посредством интернета продукта); С.Н. Ениколопов раскрыл связь между применением интернета и проявлениями агрессивных и враждебных действий; Ю.М. Кузнецова и Н.В. Чудова сопоставили интернет-зависимость с длительностью применения интернета и с психологическими особенностями пользователей, включая идентичность, личностное развитие, различие между образами Я и Другого, эмоциональную сферу, самосознание и др.; М.С. Радионова и Т.С. Спиркина выявили, что склонные к интернет-зависимости люди социально и эмоционально дезадаптированы, фрустрированы, используют неадекватные копинг-стратегии.

Доклады Р.Ф. Теперик, В.Л. Малыгиной, Н.С. Хомерики и Е.А. Смирновой были посвящены факторам, способствующим формированию интернет-зависимости у подростков. [7, с.165].

Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящее время одни специалисты по психическому здоровью отказываются признать новый вид зависимости, другие - их обычно именуют "киберпсихологами" - выделяют признаки интернет-зависимости, оказывают помощь клиентам-аддиктам, ведут консультативную и профилактическую работу.

Вывод. После анализа психологической литературы о сущности и развитии интернет-зависимости можно сказать, что обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг. Сам термин "интернет-зависимость" в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг. В настоящее время феномен «зависимости от интернета» интенсивно обсуждается и исследуется, но целостного и всеобъемлющего подхода к данной проблеме в виде «интернет-зависимости у подростков» так и не нашли. Тем более, что вопрос о самом существовании заболевания, именуемого зависимостью от интернета, остается нерешенным до сих пор, и изучение этого феномена нуждается в дальнейшем изучении.

. Возрастные особенности интернет-зависимости у подростков

Любая зависимость имеет свои, присущие только ей, характеристики, критерии и симптомы. В настоящее время критерии и симптомы, присущие интернет-зависимости, изучены и рассмотрены довольно подробно для того, чтобы можно было судить: есть ли у подростка данная зависимость или нет.

Если сравнивать интернет-зависимость с другими видами зависимостей, то можно обнаружить достаточное число общих черт. Большинство терапевтов сошлись во мнении, что не Интернет делает человека зависимым, а человек, склонный к зависимости, находит деятельность, которая и становится объектом зависимости. Ряд авторов считает, что существует так называемый зависимый тип личности и люди имеющие такие черты попадают в группу риска. Этими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать "нет" из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям; все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решениях[17, с.193].

Специалисты же, изучающие интернет-зависимость, достаточно едины в определении поведенческих характеристик, которые могли бы быть отнесены к этому феномену (или синдрому). Так, отмечаются неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях; стремление проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени; побуждение тратить на обеспечение работы в интернете все больше денег; готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность работы в интернете; способность и склонность забывать при работе в интернете о домашних делах, учебе, важных личных и деловых встречах и т.д.; стремление и способность освободиться на время работы в интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей; пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна; избегание физической активности; пренебрежение личной гигиеной; постоянное "забывание" о еде; злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами [9, с.110].

Кимберли Янг, известная своими исследованиями в области интернета и зависимости от него, приводит следующие четыре симптома, свойственные тем, кто страдает интернет-зависимостью [8]:

) навязчивое желание проверить e-mail;

) постоянное ожидание следующего выхода в интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в интернет;

) жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Более развернутую систему критериев приводит И. Голдберг. По его мнению, можно констатировать интернет-зависимость при наличии 3 или более пунктов из предложенных им, а их всего 7.

А.Е. Войскунский обобщил все ранее описанные поведенческие характеристики Интернет-зависимости:

. Неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, и тем более прекратить работу;

. Досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды;

. Стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;

. Побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходованием припасенных для других целей сбережений или влезанием в долги;

. Готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;

. Способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях; важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой;

. Стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;

. Нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства;

. Готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;

. Пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время;

. Избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета;

. Пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка "личное" время, работая в Интернете;

. Постоянное "забывание" о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера.

. Злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами;

. Подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими.

К. Янг так же выделяет пять основных категорий интернет-зависимости[18]:

) киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для "взрослых" или от киберпорнографии.

2) киберотношения*.* Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

) чрезмерная сетевая вовлеченность*.* Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

) информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

) компьютерная зависимость*.* Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков.

Исходя из всего вышеперечисленного, можно придти к выводу, что многие подростки могут найти у себя если и не все, то многие симптомы и поведенческие характеристики, которые покажутся им знакомыми. Конечно, эти симптомы будут им знакомы, ведь подростки - наиболее частые посетители сети интернет и, как следствие, они наиболее часто страдают зависимостью от интернета. А.Е. Войскунский с соавторами, подводя итог начальному этапу психологических исследований интернета, указывает, что влияние на личностное развитие информационных технологий не может быть однозначно квалифицировано как положительное или отрицательное: наряду с негативными трансформациями личности при, так называемой, интернет-аддикции, существует возможность позитивного развития отдельных способностей [19]. В цепочке "подросток - компьютер - интернет" так же возможны два варианта развития их взаимосвязи: "положительный" и "отрицательный". Во втором случае при частом использовании компьютера и интернета возникают психологические проявления интернет-зависимости, которая выражается в большом количестве проблем поведения и контроля над влечениями, и в итоге к изменению личности в целом [10, с.22].

А кто такой подросток? Подросток - это развивающая личность, ищущая ответы на жизненно-необходимые для него вопросы: "Кто я?", "Зачем я?", "Для кого я?" и "Каков я?". В подростковом возрасте индивид выходит на качественно новую социальную позицию, в это время формируется его сознательное отношение к себе как к члену общества. Следовательно, от того, как протекает социальная ориентация в этот период, зависит очень многое в формировании социальных установок человека [11, с.172]. Для подросткового возраста характерна деятельность, направленная на усвоение норм взаимоотношений, в большей степени со сверстниками. Эта сторона жизни индивида получает выражение в общественно полезной деятельности, отвечающей мотивационно-потребностной сфере личности подростка, реализуется его потребность в самоопределении, в самовыражении, в признании взрослыми его активности [12, с.234]. Подростковый возраст относится к критическому периоду психического развития. Остро протекающий психический перелом обусловливает его исключительную сложность и противоречивостью. В возрастной физиологии критические периоды рассматриваются с точки зрения возможности нарушения нормального хода развития, а в психологии этим термином обозначается чувствительность ребенка к формированию воздействий. В отличие от стабильных, критические периоды являются поворотными пунктами развития, когда в относительно короткий промежуток времени происходят кардинальные сдвиги в формировании личности. Известно, что важнейшим психологическим новообразованием данного возраста является становление самосознания. Важным признаком, характеризующим самосознание подростка, считается чувство взрослости. Таким образом, подросток ставит себя в ситуацию взрослого в системе реальных отношений [11].

Неудивительно, что подросток ищет себя не в реальности, как это было раньше, а в интернете, что возможно сейчас. Не стоит забывать и про то, что в подростковый период происходит поиск новой деятельности. И от того, какая деятельность станет ведущей в жизни подростка, зависит становление его личности.

Как известно, любая деятельность направлена на удовлетворение потребностей. А что же привлекает подростков в Интернете? Конечно же, удовлетворение собственных потребностей. Спектр базовых потребностей современного подростка достаточно широк. Помимо жизненно необходимых (физиологических и безопасности), среди них важное место занимают социальные потребности (общения, любви, признания) и потребности, связанные с развитием личности (познания, понимания, самореализации) [13, с.33].

Исследование "Фонда Развития Интернет", проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета. Среди них: потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей); потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании*;* удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека.

Кроме этого существует краткий список того, что же привлекает любого подростка в настоящее время использовать интернет, как средство «ухода» из реальности в виртуальный мир:

) возможность анонимного общения;

2) возможность для реализации представлений, фантазий с обратной связью (в том числе возможность создавать новые образы "Я"; вербализация представлений и/или фантазий, не возможных для реализации в обычном мире, например, киберсекс, ролевые игры в чатах и на просторах сети интернет и т.д.);

) чрезвычайно широкая возможность поиска нового собеседника, удовлетворяющего практически любым запросам и критериям отбора;

) неограниченный доступ к информации [18].

Будет не лишним повторить простые и хорошо известные аспекты взросления, чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в таком странном и необычном месте, как виртуальный мир.

*Идентификация.* Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе "общемировые" вопросы: Кто Я? Зачем я живу? Это вопросы, ответы на которые очень трудно дать и некоторые могут быть найдены в виртуальном мире. Ведь подростки четко уверены, что в интернете есть ответы на всех их вопросы.

*Интимность и принадлежность.* В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Интернет предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям и склонностям.

*Сепарация (отделение) от родителей и семьи.* Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут интернет дает уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир или создавать свой собственный? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволит тебе все это делать одновременно.

*Избавление от фрустрации.* Подростковый возраст - это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от фрустраций и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве [14].

Для В.Л. Малыгина, Н.С. Хомерики и Е.А. Смирновой факторы риска формирования интернет-зависимости связаны со следующими личностными особенностями подростков: склонностью к поиску новых ощущений, агрессивностью и тревожностью, асоциальными копинг-стратегиями, эмоциональной отчужденностью, низкой коммуникативной компетентностью и др. Поэтому все подростки-пользователи пойманы одной сетью и находятся в одной группе риска.

Интернет-зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Используя интренет, подросток вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать". Многие дети открыто признают, что очень часто посещают запрещенные родителями сайты, потому что знают, что ничего им за это не будет. При этом у них возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может оказаться ловушкой и иметь серьезные последствия в реальной жизни - происходит упадок нравственности [13, с.36].

Интернет-аддикция почти единогласно признается негативным направлением трансформации личности, преобразования деятельности (ее мотивационных, целеобразующих и операциональных составляющих), опосредствованной взаимодействием с интернетом [15, с.95].

Рассмотрим конкретные разновидности опосредствованной интернетом деятельности, которые потенциально способны вести к глобальным личностным преобразованиям. Можно выделить три основных вида[9, с.106]:

1. Познавательная - увлеченность познанием в сфере программирования и телекоммуникаций или, как крайний вариант, хакерство;

. Игровая - увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством интернета или, как крайний вариант, т. н. игровая наркомания;

. Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант интернет-аддикция, в том числе зависимость киберсексуальная.

Основные проблемы "жителя интернета" концентрируются в области самопринятия. Как известно подростки испытывают сложности в близком общении и самораскрытии, а также в принятии своего физического "Я" и своих телесных потребностей. Возможной непосредственной причиной этого являются неразвитые, инфантильные механизмы самооценки, порождающие идеалистические требования и препятствующие формированию дифференцированных и адекватных представлений о себе. Отметим еще, что для части подростков чрезмерная вовлеченность в интернет сопряжена с готовностью контролировать каждый этап работы компьютерных программ; эту склонность контролировать они могут перенести и в сферу человеческих отношений, а так как попытки манипулирования другими людьми часто заканчиваются неудачей, это может толкать детей к замкнутости и социальной изоляции [16, C.91].

Таким образом, Интернет является привлекательным в качестве средства ухода от реальности за счет возможности анонимных социальных интеракций. Особое значение здесь имеет чувство безопасности и сознание своей анонимности при осуществлении интеракций. Во-вторых, это возможность для реализации каких-то представлений, фантазий с обратной связью. И последний пункт - это неограниченный доступ к информации - информационный вампиризм [16].

## Как правило, те, кто становятся Интернет-зависимыми, меняют свою личность. Это уже не та гармоническая личность, а личность уже аддиктивная. Во-первых, для аддиктов характерна смена аддиктивной реализации. Сегодня он - Интернет-зависимый, завтра - любовный аддикт, после завтра - патологический игрок, а немного спустя - он ушел в наркотики или алкоголизм. Во-вторых, опасность заключается в том, что очень часто, рано или поздно, аддиктивные личности становятся социально дезадаптированными [5].

Существует мнение, что интернет-зависимость это не официальный диагноз, что она скорее является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (например, депрессия, трудности в общении и т.д.). А если учесть, что подростковый возраст наиболее подвержен разного рода отклонения в поведении, то можно сделать вывод, что формирование зависимости от Интернета наиболее вероятно у подростков, а также можно констатировать, что она будет оказывать разрушающие воздействие на личность ребенка. Исходя из этого, психологические механизмы воздействия информационных технологий на человека должны стать предметом тщательного анализа.

Вывод. Таким образом, анализ литературы показывает, что возрастные особенности, которые могут привести к интернет-зависимости у подростков достаточно разнообразные. В частности, это потребность в автономии и самостоятельности, сепарации от родителей и семьи; потребность в самореализации и признании, в идентификации; потребность в признании и познании*;* удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации; избавление от фрустрации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека.

3. Методы диагностики интернет-зависимости

Несмотря на то, что данное расстройство не включено в официальную классификацию заболеваний DSM-IV, то есть в справочник по диагностике и статистике психических расстройств, всемирная организация здравоохранения причислила Интернет-зависимость к категории патологических пристрастий. По мнению многих специалистов, "интернетомания" приводит почти к разрушению личности, и особенно это касается наших детей, потому что дети и подростки наиболее впечатлительны и легко поддаются чужому воздействию.

Признаки и симптомы психологической зависимости от Интернета уже известны. Сегодня специалистам образовательной среды, а так же родителям необходимо вовремя их рассмотреть у подростков, тем самым попытаться предупредить развитие психологической зависимости, а если она все-таки есть у ребенка, то приложить все силы на ее устранение. Существует множество тестов и опросников, с помощью которых можно диагностировать Интернет-зависимость.

Я приведу несколько вариантов тестов и опросников, использую которые можно определить наличие интернет-зависимости.

Например, тест, разработанный профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде доктором Кимберли Янг, направленный на выявление интернет-зависимости*.*

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно. Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале.

Никогда или крайне редко - 1 балл.

Иногда - 2 балла.

Регулярно - 3 балла.

Часто - 4 балла.

Всегда - 5 баллов.

Часто ли вы:

.Замечаете, что проводите в он-лайне больше времени, чем намеревались?

.Пренебрегаете домашними делами, чтобы подольше побродить в сети?

.Предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

.Заводите знакомства с пользователями интернета, находясь в он-лайне?

.Раздражаетесь из-за того, что окружающие интересуются количеством времени, проводимым вами в сети?

.Отмечаете, что перестали делать успехи в учебе или работе, так как слишком много времени проводите в сети?

.Проверяете электронную почту раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

.Отмечаете, что снижается производительность труда из-за увлечения интернетом?

.Занимаете оборонительную позицию и скрытничаете, когда вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

.Блокируете беспокоящие мысли о вашей реальной жизни мыслями об интернете?

.Обнаруживаете себя предвкушающим очередной выход в Сеть?

.Ощущаете, что жизнь без интернета скучна, пуста и безрадостна?

.Ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь вас от пребывания в сети?

.Пренебрегаете сном, засиживаясь в интернете допоздна?

.Предвкушаете, чем займетесь в интернете, находясь в офф-лайне?

.Говорите себе: "Еще минутку", сидя в сети?

.Терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в он-лайне?

.Пытаетесь скрыть количество времени, проводимое вами в сети?

.Вместо того чтобы выбраться куда-либо с друзьями, выбираете интернет?

.Испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только вы оказываетесь в он-лайне?

Подсчитайте результаты.

-49 баллов. Вы мудрый пользователь интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

-79 баллов. У вас есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением интернетом. Если вы не обратите на них внимания сейчас - в дальнейшем они могут заполнить всю вашу жизнь.

-100 баллов. Использование интернета вызывает значительные проблемы в вашей жизни. Вам требуется срочная помощь психотерапевта.

А вот список вопросов, которые неизменно задаются при подозрении на интернет-зависимость:

.Чувствуете ли вы, что не в состоянии определить заранее, сколько времени пробудете перед компьютером?

.Случались ли с вами ситуации, когда вы что-то планировали, но вам всё время что-то мешало оторваться от компьютера в намеченное время?

.Чувствуете ли вы нечто, похожее на эйфорию, когда работаете за компьютером?

.Не возникает ли у вас желания проводить за компьютером больше времени?

.Не жертвуете ли вы общением с друзьями и близкими?

.Чувствуете ли вы себя раздражённым, беспокойным и недовольным, находясь в офлайне?

.Скрываете ли вы от коллег и семьи то, чем именно занимаетесь, работая за компьютером?

.Возникали ли у вас хоть раз проблемы из-за вашего чрезмерного увлечения компьютером и всем, что с ним связано?

.Чувствуете ли вы вину или приходилось ли вам переживать депрессию из-за чувства вины, вызванного слишком долгой работой за компьютером?

.Изменился ли ваш режим из-за работы за компьютером?

.Испытываете ли вы синдром суженного сознания, напряжение в глазах, боли в спине или изменение веса?

.Вам свойственно отрицать, приуменьшать или рационализировать негативный эффект, связанный с долгим нахождением за компьютером?

.Отказались ли вы от своих офф-лайновых увлечений и хобби и прервались ли ваши некоторые социальные офф-лайновые контакты?

.Стали ли Вы всё чаще прибегать к Интернету для завязывания эротических и сексуальных отношения?

.Приукрашиваете ли вы себя во время поисков идеального партнёра для киберсекса?

Или же вот краткий тест, с помощью которого можно определить степень зависимости от Интернета:

. Чувствуете ли Вы себя озабоченным Интернетом (думаете ли Вы о предыдущих он-лайн сеансах и предвкушаете ли последующие)?

. Ощущаете и Вы потребность в увеличении времени, проведенного в Сети?

. Были ли у Вас безуспешные попытки контролировать, ограничить или прекратить использование Интернета?

. Чувствуете ли Вы себя усталым, угнетенным или раздраженным при попытках ограничить или прекратить пользование Интернетом?

. Находитесь ли Вы он-лайн больше, чем предполагали?

. Были ли у Вас случаи, когда Вы рисковали получить проблемы в работе, учебе или в личной жизни из-за Интернета?

. Случалось ли Вам лгать членам семьи, врачам или другим людям, чтобы скрыть время пребывания в Сети?

. Используете ли Вы Интернет для того, чтобы уйти от проблем или от дурного настроения (например, от чувства беспомощности, виновности, раздраженности или депрессии)?

Пациент считается интернет-зависимым в случае пяти или более положительных ответов на эти вопросы.

Так же существует список критериев, более развернутый, чем у К. Янг, исходя из которого можно констатировать интерет-зависимость при наличии 3 пунктов:

1. Количество времени, которое нужно провести в Интернет, чтобы достичь удовлетворения (иногда чувство удовольствия от общения в сети граничит с эйфорией), заметно возрастает

. Если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

Комментарий: Первый и второй пункт отражают возникновение такого феномена, как толерантность. Похожие признаки можно наблюдать у курящих людей, алкоголиков и наркоманов, когда для получения удовольствия необходимо постоянно увеличивать дозировку. В данном случае "дозировкой" является количество времени затраченного на пребывание в виртуальном мире.

. Пользователь совершает попытки отказаться от Интернета или хотя бы меньше проводить в нем меньше времени

. Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернете, приводит пользователя к плохому самочувствию, которое развивается в течение от нескольких дней до месяца и выражается двумя или более факторами:

Эмоциональное и двигательное возбуждение

Тревога

Навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет

Фантазии и мечты об Интернет

Произвольные или непроизвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

Комментарий: Такие эмоциональные изменения, происходящие с человеком, пытающимся отказаться или сократить время пребывания в сети, указывают на его психологическую зависимость от Интернет и на языке психиатрии называются "синдром отказа" или "абстинентный синдром". В данном случае он сильно отличается от "абстинентного синдрома" курильщиков, наркоманов, алкоголиков и переедающих людей (обжор), так как у них развивается не только психологическая, но и физическая зависимость к вредным веществам и их отмена переживается намного тяжелее. Преимущество Интернет - зависимости в отсутствии физиологического компонента. Синдром отмены вызывает у пользователя снижение или нарушение социальной, профессиональной или другой деятельности.

Использование Интернет позволяет избежать "синдрома отказа".

Интернет часто используется в течение большого количества времени или чаще, чем было задумано.

Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использование Интернет.

Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся или постоянных физических, психологических, социальных, профессиональных проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими).

Для диагностики интернет-зависимости существует так же шкала, определяющая склонность к данной зависимости. Шкалу создала А. Жичкина, одна из исследователей интернет-зависимости в настоящее время.

Инструкция: Выберите, пожалуйста, один из двух вариантов ответов (А или Б) тот, который лучше всего подходит для описания вашего поведения в Интернете и отметьте его галочкой. В этой анкете нет правильных или неправильных ответов, нам важно знать именно Ваше мнение.

. А. Когда мне грустно или одиноко, я обычно выхожу в Интернет.

Б. Я не чувствую необходимости выйти в Интернет тогда, когда у меня плохое настроение.

. A. Когда я провожу в Интернете меньше времени, чем обычно, я чувствую себя подавленно.

Б. Мое эмоциональное состояние не зависит от того, сколько времени я провожу в Интернете.

. A. Я чувствую, что мое увлечение Интернетом мешает моей учебе, работе или отношениям с людьми вне Интернета.

Б. Использование Интернета не мешает моим отношениям с людьми, учебе или работе.

. А. Многие мои знакомые не знают, сколько времени я на самом деле провожу в Интернете.

Б. Большинство моих знакомых знает, сколько времени я провожу в Интернете.

. A. Я часто пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

Б. Я не пытаюсь уменьшить количество времени, которое я провожу в Интернете.

. A. Когда я не в Интернете, я часто думаю о том, что там происходит.

Б. Когда я не в Интернете, я редко думаю о нем.

. A. Я предпочитаю общаться с людьми или искать информацию через Интернет, а не в реальной жизни.

Б. Я далеко не всегда прибегаю к помощи Интернета, когда мне нужно найти информацию или пообщаться.

Ключи

Выбор варианта «А» оценивается в 1 балл, выбор варианта «Б» - 0 баллов.

Склонными к Интернет-зависимости считаются испытуемые с баллами по шкале Интернет-зависимости 3 и выше, не склонными к Интернет-зависимости - с баллом 0 по этой шкале. Интернет-зависимыми в строгом смысле слова считаются те, кто набирает 6-7 баллов по этой шкале.

Признаками наступившей Интернет-зависимости, служат следующие критерии:

всепоглощенность Интернетом;

потребность проводить в сети все больше и больше времени;

повторные попытки уменьшить использование Интернета;

при прекращении пользования Интернетом возникают симптомы отмены, причиняющие беспокойство;

проблемы контроля времени;

проблемы с окружением (семья, школа, работа, друзья);

ложь по поводу времени, проведенного в сети;

изменение настроения посредством использования Интернета.

В других исследованиях Интернет-зависимости было установлено, что Интернет-зависимые часто "предвкушают" свой выход в Интернет, чувствуют нервозность, находясь off-line, врут относительно времени пребывания в Интернете, и чувствуют, что Интернет порождает проблемы в семье и с близкими и друзьями, с учебой, а так же с самим собой и отношением к остальным и окружающему миру в общем.

Вывод. Сейчас существует в большом количестве множество вариантов тестов и опросников, направленных на выявление интернет-зависимости, с помощью которых можно диагностировать, есть ли у подростка интернет-зависимость или нет, нужно ли работать с ним для устранения этой пагубной зависимости или же с все в порядке. Однако, кроме диагностики и выявления/не выявления зависимости у подростка, так же необходимо внимание родителей и близких для того, чтобы вовремя заметить симптомы интернет-зависимости у подростка, а потом успеть вовремя принять необходимые меры: обратиться за психологической помощью к специалисту.

. Психологическая работа с подростковой интернет-зависимостью

Любой подросток в настоящее время так или иначе является интернет-зависимым. И этот феномен не зависит от самих подростков, нет. Таково наше время, когда вместо библиотек и книг в твердом переплете, главным информационным ресурсом для подростков является именно интернет и электронные варианты книг. Ведь для того, чтобы найти необходимую информацию не нужно выходить из дома, идти в библиотеку и искать там книгу с нужной информацией. И еще не факт то, что она там окажется. Ведь намного проще, сидя дома за компьютером, зайти в интернет и скачать электронную версию необходимой книги. Да и вообще, в интернете проще искать полезную и нужную информацию, чем в книгах, ведь интернет всегда рядом и доступен для пользования.

Так думают современные подростки, и уже это указывает на то, насколько они стали зависимы от интернета и то, что они нуждаются в профессиональной психологической помощи. Но наибольшая ответственность в вопросе о том, что можно и нужно сделать, чтобы подростки перестали настолько сильно зависить от наличия интернета, лежит на их родителях. Они должны быть точно проинформированы о том, какие опасности могут ожидать их детей в сети и знать, как с ними бороться.

Но поскольку официального диагноза интернет-зависимости пока не существует, то и критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны. И, несмотря на это, психологи предлагают самый простой и доступный всем способ избавления от интернет-зависимости у подростков - это приобретение другой зависимости, но более полезной. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие как рисование, как правило, выводят человека из зависимости. Как еще можно помочь подростку в избавлении от интернет-зависимости? Это помочь зависимому вернуться в реальную жизнь. Для этого подойдет все, что нравится, увлекает, вызывает позитивные чувства. У кого-то это спорт, у других - творчество, увлекательная работа, хобби, любовь. Главное в этом нелегком процессе - поддержка близких людей, готовых придти на помощь в любой момент.

Так же существуют и другие способы излечить подростка от интернет-аддикции. Обязательным его условием должно быть условие осознания проблемы и желание вылечиться со стороны человека, страдающего зависимостью. В тоже время интернет-зависимость чаще всего осознают окружающие субъекта друзья, родственники, знакомые, но отнюдь не он сам, что очень схоже с любым другими видами зависимости (алкоголь, наркотики). Поэтому необходимо мотивирование человека, страдающего от интернет-зависимости на то, что ему нужна помощь. Часто решение проблемы начинается с консультации родственников и близких по вопросам, как помочь подростку, страдающему интернет-зависимостью, обратиться за помощью к психологу.

Первый этап лечения зависимости от интернета - диагностика причин ее формирования, а также исключение возможных болезненных расстройств, в частности депрессии. В случае обнаружения скрытой депрессии при необходимости поводится ее лекарственное лечение.

Основой лечения интернет-зависимости является психологическая коррекция, которая проводится индивидуально и в специальных тренинговых группах. Психологическая помощь направлена на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умению справляться с трудностями, а не уходить сразу в виртуальную реальность, потому что так проще, воспитанию волевых качеств, повышению самооценки, формированию новых жизненных увлечений.

Важнейший этап лечения интернет-зависимости - это привлечение страдающего ею подростка в процессы, не связанные с компьютерами и интернетом, чтобы он не стал заменой реальности. Необходимо показать, что существует масса интересных развлечений помимо интернета (боулинг, сноуборд, выходы за грибами, пейнтбол, походы на байдарках, футбол и проч.), которые не только позволяют пережить острые ощущения, но также тренируют тело и нормализуют психологическое состояние.

Интернет-зависимость, как и любые другие зависимости, влияет на взаимоотношения в семье, поэтому во время ее лечения важно оказывать помощь не только самому интернет-зависимому, но и родственникам и близким, в частности направленную на гармонизацию отношений с ним.

Существует несколько советов психологов, подсказывающих, что нужно делать, а что нельзя, чтобы не усугубить ситуацию с зависимостью у подростка:

Что делать нельзя: наказывать, отключать Интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают подростка к бегству из дома.

Что надо делать: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

Вывод. Поскольку как официальный диагноз интернет-зависимость еще не принята медицинским сообществом, то и критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны. Однако существуют несколько профессиональных советов от психологов, как можно вылечить подростка от интернет-зависимости: Главное в психологической помощи подростку, страдающему интернет-зависимостью, увлечь его настоящей реальностью, настоящей жизнью. Заставить его поверить и понять, что сводить весь мир в узко-безграничные рамки великой Сети. Затем обратиться к психологу, чтобы провести для зависимого подростка психокоррекцию, индивидуальную для каждого и в специальных треннинговых группах. Так же важно не упустить из виду есть ли у зависимого подростка скрытые расстройства, например, депрессия. Если она есть, то нужно так же провести и медикаментозное лечение. Но самое главное, в чем нуждается подросток, зависимый от интернета и лечащийся от нее, - это поддержка и помощь в трудные моменты его родителей. Ведь кто, кроме них, может помочь увидеть подростку настоящую, а не виртуальную реальность?.. На то они и родители, чтобы любить и поддерживать своего ребенка.

Заключение

В данной работе был поставлен вопрос о сущности интернет-зависимости подростка и выявлении ее особенностей на основе анализа психологической литературы. После анализа необходимой литературы можно полагать, что подростковая интернет-зависимость в настоящее время распространена наиболее широко, и больший контингент пользователей сети интернет составляют как раз подростки. Они используют его как некое средство ухода от реальности, где в виртуальном мире их настоящие проблемы и трудности отсутствуют. Рассмотрены основные способы диагностики интернет-зависимости у подростков и какая психологическая помощь может быть применена к зависимым от интернета подросткам.

Таким образом, подводя итог курсовой работы, можно сделать следующие выводы:

1. После анализа о сущности и развитии интернет-зависимости можно сказать, что обсуждение данного феномена началось не так давно: в 1994 г. К. Янг. Сам термин "интернет-зависимость" в 1996 году предложил доктор Айвен Голдберг. В настоящее время этот феномен интенсивно обсуждается и исследуется, но целостного и всеобъемлющего подхода к данной проблеме под названием «интернет-зависимость у подростков» так и не нашли до сих пор.

2. Анализ литературы показывает, что возрастные особенности, которые могут привести к интернет-зависимости у подростков достаточно разнообразные. В частности, это потребность в автономии и самостоятельности; потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании*;* удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации; избавление от фрустрации.

. Сейчас существует в большом количестве множество вариантов тестов и опросников, направленных на выявление интернет-зависимости, с помощью которых можно диагностировать, есть ли у подростка интернет-зависимость или нет. Так же необходимо внимание родителей и близких для того, чтобы вовремя заметить симптомы интернет-зависимости у подростка, а потом успеть вовремя принять необходимые меры: обратиться за психологической помощью к специалисту.

4. Поскольку как официальный диагноз интернет-зависимость еще не принята медицинским сообществом, то и критерии её лечения еще в достаточной мере не разработаны. Однако существуют несколько профессиональных советов от психологов, как можно вылечить подростка от интернет-зависимости.

Все сказанное заставляет задуматься, ведь от того чем занимается подросток в свободное время, зависит дальнейшее формирование его личности, а в целом предопределяет его положение в обществе. Проблема Интернет-зависимости среди подростков является актуальной в настоящее время. Подростки во взаимодействии с интернетом находятся в большой опасности, так как представляют собой наиболее незащищенную аудиторию. Воспитание компьютерной культуры, самовоспитание пользователей - вот противоядие Интернет - зависимости.

Список использованной литературы

1 Гриффитс, М. Интернет-зависимость: факт или выдумка? / Гриффитс, М. - Психолог, №5, 1999. - 246-250 с.

2 Вересаева, О. Психология и интернет на пороге ХХI века / Вересаева, О. - Психологическая газета, №12, 1996. - 4-6 с.

Войскуновский, А.Е. Интернет - новая область исследований в психологической науке. Статья из: Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. Выпуск 1 / Войскуновский, А.Е. - М.: Смысл, 2002. - 82-101 с.

Кучеренко, В.В. [и др.] Измененные состояния сознания: психологический анализ / Кучеренко, В.В. [и др.] - Вопросы психологии, 1998. - 70-78 с.

Короленко, Ц.П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития. / Короленко, Ц.П. - Обозр. психиат. и мед. психол., №1, 1991. - 8-15 с.

Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. Социодинамическая психиатрия / Короленко, Ц.П., Дмитриева, Н.В. - М.: Екатеринбург, 2000. - 460 с.

Научный симпозиум "Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития", 10 июня 2009 г. / научный руководитель: А.Е. Войскунский. - Москва, МГУ им. М.В. Ломоносова.

8 Янг, К. Диагноз - Интернет-зависимость / Янг, К. - Мир интернет, №2, 2000. - 24-29 с.

Войскунский, А.Е. Феномен зависимости от Интернета / Под ред.А.Е. Войскунского. - М.: Можайск-Терра, 2000. - 100-131 с.

Егоров, А.Ю. [и др.] Особенности личности подростков с интернет-зависимостью / Егоров, А.Ю. [и др.] - Вопросы психического здоровья детей и подростков, №2, 2005. - 20-27 с.

Фельдштейн, Д.И. Возрастная и педагогическая психология. Избранные психологические труды / Фельдштейн, Д.И. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2002. - 432 с.

Выготский, Л.С. Педология подростка / Выготский, Л.С. - М.: Педагогика, 1984. - 438 с.

Балонов, И.М. Компьютер и подросток / Балонов, И.М. - Вопросы психологии, №3, 2002. - 32-58 с.

Жичкина, А.Е., Белинская, Е.П. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета / Жичкина, А.Е., Белинская, Е.П. - Образование и информационная культура, №7, 2000. - 67-79 с.

Бабаева, Ю. Д, Войскунский, А.Е. Психологические последствия информатизации / Бабаева, Ю. Д, Войскунский, А.Е. - Психологический журн., №1, 1998. - 89-100 с.

Войскунский, А.Е. [и др.] Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / Войскунский, А.Е. [и др.] - Вестник МГУ, №1, 1996. - 26-38 с.

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

Янг К. Диагноз - Интернет-зависимость / Янг К. - Мир Интернет, №2, 2000. - 24-29 с.

Войскунский А.Е. [и др.] Интернет: воздействие на личность. / Под ред. А.Е. Войскунского - М.: Можайск-Терра, 2000. - 431 с.