**Наукова робота**

**На тему :"Соціально-педагогічна**

**профілактика інтернет-залежності у підлітків**

**ЗМІСТ**

ВСТУП………………………………………………………………………………..2

**Розділ 1 Явище інтернет-залежності як соціально-педагогічна проблема…5**

1.1 Сучасні підходи до визначення змісту, причини виникнення інтернет-залежності…………………………………………………………………………….51.2 Психологічні причини інтернет-залежності у підлітків......................................................................................................................12

**Розділ 2 Соціально-педагогічна робота із особистостями залежними від віртуального спілкування**……………………………………………………......19

2.1 Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітка………….......................................................................................................19

2.2 Профілактика залежності від віртуального спілкування у підлітковому середовищі…………………………………………………………………………..26

**ВИСНОВКИ………………………………………………………………………..25**

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…………………………………….....30**

**ВСТУП**

Сучасний світ характеризується стрімким прогресом у сферіпоширення та розвитку інформаційно-комунікаційних технологій. Динамічневикористання нових засобів телекомунікації, зокрема Інтернету як потужногоглобального інформаційного ресурсу, приваблює широкі верстви населеннянезалежно від віку, освіти та соціального статусу. Водночас неконтрольованевикористання комп’ютера та інтернет-мережі перетворилося на загрозу гармонійномурозвиткуособистості, її психічному здоров’ю. Тому проблема комп’ютерної та інтернет-залежності всебільше привертає увагу представників державної влади та вчених у різнихкраїнах світу і спонукає до її глибшого дослідження та пошуку шляхівподолання.

Бурхливий розвиток комп'ютерних технологій в останні роки накладає певний відбиток на розвиток особистості сучасної дитини. Потужний потік нової інформації, застосування комп'ютерних технологій, а саме розповсюдження комп'ютерних ігор дуже впливає на виховний простір сучасних дітей та підлітків. Істотно змінюється і структура дозвілля дітей та підлітків.

Разом з безсумнівним позитивним значенням комп'ютеризації слід відзначити негативні наслідки цього процесу, що впливає на психічне здоров'я підлітків. Негативним наслідком цього процесу є явище комп'ютерної та інтернет-залежності.

Інтернет є сьогодні важливим фактором соціалізації великої кількості підлітків. Він здійснює інформаційний та нормативний вплив на їхню особистість. Об’єктом нашого дослідження виступає комп’ютерна залежність як соціальне явище. В межах статті ми розглянемо можливі небезпечні прояви комп’ютерної залежності, а саме різні форми комп’ютерної залежності підлітків та її наслідки. На наш погляд, результати таких досліджень стануть у нагоді при визначенні шляхів профілактики виникнення комп’ютерної залежності у неповнолітніх.

Проблему комп’ютерної залежності досліджують психологи, лікарі, педагоги, соціологи. В соціологічній літературі проблеми ігрової поведінки та ігрової діяльності вивчались у контексті проблем соціалізації та засвоєння соціальних ролей. Це праці Дж. Босарда,  М. Вебера, Б. Малиновського, Дж. Г. Міда, Р. Мертона, Я. Морено, Т. Парсонса, Г. В. Плеханова, Г. Ріккерта, Н. Смелзера, Г. Спенсера, Г. Тарда, Т. Шибутані. Соціокультурні та історичні проблеми виховання у грі розглядались в працях істориків, культурологів, соціологів культури Ф. Ареса, Г. Дайн, Е. А. Покровського. Унікальне місце в розробці теорії гри та її місця в історії культури, у формуванні соціокультурних норм і традицій в історії людства належить Й. Хейзінгі, котрий вважається засновником нової галузі в науці. Соціальні аспекти ігрової поведінки та ігрової діяльності дуже активно вивчались в роботах радянських і російських психологів і педагогів: П.П. Блонського, Л.І. Божовіч, Л.А. Венгера, Л.С. Виготського, П.М. Єршова, А.В. Запорожця, І.С. Кона, А.Н. Леонтьєва, А.Р. Лурії, С.Л. Рубійнштейна, Д. Н. Узнадзе, П. Г. Шедровицького, Д.Б. Ельконіна. Починаючи з кінця ХХ століття деякі аспекти ігрової діяльності старших школярів і молоді розглядались  в контексті проблематики вільного часу і організації дозвілля. Це роботи таких  соціологів як Л. А. Гордон, Т.М. Дридзе,  Л.Б. Коган, В.А. Лапшов, В. Д. Патрушев, Н.В. Коритнікова.

На теперішньому етапі розвитку комп’ютеризації і розширення доступу до Інтернету в Україні, на щастя, усе ще мало розповсюдилася патологічна пристрасть до опосередкованих Інтернетом азартних ігор, онлайнових аукціонів. Порівняно нечасто зустрічається заміна людей віртуальними фігурами.

Зважаючи на ці та інші фактори вважаємо актуальність обраної теми «Соціально-педагогічна профілактика інтернет-залежності у підлітків» очевидною.

Об’єктом нашої наукової роботи є проблема інтернет-залежності у підлітків.

Предмет – профілактика інтернет залежності у підлітковому середовищі.

Мета – вивчити основні методи профілактики інтернет-залежності у підлітків.

Для досягнення мети, було визначено наступні завдання:

1. Охарактеризувати зміст поняття «інтернет-залежність», вивчити основні причини його виникнення.
2. Класифікувати основні психологічні причини виникнення інтернет-залежності.
3. Проаналізувати вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітка.
4. Дослідити соціально-педагогічну роботу з профілактики інтернет-залежності підлітків.

Наукова робота складається зі вступу, двох розділів по два параграфи кожен, висновків, списку використаних джерел (33 позиції).

**І Розділ**

**Явище інтернет-залежності як соціально-педагогічна проблема**

* 1. **Сучасні підходи до визначення змісту, причин виникнення інтернет-залежності.**

Сучасним суспільствам притаманні розмаїття культур, релігій, способів життя та способів самовираження дитини. В той же час в будь-якому демократичному суспільстві обов’язковим чином виникає необхідність здійснення соціального контролю за девіантною поведінкою окремих індивідів та соціальних груп. Такі види девіантної поведінки як наркоманія, ігроманія, алкоголізм, тютюнокуріння та інші вважаються асоціальними і перебувають під постійним контролем суспільства. Але існують певні види поведінки, які не несуть в собі прямої, явної загрози суспільству, та все ж мають негативні наслідки для людини і соціуму в цілому. До таких можна віднести комп’ютерну залежність: людина, яка проводить більшість часу за комп’ютером, не заважає і не загрожує оточуючим. Але при цьому людина втрачає поступово важливі соціальні контакти, перестає повноцінно виконувати соціальні функції, деградує як особистість.

Комп’ютерна залежність – різновид психічної залежності, який характеризується патологічною тягою людини до роботи або проведення часу за комп'ютером[18, c. 15]

Загалом до комп’ютерної залежності вчені відносили залежність людини від комп’ютерних ігор. Та зі стрімким розвитком та розповсюдженням Інтернет-мережі, в науковому світі заговорили про гостроту проблеми «інтернет-залежності» - це **психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до Інтернету і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету [23, c.76].**

Інтернет задовольняє багато свідомих і підсвідомих потреб користувачів.  Він містить все, чим може бути захоплений користувач. І це ще одна причини, що пояснює пристрасть до Інтернету.

Згідно з даними останніх досліджень відхід у світ фантазій став однією з поширених поведінкових стратегій сучасної молоді у важких життєвих ситуаціях. Наприклад, комп'ютерна гра стає [механізмом](http://ua-referat.com/%D0%9C%D0%B5%D1%85%D0%B0%D0%BD%D1%96%D0%B7%D0%BC%D1%96) втечі певної частини дітей та молоді від реальності. Вже існують припущення, згідно з яким «алкоголем» постіндустріальної епохи були наркотики, а в [інформаційну](http://ua-referat.com/%D0%86%D0%BD%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0%D1%86%D1%96%D1%8F) епоху  ним стануть комп'ютерні ігри [12, c. 44].

Основні 5 типів інтернет-залежності такі [15, c.44]:

1. Нав'язливий веб-серфінг - нескінченні подорожі по Всесвітній павутині, пошук інформації.

2. Пристрасть до віртуального спілкування і віртуальних знайомств - великі обсяги листування, постійна участь в чатах, веб-форумах, надмірність знайомих і друзів в Мережі.

3. Ігрова залежність - нав'язливе захоплення комп'ютерними іграми по мережі.

4. Нав'язлива фінансова потреба - гра по мережі в азартні ігри, непотрібні покупки в інтернет-магазинах або постійні участі в інтернет-аукціонах.

5. Кіберсексуальна залежність - нав'язливий потяг до відвідування порносайтів і заняття кіберсексом.

Усі види діяльності, здійснювані за допомогою Інтернету, такі як спілкування, [пізнання](http://ua-referat.com/%D0%9F%D1%96%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8F) або гра, мають властивість захоплювати людину цілком; вони не залишають їй часу і сил на реальне життя. У зв'язку з цим сьогодні фахівці інтенсивно обговорюють таке захворювання як «інтернет-залежність» або «інтернет-адикація» (InternetAddictionDisorder).

Термін «інтернет-залежність» ще в 1996 році запропонував доктор АйвенГолдберг. Вчений виходив з пропозиції про те, що у людини може розвинутися [патологічна](http://ua-referat.com/%D0%9F%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F) залежність не тільки від зовнішніх факторів, але і від власних дій та емоцій. На думку провідних фахівців, виникнення інтернет-адикції не підкоряється законам формування традиційних залежностей, наприклад, від сигарет, наркотиків, алкоголю, а також азартних ігор. Якщо для останніх потрібні роки, то інтернет-залежність настає набагато швидше

 [16, c. 76].

Поведінкою Інтернет-залежність виявляється в тому, що люди настільки віддають перевагу життю в Інтернеті, що фактично починають відмовлятися від свого "реального" життя, проводячи до 18 годин на день у віртуальній реальності та не менше 100 годин в тиждень. Інше визначення Інтернет-залежності: «нав'язливе бажання ввійти в Інтернет, знаходячись off-line, і нездатність вийти з Інтернету, будучи on-line». Часто використовується ще й таке: "Інтернет-залежність – це нав'язлива потреба у використанні Інтернету, що супроводжується соціальною дезадаптацією та яскраво вираженими психологічними симптомами»[1, с.32].

За даними різних досліджень Інтернет-залежними сьогодні є  2-6% користувачів мережі серед українських користувачів, серед яких більше ніж 70 відсотків підлітків.

Незважаючи на те, що офіційно проблема Інтернет-залежності не визнана, вона береться  до уваги в багатьох країнах, наприклад, у Фінляндії молодим людям з Інтернет-залежністю надається відстрочка від армії.

Термін «інтернет-залежність» вперше був запропонований американським лікарем Голдбергом, кілька років тому. Під цим поняттям він розумів непереборне бажання до Інтернету, що характеризується «згубною дією на побутову, навчальну, соціальну, робочу, сімейну, фінансову сфери діяльності».

Інтернет залежність— психічний розлад, нав'язливе бажання підключитися до [Інтернету](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82) і хвороблива нездатність вчасно відключитися від Інтернету.

Відзначаються особливості Інтернет-залежності. Це не хімічна залежність, тобто вона не приводить до руйнування організму. Якщо для формування традиційних видів залежності вимагаються роки, то для Інтернет-залежності цей термін різко скорочується. За даними К. Янг, 25%  користувачів придбали залежність протягом півроку після початку роботи в Інтернеті, 58% - протягом другого півріччя, а 17% - незабаром по закінченні року. Крім того, якщо довготривалі наслідки залежності від алкоголю та наркотиків добре досліджені, то стосовно Інтернет-адикції відсутня можливість довготривалого спостереження[4, с. 36-43].

Симптоми інтернет-залежності досить чіткі, вони є двох видів [10, c. 63]:

Психологічні симптоми:

* Відчуття ейфорії чи піднесеності під час роботи за комп’ютером;
* Нездатність зупинити роботу за комп’ютером;
* Все більша і більша кількість часу, що проводиться за комп’ютером;
* Ігнорування друзів та сім’ї;
* Відчуття порожнечі, депресії та роздратованості коли не за комп’ютером;
* Перекладання повсякденних турбот на плечі родичів чи членів сім’ї;

Фізичні симптоми:

* Зап’ястний тунельний синдром – оніміння та зниження чутливості пальців через утиснення нерву, що з’єднує їх із зап’ястям;
* Сухі очі;
* Головні болі (схожі на мігрені);
* Болі у спині;
* Нерегулярне харчування – відсутність апетиту;
* Недотримання гігієни;
* Розлади сну (засипання, сновидіння, тривалість)

Завзятого користувача Інтернета можна відрізнити відразу. Він занурений в себе, не помічає або ігнорує зовнішні події, погано адаптується до реального життя. Навіть краса природи – і та сприймається з меншим захопленням, оскільки можливості комп`ютерної графіки безмежні, і на екрані монітора з`являються чудові, фантастично прекрасні, але неіснуючі насправді, пейзажі. Потяг до комп`ютерних ігор – із подорожами до неймовірних світів усе більше занурює у віртуальність. Цей стан вже й називається інтернет-залежністю.

Такі американські вчені як Дж. Босард, Г. Ріккерд та ін. виділяють три стадії інтернет-залежності [19, c. 47]:

1. На першій стадії це більш-менш легкий розлад. Через захоплення «новою іграшкою» людина перестає займатися усім іншим. Поступово людина віддаляється від родичів і друзів, залишаючи пріоритет за «всесвітньою павутиною». Як правило, користувач приховує від рідних, скільки часу він проводить на сайтах.
2. На другій стадії симптоми стрімко  наростають. Якщо людину силою відлучити від мережі, вона переживатиме почуття, схожі на муки наркомана, якому не дали чергову дозу. У користувача порушується увага, знижується працездатність, з`являються нав`язливі думки, безсоння, аж до повного відмовлення від сну, різко зростає потяг до стимуляторів - кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків, причому деколи "на голку" сідають і ті, хто ніколи в житті наркотиків не пробував. До психічних розладів додаються головний біль, перепади тиску, ломота в  кістках.
3. Третя стадія – соціальна дезадаптація. Користувач, вже не одержуючи задоволення від спілкування через Інтернет, все-таки постійно «висить» на сайтах. Стан депресії призводить до серйозних конфліктів на роботі і в сім`ї.

Сильні, вольові особи ще можуть спробувати перемкнути свою увагу на щось інше, наприклад, закохатися, знайти іншу роботу. Слабкішим нічого не залишається, окрім як звернутися по допомогу до фахівців. До речі, у США інтернет-залежність вважають офіційним діагнозом, ії лікують психологи і психіатри. У нас ця проблема  лише досліджується. Без Інтернету у хворих починається ломка [3, с. 75].

Встановлено, що від інтернет-залежності можуть страждати люди різного віку, статі, статусу та ін. Зокрема, дослідники з Гонконзького університету СесиліяЧенг та Енджел Ї-лам Лі проаналізували 80 глобальних досліджень інтернет-залежності, що охоплює 31 країну з різних регіонів. Найбільший відсоток веб-залежних виявили на Близькому Сході – 10,9%, найнижчий показник – Північна Західна Європа – 2,6%. У Південній та Східній Європі інтернет-залежність поширена серед 6,1% населення.

Всесвітня мережа сьогодні більше нагадує чарівну казку, у якій "користувач" володіє надприродними можливостями, на відміну від реального життя. Не дивно, що Інтернет найбільше відповідає міфологічному мисленню маленької дитини. Таке мислення ніколи не зникає повністю, а тільки витісняється зі свідомості з віком, воно зберігається в підсвідомості дорослої людини, породжуючи віру в прикмети і магічні ритуали. Отже, Інтернет є ідеальним середовищем для актуалізації багатьох психічних процесів підсвідомого, архетипного характеру. Для багатьох людей, у психологічному сенсі, Всесвітня мережа стала дверима в той чарівний казковий світ, який людина змушена була покинути в дорослому віці, під тиском об'єктивних умов реального світу [7, с.149-154]. У процесі соціалізації дитини безпосереднє афективне сприйняття і реагування придушується виконанням набору соціально-схвалюваних норм і правил. І в ситуації, коли чинні норми і правила стають непотрібними або втрачають свою силу, проявляється первинний, примітивний, такий, що дотепер придушувався, засіб реагування. Подібні висновки, тільки стосовно культурного життя, зробив Зигмунд Фрейд у працях «Майбутнє однієї ілюзії» і «Невдоволення культурою». Він вважав, що процес відмови від суворих культурних норм завжди повинен супроводжуватися певним задоволенням. Саме воно, поряд з іншими чинниками, і є тією  силою, що змушує користувачів проводити багато годин за екраном монітора. Це твердження достатньо добре ілюструє "ефект азарту", тобто тягу до самого процесу пошуку інформації, на шкоду її вивченню, аналізу і переробці. Іншими словами, відбувається зсув акценту з аналітичної діяльності на пошукову активність[8, с.27-30].

Інтернет став доволі привабливим і простим способом відходу від реальності, гарним засобом сховатися від різноманітних проблем для тих, хто страждає від негараздів у сім'ї, на роботі, схильний до депресій. Психіатри вважають, що це схоже на пристрасть до алкоголю або азартних ігор і призводить не лише до того, що людина відкладає прийняття важливих рішень, але також і до зміни її особистості. Особливості віртуальної реальності такі, що користувач, який опинився в ній, «змушений» актуалізувати витіснені в підсвідомість  інфантильні уявлення і поведінкові патерни. Ефект посилюється ще й тим, що це здебільшого відповідає власним психологічним потребам користувача [6, с.95].

За проявами залежності від Інтернету нерідко ховаються інші адикції (патологічні залежності) або психічні відхилення. Страждання людей, які мають межові психологічні стани, може, зокрема, проявитися в ненормальній пристрасті до Інтернету, до онлайнових систем спілкування тощо. Вони просиджують весь час за комп'ютером, забуваючи про їжу, сон, цілком захоплені мерехтінням екранних сторінок. Але не варто думати, що ці ж люди до появи Інтернету були цілком здорові. Якби не було на світі ні Інтернету, ні комп'ютерів – вони з тією ж маніакальною завзятістю дивились би телевізор, слухали радіо, читали газети, обмінювалися поштовими марками або збирали модель залізниці. Депресивні хворі, які більше від інших відчувають страх відчуження, використовують Інтернет, щоб перебороти труднощі міжособистісної взаємодії в реальному житті. Схильність людини до повного «відключення», до втрати соціальної адаптації – це симптом щиросердечного страждання, джерело якого варто шукати в психіці хворого, а не в Інтернеті чи філателії.

Серед факторів, що сприяють зануренню людини в Мережу, виділяють наступні [27, c. 14]:

- Нестача спілкування в реальному світі: велика частина Інтернет-залежних «сидить» у Мережі заради спілкування, оскільки віртуальне спілкування має переваги в порівнянні зі спілкуванням реальним.

На сьогоднішній день можна стверджувати, що Інтернет став одним з видів «буферної» реальності, що охороняє особистість від прямого зіткнення з реальним світом, реальним людським спілкуванням.

- Занурення у віртуальне середовище може бути обумовлено внутрішніми психологічними конфліктами, викликаними, наприклад, проблемами в особистому і сімейному житті. Занурюючись у віртуальну реальність, людина ніби  захищає себе від якихось проблем, тривоги, комплексів. Віртуальний світ може використовуватися як засіб компенсації невдач. Саме віртуальний світ дає ту волю дій, волю вираження думок, почуттів і емоцій, що у реальному житті найчастіше не завжди можливі. Також мережна залежність може бути наслідком психотравмуючої ситуації (втрата близької людини, роботи, родини і т.п.) [12].

Отже, проблема інтернет-залежності є досить актуальної та має ряд причин, які зумовлюють її виникнення в підлітковому середовищі.

1.2.**Психологічні причини інтернет-залежності у підлітків.**

Підліток - це розвиваюча особистість, яка шукає відповіді на життєво-необхідні для нього питання: "Хто я?", "Навіщо я?", "Для кого я?" і "Який я?". У підлітковому віці індивід виходить на якісно нову соціальну позицію, в цей час формується його свідоме ставлення до себе як до члена суспільства. Отже, від того, як протікає соціальна орієнтація в цей період, залежить дуже багато чого в формуванні соціальних установок людини [28, C.172]. Для кожного вікового періоду характерний провідний тип діяльності, і саме він робить істотний вплив на формування певної ієрархії мотивів, на розвиток процесу визначення мети. Для підліткового віку характерна діяльність, спрямована на засвоєння норм взаємовідносин, більшою мірою з однолітками. Ця сторона життя індивіда отримує вираження в суспільно корисної діяльності [16, C.234]. У цей період онтогенезу складаються найбільш сприятливі умови для прояву і закріплення суспільної сутності людини [16, C.118].

Підлітковий вік відноситься до критичного періоду психічного розвитку. У віковій фізіології критичні періоди розглядаються з точки зору можливості порушення нормального ходу розвитку, а в психології цим терміном позначається чутливість дитини до формування впливів. У відмінності від стабільних, критичні періоди є поворотними пунктами розвитку, коли у відносно короткий проміжок часу відбуваються кардинальні зрушення у формуванні особистості [28, c.183].

Відомо, що найважливішим психологічним новоутворенням даного віку є становлення самосвідомості. Важливою ознакою, що характеризує самосвідомість підлітка, вважається почуття дорослості. Таким чином, підліток ставить себе в ситуацію дорослого в системі реальних відносин [28, с. 179].

 Отже, підлітковий вік – це період формування цінностей, розширення соціальних контактів, а залежна дитина обмежує своє коло спілкування комп'ютером. В результаті цього в таких дітей спостерігаються відсутність життєвого досвіду, інфантилізм у вирішенні життєвих питань, труднощі в соціальній адаптації, бідність емоційної сфери, звуження кола інтересів, прагнення створити особистий світ, втеча від реальності.

Все може початися з того, що підліток полюбляє спілкуватися в Інтернеті, часто перевіряє пошту, веде власний блог чи знаходить якусь „надзвичайно цікаву іграшку”. Поступово дитина настільки „втягується” у віртуальний простір, приймає його закони, правила та норми, що почувається незручно та невпевнено у життєвих ситуаціях.  Варто знати, що комп’ютер шкодить не лише психічному, але й фізичному здоров’ю. Під час роботи дисплеїв збільшується іонізація повітря і зростає температура, вологість же, навпаки, зменшується.

 Головною причиною виникнення комп'ютерної залежності у підлітків психологи вважають недостатнє спілкування і взаєморозуміння з батьками, однолітками і значущими людьми.

 Більшість людей  використовують всесвітню мережу не лише для роботи чи пошуку інформації, а й як спосіб життя. З'явилися чати, сайти знайомств, де споживачі інтернет-ресурсу перебувають і вдень і вночі: ведуть переписку, бавляться в ігри. Відповідно до нових діагностичних рекомендацій, інтернет-залежною визнається людина, яка проводить в мережі декілька годин на день і у якої спостерігався щонайменше один з симптомів залежності протягом трьох місяців, зокрема [25, c. 16]:

- непереборне бажання ввійти в інтернет,

- нездатність контролювати свій час в інтернеті,

- розумове або фізичне виснаження,

- порушень сну або концентрації уваги,

- дратівливість, депресія, знервованість, труднощі у спілкуванні з людьми в реальному житті.

 Крім того у процесі роботи з комп’ютером у підлітків може розвиватися комп’ютерний зоровий синдром , який призводить до зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння; тимчасова короткозорість. Вимушена поза з нахилом уперед вносить зміни в конфігурацію  хребта і призводить до звуження грудної клітки, що відбивається на підвищенні артеріального тиску, болі у ділянці серця.  Вимушене положення може стати чинником скривлення хребта, остеохондрозу, захворювань кистей рук, що розвивається внаслідок неправильного положення рук при роботі з клавіатурою та мишею.

Отже, чинниками, що провокують інтернет-залежність в піділтковому віці можуть бути дезадаптованість людини до соціуму, труднощі з пошуком спільної мови з однолітками, дисгармонія в родині, страх через перехід до самостійного життя. Інтернет дає юнакові можливість втечі з реального світу, у той світ який він створив собі сам. Особливості самоставлення користувачів інтернету на етапі ранньої дорослості, коли відбувається перехід до самостійного життя, належать до значимих передумов схильності чи несхильності особистості до розвитку інтернет - залежності.

Виділяють основні психологічні причини виникнення комп'ютерної залежності у підлітків [12, c. 35]:

1.Відсутність або брак спілкування і теплих емоційних стосунків у сім'ї. Коли батьки (чи інші близькі родичі) не приділяють дитині часу, не цікавляться станом душевного світу, мало запитують про її думки і почуття, про те, що дійсно хвилює і турбує дитину,не чуютьїї. Звичайно, із зазначеної причини може розвиватися не тільки залежність від комп'ютерних ігор і розваг, а й інші види залежності, а також різні форми відхилень у поведінці.

2.Відсутність у дитини серйозних захоплень, інтересів, хобі, уподобань, не пов'язаних з комп'ютером. Наприклад, жив-був 13-річний підліток. Нічим особливо не захоплювався, читати не любив, гуляти теж не дуже, по будинку допомагати особливо не прагнув, та й до навчання мало завзяття виявляв - так, телевізор б йому все дивитися так «в стелю плювати». І от, з'являється у цього юного ледаря комп'ютер! Підліток розуміє, що можна сидячи вдома, не обтяжуючи себе зайвим напругою, стати крутим бандитом (у грі), знайти собі співрозмовника, з яким у будь-який момент не важко припинити спілкуватися, дістати (скачати) реферат, заради якого раніше довелося б йти до бібліотеки. Настільки райдужна перспектива притягує дитину до екрану монітора. Знову ж таки не факт, що обов'язково виникне комп'ютерна залежність, але передумова вагома.

3.Невміння дитини налагоджувати бажані контакти з оточуючими, відсутність друзів. Припустимо, дитина (підліток) занадто сором'язливий і не може свою сором'язливість побороти. Або наявність видимого фізичного недоліку, зовнішня некрасивість відштовхує однолітків від спілкування з ним, або у дитини розвинулися риси характеру, що перешкоджають встановленню дружніх прихильностей: замкнутість, злостивість, надмірна жадібність, мстивість, уразливість, агресивність.

4.Неуспішність дитини. Ця причина схожа з попередньою. Наприклад, дитина і в школі погано навчається, і в компанії хлопців не заводила, і з батьками стосунки не блищать. Якщо такий стан речей не влаштовує дитину, вона цілком може впасти в залежність від комп'ютерних ігор, де він - головний герой, він на вершині успіху, він переможець, володар, перший руйнівник (або творець). У мережі Інтернет така дитина може створити собі образ, протилежний реальному: інше ім'я, інша зовнішність, інша, більш «вигідна» самопрезентація.

5. Наявність важкої інвалідності, серйозного захворювання. Якщо дитина-інвалід навчається на дому, якщо коло його спілкування дуже обмежене, якщо він майже або зовсім не виходить з дому, якщо важкі каліцтва перешкоджають встановленню контактів з оточуючими або відвертають оточуючих від дитини, то комп'ютер може стати єдиним засобом спілкування, отримання інформації, єдиною розвагою і заняттям. Під фізичними вадами, що перешкоджають спілкуванню, я маю на увазі відсутність слуху, зору, ДЦП, утруднене мова, важку форму епілепсії, важкі пороки серця, атрофію м'язів іт.д.

Отже, залежним від комп'ютера, в принципі, може стати будь-яка дитина і підліток, але шанси зменшуються, якщо в родині присутня атмосфера дружелюбності, спокою, комфорту та довіри; у дитини різнобічні інтереси та інтереси;дитина вміє налагоджувати позитивні відносини з оточуючими;дитина вміє ставити перед собою хоча б найменші цілі.

**ІІ Розділ**

**Соціально-педагогічна робота із особистостями залежними від віртуального спілкування**.

**2.1. Вплив інтернет-залежності на формування особистості підлітка**

Знайомство людини з комп’ютером зазвичай починається в школі, але, на жаль, все більша частина батьків намагається навчити своїх дітей користуватися цим модним технічним пристроєм якомога раніше, щоб вони не відставали від однолітків. За даними американських вчених, 31 % дітей від 3-х років вміють працювати з комп’ютером, спостерігається тенденція до зниження вікових меж вмільців працювати з комп'ютером. Результати анкетування показали, що 80% учнів 5-7 класів загальноосвітніх шкіл захоплюються комп’ютерними іграми, причому багато хто з 10-12- річних підлітків має ігровий досвід 4-6 років. Психодіагностичне обстеження останніх років, здійснене вітчизняними науковцями, виявило, що близько 30% дітей і підлітків, які захоплюються комп’ютерними іграми, зловживають перебуванням у віртуальній реальності, і 10% з них знаходяться в стадії психологічної залежності від комп’ютера [1].

Інтернет-залежність поширюється надзвичайно швидкими темпами. Це пояснюється тим, що порівняно з іншими видами залежності, формування яких триває доволі довго, залежність від мережі Інтернет розвивається досить швидко, впродовж одного місяця. За стислий проміжок часу в особистості формується нездоланний потяг до користування мережею Інтернет, що негативно позначається на побутовій, навчальній та соціальній сферах діяльності особистості.

Аналізуючи наслідки залежності підлітків від мережі Інтернет, слід зазначити, що вони є подібними до наслідків, характерних для інших видів адикції. Відхід особистості від реального життя в першу чергу позначається на процесі моделювання суб’єктом власного майбутнього. Занурюючись у кіберсередовище, особистість відсторонюється від реальності та всього того, що з нею пов’язане[33, c. 57].Занурюючись у віртуальне життя, особистість втрачає здатність адекватно сприймати те, що в ньому відбувається.

Вплив Інтернету на особистість має специфічні наслідки, особливо в підлітковому віці. Надмірна захопленість молодої людини кіберсередовищем може призвести до інтернет-адикції, внаслідок якої відбувається знецінення реальності, змінення системи цінностей, мрій та прагнень, що в свою чергу, позначається на процесі життєвого планування. Великої уваги вимагають до себе ті підлітки, чий відхід від реальності поки що не знайшов свого яскравого вираження, хто лише починає засвоювати адиктивніпатерни поведінки у важких зіткненнях з вимогами середовища, хто потенційно може виявитися залученим в різні види адиктивної реалізації [21, c. 39].

Профілактика адиктивної поведінки набуває особливої значущості в підлітковому віці саме тому, що в цей час починають формуватися дуже важливі якості особистості, звернення до яких могло б стати однією з найважливіших складових на шляху подолання адикції. Це такі якості, як прагнення до розвитку і самосвідомість, інтерес до своєї особи і її потенціалів, здібність до самоспостереження. Важливими особливостями цього періоду є поява рефлексії і формування етичних переконань. Підлітки починають усвідомлювати себе частиною суспільства і знаходять нові суспільно значущі позиції, роблять спроби в самовираженні.

Підлітки, які мають Інтернет-залежність, не мають активного соціального, творчого або спортивного життя. Підлітки, які мають хобі та захоплення, не мають Інтернет-залежності, хоча використовують Інтернет у своїх потребах. Особливістю Інтернет-залежних підлітків у порівнянні з підлітками, які не мають Інтернет-залежності, є нижчий рівень культурно-психологічного потенціалу. Особливості спілкування Інтернет-залежних респондентів: наявний високий рівень залежності від Інтернет-партнер; високий рівень нетовариськості до Інтернет-партнера; уникання боротьби у спілкуванні.

Інтернет-залежні підлітки більш низько поставили у ранзі цінностей такі: активне діяльне життя, хороші та вірні друзі, впевненість у собі, життєрадісність, відповідальність, самоконтроль, а Інтернет-незалежні – навпаки.

Тривала робота на комп’ютері викликає зміни у функціонуванні організму [17, c. 128].

На перше місце у підлітків — користувачів ПК виходять зміни психологічного стану та невротичні розлади, що характеризуються комплексністю, тяжкістю та поєднанням різних патологічних проявів. Часто робота за комп’ютером передбачає постійну концентрацію уваги та засвоєння великої кількості інформації. Характерним є отримання непотрібної інформації, яка «перевантажує» мозок та пам’ять і призводить до розумової втоми та порушення уваги. Внаслідок нервово-емоційної напруги швидко розвивається перевтома, що провокує головний біль. Може виникати шум у вухах, запаморочення, нудота. Неконтрольоване у часі спілкування з комп’ютером на тлі перевтоми призводить до розладів сну, метушливості у поведінці, порушення пам’яті[15]. Змінюється вища нервова діяльність, підвищується проникливість гематоенцефалічного бар’єра.

У процесі роботи з ПК у підлітків може розвиватися комп’ютерний зоровий синдром (КЗС), який ґрунтується на зоровому стомленні. Зорові симптоми КЗС: зниження гостроти зору; його затуманення; труднощі при переводі погляду з ближніх предметів на дальні і назад; відчуття змін забарвлення предметів; двоїння. Очні симптоми включають: біль у ділянці очних ямок і лоба; біль під час руху очей; почервоніння очних яблук; відчуття піску за віями; сльозотечу; печіння і різь в очах. При тривалому перебуванні перед екраном внаслідок зменшення частоти моргання може розвиватися синдром сухого ока (порушення зволоження роговиці слізною рідиною). Синдром проявляється печінням в очах, почервонінням кон’юнктиви, появою судинної сітки на бічних поверхнях очей. Особливо шкідливими для органів зору є ігри з яскравими дрібними елементами, читання та введення тексту, малювання.

Нерухоме положення підлітка протягом тривалого часу є причиною порушення мікроциркуляції крові. Застійні явища особливо виражені на рівні органів малого таза та кінцівок. Тривалі порушення мікроциркуляції сприяють стійким змінам судин (наприклад, венозний стаз є причиною розширення судин при геморої). Вимушене положення може стати чинником порушення метаболізму та гіпоксії у м’язах (насамперед, шиї, спини та плечового поясу), скривлення хребта, остеохондрозу, утрудненого дихання (іонізоване повітря викликає сухість слизових оболонок, грудна клітка знаходиться у стиснених умовах), захворювань кистей рук. Характерний розвиток карпального синдрому (оніміння та біль у пальцях кисті). На більш пізніх стадіях можливі ускладнення: тендовагініт, синдром «тенісного ліктя» (запалення загального сухожилля м’язів-розгиначів, розташованих біля ліктя), що розвивається внаслідок неправильного положення рук при роботі з клавіатурою та мишею

[9, c. 73].

Можуть виникати статеві порушення, пов’язані зі зміною регуляції з боку нервової та нейроендокринної систем [32, c. 5].

Усе більше інформаційних технологій та сучасних пристроїв покликано покращити та полегшити життя дітям та підліткам. Упровадження у широке користування мобільних телефонів, стаціонарних та портативних комп’ютерів, бездротового Інтернету та інших технологічних нововведень потребує досконалого вивчення їх впливу на зростаючий організм та розробки ефективних і здійснюваних санітарно-гігієнічних норм їх використання.

Візуальна (невербальна) комунікація – передача інформації за допомогою невербальних засобів спілкування (жестів, міміки, рухів тіла, кольору, просторового середовища і т.д.). Візуальний образ задається часом і пануючими в цей період тенденціями. Щоб людину не сприймали негативно, вона обов'язково повинна видаватипевну інформацію невербальним способом. За невербальної поведінки партнера по комунікації ми можемо визначити його установку на спілкування. Невербальна комунікація в мережі Інтернет виражена дуже примітивно, в основному за рахунок мови знаків, і навіть завдяки сучасним відеопрограмам образ людини, з якою спілкуєшся, надає обмежену інформацію[11, c. 36].

Отже, необхідним є проведення профілактичних заходів щодо попередження технологічних залежностей у підлітків в Україні. Вони повинні включати як широке інформування населення щодо ризиків безконтрольного використання комп’ютера, мережі Інтернет, мобільних телефонів, так і підготовку лікарів з психологічних особливостей підліткового віку та надання підліткам медико-соціальної допомоги.

**2.2. Профілактика залежності від віртуального спілкування у підлітковому середовищі.**

Профілактика Інтернет-залежності у підлітків в цілому не відрізняється від профілактики інших видів залежної поведінки. Найбільш важливий фактор – емоційна обстановка в сім'ї і духовний зв'язок між її членами. Ймовірність розвитку залежності менше, якщо дитина не відчуває самотності і нерозуміння з боку близьких.

Соціально-педагогічна профілактика Інтернет-залежності розуміється як комплекс заходів, спрямованих на розвиток психолого-педагогічних характеристик особистості, з метою забезпечення її стійкості до залежної поведінки з формуванням навичок здорового способу життя, а також задля попередження розвитку і прогресування залежності [24, c. 85].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури констатуємо, що зміст соціально-педагогічної профілактики Інтернет-залежності полягає у розвитку почуття відповідальності підлітків за свою поведінку, яка сприяє глибокому усвідомленню шкоди постійного перебування в мережі Інтернет

 [35, c. 17].

Основними напрямами соціально-педагогічної профілактики Інтернет- адикції є [22, c. 31]:

* інформування молоді про механізми впливу мережі Інтернет на особистість, причини, клінічні прояви, методи діагностики та наслідки Інтернет-залежності;
* формування у підлітків стратегій високофункціональної поведінки та внутрішньо особистісних мотивів і системи цінностей, відповідних здоровому способу життя; розвиток стійкості до негативних соціальних впливів та особистісних ресурсів і навичок досягнення поставлених цілей в реальному житті; розширення кола альтернативної до залежної поведінки діяльності.

Можна виділити чинники, сприятливі для подолання Інтернет-залежності:

1. Зовнішні - діють за наявності сприятливих умов життєдіяльності):

позитивний вплив однолітків; турбота і розуміння з боку батьків; підтримкавчителів; позитивний приклад оточуючих;

2. Внутрішні - формуються в результаті тривалої дії зовнішніх чинників:

відчуття власної значущості; сформована позитивна мотивація; оптимістичнийсвітогляд; цілеспрямованість; наполегливість тощо.

Наведені чинники необхідно максимально задіювати при налагодженні роботи з протидії (подолання чи профілактики) залежності. Проте, у будь-якому випадку, щоб подолати Інтернет-залежність, потрібно запропонувати і протиставити даному захопленню щось значно цікавіше і цінніше. Як відомо, у світі немає нічого ціннішого за приязні та щирі людські стосунки, проте, виходить, що дітям, які бездумно годинами проводять час біля комп’ютера, про це вкрай мало що відомо. Їм дійсно невідомий світ людських стосунків, із його цінностями і переживаннями, здобутками та перспективами. Повернути дитину до нормального життя в сім’ї, як і в групі однолітків, у суспільстві, взагалі неможливо без налагодження приязних і доброзичливих, суто людських стосунків. Дитина повинна засвоїти, причому, не з нотацій дорослих, а з власного досвіду, що існують речі, набагато цінніші за мальовничий, але нереальний світ у моніторі комп’ютера [31, c. 63].

Найпростіший і доступний спосіб рішення залежності - це придбання іншої залежності. Любов до здорового способу життя, спілкування з живою природою, творчі прикладні захоплення, такі як малювання, як правило, виводять людину із залежності.

Щодо методів лікування даного виду залежності, то досить результативною є провокаційна терапія, коли пацієнт залишається поза мережею все більше і більше часу.

Одним із симптомів Інтернет-залежності є нав’язливе бажання дитини перевірити свою електронну пошту. Щоб позбутися цього симптому, слід встановити певні години для перевірки пошти й дотримуватися цього розкладу. Якщо підліток дійсно проводить в Інтернеті занадто багато часу, то спочатку йому буде важко, але потім він поступово звикне.

Взагалі, до допомоги психолога чи психотерапевта необхідно вдатися також у тому випадку, якщо Інтернет-залежність підлітка затягнулася або набула надто серйозний оборот.

Корисними є прогулянки з друзями. Можна запланувати похід у боулінг, торговий центр або на ковзанку. Слід уникати походів у ті місця, де є доступ в Інтернет, наприклад в Інтернет-кафе. Інакше дитина може піддатися спокусі заглянути туди на кілька хвилин.

Кожному потрібно пам'ятати, що він народжений у реальному вимірі і саме в ньому покликаний бути щасливим. Для повноцінного ж щастя йому необхідно не менше чотирьох-п'яти щирих обіймів на день, а цього не забезпечить ні один сайт [2, c. 91].

Вчителям варто залучати таких дітей до участі у проектній діяльності, що позитивно вплине на підвищення самооцінки підлітка, сприятиме покращенню його стосунків з однолітками. Існує ряд психолого-педагогічних **рекомендації профілактики Інтернет-залежності в дітей та підлітків [29, c. 137]:**

1. Привчати дитину правильно ставитися до комп'ютера: як до технічного пристрою, за допомогою якого можливо отримати знання і навички, а не як до засобу отримання емоцій.

2.Не дозволяти дитині у віці 3-5 років грати у комп'ютерні ігри.

3.Розробляти з дитиною правила роботи за комп'ютером: 20 хв. комп'ютерної гри, З0 хв. заняття іншими видами діяльності.

4.Не дозволяти дитині їсти і пити біля комп'ютера.

5. Не дозволяти дитині грати в комп'ютерні ігри перед сном

6. Обговорювати з дитиною покарання у разі, якщо дитина порушить домовленість.

7.Помічати, коли дитина дотримуєть­ся вимог, обов'язково сказати їй про свої почуття радості та задоволення. Таким чином закріплюється бажана поведінка.

8.Не використовувати комп'ютер як засіб для заохочення дитини. Під час хвороби і вимушеного перебування вдома комп'ютер не повинен стати компенсацією.

9.Допомагати дитині долати негативні емоції, які завжди присутні в житті кожної людини (розчарування, сум, образа, агресія тощо), і які можуть підштовхнути дитину отримати полегшення за комп'ютерною грою.

Отже, профілактика інтернет залежності має комплексний характер і передбачає спільну роботу шкільних соціальних педагогів, психологів,вчителів та батьків. Необхідно систематично проводити профілактичні заходи для того, щоб не довелось застосовувати реабілітаційні методи роботи з інтернет залежними, для цього потрібно постійно слідкувати за захопленнями, інтересами та поведінкою дитини.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши зміст поняття «інтернет-залежність» ми дійшли висновку, що воно є відносно новим та виникло завдяки активному розвитку сучасних цифрових технологій. **Інтернет-залежність можна вважати психічним розладом, оскільки існують симптоми цього явища, його стадії, а також причини, що до нього призводять.**

**Вивчивши причини виникнення інтернет залежності, ми дійшли висновку, що основними причинами є н**естача спілкування в реальному світі та внутрішніпсихологічні конфлікти.

Отже, проблема інтернет-залежності гостро постає у підлітковому віці та є такою, що крокує разом із розвитком нових інформаційних технологій, а отже не втрачає, а навпаки, набирає актуальності. Розроблені соціальними педагогами шкіл програми та рекомендації профілактики потребують уточнення та детальнішого вивчення, в цьому вбачаємо перспективність даної теми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Андріанова Н. С. Інтернет-комунікація – реальність чи симулятор? / Н. С. Андріанова // Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Мовознавство»:  [зб. наук. праць / відп. ред. Пристайко Т. С.]. – Дніпропетровськ: Вид-во ДНУ, 2010. – Вип. 16. – C. 3–8.
2. Арестова О.Н., Бабанін Л.Н., Войскунський А.Є. Мотивація користувачів Інтернету. Режим доступу:  <http://www.relarn.ru/human/motivation.txt>
3. Бугайова Н. М. Психологічні проблеми Інтернет-адикції в умовах використання телекомунікаційних технологій. Розділ 4// Застосування телекомунікаційних засобів у навчальному процесі: психолого- педагогічні аспекти. – Київ, «Педагогична думка», 2008. с.192-222.
4. Бугайова Н. М. Ризики сучасних комп’ютерних технологій: ігрова залежність.//Інформаційні технології в наукових дослідженнях і навчальному процесі: Матеріали ІІ Міжнародної науково-практичної 268 конференції, м. Луганськ, 14-16 листопада 2006 р. т.1.-Луганськ, 2006. с.68-73.
5. Бугайова Н. М., Цап В. Й. Профілактика Інтернет-залежності в перебігу електронного навчання: збірник наукових праць. Випуск 1. – Кривий Ріг: Видавничий відділ НметАУ, 2010. с.24-28.
6. Войскунский О. Є. Феномен залежності від Інтернету // Гуманітарні дослідження в Інтернеті /Под ред. А. Е. Войскунского. М, 2000. З 100-131.
7. Войскунський О. Є. Феномен залежності від Інтернету // Гуманітарні дослідження в Інтернеті /Під ред. А. Е. Войскунського. М, 2000. – с. 100-131
8. Джишкаріані Т. Д., Кокарєв І. С. Вплив ЗМІ на формування особистості підлітка як педагогічна проблема/ Т. Д. Джишкаріані [Електронний ресурс]: Сайт Студентський науковий форум-Режим доступу: <http://www.rae.ru/forum2012/284/2509>
9. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю// Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. 2005. Т.5. № 2.с. 20-27
10. Єгоров А. Ю., Кузнєцова Н., Петрова Є. Особливості особистості підлітків з Інтернет-залежністю // Питання психічного здоров'я дітей та підлітків. – 2005. Т.5. – № 2. – с. 20-27
11. Интернет-зависимость включили в список психическихрасстройств [Электронный ресурс]: Сайт РБК Здоровье-Режим доступа:<http://top.rbc.ru/health/05/10/2012/672954.shtml>
12. Інтернет-залежність [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%](http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%86%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%EF%BF%BD%25)
13. Ісакова Т. О. Інтернет-залежність, як новий феномен сучасного світу: сутність і проблеми [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.niss.gov.ua/content/articles/files/Internet\_zal-bcba2.pdf .
14. Карпа І. Б. Мова та Інтернет: функціональні характеристики та ефективність інтерактивної комунікації / Карпа І. Б. // Мова і культура. – К., 2009. – Вип. 11. – Т.VII (119). – С. 192–200.
15. Кириченко Є.А., Ярута А. Г. Особливості інтернет–комунікації, як нової форми соціалізації в сучасному супільстві [Електронний ресурс]: / Є.А. Кириченко, А.Г. Ярута. – Режим доступу: <http://essuir.sumdu.edu.ua/bitstream/123456789/24615/1/Kyrychenko.pdf>
16. Коваленко О. В. Кіберпростір – гуманістичний потенціал цивілізації / О. В. Коваленко // Психологічні перспективи. – № 18. – Луцьк : Волин. нац. ун-т імені Лесі Українки, 2011. – С. 111–121.
17. Коритнікова Н. В. Форми і характеристики інтернет-комунікації: соціологічний аналіз / Н. В. Коритнікова // Вісник Харківського національного університету ім. В. Н. Ка­разіна «Соціологічні дослідження сучасного суспільства: ме­тодо­логія, теорія, методи» / відп. ред. В. С. Бакіров. – Х.: Ви­давничий центр ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2007. – № 761. – С. 183–190.
18. Матеюк О. А. Бар’єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові / О. А. Матеюк // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка – К., 2005. – Т. VII, випуск 2. – С. 106-112.
19. Матеюк О. А. Бар’єри у процесі міжособистісної комунікації як засіб протидії психологічному впливові / О. А. Матеюк // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / За ред. С. Д. Максименка – К., 2005. – Т. VII, випуск 2. – С. 106-112.
20. Некрасова З., Некрасова Н. Какоттащитьребенка от компьютера и что потом с ним делать/З. Некрасова.-К.:София.-2008.-125с.
21. Оранж Т. Медиадиета для детей. Руководство для родителей: какпреодолетьзависимость от телевизора и компьютерныхигр. – М.:Диля,2007.-272с.
22. Петрунько О. В. Діти і медіа: соціалізація в агресивному медіа середовищі: монографія. – Полтава : ТОВ НВП «Укрпромторгсервіс», 2010. – 480 с
23. Проблеми віртуального спілкування [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://comp–doctor.ru/psi/psi–virtualnoe– obshhenie.php](http://comp–doctor.ru/psi/psi%E2%80%93virtualnoe%E2%80%93%20obshhenie.php)
24. РябцеваА. Компьютерныеигры в жизниподростка/А.Рябцева//Школьный психолог.–2012.-№7.–С.35-40.
25. Селютин А. А. Комунікативні стратегії агресивного інтернет-спілкування [Електронний ресурс ] / А. А. Селютин. – Режим доступу: http://www.chiep.ru/pics/uploads/ docs/NIR/CONFERENC/Selyutin\_A.A.pdf.
26. Сусська О. О. Інформаційне поле особистості. Формування інформаційного вибору в умовах сучасного соціокультурного середовища / О. О. Сусська. – К., 2003. – 188 с
27. Тищенко О. М. Стиль мови інтернет-спілкування в націо­наль­ному корпусі української мови / О. М. Тищенко // Лінгво­стилістика: об’єкт – стиль, мета – оцінка: [зб. наук. праць / за ред. В. Г. Скляренко]. – К.: Ін-т української мови НАН Ук­раїни, 2007. – С. 362–367.
28. Філіппова Н. Мова у віртуальній актуальності // Людина. Комп’ютер. Комунікація. Збірник наукових праць. – Львів : Вид-во Нац. ун-ту «Львівська політехніка», 2010. – 328-330.
29. Церковний А. Аспекти формування Інтернет залежності / А. Церковний // Соціальна психологія. – 2004. №5 (7). – С. 149-154.
30. Церковний А. Аспекти формування Інтернет-залежності // Соціальна психологія. – 2004. – № 5 (7). – C.149-154.
31. Чупрій Л. В. Вплив телебачення та Інтернету на моральне та фізичне здоров’я дітей [Електронний ресурс] Режим доступу: http://sd.net.ua/2010/08/17/children\_tv\_violence. html