

## Оглавление

Введение .....	3
Глава 1. Теоретические основы профилактики компьютерной зависимости у школьников-подростков .....	6
1.1. Понятие компьютерной зависимости и ее виды .....	6
1.2. Особенности личности подростков с компьютерной зависимостью ...	13
1.3. Содержание и способы профилактики компьютерной зависимости в условиях общеобразовательной школы .....	22
Глава 2. Опытно экспериментальная работа по профилактике компьютерной зависимости подростков в условиях общеобразовательной школы .....	31
2.1. Содержание констатирующего эксперимента .....	31
2.2. Результаты апробации социально – педагогической программы по профилактике компьютерной зависимости у подростков в условиях общеобразовательной школы .....	37
Заключение .....	51
Библиографический список .....	54
Приложение .....	58

## **Введение**

Актуальность исследования проблемы компьютерной зависимости детей на современном этапе развития общества приобретает особую значимость. Обширное применение компьютерных технологий, распространение компьютерных игр и, конечно же, Всемирная сеть – Интернет: все это оказывает большое влияние на современных детей и подростков.

С тех самых пор, как персональные компьютеры вошли в нашу повседневную жизнь, проблема взаимоотношений детей и компьютеров стала глобальной и одной из наиболее обсуждаемых в проблем человечества. Однако общество по-прежнему не имеет точного понятия о том, что же такое персональный компьютер для детей: зло или благо? Многие родители считают, что, начинать знакомство ребенка с компьютером и информационными технологиями необходимо уже с раннего возраста, иначе он будет отставать от своих сверстников. Другие же, наоборот, боятся вредного воздействия компьютера, растлевающего действия Интернета, а также разрушительного воздействия компьютерных игр [34].

Исследование по данной проблеме особенно актуально в настоящее время по причине того, что для большинства людей компьютер стал неотъемлемой частью жизни. Компьютерные возможности постепенно вытесняют и заменяют человеку друзей, родных, жизненные ценности и многое другое.

У подростков, прикованных к компьютеру, нарушается социальная адаптация, им становится трудно находить общий язык с окружающими людьми. Такие социально значимые вещи, как учеба, семья перестают иметь для них значение. Происходит негативное влияние на учебную, социальную сферы деятельности [24]. Играя в игры, подчас жестокие, подросток начинает воспринимать жизнь как виртуальную. Это приводит к чувству вседозволенности, подросток перестает ценить как свою, так и чужую жизнь.

В итоге, увлеченность компьютером может привести к полному безразличию к окружающему миру. Согласно прогнозу отечественных исследователей (Н.Р. Казарян, С.В. Краснова, В.С. Тундалева и др.), в недалеком будущем возможно возникновение единого компьютеризованного сообщества людей, деятельность которых сосредоточится на обработке информации, а различная производственная деятельность будет возложена на роботизированные машины.

Уже сегодня многие психологи классифицируют компьютерную зависимость как одну из разновидностей эмоциональной «наркомании», вызванной техническими средствами. В числе ученых, занимающихся проблемой компьютеромании, входят такие ученые как: А. В. Беляева, И. Голдберг, М. Коул, В. А. Лоскутова, С. Л. Новоселова, С. Пейперт, Ш. Текл, К. Янг, и другие [28].

**Проблема исследования:** компьютерная зависимость подростков.

**Тема исследования:** профилактика компьютерной зависимости подростков в условиях общеобразовательной школы.

**Объект:** профилактическая деятельность с подростками в рамках образовательного процесса в общеобразовательной школе.

**Предмет:** процесс профилактики компьютерной зависимости у школьников – подростков.

**Цель:** на основе изучения теории и практики разработать, теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность программы профилактики компьютерной зависимости подростков в условиях общеобразовательной школы.

**Гипотеза исследования:** профилактика компьютерной зависимости у школьников - подростков будет эффективна, если она будет осуществляться по специально разработанной программе, для которой характерно:

- комплексный характер, предполагающий осуществление профилактической работы со школьниками и их родителями;

- направленность на организацию досуга подростков, не предусматривающего использование компьютера;
- использование игры для профилактики компьютерной зависимости;
- ее реализация будет органично встроена в образовательный процесс.

**Задачи исследования:**

1. Изучить литературу по проблеме исследования;
2. Выявить психолого – педагогические особенности подростков страдающих компьютерной зависимостью;
3. Изучить содержание понятия «компьютерная зависимость подростков»;
4. Выявить содержание и способы профилактики компьютерной зависимости в условиях общеобразовательной школы;
5. Реализовать программу профилактики компьютерной зависимости школьников – подростков;
7. Провести контрольную диагностику и сформулировать выводы.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ психолого – педагогической литературы, метод сравнения, теоретический анализ и синтез, моделирование, обобщение.

Эмпирические: тестирование, анкетирование, педагогический эксперимент.

Математические: измерение, регистрация, ранжирование, шкалирование.

**Теоретическая значимость:** обобщение и систематизация теоретического материала по теме исследования.

**Практическая значимость** заключается в использовании диагностического инструментария и разработанной программы профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях общеобразовательной школы, ориентированной на организацию досуга.

## **Глава 1. Теоретические основы профилактики компьютерной зависимости у школьников-подростков**

### **1.1. Понятие компьютерной зависимости и ее виды**

Впервые термин «компьютерная зависимость» был рассмотрен американскими учеными еще в начале 80-х годов XX века, но до сих пор не считается общепризнанным.

По мнению Э. Фромма, компьютерная зависимость – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [36]. В 1996 году американский психиатр Айвен Голдберг предложил новый термин для определения компьютерной зависимости – *компьютерная аддикция*.

*Компьютерная аддикция* – это нехимическая зависимость от пользования компьютером и его ресурсами, в том числе Интернетом [13, с. 83].

Следует отметить, что современная трактовка данного термина не сильно отличается своим содержанием от той, которая была представлена еще в конце XX века. По словам А. Л. Венгера компьютерная зависимость - это пристрастие к занятиям, которые, так или иначе, связаны с использованием компьютера. Это явление приобрело широкое распространение в конце XX в. в промышленно развитых странах и в последние годы все больше распространяется в России [11]. В 1989 году на Международной конференции компьютерная зависимость была официально зачислена в перечень Международной классификации болезней. На сегодняшний день она является общепризнанной болезнью XXI века и считается психическим расстройством.

Сопоставляя изучаемое явление с традиционно выделяемыми формами аддикции, мы опирались на определение аддиктивного поведения в формулировке Ц.П. Короленко и Т.А. Донских. Они характеризуют данное

поведение как стремление к уходу от реальности путем искусственного изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных видах деятельности [23].

Так, мы выяснили, что компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально – психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются повседневные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а чаще совсем прекращается индивидуально – личностное развитие. Таким образом, люди уходят от решения различных проблем в своей жизни [37].

Компьютерная зависимость не возникает сама по себе, она вытекает, опосредованно, из компьютерной деятельности.

На сегодняшний день Ю. Д. Бабаева и А. Е. Войскунский выделяют три основных вида компьютерной деятельности:

- 1) *Познавательная* – увлеченность познанием в сфере программирования;
- 2) *Игровая* – увлеченность компьютерными играми и, в частности, играми посредством Интернета;
- 3) *Коммуникативная* – увлечение сетевой коммуникацией или, как крайний вариант «Интернет - аддикция» [2].

Злоупотребление перечисленными видами компьютерной деятельности впоследствии приводит личность к различным компьютерным зависимостям, которые выражаются в виде глобальных преобразований психики.

Так, сегодня исследователи различают психологическую зависимость от Интернета – сетеголизм и зависимость от компьютерных игр – кибераддикция. Каждая из них имеет свои причины и последствия и распространяется на различные возрастные группы. Игры, как правило, увлекаются молодые люди в возрасте от 10 до 18 лет. [15].

Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

I. *Рольевые компьютерные игры* (максимальный уход от реальности).

II. *Нерольевые компьютерные игры* (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Необходимо отметить, что на сегодняшний день термин «кибераддикция» уже практически не используется. В связи с массовым приобщением к компьютерным играм учеными был официально введен новый термин, «кибернетическая лудомания».

Итак, кибернетическая лудомания – это форма психологической зависимости, проявляющейся в навязчивом увлечении видео - и компьютерными играми. Данный вид зависимости – широко обсуждаемый и дискуссионный вопрос, а ее статус пока находится на неофициальном уровне [26].

Следующий вид зависимости – это психологическая зависимость от Интернета или сетеголизм. Основным признаком ее проявления является частое и длительное времяпровождение в сети, характеризующееся непрерывным скачиванием музыки, различных программ, общением в чатах и на форумах. Также сетеголики могут заводить бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность. Кроме этого, для них характерна самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, равнодушие по отношению к близким и серьезные расходы на оплату услуг провайдера. Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

В основном сетеголики – это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все ее

возможности. Со временем такие пользователи постепенно «остывают» к сети и проводят там меньше времени. Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость, что может привести к неприятным последствиям [35].

Еще одним видом компьютерной зависимости выступает хакерство. Хакерство – это вид деятельности, характеризующийся увлеченным поиском информации и ее дальнейшего применения в целях получения доступа к ценным системам и их управлением. Чаще всего хакерами становятся в подростковом возрасте, возможно, компенсируя этим недостаточную развитость социальных навыков [29].

В немногочисленных исследованиях, посвященных данному феномену (Дж. Марков, К. Хефнер и др.), отмечено, что о неразвитости у хакеров личностной и морально – правовой сферы говорят их запретные и прямо криминальные действия. Для них характерны: асоциальность, ограниченность интересов, фанатизм. Все это позволяет рассматривать хакерство как негативное направление личностного развития подростка.

Исследователями определены механизмы формирования компьютерной зависимости, характерные для личности подростка [3].

Первый механизм – это уход от реальности, в основе которого лежит потребность подростка в отстранении от повседневных хлопот и проблем. Уход от реальности предполагает не просто уход из общества или социума, а именно уход от реального мира, заменив его на виртуальную реальность.

Второй механизм формирования компьютерной зависимости – это принятие роли, что характерно для подросткового возраста. Стремление к подражанию позволяет подросткам удовлетворять те потребности, которые по каким – то причинам они не могут удовлетворить в реальной жизни. Участвуя в ролевой игре, он сознательно принимает на себя какую – либо роль (мамы, папы, бабушки или дедушки), тем самым удовлетворяя бессознательную потребность в познании окружающего мира. По мере взросления ребенок заменяет ролевые игры на интеллектуальные, но все же потребность принять

на себя роль другого человека сохраняется. И благодаря компьютерной игре подросток может удовлетворить эту потребность в той мере, которая для него необходима.

Как отмечают Мулик Е. О. и Коломиец А. А., данные механизмы не зависят от сознания человека и характера мотивации игровой деятельности. Уже после первого знакомства с той или иной компьютерной игрой у подростка начинает формироваться игровая зависимость, на основе которой в дальнейшем формируется компьютерная зависимость [30].

Обобщив результаты уже имеющихся исследований, в 2001 году Р. Дэвис предложил вариант когнитивно – поведенческой модели патологического использования Интернета, в которой он выделил две формы Интернет – аддикции:

1. специфическое патологическое использование Интернета (Specific Pathological Internet Use);
2. генерализованное патологическое использование Интернета (Generalized Pathological Internet Use).

Первую форму Дэвис описал как зависимость от какой – либо специфической функции Интернета (онлайновые сексуальные службы, онлайновые аукционы, онлайн-продажа акций и т.д.). Вторая же форма, по его мнению, представляет собой неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом и включает проведение большого количества времени в сети без ясной цели и в значительной степени связана с социальными аспектами Интернета [16]. Например, общение в чатах, в различных социальных сетях, зависимость от электронной почты.

В 2009 году отечественный психолог Дрепа М.И. выделила следующие типы Интернет – зависимостей:

1. Навязчивый веб-серфинг (информационная перегрузка) – бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации;

2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам – большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети;
3. Игровая зависимость – навязчивое увлечение компьютерными играми по сети;
4. Навязчивая финансовая потребность – игра по сети в азартные игры, ненужные покупки в Интернет – магазинах или постоянные участия в интернет – аукционах;
5. Пристрастие к просмотру фильмов через Интернет;
6. Киберсексуальная зависимость – навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом [16].

Данная классификация также является содержательной и актуальной. Однако перечисленные М.И. Дрепой 6 типов зависимостей от Интернета можно объединить в две формы, выделенные Р. Дэвисом в когнитивно – поведенческой модели. Таким образом, можно говорить о том, что на сегодняшний день классификация Интернет – аддикций Р. Дэвиса является наиболее оптимальной и существенно отражающей современную ситуацию с Интернет – зависимостью.

Следует отметить, что исследователями названы не только негативные, но и позитивные проявления работы на компьютере.

Например, многие компьютерные игры могут быть познавательными, развивающими логику, внимание, мышление, память, а Интернет может стать источником полезной и интересной информации.

Таким образом, мы видим, что в разумных пределах работа за компьютером может быть даже полезна для человека.

Однако, когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимую норму, постепенно начинает возникать пристрастие и необходимость находиться за компьютером как можно больше времени.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества человека: дружелюбие, открытость, желание общения,

чувство сострадания. При выраженной компьютерной зависимости наблюдается сильнейшая деградация социальных связей личности и, как результат – социальная дезадаптация человека. Деградация социальных связей развивается в результате полной замены подростком объективной реальности на виртуальную. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут также появиться избыточная агрессивность и различные виды антисоциального поведения [24].

Таким образом, подводя некоторые итоги, следует сказать, что под компьютерной зависимостью мы понимаем патологическое пристрастие человека к времяпровождению за компьютером, его желание к использованию ресурсов, которые так или иначе связаны с компьютером. Также в ходе исследования нами были выявлены виды компьютерной зависимости (познавательная, игровая, коммуникативная) и механизмы ее формирования, наиболее актуальные для подросткового возраста (уход от реальности, принятие роли).

## **1.2. Особенности личности подростков с компьютерной зависимостью**

«Подростничество» (период от 12 до 17 лет) – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Вместе с тем это самый ответственный период, поскольку здесь складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношения к себе, к людям, к обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения. Главные мотивационные линии этого возрастного периода, связанные с активным стремлением к личностному самосовершенствованию, - это самопознание, самовыражение и самоутверждение. В начале подросткового возраста у ребенка появляется и усиливается стремление быть похожим на старших детей и взрослых, причем такое желание становится настолько сильным, что, форсируя события, подросток иногда преждевременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответственного обращения с собой как с взрослым человеком. В то же время он еще далеко не во всем отвечает требованиям взрослости [31].

Для подростка характерно подражание взрослым, которое становится управляемым и позволяет удовлетворять потребности его интеллектуального и личностного самосовершенствования.

Мальчики – подростки часто выбирают объектом своего подражания настоящих мужчин, которые обладают выдержкой, смелостью, мужеством, выносливостью, верностью. Девочки же стараются быть похожими на своих старших подруг, взрослых женщин, пользующихся популярностью.

Еще одним важным процессом подросткового периода Бреслав Г. М. называет процесс формирования и развития самосознания. Его совершенствование характеризуется особенным вниманием ребенка к

собственным недостаткам и осознанием своих личностных особенностей. Желательный образ «Я» в этом возрасте обычно складывается из ценимых достоинств других людей. А так как в качестве образцов для подражания подростки выбирают как взрослых, так и сверстников, создаваемый ими идеал оказывается несколько противоречивым. В этом, по-видимому, и заключается одна из причин несоответствия подростков своему идеалу и их постоянных переживаний по данному поводу [8].

Переход к серьезным занятиям в какой-то конкретной области и реализация полученных знаний в деятельности ставит подростка перед необходимостью самооценки своего соответствия требованиям деятельности и самосовершенствования. В этой связи подросток обращается к размышлению о своих недостатках и достоинствах, однако самостоятельно решить эти вопросы ему еще трудно в силу отсутствия как достаточно четких критериев оценки, так и психологических знаний. Помочь ему в этом может, с одной стороны, совместная деятельность, позволяющая внести коррективы в его представления о самом себе, а с другой стороны - педагог, задача которого - помочь учащемуся понять свои проблемы и трудности [21].

Так, из этого следует, что подростку очень тяжело самостоятельно разобраться в своем внутреннем мире и разрешить возникшие противоречия в его само- и мировосприятии.

Выбирая себе занятие по душе, ребенок тем самым удовлетворяет потребность в своей самостоятельности и познавательной активности, а также доказывает себе и окружающим свою неповторимость и уникальность. Как правило, увлечения подростков имеют не учебный характер.

Со школьным обучением пересекаются только увлечения интеллектуально – эстетические. На такие увлечения внешне похожи так называемые эгоцентрические увлечения: изучение редких иностранных языков, увлечение стариной, занятия модным видом спорта, участие в художественной самодеятельности и т.п. – любое дело становится всего лишь средством демонстрации своих успехов. Подростки, имеющие увлечения такого рода,

как правило, стараются привлечь к себе внимание оригинальностью своих занятий, возвыситься в глазах окружающих. Детям с аналогичной личностной направленностью свойственны и лидерские увлечения, которые сводятся к поиску ситуаций, где можно заниматься организацией чего-либо, и руководить сверстниками.

Телесно – мануальные увлечения связаны с намерением укрепить свою силу, выносливость, приобрести ловкость и прочие мануальные навыки. Помимо спорта, это вождение мотоцикла или картинга, занятия в столярной мастерской и т.д. В основном, это увлечения мальчиков, которые таким образом развиваются в физическом отношении и овладевают нужными для них умениями.

Накопительские увлечения – это, прежде всего, коллекционирование во всех его видах. Страсть к коллекционированию может сочетаться с познавательной потребностью, со склонностью к накоплению материальных благ, а также с желанием следовать подростковой моде и т.д. Самый примитивный вид увлечений – информативно – коммуникативные увлечения. В них проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, и потребность в легком общении со сверстниками. Это многочасовые пустые разговоры в привычной «дворовой» компании. Это времяпрепровождение трудно назвать увлечением в прямом смысле этого слова, но оно характерно для определенной части подростков. В среде подростков, лишенных содержательных увлечений, возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, токсикоманией и наркоманией. Безусловно, подбор интересного занятия для подростка, организация части его свободного времени благодаря кружкам или секциям не становится гарантией того, что эти проблемы будут сняты. Но, тем не менее, это является одним из наиболее действенных путей их профилактики» [25].

Уровень развития, характеризующий детей подросткового возраста, не является постоянным. Дети растут и изменяются вместе с изменениями

условий жизни окружающего их общества. Современный подросток всесторонне информирован [25].

Таким образом, подростковый возраст – это достаточно долгий и сложный период развития, в котором формируются многие нравственные ценности и закладываются первые основы мировоззрения. И чтобы подросток чувствовал себя более комфортно на этом этапе своего развития, для него необходимы благоприятный климат в семье, который основан на взаимопонимании, а также доверительные отношения со взрослыми и сверстниками.

Психологические аспекты механизма формирования зависимости основаны на естественном стремлении подростка или ребенка избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью.

Психика детей еще неустойчива к неблагоприятным воздействиям, любые переживания и неприятности воспринимаются как безвыходные или катастрофические. Ролевая компьютерная игра позволяет найти простой и доступный способ создания другого мира, жизненных ситуаций, до сегодняшнего дня не испытанных и невозможных в реальности.

По мнению Е. О. Мулик, при помощи ролевой игры подросток сам создает себе идеальный мир, где нет проблем, забот, учебы, и других повседневных обязанностей. Может показаться, что такая игра может стать способом эмоциональной разрядки и снятия стресса. Но ребенок очень быстро привыкает к этой идеальной реальности, в дальнейшем выход из которой становится трудно найти, потому что в реальной жизни проблемы никуда не испаряются, и ребенок начинает все чаще и чаще уходить в другую реальность, он как бы начинает злоупотреблять ею. И поэтому возникает опасность полного отрешения от настоящего мира, может произойти замена реальности на виртуальный мир. Возрастает риск формирования очень сильной компьютерной зависимости [30].

Подростки еще не имеют необходимых психологических механизмов защиты, именно поэтому, погружаясь в виртуальный мир, они уже не могут

ему сопротивляться. В результате этого, страдает их психическая система. Постепенно у детей, при постоянном взаимодействии с компьютером, нарушается режим дня, что ведет к потере чувства времени, нарушениям сна – у них могут наблюдаться резкие телодвижения и вскрики во время сна, появлению приступов панического страха, тревоги, агрессии, раздражения, ночных кошмаров, навязчивых невротных состояний [18].

Следствием этого является то, что ребенок окончательно теряет контроль над виртуальной реальностью, и теперь уже она начинает контролировать его, создавая ложное представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного. В этом, по мнению А. Е. Жичкиной, и заключается суть игровой зависимости: компьютер начинает управлять разумом подростка [20].

В то же время, используя Интернет, подростки очень часто посещают запрещенные сайты, что создает для них иллюзию вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает в них желание нарушать права человека, однако иллюзия безнаказанности рано или поздно может иметь серьезные последствия в реальной жизни [4].

Практика показывает, что в процессе азартной игры подростки часто поддерживают свое состояние эйфории, употребляя алкоголь или психоактивные вещества. Это является основанием относить особенности подросткового возраста к факторам риска формирования у молодых людей аддиктивной стратегии взаимодействия с миром [7].

Исследователями определены следующие причины возникновения компьютерной зависимости у представителей подросткового возраста:

- отсутствие навыков самоконтроля. Не может самостоятельно контролировать свои эмоции;
- неумение самостоятельно организовывать свой досуг;
- дефицит общения;
- незнание правил психогигиены взаимодействия с компьютером;
- стремление заменить компьютером общение с близкими людьми;

- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- подражание, уход из реальности вслед за друзьями [38].

К вышеперечисленным причинам С. Т. Букачева также относит следующие:

- родительскую гиперопеку, затрудняющую развитие подростком собственных механизмов для удовлетворения своих потребностей, что приводит к тому, что он чувствует себя неудачником;
- домашнее насилие или игнорирование ребенка родителями, влияющее на способность ребенка адаптироваться к изменяющимся условиям, преодолевать трудности и решать проблемы самореализации и удовлетворения своих потребностей. В результате формируется низкая самооценка, неверие в свои силы и страх пробовать;
- проблемы в общении в школе, неудачи в сфере общения со сверстниками [9].

Итак, мы выяснили причины возникновения компьютерной зависимости у подростков. Однако если выделять из них основные, то проблему взаимопонимания с родителями, а именно – чрезмерную опеку и в то же время игнорирование ребенка, а также недостаток общения со сверстниками, можно считать наиболее значимыми причинами погружения подростка в «экранную» реальность. Сначала, компьютер компенсирует эту потребность в общении, а со временем и полностью заменяет подростку живого собеседника и даже друзей [38].

Так, Кураев Г.А. и Пожарская Е.Н. считают, что компьютерные игры сегодня для многих детей важнее учебы или прогулки с друзьями. В результате этого, у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов и др. Привязывая подростка к несуществующим объектам, они мешают получать удовольствие от общения с окружающими людьми, что в результате способствует значительным трудностям в социальной адаптации подростка [25].

Таким образом, подростковый возраст в силу возрастных психолого – педагогических особенностей является наиболее подверженным влиянию компьютерных технологий и Интернета, соответственно.

В связи с тем, что компьютерная зависимость – это явление, которое реально существует на сегодняшний день, она имеет характерные проявляющиеся симптомы. Такие симптомы или признаки компьютеромании были выделены и описаны Н. И. Алтуховым и К. Ю. Галкиным:

- изменение актуального психического состояния в сторону эйфории при контакте с компьютером или «предвкушении» контакта;
- исчезновение контроля времени, проводимого за компьютером;
- стремление к увеличению времени взаимодействия с компьютером;
- раздражение, угнетенность, ощущение «пустоты» при невозможности контакта с компьютером;
- использование компьютера или игровой приставки для изменения актуального психического состояния с негатива на позитив;
- возникновение проблем во взаимоотношениях в микросоциальных группах;
- вегето – висцеральные признаки (сухость глаз, запоры, исчезновение аппетита) [39].

Однако все эти симптомы проявляются не сразу, а через некоторый промежуток времени и поэтому, иногда очень сложно распознать зависимого ребенка.

Так как компьютерная зависимость – это процесс постепенный, то можно выделить стадии ее формирования.

Юрьева Л.Н. и Больбот Т. Ю. выделили следующие стадии компьютерной и игровой зависимости:

1. Стадия легкой увлеченности, для которой, в первую очередь, характерно сравнение мира реального с миром виртуальным. Играя в компьютерную игру, подросток получает удовольствие, находит в ней положительные эмоции, так как виртуальная реальность позволяет ему осуществить свои мечты, которые по каким-то причинам он не может воплотить в реальной

жизни. Многими исследованиями доказано, что человек стремится постоянно получать положительные эмоции, он готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Таким образом, стремление к игре за компьютером постепенно начинает приобретать целенаправленный характер. Однако эта стадия имеет свою специфику: устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, и поэтому процесс игры не является значимой ценностью для человека.

2. Стадия увлеченности предполагает наличие потребности играть в компьютерные игры, в основе которой лежит бегство от реальности и принятие игровой роли. При невозможности удовлетворить эту потребность подросток прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.

3. Следующая стадия формирования компьютеромании – стадия зависимости, отличающаяся серьезными изменениями в ценностно – смысловой сфере подростка. В ней происходят коренные изменения в самосознании и самооценке. Игра полностью вытесняет и заменяет реальный мир [39].

4. Стадия привязанности – последняя, завершающая стадия в компьютерной зависимости. Она характеризуется угасанием игровой активности человека и смещением психологической составляющей индивида в сторону нормы.

Это самая длительная из всех стадий – она может длиться всю жизнь, в зависимости от скорости угасания привязанности [24]. Таким образом, из этого следует вывод о том, что избавиться от психологической привязанности к компьютеру и достичь полного выздоровления на этой стадии уже невозможно, и, следовательно, компьютерная зависимость постепенно перетекает в хроническую форму психического отклонения.

Зависимость от компьютера проявляется в различных формах.

Исследователями определены формы проявления зависимости от компьютера: социализированная и индивидуализированная.

При *социализированной форме* компьютерной зависимости подросток поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с

такими же игроками, как и он сам. Такие подростки очень любят играть совместно, играть с помощью компьютерной сети друг с другом. В данном случае игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости оказывает менее пагубное влияние на психику подростка, чем следующая форма. Различие заключается в том, что подростки не отрываются от социума, не уходят в себя.

При *индивидуализированной форме* зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом. Здесь происходит нарушение основной функции психики, и вместо реального окружающего подростка мира происходит отражение мира нереального и виртуального. Для таких подростков компьютерная игра выступает в роли наркотика. Если в течение какого-то временного отрезка их тяга не замещается, то они впадают в состояние, близкое к ломке, испытывают отрицательные эмоции, становятся раздражительными и агрессивными, впадают в протрацию. Такие явления с клинической точки зрения называются психопатологией, или стилем существования, вызывающим данную патологию [39].

Таким образом, из всего сказанного в параграфе, следует вывод о том, что на сегодняшний день большинство подростков можно считать потенциально предрасположенными к формированию психологической зависимости от компьютера и Интернета. Отличительными особенностями зависимых подростков являются: нарушенный режим питания, потеря чувства времени и ощущения реального мира. Для них характерно раздражение, в особенности при длительном отсутствии контакта с компьютером, эгоизм и проблемы в установлении взаимоотношений с окружающим социумом.

Все это в большинстве случаев приводит к полной или частичной дезадаптации личности.

### **1.3. Содержание и способы профилактики компьютерной зависимости в условиях общеобразовательной школы**

Для выявления особенностей профилактики компьютерной зависимости у подростков, в первую очередь, следует обратиться к толкованию понятия «профилактика».

Итак, по определению Ефремовой Т. Ф., профилактика – это совокупность мероприятий, предупреждающих заболевания и отклонения и направленных на создание здоровых условий труда и быта населения [19].

Другое определение термина «профилактика» предлагает в своем «Словаре терминов по общей и социальной педагогике» Воронин А. С.

Профилактика - использование совокупности мер, разработанных для того, чтобы предотвратить возникновение и развитие каких-либо отклонений в развитии, обучении, воспитании [14].

Таким образом, с помощью данного определения мы можем вывести определение понятия профилактика компьютерной зависимости.

Итак, профилактика компьютерной зависимости – это использование совокупности мер, специально разработанных для того, чтобы предотвратить возникновение и развитие отклонений под влиянием компьютера и его технологий.

Профилактика компьютерных зависимостей сегодня – это сложная многоаспектная проблема, которая обусловлена личностными, социальными и семейными факторами.

Важным элементом профилактической деятельности в условиях школы является профилактическая работа педагогов с семьей, родителями учащегося. Она предполагает решение сразу нескольких задач:

- воспитательных (осознание взрослыми членами семьи важности и необходимости специальной работы с подростками по предупреждению формирования зависимости и болезненного увлечения компьютерными играми);
- образовательных (освоение основных приемов организации семейной профилактики и методов конструктивного взаимодействия с педагогами, психологами и психотерапевтами) [32].

В соответствии с терминологией ВОЗ, выделяют первичную, вторичную и третичную профилактику.

Все представленные направления реализуются за счет профилактических программ, которые предполагают решение следующих основных задач:

- развитие у несовершеннолетних социальной и личной компетенции (обучение навыкам эффективного общения, критического мышления, выработка адекватной самооценки);
- становление навыков самозащиты (устойчивости к негативному воздействию социальной среды, в том числе и групповому давлению);
- предупреждение возникновения проблемы при взаимодействии с окружающими (развитие навыков самоконтроля) [1, 12, 28].

Далее раскроем содержание каждого из направлений профилактики. Предупреждение развития патологического использования компьютеров относится к заданиям первичной профилактики. Она осуществляется по четырем основным направлениям и представляет, во-первых, широкую воспитательную работу среди молодежи, во-вторых, санитарно – гигиеническое воспитание населения, в-третьих – общественные мероприятия по работе с компьютерными технологиями и, в-четвертых, административно – законодательные мероприятия [39].

Педагогическая работа с подростками предполагает коррекцию и возможное нивелирование негативных личностных характеристик, способных провоцировать развитие аддикций. На сегодняшний день в структуре образовательных технологий есть обучающие программы по проблеме чрезмерного использования Интернета или компьютера вообще для всего населения; программы обучения родителей учеников общеобразовательных школ, колледжей и лицеев. Главная цель – научить родителей строить свои взаимоотношения с детьми с акцентом на эмоциональную поддержку, избегая при этом, так называемых, аддиктивных стереотипов. Образовательное направление первичной профилактической работы включает в себя программы обучения педагогов, психологов и социальных работников,

работающих в учебных заведениях, обучение работников компьютерных клубов, установления норм и правил (суточная нагрузка, возрастные нормы) работы с компьютером [1, 39].

Говоря о воспитательном направлении профилактики компьютерной зависимости у подростков в масштабе общеобразовательной школы, следует отметить то, что, в первую очередь, должно сводиться к пониманию ребенком того, что компьютер – это всего лишь «инструмент» или «помощник», а не главная и неотъемлемая часть его жизни. И задача педагога – организовать досуг ребенка таким образом, чтобы оградить его от негативного воздействия информационных технологий, в том числе и компьютера [33].

Следующая основная цель работы с подростками в рамках профилактики компьютерной зависимости в условиях школы состоит в том, чтобы каждый молодой человек осознал, что он сам отвечает за свое здоровье. Он должен быть информирован о том, как и почему с ним происходит, и какие могут быть последствия патологических пристрастий к играм, Интернету и прочим возможностям компьютера. Главное – это формирование у подростков позитивных внутриличностных регуляционных механизмов, обеспечивающих реализацию конструктивного поведения в рамках здорового образа жизни [5].

При проведении первичной профилактики большое значение имеет наличие первых признаков зависимоного поведения от компьютера:

- 1) навязчивое желание деятельности за компьютером;
- 2) постоянное ожидание следующей работы за компьютером;
- 3) жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени за компьютером;
- 4) жалобы окружающих на то, что человек расходует слишком много денег на Интернет, на работу компьютера.

Вторичная профилактика представляет собой комплекс различных мероприятий (социальных, психологических, педагогических), направленных

на предотвращение перехода психических и поведенческих нарушений подростка в хронические формы, а также на предупреждение возникновения вторичных дефектов [10].

М. И. Дрепа рассматривает вторичную профилактику компьютерной и Интернет – зависимости у подростков как комплексный процесс развития психологических характеристик личности, включающий три основных компонента:

1. Образовательный компонент, в рамках которого подростки получают знания о механизмах воздействия сети Интернет на человека, о причинах, клинических проявлениях, методах диагностики и последствиях компьютерной зависимости. Целью данного компонента профилактической деятельности является формирование у подростка понимания и осознания того, что происходит с человеком, имеющим компьютерную и Интернет-зависимость.

2. Психологический компонент направлен на изменение психологических характеристик личности зависимых подростков, создание благоприятного доверительного климата в коллективе и их психологическую и социальную адаптацию. Основная цель реализации данного компонента – психолого – педагогическая поддержка школьника; помощь в преодолении чувства тревоги, депрессии; формирование уверенности в себе, адекватной самооценки, стрессоустойчивости, нацеленности на успех в достижении поставленных задач.

3. Социальный компонент представляет собой оказание помощи в социальной и психологической адаптации подростков; формирование у них умения противостоять негативному влиянию; развитие навыков принятия рациональных решений, межличностного общения; актуализацию мотивов здорового образа жизни [3].

Планируя свою систему профилактической работы, Друзин В.Н. представляет ее структуру единством следующих компонентов:

- когнитивного (информационного);

- эмоционального (эмоционально-оценочного);
- поведенческого.

Когнитивный компонент профилактической деятельности отражает информационное наполнение превентивной системы. Участники профилактики должны получать достаточно достоверной информации по возникающим вопросам. Кроме того, участники должны обладать навыками оперирования информацией, т.е. уметь добывать необходимую информацию, уметь ее анализировать, а также выделять причинно – следственные связи.

Эмоциональный компонент обеспечивает формирование стойкого негативного отношения к заявленной проблеме. Согласовываясь с когнитивным компонентом, возможно формирование антипатии к данному явлению, построенное не на догадках, а подкрепленное достоверными данными.

И, наконец, поведенческий компонент интегрирует знания и навыки в определенный поведенческий акт, являющийся в той или иной степени реализованной целью деятельности профилактической системы [17].

В зависимости от используемых методов профилактическая работа может осуществляться в форме тренингов, образовательных программ (например, школьного спецкурса), психологического консультирования, кризисной помощи (телефон доверия), а также психотерапии пограничных состояний и нервно – психических расстройств.

Новосельцев В. И. выделяет следующие методы работы в деятельности по профилактике компьютерной аддикции:

- 1) *информационный* (обеспечение необходимой информацией по проблемам зависимостей от компьютерных и азартных игр у подростков);
- 2) *метод поведенческих навыков* (анализ и проигрывание конкретных жизненных ситуаций, способствующих расширению знаний путем обсуждения и анализа проблем, связанных с компьютерной зависимостью);
- 3) *конструктивно-позитивный метод* (организация и проведение тренингов и игр, направленных на повышение психологической устойчивости, снятие

напряжения, снижение уровня тревожности, повышение уверенности и т.п.) [32].

Как утверждает Т. В. Боброва, профилактику компьютерной и Интернет – зависимости у подростков необходимо понимать как субъект – субъектный процесс, направленный на формирование теоретической и практической готовности всех субъектов процесса профилактики [6]. Где субъектами будут выступать, непосредственно, сами подростки, их родители и педагоги школы. Так, исследователь подчеркивает, что в качестве педагогических условий организации профилактики компьютерной и Интернет – зависимости следует рассматривать обстоятельства и ситуации целенаправленного взаимодействия всех субъектов процесса профилактики в подготовке молодежи к освоению социально значимых средств преодоления сложных жизненных ситуаций.

Эффективность профилактики компьютерной и Интернет – зависимости у подростков, по мнению исследователя, обеспечивают следующие педагогические условия:

- формирование ценностного отношения к условиям реальной действительности как результата и следствия социального опыта личности;
- использование потенциалов влияния подростковых (молодежных) общественных объединений;
- интеграция усилий социальных институтов по разработке и реализации профилактических программ для молодежи;
- подготовка кадров в молодежной среде для реализации профилактических программ;
- развитие волонтерского движения на базе молодежных общественных объединений [10].

Отсюда следует, что А. Е. Войскунский большое значение придает влиянию подростковых (молодежных) объединений на эффективность профилактики компьютерной и Интернет – зависимости и даже считает их основным педагогическим условием при осуществлении профилактической деятельности.

Итак, в ходе изучения и анализа различных источников по проблеме исследования мы выяснили, что под компьютерной зависимостью понимается патологическое пристрастие человека к времяпровождению за компьютером, его желание к использованию ресурсов, которые так или иначе связаны с компьютером. Также в ходе исследования нами были выявлены виды компьютерной зависимости и механизмы ее формирования, наиболее актуальные для подросткового возраста.

Из всего сказанного в первой главе, можно сделать вывод, что проблемой компьютерной зависимости стали интересоваться еще задолго до бурного развития информационно – коммуникативных технологий, однако психическим расстройством она была признана только в XXI веке.

На сегодняшний день доказано, что основным контингентом группы риска, наиболее подверженным формированию компьютерной зависимости, являются подростки в возрасте от 10 до 18 лет, это объясняется тем, что в данный период развития нервная система еще неустойчива и легко поддается влиянию. Современные исследователи выделяют такие отличительные особенности зависимых подростков, как нарушенный режим питания, потеря чувства времени и ощущения реального мира. Для них характерно раздражение, в особенности при длительном отсутствии контакта с компьютером, эгоизм и проблемы в установлении взаимоотношений с окружающим социумом.

Среди основных причин развития зависимости от компьютера выделяют:

- отсутствие навыков самоконтроля;
- дефицит общения;
- стремление уйти от трудностей реального мира в виртуальный мир;
- низкая самооценка и неуверенность в своих силах, зависимость его от мнения окружающих;
- подражание, уход из реальности вслед за друзьями;
- родительская гиперопека/гипоопека.

Также известно, что компьютерная зависимость проявляется в различных формах: социализированная и индивидуализированная.

При *социализированной* форме компьютерной зависимости подросток поддерживает социальный контакт с обществом, пусть даже в основном с такими же игроками, как и он сам.

При *индивидуализированной* форме зависимости нарушаются не только нормальные человеческие особенности миропонимания и мировоззрения, но и взаимодействие с окружающим миром, социумом.

Таким образом, наличие у подростка данной проблемы требует комплексных профилактических мероприятий по предупреждению компьютерной зависимости или коррекционных действий в отношении уже сформировавшейся патологической привязанности.

Так, по мнению исследователей, эффективность профилактики компьютерной и Интернет – зависимости у подростков обеспечивают такие педагогические условия, как:

- формирование ценностного отношения к условиям реальной действительности как результата и следствия социального опыта личности;
- использование потенциалов влияния подростковых (молодежных) общественных объединений;
- интеграция усилий социальных институтов по разработке и реализации профилактических программ для молодежи;
- подготовка кадров в молодежной среде для реализации профилактических программ;
- развитие волонтерского движения на базе молодежных общественных объединений.

В свою очередь исследователь Т. В. Боброва профилактику компьютерной и Интернет – зависимости у подростков понимает как субъект – субъектный процесс, направленный на формирование теоретической и практической готовности всех субъектов (подростков, их родителей и педагогов) к участию в профилактических мероприятиях.

Таким образом, можно говорить о том, что профилактика компьютерных зависимостей сегодня – это сложная многоаспектная проблема, обусловленная множеством факторов, среди которых наибольшее значение имеют: личностные, социальные и семейные факторы.

## **Глава 2. Реализация опытно – экспериментальной работы по профилактике компьютерной зависимости подростков в условиях общеобразовательной школы**

### **2.1. Содержательные аспекты констатирующего эксперимента**

Первым этапом реализации нашей опытно – экспериментальной работы была реализация констатирующего эксперимента, цель которого заключалась в

выявлении у диагностируемых подростков признаков зависимости от компьютера и Интернета.

**Диагностическая выборка:** в эксперименте принимали участие учащиеся 7а класса в количестве 24 человек, из них 10 мальчиков и 14 девочек.

**Возраст испытуемых:** 12 – 13 лет.

**Диагностический инструментарий:**

1. Диагностический опросник Интернет – аддикций (ДИА) (А.Л. Катков, Ж. Ш. Аманова);
2. Тест на Интернет – зависимость (Лоскутова В. А.);
3. Анкета на выявление компьютерной зависимости у подростков «Компьютер в моей жизни».

Первая диагностика, которую мы использовали в ходе исследования – «Диагностический опросник Интернет – аддикций (ДИА)» А.Л. Каткова, Ж. Ш. Амановой (Приложение 3). Данный опросник состоит из двух блоков вопросов, первый из которых определяет основную цель использования технических средств компьютера, Интернета (10 вопросов), а второй – уровень вовлечения в Интернет – зависимость 2-го типа (15 вопросов) [22].

Учащимся было предложено выбрать соответствующие утверждения, касающиеся, непосредственно, их состояния. В результате, самыми распространенными целями использования компьютера стали: выполнение учебной работы, общение с людьми (друзьями) и поиск новостей и различных интересных «приколов». Кроме этого, среди выбранных утверждений присутствовали и такие, как – «играть в компьютерные игры», «просматривать ассортимент Интернет – магазинов» и «чтобы как – то занять время». Стоит отметить, что вариант «ни для чего не нужны – спокойно обхожусь без этого» не был выбран ни одним подростком. Во втором блоке опросника подростки отмечали у себя наличие признаков, связанных с Интернет – зависимостью 2-го типа, т. е. многоцелевым избыточным времяпровождением в Интернете. Здесь наиболее часто встречающимися признаками были: быстрое нарастание вялости, сонливости после

завершения работы с компьютером и потеря чувства времени. Также популярным у подростков был ответ о том, что Интернет становится основным средством общения для них. Следует обратить внимание на то, что 8 подростков отметили у себя изменения, стали другими, но стараются не думать об этом.

Результаты проведения «Диагностического опросника Интернет – аддикций» представлены на Рисунке 1.



Из представленных в диаграмме данных мы видим, что у 37,5 % (9 человек) подростков признаки Интернет – зависимости отсутствуют, у такого же процента подростков отмечены начальные этапы формирования Интернет – зависимости и у 25 % (6 человек) зависимость 2-го типа полностью сформирована (по Р. Дэвису). К ним относятся следующие ученики: Сергей Б., Мария Д., Данил М., Дарья М., Юлия О., Дарья С. По итогам первой диагностической методики мы видим, что процент подростков из диагностической выборки со сформированной Интернет – зависимостью 2-го типа (неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом) значительно ниже, чем процент подростков, у которых не отмечены признаки формирования зависимости. Отсюда следует, что больше,

чем у половины опрошенных подростков (62,5 %) имеется тенденция к развитию компьютерной зависимости.

Следующая диагностика, которую мы проводили в рамках констатирующего эксперимента – «Тест на Интернет – зависимость» Лоскутовой В.А. (Приложение 3). Данный тест представляет собой русскоязычный вариант опросника, разработанный К. Янг и адаптированный В.А. Лоскутовой. В настоящее время полная версия опросника состоит из 40 пунктов. На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение.

Результаты теста мы отразили на диаграмме (Рисунок 2).



Данные на диаграмме показывают нам, что по результатам проведенной диагностики 33,3 % (8 человек) подростков набрали меньше 50 баллов – это свидетельствует о том, что у них нет Интернет – зависимости. Однако же, большинство подростков из диагностической выборки, а именно 54,2 % (13 человек), очень много времени проводят в Интернете. Таким образом, можно говорить о наличии у них формирования Интернет – зависимости среднего уровня. И, наконец, на 12,5 % (3 человека) из числа респондентов Интернет

оказывает значительное влияние и является причиной некоторых проблем, – Диана А., Сергей Б., Дмитрий З. – это указывает на то, что у этих учащихся зависимость от Интернета на сегодняшний день находится на высоком уровне, что не может не вызывать беспокойства.

Последняя диагностика, которую мы проводили в рамках констатирующего эксперимента – анкета на выявление компьютерной зависимости у подростков – «Компьютер в моей жизни» (Приложение 4), которая была разработана самостоятельно с учетом всех требований. Анкета состоит из 15-ти вопросов, касающихся непосредственно роли и места компьютера, а также всех его ресурсов в жизни подростка. В анкете затронут ряд аспектов, которые в определенной степени позволят охарактеризовать особенности отношения детей и подростков к компьютерным технологиям. Это место компьютера в структуре досуга подростка; его значимость как источника полезной информации; влияние регулярного пользования компьютером на психологическое здоровье детей и подростков, а также влияние современных информационных технологий на учебную деятельность.

Итак, по результатам анкеты нам удалось выяснить, что среднее количество времени, которое подростки проводят за компьютером, составляет не менее 3-часов в день. Однако среди ответов были, например, и такие: «сколько захочу», «почти весь день» и др. В то же время, 87, 5 % (21 человек) подростков не пренебрегают учебной деятельностью из-за компьютерных игр или социальных сетей. Далее мы выяснили, что 67 % (16 человек) подростков испытывают удовольствие, проводя время за компьютером, 20, 5 % (5 человек) ответили: «не очень» и только 12,5 % (3 человека) не испытывают удовольствия от времяпровождения за компьютером.

На вопрос: «В каких социальных сетях ты зарегистрирован?» только два подростка (8,3 %) ответили: «не в каких». Оставшиеся 91,7 % (22 человека) подростков имеют свой аккаунт в социальной сети, а большинство из них сразу в нескольких.

Вопрос творческого и полезного проведения досуга также является неотъемлемой частью жизни подростков. Поэтому мы поинтересовались, посещают ли они творческие кружки или спортивные секции. Результат показал, что 58, 3 % (14 человек) подростков посещают занятия дополнительного образования, соответственно, 41, 7 % (10 человек) не ходят не на какие кружки и секции.

В целом, проанализированные данные анкеты позволили выявить некоторое количество подростков, для которых компьютер и Интернет являются единственной альтернативой проведения свободного времени. Среди них: Сергей Б., Елизавета Г., Алсу Г., Мария Д., Иван Е., Дмитрий З., Кристина К., Ирина М., Марсель М., Семен М., Диана Н., Ирина О., Юлия О., Дарья С., Вадим Ч. То есть – это больше половины из числа опрошенных подростков, а именно – 62, 5 %.

Качественный и количественный анализ результатов проведенного исследования позволил сделать следующие выводы: компьютер и Интернет без сомнения стали неотъемлемой частью жизни подростков, а современные компьютерные технологии существенно изменили структуру досуга современных детей. По результатам всех проведенных диагностических методик можно отметить несколько учащихся, у которых риск возникновения зависимости данного типа наиболее высок. К ним относятся: Диана А., Сергей Б., Алсу Г., Мария Д., Дмитрий З., Иван Е., Данил М., Дарья М., Ирина О., Юлия О., Дарья С., Вадим Ч. И в первую очередь, именно с этими подростками уже сейчас необходимо проводить профилактические мероприятия, направленные на предотвращение у них процесса возникновения компьютерной зависимости.

И в этой связи сегодня очевидна необходимость расширения самой проблематики исследований, которые должны затрагивать в первую очередь собственно содержательные аспекты пользования компьютером.

## **2.2. Результаты апробации социально – педагогической программы по профилактике компьютерной зависимости у подростков в условиях общеобразовательной школы**

На основе данных, полученных в ходе констатирующего эксперимента, нами была разработана социально – педагогическая программа профилактики компьютерной зависимости у подростков в условиях общеобразовательной

школы (Приложение 9). Частичная апробация разработанной программы происходила на базе МБОУ «Куединская СОШ № 1 им. П. П. Балахнина».

**Целью** данной программы является предупреждение компьютерной зависимости у подростков посредством изменения их ценностного отношения к окружающей действительности и повышения интереса к активной здоровьесберегающей досуговой деятельности.

Программа рассчитана на 9 занятий с подростками и родителями.

**Продолжительность одного занятия:** 1 – 2 академических часа.

**Этапы реализации программы:**

1. Начальный этап: планирование деятельности;
2. Этап реализации: организация и проведение мероприятий;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

**Реализация программы проведена по следующим направлениям:**

1. работа с учащимися, ориентированная на осознание подростками пагубного влияния компьютера от чрезмерного использования его ресурсов;
2. работа с родителями учащихся, предполагающая вовлечение их в воспитательный процесс и внеучебную деятельность подростков.

**При реализации программы использовались формы:**

1. групповые тренинги;
2. деловые игры;
  - просветительские беседы, лекции;
  - групповые и индивидуальные консультации;
  - круглый стол;
  - мозговой штурм;
  - КТД.

**Методы программы:**

объяснение, беседа, обсуждение, задание, демонстрация, соревнование, игра, метод анализа жизненных ситуаций.

**При разработке программы были использованы следующие принципы:**

1. Принцип научности подразумевает использование материала из научных источников и подкрепление всех необходимых мероприятий научно – обоснованными знаниями;
2. Принцип связи теории с практикой – программа ориентирована на подкрепление теоретических научных знаний практической опытно – экспериментальной деятельностью;
3. Принцип целостности обеспечивает системность и взаимосвязанность всех компонентов программы: целей, содержания, организационной деятельности, результатов ее реализации.

### Тематический план

№ п/п	Наименование/тема мероприятия	Цель	Формы
<b>Работа с учащимися:</b>			
1	Первичная диагностика исследуемой группы подростков.	Выявление подростков, подверженных зависимости от компьютера.	Тестирование, анкетирование
2	«Компьютер в нашей жизни: вред и польза»	Выявление положительных и отрицательных сторон пользования компьютером; обогащение жизненного опыта подростков знаниями о влиянии компьютера на здоровье человека.	Классный час, беседа, диспут, групповая работа
3	«Живая нить общения»	Развитие у подростков навыков	Групповой тренинг, беседа –

		конструктивного общения, а также умения устанавливать контакт с людьми.	обсуждение, диалог
4	«Что такое кибербуллинг и как ему противостоять?» .	Знакомство учащихся с явлением кибербуллинга и развитие навыков безопасного пользования Всемирной Сетью – Интернет.	Беседа – обсуждение, лекция, упражнение
5	Совместная разработка сценария и проведение ролевой игры «Создай свою позитивную реальность»	Развитие групповой сплоченности и межличностных отношений с помощью игры, а также формирование позитивного отношения к обществу.	Групповая работа, дискуссия, КТД
6	Контрольная диагностика	Выявление динамики и анализ эффективности профилактической работы.	Тестирование, анкетирование
<b>Работа с родителями:</b>			
7	«Принцип безусловного принятия ребенка»	Помощь родителям в осознании того, что своего ребенка необходимо	Родительское собрание, дискуссия, упражнение

		принимать таким, какой он есть, а также помощь в эффективном взаимодействии с ним	
8	«Стили родительского поведения»	Выявление стилей родительского поведения в семьях, анализ собственного стиля каждого из родителей, помощь в повышении родительской компетенции и воспитательного потенциала семьи.	Групповой тренинг, консультации, дискуссия
9	«Ценности и традиции нашей семьи»	Формирование у родителей ценностного отношения к семейным традициям и ценностям, как к одним из основных факторов воспитания и развития личности.	Круглый стол, беседа – обсуждение, опрос
10	«Здоровая альтернатива компьютеру»	Анализ и отбор наиболее эффективных здоровьесберегающих способов проведения досуга.	Мозговой штурм, беседа, дискуссия

### **Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня компьютерной зависимости у подростков, выявленной на начальном этапе реализации программы;
2. Повышение у родителей уровня заинтересованности внеучебной деятельностью своих детей, а также совместным проведением досуга с ними.

В рамках реализации программы были проведены следующие мероприятия с детьми: классный час «Компьютер в нашей жизни: вред и польза», просветительская беседа «Что такое кибербуллинг и как ему противостоять», психологический тренинг «Живая нить общения». Кроме того, была проведена работа с родителями подростков, включающая в себя: родительское собрание на тему «Принцип безусловного принятия ребенка», психологический тренинг «Стили родительского поведения», круглый стол «Ценности и традиции нашей семьи».

На каждом мероприятии использовались различные формы работы и взаимодействия с коллективом, а также проводился совместный разбор и рефлексия, в ходе которых участники могли высказать свои впечатления, замечания и пожелания на будущее.

Так, например, на классном часе «Компьютер в нашей жизни: вред и польза» (Приложение 10) обсуждались вопросы отрицательного и положительного влияния компьютера на здоровье и личность подростка. Классный час проходил в форме диспута – ребята разделились на две группы, каждая из которых пыталась предоставить свои обоснованные аргументы, соответственно, в защиту компьютера и против него. Результатом проведенного мероприятия стала памятка, созданная самими учениками, в которой указаны как положительные, так и отрицательные стороны чрезмерного использования компьютера.

Психологический тренинг «Живая нить общения» (Приложение 11), направленный на развитие коммуникативных способностей у подростков, состоял из нескольких этапов. На первом этапе работа была полностью

направлена на создание позитивного настроения в классе. В его рамках подростками были приняты правила поведения на занятии, а также проведена мини – игра «Круг рукопожатий», целью которой было формирование доверительных отношений, настрой на совместную работу и раскрепощение участников. На основном этапе мы провели игры и упражнения, цель которых заключалась в развитии навыков взаимодействия, кроме того, с помощью данных упражнений можно добиться сплочения коллектива, снятия барьеров в общении и состояния общего напряжения группы (класса). Особенно активно подростки проявили себя в таких играх, как: «Через стекло», «Передать одним словом» и «Леопольд». Упражнение «Через стекло» было направлено на развитие невербального контакта – участникам предлагалось передать друг другу какую – либо фразу жестами, представив, что они отделены друг от друга стеклом, через которое не проникают звуки. Игра «Леопольд» направлена на развитие умения находить подход к людям. Задачей каждого подростка, выступающего в роли кота, было убедить мышь, то есть своего одноклассника, в том, что именно он – безобидный Леопольд. Задача мыши, в свою очередь – определить настоящего Леопольда. В ходе упражнения все ученики были очень активны и заинтересованы в своей победе.

Делая общий вывод по первому направлению программы профилактики, можно указать, что, в целом, работа с подростками прошла продуктивно, а проведенные мероприятия оказали значительное влияние на результаты профилактической работы, о чем свидетельствуют также и показатели контрольного диагностирования.

Говоря о работе с родителями, необходимо отметить, что здесь особенно сложным оказалось привлечение их к участию в запланированных мероприятиях, это позволяет сделать вывод о том, что родители мало вовлечены во внеучебную деятельность своих детей.

Первым мероприятием, которое мы провели в рамках направления работы с родителями, было родительское собрание, посвященное проблеме

безусловного принятия ребенка (Приложение 12). Цель данной встречи – помощь родителям в осознании того, что своего ребенка необходимо принимать таким, какой он есть, а также помощь в эффективном взаимодействии с ним. Проходило данное мероприятие в различных формах, в том числе, дискуссия, игра, устный опрос и др.

Основой родительского собрания стало упражнение «Дерево Родительской Мудрости», состоящее из двух частей. В первой части задания каждому из родителей предлагалось подумать над вопросом о том, каким родителем он себя считает, а затем записать свой предполагаемый ответ на этот вопрос. После этого родители по желанию оглашали свои ответы, и проходило их совместное обсуждение. Среди представленных ответов можно отметить такие: «чрезмерно занятый родитель», «крайне редко уделяющий внимание своему ребенку», «старомодный родитель», «демократичный», «педагогически подкованный», «родитель, который точно знает, чего хочет мой ребенок» и другие. Вторая часть упражнения заключалась в следующем: родители, исходя из своих предыдущих ответов, решали, что они готовы изменить в себе, для того, чтобы изменился их ребенок.

Психологический тренинг «Стили родительского поведения» (Приложение 13) состоял из теоретической части, основой которой была проблемная беседа с родителями, и основной практической части, где были проведены следующие упражнения: «Минутка настроения» для оценки первоначального самочувствия участников (настроение, физическое состояние и т. п.) и их настрой на продолжительную работу, «Поиграй со мной!», «Портрет стиля воспитания» и другие. В упражнении «Поиграй со мной!» пары участников разыгрывали сценку, где один исполнял роль «очень занятого родителя», а другой – «ребенка», который настойчиво просит его поиграть с ним. Задача «родителя» заключалась в том, чтобы ответить «ребенку» и при этом не нанести ему душевную травму, не обидеть его. Для женской половины родителей это упражнение не доставило никаких трудностей, они успешно исполнили роль как «родителя», активно практикующего способ

сотрудничества в воспитании детей, так и капризного «ребенка». А вот мужской контингент справился с этой задачей менее удачно. Наиболее тяжело им далась роль демократичного «мягкого» родителя, что объясняется наличием авторитарных признаков в поведении и воспитании детей, которые в большей степени характерны для мужчин. Данное упражнение направлено на развитие демократичного стиля поведения и умения конструктивно вести диалог со своим ребенком вне зависимости от ситуации. Последнее упражнение в рамках практической части проходило по следующему сценарию: родителям также было предложено объединиться в пары и затем выбрать стиль поведения, который они будут презентовать другим в виде мини – спектакля. В ходе упражнения родителями были продемонстрированы авторитарный, либеральный и демократический стили поведения. Для большинства участников данное задание оказалось выполнимым, и все пары родителей успешно справились с этим упражнением.

Этап рефлексии занятия проходил в форме устного опроса – родителям был предложен перечень вопросов, на которые они могли ответить по своему собственному желанию. Например, «Оправдались ли Ваши ожидания от тренинга?», «Было ли Вам интересно?», «Что полезного Вы извлекли для себя из нашего сегодняшнего занятия?» и другие.

Подводя итог работе с родителями, можно сказать, что поставленная цель – создание благоприятных условий для тесного продуктивного взаимодействия родителей с детьми в целях развития общих интересов в сфере досуга и развлечений – была выполнена не в полной мере, так как для достижения стопроцентного результата в этом направлении необходимо проведение комплексной работы в рамках учебно – воспитательного процесса школы.

Следует отметить, что воспитательная работа школы не может строиться без активного участия родителей в этом процессе, таким образом, одна из основных задач школьной администрации состоит в том, чтобы организовать продуктивное сотрудничество с семьей, которое в дальнейшем может

перерасти в совместное гармоничное воспитание всесторонне – развитой личности ребенка.

Помимо перечисленных мероприятий, в рамках программы нами были также проведены первичная и контрольная диагностики экспериментальной группы подростков.

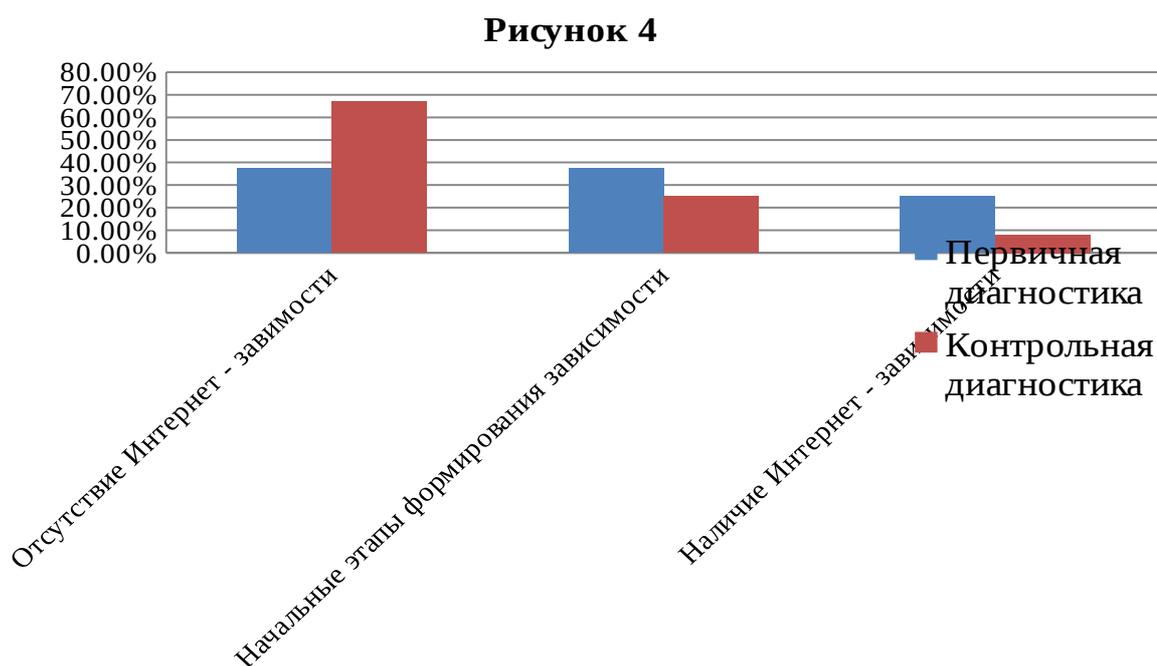
В рамках контрольного диагностического исследования мы использовали следующий диагностический инструментарий:

1. Диагностический опросник Интернет – аддикций (ДИА) (А.Л. Катков, Ж. Ш. Аманова) (Приложение 2);
2. Тест на Интернет – зависимость (Лоскутова В. А.) (Приложение 3);
3. Тест Такера на выявление игровой зависимости (Коньгина И. А.) (Приложение 5). На основании анализа данных, полученных в ходе контрольного исследования, было выявлено, что общий уровень компьютерной зависимости у подростков исследуемой группы значительно снизился. Об этом свидетельствуют результаты повторных диагностик.

Так, на Рисунке 3 представлен анализ данных диагностического опросника Интернет – аддикций А.Л. Каткова и Ж. Ш. Амановой.



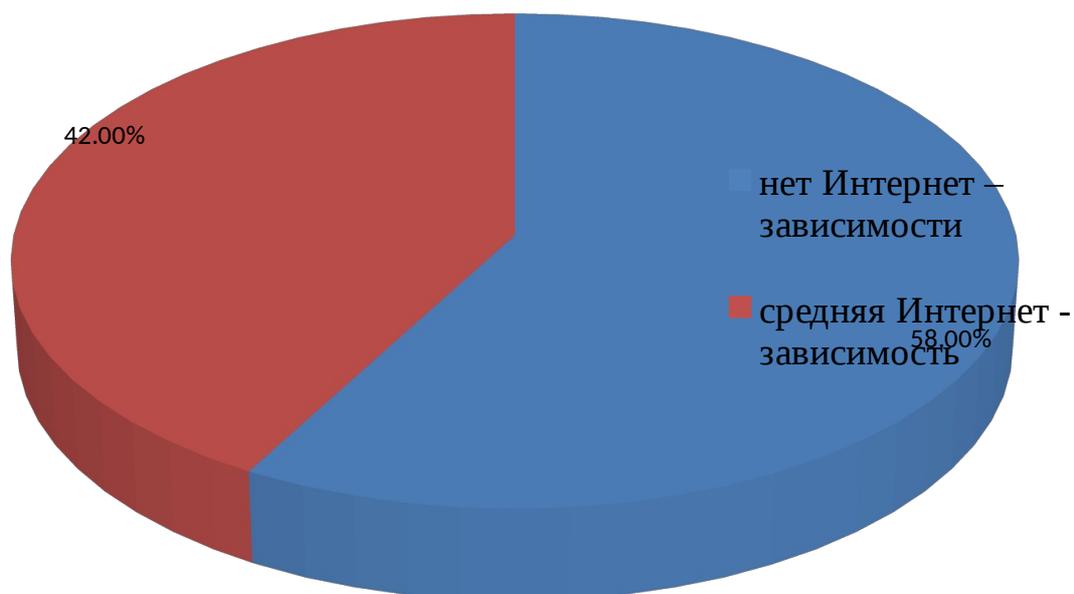
Из представленных в диаграмме данных мы видим, что у 67 % (16 человек) подростков признаки Интернет – зависимости отсутствуют, у 25 % (6 человек) подростков отмечены начальные этапы формирования Интернет – зависимости и только у 8 % (2 человека) данная зависимость полностью сформирована. К ним относятся следующие ученики: Данил М., Дарья С. Рисунок 4 отражает положительные изменения, относительно результатов констатирующего эксперимента.



Таким образом, по итогам первой диагностической методики мы видим, что общий процент подростков из экспериментальной группы с наличием Интернет – зависимости 2-го типа (неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование Интернетом) снизился вдвое, относительно первоначальных результатов. А именно, с 62, 5 % (18 человек) до 33 % (8 человек).

Результаты повторно проведенного теста на Интернет – зависимость Лоскутовой В. А. мы представили на Рисунке 5.

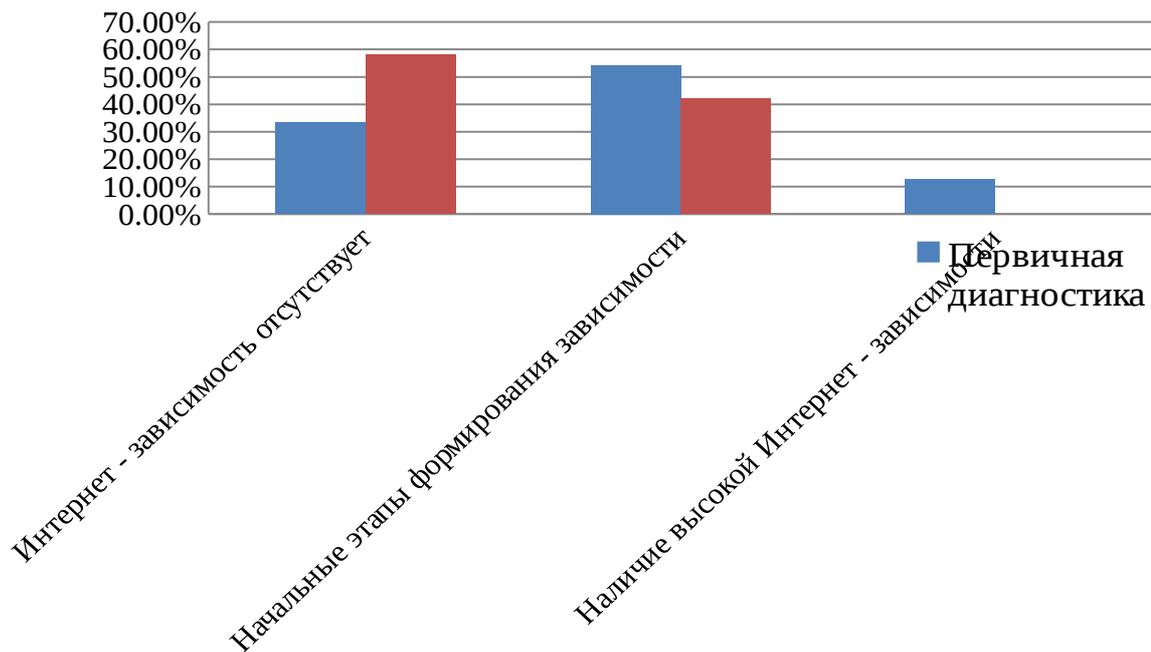
**Рисунок 5**



Из данных на диаграмме видно, что по результатам повторного диагностирования 42 % (10 человек) набрали больше 50 баллов, то есть данные подростки проводят в Интернете очень много времени, однако в состоянии себя контролировать. Таким образом, можно говорить о наличии у них начальных признаков формирования Интернет – зависимости. Необходимо отметить, что у большинства исследуемых подростков, а именно у 58 % (14 человек) признаки Интернет – зависимости отсутствуют.

На Рисунке 6 мы наглядно изобразили первичные и контрольные показатели диагностики Лоскутовой В. А. на Интернет – зависимость.

**Рисунок 6**



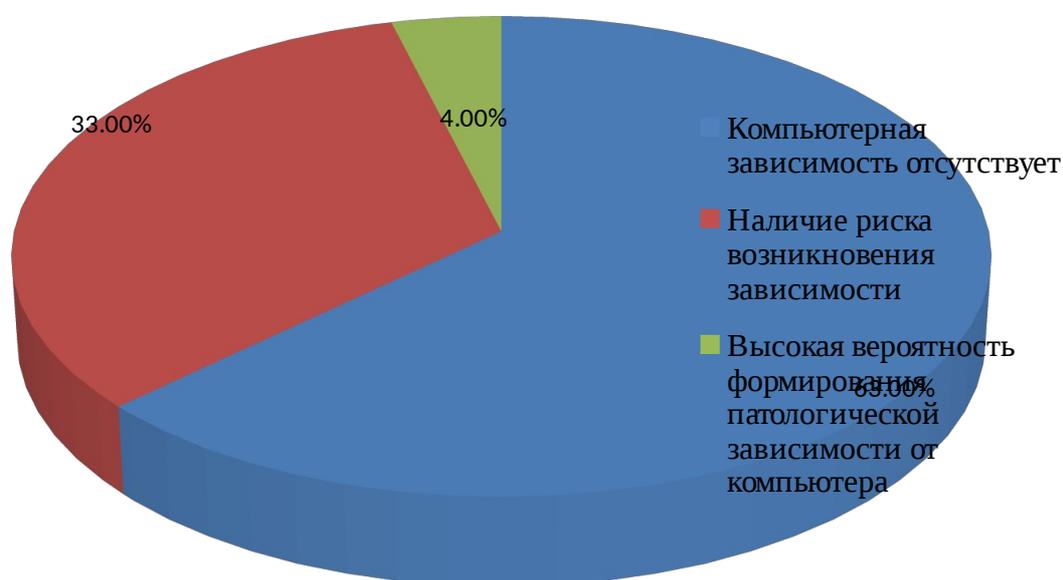
Из представленной диаграммы мы видим, что ярким примером положительного эффекта нашей социально – педагогической программы профилактики компьютерной зависимости здесь является отсутствие подростков, имеющих высокий уровень Интернет – зависимости. Тогда как, по результатам первичного исследования на 12, 5 % подростков (3 человека) Интернет оказывал значительное влияние и являлся причиной некоторых проблем.

Кроме того, мы видим, что по всем остальным показателям процентное соотношение также изменилось в лучшую сторону. А именно, количество подростков, у которых нет признаков Интернет – зависимости увеличилось с 33, 3 % (8 человек) до 58 % (14 человек), то есть практически в два раза. В то же время, процент школьников из числа респондентов, имеющих риски возникновения зависимости от компьютера снизился относительно результатов констатирующего эксперимента с 54, 2 % (13 человек) до 42 % (10 человек).

Тест Такера Коньгиной И. А. на выявление игровой зависимости был последней диагностикой, которую мы провели с группой подростков в рамках контрольной диагностики. Проанализировав диагностические данные, мы

получили следующие результаты: высокая вероятность формирования патологического пристрастия к компьютеру была выявлена только у 1 человека (Данил М.) из исследуемой группы, то есть, это всего – 4%. Самый наибольший процент, а именно 63% (15 человек) свидетельствует об отсутствии каких – либо признаков компьютерной зависимости. У подростков, вошедших в оставшиеся 33% (8 человек), имеется наличие риска возникновения у них данной зависимости. Так, Рисунок 7 отображает данное процентное соотношение по каждому изучаемому показателю.

**Рисунок 7**



Таким образом, сравнительный анализ результатов констатирующего и контрольного экспериментов позволил сделать следующие выводы. Эффективность профилактической программы подтверждается произошедшими изменениями. Вдвое уменьшилось количество подростков с Интернет – зависимостью 2-го типа (неспециализированное, многоцелевое избыточное пользование интернетом). Не выявлены подростки, имеющие высокий уровень Интернет – зависимости. Значительно сократилось количество подростков, у которых нет признаков Интернет – зависимости, а также количество подростков, имеющих риски возникновения зависимости от компьютера.

## **Заключение**

В настоящее время феномен компьютерной зависимости изучен не в полной мере, однако он становится все более распространенным среди человечества и, в первую очередь, среди подрастающего поколения. Это объясняется тем, что именно в этом возрасте, психика человека больше всего подвержена различным отрицательным влияниям. А также с потребностью подростков найти свое место в жизни, утвердиться в социуме, и в то же время показать свою индивидуальность.

Результат проделанного теоретического исследования позволяет сделать следующие выводы.

Компьютерная зависимость - это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером.

Выделяют несколько видов компьютерной зависимости: кибераддикция, сетеголизм и хакерство.

В формировании компьютерной зависимости участвуют два механизма: уход от реальности и принятие роли. Выделяют следующие стадии компьютерной зависимости: стадия легкой увлеченности, стадия увлеченности, стадия зависимости и стадия привязанности.

В ходе работы нами были выявлены личностные особенности зависимых подростков. Для них характерно: исчезновение контроля над реальностью; стремление к большему времяпровождению за компьютером; раздражение, угнетенность, эгоизм; ощущение «пустоты» при длительном отсутствии контакта с компьютером; возникновение проблем во взаимоотношениях в социальных группах и т. д.

Предупреждение компьютерной зависимости – это совокупность мер, специально разработанных и направленных для того, чтобы предотвратить возникновение и развитие отклонений под влиянием компьютера и его технологий.

В условиях школы профилактические мероприятия осуществляются педагогами, в частности, классными руководителями, психологами и социальными педагогами. Особенность данной профилактики состоит в том,

что она проводится по двум направлениям: работа с учащимися, и работа с их родителями.

Важным шагом исследовательской работы было проведение констатирующего эксперимента в рамках общеобразовательной школы. С помощью подобранного диагностического инструментария мы провели исследование среди учащихся и на начальном этапе выявили подростков, которые имеют склонность и определенные признаки к формированию компьютерной зависимости. В результате, мы выяснили, что подавляющее большинство представителей подросткового контингента из диагностической выборки очень активно пользуются компьютерными ресурсами, в том числе и Интернетом. Что явно свидетельствует о наличии у них риска возникновения зависимости от компьютера.

Знакомство с отечественным и зарубежным опытом профилактики компьютерной зависимости подростков убедило нас в том, что основным и самым эффективным стержнем предупреждения данной проблемы среди учащихся являются воспитательные мероприятия и правильно организованный досуг.

Основным этапом нашего исследования была реализация программы профилактики компьютерной зависимости подростков в условиях общеобразовательной школы и проведение формирующего эксперимента.

Целью данной программы являлось предупреждение компьютерной зависимости у подростков посредством изменения их ценностного отношения к окружающей действительности и повышения интереса к активной здоровьесберегающей досуговой деятельности.

Реализация программы проходила в три этапа:

1. Начальный этап: планирование деятельности;
2. Этап реализации: организация и проведение мероприятий;
3. Заключительный этап: анализ и подведение итогов работы.

Программа была реализована по следующим направлениям:

1. работа с учащимися, ориентированная на осознание подростками пагубного влияния компьютера от чрезмерного использования его ресурсов;
2. работа с родителями учащихся, предполагающая вовлечение их в воспитательный процесс и внеучебную деятельность подростков.

От реализации социально – педагогической программы профилактики мы ожидали следующие результаты:

1. Снижение уровня компьютерной зависимости у подростков, выявленной на начальном этапе реализации программы;
2. Повышение у родителей уровня заинтересованности внеучебной деятельностью своих детей, а также совместным проведением досуга с ними.

Наконец, по результатам исследования мы можем констатировать значительное снижение общего уровня компьютерной зависимости у подростков экспериментальной группы.

Таким образом, подводя итог нашей опытно – экспериментальной работе, мы можем отметить, что поставленная нами цель и сформулированные задачи были реализованы, а также была доказана справедливость выдвинутой нами гипотезы исследования.

## **Библиографический список**

- 1. Ахрямкина Т.А.** Особенности проявления и факторы формирования компьютерной зависимости различных возрастных групп: методическое пособие для студентов психологического факультета и практикующих психологов / Т.А. Ахрямкина, И.Л. Матасова. – Самара, 2005.
- 2. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е.** Новые информационные технологии и проблемы одаренности: Гуманитарные исследования в Интернете / Ю.Д. Бабаева. – Москва, 2010.
- 3. Бабаева Ю.Д., Войскунский А.Е., Смылова О.В.** Интернет: воздействие на личность: Гуманитарные исследования в Интернете / А.Е. Войскунский. – Москва, 2011.
- 4. Баллонов И.М.** Компьютер и подросток / И.М. Баллонов. – Москва, 2012.
- 5. Барина А.Н.** Педагогические аспекты профилактики вредных привычек у юношей. 2006. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.dslib.net/obw-pedagogika/pedagogicheskie-aspekty-profilaktiki-vrednyh-privyчек-u-junoshej.html>.
- 6. Боброва Т. В.** Педагогические условия организации профилактики аддиктивного поведения в молодежной среде / Т. В. Боброва. – Москва, 2004.
- 7. Бредихина М.В.** Педагогическая профилактика игровых зависимостей у подростков в образовательном учреждении / М.В. Бредихина. – Нижний Новгород, 2007.
- 8. Бреслав Г. М.** Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г.М. Бреслав – Москва, 2009.
- 9. Букачева С. Г.** Практическая психология: Компьютерная зависимость. 2013. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.b17.ru/article/11502>.
- 10. Ван Ш.Л., Войскунский А.Е., Митина О.В., Карпухина** Связь опыта потока с психологической зависимостью от компьютерных игр/ А.Е.

- Войскунский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2011. - № 4.
- 11. Венгер А. Л.** Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития/ А.Л. Венгер. – Москва, 2010.
- 12. Верещагин О. А.** Феномен «киберсоциализации» в контексте становления парадигмы открытого образования. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.conf.muh.ru/100315/thesis/Vereshagin.htm>.
- 13. Войскуновский А.Е.** Интернет – новая область исследований в психологической науке / А.Е. Войскуновский // Ученые записки кафедры общей психологии МГУ. – Москва, 2002. - № 1.
- 14. Воронин А.С.** Словарь терминов по общей и социальной педагогике / А.С. Воронин. – Екатеринбург, 2006.
- 15. Гордеева А. В.** Увлеченность компьютерными играми: психологический аспект / А.В. Гордеева – Краснодар, 2013.
- 16. Дрепа М.И.** Знание. Понимание. Умение: Интернет – зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии. 2009. [Электронный ресурс] – URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/internet-zavisimost-kak-obekt-nauchnoy-refleksii-v-sovremennoy-psihologii>.
- 17. Друзин В.Н.** Проблема профилактики игровой компьютерной аддикции подростков / В.Н. Друзин // Инновации в образовании. – 2011. - № 5.
- 18. Евстигнеева Ю.М.** Психологические особенности обращения к компьютерным играм в подростковом возрасте / Ю.М. Евстигнеева. – Москва, 2003.
- 19. Ефремова Т.Ф.** Новый толково-словообразовательный словарь русского языка. 2000. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.efremova.info>.
- 20. Жичкина А.Е., Белинская Е.П.** Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков –

- пользователей Интернета / А.Е. Жичкина // Труды по социологии образования. – 2000. - № 7.
- 21.Каратьян Т.В., Гусева Т. И.** Психология личности: конспект лекций / Т.В. Каратьян. – Москва, 2014.
- 22.Катков А.Л.** Профилактическая работа психолога в школе: О психологических и медицинских аспектах негативного влияния компьютерной зависимости на несовершеннолетних. 2012. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.vashpsixolog.ru>.
- 23.Короленко Ц. П.** Семь путей к катастрофе: деструктивное поведение в современном мире / Ц. П. Короленко, Т. А. Донских. – Новосибирск, 2010.
- 24.Кочина М.Л., Подригало Л.В., Синайко В.М., Яворский А.В.** Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков / Л.В. Подригало, В.М. Синайко // Психоневрологи. – 2011. - № 1.
- 25.Кураев Г.А., Пожарская Е.Н.** Возрастная психология: курс лекций / Г.А. Кураев, Е.Н. Пожарская. – Ростов-на-Дону, 2012.
- 26.Лебедев И.Б.,Филатова Т.П.** Психопедагогика в правоохранительных органах: Кибернетическая лудомания – новая область психологических исследований криминальной агрессии подростков. 2013. [Электронный ресурс] - URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/kiberneticheskaya-ludomaniya-novaya-oblast-psihologicheskikh-issledovaniy-kriminalnoy-agressii-podrostkov>.
- 27.Леонтьева А. Н.** Воспитание школьников /А.Н. Леонтьева // Россия молодая – 2003. - № 3.
- 28.Макс В. А.** Компьютерная зависимость у подростков / В. А. Макс // Молодой ученый. – 2014. - №7.
- 29.Марков Дж., Хефнер К.** Хакеры / Дж. Марков, К. Хефнер. – Киев, 2006.

- 30.Мулик Е. О., Коломиец А. А., Мулик Ю. В.** Пограничные психические расстройства у подростков, возникшие в результате компьютерной зависимости: материалы научного симпозиума / Е.О. Мулик. – Москва, 2003.
- 31.Мухина, В.С.** Возрастная психология. Феноменология развития, детство, отрочество: учебное пособие для студентов, обучающихся по педагогическим специальностям / В.С. Мухина. – Москва, 2012.
- 32.Новосельцев В.И.** Компьютерные игры: детская забава или педагогическая проблема?/ В.И. Новосельцев // Директор школы. – 2003. - № 9.
- 33.Обжорин А.М.** Народное образование. Педагогика: Профилактика компьютерной и Интернет - зависимости в современной школе. 2011. [Электронный ресурс] - URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-kompyuternoy-i-internet-zavisimosti-v-sovremennoy-shkole>.
- 34.Платов А.** Дети, Сеть и родители. / А. Платов // Мир компьютеров. – 2004. - № 3.
- 35.Разумова Т.** Компьютерный яд. / Т. Разумова // Наука и жизнь. – 2002. - № 6.
- 36.Фролов В. А.** Педагогические условия профилактики виртуальной аддикции старших школьников / В.А. Фролов. – Москва, 2010.
- 37.Фромм Э.** Бегство от свободы / Э. Фромм. – Москва, 1995.
- 38.Шапкин С.А.** Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. - №1.
- 39.Юрьева Л.Н., Ботьбот Т.Ю.** Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика / Л. Н. Юрьева, Т Ю. Ботьбот – Днепропетровск, 2014.

