**Зміст**

ВСТУП

Розділ 1. ПОНЯТТЯ, СУТНІСТЬ ТА ВИДИ АДИКЦІЇ

* 1. Підходи до визначення понять «адикція» і «адиктивна поведінка»
  2. Види адитивної реалізації, механізм розвитку і деструктивна сутність адиктивної поведінки

Розділ 2. СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ

АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

2.1 Вплив соціального середовища на формування адиктивної

поведінки підлітків

2.2 Психологічні особливості підліткового віку, як фактор ризику

формування адиктивної поведінки

Розділ 3. ПСИХОЛОГІЧНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД КОМП’ЮТЕРНИХ

ІГОР ЯК ПРОЯВ АДИКТИВНОЇ ПОВЕДІНКИ ПІДЛІТКІВ

3.1 Вплив комп’ютерних ігор на формування адиктивної

поведінки підлітків

3.2 Виявлення сталої схильності підлітків до комп’ютерних ігор і її

профілактика

ВИСНОВКИ

ЛІТЕРАТУРА

**Вступ**

**Актуальність**. Людське життя знаходить свій прояв у поведінці і діяльності. Складне взаємопереплетіння цих форм активності дуже часто приводить до того, що їх трудно розрізнити. Людині притаманна розумова поведінка, але багато наших вчинків згодом стають звичками, тобто автоматичними діями. Іншими словами, звичка – це дія, виконання якої стає потребою.

Набуття звички з фізіологічної точки зору, є не що інше, як утворення у мозкових структурах стійких нервових зв’язків. Система таких зв’язків слугує основою більш-менш складних форм поведінки. В комплекс нервових структур, які забезпечують звичний образ дій, як правило, включаються і механізми емоційного реагування. Вони викликають емоційно позитивне відчуття у період реалізації звички, і навпаки, породжують негативні переживання в обставинах, заважаючи її здійснення.

Враховуючи важливу властивість нервової системи легко формувати і закріплювати звички, навіть у тому разі, коли вони є непотрібними чи шкідливими (куріння, вживання алкоголю та ін.), можливо стверджувати, що процес розумового управління звичками є, по суті, управління поведінкою. Оскільки навіть шкідливі звички, які суттєво негативно впливають на стан здоров’я, з часом начинають сприйматися як нормальне явище, як щось необхідне і приємне.

В силу зазначених вище природних властивостей психіки автоматично напрацьовувати і закріплювати стереотипи і форми поведінки (звички) деструктивні форми поведінки стають для людини стилем життя, основними формами поведінки позбавитися яких дуже складно для окремого індивіда.

У недавньому радянському минулому превалювала позитивна тенденція. Але, як звісно, заборонений плід завжди солодкий, і руйнування соціалістичного ладу дало поштовх протилежній тенденції – негативної. І молодіж, підростки, які є частиною соціуму, віддзеркалюють загальну тенденцію до руйнування, запереченню, відторгненню. Проблеми девіантної поведінки – це лише окремий випадок, лише поведінка, за якою стоять цінності, переконання, і які є негативними за своєю суттю.

Підлітки із властивими їх віку чуттєвістю виявляються найбільш незахищеними і психологічно безпомічними перед життєвими труднощами. Не маючи достатніх навичок для їх рішення, не вміючи чи небажаючі обирати адаптивні способи зняття напруги, вони можуть прибігати до адиктивних засобів. У зв’язку з цим велика увага практичних психологів приділяється проблемі адикції і адиктивної поведінки підлітків, яка як одна з форм деструктивної (руйнуючої) поведінки наносить шкоду не тільки молодій людині, а й усьому суспільству.

Ще кілька років тому необхідно було доводити саме існування феномену комп’ютерної адикції та її зв'язок із такими проблемами, як девіантна поведінка підлітків, психічні розлади у них тощо.. Сьогодні ці проблеми вже відійшли до ряду тих, що потребують ретельних досліджень. Так відомий психолог Ф. Василюк пише: «Індустрія віртуалістики дала зараз ціле покоління нервових хлопчиків, героїв комп’ютерних ігор, для яких інформаційна комп’ютерна реальність є дійсністю в більшій мірі, ніж реальність тілесно-матеріальна» [1]. Аналіз наукових публікацій показує, що нині в основному говорять про вплив комп’ютерної залежності на психічний розвиток дітей і підлітків, та ведуть дискусії навколо питання, чого більше у взаємодії людини з комп’ютером: позитиву чи негативу. Обмаль публікацій присвячено науковим дослідженням комп’ютерних адикцій. Хоча сьогодні комп’ютерна залежність, порівняльно з алкогольною чи наркотичною, багатьом здається менш значущою проблемою, практика свідчить, що несвоєчасне виявлення девіантної поведінки дитини, спричиненої надмірним перебуванням у кібернетичному просторі, часто закінчується її лікуванням в умовах неврологічного диспансеру.

Враховуючи вищесказане, ми вважаємо, обрана теми курсової роботи є актуальною.

Основна мета роботи – аналіз соціально-психологічних чинників адитивної поведінки підлітків.

Завдання роботи:

* розглянути теоретичні підходи науковців до поняття і визначення адикції і адиктивної поведінки;
* охарактеризувати види і прояви адиктивної поведінки;
* розглянути вплив соціальних і психологічних чинників на формування адиктивної поведінки підлітків;
* детально проаналізувати вплив комп’ютерних ігор на формування адиктивної поведінки підлітків;
* визначити профілактичні заходи, спрямовані на подолання адиктивної поведінки.

Незважаючи на те, що поняття адикції і адиктивної поведінки порівняльно нові поняття в психології, вже чимало науковців розглядало цю проблему. Так, у джерел розробки цієї проблематики були Ц.П. Короленко, А.С. Тимофєєва, А.Ю. Акопов; велику увагу проблемам адикції і зокрема адитивної поведінки підлітків приділяє С.Ф. Смагін; проблема комп’ютерної адикції розглядається на сторінках українського періодичного видання «Психолог».

Вивчення літератури з даного питання виявило, що спеціально розроблених методик по дослідженню ступеня залежності від комп’ютерних ігор на сьогодні немає, тому у даної роботі ми за основу опитувальника взяли питання, які свідчать про стійке захоплення комп’ютерними іграми на шкоду іншим видам діяльності.

**Розділ 1. Поняття, сутність та види адикції**

**1.1 Підходи до визначення понять «адикція» і «адиктивна поведінка»**

Адикція і адиктивна поведінка є відносно новими поняттями і на сьогоднішній час серед психологів існує багато розбіжностей у їх визначенні. Наприклад, Є.П. Ільїн розуміє під адитивною поведінкою, поведінку, яка обумовлена «шкідливими звичками підлітків та юнацтва»; (від addiction – пагубна звичка за тлумаченням Ільїна) [7;с.111]. Згідно до словника англійської мови addiction – схильність. Звичайно ж поняття адикції і адитивної поведінки набагато ширше, і, можливо його зовсім не слід прираховувати до девіантних форм поведінки. На думку С. Смагіна, шкідливі звички, про які говорить Ільїн, у дітей і підлітків ще не існують як стійки психічні звички, а навпаки, відбувається тотальна ломка часових (отриманих від батьків та ін.) норм поведінки, установлень, стереотипів [17;с.155]. У дійсності стійки психічні прив’язаності, звички з’являються набагато пізніше, у зрілому віці і утворюються вони на руїнах порушеного раніше і знову набутого досвіду.

Більшість авторів (Акопов, Короленко,Тимофєєва ін.) , які займаються проблемами адитивної поведінки вважають, що це одна з форм деструктивної ( руйнуючої) поведінки, яка виражається у прагненні до відходу від реальності шляхом зміни свого психічного стану через вживання деяких речовин чи постійній фіксації уваги на окремих предметах чи активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних позитивних емоцій. При чому, такі форми адиктивних реалізацій, як алкоголізм, наркоманія, - розглядаються цими авторами як хвороба, до виникнення яких привели адиктивні форми поведінки.

Процес прив’язаності настільки захоплює людину, що починає управляти його життям. Людина стає безпомічною перед своєю пристрастю. Вольові зусилля слабшають і не дають змоги протистояти адикції.

Вибір адитивної стратегії поведінки обумовлюється труднощами адаптації до проблемних життєвих ситуацій (складні соціально-економічні умови, багато чисельні розчарування, руйнування ідеалів, конфлікти в родині і на виробництві, утрата близьких, різка зміна звичних стереотипів тощо).

Реальність така, що прагнення до психологічного і фізичного комфорту не завжди можливо реалізувати. Для нашого часу є характерним те, що дуже стрімко йде зростання змін у всіх сферах суспільного життя. Сучасній людині доводиться приймати велику кількість рішень в одиницю часу. Навантаження на системи дуже великі. Основоположник теорії стресу Г. Сельє, кажучи про адаптацію, пише; «Велика здібність до пристосування чи адаптації, - от що робить можливим життя на всіх рівнях складності. Це основа підтримки постійності внутрішньої середи і опора стресу» [16;с.17].

Є два способи виживання: боротьба і адаптація. Адиктивна особистість шукає свій універсальний і надто однобокий спосіб виживання – відхід від проблем. Природні адаптаційні можливості адикта порушені на психологічному рівні.

Першою ознакою цих порушень є відчуття психологічного дискомфорту. Психологічний комфорт може бути порушений за різними причинами, як внутрішніми, так і зовнішніми. Перепади настрою завжди супроводжують наше життя, але люди по-різному відчувають і сприймають ці становища і по-різному на них реагують.

Одні готові протистояти судьбі, брати на себе відповідальність за те що відбувається и приймати рішення, інші з великим трудом переносять навіть короткочасні і незначні коливання настрою ті психічного тонусу. Такі люди мають низьку витривалість до фрустрацій. У якості способу встановлення психічного комфорту, вони обирають адикцію, намагаючись штучно змінити психічний стан і одержати суб’єктивно приязні емоції [10; с.451].

Таким чином складається ілюзія рішення проблеми. Подібний спосіб «боротьби» з реальністю закріплюється в поведінці людини і стає стійкою стратегією взаємодії із дійсністю.

Приваблюваність адикції для людини в тому, що вона являє собою шлях найменшого опіру. Складається суб’єктивне враження, що таким чином, звертаючись до фіксації на якихось предметах чи діях, можливо не думати про свої проблеми, забути про тривогу, піти від трудних ситуацій, використовуючи різні варіанти адитивної реалізації.

Форми такої поведінки різноманітні і відокремлюються один від другого засобами адикції, а також за наслідками для життя людини (біологічними, особистісними і соціальними). Це може бути епізодичне чи регулярне вживання будь-яких речовин (алкоголю, тютюну, наркотиків, продуктів побутової хімії, медикаментів, солодощів), комп’ютерні і азарті ігри, заняття екстремальними видами спорту, трудоголізм тощо.

Незалежно від обраного засіба адикції, метою адитивної поведінки є утікання від самотності, нудьги, емоційних і міжособистісних проблем, зняття напруженості і переживання інтенсивних емоцій.

**1.2 Види адитивної реалізації, механізм розвитку і деструктивна сутність адиктивної поведінки**

Бажання змінити настрій по адиктивному механізму, досягається за допомогою різних адиктивних агентів. До таких агентів відносяться речовини, які змінюють психічний стан: алкоголь, наркотики, лікарські препарати, токсичні речовини. До штучної зміни настрою сприяє також захоплення такими видами активності: азарті ігри; комп’ютер; секс; переїдання чи голодування; робота (трудоголізм); постійне прослуховування ритмічної музики, переважно на низьких частотах; телевізор; політика, релігія, сектантство; маніпуляції зі своєю психікою; нездорове захоплення літературою у стилі «фентезі», «дамські романи» тощо. Найбільш деструктивним видом адикції серед підлітків є суіцидальна поведінка. Види адитивної поведінки мають свої специфічні особливості і прояви, вони не рівнозначні за своїми наслідками, але всі вони мають типовий механізм розвитку і закріплення [14;c.4].

Пояснюючи сутність будь-якої психологічної залежності, дослідники відштовхуються від природного прагнення людини до духовного комфорту та її невміння подолати труднощі на шляху до бажаного. Індивід жадає яскравих вражень, але в житті мало можливостей для цього; він хоче бути захищеним від тривог і страхів, а тривожність і страхи стають його звичними станами; хоче бути сильним і бадьорим, але вантаж депресивних переживань знесилює його; прагне мати задоволення від успіхів в роботі, але життєві обставини та умови праці схиляють до песимізму. Через нерозвиненість механізмів адаптації до життя людина починає пошуки адитивного агента, за допомогою якого можна хоча б на деякий час заглибитися в «альтернативний стан». Це може бути гра, фільм, алкоголь, наркотик тощо. Адитивний агент стає незмінним супутником людини, яка поступово звикає до нього і не здогадується й про можливість потрапити в залежність. Починається шлях до формування іншого життя – адитивного: хімічні або інформаційні задоволення, які людина обрала з часом потребують все більшої дози адитивного агента, що за механізмом зворотного зв’язку призводить до того, що розірвати ланцюги залежності сама людина вже не в змозі. Таким чином психологічна сутність залежності полягає у невмінні керувати своїм психоемоційним станом.

Без перебільшення можна сказати, що проблема адиктивного настановлення стосується всіх, хоча за своєю суттю адитивна поведінка – неповноцінний адаптивний механізм, недосконалий спосіб пристосування до умов діяльності і життя, які виявилися занадто складними для пересічного індивіда. Залежність розглядають як спробу втекти від реальної дійсності у яскравий динамічний сусідній простір, де можна відпочити від негараздів життя й порадіти, але з якого можна повернутися до реальної дійсності.

Адитивний підхід до рішення проблемних ситуацій зароджується в глибинах психіки, він характеризується установленням емоційних відносин, емоційних зв’язків не з іншими людьми, а з неживими предметами чи активністю. При формування адиктивного підходу відбувається заміна міжособистісних емоційних відносин проекцією емоцій на предметні сурогати. На розумовому рівні вони використовують для самозахисту механізми, які звуться «мисленням по бажанню». Це проявляється в тому, що людина всупереч логіці причинно-слідчих зв’язків, вважає реальним, допускає до себе, до області своїх переживань лише те, що відповідає його бажанням, зміст мислення при цьому в свою чергу підлеглий емоціям, які в адикта теж штучно збіднені і, скоріше являють собою не повноцінну картину, а лише деякі емоційні [9;c.41]здвижки

Таким чином, можна сказати, що початок формування адиктивного процесу відбувається на емоційному рівні. Висхідна точка – переживання гострої зміни психічного стану у вигляді підвищеного настрою, почуття радості, екстазу, незвичайного підйому, відчуття драматизму, ризику у зв’язку з певними діями (приймання речовин, які змінюють психічний стан, переживання у зв’язку із ситуацією ризику в азартній грі, почуття незвичайного хвилювання при знайомстві з будь-якою колекцією ін.) і фіксація у свідомості цього зв’язку. У людини, яка відчула подібні емоції, з’являється зрозуміння того, що існують доступі способи достатньо скоро і без особливих зусиль змінити свій психічний стан.

Наступний етап адитивної поведінки характеризується формуванням визначеної послідовності звертання до засобів адикції. Встановлюється визначена частота реалізації адитивної поведінки. Вона залежить від багатьох факторів: особливостей особистості, особливостей виховання, культурного рівня, соціального середовища, змін звичних стереотипів та ін.

На третьому етапі адитивний ритм стає стереотипним, звичним типом реагування, методом вибору при зустрічі з вимогами реального життя. У зв’язку з цим буває тяжко, чи зовсім неможливо переконати людину з розвинутою адиктивною поведінкою у неправильності, безпеці його підходів. Розмова з такими людьми, як зазначає С. Смагін, відбувається у двох плоскостях, які не торкаються одна одної: логічної і емоціональної [18;с.158].

Те, що є очевидним в логічній площині, не впливає на «мислення по бажанню» людини з адиктивною поведінкою. Наприклад, можна сказати людині з адиктивною алкогольною поведінкою (алкогольний адикт): «Неможна вирішити будь-що за допомогою алкоголю, це ілюзія, само обманювання, які ще більше ускладнять ваше життя і доведе до алкоголізму» Адикт на формально-логічному рівні погоджується з вами, але це не відображає його дійсну внутрішню настанову, яка залишається адиктивною і продуцирує свою формулу, яка виправдовує кожну випивку в залежності від нових обставин (щоб зігрітися, щоб підняти настрій, щоб захиститися від простуди, щоб покращити обмін речовин тощо). Спосіб адиктивної реалізації із засобу поступово перетворюється на мету і стає стилем життя.

Четвертий етап повна домінація адитивної поведінки. Відбувається повне погруження в адиктивний процес, остаточне відчуження і ізоляція від суспільства. Адикт нічого не залишає від свого внутрішнього світу. Залишається лише зовнішня оболонка.

Форми адикції можуть змінюватися, що робить ілюзію вирішення проблем ще більш усталеною і сильнішою. Це небезпечно не тільки для самого адикта, а й для тих, хто його оточує. Адиктивна реалізація замінює дружбу, любов, інші види активності. Вона поглинає час, сили, енергію та емоції до такого ступеню, що адикт стає неспроможним підтримувати рівновагу в житті, включатися в інші форми активності, отримувати задоволення від спілкування з іншими людьми, розвивати інші сторони особистості, виявляти симпатії, співчуття, емоційну підтримку навіть самим близьким людям.

Загальнолюдський досвід, соціальні норми, цінності, знання і способи діяльності усвоююється і особистість формується у спілкуванні з іншими людьми. Адикт відгороджує себе від цих процесів, перестає збагачувати свій життєвий досвід, порушуючи тим самим важливіші функції спілкування.

Виникають взаємні труднощі у процесі сумісної діяльності адикта з іншими людьми. Потреба у самопізнанні, самоутвердженні особи з адитивними особливостями реалізуються перш за все у своєму контакті з адитивними агентами, але не в спілкуванні. Поряд із дисфункціональними процесами в спілкуванні, порушуються, перекручуються і втрачають цінність такі значимі механізми міжособистісної перцепції, як ідентифікація, емпатія, рефлексія. Таким чином, втрачається здатність ставити себе на місце партнера, співчувати, уявляти, яким тебе сприймають оточуючі [10;с.463].

Адикт обмежує в собі основні потенціали, які характеризують особистість: комунікативний, пізнавальний, моральний, творчий і естетичний. Отже, намагання втекти від проблеми і ілюзія комфорту прирікає адикта на особистісний застій, неспроможність чи повний крах.

Оточуючи адикта люди починають відчувати все більш наростаюче незадоволення з приводу такої його поведінки, зростають і посилюються конфлікти. Намагаючись уникнути складних конфліктних ситуацій, адикт навпаки все більш поширює зону конфлікту і збільшує частку невирішених проблем, що в значному ступеню ускладнює життя не тільки самого адикта, а й близьких йому людей.

П’ятий етап носить вже характер катастрофи. Адиктивна поведінка руйнує і психіку, і біологічні процеси. Це стосується, наприклад, осіб з наркозалежністю: інтоксикація поражає органи і системи в цілому, викликає виснаження усіх життєво важливих ресурсів.

Оскільки адиктивна реалізація вже не приносить попереднього задоволення і не викликає бажаної зміни настрою, стан адикта в цілому характеризується апатією і подавленістю. Наступає період загальної кризи, духовного спустошення, що в значної мірі може ускладнити психокорекцію чи зробити її повністю безсильною.

**Розділ 2. Соціально-психологічні чинники адиктивної поведінки підлітків**

**2.1 Психологічні особливості підліткового віку як фактор ризику формування адитивної поведінки**

Підлітковий вік – один із кризових етапів у становленні особистості. Він характеризується рядом специфічних особливостей. Це вік кардинальних змін у сфері свідомості, діяльності і системи взаємовідносин. Цей етап характеризується бурхливим ростом людини, формуванням його організму у процесі статевої зрілості, що помітно впливає на психологічні особливості підлітка.

Основу формування нових психологічних та особистісних якостей складає спілкування вході різноманітних видів діяльності: учбової, трудової, творчої тощо. Природним у цьому віці є бажання до прояву дорослості, розвитку самооцінки, інтерес до своєї особистості, до своїх здібностей. При відсутності умов до позитивної реалізації своїх потенціалів процеси самоутвердження можуть виявитися у викривлених формах, привести до негативних реакцій і наслідків.

Суттєвим фактором може стати для підлітків недостатня інформація про те, що з ними відбувається. Така інформація потрібна для набуття необхідного почуття свободи і свідомого вибору, а також для того, щоб навчитися брати на себе відповідальність за те, що з тобою відбувається.

Англійський термін «копінг» визначає процес конструктивного пристосування, в результаті якого дана особа може справитися з виниклими вимогами таким чином, що труднощі долаються і виникає почуття зростання власних можливостей. Це, в свою чергу, веде до позитивної самооцінки [10;c.455].

Підліток може обрати різні моделі подолання емоційних стресів, які виникають у цей складний віковий період. В одному випадку, це може бути активна адаптивна форма поведінки. Для цієї моделі характерна збалансоване використання відповідних для цього віку копінг-стратегій спрямованих на вирішення проблем та пошук соціальної підтримки з напрямом мотивації на досягнення успіху, готовністю до активного протистояння середовищу.

У другому випадку, підліток може скористатися моделлю псевдо активної дисфункційної копінг-стратегії. Основні признаки даної моделі характеризуються використанням як активних, так і пасивних копінг-стратегій; підвищенням ваги стратегій, які не відповідають віку; дефіцитом навичок активного використання стратегії позитивного вирішення проблем та заміщенням її на стратегії уникнення та фармакологічний механізм реалізації даної стратегії.

Модель пасивної, дисфункційної копінг-поведінки характеризується перевагою пасивних копінг-стратегій над активними, дефіцитом соціальних навичок вирішення проблем, інтенсивним використанням дитячих допінг-стратегій, які не відповідають даному віку. Неготовність до активного протистояння середовищу, негативне відношення до проблеми, оцінка її як загрози, захисний характер поведінки, відсутність спрямованості на стресор, як причину психоемоційної напруги. Для таких підлітків характерним є низька ефективність функціонування блоку особистісно-середових ресурсів: негативна, слабо сформована Я-концепція, нерозвинене сприйняття соціальної підтримки, емпатії, інфернального локусу контролю. Відносно висока чутливість до відвернення оточуючих.

Таким чином, можна виділити наступні особливості підліткового періоду, які є групою факторів ризику у формуванні адитивної поведінки:

Підвищений егоцентризм; потяг до протиставлення, протесту, боротьбі проти виховних авторитетів; підвищене бажання стати дорослим і незалежним від сім’ї; незрілість моральних переконань; занадто чутливе реагування на пубертатні зміни; схильність перебільшувати ступінь складності проблем; криза ідентичності; негативна чи несформована Я-концепція; гіпертрофовані поведінкові реакції; перевищення пасивних допінг-стратегій у подоланні труднощів.

**2.2 Вплив соціального середовища на формування адитивної поведінки підлітків**

Сім’я – це самий перший інститут соціалізації дитини. В родині діти опановують азбуку людського спілкування, а через неї і азбуку людських взаємостосунків. Функціональне призначення сім’ї складається із важливих елементів. Чим більше функцій у кожної окремої сім’ї, тим багатіше внутрішньо сімейні стосунки. Дисфункційні родини руйнують не тільки відносини, а й особистісні властивості. Патерни поведінки, засвоєні у таких сім’ях не можуть сприяти укріпленню цілісності особистості дитини і адекватному сприйняттю самого себе та інших людей. Для дітей з дисфункційних сімей ускладнені таки значущі для особистості процеси, як сприйняття об’єктивної складності оточуючого світу, повноцінна адаптація до мінливих умов дійсності, вміння брати на себе відповідальність і робити вибір [5;c.65].

У зв’язку з проблемою адиктивної поведінки особливу значущість має емоційна функція, яка реалізується у задоволенні потреб членів сім’ї в симпатії, повазі, емоційній підтримці, психологічному захисті. З порушенням емоційної стабільності можуть розвинутися та закріпитися такі явища як підвищена тривожність, жах перед дійсністю, зазублення почуття небезпеки і недовіра до оточуючих.

Формування у дитини ворожості у відносинах до батьків, недовіри може бути викликане виявленням батьками неповаги до дитини, занадто великі вимоги, систематичне покарання. Таке відношення може згодом бути перенесено й на інших оточуючих, за утруднить для дитини процес соціалізації.

Велике значення у формуванні адитивного механізму адиктивної поведінки у дітей і підлітків має батьківське програмування. Тому, якщо самим батькам властивим є відчувати жах перед реальністю і шукати розради і захисту у відчутті контакту з адиктивними агентами, то й діти успадкують і цей жах, і спосіб захисту, тобто уникнення реальності. Зовсім не обв’язково, наприклад, що якщо один чи обидва батьки алкоголіки, то і підліток стане алкоголіком, але алкоголізм батьків породжує соціальні проблеми у дитини.

Особливої уваги заслуговує проблема співзалежності. Сім’ї з адитивними батьками продукують людей двох типів: адиктів і тих, хто піклується про адиктів. Таке сімейне виховання створює певну сімейну долю, яка виявляється в тому, що діти в цих сім’ях становляться адиктами, одружуються з адиктами. У такому випадку на адиктивну поведінку хвора уся сім’я в цілому. У таких родинах дітям передають свій стиль поведінки. Поведінкові стратегії співзалежних осіб сприяють розвитку адитивного процесу: занадто велика лояльність до адикта, бажання виправити поведінку адикта, зберегти добру репутацію сім’ї тощо.

Великий вплив на повсякденне життя і перспективи розвитку підлітка виявляє школа. На школу покладаються важливіші функції: передача знань, культурних і моральних традицій і цінностей, допомогу в соціальній адаптації і виробленні адекватної соціальної поведінки, сприянні особистісного становлення. Але не завжди школа виконує свої функції. Більш того, деякі освітянські системи і підходи можуть сприяти формуванню і закріпленню адитивних механізмів [15].

Традиційна освіта саме несе на собі адиктивні риси – риси, спрямовані на розходження із дійсністю. Перш за все це виявляється у подачі учбового матеріалу поза інтеграцією з реальним світом, орієнтуванні на пріоритетність знань учбових предметів, акцентуванні корисності знань у контрасті з міжособистісними стосунками. Нівелювання значущості міжособистісних стосунків може виходити з того, що учеників націлюють на всепоглинаючу учбову працю, яка активно підкріплюється вчителями і батьками. Це призводить до того, що у підлітків не залишається часу для себе, для своїх інтересів, для спілкування із ровесниками. Замість того, щоб відбувалося розумне знайомство із дійсністю, відбувається відрив від реальності. Так поступово формується невміння жити «тут і зараз». Не набувши необхідного досвіду у зустрічах з реальністю і її проблемами, дитина виявляється безпомічною при зустрічі з реальними проблемами і хоче уникнути їх будь-якими засобами. Практика показує, що дуже часто саме відмінники, становлячись дорослими, обирають найтяжкі форми адитивної поведінки – алкоголізм та наркотики.

Важлива роль в учбовому процесі належить педагогу. На жаль багато сучасних педагогів вносять свій вклад у деформацію особистості дитини.

Не менш важливим інститутом соціалізації є засоби масової інформації. Їх заслуга велика у багатьох сферах суспільного життя: культурі, політиці, економіці, вихованні. Але поряд з цим, вони вносять свій вклад у відрив людей від реальності, пропонуючи цілу індустрію готових думок і зразків поведінки.

Телебачення у більшому ступеню сприяє тому, що люди розучуються спілкуватися. Члени сім’ї можуть увечері після роботи і навчання збиратися біля екранів те декілька часів дивитися телепрограми, залишив проблеми і інтереси один одного без вирішення та обговорення. Багато хто, знаходять у телебаченні ефективний, на їх погляд, спосіб уникнення проблем. Вони вирішують і обговорюють проблеми героїв «мильних серіалів», життя яких далеко від реального. Емоціональна подача матеріалу може сприяти швидкому і міцному освоєнню подібних формул [15;].

Важливу роль в історії, культурі і моральному кодексі суспільства відіграє релігія. Релігія може стати великою силою, яка допомагає пройти життєвий шлях, але разом з цим вона може стати і силою, яка уводить людей від дійсності. Іноді, непомітно для себе людина опиняється в тенетах якоїсь релігійної секти, деструктивної по своїй суті. У молоді це може виявитися у відчуженні від близьких, друзів, супроводжуватися залишенням навчання, покиданням родини. У членів сект розвивається психологічна залежність і духовна залежність від проповідників. Після почуттів під час релігійних процедур «кайфу», виникає потреба знову і знову відчути це почуття, що витісняє інші природні потреби. Таким чином людина відрікається від реального земного життя, що веде до психічного і фізичного самознищення.

Вагомим соціальним чинником, якій сприяє формуванню адитивної поведінки є само суспільство. Радикальні зміни у всіх сферах життя суспільства, криза політичного, економічного і духовного життя є стресогенним фактором для психіки великої кількості людей і в першу чергу молоді. Утрата у кризовий час почуття внутрішнього комфорту, рівноваги, впевненості у майбутньому є для багатьох вирішальним фактором у виборі адиктивної стратегії поведінки у відповідь на вимоги середовища. Зростає рівень алкоголізації і наркотизації суспільства і все більше в ці адикції втягується молодь.

Розглянемо причини, механізм формування і наслідки адиктивної поведінки підлітків на зразку такого поширеного у сучасному суспільстві виді адитивної реалізації, як комп’ютерна залежність.

**Розділ 3. Психологічна залежність від комп’ютерних ігор як прояв адиктивної поведінки підлітків**

**3.1 Вплив комп’ютерних ігор на формування адитивної поведінки підлітків**

У наш час комп’ютери, устатковані різноманітними інформаційними та ігровими програмами, не тільки застосовуються майже в усіх галузях науки і практики, але й стали найпопулярнішими розвагами дітей, підлітків і навіть багатьох дорослих. Широкого розповсюдження набувають і негативні наслідки взаємодії людини з електронними засобами. Одним із таких наслідків є комп’ютерна залежність, або комп’ютерна адикція, яку в науковій літературі розглядають як психологічну неможливість подолати бажання постійно спілкуватися з комп’ютером.

Ознайомлення з комп’ютером , зазвичай починається в школі, але все більша частина батьків намагаються навчити своїх дітей користуватися цим модним технічним пристроєм якомога раніше, щоб вони не відставали від ровесників. За даними американських учених, 31% дітей від 3-х років уміють спілкуватися з комп’ютером, спостерігається тенденція до зниження віку. Результати анкетування у пострадянському просторі показали, що 80% учнів 5-7 класів загальноосвітніх шкіл –захоплюються комп’ютерними іграми, причому багато хто з 10-12 –річних підлітків має вже 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 [13;c.31].

Виявлено, що комп’ютерна залежність формується набагато швидше, ніж будь-які інші традиційні залежності (від палі6ння, наркотиків, алкоголю, азартних ігор), - у середньому 0,5 -1 рік постійного захоплення з добовим навантаженням 4-12 годин. Причому комп’ютерній залежності більше піддаються хлопчики – у них може формуватися адикція після 6 місяців із –зазначеним вище 6навантаженням. Діти й підлітки зі стажем спілкування з комп’ютером від 8 місяців до 2-х років регулярного навантаження до 12 годин на добу, як правило, вже мають виразну девіантну поведінку, причому більшість із них потребує лікування в психоневрологічних диспансерах та проведення психокорекційної роботи. Проблеми, спричинені комп’ютерною адикцію підлітків від комп’ютера ускладнюються тим, що на даному етапі вивчення комп’ютерної адикції, лікувальна та психокорекцій на робота дає повне вилікування лише у 52% [19].

**Головні ознаки початку залежності:**

* небажання залишити роботу або гру на комп’ютері;
* роздратування через вимушені відволікання;
* нездатність або небажання спланувати заздалегідь кінець роботи або гри на комп’ютері;
* надмірні грошові витрати на постійне оновлення програмного забезпечення та пристроїв комп’ютера;
* забування про домашні справи, навчання, домовленості, зустрічі тощо упродовж роботи або гри на комп’ютері;
* нехтування власним здоров’ям , гігієною і сном на користь спілкування з комп’ютером;
* готовність задовольнятися нерегулярним, випадковим харчуванням, не залишаючи комп’ютера;
* відчуття емоційного піднесення під час роботи або гри на комп’ютері;
* зловживання кавою та іншими психостимуляторами;
* обговорення комп’ютерної тематики з усіма, хто хоча б трохи розуміється на цьому.

Наведені кваліфікаційні ознаки психологічної залежності від комп’ютера можна покласти в основу діагностичної методики, якої на даний момент потребують шкільні психологи, педагоги, соціально-психологічні служби, батьки, стурбовані надмірним захопленням дітей кібернетичним простором.

Щоб зрозуміти сутність комп’ютерної адикції, причини виникнення та механізми формування, корисно розглянути чинники, що стимулюють взаємодію дорослих і дітей із цим електронним пристроєм більше часу потрібного для науково-практичної діяльності або пізнавальних процедур, пов’язаних з навчанням. Багато хто під час роботи або гри впродовж кількох діб не відходить від комп’ютера щоб відпочити, приймаючі їжу за пультом. Адже більшість відомих технічних винаходів не захоплювала безліч людей так, як комп’ютер. Можливості комп’ютера виявилися незрівнянно значущішими порівняно з усім, що створено людиною досі. Ці можливості стимулюють «спілкування» з комп’ютером, яке має властивість на якийсь час усі інші потреби. Розглянемо ці можливості.

1. У науково-практичній діяльності, опосередкованій комп’ютером (програмування, проектування, моделювання, конструювання тощо), ймовірність успішного завершення роботи й переживання почуття успіху значно вищі, ніж від виконання тієї ж роботи без комп’ютера. Потужні можливості впровадження електронних засобів та інформаційних технологій сприяють розвитку в суб’єкта в процесі його взаємодії з комп’ютером таких позитивних переживань, як упевненість в успішному завершення виконуваного завдання; гіпермотивованість діяльності; задоволення потреби в самореалізації й підвищення самооцінки (особливо це стосується дітей із обмеженими фізичними можливостями); відчуття престижності виконуваної роботи.
2. Комп’ютерні технології дають можливість із реальної дійсності, з її проблемами й необхідністю приймати серйозні рішення в конкретних ситуаціях, часто важко розв’язуваних , поринути у віртуальну реальність, де немає повсякденних життєвих проблем, і де на якийсь час можна про все забути, відпочити, розважитися. За допомогою правильно підібраних ігор або захоплюючої комп’ютерної діяльності, наприклад, програмування або спілкування в Інтернеті, можна позбутися стресу, депресії, гнітючого стану, на якийсь час заглушити тривожність. Відсутність, унаслідок відомих соціально-економічних причин своєчасної кваліфікованої психотерапевтичної допомоги часто змушує суб’єкта шукати порятунку самому, що й призводить до неконтрольованого занурення його в віртуальну реальність комп’ютера.
3. У кібернетичному просторі можна також позбутись агресивності, яка накопичується під час різноманітних життєвих колізій із оточуючими (на вулиці, в школі, вдома). В рольових іграх можна ідентифікувати себе із непереможним героєм чи суперменом і перестріляти всіх своїх ворогів.
4. Можна задовольнити потребу в зміні психічного стану, властиву людині від народження. Реалізацію даної потреби в кібернетичному просторі забезпечують різноманітні ігрові програми.
5. Безліч потужних інформаційних комп’ютерних систем дозволяє задовольнити пізнавальну потребу.
6. За допомогою Інтернету можна задовольняти потребу в спілкуванні.
7. Для підлітків також суттєвою є можливість підвищити свій статус серед ровесників завдяки оволодінню модним та престижним пристроєм.

З наведеного вище видно, що кібернетичний простір – це безмежний світ задоволення різнобічних інтересів, який приваблює та може міцно тримати людину в своєму полоні. Але він має властивість надмірно захоплювати її, і саме ця властивість, яку людина використовує у разі потреби, небезпечна.

На виникнення комп’ютерної залежності впливають і соціальні причини. Батьки вважають, що зручно всадовити дитину за пульт на необмежений час, радіючи її захопленню новою іграшкою і своєму тимчасовому звільненню від батьківських обов’язків. У наслідок різноманітних соціально-економічних причин часто батьки віддають перевагу заповнення дозвілля дитини комп’ютерними іграми перед іншими способами, що потребують значних грошових витрат і безпосередньої участі батьків ( спорт, мандри, заняття різними видами мистецтв) [14;c.4].

Найбільш діти піддаються залежності від комп’ютерних ігор, особливо, так званих «рольових», завдяки високій динамічності подій у них. Логіка ігри, як правило, побудована таким чином, щоб змусити суб’єкта не відволікатись і сприймати гру від початку до кінці як єдиний процес. Повне заглиблення в гру створює в гравця ефект співучасті у складному процесі, що існує тільки для нього. Під час першої ж гри людина одержує величезне задоволення, яке їй хочеться відчувати знов і знов. Зрозуміло, що здатність до максимального заглиблення в комп’ютерні ігри використовують розробники програмового забезпечення ігор, щоб одержувати якнайбільші прибутки від збуту свого продукту. Ігрова індустрія більш швидкими темпами постачає все досконаліші комп’ютерні ігри, які з кожною версією стають все більш реальними. Завдяки мультимедійним технологіям підлітки настільки вживаються в комп’ютерну гру, що в її віртуальній реальності їм стає цікавіше, ніж у реальному житті. Їх приваблює, що за невиконання завдань, які постають перед ними «там» вони не одержать поганих оцінок, їх не будуть сварити батьки, бо зроблені помилки завжди можна виправити шляхом повторення гри.

Необхідно зауважити ще одну особливість взаємодії дитини з комп’ютером. На відміну від занять спортом або рухових ігор, грати з комп’ютером можна набагато довше, оскільки фізичне навантаження на м’язи тіла мінімальне, й відчуття втоми, яке сигналізує про вичерпаність сил, з’являється значно пізніше, ніж під час гри, наприклад у футбол. У результаті через відсутність своєчасних сигналів від м’язів надмірне навантаження комп’ютерною діяльністю, Інтернет-взаємодією або комп’ютерними іграми призводить до перевантаження мозку, зору, хребта, підвищення артеріального тиску, що негативно впливає на психіку дитини [12;c.144].

Таким чином, власне кібернетичний простір, завдяки своїм величезним можливостям зацікавити людину, та деякі соціально-економічні чинники створюють передумови виникнення комп’ютерної залежності в суб’єкта Але для з’ясування причин виникнення даного типу адикції і розкриття механізмів її формування необхідно ще враховувати й психологічні чинники.

До недавнього часу дослідники ігрової комп’ютерної залежності вважали, що механізм її формування ґрунтується на мотивації. Але останнім часом з’явилася думка, що мотивація не є першорядним чинником формування ігрової залежності: механізми формування її засновані на частково неусвідомлюваних прагненнях та потребах у відході від реальності й прийнятті певних ролей. Ці механізми працюють незалежно від свідомості людини й характеру мотивації ігрової діяльності, вони починають діяти відразу після знайомства з комп’ютерними іграми й закріплюються спочатку більш-менш регулярної ігри.

Можна припустити, що у дорослої людини є механізм відходу від реальності, оскільки у неї частіше, ніж у молоді, виникає потреба подолати стресовий стан, а комп’ютерні ігри, за умови дозованого застосування їх, можуть бути чудовим психотерапевтичним засобом. І, навпаки, у дітей і підлітків домінуючим є механізм прийняття ролей, оскільки, приймаючі на себе ролі комп’ютерних персонажів, вони здійснюють найважливішу для свого психічного розвитку пізнавальну діяльність.

Очевидно, що намагання відійти від реальності й потребу в прийнятті ролі, можна розглядати як причини виникнення адикції, але дією одних цих чинників не можна пояснити механізм її зростання в процесі взаємодії людини з комп’ютером. Тому запропонована інша гіпотеза формування комп’ютерної залежності, яка заснована на факторі тривожності – критерію дезадаптпції. Відійти від реальності, прийняти чужу роль намагаються лише дезадаптовані особистості, які неадекватно себе оцінюють у реальному житті. Оскільки висока тривожність є критерієм дезадаптації, то вважається, що ігрові адикти мають цю психологічну особливість ще до знайомства з комп’ютером. Підлітки з високим рівнем тривожності більше схильні захоплюватися іграми і швидше потрапляють у психологічну залежність від них. Отже тривожність можна розглядати як один із чинників формування комп’ютерної адикції.

Наукові дослідження показали, що тривожність підвищується під впливом тривалого й регулярного перебування у віртуальній реальності, тому її можна розглядати також як наслідок комп’ютерної залежності. В свою чергу зростання тривожності відображає посилення дезадаптації особистості. Надмірне захоплення комп’ютерними іграми є причиною того, що підліток починає все менше жити в реальній дійсності й усе більше часу проводити в комп’ютерній песевдореальності. Віртуальний світ комп’ютерної гри стає для Адика ближчим, ніж реальне життя; реальність переживається як чужа і небезпечна. Таке розуміння механізму формування комп’ютерної залежності дозволяє пояснити поведінку підлітків, коли вони, не маючи доступу до комп’ютера, стають замкненими і роздратованими, тими нервовими хлопчиками, яких має на увазі Ф. Василюк [1;c.23].

Незважаючи на те, що прагнення, які супроводжують комп’ютерну залежність, а саме бажання навчитись чогось нового, задовольнити пізнавальні інтереси, бажання не відставати від ровесників – мають позитивні аспекти, цей тип залежності, як і будь-який інший, веде до деградації особистості і з часом – до зниження соціального статусу, втрати особистісного «Я», погіршення психічного стану, збудження внутрішніх подразників, виникнення агресії, замкнутості. Психологи відзначають, що залежні від комп’ютерних ігор мають відхилення в емоційній сфері, які виявляються в дратівливості, запальності, емоційній нестійкості, зниженні активності, погіршенні настрою й самопочуття, дисфорії, депресії.

**3.3 Виявлення усталеної схильності підлітків до комп’ютерних ігор і її профілактика**

Для виявлення залежності підлітків від комп’ютерних ігор нами було проведене опитування методом вільної добірки 45 підлітків. Оскільки нами не виявлено існування спеціальних методик, ми скористувалися Опитувальником, складеним за основними показниками комп’ютерної залежності:

1. Чи захоплюєшся ти комп'ютерними іграми?

2. Чи маєш комп'ютер вдома?

3. Чи часто ти граєш на комп'ютері? Скільки днів на тиждень ти приділяєш комп'ютерним іграм?

4. Скільки годин на день ти граєш у комп'ютерні ігри?

5. Чи відчуваєш ти роздратування, коли раптово повинен зупинити гру?

5. Оціни свій стан після гри на комп'ютері. (Спокійний, збуджений, переважають позитивні емоції, переважають негативні емоції, бажання продовжити гру).

6. Чи роблять тобі зауваження батьки з приводу того, що багато часу приділяєш комп'ютерним іграм?

7. Якщо є вибір: подивитись фільм, поспілкуватися з друзями, почитати книгу, пограти на комп'ютері – чому ти віддаси перевагу?

8. Як часто ти забуваєш по учбові завдання, домашні справи, призначені зустрічі

У результаті обробки та аналізу анкетування ми одержали такі висновки:

1. Захоплюються комп'ютерними іграми близько 71 % підлітків.

2. Мають комп'ютер вдома близько 40 %

За наступними питаннями оброблялися відповіді учнів, які дали позитивну відповідь на перше питання.

3. Кількість днів на тиждень, яку відводять учні для комп'ютерних ігор:

* до 5 днів – близько 20 %;
* 1 день на тиждень – близько 40 %;
* грають майже кожного дня – близько 22 %;
* 18 % гравців – у залежності від ситуацій розподіляють час гри порізному.

4. 45 % підлітків грають безперервно протягом дня близько години.

Більше 2 годин на день відводять на комп'ютерні ігри близько 34 %.

5. Серед варіантів відповіді щодо оцінки свого емоційного стану після припинення гри нас цікавив найбільше варіант «бажання продовжити гру». Таку відповідь ми одержали від 27 % учнів.

6. Близько 22 % підлітків одержують зауваження від своїх батьків щодо надмірного захоплення комп'ютерними іграми.

7. Якщо перед підлітками буде право вибору, як провести вільний час, то перевагу комп'ютерним іграм готові віддати 9 %.

8. 27 % бажають продовжити гру після її за­кінчення, а 9 % віддають перевагу іншим видам дозвілля.

9. 15% відповіли, що часто забувають про виконання домашніх справ і про призначені зустрічи.

Аналіз відповідей дає підстави говорити про схильність до можливого формування залежності у 18 % обстежених підлітків, а це вагомий показник.

Відомо, що схильність може перерости в залежність. Такий процес прогресує, якщо складаються сприятливі умови. Якщо ж вони відсутні, то формування залежності не відбувається. Але є певний відсоток ризику, і тому проблема існує.

Стає очевидним, що залежні від комп'ютерних ігор підлітки потребують кваліфікованої допомоги. Але відомо, що ефективність допомоги залежить від бажання отримати її. У більшості ж випадків залежні підлітки заперечують свою аддикцію, відмовляються від консультації психотерапевта. Тому, найефективнішим способом боротьби з різними формами аддикції є профілактика.

Профілактичні заходи слід проводити ще в дошкільний період, бо з приходом до школи дитина в основному вже сформована як особистість.

Першим етапом профілактичної роботи повинно бути раннє інформування дорослих (ще до початку контакту їх дитини з комп'ютером) не тільки про можливий негативний вплив комп'ютера на психіку дитини, а й про психологічні умови формування схильності до залежності.

Профілактичні методи для дітей повинні базуватися на психологічних законах, вони мають бути емоційно значимими, відповідати віковим особливостям. Ефективними можуть бути ігрові методи, тренінги, які б навчали дитину сприймати комп'ютер як помічник у процесі саморозвитку, як унікальну можливість доступу до цікавої інформації, а не як засіб безцільного проведення часу.

Подібні заходи допоможуть зменшити можливість формування комп'ютерної залежності.

**Висновки**

Поняття аддикції було започатковане німецьким психіатром Зуттом і протягом тривалого часу застосовувалось тільки щодо психоактивних речовин.

Адикція – це недосконалий спосіб пристосування к занадто складним для індивіда умовам діяльності і спілкування. Адикцію можливо розглядати як спробу утікання від реальності в якійсь сусідній смисловий простір, де можна відпочити, порадіти, зібратися із силами для того, щоб знову повернутися у складну життєву ситуацію реальності.

Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається у бажанні втекти від реальності шляхом зміни свого психічного стану приймання деяких речовин чи фіксації підвищеної уваги на окремих видах діяльності.

Адикція, адиктивна поведінка сьогодні - є проблемою більшості населення розвинутих країн і стосується майже кожного з нас.

Радикальні зміни у всіх сферах життя суспільства, криза політичного, економічного і духовного життя є стресогенними факторами для психіки великої кількості людей і в першу чергу молоді. Утрата у кризовий час почуття внутрішнього комфорту, рівноваги, впевненості у майбутньому є для багатьох вирішальним фактором у виборі адиктивної стратегії поведінки у відповідь на вимоги середовища. Особливо це стосується підлітків.

Підлітків насторожують і лякають у першу чергу пубертатні зміни і зміни у психологічних процесах, які з ними відбуваються. Відомо, що це вік кризового стану людини, коли формуються такі важливі якості як бажання пізнати себе та інших, пошук ідентичності, бажання самоутвердитися.

Виділяють наступні особливості підліткового періоду, які є групою факторів ризику у формуванні адитивної поведінки:

- підвищений егоцентризм; потяг до протиставлення, протесту, боротьбі проти виховних авторитетів; підвищене бажання стати дорослим і незалежним від сім’ї; незрілість моральних переконань; занадто чутливе реагування на пубертатні зміни; схильність перебільшувати ступінь складності проблем; криза ідентичності; негативна чи несформована Я-концепція; гіпертрофовані поведінкові реакції; перевищення пасивних допінг-стратегій у подоланні труднощів.

На сьогодні виділяють більш десяти найбільш розповсюджених видів адитивної реалізації. Для підлітків найпоширенішим видом адитивної реалізації є комп’ютер.

Проведене нами дослідження підтвердило, що значна кількість підлітків (18%) вже мають стійку схильність до гри на комп’ютері. Це негативно впливає на їх психічний і фізичний розвиток, навчальну діяльність, спілкування з однолітками та ін.

Сьогодні залежності від комп’ютерних ігор приділяється значна увага. Тривогу, у першу чергу, б’ють психологи, психотерапевти і педагоги. Низький показник вилікування від даного виду залежності свідчить про надзвичайно важливу роль профілактики психічних розладів і психічних змін у комп’ютерних адиктів, яка повинна мати у своєму арсеналі, крім роз’яснювальної роботи з підлітками і батьками про наслідки надмірного захоплення комп’ютерною діяльністю, ще й способи оцінювання ступеня захопленості комп’ютерними іграми й методи виявлення початкової стадії формування залежності від комп’ютера.

**Література**

1. Василюк Е. Психология переживания. - М, 1984. - 360c.
2. Бабаян Є.А., Гонопольский М.Х. Наркология. - М.: Медицина, 1990.-180с.
3. Бодров В.А. Информационный стресс. - М.: ПЕР СЄ, 1998.-360с.
4. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. - М.: Политиздат, 1987.-280с.
5. Зимбадо Ф., Ляйппе М. Социальное влияние. - СПб: Питер, 2000. - 278с.
6. Иванов М. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психология зависимости: Хрестоматия. - Минск: Харвест, 2004. - С.152-174.
7. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы.-СПб: Питер, 2000. - 425с.
8. Короленко Ц.П. Адиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития //Обзор психиатрической и медицинской психологии.-1991.-№1.-С.8-15.
9. Короленко Ц.П., Донских Т.А. Семь путей к катастрофе. Деструктивные формы поведения в современном мире. - Новосибирск: Наука, 1990.-192с.
10. Леонова Л.Г., Бочкарева Н.Л. Вопросы профилактики аддиктивного поведения в подростковом возрасте // Психология зависимости: Хрестоматия. - Минск: Харвест, 2004. - С.449-548.
11. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. - М.: Наука, 1977. - 246с.
12. Мунтян П. Вид компьютерной аддикции: зависимость от компьютерных игр // Психология зависимости. - Минск: Харвест, 2004. - С.143-151.
13. Поликарпов В., Залыгина Н. Обухов Я. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. - М.: Пропилен, 2004. - 215с.
14. Попов Ю.В., Бруг А.В. Аддиктивное суицидальное поведение подростков //Обозрение психиатрии и медицинской психологии. - 2005. - №2. - С.3-6.
15. Потемкин Г.А., Забродина Е.А., Михеев М.Е. Аддиктивное поведение молодежи как пример негативной тенденции в современном российском обществе // Интернет ресурс.
16. Селье Г. Стресс жизни.-Минск: Харвест, 1999. - 133 с.
17. Смагин С.Ф. Аддикция, аддиктивное поведение. - СПб.: МИПУ, 2000.-189с.
18. Смагин С.Ф. Аддиктивное поведение //Нева.-2006.- С.153-165.
19. Шайдулина А.Ф. Интернет-зависимость – новая форма аддиктивного поведения у подростков //Интернет ресурс, Из материалов конгресса по детской психиатрии (Москва, 25-28 сентября 2001 г.).