



Департамент социальной защиты населения Владимирской области  
**Государственное казенное учреждение социального  
обслуживания Владимирской области**  
**«Владимирский социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних»**

**Методические рекомендации**  
**«Педагогическая коррекция интернет – зависимости у подростков»**

Современные дети и подростки, которых называют «цифровыми гражданами» легко осваивают компьютер, мобильные устройства и умело пользуются ими. Они уже оценили все преимущества использования компьютера и Интернета, которые оказывают не только положительное, но и негативное влияние на социально-психологическое развитие.

Юноши и девушки 12-16 лет являются основной массой посетителей сети Интернет, и именно среди этой группы населения больше всего велик риск возникновения Интернет-зависимости. Постоянная потребность в информации, широкое распространение домашних компьютеров, легкость подключения к Интернет-сети, компьютеризация школьных программ обучения подростков составляет из них основную массу пользователей Интернета. Преобладающими причинами образования Интернет-зависимости являются: недостаток реального общения по причине замкнутости и страха непонимания, отсутствие хобби и как следствие избыток свободного времени, неудачливость (в обучении, общении).

Компьютер магнетически действует на детей подросткового возраста не только как техническое средство, но и как собеседник, друг помогающий преодолевать многие проблемы: одиночество, неумение общаться, неуверенность и боязливость и т.д. Перед юношами и девушками открывается новый мир бесчисленного количества возможностей и интересов, который «отключает» их от реального мира, «переключая» на себя.

Основным мотивом времяпровождения в сети является бегство от реальности. Однако, встречаются внутренние причины, такие как переживание неудач в школе, ссоры со сверстниками, чувство одиночества, стойкое семейное неблагополучие. Большое значение в возникновении зависимостей имеет такой фактор, как психологические травмы детского возраста и насилие над детьми, отсутствие заботы и предоставление ребенка самому себе.

Зачастую, когда юноши и девушки погружаются в виртуальный мир, они не могут ему сопротивляться, не имея необходимых психологических механизмов защиты. Большую опасность компьютерная зависимость представляет для детей «группы риска». Эта категория в силу определенных причин своей жизни более других подвержена негативным воздействиям. Опыт, вынесенный из собственной семьи, не всегда является положительным и полезным для этих детей. Играет

роль и генетическая предрасположенность к различным рода зависимостям. Эти подростки, как правило, уже аддикты (токсикомания, алкоголизм, никотиновая зависимость и др.), что служит хорошей основой для еще более быстрого приобретения и развития новых форм зависимого поведения, в частности, Интернет – зависимости и гейм - аддикции.

Подростки «группы риска» не умеют строить отношения со сверстниками и противоположным полом, плохо адаптируются в коллективе, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир компьютера и Интернета и постепенному формированию компьютерной/Интернет зависимости. В сетевой игре невыполнение поставленных задач не приводит к потерям, конфликтам с взрослыми, а общение в чатах сети Интернет способствует возникновению «дружеских» связей, тогда как в реальной жизни это сделать сложнее.

Наиболее сильно от компьютерной зависимости страдают социальные качества человека. При высоком уровне зависимости наблюдается разрушение социальных связей, что приводит к дезадаптации, повышается риск формирования новых аддикций (алкоголизма и наркомании).

Интернет-серфинг и сетевые игры формируют стойкую зависимость от интернет - ресурсов, однако в последнее время наблюдается тенденция увлеченности подростков общением в социальных сетях, которые при неумелом пользовании ими оказывают еще большее разрушающее воздействие на социальные качества личности. По всемирной статистике, около 96% подростков общаются в социальных сетях. Популярными среди этой группы населения являются: «Вконтакте», «Инстаграмм», «Друг вокруг», «Твиттер», «Перископ» и мн. др.

Как правило, распознать интернет зависимость у подростка можно по ряду признаков:

*Психологические симптомы:*

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером;
- ложь членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с учёбой;
- внезапно появившаяся скрытность.

*Физические симптомы:*

- сухость в глазах;
- головные боли;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;

- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

Учитывая масштабность формирования и развития Интернет - зависимости подростков имеется необходимость коррекции основных причин её возникновения и оказания педагогической помощи путем развития личности подростка и принятия ею себя. Педагогическое воздействие может осуществляться воспитателем в ходе его обычной деятельности через изменение своего отношения к детям, реорганизацию деятельности группы, системы взаимодействия, а также посредством использования методов индивидуально-дифференцированного подхода, специальных методов и консультирования. Для педагога главным моментом в решении вопроса педагогической коррекции является оказание профессионального воздействия на внутренний мир воспитанника. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости подростков – это система мер, направленных на изменение поведения и развитие личности подростка с помощью специальных средств психолого-педагогического воздействия, от реализации которых зависит преодоление подростками склонности к аддиктивному поведению от компьютера.

Модель педагогической работы с Интернет - зависимыми подростками, в целях формирования альтернативы бесцельному и вредному времяпровождению в сети, состоит из ряда последовательных этапов: диагностический, основной, итоговый.

#### *I. Диагностический этап.*

Содержание данного этапа включает в себя определение наличия и уровня Интернет – зависимости; выявление причин, факторов и специфики проявления компьютерной аддикции у подростков. В рамках данного этапа целесообразно использование таких методов: наблюдение, диагностические беседы («Мои увлечения», «Я и компьютер», «Я в социальных сетях»), тестирование («Тест на выявление компьютерной зависимости» Дроздиковой-Зариповой А.Р., Шакуровой А.Р.), анкетирование («Анкета на выявление специфики компьютерной зависимости»).

В случае наличия в группе Интернет-зависимых подростков, после интерпретации результатов диагностики, коррекционную и просветительскую работу с ними следует проводить незамедлительно в целях снижения негативных последствий.

Кроме того, стоит обратить внимание на юношей и девушек, находящимся в «пограничном» состоянии, между пользованием и патологическим влечением к глобальной сети. В данном случае к положительному результату приведет систематическая профилактическая работа.

#### *II. Основной.*

Целью этапа является формирование у детей подросткового возраста знаний об информационной угрозе и умений противостоять ей, воспитание ответственности и формирование осознанности в принятии решения о реализации

или запрете любого действия, связанного с использованием компьютера и Интернета, формирование и развитие волевых качеств личности, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.

Достижение заданных результатов возможно с использованием таких методов как: беседа (заполнение пробелов в знаниях, разъяснение последствий зависимости, плюсов и минусов работы за компьютером, правила пользования им), групповая дискуссия об увлеченности Интернетом (дает возможность высказаться каждому подростку, не боясь быть отвергнутыми или неуслышанными), игра – релаксация, адаптационная или ролевая игра (помогает ориентироваться в собственных психических состояниях, эффективно управлять собой, «примерять» на себя роли, значимые в реальной жизни, общаться со сверстниками). Действенным методом является распространение печатной продукции, в частности информационные буклеты, рекомендации и пр.

Преимуществом данных методов является непринужденная форма общения - она подвержена логике, несет в себе информацию, а значит, может удовлетворить потребность подростка в информационном потоке не хуже чем компьютер и Интернет.

### *III. Итоговый.*

Данный этап отражает эффективность проведенных мероприятий и соответствие результатов поставленным целям, которые выявляются на основе мониторинга состояния подростковой зависимости от компьютера. В целях диагностики положительных изменений допускается использование методов диагностического этапа.

Об ослаблении Интернет – зависимости будут свидетельствовать следующие признаки: адекватная эмоциональная реакция на компьютер, увеличение объема знаний о специфике проявления повышенного увлечения глобальной сетью, представление о положительных сторонах использования компьютера, об информационной угрозе, знание способов и вариантов конструктивной альтернативы времяпровождения за компьютером, установка на реальное общение, снижение тревожности и страха самовыражения.

Таким образом, реализация данных этапов способствует снижению увлеченности Интернетом, а также созданию благоприятных условий для восстановления личности и формирования антизависимой от глобальной сети установки.

«Тест на выявление компьютерной зависимости» Дроздиковой-Зариновой А.Р.,  
Шакуровой А.Р.

**Инструкция:** отметьте степень своего согласия с предложенными утверждениями.

№п \п	Вопросы	Ответы				
		никогда	редко	часто	очень часто	всегда
1	Как часто Вы замечаете свои слова «еще пару минут...», когда находитесь за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
2	Как часто Вы забывали о своих домашних обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
3	Часто ли Вы регистрируетесь и/или участвуете на форумах, чатах, социальных сетях?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
4	Как часто Вы знакомитесь в Интернете или в компьютерных салонах?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
5	Часто ли Вы чувствуете себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работаете на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
6	Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться работой или учебой на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
7	Часто ли Вы обсуждаете возможности компьютера со своими знакомыми, пытаетесь узнать больше о компьютерной технике?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
8	Как часто Вы сопротивляетесь разговору или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
9	Часто ли работа на компьютере помогает Вам забыть о неприятностях?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
10	Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
11	Часто ли Вы засиживаетесь за компьютером так, что не успеваете помыться, поесть, выспаться?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
12	Как часто Вы раздражаетесь, если что-то отрывает Вас от компьютерной игры?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
13	Часто ли Вы специально начинаете играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
14	Бывает ли такое чувство, что Вы поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там будете делать?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
15	Как часто Вы обнаруживаете, что сидите за компьютером дольше, чем планировали?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
16	Часто ли у Вас болит голова или кисти рук, возникает сухость слизистой оболочки глаз?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
17	Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
18	Часто ли Вы играете в ролевые компьютерные игры?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
19	Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, которые вскоре исчезают, стоит Вам заняться делом на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
20	Часто ли компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
21	Часто ли Вы замечаете, что работа за своим компьютером удается Вам лучше, чем за чужим?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
22	Часто ли пьете или едите что-нибудь во время работы на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
23	Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда

24	Часто ли Вы выходите в Интернет, играете в компьютерные игры или работаете на компьютере, чтобы занять свободное время?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
25	Как часто Вы теряете сон, когда поздно сидите в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
26	Часто ли Вы выясняете отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
27	Как часто Вы предпочитаете развлечения в Интернете общению с друзьями, семьей?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
28	Считаете ли Вы, что покупки через Интернет выгоднее?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
29	Часто ли вы обращаетесь к компьютеру по прозвищу или «угovarиваете» его работать быстрее и лучше?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
30	Часто ли люди не знают элементарных понятий о компьютере (скайп, реал, серфинг в сети и т.д.)?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
31	Как часто Ваши знакомые жалуются, что Вы постоянно сидите за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
32	Часто ли Вы задумываетесь, что хакеры, программисты очень необычные и интересные люди?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
33	Часто ли Вы раздражаетесь из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
34	Часто ли Вы прежде выполнения заданий по учебе или работе стараетесь вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
35	Часто ли Вам хочется иметь более мощный компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
36	Часто ли Вы предпочитаете телевизору компьютер?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
37	Часто ли Вы чувствуете, что Интернет или компьютерные игры позволяют Вам наиболее полно и свободно показать себя, реализовать себя?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
38	Часто ли Вы говорите неправду о себе в Интернете?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
39	Как часто Вы предпочитаете общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
40	Как часто Вы пытаетесь безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
41	Часто ли Вы задумываетесь о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
42	Часто ли Вы думаете связать свою профессию с работой на компьютере?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
43	Как часто страдает Ваша учеба (работа) из-за Интернета или компьютера?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
44	Часто ли Вы убеждаетесь, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
45	Как часто Вы думаете, что жизнь без компьютера станет скучной, пустой и безинтересной?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
46	Часто ли окружающие не понимают, насколько важно вам завершить начатое на компьютере дело?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
47	Как часто Вы прерываете переписку или не начинаете общение в Интернете с неинтересными Вам людьми?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
48	Часто ли компьютер помогает Вам показать свои способности в работе или учебе?	никогда	редко	часто	очень часто	всегда
ВСЕГО:						

### Обработка результатов:

Баллы по всем вопросам подсчитываются из расчета: никогда –0, редко –1, часто –2, очень часто –3, всегда –4.

Максимально возможный балл -192, минимальный балл –0.

Исходя из количества полученных баллов, определяется уровень компьютерной зависимости:

*Низкий уровень* (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов.

*Средний уровень* (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64-128 баллов.

*Высокий уровень* зависимости (или признаки зависимого поведения выражены): 129 –192 баллов.

### Шкалы:

1. Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость (проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности –т.е. все, что способствует компенсации неблагополучности):

5, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.

2. Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (раздражение при разрыве контакта; связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности):

2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47.

3. Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером (затраты времени, здоровья, денег на компьютер):

1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44.

## Анкета на выявление специфики компьютерной зависимости

### ДОРОГОЙ ДРУГ!

Вы знаете, что в современном мире существует много проблем, в последние годы возрос повышенный интерес к компьютерам. Для того чтобы наша жизнь изменялась к лучшему, стала безопаснее необходимо изучать этот вопрос и нужна ваша помощь.

Мы просим вас искренне и правдиво ответить на вопросы этой анкеты.

Пожалуйста, прочитайте вопросы и предлагаемые к ним ответы. Выбрав один или несколько вариантов ответа, которые вам больше всего подходят, обведите цифру, стоящую рядом с ними, или впишите свой вариант ответа в свободную строчку. Заранее благодарим за внимание и участие.

1. Ваш пол: \_\_\_\_\_.

2. Возраст: \_\_\_\_\_.

3. Чем любите заниматься в свободное время?

- а) читать;
- б) смотреть передачи по телевизору;
- в) играть на компьютере;
- г) общаться с друзьями;
- д) мне все равно, чем заниматься;
- е) тоже, что и все;
- ж) свой вариант \_\_\_\_\_.

4. С какого возраста пользуетесь компьютером? \_\_\_\_\_.

5. Сколько часов в день проводите за компьютером?

- а) до 1 часа в день;
- б) 2-3 часа в день;
- в) 3-5 часов в день;
- г) 5-7 часов в день;
- д) 7-10 часов в день;
- е) свой вариант \_\_\_\_\_.

6. В какие компьютерные игры предпочитаете играть?

- а) ролевые (есть сюжет, персонажи);
- б) гонки;
- в) стратегии;
- г) «стрелялки»;
- д) файтинг (драки);
- е) головоломки;
- ж) игры-забавы;
- з) свой вариант \_\_\_\_\_.

7. Какие сайты в Интернете предпочитаете посещать?

- а) социальные сети (ВКонтакте, Twitter, Facebook и т.д.);
- б) «поисковики»;
- в) сайты «по интересам» (\_\_\_\_\_ укажите какие).
- г) Интернет-магазины;
- д) сайты знакомств;
- е) свой вариант \_\_\_\_\_.

8. Как часто замечаете, что находитесь за компьютером больше запланированного времени?

- а) никогда;
- б) редко;
- в) иногда;
- г) время от времени;
- д) часто.

9. Я больше всего на компьютере ....

\_\_\_\_\_ (закончите предложение).

10. Мне нравится, что с помощью компьютера я могу...

\_\_\_\_\_ (закончите предложение).

11. Я могу какое-то время:

- а) не играть на компьютере, но не могу без Интернета;
- б) я могу какое-то время обойтись без Интернета, но мне нужны компьютерные игры и возможность работать на компьютере;
- в) я не могу без Интернета и компьютерных игр;
- г) свой вариант \_\_\_\_\_.

12. Влияют ли компьютерные игры, Интернет на вашу учёбу?

- а) не влияют;
- б) Интернет помогает мне учиться;
- в) мешает учебе.

13. Вам легче общаться с людьми через Интернет или лицом к лицу?

\_\_\_\_\_.

14. В последнее время Вас беспокоят боли в запястье и спине, сухость глаз или онемение в мизинце во время работы с компьютером?

\_\_\_\_\_.

15. Какие компьютерные игры вам больше нравятся?

- а) игры, в которых ты смотришь глазами героя;
- б) игры, в которых ты смотришь на героя со стороны;
- д) игры, где ты руководишь действиями группы людей (например, стратегии);
- е) свой вариант ответа \_\_\_\_\_.

16. Есть или были в вашей семье люди, которые:

- а) выпивали;
- б) курили;
- в) увлекались наркотиками;
- г) увлекались азартными играми;
- д) показывали зависимое поведение;
- е) свой ответ \_\_\_\_\_.

17. Сколько раз в неделю вы сидите за компьютером?

- а) 1 раз в неделю;
- б) каждый день;
- в) пару раз в месяц;
- г) столько, сколько удастся;
- д) 3-4 раза в неделю;
- е) свой ответ \_\_\_\_\_.

18. Вы выходите в Интернет с телефона?

- а) да;
- б) нет.

19. Вы предпочитаете играть:

- а) один;
- б) с друзьями;
- в) свой вариант \_\_\_\_\_.

20. Вы используете компьютер для того чтобы:

- а) пообщаться;
- б) поиграть;
- в) показать на что способен;
- г) найти нужную информацию;
- д) расслабиться;
- е) свой ответ \_\_\_\_\_.

21. Как относятся близкие вам люди к вашему увлечению компьютером?

- а) положительно;
- б) отрицательно;
- в) играют вместе со мной;
- г) им все равно;
- д) резко отрицательно.

22. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?

- а) раздражение;
- б) беспокойство;
- в) подавленность;
- г) пустоту;
- д) чувство вины;
- е) радость;
- ж) свой ответ \_\_\_\_\_.

23. Является ли для вас компьютер ведущим средством для достижения комфорта или жизненных целей и «решения проблем»?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

24. Можете ли вы во время компьютерной игры или при общении с другими в Интернете полностью отрешиться от реальной действительности, перенестись целиком в виртуальный мир?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

25. Задумывались ли вы выбрать профессию связанную или полностью основанную на работе с компьютером (специалист в области компьютерных технологий, программист, создатель компьютерных игр ит.д.)?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

26. Часто ли вы ощущаете удачливость, собственную востребованность когда работаете на компьютере?

- а) да;
- б) нет;
- в) иногда.

**СПАСИБО!!!**



# Подросток!

- ✓ Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий твои способности, а не заменитель цели.
- ✓ Определи свое место и цель в реальном мире. Ищи реальные пути быть тем, кем хочется.
- ✓ Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живи без «заплаток»!
- ✓ Ищи друзей и общайся с ними в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию дружбы.
- ✓ Наполняй жизнь положительными событиями, поступками.
- ✓ Имей собственные четкие взгляды, убеждения.
- ✓ Избегай лживости и анонимности в виртуальной реальности.
- ✓ Научись контролировать собственное время и время за компьютером.
- ✓ Пребывай «здесь и сейчас», а не «там»!

## Правила работы в интернете!

- ✓ Не разглашай всю личную информацию (имя, адрес, номер телефона, адрес электронной почты, номер школы, ФИО родителей).
- ✓ Вместо фотографии пользуйся рисованным аватаром.
- ✓ Доступ к твоим фотографиям и личным записям может быть только для самых близких людей.
- ✓ Не переходи по подозрительным ссылкам.
- ✓ Поддерживай дружбу только с теми, кого знаешь.
- ✓ Не доверяй незнакомцам! В Интернете каждый человек может прикинуться не тем, кто он есть на самом деле.



### Список использованной литературы.

1. Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский//Психологический журнал. – 2005. – №1.
2. Вересаева, О. Психология и интернет на пороге XXI века / О. Вересаева // Психологическая газета. – 1996. – №12.
3. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета// Гуманитарные исследования в Интернете. М., 2000 г.- с.100-132.
4. Дроздикова-Зарипова А.Р., Валеева Р.А., Шакурова А.Р. Педагогическая коррекция компьютерной зависимости у подростков группы риска: теория и практика. – Казань: Изд-во «Отечество», 2012. – 280 с.
5. Залесский, П. Сколько нас? Какие мы? Портрет российской Интернет-аудитории / П. Залесский, М. Спектр // Мир Internet. – 2004.
6. Лисовский, В. Т. Социология молодежи: учеб, пособие / В. Т. Лисовский. – СПб., 2006.
7. Соколова И.В. Социальная информатика.-М., РГСУ, 2008г.
8. Спиркина Т.С. Исследование динамики Интернет-зависимости// психология и педагогика, апрель 2008 г., ист.: <http://elibrary.ru>.
9. Федосов А.Ю. Проблема информомании и методика её профилактики в воспитательной деятельности школы в процессе освоения ИКТ, ист.: <http://www.humanities/edu/ru/db/msg/8380>
10. Шумакова, Е. В. Воспитательное пространство социальных сетей интернета / Е. В. Шумакова // Профессиональное образование. Столица. – 2011. – № 6. – С.39-40. <http://vsetke.ru/post/20447276>.