

Пути профилактики компьютерной зависимости в подростковом и юношеском возрасте

Луканина Марина Федоровна, Терехова Екатерина Владимировна,
Городской Центр психолого-медико-социального сопровождения г.
Ярославля

С проблемой подросткового девиантного (отклоняющегося от общепринятых общественных норм) поведения, так или иначе, сталкивались все, кто по роду своей деятельности связан с подрастающим поколением: учителя, социологи, психологи и специалисты.

В настоящее время умение пользоваться компьютером, получать и обрабатывать информацию с помощью его, является не просто нормой, но порой и требованием со стороны общества и образовательного учреждения к подростку.

Тем не менее, в последнее время число подростков, испытывающих склонность к проведению всего свободного времени за компьютером, к сожалению растет. С чем это может быть связано?

Многие современные исследователи отмечают, что если для формирования традиционных видов зависимости требуются годы, то для Интернет-зависимости этот срок резко сокращается: по данным К. Янг, 25 % приобрели зависимость в течение полугода после начала работы в Интернете, 58 % — в течение второго полугодия, а 17 % — вскоре по прошествии года. Отмечаются особенности Интернет-зависимости — это не химическая зависимость, т. е. она не приводит к разрушению организма, по воздействию на организм она ближе к зависимости от азартных игр.

Кроме того, исследователи считают, что за Интернет-зависимостью нередко скрываются другие зависимости, либо психические отклонения. Интернет-зависимость не считается официальным диагнозом и часто является симптомом других серьезных проблем в жизни личности (депрессия, проблемы в общении и т. д.).

В настоящее время литературы, в которой подробно рассматривают психологическую работу с различными видами химических аддикций и способы коррекции, достаточно много, количество психологических консультаций в МОУ ГЦ ПМСС, посвященных этой теме, на протяжении нескольких лет также не уменьшается. Но все больше запросов на консультации со стороны родителей исходит по поводу компьютерной аддикции. Именно поэтому **целью** консультационной и коррекционной работы является выявление специфики психологической работы с виртуальными аддиктами – людьми, зависимыми от виртуальной реальности, которую создает персональный компьютер

Определяя аддиктивное поведение, как уход от реальности посредством изменения психического состояния можно говорить, что создаваемая компьютером реальность несомненно изменяет психическое состояние, чем склонные к аддикции личности и стали пользоваться, тем более, что взаимодействие с компьютером не только не порицается обществом, но и служит показателем определённой значимости, включая и материальный достаток.

Мир создаваемый компьютером называется виртуальной реальностью. По определению словаря: "виртуальный (лат. *virtualis*) - значит пребывающий в скрытом состоянии и могущий проявиться, случится, возможный". Учитывая, что нервная система подростка не в состоянии отличить подлинную реальную ситуацию от воображаемой для некоторых людей ВР компьютера это замена настоящей реальности, как "осмысленной части мира" (Stenius E., Wittgenstein L.) на новую реальность, которая лучше настоящей. Она позволяет развиваться субъективно приятным эмоциональным состояниям, искусственно меняя "настроение духа".

На основании наблюдения и изучения клиентов можно выделить зависимость от виртуальной реальности персонального компьютера "изолированного" (связанную чаще всего с компьютерными играми) -

"виртуальную аддикцию", и зависимость от сетей Интернет - "Интернет - зависимость".

"Интернет-зависимость" - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями.

При работе с компьютер-зависимыми клиентами важным является выделить признаки, по которым можно четко определить наличие Интернет-зависимости, к ним относятся психологические и физиологические симптомы.

Психологу, работающему с подростком важно выявить, что привлекает именно этого человека в компьютерной реальности:

- Наличие собственного (интимного) мира,
- Отсутствие ответственности
- Реалистичность процессов
- Возможность исправить ошибку
- Возможность самостоятельно принимать решения
- Нереализованные сексуальные желания, различные сексуальные расстройства, отсутствие сексуального опыта.
- Наличие социальных фобии (страхов)
- Дефицит общения.

Можно говорить о существовании психологической зависимости, если у человека, увлекающегося времяпровождением за компьютером, имеются хотя бы **5** из следующих признаков:

- Неспособность управлять временем, проводимым за компьютером
- Сокращение социальной и профессиональной деятельности, социальных контактов в реальной жизни
- Озабоченность своим статусом, отношениями и ролью в Интернет-пространстве, событиями, происходящими в виртуальном мире.
- Обесценивание норм и правил поведения, морали общества

- Увеличение времени нахождения в Интернете или за компьютерной игрой с ощущением возможности легкого отказа от компьютера в любое время, когда захочется (Вигдорчик М.)

У зависимых людей также отмечаются следующие особенности в межличностных отношениях:

- Скрытый комплекс неполноценности, сочетающийся с внешне проявляемым превосходством
- Стремление говорить неправду
- Стремление обвинять других в своих бедах
- Тревожность
- Уход от ответственности
- Стереотипность поведения
- Уменьшение круга знакомств (Короленко, Донских)

При осуществлении процесса консультирования психологу важно понимать, на каком этапе формирования Интернет-зависимости находится человек. Среди стадий развития интернет-зависимости выделяются следующие:

1 стадия – выбор привлекательного варианта виртуальной реальности.

2 стадия – происходит перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости.

3 стадия – стадия стабилизации (переход зависимости в хроническую форму).

В основе стратегии психологического консультирования лежат этапы, выделенные Н. Сиротой и В. Ялтонским, но в процессе консультирования не обязательна реализация всех этапов или их жесткая последовательность. Психолог и клиент могут выбирать наиболее актуальную тематику и работать в этом русле.

Первый этап – диагностика причин формирования компьютерной зависимости.

Второй этап - Формирование и усиление мотивации. На данном этапе психолог помогает клиенту понять необходимость изменения образа жизни.

Третий этап - Работа с ресурсами клиента (выявление, обсуждение и открытие дополнительных возможностей для использования ресурсов личности).

Четвертый этап - Определение препятствий для достижения цели: различные виды «сопротивления», скрытых условных «выгод» от зависимости.

Пятый этап - Исследование и освобождение от компенсаторных механизмов зависимого поведения.

Шестой этап - Проработка взаимоотношений в семье и коммуникаций с другими людьми.

Консультации, проводимые с подростками группы риска и его близкими, помогают им справиться с проблемой и изменить в чем-то себя и отношение к происходящему.

Требования к психологу, работающему с виртуально-зависимыми подростками, заключаются в следующем:

1. Психолог должен быть эмпатийным, должен принимать все переживания, которые выдаются клиентом: «Я понимаю вас».
2. Необходимо принимать агрессию, направленную на консультанта, работать с ним очень мягко, без конфронтации, чтобы у клиента выработалось доверие к психологу.
3. Больше уделять внимания процессу объяснения того, что происходит с подростком, давать рекомендации, как поступить в том или ином случае. (Иванова, Луканина).

Особенности технической работы психолога с подобным клиентом таковы:

1. Работать лицом к лицу, поскольку клиент, не видящий глаза консультанта и являющийся личностью с отсутствием структурированной «Я-концепции», может почувствовать тревогу из-

за того, что его действия не принимаются психологом и подросток не находит у последнего подтверждения своей правоты и поддержки.

2. Обращать внимание на время работы с клиентом. Сейтинг должен быть очень жестким (строго придерживаться временных сроков работы, не позволять опаздывать клиенту и не опаздывать на консультацию самому психологу, работу вести в одном и том же месте всякий раз, спрашивать с клиента то, что ему давалось сделать дома). Все это дает подростку ощущение постоянства и положительно влияет на формирование доверия между консультантом и клиентом, а также помогает молодому человеку стать более собранным.
3. Формировать у подростка с зависимым поведением базовое доверие к окружающему миру, в том числе и к психологу. Проводить конфронтационную терапию с первой встречи нельзя, поскольку клиент должен видеть, что его принимают, а доверие подчас складывается в течение 3 – 4 консультаций.
4. Давать постоянное отражение переживаний подростка, особо уделяя внимание появлению у него признаков самостоятельности и ответственности за свое поведение. (Викдорчик).

Выявленными критериями положительного результата консультирования являются:

- Увеличение альтернатив проведения свободного времени
- Расширение знаний клиента о себе и способах своего реагирования на ситуацию,
- Появление конструктивных копинг-стратегий и навыков саморегуляции
- Формирование адекватных взаимоотношений с окружающими.
- Способность контролировать количество времени, проводимого за компьютером
- Повышение самооценки и т.д.

Актуальность исследования проблемы Интернет - зависимости становится все более важной в связи с ростом количества пользователей Интернета во всем мире. Со временем, Интернет забирает все больше и больше времени у своих пользователей и становится настолько доминирующим, что с годами у них прогрессирует снижение способности к волевому контролю над посещением мировой сети. Поэтому работа психолога-консультанта должна быть очень грамотно и профессионально построена. Особенно важно решение этой проблемы во время подросткового периода жизни, когда Интернет-зависимость начинает зарождаться.