

УДК 159.9

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТИ

Бардиж А.С.
студент магистратуры ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)
e-mail: Themana741@icloud.com
Научный руководитель:
Дикая Л.А.
к.пс.н., доцент ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП)
e-meli: liudmiladikaya@gmail.com

Аннотация: В статье рассматриваются основные причины и механизмы развития интернет зависимости, подробно описываются характеристики наиболее уязвимых к формированию аддикции слоев населения, а также клиническо-психопатологические симптомы, позволяющие верифицировать наличие зависимости от компьютера.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, интернет зависимость, игровая зависимость, сипстомы, психоерапия, профилактика.

CLINICAL PSYCHOLOGY INTERNET DEPENDENCE

Bardizh A.C.
e-mail: Themana741@icloud.com

Abstract: The article discusses the main causes and mechanisms of Internet addiction development, describes in detail the characteristics of the most vulnerable to the formation of addiction of the population, as well as the clinical and psychopathological symptoms, allowing to verify the existence of dependence on the computer.

Keywords: computer dependence, internet dependence, game dependence, syptomias, psychoerapy, prevention.

В наши дни компьютеры и Интернет стали настолько прочно укоренившимися в жизни каждого из нас, что трудно представить, как 10-15 лет назад мы обходились без всемирной паутины. Бесплатный доступ к Интернету облегчает жизнь большинству людей и помогает сэкономить много времени: благодаря компьютерам мы находим любую информацию, общаемся, совершаем покупки, переводим деньги и выполняем миллионы других насущных вопросов, не выходя из дома, одним щелчком мыши. Мы плотно используем компьютер в школе и на работе, он стал такой неотъемлемой частью нашей жизни, что почти каждый, не задумывается и не

понимает, как обойтись без электронной почты, скайпа, социальной сети и даже онлайн-игры. И, незаметно для многих, компьютер от совершенно незаменимого помощника начинает превращаться в ящик Пандоры: чрезвычайно привлекательный, легкий и лишенный обычных проблем виртуальной реальности, все более и более вытесняющий проблемы повседневной жизни [1]. К формированию зависимости от компьютера ведут также и другие неизменные атрибуты современности:

- постоянно ускоряющийся темп жизни;
- потоки довольно агрессивной информации, которая ежедневно падает на каждого из нас, что часто превышает нашу способность адаптироваться и организовываться;
- трансформация условий жизни и девальвация системы ценностей с массовой переориентацией на карьерный рост и успех;
- семейный кризис с нарушениями родительно-детских отношений;
- усложнение социальных связей, особенно в мегаполисах, и многое, многое другое.

Трудность разграничения обычного использования компьютера на работе, в школе или дома от компьютерной зависимости заключается в том, что подавляющее большинство людей используют компьютеры и Интернет каждый день, часто проводя много часов за монитором. Этот фактор нельзя рассматривать как основной или единственный критерий компьютерной зависимости. Зависимость начинается там, где есть замена для удовлетворения реальных потребностей новой, чрезмерной потребности в доступе к виртуальному пространству, что позволяет нам избежать проблем с виртуальным ключом, реализовать свои фантазии, компенсировать недостаток общения и т.д.

Большинство исследователей выделяют следующие основные типы компьютерной зависимости [2,3,4]:

- навязчивый интернет-серфинг (постоянный поиск информации в интернете);

- виртуальное общение;

- страсть к онлайн-трейдингу и азартным играм в интернете;

- киберсекс (зависимость от порносайтов);

- компьютерные сетевые игры.

Вероятно, основными причинами, способствующими развитию зависимости от компьютеров и Интернета, являются следующие:

– поиск новых ощущений, новых отождествлений [5,6];

– снятие эмоционального стресса и тревоги;

– желание уйти от проблем, переключиться, забыть;

– поиск друзей, поддержка, общение, особенно одиноким людям, кто испытывает трудности в установлении контактов.

В то же время общение в интернет-пространстве имеет ряд существенных преимуществ по сравнению с общением в повседневной жизни, а именно:

– чрезвычайно широкий круг общения партнеров, удовлетворяющих практически любым критериям поиска;

– возможность анонимного и «невидимого» общения, что гарантирует максимальную безопасность;

– нет необходимости привлекать внимание только одного коммуникационного партнера: в любой момент его можно безболезненно заменить другими собеседниками;

– виртуальное общение - плацдарм для реализации практически любых фантазий о себе, недостижимых в реальной жизни из-за личных качеств, комплексов или даже физических недостатков;

– получать положительные отзывы от партнеров по виртуальному общению (поддержка и одобрение), которые повышают самооценку и уверенность в себе и удовлетворяют наиболее важные базовые

потребности для уважения и признания, а также потребность в стимулах и ударах;

- сверхбыстрое удовлетворение с минимальным риском отказа от необходимости интимных отношений, доверия и любви; создание группы близких людей;
- удовлетворение потребности в самореализации: Интернет предоставляет неограниченный доступ к информации, включая возможности для творческой самореализации; возможность поделиться своими достижениями с другими людьми и получить положительное подкрепление; удовольствие чувствовать себя полезным для других людей.

Таким образом, Интернет для компьютерных наркоманов – почти идеальный способ быстро удовлетворить практически любые неудовлетворенные потребности, включая потребность в безопасности, уважении, любви, признании и самореализации [7].

Чтобы предотвратить распространение компьютерной зависимости среди наиболее уязвимых слоев населения - детей и подростков, на мой взгляд, необходимо, благодаря усилиям психотерапевтов, наркологов и клинических психологов, организовать обязательное обучение школьных психологов по технологии экспресс-диагностики наркоманов и выявления групп риска в школе и других учебных заведениях. После обучения школьные психологи смогут провести целевую групповую профилактическую подготовку, направленную на формирование высокого уровня психологического здоровья с наиболее уязвимыми детьми и подростками по шкале зависимости. А также проводить тренинги с родителями, обучая их, как построить доверительные, теплые синергетические отношения с детьми. Такой комплексный подход будет эффективно противодействовать распространению компьютерной зависимости среди молодежи и быстро даст обнадеживающие результаты.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Егоров А. Ю. Социально приемлемые формы нехимических аддикций. Интернет-зависимость. Руководство по аддиктологии под ред. проф. В. Д. Менделевича. Речь. 2007: 508–15.
2. Катков А. Л. О психологических и медицинских аспектах негативного влияния компьютерной зависимости на несовершеннолетних: методические рекомендации. Республиканский научно-практический центр медико-социальных проблем наркомании. Павлодар. 2012. 48 с.
3. Козлов В. В., Карпов А. А. Психология игровой зависимости. Москва, издательство института психотерапии. 2011, 336 с.
4. Левченко Е.С. Об интерактивных образовательных технологиях в эпоху цивилизации экономики // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. Ростов-на-Дону, 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36739549> (дата обращения: 05.04.2019)
5. Тищенко Е.Н., Ищенко Е.Н., Жилина Е.В., Шарыпова Т.Н., Палютин Г.Н. Нечеткие модели результатов освоения образовательных программ в области информационной безопасности // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2018. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=36739550> (дата обращения: 05.04.2019)
6. Храмов В.В. Информационная безопасность школы: от защиты информации к политике безопасности // Информационные технологии в образовании-2010: Сборник научных трудов участников X Южно-российской межрегиональной научно-практической конференции-выставки. – 2010. – С. 218-219
7. Абакумова И.В., Храмов В.В. Архитектура личностно-смыслового пространства и психосинергетическое описание процессов самоорганизации // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2007. – Т.5, № 2. – С. 5-9. – URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=36304772> (дата обращения: 05.04.2019)