

Дистанционные формы оказания психологической помощи детям и подросткам, деятельность Детского телефона доверия в системе общего образования

Проблема современного общества: Интернет-зависимость у подростков на примере социальных сетей

Винокурова Е.В.

Московский городской психолого-педагогический университет, г. Москва

Впервые термин «Интернет-зависимость» («Internet Addiction Disorder», IAD), был описан американским психиатром Айвеном Кеннетом Голдбергом, в 1995 году. Доктор Айвен Голдберг, первый человек в своей области который получил известность, благодаря тому, что дал название болезни, которой, как он говорил — не существует. Этот большой, бородатый психиатр, Верхнего Ист-Сайда, каждый день выделял по 2 часа, для просмотра доски объявлений на *Psycom.net*, интернет-клуб для психотерапевтов, который он основал в 1986 году. Два года назад, он решил подшутить над его участниками, разместив пародию на Американскую психиатрическую ассоциацию в «Диагностическое и Статистическое Руководство американской Психиатрической Ассоциации Расстройств психики». Для того чтобы продемонстрировать серьезность и жесткость руководства, он дал ему название «расстройство Интернет-зависимости» (IAD), в которое вошли следующие симптомы:

- важная социальная/профессиональная деятельность, которая изменяется по мере интенсивности использования Интернета;
- навязчивое желание подключиться к Интернету;
- обсессивно-компульсивные движения пальцев рук.

К большому удивлению доктора Голдберга, несколько его коллег признались в *нетаголизме* (Интернет-зависимости) и отправили ему по электронной почте письма о помощи. Доктор Голдберг сопереживая страданиям своих сверстников, создал группу психологической-поддержки онлайн для Интернет-зависимых. Сотни людей, называя себя Интернет-зависимыми, делились своими переживаниями, о чрезмерном использовании Интернета, не только дома, но и в других местах, таких как университеты и больницы. Доктор Голдберг был встревожен тем, что он сотворил. Разговаривая с ним в другой день, доктор Голдберг сказал, что с июля прошлого года он пересмотрел название «расстройство Интернет-зависимости» (IAD), на «патологическое расстройство Интернет-использова-

ния». Он пояснил, что «расстройство Интернет-зависимости» звучит так, будто зависимый имел дело с героином. Если расширить границы понятия «наркомания», то сюда можно включить всё, в чем люди могут переусердствовать, например, людей, которые увлекаются чтением книг и т.д. [1].

Доктор Кимберли Янг, автор книги «*Caught in the Net*» («Пойманные в Сеть»), полагает, что каждый, у кого есть доступ к *wi-fi* и выход в Интернет, может стать Интернет-зависимым, при этом, наибольшему риску подвергаются владельцы персональных компьютеров. Что же такое Интернет-зависимость, и какие опасности она таит?

Интернет-зависимость или «нехимическая зависимость от пользования Интернетом» представляет собой психическое расстройство, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненную неспособность вовремя отключиться от Интернета [7]. Проблема Интернет-зависимости, часто упоминается в СМИ, однако в силу своей новизны изучена так мало, что говорить про неё можно только с позиции предположений. Эта поведенческая зависимость не включена ни в один из существующих официальных списков заболеваний (МКБ-10, DSM-IV). Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), намерена признать Интернет-зависимость психическим расстройством. Об этом рассказал главный психиатр Москвы Борис Цыганков. По его словам, сейчас готовится новая Международная классификация болезней МКБ-11, куда должны включить и эту проблему. Как только интернет-зависимость попадет в официальный список болезней, ее смогут лечить врачи с помощью препаратов и психотерапии. По данным психологов, такой диагноз смогут ставить зависимым от селфи, онлайн игр, SMS и социальных сетей.

Согласно официальному portalу *Mkb-11.com*, в мае 2015 года Всемирная ассамблея здравоохранения начала рассмотрение МКБ-11. По данным ВОЗ, окончательный вариант классификации болезней должен быть принят в 2017 году. В Московской городской психологической службе рассказали, что Интернет-зависимостью страдает каждый десятый пользователь Интернета. Как рассказал Борис Цыганков, интернет-зависимость пока не входит в классификацию психических болезней МКБ-10, поэтому сейчас московские психиатры не могут поставить такой диагноз и лечить пациентов. Этой проблемой занимаются только психологи. «Интернет-зависимость войдет уже в новую классификацию, так как она имеет те же самые принципы, что и психологические и химические зависимости, — рассказал Цыганков. — Она близка к игровой зависимости» [5].

Более 85% школьников активно пользуются социальными сетями. Если хорошо постараться, на странице каждого участника социальной сети, можно найти много интересной информации. Любимые аудиозаписи, видеоматериалы. В своих профилях, владельцы аккаунтов размещают личную информацию о себе, и своих предпочтениях. Существует так же Интернет-статус, который

можно редактировать, в зависимости от своего эмоционального состояния. Особое внимание стоит уделить социальным сетям направленным исключительно на селфи.

«*Selfie*» — что означает «фотографировать самого себя». Психологи трактуют это как Интернет-самолюбование или сетевой эксгибиционизм. О причинах и опасностях малоизученного феномена. Чтобы создать селфи, достаточно сфотографировать себя на вытянутой руке или в зеркале. Но «селфи» — это не просто вид фотографий или мейнстрим сезона, это целое социальное явление, престижность которого возрастает с каждым днем. Популярность таких фото, зарубежные исследователи, объясняют полным контролем пользователя над картинкой и свободой отбора хороших и не очень снимков. Но суть лежит глубже. Всё идёт из детства. «Двадцать первый век — век потребительства и нарциссизма. Люди все больше уделяют времени карьере, или достижениям в учебе, предпочитая Интернет-коммуникацию, реальному общению. Всё меньше людей пытаются строить глубокие отношения, боясь, привязаться друг к другу, чтобы не ранить собственные чувства. Именно поэтому, некоторые видят друг в друге не личность, а набор функций. Нарциссизм в той или иной мере, присущ каждому — любовь к себе должна быть. Проблемы начинаются, тогда, когда человек нарциссичен вне нормы, его Эго разрушается, и он не способен глубоко и по-настоящему любить кого-то, кроме себя» — говорит Александр Нечаев, психотерапевт психоаналитической ориентации. Он убежден, что это люди, которых недолюбили в детстве, и сейчас они отчаянно нуждаются в похвале и внимании, — «Делая фото, а именно «селфи», и получая «лайки» у человека создается иллюзия того, что он получает любовь и похвалу от других. Очень часто такие фото делают бессознательно, с целью поднятия самооценки, однако результат получается противоположный — это только обостряет внутреннюю пустоту, а небольшое количество лайков может привести к депрессии» [6].

Но чем же еще опасно это социальное явление? Всё больше жителей крупных мегаполисов, замечает у себя зависимость от селфи. Особенно ярко выражено это наблюдается у молодёжи. Главный нарколог РФ Евгений Брюн заявил, что, стремясь сфотографироваться, горожане нередко подвергают себя опасности. Когда человек пытается сфотографировать сам себя — у него рассеяно внимание, теряется равновесие, он не смотрит по сторонам и не чувствует опасности. МВД России обеспокоено участвовавшими случаями травматизации и даже летального исхода при попытке сделать уникальное селфи. Каждый из таких случаев можно было предотвратить. Для этого, 7 июля 2015 года МВД России выпустило памятку «Безопасное селфи», призванную обратить внимание, в первую очередь, молодежи, на данную проблему. Документ содержит примеры наиболее травмоопасных случаев фотографирования себя, тем самым предостерегая граждан от неоправданного риска ради запоминающегося кадра.

Как отметил доцент кафедры управления и экономики здравоохранения НИУ ВШЭ Сергей Боярский, сейчас по зависимостям от глобальной сети активно проводятся исследования. «Зависимость от селфи может исследоваться как один из компонентов этой проблемы, как от социальных сетей и онлайн игр. Важно выявить факторы зависимости и понять, какой ущерб здоровью они приносят», — пояснил Боярский. Уже сейчас, зависимые от постоянного желания сделать селфи, могут обратиться в службу круглосуточной экстренной психологической помощи по проблемам зависимостей МНПЦ Наркологии.

Как показали исследования корпорации Google, ежегодно к Интернету подключаются около 200 миллионов человек. По подсчетам экспертов, к 2016 году в виртуальном мире будет прописан каждый второй житель Земли. Как к этому времени изменится сам Интернет, можно только гадать. Уже сегодня в виртуальном пространстве можно прожить целую жизнь: работать, общаться, влюбляться, играть, посещать музеи, научные конференции, учиться, а так же добиваться популярности. Уже сейчас создается впечатление, что мир по ту сторону монитора все чаще путают с действительностью, а что же будет лет через 20, когда компьютерные технологии, превзойдут все наши ожидания? И ответом на виртуальный поступок может стать реальный выстрел[2].

Как и любая тяжелая зависимость, Интернет-зависимость связана с криминалом. В Шанхае 41-летний игрок онлайн-игры *Legend of Mir 3* Цю Ченвэй убил своего друга из-за того, что тот «украл» у него виртуальный меч. Суд приговорил Цю к смертной казни, правда, с двухлетней отсрочкой: за хорошее поведение в тюрьме приговор может быть смягчен до пожизненного заключения, а в перспективе и сокращен до 15 лет. Родители убитого Чжу Цаоюаня не согласны с приговором: «Моему сыну было всего 26 лет, — говорит отец семейства. — Мы требуем немедленной смертной казни Цю». 26-летний китаец Сюй Янь, житель города Цзиньчжоу (провинция Ляонин), ушёл из жизни, находясь онлайн в виртуальной игровой реальности. По словам его родителей, он проводил практически всё своё время за компьютером[4]. В 2011 году американская домохозяйка, увлекшись игрой *Warcraft*, забыла про свою трехлетнюю дочку, которая умерла от недоедания и обезвоживания [3]. Американская пара Билли Клэй Пэйн и Билли-Джин Хэйворт стали жертвами убийства, которое запомнилось всему миру. Молодых супругов убил отец женщины, которую они удалили из списка друзей в социальной сети «Facebook»[2]. Китайка с ником *Slowly*, игрок *World of Warcraft*, умерла после нескольких дней непрерывной игры. За несколько минут до смерти девушка сказала другим игрокам, что страшно устала и плохо себя чувствует. Участники игрового сообщества организовали по ней виртуальную панихиду, выстроив своих персонажей в ряд со склоненными головами в память о *Slowly*. Её вспоминали как «старательного и преданного игрока».

После десятков подобных случаев Интернет-зависимости, Китай на государственном уровне признал Интернет-зависимость болезнью и серьезной

проблемой. Китай — не единственная страна, где Интернет-зависимость обсуждается на государственном уровне. Южная Корея, Таиланд и Вьетнам тоже предприняли меры, чтобы оградить подростков от излишнего увлечения виртуальной реальностью. В рамках этих мер ограничен допуск детей в Интернет-клубы и внедрены системы «родительского контроля», которые автоматически прекращают сеанс связи через каждые пять часов онлайн игры. В Финляндии к «Интернетоголикам» (Интернет-зависимым), относятся мягче: Интернет-зависимость может даже привести к отсрочке от призыва в армию. В российских клиниках тоже лечат от этой зависимости, но ни одна страна не зашла так далеко, по пути борьбы с Интернет-зависимостью, как Китай.

По мнению Эрин Хоффман, разработчицы онлайн игр, одной из причин Интернет-зависимости, является прокрастинация. Прокрастинация — склонность человека к постоянному откладыванию важных или неприятных дел. Она очень хорошо объяснила, в чем заключается причина зависимости: «Когда мы говорим о зависимости — мы говорим не о том, что люди делают, а о том, чего они не делают, замещая неделание зависимым поведением. Любая зависимость складывается из трех факторов — времени, активности и награды, и существует несчетное количество способов, при помощи которых эти три составляющие можно объединить друг с другом для того, чтобы геймер демонстрировал тот стереотип поведения, который нужен разработчику».

Люди с Интернет-зависимостью реже выходят на улицу и меньше общаются с другими людьми, страдают от недосыпания, неправильного питания, редко занимаются спортом, не чужды другие зависимости. Недавние исследования также показали, что постоянное обращение за информацией к Интернет-поисковикам притупляет память, поскольку пользователи не видят необходимости запоминать сведения, которые можно с легкостью получить в любой момент.

Отчуждение человека от человека становится практически нормой сегодняшней жизни, как следствие, социально-психологической проблемы одиночества человека в современном мире. В связи с этим, задача оказания психологической помощи дистанционными методами может быть особенно актуальна при Интернет-зависимости. Это такая ситуация, когда одно и то же средство может выступать и лекарством и источником заболевания. Дистанционное консультирование (ДК) — это модель психологического консультирования (психокоррекции, психотерапии), которая осуществляется всевозможными методами удаленной связи — при помощи телефона и Интернета, оказывая необходимую психологическую помощь, когда человек уже не находит внутренних ресурсов для выбора поведения в трудной жизненной ситуации. Характер и степень трудности ситуации определяются как особенностью самой ситуации, так и личностными свойствами человека. Эмоции часто мешают клиенту осознать весь ряд важных компонентов трудной ситуации. Одна из задач консультанта — помочь осмыслить их значимость. Консультирование помогает человеку ответственно и свободно достигать поставленной цели, и учиться новому поведению.

Литература

1. D. Wallis Just click no [В Интернете] // The New Yorker. — 13.01.1997 г. — 26.09.2015 г. — <http://www.newyorker.com/magazine/1997/01/13/just-click-no>
2. Зарипова А. Пуля в мониторе. Супруги погибли из-за того, что отказались дружить в «Фейсбуке». Действительно ли Интернет может довести до убийства? [Журнал] // Российская газета. — [б.м.]: Опубликовано в РГ. — (Федеральный выпуск) N 5746 от 4 апреля 2012 г.
3. Интернет-зависимость: понятие, виды, симптомы, стадии и причины развития, лечение и профилактика [В Интернете] // Конструктор успеха. — 26.09.2015 г. — <http://constructor.ru/zdorovie/internet-zavisimost.html>
4. Китай радикально подходит к лечению Интернет-зависимости [В Интернете] // МедКруг. — 26.09.2015 г. — http://www.medkrug.ru/article/show/kitaj_radikalno_podhodit_k_lecheniju_nternet_zavisimosti
5. Мальцева А. Зависимость от селфи и соцсетей могут признать заболеванием [В Интернете] // M24.ru сетевое издание. — 2015 г.. — 26. 09. 2015 г. — <http://www.m24.ru/articles/74278>
6. Чайка А. «Свет мой, айфон, подскажи, кто на свете всех милее...?» [В Интернете] // У психолога. — 26.09.2015 г. — <http://upsihologa.com.ua/selfizm-narcissizm-iphone.html>
7. Чухрова М.Г. Ермолаева А.В. Интернет-зависимость как вариант аддиктивного поведения [Журнал]. — [б.м.]: Мир науки, культуры, образования, 2012 г. — стр. 232.

Телефонное консультирование по проблеме межличностных взаимоотношений средствами краткосрочной психотерапии

Геронимус И.А.

Московский городской психолого-педагогический университет, г. Москва

Запрос, с которым обращается абонент Телефона доверия, часто связан с неудовлетворенностью его взаимоотношениями с другими. Формат телефонной консультации, как правило, не позволяет привлечь к участию в консультации всех «действующих лиц» обсуждаемой ситуации. Таким образом, при работе с подобным запросом консультант Телефона доверия сталкивается с определенными ограничениями: он не имеет прямого доступа к точке зрения не участвующих в разговоре людей, не может обсудить с ними их возможный вклад в решение проблемы.

В то же время, обсуждение с абонентом способов преодоления не устраивающей его ситуации без рассмотрения гипотетической позиции других вклю-