

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ

А. П. Зверьянская

Иркутский государственный университет, г. Иркутск

В нашем технологичном и скоростном XXI в. продуктивность в рабочей и в учебной сферах очень тесно связана с использованием гаджетов и сети Интернет. Но такой доступный и незатратный источник информации может привести к некоторым проблемам, с которыми сталкивается любой современный человек: перегруженность ненужной информацией, пристрастие к различным гаджетам, а также интернет-зависимость.

По данным многочисленных социологических опросов, основными пользователями Интернета в России на сегодняшний день являются молодые люди в возрасте от 18 до 24 лет, большая часть которых – студенты. Интернет-зависимость – это одно из наиболее характерных для периода студенчества поведенческих расстройств.

В настоящее время интернет-зависимость не является самостоятельным заболеванием, она не входит в базу международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ-10), и психологами определяется как феномен. Первыми учёными, изучавшими феномен зависимости от Интернета, стали психиатр И. Голдберг и психолог К. Янг. Сам термин «интернет-зависимость» был введен И. Голдбергом, под которым он понимал расстройство поведения в результате использования интернета и компьютера, оказывающее пагубное воздействие на бытовую, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности человека [5]. Сегодня интернет-зависимость определяется как «навязчивое (компульсивное) желание выйти в Интернет, находясь off-line (не в Интернете), и неспособность выйти из Интернета, будучи on-line (в Интернете)» [1].

Интернет-зависимость формируется в течение полугода. В процессе освоения интернет-сети у человека автоматически возникает дополнительная реальность, которая называется «вирту-

альной». Она является противоположностью естественной, внешней реальности, её воображаемым, информационным эквивалентом. Виртуальная реальность «имитирует» те же действия и чувства человека, которые он может испытать в физической реальности. Вред виртуальной реальности до конца не доказан, однако дискуссии на эту тему поднимаются исследователями достаточно серьёзно в связи с аномальным использованием интернета.

Число научных исследований, посвящённых данному виду зависимости, неуклонно возрастает. В научных трудах дается описание зависимости с точки зрения различных психологических направлений и школ, изучается взаимосвязь данного вида зависимости с другими химическими и нехимическими зависимостями, а также последствия интернет-зависимости для человека и общества. Анализ работ зарубежных и российских авторов позволяет выделить основные направления в изучении интернет-зависимости в современной науке [2]:

- разработку диагностических критериев интернет-зависимости;
- изучение влияния виртуальных взаимоотношений на личность пользователя интернета;
- исследование идентичности пользователей интернета и процессов их самопрезентации в сети;
- изучение психологических аспектов коммуникативных процессов, реализуемых посредством сети Интернет.

Выделяются характерные физические и психологические симптомы у интернет-зависимых [6].

К психологическим симптомам относят:

- хорошее самочувствие или эйфорию за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения от времени, проводимого не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности; проблемы с работой или учёбой.

В группе физических симптомов рассматривают:

- боль и онемснис правой руки, особенно кисти («синдром карпального канала»);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройтва сна, изменение режима сна.

Обобщив результаты разных исследований, Н. В. Чудова приводит следующий список черт интернет-аддикта [4]:

- сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела);
- сложности в непосредственном общении (замкнутость);
- склонность к интеллектуализации;
- чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно, связанное со сложностями в общении с противоположным полом);
- низкая агрессивность;
- эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму;
- наличие хотя бы одной фрустрированной потребности;
- особая ценность независимости;
- недифференцированность, завышенность или даже нереалистичность представлений об идеальном «Я»;
- заниженная самооценка;
- склонность к избеганию проблем и ответственности.

Основным механизмом развития интернет-зависимости, по мнению Н. А. Носова, является смещение цели в виртуальную реальность для восполнения недостающих сфер жизни личности через иллюзорное удовлетворение основных потребностей человека за счет конструирования в виртуальной реальности новой личности. Смещение цели из реальной жизни человека в виртуальную достигается за счет возможности сокрытия в сети Интернет любого проявления жизни, реализующейся вследствие возможности изменения пола, сокрытия своего реального имени, реальных переживаний, эмоций и демонстрации отсутствующих переживаний; возможности изменения роли путем создания виртуальной личности и конструирования новой реальности [3].

Если сравнить с зависимостями от алкоголя и наркотиков, то Интернет-зависимость в меньшей степени вредит здоровью человека, однако её негативное влияние отражается во всех сферах жизни, вызывая психологические и физические изменения, что обосновывает необходимость в оказании психологической помощи. Анализ научной и методической литературы показывает, что практика психологической помощи интернет-зависимой молодёжи ещё не получила необходимого распространения. Отсутствуют какие-либо психологические практикумы по психологическому консультированию интернет-зависимых. Монографий, посвящённых интернет-зависимости, единицы, в научных статьях в основном рассматривается теоретическая составляющая феномена Интернет-зависимости, а в диссертациях фокус направлен на профилактику. Тем не менее психологическое консультирование, достаточно пролонгированный по времени процесс оказания психологической помощи, является наиболее продуктивным. Он позволяет в «мягкой», ненавязчивой форме помочь субъектам с повышенной аддиктивной увлечённостью интернетом преодолеть многие негативные последствия для психики.

Специалисты предлагают индивидуальную и/или групповую работу с Интернет-зависимым, с акцентом на работе с образами, эмоциями, потому что зависимые, как правило, имеют значительные затруднения в эмоциональном плане. Поскольку интернет-зависимые имеют проблемы в межличностном взаимодействии и социальной адаптации, предпочтительнее групповые формы консультативной работы. Несмотря на то что каждый случай интернет-зависимости уникален, существуют и проблемы, общие для всех или большинства аддиктов, что делает групповые занятия ещё более необходимыми. Эффективным является участие в группе взаимопомощи «Анонимные интернет-зависимые», работающие по принципу «анонимных алкоголиков». Такие группы выступают как средство для обеспечения контроля, поддержки и внимания.

Группы взаимопомощи отличаются от групп, которые ведут профессионалы (терапевтические группы, тренинги и т. п.) отсутствием иерархичности: главный признак таких групп – отношения «равный – равному». Такие группы организуются на собственном энтузиазме и желании людей помочь (и/или получить помощь) другим людям с похожей проблемой.

Имеет значение семейное консультирование зависимых, так как члены семьи являются созависимыми. При консультировании созависимого клиента консультант имеет дело с человеком, который считает, что его проблемы – следствие разрушительного поведения другого, а поэтому видит цель работы в изменении партнера, кого-то из детей или даже родителей. Чаще всего обратившийся не подозревает, что является созависимым и сам нуждается в психотерапии. Соответственно, он редко берет на себя ответственность за участие в проблеме и предлагает активные усилия для ее разрешения.

Цель семейного консультирования в таком случае – сплочение членов семьи, помощь в решении возникшей проблемы и восстановлении здоровых взаимоотношений.

Таким образом, психологическое консультирование является одним из важнейших методов психологического воздействия, направленных на решение психологических проблем, связанных с трудностями использования сети Интернет, переросших в интернет-зависимость, где самым действенным инструментом является групповое консультирование.

Литература

1. Баркова Н. П., Ярославцева И. В. Зависимое поведение: клинико-психологические аспекты профилактики и коррекции. Иркутск : Изд-во ИГУ, 2014. 249 с.
2. Дрепа М. И. Интернет-зависимость как объект научной рефлексии в современной психологии // Гуманитар. экспертиза. 2009. № 2.
3. Носов Н. А. Виртуальная психология. М. : Аграф, 2000. 430 с.
4. Чудова И. В. Особенности образа «Я» «жителя Интернета» // Психол. журн. 2002. Т. 23. № 1. С. 113–117.
5. Goldberg I. Internet addiction disorder // CyberPsychol. Behavior. 1996. Vol. 3. N 4. P. 403–412.
6. Orzack M. H. Computer addiction: What is it? // Psychiatric Times. 1998. Vol. 15. N 8. P. 34–38.