

# **Компьютерная и игровая зависимость. Методы диагностики и основы профилактики**

**Молчанов Сергей Владимирович,  
кандидат психологических наук,  
доцент факультета психологии  
МГУ имени М.В. Ломоносова**

# Зависимость.

- Зависимость — подчинение другим ( другому) при отсутствии самостоятельности, свободы, навязчивое влечение, переходящее в манию.
- Этапы формирования зависимости:
  1. Этап первых проб к способу действия, улучшающему психическое состояние при фрустрации и сильных негативных переживаниях,
  2. Этап систематического обращения к способу
  3. Этап формирования зависимости,
  4. Этап личностной деструкции ( личностные изменения, изменения образа жизни, десоциализация)

# Интернет-зависимость (ИЗ) – есть или нет?

- ИЗ – нет в

Международной классификации болезней – МКБ-10,

Руководстве по диагностике и статистике психических расстройств DSM-IV.

- Исследования специалистов в области психического здоровья ( США, Швейцария) – 73% - да, есть ИЗ (Войскунский А.Е., 2010)

- ИЗ – понятие введенное А. Голдбергом. (1995).
- ИЗ – непреодолимое влечение к пользованию Интернетом, стремление войти в Интернет и неспособность выйти из него.

# Симптомы интернет-зависимости по К.Янгу.

- чувство озабоченности нахождением в Интернете;
- потребность постоянно увеличивать время нахождения в сети для получения чувства удовлетворения;
- постоянные безуспешные попытки контролировать, урезать или прекращать использование Интернета;
- чувство беспокойства, депрессии, раздражительности при попытке сократить или прекратить использование Интернета;

# Симптомы интернет-зависимости по К.Янгу.

- нахождение в сети дольше, чем планировалось;
- риск потери значимых отношений, работы, образования или карьеры из-за нахождения в сети;
- ложь членам семьи, терапевту или другим людям, чтобы скрыть степень вовлеченности в Интернет-активность;
- использование Интернета как способа ухода от своих проблем или освобождения от негативных эмоциональных состояний (например, чувства беспомощности, вины, тревоги, депрессии).

# Симптомы интернет-зависимости по А.Е.Войскунскому

- неспособность и нежелание отвлечься от Интернета даже на короткое время;
- досада и раздражение при невозможности использовать Интернет, навязчивые мысли о возобновлении использования;
- тенденция к увеличению времени, проводимому в сети;
- почти навязчивое стремление получать свежую информацию о новинках Интернета;
- готовность тратить на обеспечение работы Интернета все большее количество средств, часто в ущерб другим важным покупкам;
- ложь о количестве времени, проводимом в сети;

# Симптомы интернет-зависимости

## по А.Е.Войскунскому

- склонность забывать о других важных делах (работа, учеба, домашние дела, встречи и т.д.);
- злоупотребление тонизирующими средствами;
- нежелание принимать критику своего образа жизни от других людей;
- готовность мириться с разрушением семьи и потерей работы из-за чрезмерного применения Интернета;
- сокращение или избегание физической активности, оправдывая это необходимостью работы в Интернете;
- пренебрежение личной гигиеной из-за стремления провести в сети как можно больше времени;
- драйв (специфический подъем настроения и забывание о доводах в пользу прекращения работы в Интернете)

# Физиологические признаки интернет-зависимости

- синдром каптального канала,
- сухость глаз,
- мигрени,
- боли в спине,
- сбой режима питания,
- расстройства сна,
- пренебрежение личной гигиеной

# Стадии формирования Интернет-зависимости у подростков:

1) неадекватное состояние благодушия и беспечности при работе в Интернете, гипертрофия игровых желаний; игнорирование реальности и нарушения социальной адаптации, в том числе учебных обязанностей, пропуск занятий;

2) функциональные нарушения познавательной деятельности, снижение общей работоспособности; в большинстве случаев соматизация зависимости, усталость и раздражительность; сокращение времени на еду и прием пищи перед монитором; конфликты с родителями из-за чрезмерного времени, проводимого за компьютером; снижение настроения из-за прекращения работы в Интернете и навязчивое стремление вернуться в него; отрицание наличия зависимости; резкое нарастание симптомов дезадаптации

# Стадии формирования Интернет-зависимости у подростков:

- 3) снижение или исчезновение чувства удовольствия от пользования Интернетом при сохранении навязчивого стремления к пользованию, расстройство волевой и эмоциональной сферы, игнорирование состояния своего здоровья, внешнего вида, требований гигиены; высокая конфликтность с социальным окружением, полная социальная дезадаптация.

# Виды зависимости от Интернета (К.Янг)

- компьютерная зависимость,
- компульсивные навигаторы сети,
- перегруженность информацией,
- кибер-коммуникативная зависимость,
- кибер-сексуальная зависимость.

# Методики диагностики интернет-зависимости

- 1. Методика Кимберли Янг ( модификация Бэрд К, Вульф Е. 2001).
- 2. Методика интернет-зависимости Чен (Chen Internet Addiction Scale – CIAS).
- 3. Методика методики когнитивных способностей оценивания социальной информации из сети Интернет (Молчанов С.В., Алмазова О.В., Поскребышева Н.Н.).

# Методика интернет-зависимости Чен (Chen Internet Addiction Scale – CIAS).

- Шкала компульсивных симптомов
- Шкала симптомов отмены
- Шкала толерантности
- Шкала внутриличностных проблем и проблем связанных со здоровьем
- Шкала управления временем

2 типа надшкальных критериев –

А) Интегральные (ключевые) симптомы непосредственно самой Интернет-зависимости включающий в себя первые 3 шкалы

Б) Критерий негативных последствий использования интернета (последние 2 шкалы).

- Сумма всех шкал является интегральным показателем ИЗ.

# Модель когнитивных способов переработки социальной информации (Crick, Dodge, 1994), (Lemerise, Arsenio, 2000).

- Составляющих переработки социальной информации, связанных между собой:
- восприятие информации (включая декодирование),
- интерпретация информации,
- прояснение целей, построение возможных ответных действий,
- решение о действии,
- реализация действия.

- На *первом* этапе происходит декодирование сигналов и знаков - внешних и внутренних. Декодирование основывается на предшествующем опыте, определенной "базе данных", которая включает содержимое памяти, усвоенных правил поведения и социальных схем, а также различных социальных знаний. "База данных" и процесс декодирования непрерывно связаны: декодирование происходит на основе предшествующего опыта, а также создает новый опыт самим фактом переработки новой информации.

- *Второй* этап - интерпретационный. Интерпретация социальной информации строится на основе каузальных атрибуций, установок, приписывания целей и мотивов, оценки успешного опыта прежних взаимодействий, самооценки. Интерпретация социальных знаков нередко происходит практически одновременно с их декодированием, при этом сама интерпретация основывается так же, как и декодирование, на предшествующем опыте, и может потребовать дополнительного декодирования внешних и/или внутренних сигналов.

- На *третьем* этапе происходит прояснение целей и принятие субъектом решения о том, какую цель (внешнюю или внутреннюю) он преследует в социальном контакте. Цели, с одной стороны, определяются уже имеющимся опытом, с другой, конструируются на основе наличной ситуации с учетом декодирования и интерпретации непрерывно поступающей информации в конкретной ситуации. Определение цели, по сути, является ключевым мотивационным источником для дальнейших действий. При прояснении целей важны регуляционные механизмы, позволяющие наиболее эффективно конструировать цели на основе прошлого опыта и наличной ситуации.

- *Четвертый* этап связан с продумыванием ответных реакций. Возможные ответные реакции строятся на основании определения цели и "базы данных", аккумулирующей прошлый социальный опыт. При отсутствии готовых моделей поведения в той или иной ситуации, или при невозможности применить ранее используемые схемы взаимодействия с социальным окружением на этом этапе конструируется новый паттерн поведения на основе декодирования и интерпретации актуальной социальной ситуации. Большим преимуществом в переработки социальной информации на четвертом этапе является возможность создания широкого спектра возможных ответных реакций.

- *Пятый* этап предполагает выбор предпочитаемого ответного поведения. На этом этапе осуществляется оценка реакций, выработанных на предыдущем этапе, анализ ожидаемых последствий, оценка самоэффективности в данной ситуации и собственно выбор действий. Выбор предпочитаемого действия неразрывно связан с предшествующим опытом, однако требует мысленного возврата к тем вариантам ответных реакций, которые продуцировались на предшествующем этапе. Каждый вариант действий оценивается с точки зрения его эффективности для личности и социальной ситуации в целом, как с точки зрения возможности реализации, так и в аспекте краткосрочных и долгосрочных последствий. После оценки всех вариантов ответного действия выбирается наиболее оптимальный способ поведения с точки зрения индивидуальных и социальных последствий, ценностей, ожидаемого результата.

# Игровая зависимость. Негативное воздействие на развитие подростков

- — в упрощении и примитивизации мышления в решении жизненных задач;
- — низкой коммуникативной компетентности, самоизоляции, одиночестве;
- — усилении тенденций эгоцентризма и формировании эгоизма как личностной черты;
- — низком уровне морального развития, недостаточной доброжелательности и доверия к миру;
- — нарушениях эмоционально-волевой сферы
- — низкой эмпатии, дисфории, безнадежности, склонности к депрессивным состояниям, безволии;
- — десоциализации и агрессивности, склонности к агрессивному поведению.

# Синдромы геймерства

- синдром выигрыша (эйфория, чувство превосходства, усиление влечения к игре),
- синдром проигрыша (подавленность, дисфория, самоосуждение, раздражительность, усиление стремления к игре в сочетании с неспособностью отказа от игры),
- синдром игрового азарта (неконтролируемый азарт, влечение к игре)

# Профилактика интернет зависимости

- — строгое ограничение времени, отводимого этим занятиям;
- — профилактика условий, способствующих уходу детей в виртуальный мир и игровую зависимость: неправильный стиль воспитания, нарушение взаимоотношений с близкими и сверстниками, низкая самооценка, неразвитая сфера интересов, высокий уровень тревожности и многие другие компоненты психологического неблагополучия детей и подростков;
- — жесткий и неукоснительный контроль над содержанием игр, направленный на исключение сюжетов с насилием, жестокостью, сексуальной распущенностью, нездоровым азартом, оккультно-сатанинской тематикой

- Деятельность в интернете
- Время в интернете
- Активность вне интернета