

Социологические науки

УДК 316.33

СОЦИАЛЬНОЕ УПРАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ СОЦИАЛЬНЫМ ЗАВИСИМОСТЯМ

А.Б. Шагидаева

***НОУ ВО «Московский социально-педагогический
институт» (Москва, Россия)***

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы социального управления в сфере противодействия социальными зависимостям, прежде всего, компьютерной и игровой. Изучены сущность аддикций и их природа, особенности социальных зависимостей. Сделан вывод об их отличиях от химических зависимостей. Уточнено, что среди основного контингента лиц, страдающего от социальных аддикций рассматриваемой группы преобладает молодежь, что предопределяет применяемые технологии социальной работы. Исследованы аспекты социальной работы с зависимыми лицами, которая рассматривается автором как основное направление социального управления в сфере противодействия социальным зависимостям. Делается общий вывод о том, что к социальной работе с молодежью, страдающей компьютерной, игровой и интернет зависимостью должна активно привлекаться школа, добровольческие организации и церковь, которой должна отводиться важная роль не только в части профилактики изучаемых аддикций, но и в части реабилитации молодых людей с социальными аддикциями.

Ключевые слова: социальное управление, социальные зависимости, интернет зависимость, аддикции, аддиктивное поведение молодежи, компьютерная игровая зависимость, реабилитация зависимых лиц, социальные технологии

SOCIAL MANAGEMENT IN THE SPHERE OF COMBATING SOCIAL DEPENDENCIES

A.B. Shagidaeva

*Moscow Socio-Pedagogical Institute (Moscow,
Russia)*

Abstract. The article deals with the issues of social management in the sphere of counteraction to social dependencies, first of all, computer and gaming. The essence of addictions and their nature, features of social dependencies are studied. A conclusion is made about their differences from chemical dependencies. It was specified that among the main contingent of persons suffering from social addictions of the group under consideration, young people predominate, which predetermines the applied technologies of social work. The aspects of social work with dependent persons are investigated, which is considered by the author as the main direction of social management in the sphere of counteraction to social dependencies. The general conclusion is that the school, volunteer organizations and the church should be actively involved in social work with young people suffering from computer, game and Internet addiction, which should play an important role not only in the prevention of the studied addictions, but also in the rehabilitation of young people with social addictions.

Keywords: social management, social dependencies, Internet addiction, addiction, addictive behavior of young people, computer game addiction, rehabilitation of dependent persons, social technologies

Предваряя исследование, представляется важным в целом уяснить феномен аддиктивного поведения.

Изучением зависимостей или аддикций (от англ. addiction-зависимость) занимается несколько наук: психология, социология, медицина. В конце двадцатого века на стыке этих наук образовалась новая – аддиктология, или наука о зависимостях [6, с. 11].

Аддикция – «состояние сознания человека, характеризующееся уходом от реальности с помощью искусственных, часто химических средств (никотин, алкоголь, наркотики и т. п.)» [10, с. 12]. Ведущими психологами выделены зависимости социально приемлемые –

например, такие как спорт, трудоголия, эмоциональная зависимость, духовные практики, пищевые ограничения, а также социально опасные (неприемлемые) – наркомания, курение, токсикомания, алкоголизм, пищевые излишества, сексуальные девиации, интерактивные зависимости (игромания, компьютерная зависимость), азартные игры и т. д. [3].

С понятием «аддикция» тесно связано понятие «зависимого поведения».

Л.Г. Кругляк определяет зависимое поведение как «аутодеструктивное поведение, связанное с зависимостью от потребления какого-либо вещества или участия в специфической активности с целью изменить свое психическое состояние» [7, с.34].

В литературе отмечается, что «аддиктивное поведение характеризуется бегством от реальности через изменение своего психического состояния. То есть, вместо решения возникшей проблемы, человек предпочитает аддиктивную реализацию, меняя, тем самым, свое психологическое состояние на более комфортное и откладывая имеющиеся проблемы на неопределенное время» [5, с. 7].

Особое место в системе аддикций занимают так называемые социальные зависимости, или зависимости, не вызванные привыканием к какому-то химическому веществу.

В настоящей публикации подробнее будут рассмотрены аспекты социального противодействия таким социальным зависимостям, как компьютерная и игровая зависимость, справедливо считающимися бичами XXI века.

В век компьютерных технологий и Интернета появилось новое заболевание – компьютерная и интернет-зависимость, которая поражает молодых людей. Многие недооценивают эту зависимость, ведь, по сути, здесь нет химического воздействия на организм, как при алкоголизме или наркомании. Однако круглосуточное времяпрепровождение в сети Интернет и социальных сетях

серьезно отражается на психике человека и неизменно приводит к осложнению отношений внутри семьи.

К данным видам зависимости примыкает компьютерная игровая зависимость, которая, отчасти, имеет общие корни с компьютерной зависимостью, включая круглосуточное времяпрепровождение за компьютером и потерю, вследствие этого, социализации, а отчасти – с «традиционной» игровой зависимостью (игроманией).

Игровая зависимость развивается на психологическом уровне и относится к нехимическим зависимостям. Однако в процессе игры возникают сильный азарт и возбуждение, происходят постоянные колебания эмоционального состояния игрока, что ведет к выбросу большого количества гормонов стресса.

Такие колебания негативно отражаются на работе дыхательной, сердечно-сосудистой, эндокринной, мочевыделительной систем и постепенно приводят к истощению ресурсов организма и психики.

Известны случаи смертельного исхода во время длительной компьютерной игры, после чего во многих странах были созданы центры реабилитации и помощи больным игровой зависимостью.

По определению М.С. Иванова, компьютерная зависимость есть «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» [4]. Данное определение М.С. Иванова представляется нам довольно полным и точным, по этой причине будет взято в качестве рабочего.

Общая природа и механизмы воздействия на психологию индивида позволяют выделить компьютерную зависимость как родовую аддикцию, а интернет – зависимость и зависимость от компьютерных игр – как виды компьютерной аддикции со схожими чертами, однако,

определённой частной спецификой. В общем виде, компьютерная зависимость делится на компьютерную игровую и интернет зависимость.

Как отмечает Л.Г. Кругляк, «зависимость от компьютерных игр – новый вид психологической зависимости, при которой компьютерная игра становится ведущей потребностью человека. Вроде бы данный вид зависимости не столь страшен, как алкоголизм или наркотическая зависимость, при которых токсичные вещества становятся незаменимыми для нормального обмена веществ. Но это лишь на первый взгляд, ведь психологическая зависимость от компьютера является не менее сильной, чем любая другая. К тому же современные компьютерные игры становятся все более «продвинутыми» и все совершеннее имитируют реальность, поэтому все больше людей становятся их заложниками» [7].

В свою очередь, «Интернет-зависимость» (Cyber Disorder) была включена в американскую классификацию DSM-V так же, как и иные нехимические аддикции – игромания, любовные, сексуальные аддикции, работоголизм.

Одним из важнейших аспектов изучения сущности определенных зависимостей и дальнейшей разработки мер по их профилактике, выступает изучение масштаба распространенности зависимости и выделение наиболее уязвимых групп. Как указывается в диссертационном исследовании Д.И. Воронова, «до 81% молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет являются пользователями Интернета» [1, с. 25].

Данные, полученные В.А. Лоскутовой в ходе диссертационного исследования «Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств» [9], свидетельствуют, что 2% пользователей являются компьютерными аддиктами. Эти данные коррелируют с аналогичными исследованиями, проводимыми западными психологами, в частности, К. Янг [14].

Признание социальной опасности подобных зависимостей представляется целесообразным рассмотреть сквозь призму социальных технологий реабилитации лиц, страдающих от социальных зависимостей, в частности, от Интернета и компьютерных игр.

Как и все остальные виды зависимости, компьютерная требует помощи специалистов. Необходимо только желание человека освободиться от оков этой болезни. Помощь при компьютерной зависимости очень важна как подросткам, ежечасно живущим в виртуальном мире, так и взрослым работникам офисов.

Современные технологии реабилитации лиц, страдающих компьютерной, игровой и интернет зависимостью могут быть разделены на несколько групп.

По объекту воздействия они делятся на общие (применимые по отношению к любому виду зависимости) и частные (наиболее успешно применяются для реабилитации лиц, страдающих конкретной зависимостью, что, впрочем, не означает невозможность применять их для реабилитации лиц с другими зависимостями).

При любом виде зависимости, одним из важнейших направлений реабилитационной работы выступает создание реабилитационных центров, доказавших определенную эффективность как в российской, так и в зарубежной практике. Такие центры могут существовать в виртуальном пространстве (он-лайн) и в «реальном» мире.

За рубежом существует несколько он-лайн центров поддержки интернет-аддиктов, один из которых основан К. Янг. Подобные онлайн-центры, в целом, вызывают достаточно существенную критику: «как бы не были хороши виртуальные службы психологической помощи, все же большинство специалистов рекомендуют очную индивидуальную и/или групповую психотерапии, с акцентом на работе с образами, эмоциями, т.к. аддикты, как правило,

испытывают значительные затруднения на эмоциональном плане» [7, с. 233].

Ряд «реальных», организованных не в интернет-пространстве, центров реабилитации компьютерных игроков и интернет-зависимых лиц, в том числе, и в первую очередь, подростков, функционирует в России.

Среди общих технологий реабилитации зависимых лиц могут быть названы следующие.

Индивидуальная и групповая психотерапия. Суть технологии заключается в том, что во время реабилитации проводятся обязательные занятия с психологом. Сеансы психотерапии помогают игроману или лицу с компьютерной, интернет-зависимостью, понять истинную причину его зависимости и посмотреть на себя со стороны. Психолог не дает конкретные советы, но выводит человека на новый уровень мышления, помогает ему разобраться во внутренних конфликтах и противоречиях.

Психотерапия проводится как индивидуально, так и в группах. Во время групповых сеансов зависимые находят новых друзей и единомышленников, между ними устанавливаются теплые отношения, что помогает им справиться с зависимостями быстрее и надежнее.

Трудовая терапия. Лучший способ избавиться от зависимости – приучить себя к режиму и постоянному труду, заполнить освободившееся от игр время новыми занятиями. Игроманы, лица с компьютерной, интернет-зависимостью, вместе с другими зависимыми ухаживают за домашними животными, самостоятельно ведут хозяйство, выполняют домашние обязанности.

Занятия спортом. Спорт помогает зависимым избавиться от негативных мыслей, укрепить здоровье и поднять боевой настрой. Занятия йогой, утренние пробежки, гимнастика учат бывших зависимых сосредотачиваться и расслабляться.

Частные технологии реабилитации зависимых лиц несколько отличаются, что предопределено, помимо прочего, целями реабилитационной работы. Так, в отличие от компьютерных игр, цели установить полный отказ человека от использования интернета, как правило, нет [12; 13].

Считается, что важным аспектом в деятельности по снижению интернет-зависимости у детей и подростков выступает активная деятельность родителей, школы. Здесь первоочередную роль играет психолого-педагогическое сопровождение зависимых подростков.

В качестве профилактики Интернет-зависимости можно выделить методы, направленные на формирование сознания (беседа, диспут, метод проблемных ситуаций, лекция, семинар); организацию деятельности (убеждение, педагогическое требование, общественное мнение, упражнение, общественно полезная деятельность, творческие деловые игры); стимулирование деятельности (поощрение, наказание, метод «взрыва»); социально-психологическую помощь (психологическое консультирование, социально-психологический тренинг, ауто тренинг) [8].

Напротив, избавление от компьютерной игровой зависимости без полного отказа от компьютерных игр, не предполагается [11]. По этой причине основными принципами терапии лиц, зависимых от компьютерных игр, являются: добровольность лечения, мотивированность на полный отказ от игр, индивидуализация лечебных программ, комплексность.

Лечение зависимости от компьютерных игр, как правило, включает в себя:

- обучение навыками самоконтроля над импульсом к компьютерной игре;
- коррекцию эмоциональных нарушений;
- разрешение семейных конфликтов и оптимизацию семейных отношений;
- пересмотр мотивационных и личностных ориентиров;

- социальную реабилитацию.

В целом, несмотря на значительную проработанность методик реабилитационной работы с лицами, страдающими компьютерной, игровой и интернет зависимостью, ее эффективность остается достаточно низкой, на что указывают приведенные ранее показатели распространенности аддикций. В этой связи представляется актуальным обеспечить привлечение разнообразных социальных институтов, в том числе, школы, церкви, добровольческих организаций, не только к профилактической работе, но и к реализации реабилитационных программ в отношении молодых людей, страдающих изучаемыми формами аддикций.

Таким образом, к числу нехимических зависимостей относится компьютерная зависимость, которая может быть разделена на интернет-зависимость и зависимость от компьютерных игр. Опасность таких аддикций состоит, прежде всего, в деструктивном влиянии на психическую сферу индивида, а также приводит к социальной деформации личности, потому, наиболее уязвимыми перед лицом компьютерных аддикций выступают дети и подростки.

Говоря о социальной деформации личности, которую приносит компьютерная игровая зависимость, мы ведем речь, прежде всего, о детях и подростках, хотя некоторые взрослые люди не в меньшей степени подвержены данной проблеме.

Специфика детского и подросткового возраста заключается в том, что в этот период у человека происходит формирование основных психических процессов и закладывание социальных связей. Компьютерная зависимость, безусловно, расшатывает психику ребенка (подростка), и, параллельно с этим, наносит колоссальный вред процессам социализации – подросток оказывается замкнутым в своем виртуальном пространстве, порой, не может отличить реальность от вымышленного мира, и попросту не может наладить отношения со сверстниками.

Именно потеря социализации является важнейшим пагубным влиянием интернет-зависимости на подрастающее поколение. Безусловно, интернет таит в себе множество опасностей, включая распространение порнографии, информации о насилии и способах ее совершения, сомнительные сообщества. В интернете, чрезвычайно слабо поддающемуся государственному регулированию, активную деятельность разворачивают многочисленные секты.

Эти обстоятельства, сами по себе, должны выступать предметом пристального внимания со стороны родителей, близких, педагогов при условии чрезмерного увлечения подростком интернета. Однако, когда переходится грань между увлечением и зависимостью, риски потери социализации и многочисленных психологических деформаций подростка увеличиваются многократно.

Проведенное исследование аспектов социального управления в сфере противодействия социальным зависимостям, в частности, компьютерной игровой и интернет зависимости, убедительно доказывает, что к социальной работе с молодежью, страдающей компьютерной, игровой и интернет зависимостью должна активно привлекаться школа, добровольческие организации и церковь, которой должна отводиться важная роль не только в части профилактики изучаемых аддикций, но и в части реабилитации молодых людей с социальными аддикциями.

Список литературы

1. Воронов Д.И. Социально-психологические детерминанты компьютерной зависимости и ее профилактика средствами физической рекреации и психокоррекции: Дисс. ... канд. психол. наук: 13.00.04 СПб., 2014. 280 с.
2. Дресвянников В.Л., Чухрова М.Г., Пронин С.В. Интернет-зависимость. Новосибирск: Немо-Пресс, 2015. 159 с.

3. Егоров А.Ю. Нехимические зависимости. СПб.: Речь, 2007. 190 с.
4. Иванов М.С. Особенности самореализации личности в компьютерной игровой деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Кемерово, 2005. 22 с.
5. Ивлева А.Н., Аксютин З.А. Профилактика компьютерной зависимости в подростковом возрасте (социально-педагогические аспекты): учебно-методическое пособие. Омск: Омский гос. пед. ун-т, 2009. 95 с.
6. Козлов В.В., Карпов А.А. Психология игровой зависимости: монография. М.: Психотерапия, 2011. 332 с.
7. Кругляк Л.Г. Свобода от зависимости: что семья должна знать о наркотиках, компьютерных и азартных играх. СПб: Весь, 2014. 445 с.
8. Ларионова С.О., Дегтерев А.С. Интернет-зависимость у студентов: вопросы профилактики // Педагогическое образование в России. 2013. № 2. С.232-239.
9. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств: автореф. дис. ... канд. мед. наук. Новосибирск, 2004. 20 с.
10. Обжорин А.М. Профилактика компьютерной и интернет-зависимости школьников: учебно-методическое пособие для слушателей курсов повышения. Челябинск: Образование, 2011. 61 с.
11. Рыженко С.К. Психологическое воздействие на игровую компьютерную зависимость младших подростков: Дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Краснодар, 2009. 196 с.
12. Социально-педагогический проект по профилактике компьютерной зависимости подростков [Электронный ресурс]: информационный ресурс. Тамбов: Тамбовский гос. ун-т им. Г. Р. Державина, 2011. 1 электрон. опт. диск (CD-ROM): цв.; 12 см.
13. Цой Н.А. Социальные факторы феномена интернет-зависимости: Дис. ... канд. социол. наук: 22.00.04. Владивосток, 2011. 206 с.

14. Young K.S. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype // Psychological reports. 1996. № 79. P. 899-902.

References

1. Voronov D.I. Social'no-psihologicheskie determinanty komp'yuternoj zavisimosti i ee profilaktika sredstvami fizicheskoy rekreacii i psihokorrekcii: Diss. ... kand. psihol. nauk: 13.00.04. SPb., 2014. 280 p.

2. Dresvjannikov V.L., Chuhrova M.G., Pronin S.V. Internet-zavisimost'. Novosibirsk: Nemo-Press, 2015. 159 p.

3. Egorov A.Ju. Nehimicheskie zavisimosti. SPb., 2007. 190 p.

4. Ivanov M.S. Osobennosti samorealizacii lichnosti v komp'yuternoj igrovoj dejatel'nosti: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Kemerovo, 2005. 22 p.

5. Ivleva A.N., Aksjutina Z. A. Profilaktika komp'yuternoj zavisimosti v podrostkovom vozraste (social'no-pedagogicheskie aspekty): uchebno-metodicheskoe posobie. Omsk: Omskij gos. ped. un-t, 2009. 95 p.

6. Kozlov V.V., Karpov A.A. Psihologija igrovoj zavisimosti: monografija. M.: Psihoterapija, 2011. 332 p.

7. Krugljak L.G. Svoboda ot zavisimosti: chto sem'ja dolzhna znat' o narkotikah, komp'yuternyh i azartnyh igrakh. SPb: Ves', 2014. 445 p.

8. Larionova S. O., Degterev A. S. Internet-zavisimost' u studentov: voprosy profilaktiki // Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii. 2013. № 2. P. 232-239.

9. Loskutova V.A. Internet-zavisimost' kak forma nehimicheskikh addiktivnykh rasstrojstv: avtoref. dis. ... kand. med. nauk. Novosibirsk, 2004. 20 p.

10. Obzhorin A. M. Profilaktika komp'yuternoj i internet-zavisimosti shkol'nikov: uchebno-metodicheskoe posobie dlja

slushatelej kursov povyshenija. Cheljabinsk: Obrazovanie, 2011. 61 p.

11. Ryzhenko S.K. Psihologicheskoe vozdejstvie na igrovuju komp'juternuju zavisimost' mladshih podrostkov: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.07. Krasnodar, 2009. 196 p.

12. Social'no-pedagogicheskij proekt po profilaktike komp'juternoj zavisimosti podrostkov [Jelektronnyj resurs]: informacionnyj resurs. Tambov: Tambovskij gos. un-t im. G. R. Derzhavina, 2011. - 1 jelektron.opt. disk (CD-ROM): cv.; 12 sm.

13. Coj N.A. Social'nye faktory fenomena internet-zavisimosti: dis. ... kand. sociology. nauk: 22.00.04. Vladivostok, 2011. 206 p.

14. Young K.S. Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype // Psychological reports. 1996. № 79. P. 899-902.