

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЕТОДА МОТИВАЦИОННОГО ТРЕНИНГА В КОРРЕКЦИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Одесский национальный медицинский университет

Рассмотрены основные стратегии и этапы проведения мотивационного тренинга у лиц подросткового возраста, страдающих компьютерной зависимостью.

Ключевые слова: компьютерная зависимость, подростки, мотивационный тренинг.

Интегративный характер и сложный генез формирования у подростков компьютерной зависимости диктуют необходимость системного подхода к ее психокоррекции и психопрофилактике [5]. При этом следует исходить из общих принципов коррекции, принятых в современной психологии, — системности, дифференцированности, последовательности, этапности, и учитывать те патогенные факторы, которые играли причинную, патопластическую или способствующую развитию аддикции роль в каждом конкретном случае [2, 3].

Нами была разработана и апробирована у находившихся под наблюдением 100 подростков с компьютерной зависимостью и 80 здоровых подростков система психокоррекции, основанная на указанных принципах. При ее применении мы использовали описанные ниже методы из современного арсенала психологической коррекции.

Задачами первого этапа психокоррекции наркотической зависимости были преодоление анозогнозического отношения к зависимости, выработка у компьютеромана установки на лечение, определение эффективных путей выхода из деструктивной ситуации. Для их решения наиболее целесообразной и эффективной оказалась индивидуальная форма психотерапии, которая была желательна для всех зависимых подростков.

Психокоррекционные мероприятия разрабатывались с учетом личностных особенностей компьютерных аддиктов, их мотивации своего зависимого поведения и мотивов зависимости. Иными словами, разрабатывая систему психокоррекции компьютерной зависимости, мы основывались на психологических механизмах аддиктивного поведения [1, 4].

Для формирования установки на лечение мы считали целесообразным подход, при котором договаривались с врачами о том, что они не будут говорить с подростками о нарушениях поведения, возможных тяжелых последствиях зависимости от компьютера, не будут касаться проблем диагноза, а попытаются смягчить ситуацию, дать подростку

почувствовать доброжелательную заинтересованность в его судьбе.

Второй этап психокоррекции заключался в формировании устойчивой мотивации отказа от аддиктивного поведения, осознанной критики своего прошлого, реконструкции утраченного чувства собственного достоинства и осознания необходимости овладения новыми ролевыми позициями в обществе. С этой целью применялась групповая психотерапия в закрытых психотерапевтических группах.

Требования в отношении строгого соблюдения регламента занятий необходимо строить с учетом негативного отношения подростков к любым ограничениям. Следует учитывать также, что подростки-компьютероманы несколько аутизированы и практически не испытывают желания и потребности в работе в группе. Они не в состоянии переносить никаких замечаний, давления, ущемления их желаний. Механизм индукции у них, как правило, отрицательный. Учитывая эти обстоятельства, для реализации задач данного этапа психокоррекции в качестве основного метода была избрана мотивационная психотерапия.

Мотивация — механизм, определяющий возникновение, направление и способы осуществления конкретных форм деятельности, совокупная система процессов, отвечающих за побуждения и деятельность, механизм реализации уже имеющихся мотивов. Мотивация может быть экстринсивной, обусловленной внешними условиями и обстоятельствами, как это наблюдается в норме, и интринсивной, связанной с личностными факторами: потребностями, установками, интересами, влечениями, такая мотивация имела место у подростков с наркозависимостью.

В социально обусловленном поведении человека в норме ведущую роль играет волевая регуляция, поведение обуславливается чувством долга, пониманием необходимости или целесообразности. У лиц с аддиктивным поведением мотивация «укороченная» за счет блокирования «внутреннего

фильма», характерная для импульсивных действий и поступков. Мотивационная психотерапия имеет целью нормализовать мотивацию, выработать у человека возможность волевой регуляции своего поведения, в данном случае аддиктивного. В ее задачи входят также воздействие на индивида для формирования адекватного уровня притязаний, снижения ригидности личности, выработки конкретных правильных форм поведения, умения принимать на себя ответственность за свои действия.

Мотивационная психотерапия проводилась нами поэтапно по определенной программе с использованием разнообразных психотерапевтических методов — мотивационного интервьюирования, рациональной психотерапии, личностно-ориентированной психотерапии, эмоционально-волевого тренинга, самовнушения.

Первый этап мотивационной психотерапии — диагностический — **проводился с помощью мотивационного интервьюирования**, исходя из следующих его основополагающих понятий. Отказ и сопротивление интервьюируемого представляют собой социально обусловленное поведение, но не характерную черту страдающего компьютероманией. Поэтому, несмотря на отрицательную коммуникацию подростка (гнев, молчание), следует продолжать выражать ему уважение, эмпатию и оценивать уровень его побуждений в зависимости не только от того, что он сообщает проводящему коррекцию психологу, но и **от изменений его поведения** в процессе терапии. Нужно помнить, что согласие со взглядами психолога не раскрывает мотивации зависимого и, что еще более важно, несогласие с этими взглядами не указывает на дефекты мотивации.

Отношения с **компьютероманом** должны строиться на основе дружбы и **сотрудничества**. Особенно продуктивно использование позитивного подкрепления, способствующего появлению таких изменений в поведении пациента, как открытое обсуждение своих затруднений. Необходимо убеждать, но не принуждать, периодически побуждать, но никогда не вступать **в спор**. У подростков-компьютероманов, как правило, наблюдается амбивалентное отношение к своему девиантному поведению, и уже на этапе интервьюирования следует нивелировать эту амбивалентность, чтобы пациент осознал разницу между тем, какой он есть, и каким хотел бы быть. Это будет способствовать появлению мотивации к изменениям.

Интервьюирование должно апеллировать к чувству самодостаточности пациента, давать ему надежду, что он может добиться адекватного изменения своего аддиктивного поведения. Обсуждая с подростком-наркоманом способы будущего лечения, можно предоставить ему возможность самому

выбрать наиболее эффективные элементы психотерапии. Самостоятельный поиск средств изменения поведения увеличивает вероятность долгосрочного успеха. В то же время следует убедить пациента, что он сам **в ответе за то, будет ли успешной терапия** и, следовательно, будет ли достигнута нормализация его социального функционирования.

Второй этап мотивационной психотерапии посвящен трансформации эгоистического отношения пациента к своему девиантному поведению в эгодистоническое. На этом этапе необходимо выработать у подростка **недовольство своим поведением и желание избавиться от него**, сформировать позитивную установку на лечение. Это достигается с **помощью рациональной психотерапии**, убеждения пациента в том, что ему можно помочь справиться с патологическим влечением к компьютеру.

Третий этап мотивационной психотерапии — информационный. На этом этапе **используется рациональная разъяснительная психотерапия в форме бесед**. Рациональное психотерапевтическое воздействие мы осуществляли с **помощью мотивированного убеждения** в состоянии бодрствования, направленного на коррекцию представлений, понятий, суждений и умозаключений, измененных вследствие зависимости от компьютера.

Рациональную психотерапию проводили по Дюбуа — убеждение с доказательством ошибок в суждениях зависимых; эмоциональную психотерапию — по Дежерину [5], где главным способом воздействия является не убеждение, а **эмоционально значимое доказательство ошибок**. Использовали также разъяснительную психотерапию для пополнения дефицита информации и обучающую (дидактическую), направленную на обучение правильным формам поведения и действий.

Четвертый этап мотивационной психотерапии — формирование личностного стандарта, обуславливающего реалистичность требований к себе, **к собственным возможностям для достижения каузальной атрибуции**, повышения личной ответственности за результаты своей деятельности и своих поступков, **повышения самооценки и выработки адекватного уровня притязаний**. На данном этапе проводили рациональную и личностно-ориентированную психотерапию. Этот метод направлен на адекватное разрешение сложного противоречия между потребностью быть таким и не таким, как все, при понимании того, что только те отличия личности будут приняты обществом, которые способствуют их совместной деятельности.

Личностно-ориентированная психотерапия представляет собой систему мероприятий и состоит, в свою очередь, помимо диагностического,

еще из пяти этапов. На первом, структурном, этапе выясняются причины и условия нарушения процесса персонализации, возникновения конфликтных ситуаций и их связь с имеющейся компьютерной зависимостью; второй этап представляет собой психологическую подготовку, направленную на повышение уровня знаний подростков в области общения, формирования личности и культуры межличностных отношений; на третьем этапе осуществляется психогигиеническая подготовка, задачей которой является повышение уровня осведомленности зависимого о характере своего психического состояния. Во время четвертого, реконструктивного, этапа формируются новые морально-этические установки, тип реагирования, перспективы адекватного разрешения противоречий между подростком и обществом путем перестройки активности, направленности личности, самосознания, уровня притязаний в соответствии с реальными обстоятельствами жизни. Цель этого этапа — максимальное содействие персонализации компьютеромана. На пятом этапе проводится поддерживающая психотерапия, направленная на закрепление достигнутого уровня персонализации личности.

Мы проводили личностно-ориентированную психотерапию в форме индивидуальных бесед с помощью разъяснения, убеждения, внушения. Курс ее состоял из 10–12 занятий продолжительностью от 30 мин до 1 ч.

Шестой этап мотивационной психотерапии — формирование у подростков новой, адекватной, мотивации. На этом этапе также использовали рациональную психотерапию, но основным методом воздействия был эмоционально-волевой тренинг, который, в свою очередь, проводился в несколько этапов.

На первом, диагностическом, этапе мы изучали личностные черты подростков-компьютероманов, для того чтобы адаптировать используемые методы психической регуляции к их индивидуальным особенностям. На втором этапе проводили эмоционально-волевую подготовку, которая начиналась с обучения успокаивающим упражнениям, и после того как они были усвоены, зависимые подростки переходили к мобилизующим упражнениям. После их усвоения подростки продолжали занятия самостоятельно (аутотренинг). Мобилизирующая часть эмоционально-волевой подготовки составляла третий этап эмоционально-волевого тренинга.

Мобилизирующее самовнушение — это формирование установки на активное самосовершенствование. Формулы самовнушения следует подсказать подростку. Основные принципы самовнушения заключаются в следующем.

Самовнушение должно иметь не отрицательное, а положительное содержание, поскольку оно более действенно.

Самовнушение следует проводить несколько раз в день, причем в одно и то же время — утреннее (при пробуждении, не вставая, в течение 5–10 мин) и вечернее (перед засыпанием, лежа, также в течение 5–10 мин).

Самовнушение необходимо проводить постоянно, настойчиво, будучи уверенным в его эффективности, потенцировать в себе эту веру.

На четвертом этапе эмоционально-волевого тренинга самовнушение нацелено на выработку «внутреннего фильтра», препятствующего совершению импульсивных поступков и действий. При этом зависимый подросток должен соблюдать определенную последовательность аутотренинга: предварительно представлять себе упражнение с его мысленным проговариванием, с применением слов-самоприказов; выполнять упражнения с использованием самоприказов; наконец, проводить отчет-самооценку тренировки.

Мы обучали подростков, страдающих компьютерной зависимостью, перед каждой тренировкой проводить индивидуальную настройку, чтобы обеспечить необходимое эмоциональное состояние. Благодаря этому система самовнушений становится привычной и помогает подростку руководить собой в любой ситуации. Полезно также, чтобы эмоционально-волевая подготовка включала и настройку на предполагаемую конкретную ситуацию.

В результате осуществления разработанной системы психокоррекции у всех подростков была достигнута полная ликвидация компьютерной зависимости, т. е. непосредственный эффект коррекции составил 100 %.

Критерием оценки терапевтической эффективности проведенной психокоррекционной работы был полный отказ от неконтролируемого влечения к компьютеру у подростков.

После курса психокоррекции подростки находились под нашим наблюдением в течение двух лет и подвергались контрольному обследованию через один и через два года. Рецидив через год наступил у 7 (7±2 %) пациентов, через два года — у 3 (3±2 %), и во всех случаях был связан с возвращением в прежнюю микросоциальную среду.

Таким образом, предложенная система психокоррекции показала высокую эффективность, давая возможность адекватно изменить стереотип аддиктивного поведения, нивелировать нарушения эмоционально-волевой и мотивационной сферы, улучшить социальную адаптацию подростков и ликвидировать компьютерную зависимость у 78±5 % из них.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие выводы.

1. Наряду с фармакотерапией эффективным и необходимым методом психологической коррекции компьютерной зависимости у подростков является мотивационный тренинг.

2. Этапы проведения мотивационного тренинга включают: преодоление анозогнозического отношения к зависимости; формирование устойчивой мотивации отказа от аддиктивного поведения; собственно мотивационную психотерапию.

3. Система мотивационной психокоррекции дает возможность получить высокий и стойкий эффект.

Л и т е р а т у р а

1. *Аймедов К. В.* Комп'ютероманія як приклад електронної адикції / К. В. Аймедов, А. В. Клименко,

О. В. Алексеева // Матеріали Міжнар. наук.-практ. конф. «Учені майбутнього».— Одеса: Одеський держ. мед. ун-т, 2006.— С. 93–94.

2. Загальна і специфічна психотерапія: навч. посіб. / Т. І. Ахмедов, І. С. Вітенко, І. А. Григорова [та ін.].— Харків: СІМ, 2002.— 512 с.

3. *Бадмаев С. А.* Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников / С. А. Бадмаев.— М.: Магистр, 1997.— 96 с.

4. *Большот Т. Ю.* Профілактика і корекція комп'ютерної залежності в осіб молодого віку / Т. Ю. Большот // Вестн. физиотерапии и курортологии.— 2005.— № 2.— С. 139–142.

5. *Кривоногова О. В.* Мотивационный тренинг в системе психокоррекции опийной зависимости в подростковом возрасте / О. В. Кривоногова // Наука і освіта.— 2004.— № 1–2.— С. 34–37.

ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ МОТИВАЦІЙНОГО ТРЕНІНГУ В КОРЕКЦІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

В. О. МЕЛЬНИК

Розглянуто основні стратегії та етапи проведення мотиваційного тренінгу в осіб підліткового віку, які страждають на комп'ютерну залежність.

Ключові слова: комп'ютерна залежність, підлітки, мотиваційний тренінг.

THE USE OF MOTIVATIONAL TRAINING IN THE CORRECTION OF COMPUTER ADDICTION IN ADOLESCENTS

V. O. MELNIK

Main strategies and stages of motivational training in adolescents with computer addiction are featured.

Key words: computer addiction, adolescents, motivational training.

Поступила 17.05.2013