

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
Высшая школа журналистики и массовых коммуникаций
Факультет журналистики

На правах рукописи

Чистякова Виктория Александровна

**«Проблема зависимого поведения в радиопрограмме на примере рубрики
«Re—миссия» на ТРК «Первая линия»**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

по направлению «Журналистика»

творческий проект

Научный руководитель

старший преподаватель

Яхонтов О. В.

Кафедра телерадиожурналистики

Очная форма обучения

ВХ. № _____ от _____

Секретарь ГАК _____

Санкт-Петербург

2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОГЛАВЛЕНИЕ	2
ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА ПЕРВАЯ.	
ЗАВИСИМОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА ФЕНОМЕН ЗАВИСИМОСТИ	6
ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ	10
ГЛАВА ВТОРАЯ.	
ПРОГРАММА «МОСКВА СЛЕЗАМ ПОВЕРИТ»	14
ВЫПУСК 1. «КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ» ОТ 25.09.15	17
ТОК-ШОУ «ОСОБОЕ МНЕНИЕ»	22
ВЫПУСК 1. «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ» ОТ 14.08.15	23
РАДИОСТАНЦИЯ «РАДИО ВЕСТИ»	27
ВЫПУСК 1 «ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ» ОТ 02.16	28
ГЛАВА ТРЕТЬЯ.	
АВТОРСКАЯ РУБРИКА «РЕ-МИССИЯ»	30
ВЫПУСК №1 «ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»	33
ВЫПУСК №2 «ИНТЕРНЕТ ЗАВИСИМОСТЬ»	36
ВЫПУСК №3 «ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»	40
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	47
ПРИЛОЖЕНИЕ	51

ВВЕДЕНИЕ

Сегодня всю большую актуальность приобретает проблема различных зависимостей. Но, как правило, общество и СМИ обращают внимание на зависимости химические, которые разрушают организм (наркомания, алкоголизм, токсикомания). Однако вне поля зрения остаются патологические зависимости, в основе которых лежат естественные человеческие чувства и потребности. Причем в современном обществе все более актуализируется проблема неспособности людей выстраивать отношения между собой. Это приводит к сложной психологической ситуации, когда у человека, постоянно находящегося в состоянии стресса, неудовлетворенности и тревоги, проявляются различные формы саморазрушающего, зависимого поведения. К ним можно отнести как раз нехимические зависимости. Это, например, зависимость от другого человека или «любовная зависимость». В популярной литературе появился даже термин «синдром Адели», хотя он и не вошел в классификацию DSM-IV. Также появились новые аддикции - патологические зависимости от социальных сетей, интернет-зависимость; зависимость от игр и другие¹.

Указанные проблемы зачастую освещаются в СМИ хаотично и бессистемно. А между тем распространение различных видов нехимического зависимого поведения представляет собой серьезную угрозу для современного общества и требует объединения усилий специалистов различного профиля. Глубокое понимание причин, механизмов и факторов возникновения зависимости подразумевает обращение внимания как на личностные особенности аддиктов, так и на внешние, в частности на социально-психологические условия развития склонности к аддиктивному поведению².

¹Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B4%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F>

²Макушина О. П. Склонность к различным аддикциям в современной семье// Социальная психология и общество. 2011. № 4

В этих условиях инструментом профилактики могут стать СМИ, в частности радио. Оно обладает особым творческим ресурсом: радио обеспечивает анонимность зависимых людей и вместе с тем сохраняет «эффект присутствия», который подчеркивает достоверность, доказательность информации.

Новизна исследования состоит в сужении функционирования этой темы. А именно в изучении освещения темы нехимических зависимостей человека в радиозфире.

Целью исследования является выделение особенностей и возможностей радио в профилактике различных нехимических зависимостей.

Задачи:

1. Определение методов и технологий профилактики зависимостей в радиозфире.
2. Выявление журналистских практик по заявленной теме.
3. Создание авторских программ по тематике в рубрике «Re-миссия».

Объектом исследования является программа на тему преодоления любовной зависимости «Москва слезам поверит» на радиостанции «Маяк», ток-шоу об Интернет-зависимости «Особое мнение» на радиостанции «Радио России» и выпуск Справки об игровой зависимости на радиостанции «Радио Вести».

Предметом исследования являются приемы и методы преодоления зависимого поведения человека на радио.

Эмпирическим материалом для работы послужили:

Выпуск радиопрограммы «Москва слезам поверит» на радиостанции «Маяк»:

- Выпуск от 25.09.15. Тема: Как избавиться от любовной зависимости.

Выпуск ток-шоу «Особое мнение» на радиостанции «Радио России»:

- Выпуск от 14.08.15. Тема: Интернет-зависимость: причины, симптомы, последствия.

Выпуск Справки на «Радио Вести»:

- Выпуск от 02.16 «Игровая зависимость».

Научно-теоретическую базу исследования составили работы М. А. Бережной, И. М. Дзялошинского, Т. И. Фроловой, В. Д. Менделевича, О. П. Макушиной.

Методами исследования явились контент-анализ, метод включенного наблюдения, опрос, экспертное интервью.

Работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложения с расшифровкой авторских радиосюжетов.

Работа носит профессионально-творческий характер. Все авторские сюжеты рубрики «Re-миссия» в третьей главе исследования выходили в эфир телерадиоканала МОСТ.

В первой главе рассматривается понятие нехимической зависимости, анализируется роль СМИ в освещении данной темы, приводятся рекомендации для журналистов, занимающихся просвещением в этой теме.

Во второй главе, основываясь на выработанных в первой главе критериях, автор рассматривает выпуски передач «Москва слезам поверит», «Особое мнение» и информационной справки на «Радио Вести».

В третьей главе автор предлагает свою собственную модель подобных передач.

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ЗАВИСИМОСТЬ КАК СОЦИАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

ФЕНОМЕН ЗАВИСИМОСТИ

Не вызывает сомнений тот факт, что без понимания и прояснения механизмов формирования зависимого поведения, без уточнения самого понятия «зависимость», без определения ее четких диагностических и дифференциально-диагностических критериев невозможен эффективный и обоснованный коррекционный процесс³.

Аддикция - ощущаемая человеком навязчивая потребность в определённой деятельности. Термин часто употребляется для описания таких явлений, как лекарственная зависимость, наркомания, но ныне применяется и к нехимическим зависимостям⁴.

Эта деятельность или аддикция приносит человеку удовлетворение.

Но постепенно оно сменяется тяжелым депрессивным состоянием. Термин *Addictus*, по мнению L. Wursmer, относится к сфере юридической. Он означает «приговаривать свободного человека к рабству за долги», т.е. аддикт (зависимая личность) — это тот, кто связан долгами. Метафорически зависимым (аддиктивным) поведением называется глубокая, рабская зависимость от некоей власти, от непреодолимой вынуждающей силы, которая обычно воспринимается и переживается как идущая извне, будь то наркотики, сексуальный партнер, пища, деньги, власть, азартные игры — то есть, любая система или объект, требующие от человека тотального повиновения⁵.

³Менделевич В. Д., Садыкова Р. Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии. 2003. Т. 1. № 2. С. 153—158.

⁴Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. — Проспект, 2011. — С. 11. — 512 с.

⁵Менделевич В. Д., Садыкова Р. Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии. 2003. Т. 1. № 2. С. 153—158.

Специфика зависимого поведения заключается в том, что аддикции могут включаться не только в структуру психологических девиаций и психопатологических расстройств, но и быть нормативными и даже гармоничными (например, трудоголизм, в некотором смысле, любовная аддикция).

Проблема же заключена в том, что крайне важным в теоретическом и практическом плане является обнаружение различий патологических и непатологических форм зависимостей.

В медицинском смысле, зависимость — навязчивая потребность в использовании привычных стимулов, сопровождающаяся ростом толерантности и выраженными физиологическими и психологическими симптомами⁶.

В настоящее время не имеется серьезных диагностических указаний на то, в каких случаях непатологическое, или физиологическое, влечение (если таковое существует) сменяется патологическим. Продолжает использоваться нравственный или количественный подходы к решению данного вопроса. Под злоупотреблением подразумевается «употребление с вредными (социальными и медицинскими) последствиями».

Его анализ упирается в проблему дифференциации влечений и увлечений. Разница понятий «увлечение» и «влечение» заключается в том, что увлечение характеризуется осознанностью цели и мотива, интеллектуализированными эмоциями, их динамика непрерывна, а не приступообразна, они не осуществляются импульсивно, а появляются лишь после тяжелой борьбы мотивов. Влечения же обладают противоположными характеристиками.

В соответствии с указаниями в Международной классификации болезней 10-го пересмотра расстройство личности зависимого типа диагностируется на основании следующих критериев:

⁶Менделевич В. Д. Психология зависимой личности. — Казань, 2004. — 240 с

1. неспособность принимать решения без советов других людей;
2. готовность позволять другим принимать важные для него решения;
3. готовность соглашаться с другими из страха быть отвергнутым, даже при осознании, что они не правы;
4. затруднения начать какое-то дело самостоятельно;
5. готовность добровольно идти на выполнение унижительных или неприятных работ с целью приобрести поддержку и любовь окружающих;
6. плохая переносимость одиночества — готовность предпринимать значительные усилия, чтобы его избежать;
7. ощущение опустошенности или беспомощности, когда обрывается близкая связь;
8. охваченность страхом быть отвергнутым;
9. легкая ранимость, податливость малейшей критике или неодобрения со стороны⁷.

Видимо, в процессе социализации и с участием врожденных и приобретенных церебральных отклонений происходит становление черт зависимой личности. Не исключено, что важную роль играет обретение или необретение «опыта разлуки», возникающего в детском возрасте, и некоторых психофизиологических механизмов, приводящих к инфантилизму и повышенной внушаемости. Процесс же формирования конкретного клинического варианта расстройств зависимого поведения (наркотического, игрового, пищевого, сексуального, религиозного) во многом стихийен. Можно

⁷Международная классификация болезней 10-го пересмотра (МКБ-10)

предполагать, что зависимая личность создает каркас, на который нанизываются зависимости-фетиши⁸.

⁸Менделевич В. Д., Садыкова Р. Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии. 2003. Т. 1. № 2.

ВОЗМОЖНОСТИ ПРОФИЛАКТИКИ

Аддиктивное поведение предоставляет человеку наиболее простую возможность ухода от решения насущных проблем, способ мнимого избавления от кризисных переживаний, оно является максимально заманчивым способом убежать от себя, избежать сложного процесса личностного становления и развития. В основе зависимости, с точки зрения Ц. П. Короленко, лежит стремление к уходу от реальности путем достижения измененного состояния сознания посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксацией внимания на определенных видах деятельности с целью развития и поддержания интенсивных эмоций⁹. В общефилософском понимании профилактика есть предупреждение возникновения какого-либо процесса, явления или действия. Это совокупность мероприятий, направленных на охрану здоровья, предупреждение возникновения и распространения болезней человека, улучшение физического развития, сохранение и повышение его трудоспособности и обеспечение долголетия. Применительно к процессу формирования зависимостей профилактика понимается как комплекс социальных, медико-биологических и образовательных мероприятий, направленных на выявление причин и условий, способствующих возникновению зависимостей, на предупреждение развития и ликвидацию их негативных личностных, социальных и медицинских последствий¹⁰.

Одним из способов избавления от аддиктивного поведения или уменьшения аддиктивной зависимости является участие в группах взаимопомощи, когда люди, подверженные той или иной зависимости, собираются вместе, для того чтобы делиться проблемами и поддерживать друг друга на пути избавления от навязчивых потребностей. Параллельно группам «Анонимных Алкоголиков» часто создаются группы для созависимых — то есть для

⁹Макушина О. П. Склонность к различным аддикциям в современной семье // Социальная психология и общество. 2011. № 4

¹⁰Бойков А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 871-874.

родственников или близких людей, на чью жизнь привычка вовлечённого человека оказывает негативное влияние¹¹.

Обсуждение темы в прямом радиэфире, взаимодействие со слушателями, разбор частных проблем можно считать альтернативным вариантом групп взаимопомощи. СМИ выполняют в данном случае не только информирующую функцию, но и сплачивают общество вокруг сложной проблемы¹². Люди имеют возможность понять, что они не одиноки в своей проблеме. Кроме того, услышав о похожей ситуации, человек также может узнать и о пути разрешения проблемы.

Освещение темы зависимостей в журналистских материалах создает своего рода систему социальной защиты, помогающую жить и ориентироваться в меняющемся мире. Тексты СМИ не просто информируют и представляют возможности обменяться мнениями, они, прежде всего, регулируют отношения между людьми¹³.

По мнению Р. Харриса, материалы СМИ пробуждают в людях эмпатию – способность понимать чувства других и проникаться ими. Наряду с когнитивной эмпатией, то есть, готовностью принимать чужую точку зрения, существует еще и эмоциональная эмпатия, связанная с откликом на психологическом уровне¹⁴.

Для того, что совершилась психологическая эмпатия, в эфире должна быть создана соответствующая атмосфера. И здесь ключевую роль играет личность ведущего. Его мастерство, а именно умение сочетать выразительные средства радио – шумы, речь, и музыку – должно оказывать целенаправленное воздействие. Что касается личных качеств журналиста, то

¹¹Crnkovic, A. Elaine; DelCampo, Robert L. (March 1998). «A Systems Approach to the Treatment of Chemical Addiction». *Contemporary Family Therapy* 20 (1): 25–36

¹²Фролова Т. И. Как писать на социальные темы. Учебное пособие для журналистов. – М: выбор, 2010, С. 30

¹³Бережная М. А. Проблемы социальной сферы в алгоритмах телевизионной журналистики. – спб:Издательский дом С.-Петербург. Гос. Ун-та, 2009, С. 27

¹⁴Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. – м., 2001, С 68-69

он должен быть бесстрастно-фактологичным, эмоционально-побудительным, точно информативным и художественно ярким. Кроме того, он должен выражать сложные идеи и быть понятным каждому¹⁵.

Помимо эмоциональной составляющей радио обладает еще одним преимуществом в освещении проблемы зависимости – оно может обеспечить анонимность зависимых, принимающих участие в записи той или иной программы.

Нужно заметить, что сегодня характер восприятия радио все сильнее переходит в пассивное, «фоновое» слушание. Это в свою очередь заставляет журналиста искать пути привлечения внимания слушателей. Реализовать это возможно при помощи следующих приемов:

1. Стилистические: прямые обращения, вопросительные фразы, яркие и запоминающиеся цитаты, инверсии. Они оживляют контакт со слушателями. Общение становится более камерным и доверительным.
2. Монтажные: чередование слов, музыки и «аудиокартинок», перемежение мужских и женских голосов. Динамика звучания избавляет от монотонности и активизирует внимание аудитории.
3. Паралингвистические: использование пауз, смена тембра и ритма речи. Большое внимание здесь необходимо уделить интонации. Она в значительной степени расширяет арсенал выразительных средств радиожурналиста. Звук голоса способен передать порой больше, чем сам произносимый текст. Это имеет физиологические проявления: неверие в сказанное укорачивает голосовой диапазон¹⁶.

Можно выделить несколько особенностей проявления правильно найденной интонации:

- Способность выделять главное, ставить логические акценты, минимизировать помехи и сокращения в тексте.

¹⁵Костомаров В. Г. Слова сигналы//Русская речь. 1967. №3, С. 58

¹⁶Чантлер П., Стюарт П. Основы радиожурналистики/Пер.. с англ. Г. В. Кочегаровой, под ред. Т. Н. Яковлевой-Нельсон. – М.: ГИТР, 2007, С. 31

- Интонация может убеждать, усиливать пропагандистский эффект произносимого текста
- Возможность оптимизации общения, создания необходимого психологического фона. Именно здесь возможно наиболее личное общение со слушателем, возможное благодаря полному использованию диапазона человеческого голоса, от радости до злости, от сострадания до боли¹⁷.

Кроме того, важной особенностью радио является дистантность, то есть удаленность от аудитории при отсутствии зрительности. Учитывая ее, журналист должен сам искать средства иллюстративности и наглядности. Нередко описательный процесс могут сменять звуковые фрагменты, которые позволяют слушающему самому сформировать впечатление о событии. Фигура журналиста в этом случае перемещается на второй план, ключевыми становятся слова героев. В этом заключается документализм радио, его убедительность и достоверность. Однако нужно понимать, что при этом авторское журналистское начало не исчезает. Оно проявляется в отборе героев, идее и стилистике передачи.

В профилактике нехимических зависимостей выделяют несколько уровней. Важно отметить, что каждый из них может реализовать журналист в своей программе¹⁸.

1. Информационный. Данный метод основан на представлении фактов об опасности взаимодействия с предметами или действиями, вызывающими зависимое поведение, и о социальных, правовых и медицинских последствиях такого взаимодействия.

2. Метод, связанный с формированием жизненных навыков. Под жизненными навыками понимаются навыки поведения и общения, которые

¹⁷Чантлер П., Стюарт П. Основы радиожурналистики/Пер. с англ. Г. В. Кочегаровой, под ред. Т. Н. Яковлевой-Нельсон. – М.: ГИТР, 2007

¹⁸Бойков А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде // Молодой ученый. — 2014. — №3

позволяют субъекту контролировать и направлять свою жизнедеятельность, развивать умение жить вместе с другими и вносить изменения в окружающую среду.

3. Метод «эмоционального научения». Здесь профилактическая работа концентрируется на ощущениях и эмоциях субъекта, а также на умении управлять ими.

4. Метод альтернативной деятельности. Он базируется на положении о том, что при формировании позитивной зависимости от среды люди приобретают определенный тип целесообразной активности как альтернативы зависимому поведению.

5. Пропаганда здорового образа жизни. Профилактика основана на воспитании здоровьесориентированных привычек, таких как занятие спортом, активный досуг, здоровый режим труда, мероприятия по укреплению здоровья и др., которые могут стать барьером для формирования зависимого поведения.

Необходимо учитывать каждый из этих положений, так как их успешное функционирование возможно только в совокупности.

ГЛАВА ВТОРАЯ

ПРОГРАММА «МОСКВА СЛЕЗАМ ПОВЕРИТ»

Программа представляет собой авторский проект психолога и писателя Анетты Орловой. Это кандидат социологических наук, автор многих книг, посвященных проблематике взаимоотношения полов. Орлова является постоянным экспертом-психологом в программах: «Пусть говорят», «Доброе утро», «Время», «Я подаю на развод», «Вести. Дежурная часть» и др. На радиостанции «Маяк» она выступает в качестве приглашенного эксперта

В прямом эфире она обсуждает широкий круг тем, близких каждому человеку. Среди них – отношения между мужчиной и женщиной, страхи, успех в карьере, отношения с родителями и так далее.

Во время эфира на радиостанцию "Маяк" могут позвонить слушатели и задать свой вопрос. Интересно то, что к каждому отдельно взятому человеку Орлова подходит индивидуально и дает совет, разобравшись в конкретной ситуации. Кроме того, присутствует такой интерактивный компонент, как возможность задавать вопросы посредством смс-сообщений и в приложении WhatsApp. Это очень важно, ведь интерактивное общение на радио – неотъемлемый компонент эфира, продукт эпохи демократизации, способ самовыражения для аудитории. В условиях интерактивности слушатель – главный герой эфира, его создатель¹⁹.

Как и другие программы на «Маяке», эта радиопередача имеет свою онлайн трансляцию в интернете. Ее можно увидеть как на сайте станции, так и на таких ресурсах как YouTube и различные социальные сети.

¹⁹Шеин В. Интерактив в радиоэфире – спустя 10 лет. – Минск: Институт журналистики БГУ, 2012.

Обсуждение проблем в программе строится в довольно свободной форме. Отличительной особенностью является доминирующе монологическое построение передачи. Это разговорный стиль речи, который, однако, нельзя назвать спонтанным - периодически ведущая зачитывает заранее подготовленную информацию. Это не удивительно. Как отмечает Т. Г. Рабенко, установлено, что тенденция проникновения спонтанного общения и разговорной речи (именно ее языковые средства использует «фатика») в область устного публичного общения, в частности радиоэфир, обусловлена процессом демократизации как основной стратегии СМИ в целом – стратегии близости к адресату²⁰. Поэтому общение со слушателями происходит гармонично, Орлова умело направляет беседу в нужное ей русло.

²⁰Рабенко Т. Г. Фатика и средства ее реализации в радиоэфире | Вестн. Том. гос. ун-та. Филология. 2014. № 3 (29).

ВЫПУСК 1

«КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЛЮБОВНОЙ ЗАВИСИМОСТИ» ОТ 25.09.15

Одним из видов взаимоотношений между мужчиной и женщиной являются зависимые отношения. Именно этому аспекту была посвящена одна из программ «Москва слезам поверит».

Радиопередача идет 1 час 20 минут и представляет собой информирование о теме любовной зависимости и интерактив со слушателями.

Начинает ведущая непосредственно с определения темы эфира – как понять, что у тебя любовная зависимость, и как избавиться от нее.

Далее слушателя информируют, что же такое любовная зависимость, какие есть типы зависимой личности и как распознать ее в себе. Это очень важный пункт, поскольку, как мы уже отмечали, крайне важным в теоретическом и практическом плане является обнаружение различий патологических и непатологических форм зависимостей.

Мы писали о том, что ведущий должен быть точно информативным для создания психологической эмпатии. Несмотря на, казалось бы, хорошую подготовку и осведомленность ведущей по теме эфира, некоторые ее фразы могут дезориентировать слушателя, и подорвать доверие к ней, как к профессионалу.

Ведущая: Вот такие отношения, *наверное* (курсив – В. Ч.), и называются созависимыми. Как в народе говорится: «и вместе плохо и врозь никак».

Информации у ведущей очень много, при этом постоянно поступают звонки в студию. И за счет этого информационное наполнение кажется несколько хаотичным, обрывочным.

Например, в ходе эфира Анетта Орлова упоминает о программе 12 шагов избавления от зависимости. Мы понимаем, что это самая главная часть программы, поскольку она соответствует раскрытию заявленной в начале темы. Однако, вот что мы слышим от ведущей в одном из фрагментов программы:

Ведущая: «Я про эти 12 шагов скажу сегодня кратенько».

Прослушав всю передачу от начала до конца, мы замечаем, что в итоге 12 шагов избавления так и не были озвучены до конца. На наш взгляд, эта информация не была бы лишней. На сегодняшний момент программа под названием «12 шагов» во всем мире является наиболее известной для реабилитации и лечения людей с самыми разнообразными формами зависимости²¹.

Нужно отметить, что в ходе своего монолога, ведущая склонна по несколько раз проговаривать одну и ту же информацию. Конечно, мы должны здесь учитывать особенность спонтанной разговорной речи. Однако, в условиях ограниченного эфирного времени, Аннет Орлова, уже не как психолог, а как ведущая радиопрограммы, должна понимать, что это непозволительно. Может быть, именно из-за такой своей особенности ведения эфира, она не успела проговорить всю подготовленную информацию.

К тому же, можно заметить, что иногда ведущая противоречит сама себе. Отвечая на один из вопросов слушателя, Орлова говорит:

²¹Сайт «12 шагов» <http://www.12step.ru/programma-12-shagov/>

Ведущая: Может быть, это у вас сейчас время такое, вы наполнитесь ресурсами. А в следующих отношениях будете как-то по-другому себя вести.

Но далее, развивая тему и говоря о том, что причины зависимости могут идти из детства, психолог отмечает:

Ведущая: Такой ребенок мог быть миротворцем, и в этом миротворчестве он утратил сам себя. И это будет повторяться вновь и вновь. И до того момента он будет проваливаться в отношения, терять себя в отношениях, пока он не найдет контакт с собственным я, пока он не поймет, какой он.

У слушателя может возникнуть когнитивный диссонанс. Казалось бы, сначала психолог говорит о том, чтобы не быть зависимым в следующих отношениях, достаточно наполниться какими-то ресурсами и выбрать другую тактику поведения в отношениях с партнером. А потом оказывается, что проблемы кроются в детстве, и не разобравшись в них, не проведя работу над собой (быть может, даже со специалистом) человек не выберется из своего замкнутого круга и будет воспроизводить детские сценарии.

Несмотря на этот недостаток программы, она обладает рядом положительных моментов.

В ходе общения со слушателями, Аннета Орлова индивидуально подходит к каждой выслушанной истории. Она анализирует ситуацию и дает совет, который поможет звонящему разобраться именно в своей жизненной истории. Хотя в то же время такой интерактив нарушает логический сценарий передачи, когда разбор частных случаев опережает информирование об универсальных, общих методиках выхода из любовной зависимости.

Также к достоинствам передачи можно отнести развенчание некоторых мифов. Здесь нужно отметить, что некоторые специалисты, в частности А. Н.

Федоров, считают метод переубеждения, в том числе развенчание мифов, методом воспитания²².

Например, в нашем обществе принято считать, что от несчастной любви могут страдать только женщины. Это подтверждает проведенный нами анонимный опрос.

Мы задали респондентам вопрос: «Кто, по вашему мнению, больше склонен к зависимости от противоположного пола». Из 30 человек 80% опрошенных считают, что более склонны к зависимости женщины, и только 20% проголосовали за мужчин.

Однако Аннета Орлова придерживается другой точки зрения.

Ведущая: Очень часто дополняет такого героического партнера, причем неважно, это может быть и мужчина, и женщина, здесь нет как таковой половой принадлежности, несколько жертвенный партнер.

Ее слова подтверждает количество мужских историй, которые можно услышать в течение эфирного времени. Из семи звонков четыре были от представителей мужского пола.

В предыдущей главе мы писали о том, что одним из методов профилактики зависимого поведения человека является пропаганда здорового образа жизни.

Аннета Орлова реализует этот метод в своей передаче:

Ведущая: Мне кажется, что очень важный момент, это спортивная нагрузка. Потому что любая зависимость - это сбой чувств, мыслей и переживаний. И если мы начинаем заботиться о своем здоровье, то тело начинает работать активнее, гармоничнее, и оно перерабатывает все то негативное, что есть в голове.

²²Федоров А. Н. Педагогика. Шпаргалка. Учебное пособие. – М.: РГ-Пресс, 2014

Таким образом, проанализировав выпуск программы «Москва слезам поверит», мы можем сделать следующие выводы. Несмотря на подготовленность к эфиру, ведущей необходимо более детально прорабатывать его сценарий. Благодаря этой работе можно будет избежать впечатления отрывочности информации. Несмотря на то, что живые истории всегда интереснее сухой теории, быть может, стоит уделять чуть меньше времени звонкам или не принимать их, пока не будет изложена основная информация по теме. Еще одним способом улучшения программы можно считать избегание повторения уже озвученной информации.

Среди плюсов, как мы уже отметили, это индивидуальный подход к каждому звонящему, развенчание мифов и, по нашему мнению, умение ведущей располагать слушателя к себе.

ТОК-ШОУ «ОСОБОЕ МНЕНИЕ»

Интерактивное ток-шоу «Особое мнение» представляет собой беседу на актуальную тему с приглашенным экспертом в студии. Кроме того, у слушателей есть возможность задавать свои вопросы, высказывать мнения и вести диалог с гостем и ведущим по телефону прямого эфира. Также есть такое средство связи как эфирный пейджер. На наш взгляд, это можно считать минусом программы, поскольку сегодня пейджерами никто не пользуется. И, может быть, некоторые и не знают, что это за средство коммуникации (например, молодое поколение). Это может значительно сузить аудиторию, а соответственно и информационный охват. При этом нужно заметить, что рассматриваемый нами выпуск передачи касается такой проблемы как зависимость от Интернета. Это феномен относительно новый, под его влияние попало значительное количество молодежи. Несовременный формат передачи может оттолкнуть молодых людей, и предназначенная, в первую очередь, для них информация не будет услышана.

Еще одним видом связи выступает электронная почта радиостанции.

Ведущий программы Игорь Гмыза на радио работает с 1990 года. Работал диктором Всесоюзного радио, был автором и ведущим программы "Обзор прессы на канале "Собеседник". С 1993 года - ведущий информационных программ "Радио России". С 1995 по 2004 - ведущий информационных программ на телеканале ОРТ. С 1996 по 1998 - ведущий программы "Время". В 2004 г. приглашен в Администрацию Тверской области на должность советника губернатора по информационной политике. С января 2006 года - политический обозреватель "Радио России", ведущий ежедневного интерактивного ток-шоу "Особое мнение"²³.

²³Сайт «Радио России» <http://www.radiorus.ru/brand/about/id/57072/>

ВЫПУСК 1

«ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ПРИЧИНЫ, СИМПТОМЫ, ПОСЛЕДСТВИЯ» ОТ 14.08.15

Ведущий начинает программу элементом классической композиции. Он говорит подводку, задавая тему – проблема Интернет-зависимости. Затем представляет гостя, заведующего кафедрой психологического консультирования, психокоррекции и психотерапии Московского государственного медико-стоматологического университета имени Евдокимова, доктора медицинских наук, профессора Владимира Леонидовича Малыгина. В процессе беседы он озвучивает статус и имя эксперта еще два раза – один в середине, один в конце. Для передачи, которая длится 23 минуты, на наш взгляд, столь длинное представление могло бы быть продублировано только в конце.

Далее ведущий Игорь Гмыза переходит непосредственно к обсуждению феномена зависимости. Он задает сразу несколько, пусть и однотипных, вопросов гостю:

Ведущий: Говоря об интернет-зависимости, что мы в первую очередь имеем в виду? Где грань между активным и продвинутым пользователем и человеком зависимым? Что это вообще такое?

На наш взгляд, целесообразнее было бы задать один вопрос, чтобы отвечающий не запутался и не забыл какой-либо из них.

Во время общения ведущий вступает в небольшую дискуссию с гостем, делая при этом шоу более динамичным. Кроме того, такой вариант общения стимулирует эксперта на более продуктивный ход мыслей, более четкое их выражение:

Гость: Слово "любовь", и слово "поцелуй", слова "я тебя люблю" – совершенно иные в виртуальном мире.

Ведущий: Они, эти слова, сказаны, но просто сказаны по-другому. В конце концов, было время, люди не владели письменностью, у них были одни проявления чувств. Потом появилась письменность, они стали писать письма.

Гость: Да, конечно. Но прежде, чем написать в письме "я тебя люблю", мы встречаемся друг с другом глазами. Глазами, может быть, прикосновениями, и тогда это носит чувственный характер. А когда это просто на бумаге, оно выхолощено, слова имеют другое значение

Нужно отметить, что в программе не присутствует никакого музыкального наполнения, за исключением отбивок в начале и в конце ток-шоу. Это можно считать существенным минусом передачи, так как мешает созданию звукового образа. Это, как определяет А. А. Шерель, совокупность звуковых элементов (речи, музыки и шумов), создающих у слушателя посредством ассоциаций представление (в обобщенном виде) о материальном объекте, жизненном событии, характере человека²⁴. На фоне этой тишины постоянно слышится тяжелое дыхание ведущего. Создается впечатление, будто он сел вести эфир после того как поднялся по лестнице. Это можно объяснить тем, что в студии чувствительные микрофоны, либо тем, что ведущий слишком близко к нему сидит. Соответственно, чтобы не отвлекать слушателей на свое дыхание, ведущий мог бы уменьшить чувствительность или просто отодвинуться подальше от микрофона.

Еще одним минусом выпуска стало отсутствие обратной связи. В студию не поступали звонки от слушателей, также не было сообщений ни на пейджер, ни на почту. Нужно заметить, что во время эфира ведущий и не призывал аудиторию поделиться своими историями. Поэтому программа получилась не такой информационно наполненной, какой могла бы быть. К тому же ни

²⁴Радиожурналистика: Учебник под ред. А. А. Шереля. – 2-е изд. – М.: Изд-во МГУ, 2002

ведущий, ни гость не приводили примеры из реальной жизни, чем могли бы компенсировать отсутствие интерактива в эфире.

Но в то же время ведущий приводит интересные аналогии:

Ведущий: Если мы вспомним историю прогресса человечества, люди считали, что, если они сядут в автомобиль, который едет со скоростью 40 км в час, они наверняка умрут от разрыва сердца или сойдут с ума. Сегодня мы ездим на поездах, которые разгоняются до 300 км в час, летаем на самолётах, и ничего с нами не происходит. Нет здесь того же – боязни незнакомого?

Владимир Малыгин: Безусловно, это существует в социуме. И, естественно, это, как правило, у родителей, которые менее знакомы с социальными сетями.

Обращение к общим фоновым знаниям сближает ведущего и слушателей, создает более доверительную, камерную атмосферу эфира.

Хорошим ходом ведущего можно считать то, что своими вопросами он расширяет тему эфира. Например, гость большую часть времени говорил об интернет-зависимости среди молодежи. Слушателям, наверное, было бы интересно послушать и про взрослых зависимых. Когда взрослый слушатель уже теряет надежду услышать что-то о себе, ведущий вопросом подталкивает эксперта расширить возрастные границы. И тем самым возвращает внимание аудитории.

Во время эфира ведущий не только несколько раз озвучивает имя эксперта, но и зачитывает вторую подводку. Встает вопрос о целесообразности такого хода. С одной стороны, это делит выпуск на две части, хотя тематически они остаются едины. Возможно, это сделано с целью придать динамику выпуску. С другой стороны, возможно, слушателю не совсем понятно, почему он должен еще раз прослушать низкие по информационной наполненности предложения.

К плюсам можно отнести небольшую продолжительность программы при отсутствии историй и музыкального сопровождения.

Также плюсом можно считать грамотно подобранного эксперта, который четко говорит о критериях зависимости. Однако о методах профилактики, что также немаловажно, он говорит мало, почти что ограничивается советом обратиться к психотерапевту.

Таким образом, проанализировав программу, можно сделать вывод, что к плюсам программы можно отнести:

- Стремление к динамичности за счет вступления в дискуссию;
- Грамотные вопросы, расширяющие тему;
- Обращение к фоновым знаниям;
- Продолжительность программы.

Минусами можно считать:

- Отвлекающее дыхание ведущего;
- Отсутствие интерактива, реальных историй, обратной связи;
- Постановка нескольких вопросов один за другим.

РАДИОСТАНЦИЯ «РАДИО ВЕСТИ».

Радиостанция «Радио Вести» является СМИ Украины, вещание происходит из Киева. Трансляцию прямого эфира можно наблюдать на сайте радиостанции. Она включает в себя большое количество авторских радиопроектов, такие как «Дубль W», «Диалоги», есть отдельная рубрика блогов. Также на радиостанции периодически транслируется так называемая «Справка Радио Вести». Это короткое сообщение на актуальную, по мнению редакции, тему. Интересно, что на сайте «Радио Вести» эти справки отсутствуют и прослушать их можно только на социальной звуковой платформе²⁵. Один из выпусков справки называется «Игровая зависимость». Определить дату точного выхода в эфир сложно, так как обозначено только время, прошедшее с момента появления программы в сети. Справка на интересующую нас тему появилась в феврале.

²⁵Сайт «SoundCloud» <https://soundcloud.com>

ВЫПУСК 1

«ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ» ОТ 02.16

Выпуск представляет собой информацию, которую в новостийной манере зачитывает обезличенный женский голос. Это, на наш взгляд, довольно странный формат преподнесения этой темы. Она является дискуссионной, хотелось бы услышать какое-то мнение эксперта, а не просто сжатую информацию, взятую из неизвестного источника. К тому же, слушателю, возможно, было бы интересно послушать реальные истории зависимых. Это помогло бы ему в полной мере понять, что же такое патологическая игровая зависимость и определить для себя грань между действительной зависимостью и увлечением. Для того, чтобы добавить все обозначенные пункты, пришлось бы тему игровой зависимости развивать в программе другого формата. Но такой ход, на наш взгляд, был бы более целесообразным, учитывая также и то, что подобные радиопрограммы, в рамках которых обсуждалась бы тема зависимости от игр, на сегодняшний день отсутствуют. Этим, кстати, обусловлен выбор именно этой радиостанции и этой Справки.

Информирование по теме продолжается 57 секунд. Девушка говорит довольно быстро. Дополнительную динамику создает тревожная, громкая музыкальная подложка. Такое сопровождение типично для новостей. Для информации не новостийного жанра этот ход не совсем понятен.

Плюсом такого формата можно считать то, что девушка озвучивает понятие зависимости, затем сразу переходит к критериям. Делает это она очень четко, в ее речи нет ни одного лишнего слова. Но, с другой стороны, определение и признаки зависимости – это все составляющие справки. Кроме ограниченно информирующей функции она ничего не несет. Как мы уже замечали, СМИ, радио в частности, это эффективное средство профилактики зависимостей. Но здесь, пусть даже в поверхностно-информирующем виде, не звучит ни одного совета, как можно справиться со своим недугом.

Ввиду перечисленных факторов встает вопрос в целесообразности существования справки на эту тему. Она звучит оторвано, словно это должна быть составная часть какой-то другой программы.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

АВТОРСКАЯ РУБРИКА

«RE-МИССИЯ»

Собственную модель программы на тему нехимических зависимостей автор создает на радио Высшей школы журналистики и массовых коммуникаций. Вещание, прежде всего, ориентировано на студенческую аудиторию, что обусловило возрастную выборку героев программы и форму подачи информации. Важно отметить, что об объектах зависимости в той или иной степени говорится в различных разделах радиоканала. Например, в программе «Неравнодушные» студенты делали материал о том, как влияют современные технологии на молодое поколение; выпускник Артур Чернобривенко создал свою авторскую художественно-публицистическую передачу о музыке в компьютерных играх и фильмах «Total replay». Мы же решили продолжить программу «Re-миссия», которая была создана в 2014 году Софьей Максимовой

В ней автор рассматривал тему химических зависимостей, например, зависимость от алкоголя и наркотиков. Мы смещаем приоритеты в сторону зависимостей нехимического характера. Важным аспектом можно считать тот факт, что радиожурналист в данной программе выступает одновременно в роли ведущего, музыкального редактора и режиссера. Все производство программы, включая выбор темы, подборку музыкального материала, поиска героев, находится в ведении автора этого радиопроекта. Это дает журналисту определенную свободу: он ограничен форматом передачи, хронометражем и своей собственной внутренней цензурой.

Название этой рубрики символично. «Re» - от английского «повтор», «миссия» - назначение, то есть, возвращение зависимому человеку смысла его существования, его назначения.

По форме вся задумка представляет собой цикл передач, тесно связанных друг с другом темой, концепцией и определенным настроем. Это выражается в композиции и характерном оформлении программы.

Как и создатель рубрики, мы уверены, что результативны будут только те журналистские работы, в которых есть конкретные человеческие истории, затрагивается эмоциональная сфера, есть авторская позиция, и аргументированное убеждение. Необходимо учитывать каждое из этих положений, так как успешное функционирование возможно только в совокупности. Только так можно хоть в какой-то степени изменить отношение, намерения и решения реальных или потенциальных зависимых.

В качестве джингла в передаче используется мелодия, которая ассоциируется со звуками дефибриллятора – медицинского прибора, предназначенного для воздействия на ритм сердца. Это музыкальное сопровождение было предложено создателем авторской передачи, мы, поддерживая концепцию, посчитали целесообразным использовать этот ход и в темах нехимических зависимостях. Также самостоятельным решением стало использование отбивки (трех ударов, схожих со звучанием работающего сердца в приборе) перед каждой историей зависимого человека.

Новаторством можно также считать изменение стиля подачи информации. Так как передача направлена, в первую очередь, на молодежную аудиторию (она находится на сайте студенческого телерадиоканала) нам необходимо было учитывать некоторые особенности восприятия. Если в предыдущих программах беседа с психологом происходила в студии, то в наших программах концепция иная. Беседа с психологом и истории героев предложены в клиповой манере, то есть это смонтированные кусочки беседы,

в которых заключена самая важная информация. Это, на наш взгляд, облегчает восприятие программы современной аудиторией, которая зачастую имеет клиповое мышление. К тому же, это позволяет получить основной поток информации, сократив длительность передачи.

Учитывая вышесказанное, автор создал следующую модель рубрики:

**ВСТУПЛЕНИЕ ВЕДУЩЕГО – ЭКСПЕРТ – ИСТОРИЯ
ГЕРОЕВ+КОММЕНТАРИИ ЭКСПЕРТА – ЗАКЛЮЧЕНИЕ ВЕДУЩЕГО**

ВЫПУСК №1

«ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

Первый выпуск был посвящен такому необычному феномену, как любовная зависимость. Начинают программу слова Сергея Довлатова, которые задают настроение дальнейшему повествованию.

«Так что же нам делать? Любить. Потому что любовь – это рабство, которое выше свободы. Единственное, ради чего можно этой свободой пожертвовать. Единственное, во имя чего можно лишиться свободы – без колебаний»

Любовь – естественное чувство, которое испытывает каждый человек. Но передача раскрывает патологию, к которой может привести нормальное желание человека любить и быть любимым. Именно об этом различии говорит эксперт Дарья Константинова.

«Д.К.: Нуждаться в любви, хотеть, мечтать – это, конечно, приятно каждому человеку. Но есть очень тонкая грань между тем, чтобы хотеть этого или нуждаться в этом и не мочь без этого жить. Вот в этом случае мы, наверное, говорим о любовной зависимости».

Подача проблемы выглядит нагляднее и убедительнее в том случае, если подкреплена реальной жизненной ситуацией. Именно поэтому большую часть программы занимает история Ксении, которая делится своими личными переживаниями.

«Ксения: Мне было страшно его потерять. Летом он не отпустил меня на море с моими друзьями, потому что его полностью не устраивал круг моих друзей. Потом выяснилось, что он уехал со своими друзьями на Селигер... Пошли намеки поэкспериментировать в сексуальном плане, и он предложил кандидатуру моей подруги. И как выяснилось позже, между ними произошла

интимная связь. Это было двойное предательство и со стороны парня, и со стороны подруги».

Патологическая зависимость от другого человека не только причиняет душевные страдания, но и сказывается на физическом здоровье. Слова героини подтверждают, что любовная зависимость является реальной проблемой, которая разрушает человека.

«Ксения: У меня ухудшился аппетит, сон, у меня начались головные боли, проблемы с давлением, сердцем, желудком. Я заработала столько болезней, сколько люди не зарабатывают за всю жизнь».

В связи с этим важной частью программы является информирование о способах профилактики данной зависимости. Эксперт Дарья Константинова рассказывает о причинах возникновения патологии и раскрывает несколько методик избавления, которыми пользуются психологи.

«Д.К.: Опыт откуда-то уже есть, вот этой недолюбленности. И в этом сценарии есть и второй человек, который как раз недодал этой любви. Как правило, в нашем детстве это какая-то значимая фигура. И так как эта история живет внутри, мы потом по закону жанра воссоздаем эти сценарии... Мы возвращаемся в детские воспоминания, используем разные техники. Мы говорим ему слова какие-то, пишем письма, возможно, с ним даже поиграть нужно».

Также в программе мы делаем отсылку к подобным случаям, которые происходили в прошлом. В качестве примера мы изучили историю Адель Гюго, дочери знаменитого писателя, которая была одержима своими чувствами к офицеру Альберту Пинсону. Лирическое повествование разбавляет программу, делает ее более разнообразной и информационно наполненной.

Журналист в этом выпуске выступает скорее в роли модератора, связывая части программы между собой, тематически располагая слова героини и эксперта.

Кроме того, чтобы слушателю было проще запомнить и уложить в голове всю информацию, ведущая в заключительной подводке делает выводы, опираясь на компетентное мнение эксперта.

«Ведущая: Первое необходимое условие – осознать наличие сценария у себя в голове. Как правило, это какая-то история недолюбленности из детства. Нужно понимать, что зависимый человек – это не жертва своего партнера, а жертва своего сценария. Второе, что нужно сделать – понять, когда этот сценарий появился, то есть определить корни проблемы. И, наконец, третье – это применение различных техник...Конечный результат, к которому нужно стремиться, - это ситуация, когда в жизнь притягиваются партнеры другого типа, то есть не контрзависимые».

«ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ»

Следующей темой в освещении патологических зависимостей стала зависимость от Интернета и социальных сетей. Выбор на нее пал не случайно, сегодня она актуальна как никогда. Из потребности времени всемирная паутина зачастую превращается в пагубную привычку, которую имеет большая часть населения земного шара. Именно с объяснения актуальности выбранной темы начинается программа. Оно звучит уже во вступительном слове ведущей:

«Ведущая: Интернет – неотъемлемая часть современного общества. Жить стало проще благодаря многим онлайн-сервисам. Это необходимость, продиктованная временем, в некотором роде палочка-выручалочка. Но порой кажется, что он начинает превращаться в вечно голодного монстра, поглощающего и зомбирующего тысячи людей. Мы перестаем замечать друг друга и теряется навык непосредственной коммуникации».

На деле же остается непонятным, как отличить человека, который по-настоящему зависим от Интернета, и просто активного пользователя. Здесь нам помогает разобраться эксперт программы Надежда Иванова, старший преподаватель кафедры общей психологии СПбГУ. Она рассказывает о тех критериях, по которым можно объективно разграничить эти два понятия.

«Н. И.: Признаки зависимости, которые Гриффитс, говорят о том, что, когда мы говорим о приоритетности какой-то деятельности, это раз критерий. Изменение настроения в связи с этой деятельностью. Толерантность, это третий момент, когда для достижения привычного эффекта нужно все больше и больше погружаться в эту деятельность. Симптомы разрыва, возникновение неприятных ощущений. Конфликт и рецидив».

Важным моментом является тот факт, что несмотря на всеобщую поглощенность Интернетом, действительно зависимых – единицы. Здесь действует метод развенчивания мифов, так как почти каждый пользователь Интернета может назвать зависимым себя или своего друга. В доказательство мы приводим историю героини Виктории, которая с целью популяризации своей страницы в Инстаграме, проводит там все свое свободное время.

«Виктория: Я считаю себя зависимой, потому что если человек так заботится о своем профиле, о своих фотографиях, то конечно».

Истории героев играют ключевую роль, так же, как и в первой программе. Отличие заключается в том, что во второй радиопередаче мы увеличили их количество. Это сделано и для того, чтобы более полно осветить проблему, подкрепив все ее аспекты случаями из жизни, и для того, чтобы сделать материал более увлекательным и динамичным. Также мы постарались придать разнообразие за счет различной возрастной выборки.

Мы показали, что случаи зависимости возможны не только среди молодежи, но и среди более старшего поколения. Подтверждение этому – история героини Людмилы, которая в 50 лет имеет дневниковую страничку на сайте знакомств. Интересен тот факт, что за время, которое она провела в Интернете, у нее сформировалось множество иллюзий относительно виртуального пространства.

«Людмила: Это одно из полей информационной войны. Так или иначе для всего этого нужно огромное количество времени, потому что это затягивает. По сути это то же самое общение, как и человеческое, только в том случае, если домой придут, намусорят, натопчут, нагодят, а тут – выключил кнопку и ничего этого нет. Во-первых, виртуальное общение более искреннее. За долгое время тебе человек может стать более знакомым, чем многие реальные знакомые. Опять же темы поднимаются такие, которые в реальном общении, как правило не поднимаются».

Важной особенностью данной программы являются комментарии психолога после каждой истории героев. Такое решение позволило сделать теорию эксперта и практику героев не отрывными друг от друга. К тому же, возможно, в некоторых историях слушатель может узнать себя и, соответственно, понять, как ситуация видится со стороны квалифицированного специалиста. Может быть также слушателю будут полезны и советы, которые предлагает психолог.

«Ведущая: И все же почему Людмила создала свой собственный Интернет-мир, в котором и общение более искреннее и люди более родные? Ответ дает психолог Надежда Иванова.

Н. И.: Это просто она реализует свою потребность в общении и в принятии. Вопрос, почему она реализует его так, почему в жизни не может. Вот в жизни значит нет тех людей рядом, видимо. В общении с подружками в жизни не хватает чего-то, что ей дают эти дневниковые странички. Может быть возможности свободно высказывать свои мысли. Некоторым нравится безнаказанно высказывать очень откровенные мысли. Те эмоции, о которых не скажешь человеку прямо в глаза, написать можно. Как бы на страничку, как бы в никуда. У них возникает иллюзия, это вот в чистом виде иллюзия. Здесь вопрос, насколько плохо ей самой от того, что она проводит время там, вопрос, насколько плохо окружающим, это вопрос дезадаптации. И вопрос того, что она теряет».

Последним героем становится Тимирлан. Его психолог считает по-настоящему зависимым, поскольку он единственный из всех – «страдающий».

«Тимирлан: Можно сказать, что я постоянно онлайн. Я сам смеялся над теми людьми, которые проводили сутки в Интернете. А сейчас я уже сам такой. Но я пытаюсь оставить это, потому что я замечаю, что ухожу в телефон надолго и часто очень».

В заключении мы посчитали целесообразным привести классический пример того, какого человека все-таки можно считать зависимым. Для этого, мы попросили рассказать психолога о своей практике.

Кроме того, как и в первой программе, чтобы у слушателя осталось целостное впечатление о программе, и чтобы он ничего не забыл, мы подводим итоги, озвучивая самые важные аспекты проблемы и дублируя советы психолога по профилактике.

«Ведущая: Если пребывание в Интернете приносит вред человеку или его окружению, и, кроме того, наблюдаются признаки дезадаптации, то в этом случае необходимо обратиться к психотерапевту. Он выявит причины, которые стали трамплином к зависимости. Можно также попытаться справиться самому. Для этого нужно выбрать для себя равноценное альтернативное занятие».

«ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ»

Заключительной темой в рассмотрении феномена зависимостей стало патологическое влечение к компьютерным играм. Важно отметить, что, создавая эту программу, мы чувствовали большую ответственность, поскольку, как уже отмечалось, желая проанализировать существующие программы на заявленную тематику, мы не обнаружили никаких подходящих нам эфиров. Поэтому в данном случае можно говорить об особой уникальности создаваемого контента.

Несмотря на то, что проблема не нова, это не уменьшает ее актуальности. Еще в 1996 году американские ученые выделили новый вид в классификации психических болезней — «кибернетические расстройства». Они проявляются из-за чрезмерного стресса и переутомления в результате длительного пребывания в виртуальном мире²⁶. Подобные расстройства можно наблюдать и сегодня. Подтверждение актуальности выбранной темы ведущая приводит уже в начале программы:

«Ведущая: В Санкт-Петербурге подросток выпрыгнул из окна 4 этажа. В Екатеринбурге 12-летний парень скончался от обширного инсульта. Два днепропетровских школьника убили друга и ограбили его квартиру. Все это – сводки информационных агентств. Их объединяет одно – смертельное пристрастие».

Как отмечают специалисты, исследующие социальные причины игромании, не существует единой точки зрения на то, как возникают и развиваются подобного рода зависимости, на данный момент также не описан социальный

²⁶Федоров А. Ф., Власова И. А. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. — 2013. — №5

портрет игрозависимой личности, что затрудняет организацию эффективной реабилитационной системы²⁷.

В программе мы приводим одну из существующих точек зрения на проблему. Ее излагает консультирующий психолог, преподаватель Института практической психологии «Иматон» Андрей Дегтярев:

«А. Д.: Это в общем имеет свои корни в некоторых процессах взросления и отношении с родителями. Там обязательно имеется нарушение контакта. Для того, чтобы этот контакт существовал, нужно вообще-то выполнение пяти условий. Во-первых, безоценочное принятие. Потом это интерес прежде всего к его потребностям. В-третьих, это вера в то, что этот ребенок разумный, и вообще контакт с ним возможен. В-четвертых, это уважение его прав и границ. Ну и еще есть такая пятая штука, это наличие свободного внимания. Вот если что-то из этого было нарушено, то соответственно у человека много всяких невротических комплексов. И то, что ребенок еще тогда не получил от родителей, он находит другой способ восполнения вот этой недостачи. Постепенно это превращается в химическую зависимость или в игровую».

Самой важной задачей в освещении данной проблематики является вопрос о методах избавления от патологии. О них так же рассказывает эксперт.

«А. Д.: Ну скажем человек вспоминает историю какую-то, где ему было плохо. Как в психодраме обозначаем места, где есть действующие лица. А мы при этом с ним сидим, на все это смотрим. А дальше мы можем войти, и он может изменить что-то, пообщавшись с собой, например, в том возрасте. Есть много разных способов, чтобы повлиять. Во-первых, показать, что это действительно зависимость, а во-вторых, предложить выбор. Бихевиористы любят предлагать вести дневник. Есть такой очень сложный метод интервенции, когда собираются все значимые знакомые для того, чтобы они

²⁷Шепель Ю.В. Игровая зависимость как социокультурное явление в современном обществе. – М., 2009.

могли вместе, собравшись с этим самым алкоголиком, рассказать, чем им он навредил».

Для того, чтобы представить портрет зависимой личности, мы обращаемся к истории Дмитрия. Для выполнения этой задачи нам кажется целесообразным указать на изменения, причиной которых стала игровая зависимость:

«Дмитрий: Я стал более асоциальным, люди мне разонравились окончательно... Есть такое, когда очень надолго увлекусь какой-то игрой, у меня бывает из головы что-то вылетает. Важная курсовая работа или что-то сделать».

Чтобы сделать программу более интересной, мы решили включить в нее пусть несколько отвлеченные размышления, но все же так или иначе связанные с темой эфира. Таковыми можно считать слова психолога о проблемах современного общества в целом (отсутствие функции отца) и ее отдельной группы в частности (не прохождение мужчинами процесса инициации).

Еще одной характеристикой в портрете зависимого человека является история Александра, который не умеет выстраивать здоровые отношения в реальном мире:

«Александр: Был такой случай, познакомился с девушкой в компьютерной игре...И получилось так, что я совсем выпал из реальности. Я ее воспринимал, как свою девушку, хотя это не было так по факту. Знал, что у нее есть молодой человек. Однажды она просто перестала играть и все, на этом прекратилось наше общение. Я конечно же грустил, это как-то изменило меня. Не смотрел ни на каких других девушек, которые были рядом. Друзья говорили: «Саша, одумайся, еще не все потеряно. Ты можешь завести себе реальную девушку». Не знаю, мне виртуальные девушки нравятся больше, чем реальные».

Игромания представляет собой сложное социокультурное, социопсихологическое явление, в котором действующими лицами является не только индивиды, непосредственно занимающиеся азартными играми (игроманы, игрозависимые), но и члены их семей, родственники, друзья (созависимые)²⁸. Для того, чтобы посмотреть на проблему с другого ракурса, мы предлагаем послушать историю Ольги, в семье которой присутствует зависимый человек:

«Ольга: Мой брат зависим от компьютерных игр, потому что у него нет никаких других увлечений. Как только есть свободная минута, он пропадает именно в компьютерных играх. Мы как-то чувствуем себя бессильными, мы очень стараемся его вытащить, мы все-таки одна семья. Сначала были попытки репрессивного характера, то есть вот спрятать, отобрать, наказать. Но запретный плод сладок, это не помогало. Тогда мы старались делать упор на какие-то аргументы. Но нет, вообще никак. Бабушка с дедушкой, конечно, играют колоссальную роль в его жизни, пытаются, поддерживают, развивают его. Сейчас мы предоставили ему выбор, сказали: «Смотри, как складывается твоя жизнь, как складывается у других сверстников. Когда ты вырастешь, ты сам все поймешь».

Важным моментом здесь является рассказ о том, каким способом родственники пытаются избавить зависимого от патологии и как сложно это сделать. Кроме того, Ольга делится своими чувствами и переживаниями. Они создают более камерную атмосферу повествования и вызывают отклик в сердцах слушателей.

Более живой делает программу и комментирование психологом каждой озвученной истории. Здесь мы руководствовались теми же принципами, что и в предыдущей программе.

²⁸Шепель Ю.В. Игровая зависимость как социокультурное явление в современном обществе. – М., 2009

В завершении программы ведущая подводит итоги, вкратце вспоминая самые важные моменты эфира, а также приводит цитату Гийома Мюссо, которая, на наш взгляд, отражает философский взгляд на проблему игровой зависимости:

«Ведущая: В великой игре, которая зовется жизнью, самыми несчастными оказываются те, кто боится рискнуть стать счастливым».

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев технологии профилактики проблемы нехимических зависимостей, мы сделали вывод, что этот механизм тонок и сложен. Большую роль играет индивидуальный подход к каждому человеку. Как правило, проблема, которая вызывает зависимость, кроется в самом человеке, его личностных особенностях, событиях прошлого. Интернет, игры, другой человек – это лишь канал, куда направляется обсессивное поведение человека. Но наличие индивидуального подхода не означает отсутствие общей профилактики в этой сфере.

Журналист в данном случае выполняет особую миссию, так как профилактика нехимических зависимостей становится необходимой для поддержания нормального функционирования общества в целом.

Представитель СМИ должен осознавать свою ответственность. Необходима тщательная подготовка. Например, в программе «Москва слезам поверит» несмотря на подготовленность ведущей к теме эфира, не хватало более детальной проработки сценария, возникало впечатление отрывочности информации. К тому же необходимо соблюдать баланс теоретической базы и реальных историй.

Здесь нужно отметить, что в ток-шоу «Особое мнение» интерактив и реальные истории отсутствовали априори. Радиопрограмма лишилась такого важного элемента как убедительность, наглядность.

По некоторым темам отсутствовало полноценное информирование. Например, по теме игровой зависимости среди радиоматериалов удалось обнаружить только информационную Справку на «Радио Вести». Кроме ограниченно информирующей функции она ничего не несет. Как мы уже замечали, СМИ, радио в частности, это эффективное средство профилактики

зависимостей. Но здесь, пусть даже в поверхностно-информирующем виде, не звучит ни одного совета, как можно справиться со своим недугом.

Особенности проявления психологических приемов автор рассмотрел и на примере рубрики «Re-миссия». Его персональная позиция дополняется комментариями компетентного специалиста и личным опытом зависимых.

Для успешной профилактической деятельности необходима, по мнению автора, четкая позиция по данной проблематике, открытость, честность. К тому же, важно умение чувствовать своего героя, не относиться к его проблемам безразлично. Нужно дать почувствовать, что его опыт крайне важен, что, возможно, его история может оказаться полезной другим зависимым.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бережная М. А. Проблемы социальной сферы в алгоритмах телевизионной журналистики. – Спб: Издательский дом С.-Петербур. Гос. Ун-та, 2009.
2. Бойков А. Е. Первичная профилактика различных видов зависимостей детей и подростков в образовательной среде // Молодой ученый. — 2014. — №3. — С. 871-874.
- 3 . Бурлаков И. Г. Номо Гамег. Психология компьютерных игр. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000.
4. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета//Психологический журнал. 2004, т. 25, №1, с 90-100.
- 5 . Данилин А. Г. Анализ популярных теорий игровой зависимости. 2014. <https://habrahabr.ru/post/210740/>
- 6 . Ворошилов В. В. Право и этика в журналистике. Курс лекций. – М.: Михайлов В. А., 2004.
- 7 . Дзялошинский И. М., Журналистика соучастия. Как сделать СМИ полезными людям. – М., Престиж, 2006.
8. Зарва М. Слово в эфире. – М., 1997.
9. Костомаров В. Г. Слова-сигналы//Русская речь. 1967. №3.
10. Макушина О. П. Склонность к различным аддикциям в современной семье// Социальная психология и общество. 2011. № 4. http://psyjournals.ru/social_psy/2011/n4/48518_full.shtml

1 1 . Международная классификация болезней 10-го пересмотра. <http://mkb-10.com/>

1 2 . Мирошников М.В. Интернет-зависимость//Телемультимедиа, 2001. <http://www.psychhelp.ru/internet>

1 3 . Мисонжников Б.Я. Журналистский текст как средство коммуникации //Социальное функционирование журналистики /Под ред. С.Г. Корконосенко - СПб: Изд-во «Час пик», 2004 - С.82-98.

14. Менделевич В. Д.. Психология зависимой личности. — Казань, 2004.

15. Менделевич В. Д., Садыкова Р. Г. Зависимость как психологический и психопатологический феномен (проблемы диагностики и дифференциации) // Вестник клинической психологии. 2003. Т. 1. № 2. С. 153—158.

16. Муратов С. Задай вопрос, и я скажу тебе, кто ты // Профессия журналист, 2000, N9 - С.22

1 7 . Пучкова Ю. Выйти из любовной зависимости. 2013. <http://www.psychologies.ru/couple/krizis-otnoshenij/vyiiti-iz-lyubovnoy-zavisimosti/>

18. Рабенко Т. Г. Фатика и средства ее реализации в радиозэфире. – Томск: Вестн. Том. гос. ун-та. Филология. 2014. № 3 (29).

19. Радиожурналистика: Учебник под ред. А. А. Шереля. – 2-е изд. – М.: Изд-во МГУ, 2002.

20. Сайт «SoundCloud» <https://soundcloud.com>

21. Сайт «12 шагов» <http://www.12step.ru>

22. Сайт «Википедия» <https://ru.wikipedia.org/wiki>

2 3 . С а й т « Л ю б о в н а я з а в и с и м о с т ь . р ф » <http://www.xn----7sbbbfd7akavuelk6bdr4pvaz.xn--p1ai/>

24. Сайт «Радио России» <http://www.radiorus.ru>
25. Сенкевич М.П. Культура радио- и телевизионной речи: Учеб.пособие длявузов. - М: Высш.шк., 2001.
26. Свенцицкий А.Л. Краткий психологический словарь. — Проспект, 2011.
27. Сметанина С.И. Разговорный стиль. СПб: СПбГУ. 1998.
28. Смирнов В. В. Жанры радиожурналистики. – М., 2002.
29. Теплюк В. М. Социальная ответственность журналиста – М.: Мысль, 1984.
30. Тертычный А. А. Жанры периодической печати. Учебное пособие. – М.: 2000.
31. Федоров А. Н. Педагогика. Шпаргалка. Учебное пособие. – М.: РГ-Пресс, 2014.
32. Федоров А. Ф., Власова И. А. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. — 2013. — №5. — С. 785-787.
33. Фролова Т. И. Как писать на социальные темы. Учебное пособие для журналистов. – М.: Выбор, 2010.
34. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. – М., 2001.
35. Хасьминский М.И. О любовной зависимости//Русская православная психология. <http://dusha-orthodox.ru/biblioteka/hasminskiy-m.i.-o-lyubovnoy-zavisimosti.html>
36. Чантлер П., Стюарт П. Основы радиожурналистики/Пер.. с англ. Г. В. Кочегаровой, под ред. Т. Н. Яковлевой-Нельсон. – М.: ГИТР, 2007.

37. Шварацкий С. Интернет-зависимость: как это работает.
<http://medportal.ru/budzdorova/advice/1477/>
38. Шеин В. Интерактив в радиоэфире – спустя 10 лет. – Минск: Институт журналистики БГУ, 2012.
39. Шепель Ю.В. Игровая зависимость как социокультурное явление в современном обществе. – М., 2009.
40. Этика журналистского творчества/В. М. Теплюк. – М.: Мысль, 1980.

ПРИЛОЖЕНИЕ

РЕ-МИССИЯ

ВЫПУСК №1

ЛЮБОВНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Ведущая: Виктория Чистякова

Редактор: Яхонтов О. В.

Звукорежиссер: Быкова М. В.

Ведущая: «Так что же нам делать? Любить. Потому что любовь – это рабство, которое выше свободы. Единственное, ради чего можно этой свободой пожертвовать. Единственное, во имя чего можно лишиться свободы – без колебаний». Так Сергей Довлатов говорил о любви. Да, чувства к другому человеку всегда в некотором роде зависимость. Но что если они превращаются в психологическую патологию? В студии Виктория Чистякова и сегодня мы поговорим с психологом центра «Ты не один» Дарьей Константиновой о любовной зависимости.

Дарья Константинова: Нуждаться в любви, хотеть, мечтать – это, конечно, приятно каждому человеку. Но есть очень тонкая грань между тем, чтобы хотеть этого или нуждаться в этом и не мочь без этого жить. Вот в этом случае мы, наверное, говорим о любовной зависимости.

Ведущая: Но беда, как говорят, не приходит одна. Существует так называемая контрзависимость, когда человеку проще быть одному, чем в отношениях. Интересна такая закономерность – зависимый обязательно найдет своего контрзависимого.

Дарья Константинова: Опыт откуда-то уже есть, вот этой недолюбленности. И в этом сценарии есть и второй человек, который как раз недодал этой любви. Как правило, в нашем детстве это какая-то значимая фигура. И так как эта история живет внутри, мы потом по закону жанра воссоздаем эти сценарии. Мы хотим дозавершить сценарий, победить. Если это холодный человек, мы все-таки хотим добиться любви и, таким образом, выйти из сценария.

Ведущая: Но выйти из него не так просто, как кажется. Для этого необходима серьезная работа над собой. В этом может помочь опытный специалист.

Дарья Константинова: Вот в нашей культуре нет этого, обращаться к психотерапевту, к психологу, к консультанту. Ведь у нас есть в культуре пойти к стоматологу, мы идем к врачам, когда что-то не так. И, конечно, это нужно менять и понимать, что то, что я сейчас чувствую – это по-настоящему, это ничем не отличается, если у меня сейчас открытая рана на коленке. И нужно идти к специалисту. Наверное, перво-наперво, что мы делаем – это осознаем, что это мой сценарий, почему-то меня такие люди привлекают. Второе, что нужно сделать – это понять, что это за сценарий и когда он сформировался. Мы возвращаемся в детские воспоминания, используем разные техники. Мы говорим ему слова какие-то, пишем письма, возможно, с ним даже поиграть нужно.

Ведущая: Знание подобных приемов может оказаться первой помощью в любовных рецидивах.

Дарья Константинова: Когда в последний раз, я помню, попала в такое состояние, когда у нас с моим молодым человеком только начинались отношения, и не понятно было, нужна я ему или не нужна. Идеальным образом во мне эти чувства раскрывались и бушевали. Он мне не отвечал на смс, а я переживаю. Я так поняла, что это что-то про меня, раз человек просто не отвечает мне, а я сразу что-то воспроизвожу, сразу начинаю что-то

фантазировать. И тогда я вспомнила про эту чудо-технику и попыталась сделать ее прямо в этот момент острых чувств. Я спросила себя, кто я сейчас? Я – маленькая девочка, брошенная. Хорошо, это первое. Второе – что хочет услышать эта маленькая девочка? И там были такие слова – я тебя люблю, ты мне нужна, я с тобой, я тебя никогда не брошу. И потом, я немного отстранилась, прочитала это письмо и поняла, что это письмо моему папе, ко мне. И я почувствовала, как я воспроизводила этот сценарий - когда-то мне не хватило его участия, его поддержки, он был не со мной. Тут я сразу отделила молодого человека от папы, и мое состояние через 5 минут нормализовалось. И потом я просто перестала переживать насчет молодого человека. То есть мне и без тебя хорошо и с тобой хорошо. Это уже более здоровый сценарий.

Ведущая: Такую концепцию здоровых отношений смогла воплотить в жизнь наша героиня, Ксения. Но прежде она успела набить не одну шишку на любовном фронте.

Ксения: Мы познакомились с ним в университете на первом курсе. Это можно сказать были мои первые серьезные отношения. Все сначала было очень хорошо, просто замечательно. Я готова была все время проводить с этим человеком, полностью прислушивалась к его мнению. Можно сказать, что я была в некотором роде зависима от него. Мне было страшно его потерять. У нас даже была такая ситуация, что летом он не отпустил меня на море с моими друзьями, потому что его полностью не устраивал круг моих друзей. Потом выяснилось, что он уехал со своими друзьями на Селигер, а я тем временем зависала в городе.

Ведущая: Как бы ни велик был страх потери, разрешив пользоваться собой Ксения только усугубила ситуацию.

Ксения: Моя зависимость была настолько сильна, что я готова была удовлетворять все его потребности вплоть до физических. То есть он мог

приехать ко мне буквально на 5 минут, решить все свои вопросы. Я даже была не против. Еще у нас была общая подруга, мы сначала общались хорошо втроем, а потом пошли намеки поэкспериментировать в сексуальном плане, и он предложил кандидатуру этой самой подруги. Я настолько была зависима, что готова была согласиться на эти эксперименты. И как выяснилось позже, между ними произошла интимная связь. Это было двойное предательство и со стороны парня, и со стороны подруги. Уже со временем я начала замечать, что его чувства угасают. Мне кажется, что он уже нашел причину, выбранную рандомно, чтобы расстаться. И просто при удобном случае он взял и поставил точку. Это был очень болезненный период моей жизни. У меня были истерики, долгая депрессия, я могла сутками не выходить из дома, лежать рыдать в подушку.

Ведущая: В истории немало подобных примеров маниакальной зависимости одного человека от другого. Вспомним помешательство, которое испытывала дочь Виктора Гюго – Адель. В 31 год она познакомилась с английским офицером Альбертом Пинсоном и без ума влюбилась в него. Однако чувства оказались не взаимны, несмотря на то, что поначалу молодому человеку льстило внимание столь знаменитой и красивой женщины. Со временем ее обожание ему наскучило, к тому же по долгу службы он был вынужден перемещаться из одного города в другой. Чтобы не расставаться с любимым Адель выкрала семейные драгоценности и отправилась путешествовать следом за ним. Ее зависимость с каждым днем становилась все сильнее. Девушка оплачивала его карточные долги, нанимала женщин легкого поведения, исполняла все прихоти. Пинсон пользовался ей, потом женился на другой и у него родился сын. Но даже после этого Адель продолжала ждать, когда любимый очнется и поймет, что они созданы друг для друга. В 42 года ее – обезумевшую, нищую, в оборванной одежде – подобрали на улице и привезли к отцу. Но оправиться она так и не смогла – свою жизнь Адель Гюго закончила в психиатрической лечебнице, где каждый день писала своему

возлюбленному. Ей было 85 лет. В чем опасность любовной зависимости рассказала нам психолог Дарья Константинова.

Дарья Константинова: Во-первых, это больно переживать, уходит много сил. Это состояние беспомощности, как будто я не могу ничего сделать, все зависит только от него. И, конечно, в этот момент жизнь проходит. Поэтому есть смысл с этим работать.

Ксения: Я находилась все время в стрессовом состоянии, и из-за всего этого стресса у меня очень сильные возникли проблемы со здоровьем. У меня ухудшился аппетит, сон, у меня начались головные боли, проблемы с давлением, сердцем, желудком. Я заработала столько болезней, сколько люди не зарабатывают за всю жизнь. Я общалась с психологом, но, видимо, на той стадии, на которой я проходила это лечение, оно мне не сильно помогло, потому что я тогда еще не могла услышать того, что хотел донести до меня психолог.

Ведущая: Зачастую в сложных жизненных ситуациях людям свойственно пытаться уйти от реальности, например, употребляя алкоголь.

Дарья Константинова: У нас есть иллюзия, что я получу желаемое легко. То есть в случае зависимым от алкоголя, например, - внутри меня есть какое-то напряжение, и это создает сильнейший эмоциональный фон, тревогу, страхи, которые пережить трудно. Я выпиваю алкоголь и мне сразу становится легче. Но это потом проходит. Также и в случае с любовной зависимостью – я настолько не люблю себя, что нахожу человека, который тут же решает все мои проблемы. Нужно решать проблемы внутри себя, а не за счет декорации и внешнего окружения, потому что не помогает. Только создает иллюзию, что это можно насытить.

Ведущая: Для зависимых любимая установка - «клин клином вышибают». Но оказывается, таким образом мы тоже только вредим себе.

Дарья Константинова: Это правда помогает справиться с эмоциями, даже не справиться, а заглушить их, отвлечься, утолить этот голод. Но это проблему не решает. То есть получается мы все время перебираем костыли, а костылями оказываются живые люди. А живой человек имеет такую особенность, что он может не захотеть, не смочь, в конце концов заболеть, умереть, уехать. И что, я тогда опять остаюсь без костыля? Когда люди стараются выбить клин клином, они не соприкасаются с этими чувствами, с этой болью. И это накапливается внутри. Потом при следующем расставании, они будут то расставание переживать, как предыдущие семь.

Ведущая: Вот и наша героиня Ксения выбрала для себя другой путь избавления от зависимости.

Ксения: Отойти от всей этой ситуации мне помогло то, что, во-первых, закончился учебный год. Плюс у меня на лето были запланированы поездки к друзьям. Сменив, можно сказать, круг своего общения, я смогла выбраться из того стрессового состояния. По приезду я поняла, что мне нужно занять себя какой-то деятельностью, и я решила найти работу. У меня просто не было времени, чтобы впасть в депрессию, думать об этих отношениях, об этом человеке. И плюс ко всему в этот же период времени я познакомилась со своим нынешним парнем. По началу я была не готова к новым отношениям, но этот человек смог показать мне то, что отношения могут быть равноправные. Они могут основываться на доверии и уважении друг к другу. На данный момент я могу сказать, что у меня есть постоянная любимая работа, друзья, которые всегда меня поддержат, и у меня есть любимый человек. Но самое главное, что сейчас я понимаю, что отношения – это не вся моя жизнь, что не стоит заикливаться на них, не стоит полностью нырять в них и отдаваться этому человеку и этим отношениям.

Ведущая: По мнению психологов, лучше всего в избавлении от любовной психологической патологии помогает психотерапия. Подводя итоги выделим следующие ключевые стадии. Первое необходимое условие – осознать

наличие сценария у себя в голове. Как правило, это какая-то история недолюбленности из детства. Нужно понимать, что зависимый человек – это не жертва своего партнера, а жертва своего сценария. Второе, что нужно сделать – понять, когда этот сценарий появился, то есть определить корни проблемы. И, наконец, третье – это применение различных техник. Одна из них – обратиться к своему внутреннему ребенку, написать ему письмо, возможно даже поиграть. Еще один интересный способ – занятие танго. Этот танец учит вступать в отношения с другим человеком, сливаться с ним и отделяться. Конечный результат, к которому нужно стремиться, - это ситуация, когда в жизнь притягиваются партнеры другого типа, то есть не контрзависимые. И если удастся построить близкие отношения, в которых можно разделять чувства, не ощущать себя одиноким, то в этом случае совершенно точно можно сказать – сценарий разрушен.

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

Ведущая: Виктория Чистякова

Редактор: Яхонтов О. В.

Звукорежиссер: Быкова М. В.

Ведущая: Интернет – неотъемлемая часть современного общества. Жить стало проще благодаря многим онлайн-сервисам. Это необходимость, продиктованная временем, в некотором роде палочка-выручалочка. Но порой кажется, что он начинает превращаться в вечно голодного монстра, поглощающего и зомбирующего тысячи людей. Мы перестаем замечать друг друга и теряется навык непосредственной коммуникации. В студии Виктория Чистякова и сегодня мы поговорим об Интернет-зависимости. Почему мы добровольно попадаем в эту кабалу, и что же это за новый феномен нам рассказала старший преподаватель кафедры общей психологии СПбГУ Надежда Иванова.

Н. И.: Говоря об Интернет-зависимости, мы в первую очередь говорим о зависимости, такой же, как и любая другая поведенческая. Она не специфичная, просто это один из каналов, куда направляется обсессивное поведение человека. Признаки зависимости, которые Гриффитс, говорят о том, что, когда мы говорим о приоритетности какой-то деятельности, это раз критерий. Изменение настроения в связи с этой деятельностью. Толерантность, это третий момент, когда для достижения привычного эффекта нужно все больше и больше погружаться в эту деятельность. Симптомы разрыва, возникновение неприятных ощущений. Конфликт и

рецидив. Как сейчас видится психологами, психотерапия – это единственный путь избавления от тех проблем, которые ведут к этой зависимости. Проблема, скорее всего, в личности человека, в том, что у него существует сложности. Тут ему должны помочь его близкие, те, кто рядом с ним находится. Дело в том, что фактически зависимых не так много. И те люди, которых считают зависимыми и те, люди, которые себя считают зависимыми, они на самом деле таковыми не являются. Грань в дезадаптации человека.

Ведущая: Зависимыми мы считаем тех людей, которые слишком заботятся о своем виртуальном образе, накручивают подписчиков в своем Инстаграме. Да и сами они признают свою маниакальную привязанность к Интернету. У нашей героини Виктории в Инстаграме 11 тысяч подписчиков, поэтому она относится к своему профилю с материнской заботой.

Виктория: Я просто очень много времени трачу на фотографии. Там надо и накраситься нормально, как я в жизни не крашусь. Очень много сил на самом деле отнимает. Это должен один и тот же фильтр, одна и та же обработка. Когда человек на меня подписан, наверное, заметно, что я могу закинуть, а потом удаляю. Потому что я вижу, что в итоге это в самом профиле не смотрится. На второй страничке только мои знакомые, он закрытый, там фотографии, которые я не могу скинуть на общий профиль.

Ведущая: Для привлечения новых подписчиков Виктория участвует в раскрутке страницы, так называемом SFS.

Виктория: Популярные аккаунты проводят пиар за пиар. То есть ты выкладываешь их фотографии на свою страничку, типа пиаришь, и они, если им нравится профиль, выкладывают твою страничку. В итоге на тебя подписываются люди. Если очень популярная страничка, где-то от 50 тысяч, там уже предлагают рекламу за деньги. Сейчас мне предлагают бартерные сделки, типа мы присылаем вам товар, вы с ним фотографируетесь и рекламируете. Я считаю себя зависимой, потому что если человек так

заботиться о своем профиле, о своих фотографиях, то конечно. Меня все устраивает, как-то вреда особого нет. Только если время забирает, но на что его еще можно потратить?

Ведущая: Но можно ли считать такое поведение Виктории, кстати довольно типичное для современной молодежи, патологической зависимостью?

Н. И.: Вот как раз пример того, что девочка развлекается. Она тратит свое время на то, чтобы популяризовать свой имидж. Хочет собирать восхищения. Это такое молодому возрасту свойственное желание. Это так же, как хотят стать актрисами. Вот этой девочке сейчас более важно и интересно заниматься этим. Это ее выбор, ее нынешняя система ценностей.

Ведущая: Хорошо или плохо создание образа в Интернете? Однозначного ответа на этот вопрос дать нельзя. Но порой этот самый образ может сыграть с тобой злую шутку. На ситуацию со стороны удалось посмотреть Татьяне, которая долгое время общалась с молодым человеком в виртуальном пространстве.

Татьяна: В социальных сетях ты не видишь человека и чувствуешь себя более уверенно. Мне кажется, большинство парней или девушек, отсылают фотографии, естественно фотошопят. То есть в жизни человек совсем не так выглядит, как на фото. У меня даже было такое со знакомым, мы общались с ним как друзья по соцсети. Когда я его увидела, у меня было совсем другое впечатление, мне стало с ним даже не интересно общаться. Он был какой-то более грамотный в соцсети, а в жизни он оказался занудливым, настолько похожим на ботана. Было не очень. С парнем своим я так же, познакомились через друзей, правда знали друг друга заочно. Тоже общались долгое время в соцсети. Когда мы увиделись, чувствовали себя не очень комфортно, но потом это проходит.

Ведущая: Ситуацию комментирует психолог Надежда Иванова.

Н. И.: Мы общаемся не с самими людьми, а с созданным образом. Тот диссонанс, который вызвало у девушки появление реального парня, связано не с тем, что он там как-то мямлил и не так красиво излагал, как он мог делать это на клавиатуре, но также и она, уже успела сформировать какой-то образ. Он оброс ее проекциями и ее фантазиями.

Ведущая: Как говорят психологи, люди зависимы не вообще от Интернета, а от чего-то в нем. Например, от общения. Человек начинает страстно увлекаться чем-то, и в результате это становится его доминирующей идеей. Происходит отрыв от реальности. Примером подобного иллюзорного восприятия можно считать точку зрения нашей героини Людмилы. В свои 50 лет она имеет дневниковую страничку на сайте знакомств. Однако ее цель вовсе не в поиске второй половинки.

Людмила: Это одно из полей информационной войны. Так или иначе для всего этого нужно огромное количество времени, потому что это затягивает. По сути это то же самое общение, как и человеческое, только в том случае, если домой придут, намусорят, натопчут, наголдят, а тут – выключил кнопку и ничего этого нет. Во-первых, виртуальное общение более искреннее. За долгое время тебе человек может стать более знакомым, чем многие реальные знакомые. Опять же темы поднимаются такие, которые в реальном общении, как правило не поднимаются. Реальная жизнь – это физическое присутствие человека, который сморкается, ест, храпит. Ты его должен принимать таким. После всех этих открытий душ, это может быть не приемлемым.

Ведущая: Людмила разграничивает общение на сайте в дневниках и в поиске с целью знакомства. Говорит, что среди людей, которые зависимы от знакомств в Интернете, зачастую встречаются те, у которых явно выражены психические отклонения.

Людмила: Один написал, парень 26 лет. «Я хочу узнать, смогу ли я с кем-нибудь, кроме мамы». Я говорю, как это. Он, ну вот так. И со сколько лет? С шести. И другого варианта не было.

Ведущая: Несмотря на то, что Людмила предпочитает реальности виртуальность, она совершенно точно уверена – молодым людям на сайтах знакомств делать категорически нечего.

Людмила: Как бы ни бы хорош молодой человек, если он на сайте знакомств, на свидание к нему идти не надо. Это означает, что у него есть папка, в этой папке может быть 100, 200, 300, 500 и он думает, что он всем им нужен. То есть сегодня он с тобой, завтра он с другой. Интернет предоставляет им гораздо большие возможности к такому поведению. Устраивать свою личную жизнь нужно исключительно в реале. А в Интернет нужно ходить только как на фронт.

Ведущая: И все же почему Людмила создала свой собственный Интернет-мир, в котором и общение более искреннее и люди более родные? Ответ дает психолог Надежда Иванова.

Н. И.: Это просто она реализует свою потребность в общении и в принятии. Вопрос, почему она реализует его так, почему в жизни не может. Вот в жизни значит нет тех людей рядом, видимо. В общении с подружками в жизни не хватает чего-то, что ей дают эти дневниковые странички. Может быть возможности свободно высказывать свои мысли. Некоторым нравится безнаказанно высказывать очень откровенные мысли. Те эмоции, о которых не скажешь человеку прямо в глаза, написать можно. Как бы на страничку, как бы в никуда. У них возникает иллюзия, это вот в чистом виде иллюзия. Здесь вопрос, насколько плохо ей самой, от того, что она проводит время там, вопрос, насколько плохо окружающим, это вопрос дезадаптации. И вопрос того, что она теряет.

Ведущая: Имея Интернет-зависимость, можно не только что-то потерять в жизни, но и что-то не приобрести. Жажда новых ощущений при отсутствии их в реальности тоже может стать причиной ухода в виртуальность. Так случилось со следующим героем, Тимирланом. Сам он признает, что хотел бы сделать свою повседневность более разнообразной, но в то же время не находит в себе смелости для этого.

Тимирлан: Можно сказать, что я постоянно онлайн. Я сам смеялся над теми людьми, которые проводили сутки в Интернете. А сейчас я уже сам такой. Но я пытаюсь оставить это, потому что я замечаю, что ухожу в телефон надолго и часто очень. Кто мне нравится, кто мне приятен – музыканты, актеры – да, я могу на них подписаться, мне это интересно. Я бы хотел жить, как они. Потому что у них жизнь интересная. Потому что я не могу сейчас себе позволить уйти учиться кататься на сноуборде, чтобы потом копить, чтобы поехать куда-то кататься на нем. Не дай Бог я еще там себе что-нибудь сломаю. И все, на жизни крест – ни семьи, ни работы, ни детей.

Ведущая: Мы попросили эксперта прокомментировать и эту ситуацию.

Н. И.: Тут молодой человек с дефицитом впечатлений явно живет. Он хочет путешествовать, но при этом есть какие-то страхи, ограничения. Возможно, это связано с его воспитанием. Возможно, ему в детстве говорили, не ходи, сломаешь себе что-нибудь. Если в жизни его постоянно конфликт, да даже не конфликт, а просто скука, а что-то предпринять он боится, то он будет предпочитать смотреть на это стороны. И к этому может возникнуть зависимость. Можно предложить какое-нибудь интересное мероприятие. Например, давай выедем – в поход.

Ведущая: Для того, чтобы еще более наглядно представить, что такое патологическая зависимость от Интернета, психолог Надежда Иванова привела хрестоматийный пример из своей практики.

Н. И.: Из моей истории наблюдения таких явлений мне помнится один программист. Он вообще не ходил на вечеринки, был нелюдимым. Такой интровертированный человек. И в ситуации, когда все-таки удавалось его затащить на какую-нибудь вечеринку, у него в руках всегда находился планшет. Он могу участвовать в беседе, иногда даже что-то пошутить, но большую часть времени он там что-то делал. Выглядело это очень странно, не адаптивно. То есть человек он как бы и здесь, а как бы и нет. В плане организации жизни у него получалось, а в плане организации общения не получалось. Он был одинок, но он не считал свою увлеченность виртуальным миром причиной одиночества, а скорее следствием.

Ведущая: Неумение вступать в отношения с людьми, чувство одиночества становятся постоянными спутниками человека, патологически зависимого от Интернета. Но, как считают психологи, по-настоящему зависимых – единицы. Если пребывание в Интернете приносит вред человеку или его окружению, и, кроме того, наблюдаются признаки дезадаптации, то в этом случае необходимо обратиться к психотерапевту. Он выявит причины, которые стали трамплином к зависимости. Можно также попытаться справиться самому. Для этого нужно выбрать для себя равноценное альтернативное занятие. Один из вариантов – пойти в поход. От Интернет-зависимости, как и любой другой, нужно избавляться. Ведь по-настоящему узнать жизнь, ощутить полный спектр эмоций можно только в реальности.

ИГРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Ведущая: Виктория Чистякова

Редактор: Яхонтов О. В.

Звукорежиссер: Быкова М. В.

Ведущая: В Санкт-Петербурге подросток выпрыгнул из окна 4 этажа. В Екатеринбурге 12-летний парень скончался от обширного инсульта. Два днепропетровских школьника убили друга и ограбили его квартиру. Все это – сводки информационных агентств. Их объединяет одно – смертельное пристрастие. В студии Виктория Чистякова, и сегодня мы поговорим о зависимости от компьютерных игр. Почему ее недооценивают, и какие особенности имеет эта патология, нам рассказал преподаватель Института практической психологии «Иматон» Андрей Дегтярев.

А. Д.: Здесь просто похоже на все остальные зависимости, больше всего на химические, наверное. Потому что есть несколько этапов, по которым развивается зависимость. У химических зависимостей называется use, потребление просто-напросто. Потом есть disuse, то есть неправильное употребление. Следующая стадия это abuse, злоупотребление. То есть несмотря на то, что там очевидно имеется вред, он занимается этим. Четвертая стадия уже называется disease, болезнь. Но пока нигде в Международных классификациях болезней игровая зависимость как болезнь не рассматривается.

Ведущая: Игры, как правило, ассоциируются с детскими прихотями. Однако, как отмечает психолог, это заблуждение. Ведь в каждом взрослом живет

ребенок. И именно из детства во взрослую жизнь переносится предрасположенность к зависимости.

А. Д.: Это в общем имеет свои корни в некоторых процессах взросления и отношения с родителями. Там обязательно имеется нарушение контакта. Для того, чтобы этот контакт существовал, нужно вообще-то выполнение пяти условий. Во-первых, безоценочное принятие. Потом это интерес прежде всего к его потребностям. В-третьих, это вера в то, что этот ребенок разумный, и вообще контакт с ним возможен. В-четвертых, это уважение его прав и границ. Ну и еще есть такая пятая штука, это наличие свободного внимания. Вот если что-то из этого было нарушено, то соответственно у человека много всяких невротических комплексов. И то, что ребенок еще тогда не получил от родителей, он находит другой способ восполнения вот этой недостачи. Постепенно это превращается в химическую зависимость или в игровую.

Ведущая: Чтобы помочь человеку избавиться от разрушающей привычки играть, терапевты стараются найти ту самую здоровую потребность, которая стоит за этой зависимостью. И главная проблема в том, что каждый раз эта потребность индивидуальна.

А. Д.: Даже дело не в том, чтобы научиться ее сейчас удовлетворять по-другому. Если мы говорим про терапию, то важно добраться до того места в истории, в памяти, когда это перестало быть удовлетворено, пообщаться со своим внутренним ребенком и дать ему то, чего не хватало. Это имеет совершенно волшебный эффект обычно.

Ведущая: По мнению Андрея Дегтярева, зависимость обусловлена не только индивидуальными особенностями, которые закладываются в детстве, но и проблемами, типичными для современного социума.

А. Д.: Чего у нас действительно не хватает сейчас в обществе, наверное, это выполнение функции отца. Для ребенка окружающий мир это прежде всего

мать. Там есть еще и отец, но обычно это только усиление действия матери. У ребенка не остается никакой свободы в реальном мире.

Ведущая: Как же бороться с зависимостью, когда на человека давят и внутренние семейные факторы, и внешние социальные? Мы попросили психолога поделиться своим опытом.

А. Д.: Ну скажем человек вспоминает историю какую-то, где ему было плохо. Как в психодраме обозначаем места, где есть действующие лица. А мы при этом с ним сидим, на все это смотрим. А дальше мы можем войти, и он может изменить что-то, пообщавшись с собой, например, в том возрасте. Есть много разных способов, чтобы повлиять. Во-первых, показать, что это действительно зависимость, а во-вторых, предложить выбор. Бихевиористы любят предлагать вести дневник. Есть такой очень сложный метод интервенции, когда собираются все значимые знакомые для того, чтобы они могли вместе, собравшись с этим самым алкоголиком, рассказать, чем им он навредил.

Ведущая: Не всегда, чтобы указать на существующую у человека зависимость, обязательно собирать всех родственников для серьезного вмешательства. Иногда геймер может осознать это сам, анализируя себя и свое поведение. Как это сделал Дмитрий.

Дмитрий: История моей игровой зависимости началась, наверное, классе в пятом. Изначально мне не было интересно, я играл, потому что играли ребята. Потом я втянулся. Наверное, потому, что я уехал из родного города, и друзей у меня здесь меньше, свободного времени меньше. Ты устаешь, и хочется провести его за компьютером, а не куда-то выходить.

Ведущая: Ненавязчивое заполнение досуга игрой свойственно не всем зависимым. Никогда не знаешь, что очередной выход в сеть может стать последним.

Дмитрий: Мы играли в эту MMORPG, это был мой десятый класс. И ребята что-то не поделили в этой игре, я не помню что, какой-то игровой предмет. И один из них приехал к другому домой и убил его. Гильдии тогда были, и в эти гильдии когда люди вступали, они оставляли свои контактные данные, что-то вроде контакта, номера телефона, чтобы если что их могли найти и позвать в игру. И он, по-моему, нашел Вконтакте его фотографию, там же узнал город, в котором он живет, потом созвонился, узнал адрес. И нашел, подождал, пришел и зарезал.

Ведущая: Подобные ситуации скорее исключение, чем правило. Да и психологи не считают игры причиной формирования агрессии. Однако виртуальное пространство оказывает влияние на характер и поведение человека.

Дмитрий: Я стал более асоциальным, люди мне разонравились окончательно. Потому что в игре все очень идеализированно. То есть если это что-то негативное, то оно максимально негативное. Если что-то хорошее, то максимально хорошее. Не как в жизни, в жизни все пополам, то есть не бывает хорошего и плохого. В каждой бочке есть ложка дёгтя. Есть такое, когда очень надолго увлекусь какой-то игрой, у меня бывает из головы что-то вылетает. Важная курсовая работа или что-то сделать. Или элементарно Ира просит помыть посуду, я сажусь за комп и забываю, что нужно было мыть какую-то посуду. Она приходит и все.

Ведущая: Как считают эксперты, зависимость – заболевание системы ценностей. Если есть какая-то альтернатива, то человеку будет на что опереться.

А. Д.: И тут мы возвращаемся к вопросу о контакте. Если у него не было бы проблем со способностью устанавливать контакт с другими людьми, то есть если бы родители обращались с ним таким образом, что он с них бы это считал, как это делается, то у него не было бы с этим особенных проблем.

Наверное, очень хорошо, что у него есть эта самая Ира, которую он упомянул. Потому что это про те самые ценности, которые есть кроме игры, если Ира выполнит функцию терапевта, если она научит его нормальному контакту, восполнит ту самую недостачу, которая у него была.

Ведущая: Дмитрий, который довольно хорошо знает мир игр, отмечает интересную особенность. Несмотря на то, что обычно принято считать геймерами молодых людей, в последнее время среди игроков все чаще встречаются представительницы прекрасного пола. Причина этому – повышенное внимание со стороны парней, например, в таких играх как Counter-Strike и Dota 2. Ситуацию комментирует Андрей Дегтярев.

А. Д.: Ну с мужчинами давно проблема, в том-то и дело. Много вещей утеряно из того, что раньше называли инициацией. Это то, что позволяет повзрослеть, то есть стать признанным взрослым. Это прежде всего уход из дома от матери обычно в чисто мужскую компанию. Получается, что малый процент людей проходит через это. Женщины точно становятся более инициативными, потому что они занимают нишу, которая освобождается.

Ведущая: Как говорили моряки, женщина на корабле к беде. Так можно сказать и про присутствие барышень в онлайн играх. По крайней мере в истории Александра.

Александр: Когда появился компьютер, много времени проводил за этими играми. Был такой случай, познакомился с девушкой в компьютерной игре, мы с ней заобщались, обменялись контактами. Я большую часть времени проводил в игре общаясь с ней. И получилось так, что я совсем выпал из реальности. Я ее воспринимал, как свою девушку, хотя это не было так по факту. Знал, что у нее есть молодой человек. Однажды она просто перестала играть и все, на этом прекратилось наше общение. Я конечно же грустил, это как-то изменило меня. Не смотрел ни на каких других девушек, которые были рядом. Друзья говорили: «Саша, одумайся, еще не все потеряно. Ты можешь

завести себе реальную девушку». Не знаю, мне виртуальные девушки нравятся больше, чем реальные.

Ведущая: Почему же герой воспринимал виртуальное за реальное? И как возродить интерес к нормальным человеческим отношениям?

А. Д.: Да просто похоже нет опыта общения с реальными девушками. Я думаю, что тут опять что-то в проблемах отношения с матерью. Я с таким тоже сталкивался со своими клиентами, когда он просто не знает, что ему делать с девушкой. Тот самый сензитивный период, он где-то далеко в детстве, когда ты общаешься с матерью, когда ты учишься чувствовать, что-то понимать про желания, потребности, свои и чужие. Этот период похоже пропущен. Восстановить что-то из этого можно, но это долгая история, действительно трудная история. С одной стороны, важно разобраться в своей истории, это индивидуальная терапия, но, с другой стороны, важно научиться взаимодействовать с другими людьми как-то по-другому, не так, как до сих пор. А это лучше в групповой.

Ведущая: Умение взаимодействовать с окружающими – слабое место многих виртуальных затворников. Это приносит вред не только им самим, но и близким. Примером является ситуация в семье Ольги.

Ольга: Мой брат зависим от компьютерных игр, потому что у него нет никаких других увлечений. Как только есть свободная минута, он пропадает именно в компьютерных играх. Приходит из ПТУ и сразу садится за компьютер. Причем эта зависимость длится уже давным-давно, с класса первого, со второго. Моему брату 17, но он как-то предпочитает находить контакты и дружить с людьми младше его. То есть ему нужен человек, которого бы он за собой вел. Может быть это свойство характера, может быть это влияние компьютерной игры, у него как-то проблематично получается подбирать себе друзей. Он не знает, как подступить к человеку, он не знает, что спросить. Мы как-то чувствуем себя бессильными, мы очень стараемся

его вытащить, мы все-таки одна семья. Сначала были попытки репрессивного характера, то есть вот спрятать, отобрать, наказать. Но запретный плод сладок, это не помогало. Тогда мы старались делать упор на какие-то аргументы. Но нет, вообще никак. Бабушка с дедушкой, конечно, играют колоссальную роль в его жизни, пытаются, поддерживают, развивают его. Сейчас мы предоставили ему выбор, сказали: «Смотри, как складывается твоя жизнь, как складывается у других сверстников. Когда ты вырастешь, ты сам все поймешь». Как-то раз я услышала, как ребята общаются, играя именно в компьютерную игру. Я не услышала ни одного живого слова, сплошные оскорбления, такая агрессия. И я еще удивлялась, как у моего брата нет проявлений злобы.

Ведущая: По мнению психолога Андрея Дегтярева, агрессии в человеке и так достаточно. Ее порождает любое взаимодействие. Практика показывает, что те, кто сталкивается с зависимостью, предпочитает не выходить в реальную жизнь. Они не понимают, что в ней делать. То есть игры не являются по своей сути причиной появления агрессии. Мы попросили эксперта прокомментировать описанную ситуацию в целом.

А. Д.: Здесь, пожалуй, перепутаны причина со следствием. То есть не в следствии игры у него проблемы с контактом, а строго наоборот. Это симптом просто того, что у него есть проблемы. И там я ничего не услышал про папу и маму ничего. Это, может быть, и корень проблемы в этой истории. Здесь я не вижу другой ценности, которая могла бы быть альтернативой. В том то и дело, что, если это делает жена, девушка, муж, молодой человек это предлагает, это представляет определённую ценность. Идешь на диалог и смотришь на все это. А кто такая семья в данном случае? Это же родительская семья, сестра тоже стоит на позиции родителя. Наверное, тут бы, в этой ситуации я бы стал работать с сестрой. Семья же в принципе это система. Если воздействуем на один элемент этой системы, она будет меняться вся. Возможно, она могла бы что-то изменить в своем

взаимоотношении с ним, это могло бы его потом потихоньку вытянуть на терапию или на что-то еще. Потому что если ей удастся создать отношения здорового контакта с ним, то это же будет ощущение безопасности, то у него появится еще одно пространство, в которое он может уходить.

Ведущая: Зависимость от компьютерных игр – это серьезная патология. Она отнимает время, деньги, создает сложности во взаимоотношениях с людьми. Помочь в избавлении может опытный специалист в индивидуальной или групповой терапии.

Началом зависимости часто становятся детские проблемы. Поэтому в своей работе психологи возвращаются к ранним воспоминаниям, преодолевая вместе с пациентом его патологическое влечение к играм. Главное, что нужно понимать – уход в виртуальный мир, это не решение внутренних проблем личности. И как говорил Гийом Мюссо: «В великой игре, которая зовется жизнью, самыми несчастными оказываются те, кто боится рискнуть стать счастливым».

