

Мусихин Владислав Владимирович,
PhD в христианском психологическом консультировании,
Независимый эксперт

СВЯЗЬ МЕЖДУ СОЦИАЛЬНЫМ ТРЕВОЖНЫМ РАССТРОЙСТВОМ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ СРЕДИ ПОДРОСТКОВ. ВЫЯВЛЕНИЕ И ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЛЕЖАЩИХ В ОСНОВЕ СВЯЗИ МЕХАНИЗМОВ И ПРИЧИН

Аннотация: Социальное тревожное расстройство (СТР) и игровая зависимость (ИЗ) являются двумя распространенными психическими расстройствами, которые связаны с повышенным риском негативных последствий в подростковом возрасте, в частности в России. В данной статье рассматривается взаимосвязь между СТР и ИЗ среди подростков, исследуются лежащие в основе механизмы и причины, которые способствуют этой связи. Определяются последствия и стратегии профилактики СТР и ИЗ.

Ключевые слова: Социальное тревожное расстройство, игровая зависимость, депрессия, тревожность, лежащие в основе механизмы и причины, связь между социальным тревожным расстройством и игровой зависимостью.

Концепция игровой зависимости появилась в 1980-х годах вместе с развитием игровых домашних консолей и ростом популярности видео игр в подростковой среде. С течением времени дизайн видео игр был модифицирован, включая функции, которые потенциально могут вызывать и усиливать зависимость, такие как: коробки с призом внутри, внутриигровые награды и таблицы лидеров состязаний. Подобные игровые элементы могут вызвать страх чего-то упустить, заставляя людей проводить больше времени за играми и тратить больше финансовых ресурсов на их приобретение. Немаловажный фактор в формировании ИЗ включает в себя социальные аспекты игр, такие как сообщества и кланы. Они, в свою очередь, могут обеспечить чувство принадлежности и принятия.

Первые упоминания о СТР датируются 400 до н.э. и принадлежат Гиппократу. Сам термин "социальная тревожность" был впервые введен британским психиатром Исаком Марксом в 1960-х годах, заменив ранее употребляемый термин "социальный невроз". Со временем это состояние стало известно как "социальная фобия" в DSM-III (Диагностическом и статистическом руководстве по психическим расстройствам) в 1980 году, обозначая чрезмерный страх перед социальными ситуациями. DSM-IV, выпущенный в 1994 году, усовершенствовал диагностические критерии социальной фобии, указав конкретные типы социальных ситуаций, которые вызывают тревогу, такие как публичные выступления, прием пищи в общественных местах или взаимодействие с незнакомыми людьми, а также переименовав ее в социальное тревожное расстройство (СТР). DSM-5, опубликованный в 2013 году, еще более подробно усовершенствовал критерии, подчеркнув чрезмерный страх негативной оценки и избегание социальных ситуаций из-за тревоги. Также были выявлены факторы развития СТР:

-Биологические факторы

Генетика играет определенную роль в социальной тревожности, причем различные научные исследования показывают, что люди с семейным анамнезом расстройства с большей вероятностью унаследуют его. Кроме того, дисбаланс в химических веществах мозга, таких как серотонин и норадреналин, связан с социальной тревожностью.

-Психологические факторы

Когнитивные искажения, такие как негативный разговор с самим собой и катастрофизация всего происходящего вокруг, могут способствовать развитию социальной



тревожности. Кроме того, люди с СТР могут обладать повышенной чувствительностью к негативной социальной обратной связи и склонны переоценивать вероятность того, что их осудят или отвергнут

-Факторы окружающей среды

Ранний процесс прохождения через социальную травму или опыт отвержения могут увеличить риск развития социальной тревожности. Кроме того, негативные социальные взаимодействия и детский буллинг могут способствовать развитию социальной тревожности с последующим поведением избегания.

СТР, характеризующийся чрезмерным страхом и дискомфортом в социальных ситуациях, может значительно ухудшить качество жизни, привести к социальной замкнутости и поведению избегания. ИЗ, также известное как игровая зависимость, включает в себя проведение чрезмерного времени за компьютером, несмотря на негативные последствия для психического здоровья человека. СТР и ИЗ – актуальные и серьезные проблемы здравоохранения, особенно распространены в подростковой среде, и требующие постоянного скрининга, применения и внедрения превентивных стратегий со стороны клиницистов.

Связь между социальным тревожным расстройством и игровой зависимостью

Исследования показывают сильную корреляцию между СТР и ИЗ среди подростков. Исследование профессора Орсоли Кирали из университета Eotvos Lorand (Будапешт, Венгрия), проведенном в 2015 году, показало, что подростки с СТР чаще проявляют проблемное игровое поведение по сравнению с теми, у кого нет СТР. Аналогичным образом, в другом исследовании профессора Юлии Браиловской из Ruhr-Universität (Бохум, Германия), проведенном в 2019 году, сообщалось, что подростки с более высоким уровнем социальной тревожности с большей вероятностью соответствуют диагностическим критериям ИЗ. В 2020 году профессор Аида Карача из Hacettepe University (Анкара, Турция) обнаружила, что риск зависимости от компьютерных игр был выше у подростков с высоким уровнем социальной тревожности. Следовательно, было замечено, что социальная тревожность и зависимость от компьютерных игр оказывают серьезное влияние друг на друга. Стоит отметить, что компьютерные игры, в которые подростки вовлечены умеренно, развивают когнитивные способности и, кроме того, способствуют взаимодействию с семьей, друзьями и другим социальным окружением. Однако неконтролируемая зависимость от компьютерных игр негативно влияет на успеваемость, физическую активность, сон и играет значительную роль в возникновении таких проблем, как одиночество, депрессивное настроение и высокая социальная тревожность.

Причины и механизмы, лежащие в основе корреляции

Для объяснения связи между СТР и ИЗ среди подростков следует выделить такие потенциальные причины и механизмы:

1. Избегание тревоги:

Игры могут служить убежищем для подростков с СТР, обеспечивая уход от некомфортных, враждебных социальных ситуаций и связанной с ними тревоги. Захватывающий характер виртуального мира и чувство контроля в игровой среде могут быть особенно привлекательными для людей с СТР.

2. Процесс преодоления негативных эмоций:

Игры могут функционировать как механизм преодоления негативных эмоций, связанных с грустью, таких как социальная тревожность, страх и депрессия. Возбуждение, вызов и чувство выполненного долга, получаемые от игр, могут обеспечить временное облегчение от этих эмоций.



3. Система вознаграждений и социальные связи:

Игровые среды часто предоставляют структурированную систему вознаграждений, предлагая баллы, достижения и социальное признание. Эта система вознаграждений может быть особенно привлекательной для людей с СТР, которым трудно получать положительные эмоции в виде поощрения в реальных социальных взаимодействиях.

4. Замена социализации:

Игры могут заменить социальные взаимодействия в реальном мире, особенно для подростков с СТР. Виртуальные социальные взаимодействия во время игр могут обеспечить чувство принадлежности и связи с другими геймерами.

Последствия и стратегии профилактики

Тесная связь между СТР и ИЗ среди подростков обуславливает необходимость раннего выявления и эффективных вмешательств. Раннее выявление обоих состояний имеет решающее значение для своевременного и комплексного лечения. Психологи должны проводить скрининг на наличие СТР и ИЗ у подростков, проявляющих признаки социальной замкнутости, тревожности или неконтролируемого времени проведения онлайн.

Лицам, страдающим как СТР, так и ИЗ, рекомендуется многосторонний подход к лечению. Когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) стала особенно эффективным вмешательством при СТР и ИЗ. Методы КПТ могут помочь людям с СТР развить социальные навыки, справиться с тревогой и бросить вызов негативным мыслям и убеждениям. Для ИЗ КПТ может помочь людям в выявлении неадаптивного игрового поведения, установлении реалистичных пределов проведения времени за компьютером и разработке альтернативных механизмов самоконтроля.

Кроме того, стратегии профилактики должны быть направлены на пропаганду здоровых игровых привычек и укрепление социальных связей среди подростков. Образовательные программы, родительский контроль и общественные мероприятия могут повысить осведомленность о СТР и ИЗ, выявить лиц, подверженных риску, и предоставить ресурсы для профилактики и предотвращения формирования данных видов зависимостей. Кроме того, поощрение участия во внеклассных мероприятиях, спортивных состязаниях или общественных клубах может предоставить подросткам возможности для конструктивного социального взаимодействия и уменьшить зависимость от игр как основного источника социального взаимодействия.

Выводы

Взаимосвязь между СТР и ИЗ среди подростков требует комплексного подхода, который учитывает оба состояния одновременно. Ранние выявления, научно-обоснованные вмешательства и стратегии профилактики необходимы для смягчения негативного воздействия СТР и ИЗ на психологическое благополучие подростков и их общее развитие. Прививая здоровые игровые привычки, способствуя социальной кооперации и обеспечивая эффективное лечение как СТР, так и ИЗ, мы можем эффективнее поддерживать психическое здоровье и психосоциальное развитие подростков.

Список литературы:

1. Kersin Paschke, Maria Isabella Austermann, Rainer Thomasius (2020). _Assessing ICD-11 gaming disorder in adolescent gamers by parental ratings. Development and validation of the Gaming Disorder Scale for Parents (GADIS-P).
2. Luke A Schneider, Daniel L. King, Paul H Delfabbro (2017). Family factors in adolescent problematic Internet gaming: A systematic review.



3. Orsolya Kiraly, Katalyn Nagygyorgy, Beatrix Koronczai, Mark D. Griffiths (2015). Assessment of problematic internet use and online video gaming.
4. Julia Brailovskaia, Julia Velten, Jurgen Margaf (2019). Relationship between daily stress, depression symptoms, facebook addiction disorder in Germany and the USA.
5. Matthew W R Stevens, Daniel L King, Diana Dorstyn, Paul H Delfabbro (2018) Cognitive behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis.
6. <https://www.ai-therapy.com/social-anxiety/causes>
7. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596> Diagnostic and statistical manual of mental disorders.
8. <https://www.verywellmind.com/social-phobia-or-anxiety-disorder-3024447>

