

Киберсекс как вид аддиктивного поведения личности.

Косицына Д.С., студент, факультет социальных наук, Амурский государственный университет, г. Благовещенск, Российская Федерация;

Кора Н.А., к.псих.н., доцент, факультет социальных наук, Амурский государственный университет, г. Благовещенск, Российская Федерация;

Современное общество открыло для себя много состояний зависимости [4; 5; 6; 7]. Зависимые личностные расстройства наиболее изучены в структуре семей, имеющих аддиктивные проблемы. Для зависимых лиц характерно зависимое, субмиссивное поведение, которое выражается в разных сферах [4]. Сексуальная аддикция, в определённом смысле, связана с глобальным техническим прогрессом [5; 8]. Вначале это были рисунки, затем фотографии, затем видео и, наконец, киберсексуальные компьютерные программы и секс-знакомства в виртуальном мире. Инновационные технологии приводят к более высокой степени сексуальной зависимости. Изначально это просмотр порнографии и/или занятие киберсексом. Опросы показали, что мужчины обычно предпочитают смотреть порнографию, а женщины - заниматься киберсексом. Особенности Интернета, как коммуникационной среды, создают весьма привлекательные условия для занятий виртуальным сексом и предпосылки возникновения зависимости от этого влечения.

Интернет-зависимость (или интернет-аддикция) — навязчивое стремление использовать интернет и избыточное пользование им, проведение большого количества времени в сети, это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти. Интернет-зависимость - это широкий термин, обозначающий большое количество проблем поведения и контроля над влечениями (Kimberley S. Young, "Caught in the Net", "Пойманные в Сеть").

Киберсексуальное влечение (или киберсексуальная зависимость) стало специфическим подтипом интернет-зависимости, это навязчивое влечение к посещению порносайтов и занятию киберсексом [2]. Это всего лишь один из пяти основных типов киберувлечений. Остальные четыре определяются специалистами так: навязчивый серфинг (поиск информации по базам данных, бесконечное путешествие по сети, переходы с сайта на сайт); виртуальный шоппинг (покупки в интернет-магазинах, участие в аукционах, сетевых азартных играх); виртуальное общение (участие в форумах, чатах, переписка, множество знакомств в сети); игровая зависимость (участие в компьютерных играх, онлайн-проектах).

Киберсекс, по данным специальной статистики, которая ведется сотрудниками центров изучения интернет-технологий, из всех остальных видов зависимости считается наиболее опасным. Распространен он чуть меньше, чем остальные четыре подвида. Однако, по данным все той же статистики, количество его «поклонников» постоянно растет. Сегодня – это почти 9% от всех пользователей интернета. Правда, исследователи позиционируют эту цифру как минимальную – истинный размах «болезни» оценить чрезвычайно сложно.

На современном этапе становления науки, сексуальная зависимость (аддикция) означает навязчивое половое поведение, используемая на уровне подсознания для достижения психологического комфорта [4; 5]. В большинстве случаев, также как и от табака, алкоголя, наркотиков, еды, шопинга, интернета, игр, аддикция может быть и от секса. Сексуальная зависимость является скрытой и сложно выявляемой [4]. Трудности выявления признаков этой проблемы главным образом связаны со сложностью получения честных и прямых ответов на вопросы, так как такая тематика находится под определённым социальным запретом в ряде обществ, в большинстве случаев. Так, например, З. Фрейд утверждает, что любая активность человека носит сексуальный подтекст [2]. Ц. Короленко и Н. Дмитриева сосредотачивают внимание на том, что «...сексуальная зависимость начинается с особой

системы, называемой системой верований и убеждений. Аксиоальной осью системы являются верования аддикта о себе, которое пронизывает всю окружающую его реальность, приводя к своеобразному мышлению» [4]. То есть, аддикт согласно своей системе верований, ядром которой является отношение зависимого к себе, не считает себя внутренне имеющим какую-то цену, относится к себе изначально плохо [3].

Для сексуальной зависимости характерны следующие признаки: уделение большого количества времени (от 3 до 20! часов в день); импульсивное не контролируемое желание; раздражительность при невозможности заняться киберсексом; после киберсекса возникает удовлетворение, сопровождаемое чувством вины и низкой самооценкой; общее плохое самочувствие, депрессия, состояние тревоги; демонстрация негативного отношения к окружающим.

По мнению современных психоаналитиков, такая зависимость является скрытой и, в большинстве случаев, чаще всего прикрывается другими, более раскрываемыми зависимостями. М. Гаськов сосредотачивает своё внимание на том, что «источник сексуальной зависимости происходит глубоко из детства. Возможно, это было насилие над ребенком в семье со стороны родителей, либо ребенку крайне мало уделяли должного внимания, ласки, «недолюбили». В первом случае у ребенка формируется ошибочная, искаженная форма поведения. То есть став взрослым, человек начинает считать, что секс – это единственная возможность быть нужным. Насилие в детстве привело к крайне низкой самооценке. После сексуального акта они испытывают угрызения совести и не верят, что с партнером можно дальше продолжать какие-либо, а тем более близкие отношения. В дальнейшем, это новый поиск объекта своей зависимости, поскольку только во время секса человек чувствует себя желанным и нужным. Во втором случае, «недолюбленные» часто испытывают чувство вины, и став взрослыми начинают считать, что недостойны должного внимания и ласки. «Разовый» секс для них является минутным счастьем, но в то, что от партнера можно получить нечто большее они просто не верят. Возникает такое ощущение, что в вихре сексуальной зависимости, они

получают удовольствие от самоуничтожения своих возможностей и вновь, и вновь повторяя этот сценарий своей жизни не в силах остановиться» [3].

Тип полового поведения переходит в зависимость тогда, когда в нем появляются элементы систематичности, навязчивости и полного игнорирования вероятных отрицательных последствий. Определяющим фактором сексуальной зависимости является не частота смены партнеров и занятий сексом, а неконтролируемость своих необузданных желаний, ведущих к социальным проблемам [4], чрезмерное увлечение киберсексом, в большинстве случаев, сопровождается и другими зависимостями (чаще всего химическими). Более 30% «увлеченных» не ограничивается сексом только в сети: они пристрастны к порнографии, сексу по телефону, посещениям проституток. Другими словами, целый порочный клубок [4].

Кто подвержен зависимости от киберсекса? По данным исследователей, в равной степени и мужчины, и женщины. Мужчин, как ни крути, все же чуть больше (порядка 60% от всего количества). Много среди них и гомосексуалистов – 25-30%. Причем именно сексуальные меньшинства наиболее склонны к такой зависимости. Объясняется это их низкими возможностями в удовлетворении своих желаний в реальном мире. Большинство «увлеченных» - студенты или люди с высшим образованием. Те, кто по долгу своей профессии или учебы проводят много времени в интернете. В основном, это люди от 20 до 35 лет.

Последствия самые опасные. У человека начинает развиваться сексуальное истощение. Однако оно распространяется только на его реальных партнеров. Они просто перестают вызывать у него возбуждение и сексуальное желание, что неминуемо приводит к разрыву в отношениях. Есть и более глобальные последствия, свойственные всем видам интернет-зависимости: уход в виртуальный мир, отказ от традиционных человеческих ценностей, концентрация исключительно на компьютере, депрессия, разрыв с реальностью. Итог – суицид.

Почему же люди становятся наркоманами «киберсекса». Объясняется это очень просто. У киберсекса есть масса достоинств, отличающих его от секса в реальной жизни:

- безопасность (венерические заболевания через спам, к счастью, не передаются);
- широкие возможности (в любое время суток, миллионы различных сайтов и интернет-ресурсов);
- на любой вкус и цвет (картинки и видео эротического и порнографического содержания способны удовлетворить все самые большие фантазии пользователя).
- открытость (легитимность подобных сайтов);
- бесплатность (хотя, конечно, есть ресурсы, за пользование которыми необходимо платить);
- анонимность.

С точки зрения психологии основа сексуальной зависимости – тревога. Нередко источником тревоги является нарушение сексуальной структуры человека после перенесенной сексуальной травмы, в состоянии депрессии или раздражения [4]. Так, например, в психоаналитическом понимании такая тревога берет начало в нарушении сексуальной структуры личности: например, сексуальной необходимости обезболивания чувств при ранней сексуальной травматизации, также для преодоления состояния ярости, депрессии или ангедонии (раздражения и неудовольствия) [3; 6].

В психодинамических теориях выделяют такие направления коррекции сексуальных аддикций [3]:

- осознание аддиктом существа содержания его проблемы;
- анализ источников проблемы и участия в ней людей, с которыми аддикт наиболее связан;
- объяснение характера содержания созависимости, включающей анализ скрытых эмоций вины, стыда, униженности. Анализ стратегии созависимости (контроля, защиты и конкуренции);

- осознание того, что ситуация, в которую попал аддикт, не является исключительной и что он всегда может рассчитывать на помощь;
- эмоциональный тренинг, умение отличать интимность эмоций от их количественного выражения;
- обучение аддикта умению анализировать прошлое и налаживать неформальные межличностные контакты с пониманием того, что он может получить настоящую эмоциональную поддержку у определенных людей.

Таким образом, основной задачей психолога/психотерапевта при работе с сексуально аддиктивной личностью – научить её контролировать убеждения, вызывающие нервное перевозбуждение, а также работать с тревожным состоянием при помощи внутренних сил организма. Возможно использование разнообразных методов: психоаналитической, когнитивной, духовной и поведенческой терапии, работа с образами и др.

Наиболее действенным методом коррекции компьютерной зависимости является психотерапия. Для преодоления пагубного пристрастия может использоваться как индивидуальная, так и групповая психотерапия.

Если есть выбор – лучше остановится на групповой психотерапии. Дело в том, что у большинства людей, страдающих компьютерной зависимостью, присутствуют трудности в построении межличностных отношений, социальной адаптации, а работа в группе будет еще одной возможностью наладить эти отношения. Человек, страдающий компьютерной зависимостью, никогда не согласится, что он – компьютероман. А вот когда он увидит, что другие с подобными симптомами осознают проблему, то и сам сможет принять факт наличия зависимости у него и захотеть ее преодолеть [1].

Список использованных источников:

1. Виды интернет-зависимости [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://security.mosmetod.ru/internet-zavisimosti/77-vidy-internet-zavisimosti> (20.02.2018)
2. Гаськов П. Сексуальная зависимость [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psy-press.ru/?p=626> (20.02.2018)
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. // Социодинамическая психиатрия – М.: «Академический Проект», 2000. – 460с.
4. Сексуальная зависимость [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.psyopora.ru/statji/27-razn-statji/120-sex-addiction> (10.03.2018)
5. Стасевич К. Существует ли сексуальная зависимость? // Медицина и здоровье [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://compulenta.computerra.ru/chelovek/meditsina/10008035/>
6. Уэйн А. Майерс Сексуальная аддикция [Электронный ресурс] Режим доступа: [/http://www.psichology.vuzlib.org/book_o299_page_11.html](http://www.psichology.vuzlib.org/book_o299_page_11.html) (12.03.2018)
7. Чаплак Я. Резник В. Солийчук И. Информационно-коммуникативный марафон как технология эффективного социально-психологического влияния на современном этапе развития общества [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://yanchaplak.com/ru/informatsionno-kommunikativnyj-marafon-kak-tehnologiya-effektivnogo-sotsial-no-psikhologicheskogo-vliyaniya-na-sovremennom-etape-razvitiya-obshchestva> (15.03.2018)