

<https://doi.org/10.35339/msz.2020.88.03.12>  
УДК 616.891-008.446:004.738.5-085.851

*Ю.А. Стародубцева*

*Харківський національний медичний університет, Україна*

## ПСИХООСВІТА В СИСТЕМІ КОМПЛЕКСНОЇ ТЕРАПІЇ КОМП'ЮТЕРНОЇ ЗАЛЕЖНОСТІ

В Україні все більшої актуальності набуває проблема комп'ютерної адикції, що зумовлено стрімким поширенням різноманітних гаджетів і можливостей мережі Інтернет. Комп'ютерна залежність є результатом переміщення життя у віртуальну реальність, її повного злиття з усіма аспектами існування особистості. У зв'язку з цим оцінено ефективність психоосвітньої програми в комплексній терапії хворих із комп'ютерною залежністю. Основну групу становили 100 хворих, які не лише отримували регламентовану стандартами МОЗ України терапію, а й брали участь у психоосвітній програмі, контрольну групу – 47 хворих, які отримували стандартну регламентовану терапію в лікарні. У клінічній картині порушень адаптації в обстежених хворих відмічалися: знижений фон настрою (у 72,9% обстежених), дратівливість, неврівноваженість, схильність до короткочасних бурхливих реакцій (у 52,7%); відчуття туги, тривоги (у 69,4%); підвищена вразливість, образливість (у 32,9%); стани розгубленості (у 55,3%); гіперестезії (у 78,8%); астеничний симптомокомплекс (у 84,7%). Оцінка ефективності розробленої психоосвітньої програми реалізовувалась під час 6-місячного спостереження шляхом оцінювання динаміки клініко-психопатологічних та патопсихологічних особливостей хворих.

**Ключові слова:** психоосвіта, нехімічні адикції, комп'ютерна залежність.

### Вступ

Розвиток сучасного суспільства характеризується поширенням деструктивно-дестабілізуючих та соціально зумовлених психотравмуючих чинників, що призводить до значного підвищення впливу стресового навантаження. Це створює базис для формування адиктивної поведінки і зокрема нехімічних адикцій [1, 2].

Останніми роками в Україні все більшої актуальності набуває проблема комп'ютерної адикції, що зумовлено стрімким поширенням різноманітних гаджетів та можливостей мережі Інтернет. Власне комп'ютерна залежність є результатом переміщення життя у віртуальну реальність, її повного злиття з усіма аспектами існування особистості [3–5].

Сучасні дослідники виділяють психологічні й фізичні симптоми, характерні для комп'ютерної залежності. До психологічних симптомів відносять поліпшення самопочуття користувача під час роботи за комп'ютером, збільшення часу перебування в мережі; погіршення відносин із близькими людьми, проблеми з навчанням або роботою, погіршення настрою при неможливості роботи за комп'ютером. До фізичних симптомів належать відчуття сухості в очах, головні болі та болі у спині, порушення режиму дня, розлад сну, зміни з боку травної системи через нерегулярного харчування [6–8].

Сучасні наукові дослідження комп'ютерної залежності присвячені розробці комплекс-

них програм психосоціальної реабілітації й соціальної реінтеграції адиктивних, покращанню якості їхнього життя. Актуальним напрямком є пошук інноваційних підходів до терапії комп'ютерної адикції [9, 10].

Як один із таких підходів можна розглядати психоосвіту, яка наразі є важливою складовою психосоціальної реабілітації та отримує все більше визнання у світовій психотерапевтичній практиці у світлі підвищення інтенсивності, економічності та ефективності допомоги хворим із нехімічними адикціями [11, 12].

Викладене зумовило актуальність і необхідність проведення даного дослідження.

**Мета даного дослідження** – оцінити ефективність психоосвітньої програми в комплексній терапії хворих із комп'ютерною залежністю.

#### **Матеріал і методи**

На базі Харківської обласної клінічної психіатричної лікарні № 3 та у Військово-медичному клінічному центрі Північного регіону (м. Харків) із дотриманням принципів біоетики й деонтології проведено комплексне клініко-психопатологічне та психодіагностичне обстеження 147 хворих із розладами адаптації (F43.21, F43.22) та ознаками комп'ютерної залежності за результатами AUDIT-подібних тестів для комплексного оцінювання адиктивного статусу (І.В. Лінський, О.І. Мінко, А.П. Артемчук зі співавт. [13]). Усі обстежені хворі отримували комплексну терапію із застосуванням фармакотерапії та психотерапії. Основну групу становили 100 хворих, які не лише отримували регламентовану стандартами МОЗ України терапію, а і брали участь у психоосвітній програмі. У контрольну групу ввійшли 47 хворих, які отримували стандартну регламентовану терапію в лікарні.

#### **Результати дослідження**

Структура комп'ютерної залежності в обстежених основної групи була такою: нав'язливий серфінг (подорож у мережі, пошук інформації по базах даних і пошукових сайтах) – у 45,8 % обстежених, комп'ютерні ігри – у 22,3 %, віртуальні знайомства – у 5,8 %, пристрась до онлайн-азартних ігор – у 14,1 %, кіберсекс (захоплення порносайтами) – у 1,2 %.

У клінічній картині порушень адаптації в обстежених хворих відмічались знижений фон настрою (у 72,9 % обстежених), дратівливість, неврівноваженість, схильність до короткочасних бурхливих реакцій (у 52,7 %); відчуття туги,

тривоги (у 69,4 %); підвищена вразливість, образливість (у 32,9 %); стани розгубленості (у 55,3 %); гіперестезії (у 78,8 %); астеничний симптомокомплекс (у 84,7 %).

Психотерапевтична та психоосвітня програми були побудовані за принципом диференційованого впливу з урахуванням особливостей формування і клінічної картини комп'ютерної залежності, особливостей особистості хворих, які впливають на ефективність їхньої соціально-психологічної реадaptaції.

Психотерапевтична програма для цивільних хворих полягала у застосуванні когнітивно-поведінкової терапії А. Бека, раціонально-емоційно-поведінкової терапії А. Елліса, мотиваційного тренінгу та сімейної терапії. Для військових хворих використовували програми травмофокусованої когнітивно-поведінкової терапії (А. Ehlers, D. Clark, 2010), десенсибілізації й переробки емоційних травм рухами очей (F. Shapiro, 1987), інтегративної багатовимірної моделі BASIC Ph (M. Laxad, 1999).

Базуючись на отриманих даних, ми розробили та апробували психоосвітню програму для хворих із комп'ютерною адикцією, метою якої є комплексний вплив на когнітивну, емоційну, фізіологічну та соціальну складові адиктивної поведінки. Така психоосвітня програма була спрямована на корекцію інформаційного дефіциту щодо нехімічних адикцій і зокрема комп'ютерної, навчання навичкам стресостійкості та протидії адиктивному потягу, корекція змінених комп'ютерною адикцією соціальних позицій пацієнтів.

Психоосвітні заняття відбувалися за принципом роботи закритих груп із кількістю учасників від 10 осіб у чотири етапи:

I. Інформаційний етап, що спрямований на надання пацієнтам та членам їхніх родин знань щодо феноменології комп'ютерної адикції.

II. Вироблення навичок конструктивного вирішення соціальних й особистісних життєвих проблем.

III. Вироблення навичок адаптивної комунікації.

IV. Вироблення навичок протидії стресу та співволодіння.

Психоосвітня програма полягала у лекційному, тренінговому та власне підготовчому (виконання домашніх завдань) блоках із використанням засобів візуалізації (фото, відео, інфографіка, науково-популярні видання). Мо-

ніторинг стану пацієнтів відбувався в динамічному спостереженні та самоспостереженні шляхом ведення щоденника, у якому адикти відображали динаміку свого стану та досвід використання отриманих навичок.

Враховуючи специфіку психотравмуючих обставин хворих військовослужбовців, тяжкі наслідки бойової психічної травми, наявність ознак посттравматичного стресового розладу, психоосвітня програма для цієї групи була змінена в бік збільшення об'єму та тривалості психоосвітніх інтервенцій із додатковим включенням у програму тренінгу, спрямованого на вироблення соціальних навичок, стресостійкості, навчання навичкам подолання гострого стресу.

Ефективність розробленої психоосвітньої програми оцінювали у 6-місячному динамічному спостереженні за клініко-психопатологічними та патопсихологічними особливостями хворих.

Проаналізовано клінічні результати використання розробленої комплексної системи терапії та реабілітації хворих із комп'ютерною залежністю з використанням психоосвіти та встановлено, що у 77,8 % обстежених основної групи за тестом AUDIT комп'ютерної адикції не було, у 22,2 % зберігалась залежність від

комп'ютера. Серед обстежених контрольної групи ці показники дорівнювали 25,5 та 74,5 % відповідно.

На тлі проведення психоосвітніх заходів відмічалось зниження рівня соціальної фрустрованості – помірний рівень – (2,5±0,3) бала – у 15,3 % цивільних та у 17,6 % військових, знижений рівень – (1,5±0,2) бала – у 73,2 % цивільних та у 68,5 % військових.

Відмічено позитивну динаміку стрес-долаючої поведінки на тлі комплексних реабілітаційних заходів із використанням психоосвіти. Копінг, спрямований на вирішення завдань, спостерігався у 52,3 % обстежених основної групи та у 29,9 % – контрольної, копінг, спрямований на емоції, – у 21,1 та 21,4 % відповідно, копінг, спрямований на уникнення, – у 14,8 % хворих основної групи та у 33,3 % – контрольної, копінг, спрямований на відволікання, – у 10,9 та 15,4 % відповідно.

Щодо якості та тривалості ремісії, повна ремісія комп'ютерної залежності мала місце у 72,3 % обстежених основної групи та у 40,9 % – контрольної; неповна ремісія – у 25,7 та 48,9 % обстежених відповідно; комп'ютерна залежність спостерігалась у 32 % обстежених основної групи та у 10,2 % – контрольної.

### Список літератури

1. Аймедов К. В. Клинические аспекты современной аддиктологии (литературный обзор) / К. В. Аймедов // Вісник психіатрії та психофармакотерапії. – 2007. – № 1 (11). – С. 136–145.
2. Денисенко М. М. Соціальна фрустрованість в формуванні адиктивної поведінки при невротичних розладах / М. М. Денисенко // Wschodnioeuropejskie Czasopismo Naukowe (East European Scientific Journal) (Poland). – 2017. – № 9 (25), part 1. – P. 30–37.
3. Anger expression, violent behavior, and symptoms of depression among male college students / D. J. Terasaki, B. S. Gelaye, Y. Berhane, M. A. Williams // BMC Public Health. – 2009. – Vol. 9. – Article 13. – P. 1–25.
4. Аддиктивный статус и ведущие стратегии совладания у больных с невротическими расстройствами и лиц общей популяции: сравнительный аспект / Н. А. Марута, С. П. Колядко, Г. Ю. Каленская, М. М. Денисенко // Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. – 2016. – Т. 7, № 4. – С. 501–511.
5. Коростій В. І. Коморбідність нехімічних аддикцій та психосоматичних захворювань / В. І. Коростій, Г. М. Кожина // Проблема прихильності хворих наркологічного профілю до терапії. Потреба в лікуванні і лікування за потребою : матеріали XV Української науково-практичної конференції з міжнародною участю «Довженківські читання», Харків, 2014. – Харків, 2014. – С. 85–95.
6. Ревенок О. А. Адиктивна коморбідність у сучасній наркологічній практиці / О. А. Ревенок, К. В. Аймедов, Д. М. Корошніченко // Архів психіатрії. – 2011. – № 1 (64). – С. 92–95.
7. Марута Н. А. Проблема коморбидности в современной психиатрии. Теоретический, клинический, терапевтический и организационные аспекты / Н. А. Марута // Здоров'я України. – 2013. – № 12. – С. 38–39.
8. Осуховская Е. С. Адаптационные расстройства у мужчин и женщин, страдающих патологической склонностью к азартным играм / Е. С. Осуховская // Психічне здоров'я. – 2012. – № 1. – С. 76–81.

9. Comorbidity of mental and physical disorders / ed. by N. Sartorius, R. I. G. Holt, M. Maj // *Key Issues in Mental Health*. – Basel : Karger, 2015. – Vol. 179. – 188 p.

10. Мельник В. О. Аналіз сучасного стану психічних та поведінкових розладів, пов'язаних з патологічним використанням комп'ютера та Інтернет-мережі / В. О. Мельник // *Психічне здоров'я*. – 2011. – № 1 (30). – С. 22–25.

11. Денисенко М. М. Особливості та варіанти співвідношення різних адиктивних тенденцій у хворих на невротичні розлади / М. М. Денисенко // *Експериментальна і клінічна медицина*. – 2016. – № 3 (72). – С. 99–107.

12. Осуховська О. С. Дослідження розповсюдженості та особливостей залежності від азартних ігор як форми нехімічної адикції серед громадян України / О. С. Осуховська, К. В. Аймедов // *Архів психіатрії*. – 2010. – № 1 (60). – С. 58–63.

13. Система AUDIT-подобных тестов для комплексной оценки аддиктивного статуса индивида и популяции [Электронный ресурс] / И. В. Линский, А. И. Минко, А. Ф. Артемчук [и др.] // *Новости украинской психиатрии*. – Киев–Харьков, 2009. – Режим доступа :

<http://www.psychiatry.ua/articles/paper313.htm>.

### References

1. Aymedov K.V. (2007). *Klinicheskiie aspekty sovremennoi addiktologii (literaturnyi obzor)* [Clinical aspects of modern addictology (literature review)]. *Visnyk psykhiiatrii ta psykhofarmakoterapii – Bulletin of Psychiatry and Psychopharmacotherapy*, № 1 (11), pp. 136–145 [in Russian].

2. Denysenko M.M. (2017). *Sotsialna frustrovanist v formuvanni adyktivnoi povedinky pry nevrotichnykh rozladakh* [Social frustration in formation of additive behavior in neurotic disorders]. *Wschodnio Europejskie Czasopismo Naukowe – East European Scientific Journal (Poland)*, № 9 (25), part 1, pp. 30–37. Retrieved from [https://eesa-journal.com/wp-content/uploads/EESA\\_25\\_1.pdf](https://eesa-journal.com/wp-content/uploads/EESA_25_1.pdf) [in Ukrainian].

3. Terasaki D.J., Gelaye B., Berhane Y., Williams M.A. (2009). Anger expression, violent behavior, and symptoms of depression among male college students. *BMC Public Health*, vol. 9, article 13, pp. 1–25. DOI: 10.1186/1471-2458-9-13, PMID: 19138431, PMCID: PMC2651168.

4. Maruta N., Kolyadko S., Kalenska G., Denysenko M. (2016). *Additivnyi status i vedushchiie strategii sovladaniia u bolnykh s nevroticheskimi rasstroistvami i lits obshchei populiatzii: sravnitelnyi aspekt* [Addictive status and leading coping strategies in patients with neurotic disorders and general population persons: comparative aspect]. *Psikhiatriia, psikhoterapiia i klinicheskaia psikhologhiia – Psychiatry, Psychotherapy and Clinical Psychology*, vol. 7, № 4, pp. 501–511 [in Russian].

5. Korostii V.I., Kozhyna H.M. (2014). *Komorbidnist nekhimichnykh addyksiis ta psykhosomatychnykh zakhvoriuvan* [Comorbidity of non-chemical addictions and psychosomatic diseases]. *Proceeding from Problema prykhylnosti khvorykh narkolohichnoho profiliiu do terapii. Potreba v likuvanni i likuvannia za potreboiu: materialy XV Ukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii z mizhnarodnoiu uchastiu «Dovzhenkivski chytannia» – The problem of adherence of narcological patients to therapy. The need for treatment and treatment as needed: materials of the XV Ukrainian scientific-practical conference with international participation «Dovzhenkivsky readings»* (2014). (pp. 85–95). Kharkiv [in Ukrainian].

6. Revenok O.A., Aymedov K.V., Koroshnichenko D.M. (2011). *Adyktivna komorbidnist u suchasni narkolohichni praktytsi* [Addictive comorbidity in modern narcological practical]. *Arkhiv psykhiiatrii – Archives of Psychiatry*, № 1 (64), pp. 92–95. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh\\_2011\\_17\\_1\\_22](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2011_17_1_22) [in Ukrainian].

7. Maruta N.A. (2013). *Problema komorbidnosti v sovremennoi psikhiatrii. Teoreticheskii, klinicheskii, terapevticheskii i orhanizatsionnyie aspekty* [The problem of comorbidity in modern psychiatry. Theoretical, clinical, therapeutic and organizational aspects]. *Zdorovia Ukrainy – Health of Ukraine*, № 12, pp. 38–39. Retrieved from [http://health-ua.com/pics/pdf/ZU\\_2013\\_Nevro\\_4/38-39.pdf](http://health-ua.com/pics/pdf/ZU_2013_Nevro_4/38-39.pdf) [in Russian].

8. Osuhovskaya E.S. (2012). *Adaptatsionnyie rasstroistva u muzhchin i zhenshchin, stradaiushchikh patolohicheskoi sklonnostiu k azartnym iham* [Adaptive disorders in men and women with pathological addiction to gambling]. *Psykhiichne zdorovia – Mental Health*, № 1, pp. 76–81 [in Russian].

9. Sartorius N., Holt R.I.G., Maj M. (Eds.). (2015). *Comorbidity of mental and physical disorders. Key Issues in Mental Health*. (Vol. 179). Basel: Karger, 188 p. DOI: 10.1159/000366509.

10. Melnyk V.O. (2011). Analiz suchasnoho stanu psykhhichnykh ta povedinkovykh rozladiv, poviazanykh z patolohichnym vykorystanniam kompiutera ta Internet-merezhi [The analysis of the modern state of psychical and behavior disorders related to pathological using computer and internet]. *Psykhhichne zdorovia – Mental Health*, № 1 (30), pp. 22–25. Retrieved from [https://nmapo.edu.ua/zagruzka/GPZ2011\\_1-2.pdf](https://nmapo.edu.ua/zagruzka/GPZ2011_1-2.pdf) [in Ukrainian].

11. Denysenko M.M. (2016). Osoblyvosti ta varianty spivvidnoshennia riznykh adyktivnykh tendentsii u khvorykh na nevrotichni rozlady [Features and variants of relations of different addictive tendency in patients with neurotic disorders]. *Eksperymentalna i klinichna medytsyna – Experimental and Clinical Medicine*, № 3 (72), pp. 99–107. Retrieved from <https://ecm.knmu.edu.ua/article/view/544> [in Ukrainian].

12. Osuhovskaya E., Aymedov K. (2010). Doslidzhennia rozповsiudzenosti ta osoblyvosti zalezhnosti vid azartnykh ihor yak formy nekhimichnoi adyktivnosti sered hromadian Ukrainy [Study of prevalence and features gam bling addiction (forms non-chemical addiction) among the citizens of Ukraine]. *Arkhiv psykhiiatrii – Archives of Psychiatry*, № 1 (60), pp. 58–63. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh\\_2010\\_16\\_1\\_17](http://nbuv.gov.ua/UJRN/apsuh_2010_16_1_17) [in Ukrainian].

13. Linskii I.V., Minko A.I., Artemchuk A.F., Hrinevich Ye.H., Markova M.V., Musiienko H.A. et al. (2009). Sistema AUDIT-podobnykh testov dlia kompleksnoi otsenki addiktivnoho statusa individa i populatsii [A system of AUDIT-like tests for a comprehensive assessment of the addictive status of an individual and a population]. *Novosti ukrainskoy psikhiiatrii – Ukrainian Psychiatry News*. Kiev–Kharkov. Retrieved from <http://www.psychiatry.ua/articles/paper313.htm> [in Russian].

*Ю.А. Стародубцева*

#### **ПСИХООБРАЗОВАНИЕ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ ТЕРАПИИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

В Украине все большую актуальность приобретает проблема компьютерной аддикции, что обусловлено стремительным распространением разнообразных гаджетов и расширением возможностей сети Интернет. Компьютерная зависимость является результатом перемещения жизни в виртуальную реальность, ее полного слияния со всеми аспектами существования личности. В связи с этим оценена эффективность психообразовательной программы в комплексной терапии больных с компьютерной зависимостью. Основную группу составили 100 больных, которые не только получали регламентированную стандартами МЗ Украины терапию, но и принимали участие в психообразовательной программе, контрольную группу – 47 больных, получавших стандартную регламентированную терапию в больнице. В клинической картине нарушений адаптации у обследованных больных отмечались: пониженный фон настроения (у 72,9 % обследованных), раздражительность, неуравновешенность, склонность к кратковременным бурным реакциям (у 52,7 %); ощущение тоски, тревоги (у 69,4 %); повышенная уязвимость, обидчивость (у 32,9 %); состояния растерянности (у 55,3 %); гиперестезия (у 78,8 %); астенический симптомокомплекс (у 84,7 %). Оценка эффективности разработанной психообразовательной программы реализовывалась во время 6-месячного наблюдения путем оценки динамики клинико-психопатологических и патопсихологических особенностей больных.

*Ключевые слова:* психообразование, нехимические аддикции, компьютерная зависимость.

*Yu.A. Starodubtseva*

#### **PSYCHOEDUCATION IN A SYSTEM OF COMPREHENSIVE THERAPY OF COMPUTER ADDICTION**

In recent years, the problem of computer addiction has become increasingly important in Ukraine, due to the rapid spread of various gadgets and the expansion of the Internet. Computer addiction is the result of moving life into virtual reality, its complete merging with all aspects of the existence of the individual. In connection with this, the effectiveness of the psychoeducational program in the complex therapy of patients with computer addiction was evaluated. The main group consisted of 100 patients who, along with the therapy regulated by the standards of the Ministry of Health of Ukraine, took part in a psychoeducational program. The control group consisted of 47 patients who received standard regulated therapy in the hospital. In the clinical picture of adjustment disorders in the examined patients there was a decreased mood (in 72.9 % of the examined persons), irritability, imbalance, tendency to short-term violent reactions (in 52.7 %); feelings of sadness, anxiety (in 69.4 %); increased vulnerability, susceptibility

(in 32.9 %); states of confusion (in 55.3 %); hyperesthesia (in 78.8 %); asthenic symptom complex (in 84.7 %). Evaluation of the effectiveness of the developed psychoeducational program was implemented by 6-month dynamic observation by assessing the dynamics of clinical psychopathological and pathopsychological features of patients.

**Keywords:** *psychoeducation, non-chemical addictions, computer addiction.*

*Надійшла 13.08.20*

### **Відомості про автора**

*Стародубцева Юлія Андріївна* – аспірант кафедри психіатрії, наркології, медичної психології та соціальної роботи Харківського національного медичного університету.

Адреса: Україна, 61022, м. Харків, пр. Науки, 4, Харківський національний медичний університет.

Тел.: +38(063)473-11-89.

E-mail: [ustarodubceva83@gmail.com](mailto:ustarodubceva83@gmail.com).

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9845-4902>.