**УДК 159.992**

**Специфика проявления алекситимии у подростков с интернет-аддикцией**

Подростковый возраст - это интенсивный период формирования личности, период активной социализации, когда происходит процесс вхождения во взрослую жизнь, усвоение моральных норм и ценностей, полезных навыков и знаний, сложных социальных ролей, которые предстоит выполнять в будущем [4,с. 135].

Данный период психического развития личности является переходным этапом между детством и взрослостью. Согласно Э. Эриксону, подростковый возраст охватывает достаточно длительный период – от 11-12 до 15-16 лет. Границы возраста являются индивидуальными и основываются на личностных особенностях и социальной ситуации развития [5].

Подростковый возраст, сам по себе, традиционно и вполне обоснованно считается фактором, способствующим возникновению и развитию девиантного, зависимого поведения. При этом проблема влияния компьютерной техники и, как следствие, игровой компьютерной зависимости на психическое и личностное развитие подростка изучена недостаточно. Поэтому вопрос о психологических факторах, условиях и механизмах, определяющих особенности игровой компьютерной зависимости в подростковом возрасте, является чрезвычайно значимым и актуальным [4, с. 141].

Характеризуя подростковый возраст, исследователи подчеркивают, что это период эмоциональных сдвигов и повышенной эмоциональности, что проявляется в быстрой возбудимости, вспышках депрессии или агрессии, легкой и частой смене настроений и т.п. Некоторые особенности переходного периода базируются на гормональных и физиологических процессах. Это связано с повышением в «переломном» подростковом периоде общего возбуждения и понижением интенсивности всех видов торможения. Безусловно, эмоциональное состояние во многом связано и обусловлено социальными факторами и условиями воспитания [5, с. 35].

В данном возрасте, отмеченном как «кризисный», происходит «поворот»: если до этого ребенок был направлен на мир, то теперь направлен на самого себя. Для данного периода актуальным становится решение вопроса: «Кто я?», которое иногда происходит только путем жесткого и порой непростого столкновения с действительностью. Особенности развития подростка на этом этапе входят в следующий симптомокомплекс: появляются трудности во взаимоотношениях со взрослыми, родителями, которые находят выражение в виде негативизма, упрямства и т.п.; поиски близкого человека или того, кто может его заменить; поиск такого личного пространства, где подросток мечтает свободно и независимо жить и т.д. Все перечисленное свидетельствует об обращении к самому себе и поиске ответа на вопрос: «Кто Я?» и «Какой Я?» [2, с. 115].

Подростки, пытаясь изучить себя и свой внутренний мир взглядом со стороны, убеждаются в том, что они разительно отличаются от других людей, понимают свою уникальность и неповторимость. В силу осознания собственной уникальности, у подростка зарождается мысль, что никто не может их понять, что, в сою очередь, способствуют повышению тревожности и чувства одиночества. Повышенная тревожность проявляется и в общении со сверстниками, и в общении с родителями и другими взрослыми людьми, от которых они зависимы. Характерными для подростков являются также возбудимость и раздражительность. Сам по себе процесс формирования мировоззренческих взглядов подростка как процесс становления убеждений, самооценки и морали, выработки жизненных стратегий имеет сильную аффективную окрашенность. В частности, это выражается в возможном агрессивном отстаивании своей позиции, вспышках гнева и остром реагировании на слова и поступки, затрагивающие его оценки и самооценки, принципы и установки [4, с. 115].

Подростки, склонные к интернет-аддикции, тяжело адаптируются в коллективе, не умеют налаживать контакт не только с одноклассниками и сверстниками, но и с противоположным полом, что способствует уходу от жизненных трудностей в виртуальный мир и постепенному формированию компьютерной зависимости.

Погружение и последующий уход в Интернет является одним из способов приспособления подростка к этому жестокому миру. Подросток старается избегать ситуаций, где он может чувствовать дискомфорт, поскольку испытывает сложности в выражении своих эмоций, контактах с близкими и сверстниками. Поэтому подростку приходится искать, как ему кажется, более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет служит также прекрасным, но иллюзорным средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения [5].

Подростки с интернет-аддикции часто испытывают чувство одиночества. Недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей, который может быть реальным или кажущимся, рождает постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. Это может иметь формулировку как «Никто меня не понимает, даже близкие».

Подросток с такой установкой больше всего нуждается в помощи родителей и близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных бытовых и учебных ситуаций. Исследователи отмечают, что интернет-аддикция зарождается в школьные годы, но может развиваться и на юношеском этапе, когда особенно необходима ответственность за принятие решений и стрессоустойчивость [4, с. 57].

Подросток, страдающий интернет-аддикцией, в какой-то момент утрачивает способность оказывать сопротивление стремлению обрести гармонию, не испытывать отрицательных эмоций, при этом, он выбирает для этого максимально доступный, как ему кажется, способ адаптации к жизни. У подобного отношения есть свои внешние и внутренние причины.

Среди последствий интернет-аддикции в подростковом возрасте можно назвать проблемы со здоровьем, резкое снижение активности в учебе, в общении, отказ от выполнения наложенных на подростка обязательств. В самых запущенных случаях компьютерно-игровая зависимость приводит к деформациям развития личности и пограничным психическим состояниям [3, с 88].

Одно из последствий интернет-аддикции в подростковом возрасте может выступать такой психологический феномен как алексетимия.

В подростковом возрасте могут развиваться такие два психологических феномена, как акцентуации характера и алекситимия в структуре личности, которые в системе других факторов риска могут служить преморбидным фоном развития пограничных психических расстройств, развития аддикции, соматических и психосоциальных проявлений неблагополучия.

Акцентуации характера не всегда заметны окружающим, встречаются до 50–80 % лиц и со временем могут компенсироваться. Лица с акцентуациями имеют избирательную уязвимость, «место наименьшего сопротивления» при воздействии различных психогенных факторов и могут являться благоприятной почвой для развития депрессий и психогений. Алекситимия, как личностный конструкт, характеризуется трудностями в различении и описании эмоциональных переживаний как у себя, так и у других людей. Встречается у практически здоровых лиц различных возрастных групп, чаще выявляется у лиц мужского пола. Большинство исследователей считают алекситимию первичной личностной характеристикой по отношению к тревоге и депрессии, повышающей риск их развития под влиянием стресса. Межличностные связи этих людей часто ограничены и ригидны, имеют тенденцию к патологической зависимости или избеганию общения с другими людьми [2, с. 240].

Исследование алекситимии у подростков показало, что большая часть детей подросткового возраста неспособна выразить собственные эмоциональные переживания и понять чувства другого человека, имеет трудности определения различий между чувствами и телесными ощущениями, фиксацией на внешних событиях в ущерб внутренним переживаниям [1, с. 27].

Исследованием взаимосвязи эмоционального интеллекта и алекситимии занимались И.Н. Андреева, С.Н. Барыльник, Р.Г. Есин, М.А. Москачева, Н.И. Русских, С.С. Чудинова и др.

Интересным в рассмотрении данного вопроса представляется исследование И.Н. Андреевой проведенном в 2004 году на базе нескольких общеобразовательных школ города Москвы, целью которого являлось выявление взаимосвязи эмоционального интеллекта и личной тревожности подростков, выявлено, что подростки с высоким уровнем тревожности имеют высокий уровень алекситимии, также эти подростки имеют трудности во взаимодействии со сверстниками, у них часто наблюдается нестабильность настроения, неадекватная эмоциональная реакция на критику [3, с. 241].

Также подростки с высоким уровнем алекситимии проявляют высокую личностную тревожность, то есть тревожность, которая возникает вне зависимости от ситуации и присутствует практически всегда, что снижает уверенность и самооценку подростков. Подростки с низким уровнем алекситимии имеют низкий уровень тревожности, кроме этого, эти подростки имеют успешность в межличностных взаимоотношениях, у них наблюдается преобладающий положительный эмоциональный настрой на учебную деятельность, они легко вступают в контакт с окружающими. Также результаты исследования показали высокозначимую отрицательную взаимосвязь между эмоциональным интеллектом и алекситимией, отрицательную взаимосвязь на среднем уровне значимости между пониманием эмоций и тревожностью. На основании этого исследователем 21 сделаны выводы о том, что чем выше уровень эмоционального интеллекта, чем выше понимание собственных эмоций, тем ниже уровень алекситимии и тревожности [3, с. 241].

Занимаясь проблемой формирования и развития эмоционального интеллекта современных школьников, Р.Г. Есин в 2014 году организовал и провел эмпирическое исследование на базе общеобразовательных школ города Новосибирска. Целью исследования было выявление особенностей проявлений алекситимии и эмоционального интеллекта, как личностного ресурса успешности межличностных отношений обучающихся. В исследовании приняли участие 73 человека – обучающиеся 7-8 классов. Результаты исследования показали, что несформированность компонентов эмоционального интеллекта повышает риск развития алекситимии. Также автором выявлено, что у девочек выше личностная тревожность, у мальчиков тревожность выше связанная с определенными 22 ситуациями. Автором отмечено, что обучающиеся с высоким уровнем эмоционального интеллекта имеют положительную взаимосвязь с ситуативной тревожностью, то есть в определённой ситуации эти обучающиеся проявляют высокую тревожность. На основании результатов исследования автором сделаны выводы о том, что эмоциональный интеллект является личностным ресурсом эмоциональной стабильности, препятствующим развитию алекситимии [6, с. 148].

Таким образом, на основании исследований И.Н. Андреевой, Р.Г. Есина, М.А. Москачевой, Н.И. Русских, С.С. Чудиновой, можно сделать вывод, что эмоциональный интеллект является личностным ресурсом эмоциональной стабильности, препятствующим развитие 24 алекситимии. Подростки с низким эмоциональным интеллектом имеют высокую склонность к алекситимии. Компоненты эмоционального интеллекта у этих подростков либо на среднем, либо на низком уровне. У подростков с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта наблюдается высокий уровень эмпатических проявлений, высокий самоконтроль. Чем выше умения понимать эмоциональные состояния других, стремление проявлять сочувствие и сопереживание, тем ниже уровень алекситимии. Подростки с высоким уровнем эмоционального интеллекта легко приспосабливаются социальным условиям, легко устанавливают межличностные отношения, у подростков с низким уровнем эмоционального интеллекта межличностное взаимодействие вызывает трудности. Подростки с низким уровнем алекситимии имеют склонность к погружению и последующему уходу в Интернет, что является фактором формирования интернет -аддикции.

Необходимо отметить то факт, что согласно мнению экспертов, поколение Z (родившиеся примерно с 1997 по 2012 годы) больше рискует стать интернет-зависимыми с самого юного возраста. Более того, результаты зарубежных исследований свидетельствуют, что даже присутствие мобильного телефона в поле зрения собеседников снижает качество коммуникации и близость в общении. Это еще раз подтверждает актуальность рассматриваемого вопроса.

**Список литературы**

1. Коростелева И.С. Проблема алекситимии в контексте поведенческих концепций психосоматических расстройств / И.С. Коростелова, В.С. Ротенберг // Телесность человека: междисциплинарные исследования. - 1993. – № 3. – С. 136 – 143.
2. Кукушин В.С. Введение в педагогическую деятельность / В.С. Кукушин. - Москва – Ростов-на-Дону: МарТ, 2005. – 256 с.
3. Урванцев Л.П. Алекситимия как фактор психосоматических заболеваний / Л.П. Урванцев. – Ярославль: Институт психологии, 2017. 160 с.
4. Форман Н, Вильсон П. Использование виртуальной реальности в психологических исследованиях // Психологический журнал, 1996. – Т. 17. – № 2. – С. 64 – 79.
5. Черномазова Е.А. Действие кризисных ситуаций на эмоциональное здоровье студентов: проявление феномена алекситимии / Е.А. Черномазова, А.М. Кожоналиева // Вестник КГМА им. И.К. Ахунбаева. – 2011. – № 3. – С. 55 – 87.
6. Шилова А.Н. Социология отклоняющегося поведения/A.M. Шилова// Социс. – 1994. - №11. – С. 68-73.