

Нарушения эмоционально-волевой сферы подростков вследствие интернет-зависимости

Миронова Оксана Ивановна, доктор психологической наук,
профессор кафедры социальной, общей и клинической психологии
Губарева Юлия Александровна, магистрант
Российский государственный социальный университет

Аннотация. *Одной из важных проблем подросткового возраста является проблема компьютерной зависимости (интернет-зависимость). Она возникает в жизни подростка в тех ситуациях, когда он не может разрешить ситуацию привычным для него образом. Длительные переживания, для которых свойственно накопление и запечатление в психике подростков, постепенно способствуют развитию стремления убежать, спрятаться от своих собственных проблем, перестать обращать на них внимание и, наконец, отдохнуть от внешней суеты в интернете за компьютером.*

Подростки, страдающие интернет-зависимостью, очень часто имеют различные эмоциональные нарушения, препятствующие вращению в среду нормально развивающихся сверстников. Причиной возникновения данной ситуации является формирование отличительных особенностей психического развития подростка.

Наличие интернет-зависимости свидетельствует о том, что в сознании подростков существует какое-то время две реальности: реальная и виртуальная. В норме именно возможность общаться и воспринимать реальный мир позволяет ребёнку расти и развиваться. При наличии серьёзных проблем возникает ситуация, когда у ребёнка появляются пробелы в психо-эмоциональном развитии.

Ключевые слова: *подростки, интернет – зависимость, аддикция, нарушения, эмоционально – волевая сфера.*

Следует начать с того, что информация, безусловно, имеет огромное значение для человека. Сегодня мощным инструментом получения, обработки, а также обмена информацией выступают компьютер и Интернет. Особо стоит отметить, что во многом именно благодаря компьютеру стали доступными различные виды информации. Что, в свою очередь, и является ключевой причиной компьютерной или, другими словами, интернет-зависимости, так как в определенном смысле нарушаются процессы информационного обмена.

Вследствие возрастания популярности сети Интернет возникла проблема интернет-зависимости. У зависимых людей резкий отказ от Интернета вызывает эмоциональное возбуждение и, безусловно, тревогу. При этом психиатры наблюдают схожесть данной зависимости с чрезмерным увлечением различными азартными играми.

В 1996 году термин «Интернет – зависимость» предложил А.Голдберг, описав его, как неоправданно долгого и патологического пребывания в интернете [1]. Но, родоначальниками изучения данного психологического феномена могут считаться: клинический психолог К. Янг и психиатр А. Голдберг.

Подростки, страдающие интернет-зависимостью, очень часто имеют различные эмоциональные нарушения, препятствующие вращению в среду нормально развивающихся сверстников. Причиной возникновения данной ситуации является формирование отличительных особенностей психического развития подростка.

Подростковый возраст является периодом, в рамках которого основной деятельностью является общение. Благодаря общению с окружающими людьми, подростки учатся выстраивать социальные взаимоотношения с разными людьми как с взрослыми, так и с детьми, а также учатся понимать

спектр различных эмоциональных проявлений окружающих людей, возникающих в процессе общения с ними. Благодаря эмоциональному обогащению, подростки начинают различать эмоции по их проявлениям: положительные, отрицательные. Они классифицируют эмоции по особенностям их проявления со стороны окружающих людей по отношению к ним. При этом большое значение имеет степень открытости человека, его готовности к общению с окружающими людьми в различных жизненных ситуациях [4].

У подростков с наличием интернет-зависимости эмоциональный мир всесторонних проявлений характеризуется бедностью, отгороженностью в социальном плане, отчуждённостью от проблем, переживаний и состояний окружающих людей. Наличие подобного состояния связано с тем, что изначально подросток долгое время находился в ситуации, в рамках которой происходила постоянная блокировка удовлетворения тех или иных жизненно важных потребностей. Данная ситуация способствует развитию, так называемых, внутренних защитных механизмов от нежелательного воздействия со стороны внешнего мира на сильные и слабые стороны психики и личности подростков (формирование копинг-стратегий отрицательного характера) [1].

Применяя данные механизмы, подростки с интернет-зависимостью чувствуют себя более-менее комфортно, так как постепенно остаются один на один со своими радостями и переживаниями, которые понятны только им одним и не касаются членов семьи или других близких людей [3].

Постепенно эмоциональные нарушения, свидетельствующие о появлении у подростка интернет-зависимости, находят свои проявления во всех сферах жизнедеятельности. Прежде всего, интонационный рисунок речи такого подростка

становится намного беднее. Он не старается вербально кому-то что-то донести или каким-то образом обратить на себя внимание окружающих. На вопросы близких даёт односложные ответы, которые могут быть даны не в попад, лишь бы подростка оставили в покое наедине с интернетом и виртуальными грёзами [2].

Свои эмоции интернет-зависимый подросток напрямую выражает только со своими виртуальными друзьями, играя в какие-то игры, общаясь на форумах. Постепенно ситуация настолько усложняется, что подросток просто перестаёт себя воспринимать отдельно от компьютера и интернета, что убедительно свидетельствует о необходимости оказания срочной психологической помощи, так как интернет-зависимость уже внесла свои коррективы в поведение и психологическое состояние интернет-зависимого подростка.

Наличие интернет-зависимости свидетельствует о том, что в сознании подростков существует какое-то время две реальности: реальная и виртуальная. В норме именно возможность общаться и воспринимать реальный мир позволяет ребёнку расти и развиваться. При наличии серьёзных проблем возникает ситуация, когда у ребёнка появляются пробелы в психо-эмоциональном развитии. В такой ситуации его не принимает реальное общество, так как он другой, он непонятен окружающим людям, но ещё и недостаточно сформированы механизмы воздействия виртуальной реальности на сильные и слабые стороны психики подростка [4].

Однако, постепенно виртуальная реальность начинает заменять реальную в жизни ребёнка виртуальная реальность не даёт истинного представления об окружающем и создает представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Все внутренние переживания интернет-зависимого подростка фокусируются вокруг развития каких-то внутренних проживаемых лишь в интернете ситуаций, свойственных интернет-зависимым людям. К числу таковых относятся: одобрение новыми «друзьями» образа жизни подростка; установление правил виртуального взаимодействия в виртуальном сообществе; постоянные мысли подростка о том, в какой же реальности (в реальной или в виртуальной) ему более комфортно здесь и сейчас [1].

Литература:

1. Антоненко А.А. Интернет-зависимость подростков от компьютерных игр и онлайн-общения: клинико-психологические особенности и профилактика: Автореф. дисс ... канд. психол. наук. М., 2014. 19с.
2. Ермоленко А.В. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности // Психология. 2011. №2. С. 22-26.
3. Забелина Д. Е. Особенности эмоциональных реакций подростков с компьютерной игровой зависимостью // Молодой ученый. 2016. №8. Т.2. С. 81-84.
4. Наумова Т.А. Образ «Я» Интернет-зависимых и интернет-независимых социальных агентов в виртуальном пространстве: Автореф. дисс. ... канд. психолог., наук: Ижевск, 2017 г. 134 с.

Таким образом, всё это приводит к множественным нарушениям эмоционально-волевой сферы подростков, находящихся на стадии проживания интернет-зависимости.

В связи с наличием интернет-зависимости и преобладанием разнонаправленных эмоциональных нарушений, учёными был выделен ряд критериев, свидетельствующих о наличии проблем эмоционально-волевого плана. К числу основных можно отнести:

- нежелание отвлекаться от игры;
- раздражение при необходимом отвлечении;
- неумение спланировать окончание сеанса игры;
- затрата больших денег на постоянное обновление игр и устройств компьютера;
- забывание о домашних делах, служебных обязанностях, учебе, встречах и договоренностях в ходе игры на компьютере;
- равнодушие к собственному здоровью, гигиене и сну в пользу проведения как можно больше времени за компьютером;
- злоупотребление кофе и другими подобными психостимуляторами;
- употребление случайной и однообразной пищей, не отрываясь от компьютера;
- ощущение эмоционального подъема во время игры;
- обсуждение игровой тематики со всеми маломальски сведущими в этой области людьми.

Характерными особенностями зависимостей различного типа являются: синдром абстиненции, стремление заполучить объект зависимости, поведение, направленное на приобретение объекта зависимости, снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости, потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей.

Таким образом, нарушения эмоционально-волевой сферы подростков, имеющих интернет-зависимость, имеют самые разнообразные проявления. Многое в данном аспекте зависит от социальной ситуации жизни подростка, от уровня заинтересованности родителей внутренними состояниями и переживаниями своих детей. В ситуациях эмоционально-волевого психологического дисбаланса особое значение имеет проведение коррекционных мероприятий. Чем ранее начата работа, тем легче она протекает и проще вернуть ребёнка в реальный мир из виртуального надуманного.