

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)»
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»
Факультет психологии и социальной педагогики
Кафедра психологии



АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Материалы
VII-ой ВСЕРОССИЙСКОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ
КОНФЕРЕНЦИИ

Таганрог, 15 декабря 2023 г.

**Ответственный редактор -
зав. кафедрой психологии
Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
кандидат психологических наук, доцент
Оксана Александровна Холина**

Ростов-на-Дону
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)
2024

УДК 159.99
ББК 88.9
А43

Редакционная коллегия:

- О.А. Холина – зав. кафедрой психологии Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ), канд. психол.наук, доцент;
- Е.А. Макарова – д-р психол. наук, профессор, кафедра психологии Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ);
- А.В. Макаров – канд. филол. наук, доцент кафедры психологии Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ);
- Е.Г. Петрова – канд. филол. наук, доцент кафедры психологии Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) РГЭУ (РИНХ).

А43 Актуальные проблемы аддиктивного поведения: материалы VII-й Всероссийской научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». 15 декабря 2023 г. [Электронный ресурс]. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ), 2024. – 1 электрон., опт диск (CD-ROM); 12 см. – Систем. требования: MS Windows XP/Vista/7; VideoCard; SoundCard; DVD R/RW 4x; память 512 Мб. – 209 с. – **ISBN 978-5-7972-3297-1**

В сборнике публикуются научные статьи и материалы, представленные на ежегодную VII-ю Всероссийскую научно-практическую конференцию «Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения», ее участниками являются преподаватели вузов, колледжей, педагоги школ, психологи образовательных учреждений, магистранты, студенты.

УДК 159.99
ББК 88.9

ISBN 978-5-7972-3297-1

© Коллектив авторов, 2024
© РГЭУ (РИНХ), 2024

ОГЛАВЛЕНИЕ

Абрамова М.М.	
Профилактика аддиктивного, отклоняющегося поведения подростков.....	6
Бададян Я.Ю.	
Скулшутинг как разновидность преступности среди молодежи.....	11
Бушуев В.А.	
Факторы, признаки и стадии эмоционального выгорания.....	16
Дуганова Ю.К.	
Аддиктивное поведение и психологическая безопасность личности.....	24
Жулина Г.Н., Строганова Н.В.	
Особенности игровой зависимости подростков с разной степенью гейминга.....	30
Жулина Г.Н., Петросян А.Р.	
Особенности межличностных отношений подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов.....	36
Зорина Т.В.	
Теоретико-методологический анализ понятия копинг-стратегий.....	39
Зорина Т.В.	
К вопросу о типологии копинг-стратегий.....	48
Казанцева Е.В., Синчук М.А.	
Кредитомания сегодня: актуальность постановки проблемы.....	54
Кузнецова Ю.В.	
Актуальность поддержки психического здоровья у сотрудников полиции..	58
Липовая О.А., Антонова Л.В.	
Виктимное поведение как фактор риска возникновения аддикции.....	62
Макаров А.В., Абраменко Ю.А.	
Развитие стрессоустойчивости сотрудников МЧС.....	65
Макаров А.В., Абраменко Ю.А.	
Стрессоустойчивость личности как психологический феномен.....	68
Макарова Е.А., Гаркуша И.В.	
От цифровой аддикции – к цифровому аутизму.....	77
Макарова Е.А., Тищенко И.А.	
Татуировки и их связь с импульсивностью при расстройствах, связанных с употреблением психоактивных веществ.....	84

Макарова Е.А., Турский В.А.	
Духовность как защитный фактор в борьбе с аддикциями.....	90
Макарова Е.А., Чичкала М.Б.	
Внутрисемейные детерминанты аддиктивного поведения детей и подростков.....	98
Миняйло И.О.	
Психологический анализ лжи в классической художественной литературе.	105
Михайлова С.Н.	
Профилактика аддиктивных форм поведения у подростков, находящихся в сложных жизненных обстоятельствах, проживающих в государственных учреждениях.....	111
Мякушкин А.В.	
Феномен аддиктивности в юриспруденции.....	116
Назарова А.Е., Чередниченко Е.Г.	
Процесс формирования привязанности в раннем детстве как фактор риска развития аддикции.....	122
Нечепуренко Е.А.	
Профилактика аддиктивного поведения.....	126
Огурцова А.Н., Холина О.А.	
Изучение склонности к садизму как проявление абсолютной власти человека.....	133
Опрышко А.Г., Макарова Е.А.	
Аддикция как фактор риска в безопасности движения и причина дорожно-транспортных происшествий.....	137
Потапова А.А.	
Зависимость как особенность аддиктивного поведения.....	142
Ракитина М.М.	
Профилактика девиантного поведения молодежи посредством развития и популяризации массовой физической культуры и спорта.....	146
Рытикова А.В.	
Сахарная зависимость.....	153
Садретдинов О.Е.	
Профилактика аддиктивного поведения у подростков, прибывших из зоны боевых действий.....	160

Силина В.С.	
Создание позитивного контента в системе профилактики распространения идеологии терроризма.....	164
Скомороха Е.И., Казанцева Е.В.	
Эмоциональные проявления у людей с наличием склонности к аддиктивному поведению.....	170
Скринаусов В.В.	
Изучение феномена удовлетворенности жизнью.....	178
Скринаусов В.В.	
Теоретические аспекты изучения самоотношения личности.....	184
Холин А.А.	
Анализ понятия благополучия в психологии.....	189
Холин А.А.	
Изучение компонентов благополучия личности.....	193
Фисунова Я.Ф., Холина О.А.	
Психологический анализ проявления контрзависимости в отношениях молодежи.....	198
Холина О.А., Переверзева А.В.	
Ониомания как аддиктивная форма поведения молодежи.....	202

Абрамова М.М.
капитан внутренней службы,
старший инспектор группы по связям
со средствами массовой информации
УВД по Зеленоградскому АО ГУ МВД России по г. Москва

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ЛИЦ, СОВЕРШАЮЩИХ ПРЕСТУПЛЕНИЯ

Аннотация. В статье предпринимается попытка объяснить «странное» поведение лиц, совершающих одни и те же преступления: что заставляет их делать одинаковые ошибки и снова лишаться свободы? Это стечение обстоятельств, злой рок или зависимость? Постараемся разобраться с этим на примерах рецидивистов, совершающих преступления на территории столичного региона.

Ключевые слова: зависимость, рецидивист, преступление, социализация, угон, кража, наркотики.

Abramova M.M.,
internal service captain,
Senior Inspector of the Media Relations Group,
Directorate of Internal Affairs for the Zelenograd Administrative District
of the Main Directorate of the Ministry of Internal Affairs of Russia
for the City of Moscow

ADDICTIVE BEHAVIOR OF PERSONS COMMITTING CRIMES

Annotation. The article attempts to explain the "strange" behavior of persons committing the same crimes: what makes them make the same mistakes and lose their freedom again? Is it a combination of circumstances, bad luck or addiction? We will try to deal with this using the examples of repeat offenders who commit crimes in the capital region.

Keywords: addiction, recidivist, crime, socialization, theft, theft, drugs.

Тема отклоняющегося поведения носит междисциплинарный и дискуссионный характер. Сопряженность термина с понятием «социальная норма» многократно усложняет проблему, поскольку границы нормы весьма условны, а человека абсолютно нормального по всем показателям просто не существует [1].

Говоря о теме профилактики аддиктивного поведения, отклоняющегося от общепринятых норм, перед глазами сразу возникает образ подростка. Юношеский возраст вообще и ранняя юность в особенности представляют собой

группу риска. Чем же особо опасно аддиктивное поведение подростка и как грамотно направить бурлящую юношескую энергию в нужное русло?

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или деятельности, что позволяет получать интенсивные эмоции. В связи с этим процессом, который в определенный момент может стать необратимым, уже не сам человек управляет своей жизнью, а его пристрастия, зависимость становятся во главе его действий. Провоцирующими факторами отклоняющегося, аддиктивного поведения считаются нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный типы), поведенческие реакции группирования, реакции эмансипации и другие особенности подросткового возраста [2]. Соответственно, если брать во внимание вещества, которые меняют сознание – это алкоголь, наркотики, лекарственные препараты, токсические вещества, а если говорить о предметах деятельности, позволяющих испытывать яркие эмоции, – это азартные или компьютерные игры, переедание или голодание, экстремальная активность вроде руфинга (лазанья по крышам), зацепинга (катание путем зацепа за бампер или выступающую часть транспорта), селфхарма (нанесение себе увечий).

Кроме этого, среди подростков популярны очень опасные тренды: задерживать дыхание на максимально долгий срок, принять таблетки, чтобы увидеть галлюцинации, прыгнуть с большой высоты таким образом, чтобы эффектно упасть – и все это чаще всего в прямом эфире под камерой мобильного телефона. Запись так называемого шок-контента для получения большего количества подписчиков – это настоящий бич современности, зависимость, от которой страдают не только подростки, но и их близкие.

У девиантных подростков отсутствуют перспективные цели, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; эти

подростки не воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом [3].

В подростковом возрасте близкие и учителя перестают быть авторитетами, напротив, в действиях взрослеющих детей появляется протест, они начинают делать все на зло, даже понимая, что не правы. Молодые люди начинают искать общие интересы, сплываясь в референтные группы, которые могут быть как конструктивными, так и деструктивными. В первом случае – это секции, студии, клубы – то есть те активности, что идут во благо, позволяют выплескивать эмоции и силы, но не опасны для жизни, а во втором случае – это как раз те виды активностей, что разрушает, о чем говорилось выше.

Современные информационные технологии, глобальная сеть Интернет – стали неотъемлемой частью жизни современного общества, и именно интернет, предназначенный для активного развития, пагубно и разрушительно действует на подрастающее поколение. Общение в интернете и виртуальная жизнь в социальных сетях становятся для подростков жизненно необходимыми и, подчас, единой формой общения со сверстниками. Значительную часть аддиктов трудно представить отшельниками, сторонящихся социальных контактов: просто для них наиболее привлекательны контакты – те, что устанавливаются посредством Интернета [4]. В связи с этим происходит фрустрация личных связей, реального общения и взаимодействия с друзьями и близкими. В результате этого у подростков проявляются серьезные поведенческие аддикции, которые приводят не только к социальной изоляции, но и к серьезным расстройствам психики, что может толкнуть неокрепшее подростковое сознание к ряду зависимостей и привести к суицидам. Очевидно, что с каждым годом количество так называемых интернет-зависимых будет увеличиваться, особенно такая тенденция характерна для подрастающего поколения. В связи с этим особое значение приобретает профилактика Интернет-зависимости.

Проблема отклоняющегося поведения подростков – одна из острых и актуальных на сегодняшний день. Деструктивные процессы, затронувшие современное общество, повлекли за собой рост преступности среди подрастающего

поколения. Факты грубого нарушения поведения подростками в учебных заведениях и вне их, непонимание и неприятие общепризнанных норм свидетельствуют о необходимости новых подходов к решению данной проблемы [6].

В некоторых научных публикациях отклоняющееся поведение рассматривается как действия и поступки людей, социальных групп, противоречащие социальным и нравственным нормам либо признанным шаблонам и стандартам поведения. Тем не менее, все ученые считают, что девиантное поведение характеризует поступки и действия индивида, вступающего в конфликт с социальными нормами общества [5].

С целью профилактики аддиктивного разрушительного поведения подростков полиция проводит ряд мероприятий, которые направлены как на то, чтобы заинтересовать подростков интересной деятельностью, выбором будущей профессии, так и на то, чтобы поставить их в известность о наказании, которое может их настигнуть, в случае деструктивного поведения.

Так, в Управлении внутренних дел по Зеленоградскому административному округу ГУ МВД России по городу Москве имеется подшефная организация: ГБУ «Мой семейный центр Зеленоград», который регулярно посещается сотрудниками органов внутренних дел. Полицейские не только поздравляют детей с праздниками, но и проводят беседы с подрастающим поколением, направленные на профилактику употребления запрещенных веществ и ответственность за совершенные преступления и правонарушения. С такими же лекциями сотрудники отделений по делам несовершеннолетних посещают различные учебные заведения Зеленограда.

Инспекторы по делам несовершеннолетних рассказывают детям об их правах и обязанностях в стенах школьного учреждения, а также за его пределами. В беседе сотрудники полиции разъясняют информацию об ответственности за совершение таких преступлений, как кража, грабеж, вымогательство, причинение телесных повреждений. Подросткам разъясняется, с каких лет наступает уголовная ответственность и какие наказания применяются за совершение преступлений.

Еще одна задача профилактических лекций – донести до подростков важность понимания того, что любая форма взаимодействия с наркотическими веществами влечет за собой последствия и отразится на дальнейшей жизни. Вместе с сотрудниками полиции ребята смотрят фильмы о вреде табакокурения и алкоголя и узнают о том, какая ответственность предусмотрена за эти действия.

Полицейские рассказывают школьникам о том, как важно следить за своим поведением, поскольку родители несут ответственность за их воспитание и развитие: девиантное поведение может отрицательно сказаться не только на будущем ребят, но и на жизни их родственников.

Также в рамках подобных бесед полицейские рассказывают о патриотизме, о важности образования для нормального развития человека, а также о службе в полиции, на которую может поступить любой желающий, но только тот, кто не привлекался к уголовной ответственности. Подчас удается не только отвратить ребенка от вредных привычек и компаний, но и помочь ему определиться с будущим выбором профессии и из деструктивной группы плавно переместиться в конструктивную.

Подростковый возраст сопровождается переживаниями, трудностями: дети меняются и внешне, и приобретают другие интересы. У несовершеннолетних теряется детское мироощущение и возрастает ощущение психологического дискомфорта. Недостатки внешности, непринятие себя возвращает чувство неполноценности, которое как раз и вызывает подростковую агрессивность. Для того, чтобы помочь взрослому ребенку, его нужно заинтересовывать, направлять энергию в иное, законное русло. Благодаря ряду проводимых органами внутренних дел мероприятий, акций подростки часто оказываются в стенах различных подразделений полиции, где наблюдают за работой экспертов-криминалистов, кинологов и других служб. Изучают профессиональную деятельность, задают вопросы, учатся сами, общаются с четвероногими помощниками сотрудников полиции и начинают оттаивать, интересоваться чем-то более глобальным, чем пагубные привычки и публикация контента в социальных сетях.

Основная задача профилактики аддиктивного поведения состоит в том, чтобы создать вокруг подростков атмосферу, способствующую личностному развитию, взрастить интерес к чему-либо позитивному так, что у детей попросту не возникнет желания к употреблению запрещенных веществ, алкоголя, нарушению общественного порядка, совершению преступлений и прожиганию жизни на просторах интернет-пространства.

Библиографический список

1. Змановская Е.В. Девиантология: (Психология отклоняющегося поведения): учебное пособие для студ. высш. учеб. заведений: 2-е изд., испр. – М.: Издательский центр «Академия», 2004 – 3 с.
2. Гоголева А.В. «Аддиктивное поведение и его профилактика»: Издательский дом Российской академии образования (РАО), 2002, 2003, Воронеж 2003 – 15 с.
3. Научно-практический журнал «Педагогика в правоохранительных органах»: Т. 28. – № 1(92); Омская академия МВД России, 2023. – 33 с.
4. Гуманитарные исследования в Интернете / под ред. А. Е. Войскунского. – М., 2010 – 113 с.
5. Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н. Девиантный школьник. Профилактика и коррекция отклонений. – М., 2006. – 5 с.
6. Макарова Е.А., Мищенко В.И. Организация психологической профилактики виктимного поведения школьников в современных условиях // Вестник Адыгейского государственного университета. *Серия «Педагогика и психология»*. – Майкоп: Изд-во АГУ. – Вып. 3 (263) – 2020. – С. 89–108.

Бададян Я. Ю.
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»
г. Таганрог

СКУЛШУТИНГ КАК РАЗНОВИДНОСТЬ ПРЕСТУПНОСТИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Аннотация: в работе рассмотрены вопросы понятия «скулшутинга», выявлены его специфические признаки. Скулшутинг представляет собой одно из самых опасных проявлений молодежной преступности, именно поэтому важно изучить не только теоретические аспекты, но и причины его появления и распространения, а также влияние на формирование личности и поведение молодежи.

Ключевые слова: скулшутинг, шутер, массовое убийство, учебное заведение, молодежь, подростки.

SCHOOLSHOOTING AS A TYPE OF CRIME AMONG YOUTH

Annotation. The work examines the concept of “school shooting” and identifies its specific features. School shooting is one of the most dangerous manifestations of youth crime; it is especially vile that it is important to study not only the theoretical aspects, but also the reasons for its appearance and spread, as well as the impact on the formation of the personality and behavior of young people.

Keywords: school shooting, shooter, mass murder, educational institution, youth, teenagers/

В настоящее время проблемы преступности среди молодежи и восприятие молодежью такого вида преступности являются объектом пристального внимания со стороны как государства в лице правоохранительных и иных государственных органов, так и ученых различных областей наук, в том числе психологии, криминологии, криминалистики и др.

Одним из проявлений молодежной преступности можно назвать такой его вид, как «скулшутинг», получивший свое широкое распространение по всем мире, включая Россию.

Под скулшутингом (англ. school shooting – стрельба в школе) понимается «массовая стрельба, вооруженное нападение учащегося (группы учащихся) или стороннего человека на обучающихся и педагогов в учреждении образования» [8, 12]. Данное социально опасное деяние имеет свои специфические особенности, состоящие не только в уголовно-правовой характеристике преступности, но и социально-психологической.

Исходя из вышеприведенного определения, можно выделить такие особенности скулшутинга, как:

- наличие специального объекта преступления: учащиеся и педагоги;
- в большинстве случаев субъект преступления либо является учеником, либо учился ранее в данной организации;

- местом преступления выступают учебные учреждения, в частности школы, профессиональные учебные учреждения (вузы, сузы, учреждения дополнительного образования);
- наличие у нападающего оружия, посредством которого совершается преступление, зачастую им выступает огнестрельное оружие;
- тщательная подготовка к преступлению [7, 121].

Рассматривая психологическую сторону скулшутинга, следует отметить, что особое внимание психологов приковано к характеристике личности и поведению шутеров. Данное поведение характеризуется как девиантное, проявляется в агрессивности, жестокости, применении насилия и является результатом оказания влияния образа преступника, который совершил аналогичное деяние.

Социальные аспекты являются определяющими в появлении такого вида преступности, как скулшутинг. Это обусловлено приданием данным преступлениям массовой огласки, распространением видео и фото преступлений в СМИ, интернет-пространстве, в том числе социальных сетях. Конечно, не каждый подросток или молодой человек способен вдохновиться и пойти на столь жестокое преступление только лишь увидев или прочитав о преступлении. Причины скулшутинга кроются намного глубже.

Анализ случаев скулшутинга показал, что преступники имели различные социально-психологические проблемы, в том числе испытывали в прошлом насилие, имеют низкий социально-экономический статус, имели проблемы в семейной и личной жизни.

Среди причин, подталкивающих шутеров к совершению преступлений являются одиночество, травля, издевательства и буллинг [2, 121]. Эмоциональная составляющая психики шутеров оказывает главенствующее влияние на их поведение, подавленность, депрессию и, как следствие, суицидальные настроения присутствуют в эмоциональном поле таких преступников. Причем, по справедливому замечанию Д. Каллена, такое состояние молодых людей присутствует на протяжении длительного времени [3, 58].

Рассмотрим яркий пример шутера, Тимура Бекмансурова, который совершил массовое убийство в Пермском государственном университете 20 сентября 2020 г. Из биографии «пермского стрелка» Тимура Бекмансурова, известно, что молодой человек жил в Перми с матерью после развода с отцом. Окружение убийцы характеризовали его как уравновешенного, развитого, но закрытого молодого человека, общался с ограниченным кругом лиц. Из показаний, оглашенных в зале суда, следовало, что Бекмансуров интересовался оружием, любил стрелять и ходил в тир, поддерживал взгляды Гитлера. Он имел проблемы со здоровьем, в том числе в детстве была проведена операция из-за проблем с пищеводом, а также бронхиальная астма, жаловался на звон в голове. Бекмансуров планировал свое преступление многие годы, получил разрешение на оружие, а также копил средства на приобретение огнестрельного оружия. За полчаса до совершения преступления Бекмансуров опубликовал обращение в социальной сети, где рассказал о своих планах, а также о том, что испытывает агрессию и «жажду крови», а также не планирует возвращаться живым [4].

Другим примером массовой стрельбы и убийства являются события, произошедшие 11 мая 2021 г. в гимназии № 45 в Казани, стрелком оказался Ильназ Галявиев, который ранее окончил данную гимназию. Преступник, которого прозвали «казанский стрелок», характеризовался как тихий и спокойный молодой человек, необщительный, замкнутый, в учебе не отличавшийся от всех остальных учеников, имел проблемы с поведением. Состояние здоровья стрелка не было идеальным, ему был поставлен диагноз «атрофия головного мозга». Галявиев также приобрел огнестрельное оружие, примечательно, что оно было той же модели, что и дробовик другого стрелка, Владислава Рослякова, который в 2018 г. совершил массовое убийство в Керченском колледже [5].

Следует обратить внимание на несколько закономерностей рассмотренных преступлений шутеров. В обоих случаях шутеры характеризовались как спокойные, необщительные молодые люди, имели проблемы со здоровьем, оба получили разрешение на оружие и приобрели огнестрельное оружие, планиро-

вали свое преступление и не хотели оставаться в живых после совершения преступления.

Похожесть данных преступлений позволяет говорить о том, что шутеры копируют и пародируют друг друга. Одной из причин такого поведения является активная пропаганда преступлений, освещение событий, их деталей, формирование идеализированного образа шутера и популяризирование его. Тем или иным образом почти каждый человек невольно оказывается втянутым в обсуждение не только самого события нападения на учебное заведение, но и самого преступника. В психологии данное явление может привести к формированию синдрома Вертера, заключающегося в подражании [6, 96]. Зачастую данный синдром встречается у подростков и молодежи, которые имеют нестабильную, несформировавшуюся психику, в связи с чем находятся в группе риска и более подвержены влиянию.

Подражание шутерам вызвано различными причинами, в том числе складыванием идеализированного образа преступника, его криминальная романтизация. Причем формирование героического образа преступника происходит в сознании молодежи стихийно, не имея под собой каких-либо закономерностей. Романтизация шутеров и их криминального поведения вызвана жалостью и сочувствием к ним, недоверием к правоохранительным органам, схожими жизненными ситуациями, чувствами и эмоциями, которые переживают подростки. Итогом такого поведения становится появление целых фанатских групп. Так, например, у «казанского стрелка» Ильназа Галявиева существовала группа поддержки в одной из социальных сетей, где активистки группы собирали средства для того, чтобы нанять адвоката. Также по их утверждению в следствии имеется много несостыковок [1].

Таким образом, скулшутинг представляет особую проблему среди преступности молодежи, так как объектами преступлений в первую очередь выступают учащиеся, в том числе несовершеннолетние, нуждающиеся в особой защите. Массовые убийства в учебных заведениях имеют глобальные масштабы, которые заключаются не столько в распространенности данных преступле-

ний по всему миру, сколько в оказании влияния на формирование преступного поведения среди молодежи, имеющих схожие социально-психологические проблемы. В связи с чем необходимо проводить профилактическую работу с подростками, а также своевременно выявлять подростков с признаками девиантного поведения и пресекать их деятельность.

Библиографический список

1. Богодвид М. «Группа поддержки» Ильназа Галявиева собрала 300 тысяч рублей на адвоката для стрелка // https://kazanreporter.ru/news/44585_gruppa-podderzki-ilnaza-galavieva-sobrala-300-tysac-rublej-na-advokata-dla-strelka/amp [Дата обращения: 24.01.2024].
2. Вяткина Н.В., Щукина Р. И., Федотова П., Гаджиева М. Т. Скулшутинг в России: взгляд на проблему исследователей и обывателей // Вестник ПНИПУ. Социально-экономические науки. – 2023. – № 1. – С. 121.
3. Каллен Д. Колумбайн. – М.: Like Book, 2022. – С. 58.
4. Ковальский А. Тимур Бекмансуров // <https://24smi.org/celebrity/177501-timur-bekmansurov.html> [Дата обращения: 23.01.2024].
5. Крупский В. От «замкнутого мальчика» до психопата с автоматом: как Ильназ Галявиев превращался в убийцу детей // <https://www.kazan.kp.ru/daily/27277/4412386/> [Дата обращения: 23.01.2024].
6. Малюшина Ю.А., Шатилович С.Н., Федорова О. Б. Изучение психологического механизма насильственных преступлений как один из аспектов профилактики скулшутинга // Вестник МГОУ. Психологические науки. – 2021. – № 3. – С. 96.
7. Мартиросян С.А., Овруцкая Г.К., Безвербная Н.А. Скулшутинг в эпоху цифровизации // Caucasian Science Bridge. – 2021. – № 4 (14). – С. 121.
- Протопопова Е. Г., Казенная Е.В. Нападения на учебные заведения: феномен «скул шутинг» (скулшутинг) и психологические аспекты безопасности образовательной среды // Образование личности. – 2019. – № 1. – С. 12.

Бушуев В.А.

магистрант

ТИ имени А.П. Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,

г. Таганрог

ФАКТОРЫ, ПРИЗНАКИ И СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Аннотация. В статье рассматривается синдром эмоционального выгорания как одного из опасных профессиональных недугов, которому подвержены работники, вынужденные тесно общаться с людьми. В связи с этим описаны

разные аспекты психических проявлений, в частности факторы, признаки и стадии проявления синдрома профессионального выгорания, изучение которых следует учитывать при разработке мероприятий по профилактике профессионального выгорания работников.

Ключевые слова: эмоциональное выгорание, факторы профессионального выгорания, признаки эмоционального выгорания, стадии профессионального выгорания.

Bushuev B.A.
undergraduate
Taganrog Institute named
after A.P. Chekhov (branch)
"OF ROSTOV STATE
UNIVERSITY (RINH)",
Taganrog

FACTORS, SIGNS AND STAGES OF EMOTIONAL BURNOUT

Annotation. The article examines the syndrome of emotional burnout as one of the dangerous occupational ailments to which workers are exposed who are forced to communicate closely with people. In this regard, various aspects of mental manifestations are described, in particular, factors, signs and stages of manifestation of professional burnout syndrome, the study of which should be taken into account when developing measures to prevent professional burnout of employees.

Keywords: emotional burnout, factors of professional burnout, signs of emotional burnout, stages of professional burnout.

Для развивающегося современного общества характерно общее социальное напряжение, постоянно растущие требования к личности конкретного человека, жесткая конкуренция на рынке труда и экономическая нестабильность. Для успешного конкурентирования личность человека должна обладать определенными характеристиками, к которым относятся профессионализм, активность и самостоятельность, мобильность и коммуникабельность, а также информационная культура. Кроме того, современная личность должна обладать жизнеспособностью, то есть в любых критических ситуациях проявлять психоэмоциональную стабильность и выносливость.

Если личность не справляется с все возрастающим на нее требованиям, то это чревато возрастанием ее негативных психических состояний и, в частности, возникновения эмоционального профессионального выгорания.

Эмоциональное профессиональное выгорание представляет собой комплексное явление, совмещающее в себе психологические и физиологические свойства личности, характеризующиеся истощением и увяданием, влекущее за собой спад производительности труда, непропорциональность трудового времени и также предрасположенность к саморазрушению [3].

Было отмечено, что «в большей степени к эмоциональному перенапряжению, истощению и профессиональному разрушению склонны представители профессий, деятельность которых основана на непосредственном каждодневном общении с людьми, а также лица, относящиеся к своим трудовым обязанностям гиперответственно, с высокой самоотдачей и работающие практически без отдыха» [2].

Поэтому исследования проблематики эмоционального выгорания представителей таких профессий становятся все более актуальными и требуют детального рассмотрения различных аспектов психических явлений, вызывающих механизмы и факторы возникновения синдрома эмоционального выгорания, а также изучения сложности его прогнозирования.

При исследовании феномена профессионального выгорания исследователи выделили факторы, от которых зависит развитие синдрома выгорания:

- индивидуальный предел, потолок возможностей «эмоционального Я» противостоять истощению; самосохраняясь, противодействовать выгоранию;
- внутренний психологический опыт, включающий чувства, установки, мотивы, ожидания;
- негативный индивидуальный опыт, в котором сконцентрированы проблемы, дистресс, дискомфорт, дисфункции и/или их негативные последствия [11].

Кроме того, можно выделить два больших блока факторов эмоционального профессионального выгорания: внешние и внутренние [7].

К внешним факторам эмоционального выгорания относятся: хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность, дестабилизирующая организация деятельности, большая ответственность за исполняемые функции и операции неблагоприятная психологическая атмосфера, психологически трудный

контингент, с которым имеет дело профессионал в сфере общения [3]. Иными словами, к внешним (организационным) факторам относятся особенности профессиональной деятельности и окружающей среды. Это условия и содержание труда, различные социальные факторы и стимуляции (материальная и нематериальная), особенности рынка труда, уровень ответственности и психологическая обстановка в коллективе, а также уровень справедливости.

К внутренним факторам эмоционального выгорания относятся: склонность к эмоциональной ригидности, интенсивная интериоризация обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности, нравственные дефекты и дезориентация личности [3].

Таким образом, внутренние (личностные) факторы - индивидуальные характеристики самих профессионалов. К этим факторам относят, прежде всего, персональный уровень психологической устойчивости (индекс стрессоустойчивости), уровень эмоциональной компетентности, индивидуальные стратегии преодоления кризисных ситуаций, «локус контроля», и, в особенности, характеристики личности.

Кроме того, на возникновение синдрома эмоционального (профессионального) выгорания существенно влияют такие факторы, как: личностный, ролевой и организационный [5].

Личностный фактор. Многие психологи считают, что синдром эмоционального выгорания чаще встречается у женщин, чем у мужчин [1], так как женщины склонны более эмоционально переживать неудачи в профессиональной деятельности и проблемы в общении с коллегами. Чаще всего синдром эмоционального выгорания проявляется у людей, склонных к сочувствию, гуманных и с мягким характером, они загораются и увлекаются идеей вплоть до фанатизма. Нередко этот же синдром проявляется и у эмоционально сдержанных людей с низким уровнем эмпатии.

Ролевой фактор. Люди, работающие в большом коллективе, где четко распределены обязанности и ответственность каждого работника при отсут-

вии конкуренции меньше подвержены синдрому эмоционального выгорания. А вот при отсутствии всех перечисленных условий работы, наоборот, увеличивается вероятность выгорания.

Организационный фактор. Неправильная организация и планирование трудовой деятельности, бюрократия, работа с психологически трудным контингентом, конфликтные ситуации в коллективе способствуют развитию синдрома эмоционального выгорания. Напряженная психоэмоциональная деятельность напрямую связана с синдромом эмоционального выгорания.

Выявленная тесная взаимосвязь профессиональной деятельности с межличностными коммуникациями, позволяет классифицировать признаки эмоционального выгорания по следующим критериям:

1. Физиологические признаки (частые головные боли, усталость, расстройства желудочно-кишечного тракта, чувство истощения, нарушения сердечно-сосудистой системы, проблемы с весом, бессонница, одышка и т. п.);

2. Психологические признаки (скука, гнев и раздражительность, обида на фактические или придуманные действия с внешней стороны; чувство вины; неуверенность в собственных силах; разочарование в профессии; депрессия; подозрительность; чувство одиночества; неспособность принимать решения и т. п.);

3. Поведенческие признаки (сотрудник поздно приходит на работу (опаздывает) и рано уходит (под разными предлогами); берет работу на дом; суетливость; отсутствие энтузиазма, конфликты; злоупотребление успокаивающими; снижение интенсивности взаимодействия с клиентами и коллегами и т. п.).

Таким образом, при выгорании происходят изменения во всех сферах жизнедеятельности человека:

а) в поведении – частые опоздания и нежелание идти на работу, утрата творческих подходов к решению проблем, избегание коллег, присвоение собственности учреждения, увеличение употребления психоактивных веществ (кофеин и никотин), подверженность несчастным случаям;

б) в чувствах – повышенная раздражительность, гнев, чувство обиды, неудачи, утрата чувства юмора;

в) в мышлении - все чаще возникают мысли о том, чтобы оставить работу, человек не может сконцентрировать внимание, усиливается чувство подозрительности и недоверчивости.

г) в здоровье - быстрая утомляемость, усталость, частые незначительные болезни, нарушение сна, психического и соматического здоровья [6].

Следует отметить, что синдром выгорания – это не один, а несколько симптомов, проявляющихся вместе. Проявление эмоционального выгорания - это длительный индивидуальный процесс [1].

Разные исследователи выделяют разнофакторные модели выгорания [5] с основными стадиями эмоционального выгорания, описывающие данный феномен. Последовательность стадий может не соблюдаться, а симптомы, могут проявляться с разной степенью интенсивности. Выделяют следующие стадии профессионального выгорания:

Первая – сопровождается нервным напряжением, создаваемым хронической психоэмоциональной атмосферой, дестабилизирующей обстановкой, повышенной ответственностью, трудностью контингента. На этой стадии проявляются психотравмирующие факторы в виде тревожности, недовольства, досады и безнадежности; возникают чувства неудовлетворенности профессиональной деятельностью и недовольства собой; ощущается состояние интеллектуально-эмоционального тупика, которое возникает при осуществлении каждодневной однообразной деятельности, неэффективной организации и распределении рабочего времени, наличии бюрократии, а также депрессия.

Вторая стадия – стадия сопротивления (резистенции) человека, пытающегося оградить себя от неприятных впечатлений. Она проявляется нездоровыми и слишком пылкими проявлениями эмоций, которые воспринимается окружающими как неуважение к личности; эмоционально-нравственной дезориентацией, когда любая деятельность осуществляется в зависимости от настроения и сиюминутных предпочтений. Человек экономит эмоции, т. к. слишком актив-

ное общение на работе влечет за собой нежелание общения с близкими, а также старается избавиться или сократить профессиональные обязанности и осознанно желает избавиться от слишком эмоциональных поручений.

Третья стадия – стадия истощения психических ресурсов, снижения эмоционального тонуса, вследствие неэффективности сопротивления. Человек испытывает дефицит эмоций. Профессионал осознает, что он утратил способность сопереживать клиенту, учитывать его желания и т. п.; при выполнении обязанностей все чаще проявляются негативные эмоции: грубость, раздражение, излишняя резкость. Также происходит эмоциональная отстранённость в виде отсутствия эмоций и деятельность постепенно превращается в механическую. На этой стадии наблюдаются расстройство личности, т. е. полная или частичная потеря интереса к человеку и прочие нарушения, которые влекут за собой физическое и психическое состояние.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что эмоциональное выгорание представляет собой комплекс психических переживаний и поведения, которые сказываются на работоспособности, физическом и психическом самочувствии, а также на межличностных отношениях работника. Эмоциональное выгорание – ответная реакция на длительные рабочие стрессы межличностного общения.

Исследование причин и факторов проявления эмоционального выгорания, заключающиеся в систематическом проведении мониторинга проявления признаков профессионального выгорания, организации и проведении профессиональных психологических консультаций сотрудников, следует учитывать при разработке мероприятий по профилактике профессионального выгорания работников и последующей психологической коррекции, а также позволит сформировать опыт по организации деятельности с учетом влияния внутренних и внешних факторов, влияющих на степень проявления исследуемого феномена и укрепление стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Бойко, В. В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и других. – М., 2003. – С. 155.
2. Власюк, И. В. К вопросу о профессиональном выгорании адвокатов в контексте современных исследований / И. В. Власюк, М. Н. Подольская, Е. И. Селиванова // Среднее профессиональное образование. – 2021. – № 4(308). – С. 33–37.
3. Власюк, И. В., Абрекова Н.Т., Селиванова Е. И. Профессиональное выгорание адвокатов: монография. – Волгоград: Волгоградский государственный университет, Волгоград, 2023 – 76 с.
4. Иваница, Ю. В. Профилактика эмоционального выгорания как один из факторов предотвращения возникновения аддикций / Ю. В. Иваница, О. А. Холина // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: материалы II-й Региональной научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». 20 октября 2018 г., Таганрог, 20 октября 2018 года / ответственный редактор О.А. Холина. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2019. – С. 128–131.
5. Калякин, С. В. Исследование эмоционального выгорания юристов различных специальностей: выпускная квалификационная работа / Калякин Сергей Владимирович, Уральский гуманитарный институт. - Екатеринбург, 2021. - 78 с.
6. Леонова, А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Харьков, 2004. - с. 111.
7. Пайнс, Э., Маслач К. Практикум по социальной психологии. – СПб.: Питер 2000. – С. 528.
8. Петрова, Е. Г. Понятие синдрома эмоционального выгорания (история вопроса) / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Актуальные проблемы специального и инклюзивного образования детей и молодежи: материалы IV-й Международной научно-практической конференции Таганрогского института имени А. П. Чехова (филиала) «РГЭУ (РИНХ)», Таганрог, 28 февраля 2020 года. – Таганрог: Южный федеральный университет, 2020. – С. 258–262.
9. Холина, О. А. Проблемы эмоционального выгорания в профессионально-педагогической деятельности / О. А. Холина // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2014. – № 2. – С. 277–282.
10. Холина, О. А. Анализ методов психопрофилактической работы с синдромом эмоционального выгорания / О. А. Холина, Ю. В. Иваница // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: материалы II-й Региональной научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». 20 октября 2018 г., Таганрог, 20 октября 2018 года / ответственный редактор О.А. Холина. – Таганрог: Ростовский государственный экономический университет "РИНХ", 2019. – С. 225–229.
11. Maslach C., Jackson S.E. The measurement of experienced Burnout // Journal of Organizational Behavior. – April, 1981. – No. 2. – P. 99–113.

Дуганова Ю.К.
канд. психол. наук,
доцент кафедры психологии
ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»
г. Таганрог

АДДИКТИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. Рассматривается аддиктивное поведение и психологическая безопасность личности на примере нехимических поведенческих зависимостей таких как игромания, интернет-зависимость, шопоголизм и трудоголизм. Анализируются предпосылки формирования и возможности профилактики зависимого поведения.

Ключевые слова: аддиктивное поведение, психологическая безопасность, игромания, интернет-зависимость, шопоголизм, трудоголизм.

Duganova Y.K.,
Candidate of psychological Sciences,
Taganrog Institute named
after A.P. Chekhov (branch) «OF ROSTOV STATE UNIVERSITY (RINH)»
Taganrog

ADDICTIVE BEHAVIOR AND PSYCHOLOGICAL SECURITY OF THE INDIVIDUAL

Annotation. Addictive behavior and psychological security of the individual are considered on the example of non-chemical behavioral addictions such as gambling addiction, Internet addiction, shopaholism and workaholism. The prerequisites for the formation and prevention of dependent behavior are analyzed.

Keywords: addictive behavior, psychological safety, gambling addiction, Internet addiction, shopaholism, workaholism

Современный мир полон негативной информации и противоречий, порождающих у достаточно большого количества людей стремление к уходу от реальности. Способы подобного ухода могут различаться у разных групп людей: кто-то уходит в алкогольную и наркотическую зависимость, кто-то видит выход в интернет-пространстве, кто-то увлекается неограниченным потреблением не нужных ему товаров и т. п. Следует отметить, что среди способов ухода от реальности встречаются не только социально порицаемые, есть даже социально

приемлемые (например, трудоголизм [2]), но, тем не менее, все они направлены на разрушение личности, поскольку уводят человека от одного из основных правил человеческого существования, существования по принципу «здесь и сейчас» и связаны с низким уровнем осознанности человека [4].

В данной работе не будем останавливаться на очевидных химических аддикциях (алкоголизм, наркомания, токсикомания и т. п.), важность работы с которыми отмечается специалистами разного профиля. Это и психологи, и медики, и социальные педагоги и др., благодаря их пристальному вниманию и усилиям эти проблемы являются достаточно разработанными как в теоретическом, так и в прикладном аспектах [3]. Создано множество центров реабилитации и поддержки зависимых людей, работа ведется на государственном уровне и в частном порядке (государственные и частные центры).

Наиболее остро, на наш взгляд, на сегодняшний день стоит проблема нехимических аддикций, «поведенческой» зависимости, вокруг воспитания и воспеания которой, к большому сожалению, на сегодняшний день построена вся индустрия потребления, досуга и развлечений, а также 80% информационного потока СМИ.

Мы все примерно понимаем, как выглядит алкоголик или наркоман и, даже не общаясь с ним лично, довольно легко можем вычислить его в толпе, в отличие от трудоголика, шопоголика или интернет-зависимого человека. Тем не менее, нехимические аддикции, несмотря на кажущуюся иной, на первый взгляд, природу их возникновения, похожи на химические моделью поведения человека и такими же разрушительными последствиями для личности, что обуславливает важность рассмотрения данных аддикций. Остановимся на некоторых из них, которые видятся нам наиболее актуальными в данный момент времени.

1. Игромания, гэмблинг, лудомания. Данный вид зависимости связан с привязанностью к азартным играм (реальные и онлайн-казино). У человека развивается патологическая необходимость в игре. Зависимые могут играть сутками напролет, отказавшись от сна, еды и всех сфер своей жизни в пользу игры.

2. Интернет-зависимость. Данный вид аддикции связан с бесконтрольным желанием быть всегда «онлайн», проводить много времени в социальных сетях или виртуальном мире. Виртуальный мир привлекает людей возможностями: анонимного общения; вступать в контакты и прерывать их по своему желанию, не учитывая чувств противоположной стороны; отсутствием ответственности за свои высказывания; реализации определённых фантазий и желаний; свободного доступа к любого рода информации; иллюзией чувства полного контроля над событиями в интернете; яркостью и разнообразием виртуального мира. При этом человек теряет интерес к реальности, собственной реализации (самореализации) и жизнь его протекает как будто только в интернете. Вследствие чего человек может разучиться взаимодействовать и общаться с людьми, происходит социальная деградация, нарушаются мыслительные функции, развивается бессонница и т. п.

3. Шопоголизм. Данная аддикция характеризуется непрерывной тратой денег. Причем, если раньше вычислить шопоголиков было достаточно просто (каждый может вспомнить сюжет: женщина идет по торговому центру с огромным количеством пакетов, а рядом муж с еще большими пакетами), то теперь с появлением торговых площадок и маркетплейсов вычислить таких людей стало сложнее, а совершать покупки людям с подобной аддикцией стало еще проще. Следует отметить, что покупки данных людей не отличаются какой-либо практичностью и не обусловлены необходимостью. В данном случае человек получает удовольствие не от самой покупки, а от процесса. Посредством этих манипуляций человек борется с плохим настроением, стрессом, тревогой, повышает самооценку. Шопоголик не может контролировать свой бюджет и готов отдать последние деньги (если их нет, то на выручку ему всегда придут кредитная карта, рассрочка, сплит и т. п.) на ненужные покупки. Это доставляет ему психологическое удовлетворение.

4. Трудоголизм. Данный вид аддикции связан с состоянием, когда человек не видит меры рабочему процессу. Зависимый работает без перерывов до физического истощения, что наносит вред ему и его окружению (чаще всего

семье). Трудоголики пренебрегают своей семьей в пользу работы, даже если в этом нет особой необходимости. Они выбирают для себя жесткий рабочий график, работа для них то, что дает им удовлетворение в жизни. Трудоголизм считают социально одобряемой зависимостью, но он разрушает жизнь и здоровье человека. Трудоголики склонны к профессиональному выгоранию и депрессивным состояниям.

Следует отметить, что любая форма аддикций непременно влияет на качество жизни человека, на его физическое и психологическое состояние. Неуправляемость процессов аддикции со временем приводит к физиологическим и психическим отклонениям, нарушает психологическую безопасность личности. Под психологической безопасностью понимается ощущение защищенности личности от внешних и внутренних угроз, обеспечивающее ее целостность как активного социального субъекта, имеющего вектор прогрессивного развития в условиях взаимодействия с окружающей средой, порождаемой позитивным отношением человека к себе, миру, другим, его социальной активностью и удовлетворенностью своей проявленностью в мире.

Любая из аддикций возникает из-за стремления ухода от реальности вследствие негативного отношения человека к себе, другим, происходящим вокруг событиям, к миру в целом, низкой социальной активности (человек активно существующий в социуме зачастую не находит в своем плотном графике время для большинства аддикций, исключением может являться только трудоголизм) и связано с отсутствием удовлетворенности собой, своим местом в социуме, миром в целом.

Представляется целесообразным обратиться в вопросу соотнесения понятий «психологическая безопасность личности» и «аддиктивное поведение». С одной стороны, человек с низким уровнем психологической безопасности, становится более уязвимым и подверженным различным формам зависимости. Например, человек, испытывающий чувство тревоги, одиночества или низкой самооценкой, может обратиться к аддиктивному поведению для избегания или снятия дискомфорта. С другой стороны, аддиктивное поведения приводит к на-

рушению психологической безопасности. Любые зависимости могут привести к развитию психологических проблем, таких как депрессия, тревожность или низкая самооценка, что в свою очередь снижает психологическую безопасность человека.

Аддиктивное поведение и психологическая безопасность личности безусловно взаимосвязаны между собой. Низкий уровень психологической безопасности может предрасполагать к развитию аддиктивного поведения, так как человек ищет способы справиться с негативными эмоциями и состояниями.

Повышение психологической безопасности личности может быть важным аспектом при лечении и реабилитации от аддиктивного поведения. Что может включать такие аспекты, как развитие самосознания, обретение навыков управления эмоциями, установление здоровых отношений, укрепление самооценки и самопринятия. Надежная поддержка со стороны окружающих, включая психологическую и медицинскую помощь, также может быть важным фактором для преодоления аддиктивного поведения и достижения психологической безопасности.

Таким образом, оба понятия связаны, и психологическая безопасность является важным аспектом защиты от аддиктивного поведения, а также поддержания психического благополучия человека.

Формирование аддиктивного поведения, как правило, возникает у лиц со слабым типом нервной системы и расстройством волевой сферы личности. Также имеется наследственная предрасположенность, часто появлению аддикций способствует нарушение функций мозга. К факторам формирования аддикций относят: детские травмы, особенности воспитания, асоциальное поведение родителей, низкий уровень жизни, негативная домашняя атмосфера, отсутствие смысла в жизни и увлечений, длительная фрустрация, депрессия, постоянное непонимание со стороны близких, конфликты с родственниками и коллегами, внутренние психологические противоречия и т. п.

Следует отметить, что работа должна вестись как посредством психологической профилактики возникновения аддикций в специально организованных

условиях различных учреждений в рамках тренинговых занятий с использованием различного инструментария, так и в рамках самопомощи посредством освоения практик психической саморегуляции личности, способствующих формированию навыков разрешения жизненных проблем и профилактике аддитивного поведения личности [1; 5; 6].

Предпосылки для формирования поведенческих аддикций закладываются в детстве. Поэтому крайне важно заниматься профилактикой развития зависимого поведения среди детей и подростков. Дети и подростки должны быть осведомлены о проблеме: почему возникает, как проявляется, к каким последствиям приводит. Необходимо учить ребенка распознавать, управлять и выражать эмоции и ощущения. Желательно включать в досуг детей и подростков любую активность, которая приносит положительные эмоции — спорт, творчество и т.д. Также положительное влияние оказывает здоровый образ жизни, активная социальная деятельность, что помогает формировать навыки общения и поведения в социуме, повышает уверенность в себе и чувство значимости и снизить вероятность возникновения аддитивного поведения.

Библиографический список

1. Бартенева, С. Э., Макаров, А. В. Организация профилактики аддитивного поведения детей и подростков в условиях санаторной школы-интерната (на примере программы «Доброскоп») // Актуальные проблемы профилактики аддитивного поведения: материалы II-й Региональной научно-практической конференции ТИ им. А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)». 20 октября 2018 г., 2019. – С. 104–107.
2. Гаврилов, М. Д., Меньшикова, Т. И. Трудовая аддикция как часть реальности современного человека // Актуальные проблемы аддитивного поведения: материалы VI Всероссийской научно-практической конференции ТИ имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)». – Ростов-на-Дону, 2023. – С. 69–77.
3. Жилина, Л. Я. Современные зависимости: анализ проблемы, симптоматика, последствия // Перспективные гуманитарные, социальные и экономические исследования. Международный институт перспективных исследований имени Ломоносова. – Санкт-Петербург, 2023. – С. 42–44.
4. Казанцева, Е. В., Холина, О. А., Москаленко, А. Е. Оценка степени осознанности студентов с наличием склонности к аддитивному поведению // Психолог. – 2019. – № 5. – С. 1–10.

5. Мищенко, В. И. Использование метафорических ассоциативных карт в психологической профилактике возникновения аддикций // Актуальные проблемы аддиктивного поведения: материалы V-й Всероссийской научно-практической конференции ТИ им. А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)». – Ростов-на-Дону, 2022. – С. 204–208.
6. Скуднова, Т. Д. Антропотехнологии самопомощи в профилактике аддиктивного поведения детей и подростков // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения: сборник материалов IV-й Всероссийской научно-практической конференции ТИ им. А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)». – Ростов-на-Дону, 2021. – С. 160–169.

Жулина Г.Н.

канд. псих. наук, доцент ЮФУ

г. Ростов-на-Дону;

Строганова Н.В.

обучающийся магистратуры ЮФУ

г. Ростов-на-Дону

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ПОДРОСТКОВ С РАЗНОЙ СТЕПЕНЬЮ ГЕЙМИНГА

Аннотация. Статья посвящена эмпирическому исследованию психологических особенностей игровой зависимости подростков с разной степенью гейминга. Актуализируется важность изучения игровой зависимости в подростковом возрасте. Представлены статистически достоверные различия особенностей игровой зависимости подростков с разной степенью гейминга (зависимости от видеоигр).

Ключевые слова: интернет-зависимость, игровая зависимость, гейминг, подростковый возраст, аддикция

Zhulina G.N.

Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor,
South Federal University Rostov-on-Don;

Stroganova N.V.

a student of the master's degree program
South Federal University Rostov-on-Don

FEATURES OF GAMING ADDICTION IN TEENAGERS WITH DIFFERENT DEGREES OF GAMING

Annotation. The article is devoted to an empirical study of the psychological characteristics of gaming addiction in adolescents with varying degrees of gaming. The importance of studying gambling addiction in adolescence is updated. Statistical-

ly significant differences in the characteristics of gaming addiction among adolescents with different degrees of gaming (video game addiction) are presented.

Keywords: Internet addiction, gaming addiction, gaming, adolescence, addiction.

Происходящий в современном обществе процесс компьютеризации и цифровизации, по мнению Г.У. Солдатовой и А.Е. Войскунского, сказывается на интеграции цифрового и традиционного, является показателем трансформации жизни современных детей и подростков, которая все больше происходит на стыке онлайн- и офлайн-миров – в смешанной реальности [3]. Игровая зависимость считается частью интернет-зависимости как разновидность аддиктивного поведения, в ходе которого человек чрезмерно увлечен виртуальной реальностью. Игровая зависимость входит в МКБ-11 как довольно распространенная поведенческая нехимическая зависимость [4].

По результатам исследования «Гейминг в России 2022. Социальные и экономические эффекты», Аналитического центра НАФИ, выявлено, что российские покупатели игр – преимущественно молодые люди в возрасте до 35 лет. По сравнению с данными 2018 года, доля геймеров в России увеличилась более чем в 3 раза. Еще 21% россиян отмечают, что, хотя они сами не играют в видеоигры, то некоторые члены их семей играют [1].

Среди основных особенностей проявления игровой зависимости Е.И. Меренкова выделяет: нежелание возвращаться в реальную жизнь; чувство раздраженности, злости в период отсутствия свободного доступа; неспособность ставить себе временные рамки; пренебрежение сном, приемом пищи, здоровьем из-за невозможности прервать игру; ощущение эмоционального подъема при нахождении в сети [2]. Проведенное нами исследование показало, что в подростковом возрасте мальчики в большей степени, чем девочки, склонны к зависимости от пользования интернетом. Как правило, жизнедеятельность таких подростков трансформируется под пагубным влиянием сети, преобразуя и личностные характеристики (возникновение агрессии, враждебности, нервозности, апатии, чувства вины и пр.) [2].

Целью нашего исследования является изучение особенностей игровой зависимости у подростков с разной степенью гейминга. В проведенном исследовании решалась задача – ответить на вопрос, существуют ли различия в особенностях игровой зависимости у подростков с разной степенью гейминга.

Базой исследования явилась «Школа № 18 имени комиссара Ростовского стрелкового полка Народного ополчения 56-армии Стахановского П.А.» г. Ростова-на-Дону. Всего в исследовании приняло участие 80 подростков 14–16 лет. В качестве психодиагностических методик нами были выбраны англоязычные методики, которые использованы с целью перевода на русский язык и проведения пилотажного исследования для дальнейшего определения возможности адаптации и валидизации на русскоязычной выборке: «Video Game Addiction Scale (VGAS)» [5] «Шкала зависимости от видеоигр» и «Game Addiction Scale for Adolescents» [6] «Шкала игровой зависимости для подростков».

Эмпирическое исследование проводилось в соответствии с несколькими этапами: на I этапе мы осуществили перевод англоязычных методик на русский язык; на II этапе мы изучали степень зависимости подростков от видеоигр (гейминг) и особенности игровой зависимости подростков; на III этапе мы обрабатывали результаты исследования с помощью критерия Манна-Уитни.

Результаты I этапа эмпирического исследования.

Методика «Video Game Addiction Scale (VGAS)» / «Шкала зависимости от видеоигр» была переведена на русский язык. Методика состоит из 18 утверждений с вариантами ответов: никогда, редко, иногда, часто, всегда. Баллы подсчитываются по всем утверждениям и соответствуют четырем уровням зависимости от видеоигр: нет симптомов зависимости; риск стать зависимым от видеоигр; некоторый уровень зависимости; геймерство (увлечение видеоиграми). С целью удобной интерпретации мы подразделили полученные результаты в соответствии с двумя степенями игровой зависимости: низкая тенденция и высокая тенденция.

Методика «Game Addiction Scale for Adolescents» / «Шкала игровой зависимости для подростков» была переведена на русский язык. Методика состоит

из 21 утверждения с вариантами ответов: никогда, редко, иногда, часто, всегда. В основе методики семь шкал: 1) значимость (определение игры как важного занятия); 2) толерантность (определение частоты и длительности пребывания за играми); 3) изменение настроения (определение субъективных переживаний во время участия в играх); 4) рецидив (определение тенденции неоднократно возвращаться к более ранним моделям игрового процесса); 5) воздержание (определение неприятных эмоций и/или физических эффектов, возникающих, когда игра внезапно сокращается или прекращается); 6) конфликт (определение наличия межличностных конфликтов, возникающие в результате чрезмерного увлечения играми); 7) проблемы (определение наличия проблем, вызванных чрезмерным игровым процессом). Баллы подсчитываются отдельно по каждой шкале, а также по всем утверждениям. Пороговым значением для подсчета являются показатели «часто» и «очень часто».

Результаты II этапа эмпирического исследования.

На данном этапе были обработаны и проинтерпретированы полученные результаты по двум диагностическим методикам. Исходя из результатов методики «Шкала зависимости от видеоигр» выявлено, что у 43% подростков выявлена низкая тенденция к геймингу, что свидетельствует об отсутствии или слабом развитии симптомов зависимости; у 37% подростков выявлена высокая тенденция к геймингу, что говорит о наличии явных симптомов зависимости от видеоигр. Полученное распределение подростков по степени гейминга было использовано для дальнейшего исследования показателей игровой зависимости у подростков с разной тенденцией к геймингу. Результаты по методике «Шкала игровой зависимости для подростков» представлены на рисунке 1.

Результаты исследования, отображенные на рисунке 1, позволяют описать особенности игровой зависимости у подростков с разной степенью гейминга. Из сравнительной диаграммы очевидно, что подростки с высокой тенденцией к геймингу имеют более высокие показатели по шкалам «значимость», «толерантность», «изменение настроения», «рецидив», «воздержание», «конфликт», «проблемы», чем подростки с низкой тенденцией. Данные говорят о

том, что для подростков с высокой тенденцией гейминга игра является более важным занятием в их жизни, доминируя над другими сферами жизнедеятельности.



Рисунок 1 – Средние значения показателей игровой зависимости у подростков с разной степенью гейминга

Такие подростки со временем постепенно увеличивают количество времени, затрачиваемого на игры, из-за чего игровая деятельность сказывается на их эмоциональном фоне. Игровое поведение имеет свойство быстро восстанавливаться после периодов воздержания, также возможны проявления раздражительности, когда игра внезапно прекращается. Подросткам с высокой тенденцией к геймингу свойственно включаться в межличностные конфликты с окружающими, чаще всего с близкими и друзьями. С небольшой разницей у подростков с низкой и высокой тенденцией выражены проблемы, возникающие из-за чрезмерного игрового процесса.

Результаты III этапа эмпирического исследования.

На данном этапе была проведена статистическая проверка гипотезы о том, что существуют различия показателей игровой зависимости у подростков с

разной степенью гейминга. В ходе анализа данных выявлены достоверные различия между группами подростков, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Статистические показатели выявленных различий

Показатели	Подростки с низкой тенденцией к геймингу	Подростки с высокой тенденцией к геймингу	Ур. знач.
	Ср. ранги		
Значимость	32,51	49,78	0,001
Толерантность	31,69	50,74	0,000
Изменение настроения	26,84	56,38	0,000
Воздержание	33,09	49,11	0,002
Конфликт	28,20	54,80	0,000

Результаты исследования, представленные в таблице 1, позволяют сделать вывод о том, что подростки с высокой тенденцией к геймингу статистически значимо считают игру важным занятием в своей жизни, постепенно увеличивают количество времени, затрачиваемого на игры, испытывают субъективные переживания в ходе игры, испытывают неприятные эмоции или физические эффекты, возникающие, когда игра внезапно сокращается или прекращается, вовлекаются в межличностные конфликты с окружающими. Примечательно, что игровое поведение быстро восстанавливается после периодов воздержания или контроля у подростков с низкой и высокой тенденцией к геймингу. Также подростки из двух групп могут испытывать внутриличностный конфликт или иметь проблемы с учебной и другими сферами в независимости от степени включенности в игры.

Таким образом, подростки активно включены в использование цифровых средств и технологий. С добавлением в видеоигры фактора интернета и коммуникаций они стали заменять живое общение. Однозначно, что зависимость является деструктивным фактором, усугубляющий жизнедеятельность современного подростка. Однако при адаптивном использовании сети интернет, онлайн-новых, компьютерных и других видов игр, подросток может улучшать свои когнитивные и социальные навыки, расширять круг общения и увеличивать медиаграмотность.

Библиографический список

1. Имаева, Г. Р. Гейминг в России: социальные и экономический эффекты [Электронный ресурс] / Г. Р. Имаева, В.В. Овчинников // исследовательский спецпроект НАФИ, Москва, 2022. – 67 с. – URL: <https://nafir.ru/> [Дата обращения: 27.11.2023].
2. Жулина, Г. Н. Особенности интернет-зависимости в старшем подростковом возрасте [Текст] / Г. Н. Жулина, Р. И. Ракова // Непрерывное образование в России: состояние и перспективы: материалы докладов Всероссийской научно-практической конференции. – Ростов-на-Дону, 2022. – С. 50–55.
3. Меренкова, Е. И. Причины компьютерной зависимости и её влияние на устойчивость и физическое здоровье подростков / Е. И. Меренкова, Т. Ю. Петрищева // Здоровье и безопасность человека как фактор устойчивого развития цифрового общества: материалы Всероссийской научно-практической конференции, Елец, 26 апреля 2022 года. – Елец: Елецкий государственный университет им. И.А. Бунина, 2022. – С. 70–74.
4. Солдатова, Г. У. Социально-когнитивная концепция цифровой социализации: новая экосистема и социальная эволюция психики / Г. У. Солдатова, А. Е. Войскунский // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2021. – Т. 18. – № 3. – С. 431–450.
5. International Classification of Diseases Eleventh Revision (ICD-11) [Электронный ресурс] // Geneva: World Health Organization. – License: CC BY-ND. – 2022. – URL: <https://icd.who.int/browse11/l-m/en> [Дата обращения: 20.04.2023].
6. Khorsandi A. Multi-Analysis of Children and Adolescents' Video Gaming Addiction with the ANP and TOPSIS Methods [Электронный ресурс] / A. Khorsandi L.A. Li // Int J Environ Res Public Health. – 2022. – № 19 (15). – Pp. 80–96.
Lemmens, J. S., Valkenburg, P. M., & Peter, J. Development and validation of a game addiction scale for adolescents. – Media Psychology. – 2009. – № 12. – С. 77–95.

Жулина Г.Н.

канд. псих. наук, доцент ЮФУ

г. Ростов-на-Дону;

Петросян А.Р.

обучающийся магистратуры ЮФУ

г. Ростов-на-Дону

ОСОБЕННОСТИ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ ПОДРОСТКОВ С ПРОБЛЕМНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ КОММУНИКАЦИОННЫХ СЕРВИСОВ

Аннотация. В статье актуализируется значимость изучения проблемного использования сети интернет и коммуникационных сервисов среди подростков. Представлены результаты исследования особенностей межличностных

отношений со сверстниками подростков с проблемным и адаптивным использованием коммуникационных сервисов: изучены особенности пользования интернетом подростками, показаны содержательные характеристики имеющихся проблем у подростков, описаны статистически значимые различия.

Ключевые слова: интернет-зависимость, межличностные отношения, подростковый возраст, коммуникационный сервис, проблемное использование коммуникационных сервисов.

Zhulina G.N.

Candidate of Sciences (Psychology), Associate Professor,
South Federal University Rostov-on-Don;

Petrosyan A.R.

a student of the master's degree program
South Federal University Rostov-on-Don

FEATURES OF INTERPERSONAL RELATIONSHIPS OF ADOLESCENTS WITH PROBLEMATIC AND ADAPTIVE USE OF COMMUNICATION SERVICES

Abstract. The article updates the novelty of studying the problematic use of Internet networks and communication services among teenagers. The results of a study of interpersonal relationships with adolescent peers with problematic and adaptable communication services are presented: the characteristics of adolescents using the Internet are studied, the content characteristics of physical problems in adolescence are shown, and certain statistically significant signs are described.

Keywords: Internet addiction, interpersonal relationships, adolescence, communication services, problematic use of communication services.

В психологии за последние десятилетия проблема интернет-зависимости обрела большую значимость и популярность. В современном обществе происходит стремительный рост компьютеризации жизнедеятельности человека, в ходе которой обостряется проблема нецелесообразного использования интернета и возникающей от него зависимости. Так, в работе А.Е. Войскунского описываются феномены, объединяющиеся в большой единый комплекс «интернет-зависимость»: зависимость от компьютера, информационная перегрузка, компульсивное применение интернета [1].

Проблемное использование интернета, а вслед за этим, проблемное использование коммуникационных сервисов, представляет из себя новый подход в изучении последствий информационных технологий, являющееся такой сте-

пению пользования интернетом, при которой личность теряет контроль над временем пребывания в сети. В связи с тем, что подростковый возраст является критическим периодом и особой фазой психического развития в онтогенезе [6], изучение этого возраста представляется особенно актуальным.

Тенденция предпочтения подростками виртуального общения над реальным приводит к спорам в психологической науке о положительных и отрицательных сторонах этого явления. Так, В.С. Собкин полагает, что в социализации развития личности большую роль играют социальные сети, которые дают возможность поддерживать межличностные отношения [4]. По мнению В.В. Солодникова, социальные сети выполняют следующие функции, особо значимые для подростков: общение с друзьями, прослушивание музыки, просмотр видео, чтение историй, знакомство с новыми людьми, просмотр трендов [5]. Однако Н.А. Сирота подчеркивает негативный аспект: у пользователей с проблемным использованием социальных сетей повышается уровень личностной тревожности и утомляемости [3].

В подростковом возрасте возникают не только поведенческие проблемы, но и сложности при взаимодействии с окружающими, требующие не поверхностного описания, а углубленного, системного понимания причин отклоняющегося поведения и возможности его коррекции. Важное значение для формирования общения и межличностных отношений имеет социальная среда, в которой находится подросток. Проведенное нами эмпирическое исследование показало наличие различий и взаимосвязи показателей межличностных отношений со сверстниками подростков-воспитанников социально-реабилитационного центра и подростков, находящихся в благоприятных социальных условиях [2].

Целью нашего исследования явилось изучение особенностей межличностных отношений со сверстниками подростков с проблемным и адаптивным использованием коммуникационных сервисов. Базой исследования явилась ГБОУ ЦО «Интеллект», Северная Осетия, г. Владикавказ. Всего в исследовании приняло участие 80 подростков в возрасте 14–16 лет.

Эмпирическое исследование подразделено на несколько этапов: на I этапе мы определяли особенности использования сети интернет подростками с использованием методики «Общая шкала проблемного использования интернета» С. Каплана в адаптации А.А. Герасимовой, А.Б. Холмогоровой. На II этапе мы изучали особенности межличностных отношений подростков со сверстниками с адаптивным и проблемным использованием коммуникационных сервисов с использованием Опросника Р. Гудмана «Сильные стороны и трудности». На III этапе полученные результаты были подвергнуты статистической обработке с использованием U-критерия Манна-Уитни.

Рассмотрим результаты проведенного нами эмпирического исследования:

1. На основе методики диагностики «Общая шкала проблемного использования интернета» подростки были разделены на 2 группы: первая группа в количестве 40 человек – подростки с адаптивным использованием коммуникационных сервисов, вторая группа в количестве 40 человек – подростки с проблемным использованием коммуникационных сервисов.

Выраженность средних значений по шкале «предпочтение онлайн-общения» у подростков с адаптивным использованием коммуникационных сервисов ниже (10,95), чем у подростков с проблемным использованием (14,35). По шкале «регуляция настроения» у подростков с адаптивным использованием (8,2) выраженность средних значений ниже, чем у подростков с проблемным использованием (13,725). Выраженность средних значений по шкале «когнитивная поглощенность» у подростков с адаптивным использованием коммуникационных сервисов (6,5) ниже, чем у подростков с проблемным использованием (15,25). Выраженность средних значений по шкале «компульсивное использование» у подростков с адаптивным использованием коммуникационных сервисов (6,75) также ниже, чем у подростков с проблемным использованием (15,075). Однако по шкале «негативные последствия» у подростков с адаптивным использованием коммуникационных сервисов (4,475) средние значения выше, чем у подростков с проблемным использованием (2,25).

Исходя из полученных данных можем составить портрет подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов. Подростки предпочитают онлайн-общение реальному взаимодействию с другими людьми, так как считают его более комфортным и безопасным. Такие подростки могут испытывать трудности в регуляции и выражении собственных эмоций, у них наблюдается когнитивная поглощенность, выражающаяся в навязчивых мыслях при отсутствии выхода в сеть. Также подростки зачастую компульсивно используют социальные сети, в связи с этим у них возникают трудности в контроле времени пребывания в сети.

Полученные результаты свидетельствуют о важности для подростков быть включенными в интернет-коммуникацию, что является вполне закономерным явлением в рамках современной социальной действительности. Понимание негативных последствий длительного пребывания в сети в большей степени характерна для подростков с адаптивным использованием коммуникационных сервисов. Тем самым, чрезмерная включенность в интернет-коммуникацию ограничивает подростков от понимания и осознания возможных негативных психологических, социальных, физиологических и иных последствий.

2. Далее рассмотрим результаты исследования с помощью методики «Сильные стороны и трудности». Подсчет по шкалам осуществлялся в процентном соотношении в зависимости от преобладания нормальных, пограничных или отклоняющихся значений. В интерпретации данной методики уделяется внимание соотношению пограничных и отклоняющихся значений.

По шкале «эмоциональные проблемы» пограничные значения характерны для 10% подростков с адаптивным использованием, и для 15% подростков с проблемным использованием. Отклоняющиеся значения характерны для 15% подростков с адаптивным использованием, и для 22,5% подростков с проблемным использованием. Из этого следует, что большая часть подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов склонна к повышенной тревожности и негативным психосоматическим проявлениям.

По шкале «проблемы с поведением» пограничные значения свойственны для 10% подростков с адаптивным использованием, и для 17,5% подростков с проблемным использованием. Отклоняющиеся значения характерны для 7,5% подростков с адаптивным использованием, и для 10% подростков с проблемным использованием. Из этого следует, что большая часть подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов имеет низкий уровень самоконтроля, из-за чего могут нарушаться права других.

По шкале «гиперактивность» пограничные значения свойственны для 5% подростков с адаптивным использованием, и для 2,5% подростков с проблемным использованием. Отклоняющиеся значения характерны для 5% подростков с адаптивным использованием, и не выявлены у подростков с проблемным использованием. Из этого следует, что большая часть подростков с адаптивным использованием коммуникационных сервисов обладает энергичной и иногда неадекватной двигательной активностью.

По шкале «проблемы со сверстниками» пограничные значения свойственны для 10% подростков с адаптивным использованием, и для 25% подростков с проблемным использованием. Отклоняющиеся значения характерны для 15% подростков с адаптивным использованием, и для 5% подростков с проблемным использованием. Из этого следует, что большая часть подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов имеет некоторые трудности в построении взаимоотношений со сверстниками.

По шкале «просоциальное поведение» пограничные значения свойственны для 10% подростков с адаптивным использованием, и для 12,5% подростков с проблемным использованием. Отклоняющиеся значения характерны для 22,5% подростков с адаптивным использованием, и для 15% подростков с проблемным использованием. Из этого следует, что большая часть подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов выражает стремление помогать другим и быть хорошими в глазах окружающих.

3. В ходе статистического анализа полученных данных выявлено, что различия обнаружены по шкале «эмоциональные проблемы» ($p = 0,010$) и

«проблемы с поведением» ($p = 0,001$). Следовательно, подростки с проблемным использованием коммуникационных сервисов статистически достоверно испытывают эмоциональные проблемы и проблемы с поведением. В отличие от подростков с адаптивным использованием коммуникационных сервисов, подростки с проблемным использованием в большей степени подвержены возникновению апатии, тревожности, депрессивных состояний, что сказывается на общем эмоциональном фоне.

Подводя итоги, стоит отметить, что проблемное использование подростками коммуникационных сервисов является острой проблемой в современном обществе из-за возрастания популяризации цифровых гаджетов. Игнорирование данной проблематики может привести к формированию, и, затем к закреплению, отклоняющегося поведения в подростковой среде. В связи с этим представляется актуальным внедрение программы сопровождения подростков с проблемным использованием коммуникационных сервисов.

Библиографический список

1. Войскунский, А. Е. Зависимость от Интернета: актуальная проблема [Электронный ресурс] / А. Е. Войскунский // Cyberpsy. – 2017. – URL: <https://cyberpsy.ru/articles/vojskunskij-internet-addiction/> [Дата обращения: 20.11.2023].
2. Жулина, Г. Н., Перевозникова М. А. Особенности межличностных отношений воспитанников социально-реабилитационного центра со сверстниками / Г. Н. Жулина, М. А. Перевозникова // Гуманитарные науки (г. Ялта). – 2021. – № 4 (56). – С. 134–144.
3. Сирота, Н. А. Разработка русскоязычной версии опросника проблемного использования социальных сетей / Н. А. Сирота, Д. В. Московченко, В. М. Ялтонский, А. В. Ялтонская // Консультативная психология и психотерапия. – 2018. – Т. 26. – № 3. – С. 33–55.
4. Собкин, В. С. Сеть как пространство социализации современного подростка / В. С. Собкин, А. В. Федотова // Консультативная психология и психотерапия. – 2019. – Т. 27. № 3. – С. 119–137.
5. Солодников, В. В. Использование социальных сетей и социализация российских подростков / В. В. Солодников, А. С. Зайцева // СНИСП. – 2021. – № 1 (33). – С. 23–42.
6. Фельдштейн, Д. И. Психологические аспекты изучения современного подростка / Д. И. Фельдштейн // Вопросы психологии. – 2005. – № 1 – С. 34–36.

Зорина Т.В.
магистрант
ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
г. Таганрог

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ КОПИНГ-СТРАТЕГИИ

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты изучения понятия копинг-стратегии в психологии, с точки зрения различных методологических подходов.

Ключевые слова: копинг-стратегии, защитное поведение, механизмы психологической защиты личности, совладающее поведение.

Zorina T.V.
undergraduate
Taganrog Institute named
after A.P. Chekhov (branch)
"OF ROSTOV STATE
UNIVERSITY (RINH)",
Taganrog

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ANALYSIS OF THE CONCEPT OF COPING STRATEGY

Annotation. The article examines the theoretical aspects of studying the concept of coping strategy in psychology, from the point of view of various methodological approaches.

Keywords: coping strategies, defensive behavior, mechanisms of psychological defense of the individual, coping behavior.

Впервые понятие защитного поведения, или позже механизмов психологической защиты личности, появилось в рамках психоаналитического направления в конце XIX века. Автор психоаналитической теории З. Фрейд объяснял необходимость возникновения психологической защиты личности и овладения ею субъектом в процессе социализации тем, что только так мы можем сохранить целостность психики, которая подвергается угрозе из-за противостояния бессознательных врожденных инстинктов, требующих немедленного удовлетворения, и социальной цензуры, накладывающей запрет на большую часть способов получения удовольствия [6]. Эта цензура продуцируется обществом, а

человек усваивает эти запреты с помощью такой психической подструктуры, как суперэго, призванной примирить нас с социумом, и вынужденной неустанно контролировать наши инстинктивные проявления.

Одним из важных недостатков раннего этапа изучения механизмов защитного поведения стало то, что объясняющая их психоаналитическая теория не давала возможности изучить и объяснить то, как посредством подобного поведения человек преодолевает нетипичные, специфические стрессы (утрату, болезнь, угрозу существования).

В 1960-х годах начался новый этап в изучении совладающего поведения, копинга, который в то время еще отождествляли с феноменом защитного механизма. А сам термин «копинг» (совладание) появился в психологических трудах из социальной и медицинской литературы. В это же время понятие копинга приобрело функциональное значение. Некоторые авторы обозначали определенные «адаптивные» защитные механизмы (например, сублимацию и юмор) как копинговую деятельность (активность). По Н. Хаан, «копинговое поведение отличается от защитного поведения тем, что последнее по определению является ригидным, вынужденным, искажающим реальность, недифференцированным; тогда как первое является гибким, целенаправленным, ориентированным на реальность и дифференцированным». Эта точка зрения сохраняет свою популярность [5, 3–7].

При разграничении копинга и защиты последняя представляется как бессознательный, неконтролируемый, дезадаптивный, негибкий механизм, имеющий целью ослабить психическое напряжение личности любой ценой и при злоупотреблении приводящий к стагнации. Копинг же является осознанной, динамичной, эффективной стратегией совладания с ситуацией [2, 28].

Таким образом, ранние исследования копинга происходили в рамках изучения защитных механизмов. И в современной литературе можно встретить употребление термина «копинг» в значении защитного поведения. Большинство же учёных, начавших изучать защитное поведение, стали исследовать и сознательные стратегии, позволяющие приспособиться к травмирующей ситуации,

минимизировать психические потери. Эти стратегии, позволяющие переоценить стрессовое воздействие, выйти из негативной ситуации с сохраненной личностной идентичностью, экологично и эффективно решать возникающие проблемы, получили название в психологической литературе копинг-стратегий.

Механизмы психологической защиты дают временное облегчение, отсрочку переживания фрустрационного воздействия, потому что направлены на примирение субъекта со сложившейся ситуацией, на сглаживание ради психологического комфорта стрессового воздействия в ущерб возможности содержательной рефлексии, самопознания и саморазвития личности [3, 4].

Копинговое поведение в момент актуализации запускает резервы мотивационных, когнитивных, аффективно-волевых, моральных и социальных структур, которые в совокупности являются основой адекватного ответа на стрессовое воздействие. В новой ситуации, для которой у личности нет подходящего поведенческого или интеллектуального стереотипа реагирования, возникает необходимость в копинг-процессе. Если новые требования оказываются непосильными для субъекта, то копинг-процесс преобразуется в мгновенно реагирующую на фрустрацию запрограммированную психологическую защиту. Защитные механизмы позволяют устранить психотравму за счет исключения действительности.

При этом четкой границы между совладающим и защитным поведением на самом деле не существует. Это близкие по функциям и структуре поведенческие реакции, которые в ряде случаев неотделимы друг от друга. Нельзя однозначно относить механизмы психологической самозащиты личности к непродуктивным механизмам психики. Во-первых, психологическая защита может быть адаптивной и адекватной. В частности, такие защитные механизмы, как рационализация и сублимация считаются более зрелыми и психологически эффективными, чем соматизация или регрессия. Во-вторых, всякое совладающее поведение одинаково эффективно для различных ситуаций и не каждая копинг-стратегия адекватна личностным особенностям личности.

Сложность в отнесении той или иной поведенческой реакции защитному и копинговому механизму обуславливается еще и тем, что человеческое поведение человека в один момент времени определяется множеством действующих одновременно в рамках психической активности сознательных и бессознательных процессов. Кроме того, как показывают исследования, многообразие факторов, влияющих на стресс-преодолевающее поведение, затрудняет выделение в нем устойчивых тенденций [1].

Некоторые авторы считают, что отношение между совладающим и защитным поведением более многогранное и неоднозначное. В этом случае копинг-стратегии рассматриваются как родовое, обобщающее понятие для любого рода защитного поведения, включающее в себя как бессознательные, так и осознанные поведенческие стратегии. В рамках данной теории все механизмы психологической защиты личности относятся к одной из возможных форм копинг-поведения и не противопоставляются ему.

Таким образом, в основе каждой из поведенческих, эмоциональных и интеллектуальных копинг-стратегий может лежать не один, а несколько различных защитных интрапсихических механизмов. Например, когда человек сознательно игнорирует неприятную ситуацию или даже подшучивает над ней, это частично может основываться на отрицании, частично на рационализации. В случае сознательного ухода в работу неосознанно включаются защитные механизмы замещения и/или сублимации. Следовательно, целесообразно рассматривать понятие «копинг» как более широкое по своему содержанию, чем понятие «защитный механизм».

Копинг, копинговые стратегии (англ. coping, copingstrategy) – это весь тот диапазон действий, которые совершает человек, чтобы совладать (англ. to copewith) со стрессом. В это понятие входят поведенческие, когнитивные, и эмоциональные стратегии, которые применяет субъект для того, чтобы пережить фрустрационные воздействия, справиться с ними с наименьшими психологическими потерями. Близкое понятие, широко используемое и глубоко разработанное в русской психологической школе, — переживание (Ф.Е. Василюк).

Впервые термин появился в психологической литературе в 1962 году. Л. Мэрфи использовал этот термин, объясняя используемые детьми способы преодоления возрастных кризисов. Позже, в 1966 году Р. Лазарус в своей книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» обратился к понятию копинга для характеристик сознательно применяемых способов совладания со стрессом и с другими фрустрационными событиями [1].

Иными словами, копинг – это «непрерывно меняющиеся когнитивные и поведенческие попытки справиться со специфическими внешними и/или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [7].

Библиографический список

1. Василюк, Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа. – 2001. – № 4.
2. Гишинский, Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств. – СПб., 2004. – 462с.
3. Петрова, Е. Г. Копинг-стратегии у лиц юношеского возраста / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Актуальные проблемы аддиктивного поведения: материалы V-й Всероссийской научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Таганрог, 15 декабря 2021 года. – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГУЭ (РИНХ), 2022. – С. 151–157.
4. Петрова, Е. Г. Сравнительное исследование психологических особенностей подростков, употребляющих и не употребляющих наркотические вещества / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Европейский журнал социальных наук. – 2017. – № 3. – С. 499–508.
5. Сирота, Н. А. Копинг-поведение в подростковом возрасте: дис. д-ра мед. наук: 19.00.04. – Бишкек – СПб., 1994. – 320 с.
6. Фрейд, З. Введение в психоанализ: Лекции // под ред. Бассина Ф. В., Ярошевского М.Г. – М.: Наука. 1989. – 456 с.
7. Шипицына, Л. М, К. Ван Рейсвейк Навстречу друг другу: пути интеграции. – СПб, 1998. – 130 с.
8. Холина, О. А. Психолого-педагогические особенности становления будущих педагогов как субъектов здорового образа жизни / О. А. Холина, Е. Г. Петрова // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2015. – № 3. – С. 114–122.

Зорина Т.В.
магистрант
ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
г. Таганрог

К ВОПРОСУ О ТИПОЛОГИИ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ

Аннотация. В статье предложен анализ теорий изучающих типологии копинг-стратегий, различных исследователей относительно совладающего поведения.

Ключевые слова: копинг-стратегии, защитное поведение, механизмы психологической защиты личности, совладающее поведение.

Zorina T.V.
undergraduate
Taganrog Institute named
after A.P. Chekhov (branch)
"OF ROSTOV STATE
UNIVERSITY (RINH)",
Taganrog

ON THE QUESTION OF TYPOLOGY OF COPING STRATEGIES

Annotation. The article offers an analysis of the theories of those studying typologies of coping strategies and various researchers regarding coping behavior.

Keywords: coping strategies, defensive behavior, mechanisms of psychological defense of the individual, coping behavior.

В современной науке сосуществуют различные группы теорий, занимающихся проблематикой копинг-поведения, все они по-разному определяют и оценивают эффективность совладающего поведения. Одни ученые подразделяют копинг-стратегии по параметру продуктивности, т. е. считают, что ряд копинг-стратегий могут быть эффективными и экономичными способами борьбы со стрессовыми ситуациями, а некоторые копинг-стратегии признаются дисфункциональными, непродуктивными, тормозящими развитие личности и не дающие субъекту полезных навыков и умений в работе со стрессовыми ситуациями. Продуктивность же и эффективность копинг-поведения складывается из двух факторов: самой стратегии и контекста, в которой данная копинг-стратегия применяется [9]. Другие исследователи абсолютно все выделенные

копинг-стратегии считают полезными, осознанными и направленными адаптивными действиями, наиболее эффективными для конкретного субъекта [1].

Для того, чтобы лучше понять процесс и последовательность функционирования копинг-стратегий, исследователи делят совладающее поведение на несколько форм, разных по степени обобщённости. Итак, для борьбы со стрессовыми ситуациями и преодоления личностью фрустрационного воздействия субъект может использовать копинговые действия, копинг-стратегии и копинговые стили.

Копинговые действия означают чувства, мысли и поведение субъекта. Совокупность копинговых действий составляет копинг-стратегии. А копинг-стратегии, объединяясь по направленности, ведущему способу совладающего поведения, группируются в копинговые стили. Для примера можно рассмотреть такой копинговый стиль, как «обращение к внешней помощи» – субъект в затруднительных ситуациях не рассчитывает на себя и даже не делает попыток справиться с ситуацией самостоятельно, он занимает позицию жертвы, младшего, неопытного, неумелого и делегирует проблему для решения другому, предлагая этому другому взять на себя и ответственность за результат совладания со стрессовой ситуацией. Иногда термины копинговые действия и копинг-стратегии являются абсолютными синонимами, заменяют друг друга, имеют идентичное содержание. Понятие копинговых стилей практически всегда применяется к совокупности копинговых действий или копинговых стратегий, имеющих некую общность в применении их субъектом. Реже используются другие терминологические дефиниции – копинговые тактики и копинговые ресурсы [3].

Совладающее поведение, подобно учению о локализации контроля, также имеет две различные направленности: либо оно направлено на окружающий мир и имеет целью его изменение, либо направлено вовнутрь субъекта и нацелено на приспособление личности к условиям внешнего окружения.

Однако этой теорией виды копинг-стратегий не исчерпываются. В психологической литературе можно встретить множество разнообразных классифи-

каций копинг-поведения. Разными авторами предложены различные типы копинг-стратегий:

Копинг, ориентированный на ситуацию (активное воздействие, изменение, бегство или избегание, покорность);

Копинг, ориентированный на репрезентацию (переработка новой информации, научение или удаление избыточной информации, ограничение информационного потока);

Копинг, ориентированный на оценку (смена целевого ориентира, переоценка, изменение подхода к решению).

Еще одной классификацией копинг-поведения является деление копинг-стратегий на следующие типы: копинг-стратегия разрешения проблем, копинг-стратегия поиска социальной поддержки и копинг-стратегия избегания.

Копинг-стратегия разрешения проблем является фундаментальной, базовой стратегией в рамках совладающего поведения. Она представляет собой совокупность навыков и умений эффективного решения повседневных ситуаций, вызывающих фрустрационные переживания у субъекта. Усвоение данной стратегии основан на развитии у человека общей социальной компетентности, свидетельствует о развитых коммуникативных умениях, высоком уровне адапционных возможностей и умения приспособиться к ситуации.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки признается одной из самых эффективных и популярных стратегий. Социальная поддержка позволяет сохранить гармонию личности и целостность внутреннего образа «Я», не затрачивая собственные ресурсы субъекта. В ряде случаев такая стратегия является оправданной и связана с невозможностью разрешения стрессовой ситуации собственными силами, с недостаточностью ресурсов личности, с возрастными, индивидуально-типологическими или гендерными особенностями человека. Однако чрезмерное увлечение этой формой копинг-стратегии в ущерб остальных, без крайней необходимости может привести к обратному результату. У человека может усиливаться фрустрация, повыситься уровень тревожности, поя-

виться непереносимое чувство одиночества, растерянности, уязвимости, потери контроля над ситуацией и собственной жизнью в целом.

Копинг-стратегия избегания часто становится основой для формирования у личности аддиктивного поведения [4]. При регулярном и неоправданном использовании этого типа стратегии совладающего поведения формируется потребность немедленного ослабления психического напряжения путем редукции, что сближает данную стратегию с механизмами психологической самозащиты личности. Копинг-стратегия избегания достаточно успешна в сопротивлении стрессовым воздействием, однако по степени влияния на формирование адаптационных резервов личности находится на более низком функциональном уровне.

3. Фрейд при изучении способностей психической системы человека к самозащите утверждал, что в психике существуют всего два основных способа справляться с беспокойством, тревожностью. Самым продуктивным для развития субъекта, а, следовательно, и самым здоровым, предпочтительным для здоровой личности способом Фрейд признавал активное взаимодействие с ситуацией, являющейся источником фрустрации, порождающей тревогу (осознание своей роли в формировании этой ситуации, преодоление препятствия на пути к цели, осознание мотивов поведения). Еще одним способом, менее эффективным, пассивным для психики является подсознательная трактовка реальности, помогающая справиться с травмирующей ситуацией за счет ее игнорирования. Такой способ и получил название психологической самозащиты личности. В современной психологической науке, как мы уже говорили, теория трансформировалась в пару противоположных по сути, но тесно взаимосвязанных понятий совладающих стратегий и стратегий защитного поведения при встрече с порождающими тревогу событиями [2].

Р. Лазарус выделил два основных типа психического реагирования при столкновении со стрессовой ситуацией: проблемно ориентированный и субъектно ориентированный. Проблемно ориентированный тип реагирования связан с рациональным осмыслением возникшей проблемы, в планировании способов

выхода из нее (это может быть анализ причин сложившейся стрессовой ситуации, поиск информации для ее решения, привлечение к проблеме других, более компетентных лиц). Второй связан с эмоционально-аффективным откликом на ситуацию (переключение, сублимация, переживания, аддикции). Этот способ не относится к деятельным, человек вообще старается избежать мыслей о травмирующей ситуации, исключить себя из нее во внутреннем плане, в своих мыслях, никак не воздействуя на создавшуюся ситуацию в реальности. В дальнейших своих исследованиях Лазарус и Фолкман конкретизировали наполняемость копинг-механизмами оба типа стратегий: проблемно-фокусированные стратегии, по их мнению, включают в себя 11 копинговых действий, а эмоционально-фокусированные стратегии – 62 копинговых действия [8, 92].

Р.М. Грановская и И.М. Никольская установили, что взрослые чаще всего используют следующие способы совладания с внутренним напряжением [2]: погружение в художественное познание, в мир искусства, что способствует отвлечению, проживанию негативных эмоций на безопасном, символическом, метафорическом уровне (чтение книг, прослушивание музыки, рисование, музицирование, творческая самореализация), использование эмоциональной поддержки окружающих, уход в работу, заботу об интересах других, физическую активность (спортивные занятия, уборка, прогулка, физический труд), анализ проблемной ситуации или уход из нее, попытка забыться, переключиться с помощью любого простого, доступного и безопасного вида деятельности (еда, развлечения).

Естественно, что копинговые стратегии, связанные с решением проблемных ситуаций, в целом демонстрируют большую эффективность, чем стратегии, меняющие отношение субъекта к фрустрации или вытесняющие данную ситуацию из сознания личности. В любом случае все проведенные исследования совладающего поведения свидетельствуют об эффективности одновременного применения целой группы согласованных между собой копинговых стратегий в рамках одной проблемной ситуации, чем выбор только одного конкретного способа совладания со стрессом. Эффективность использования любой копинг-стратегии зависит не только от ее вида, направленности и механизма,

сколько от социального контекста, в котором эта реакция применяется. Копинг-стратегии, не дающие положительного результата в одних проблемных ситуациях, могут оказаться вполне эффективными в ином контексте.

Таким образом, после всестороннего теоретического анализа работ различных исследователей все позиции по отношению к совладающему поведению мы можем условно разделить на три группы: характеристика копинга как личностной характеристики субъекта (копинг понимается как относительно устойчивая готовность определенным образом реагировать на стрессовую ситуацию); определение копинга как одной из форм более широкого понятия психологической защиты, используемой для ослабления напряжения (механизм копинг-стратегий понимается и как результат их использования), понимание копингового поведения как динамического процесса, как способа управления внешними и внутренними параметрами при совладании со стрессовым воздействием [5].

Библиографический список

1. Воеводин, И. В. Копинг-поведение при аддиктивных состояниях: относительность критериев адаптивности // *Обзорные психиатрии и мед. психологии им.В.М. Бехтерева.* – 2004. – № 4.
2. Грановская, Р. М., Никольская, И.М. Психологическая защита у детей. – СПб, 2014. – 342 с.
3. Ильин, Е. П. Психология индивидуальных различий. – СПб., 2017.–.700 с.
4. Ковальчук, М. А., Тарханова, И. Ю. Девиантное поведение: профилактика коррекция, реабилитация. – М.: Владос, 2010. – 286 с.
5. Либин, Д., Либина, А. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами//*Стиль человека: психологический анализ.* – М., 1998. – 117 с.
6. Петрова, Е. Г. Копинг-стратегии у лиц юношеского возраста / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // *Актуальные проблемы аддиктивного поведения: материалы V-й Всероссийской научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)», Таганрог, 15 декабря 2021 года.* – Ростов-на-Дону: Издательско-полиграфический комплекс РГУЭ (РИНХ), 2022. – С. 151–157.
7. Петрова, Е. Г. Сравнительное исследование психологических особенностей подростков, употребляющих и не употребляющих наркотические вещества / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // *Европейский журнал социальных наук.* – 2017. – № 3. – С. 499–508.
8. Сиерральта, З. Х. Особенности психических ресурсов личности в раннем юношеском возрасте (Копинг-стратегии, защитные механизмы, социаль-

ный интеллект и общий интеллект): дис. ... канд. психол. наук: 19.00.04: СПб., 2000. – 163 с.

9. Шипицына, Л.М, К. Ван Рейсвейк Навстречу друг другу: пути интеграции. СПб, 1998. – 130 с.
10. Холина, О. А. Психолого-педагогические особенности становления будущих педагогов как субъектов здорового образа жизни / О. А. Холина, Е. Г. Петрова // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2015. – № 3. – С. 114–122.

Казанцева Е.В.

канд. психол. наук, доцент
ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
г. Таганрог;

Синчук М.А.,
аспирант ТИУиЭ,
г. Таганрог

КРЕДИТОМАНИЯ СЕГОДНЯ: АКТУАЛЬНОСТЬ ПОСТАНОВКИ ПРОБЛЕМЫ

Аннотация: Авторы исследуют представление о феномене «кредитомания» в пространстве современных гуманитарных и социально-экономических наук. Делается вывод о недостаточной разработанности данного понятия и обобщенном описании его содержания.

Ключевые слова: кредитомания, кредитное поведение, кредит, ценностно-смысловые ориентации личности.

Kazantseva E.V.

Associate Professor of psychology Taganrog Institute named
after A.P. Chekhov (branch) "OF ROSTOV STATE
UNIVERSITY (RINH)", Taganrog;

Sinchuk M.A.,
postgraduate student
Taganrog Institute of Management and Economics,
Taganrog

LENDING TODAY: THE RELEVANCE OF THE PROBLEM STATEMENT

Annotation. The authors explore the concept of the phenomenon of "creditomania" in the space of modern humanities and socio-economic sciences. The

conclusion is made about the insufficient elaboration of this concept and the generalized description of its content.

Keywords: crediting, credit behavior, credit, value-semantic orientations of personality

Вопрос о роли кредитов в жизни современного человека в психологической литературе не является устоявшимся, фундаментальным и достаточно разработанным. Об этом свидетельствует обзор научных исследований, посвященных данной теме. Большая доля работ – это финансовые, экономические социально-статистические статьи и небольшие заметки [1; 5; 6].

В статье В.А. Гавриленко указывается, что «на сегодняшний день кредитомания официально не является болезнью. Тем не менее, практикующие психиатры и психологи, считают, что это — новая зависимость, относящаяся к таким зависимостям, как компьютерная, алкогольная, игромания и т. д.» [1].

Автор отмечает ряд критериев, которые, по его мнению, могут свидетельствовать о наличии данного вида зависимости:

– если человек часто оформляет кредит и при этом новый кредит берет, не погасив предыдущий, то вполне можно говорить о кредитомании;

– когда кредит берется на вещи не первой необходимости, без которых вполне можно прожить (шуба, телевизор, дорогой автомобиль, отдых) [1]. Анализируя предложенные критерии, можно отметить их обобщенный характер, не позволяющий точно установить наличие аддиктивных форм поведения. Аддиктивное поведение имеет «четкий внутренний механизм, включающий нарастание внутреннего напряжения при столкновении с реальностью, и желание поскорее от него избавиться через менее затратный способ, дающий нарастающее возбуждения от совершения определенных действий и достижения разрядки» [4].

Ю.Е. Мужичкова рассматривает проблему кредитомании в контексте ценностно-смысловых ориентаций личности и соотнесения понятия кредита и чувства долга. Социальные условия формируют у человека набор социальных экспектаций, в том числе и чувство долга. Быть должным Родине, родителям, людям, оказавшим помощь и поддержку, считается в социальном сообществе нормативной моделью человеческого поведения. Поэтому быть должным, с од-

ной стороны, – это знакомая модель поведения. С другой стороны, указывает Ю.Е. Мужичкова «отношение к материальному долгу многими воспринимается как тяжкое бремя, сопровождаемое негативными эмоциональными переживаниями» [3]. Кредитомания рассматривается исследовательницей как модель кредитного поведения. По характеру потребителей кредитных услуг их можно разделить на три группы в зависимости от специфики поведения: «1) активные потребители — люди, которые пользуются кредитами регулярно, хорошо ориентируются в кредитных программах, обладают высокой финансовой грамотностью, адекватно оценивают свои финансовые возможности, своевременно платят по кредитам; 2) кредитоманы – не способны контролировать собственное поведение, доступность розничных кредитов и обилие товарных предложений приводят к потере у них чувства объективности, сознательно или подсознательно уходят от обязательств по выплатам, для покрытия существующих кредитов берут новые кредиты на все большие суммы; 3) консервативные потребители — готовы воспользоваться кредитом только в крайних случаях (в сложной жизненной ситуации, например, сломался холодильник, а отложенных денег нет, или необходимо срочно оплатить лечение), поведение таких людей можно назвать сберегательным, они стараются осуществлять покупки на накопленные в течение определенного периода денежные средства, при наличии кредита совершают ежемесячные выплаты в срок и прикладывают все усилия для его досрочного погашения» [3]. Ю.Е. Мужичкова указывает, что типы кредитного поведения обусловлены социально-психологическими факторами и механизмами. При этом очевидна социальная тенденция: «чем хуже экономическая ситуация, тем менее готовы граждане совершать покупки в кредит и создавать первоначальные долги» [3]. Особую роль играют социальные связи и стремление продемонстрировать более высокий статус, чем есть на самом деле.

В исследовании Д.О. Стребковой было показано, что граждане, среди знакомых и друзей которых есть люди более состоятельные, чем они сами, гораздо лояльнее относятся к возможности получить кредит или заимствовать денежные средства. Социальный механизм, который влияет на кредитное поведение

ние, – это «социальное сравнение». Таким образом, людям, имеющим ориентацию на более доходные стратификационные группы, взять кредит гораздо проще. Возможность соответствовать социальным ожиданиям значительно повышает самооценку. Большое значение наличие опыта заемной деятельности у близкого окружения. Причем здесь важен не только индивидуальный опыт, но и особенности экономической социализации личности. Если в семье терпимо относятся к любым формам заимствования, то последующие поколения будут воспроизводить эту модель [3]. В контексте системы персональных смыслов оценивают кредитных заемщиков исследователи О.В. Киреева и А.Н. Демин. Они выделяют следующие типы кредитного поведения: 1) нормативные заемщики; 2) вынужденные заемщики; 3) заемщики-гедонисты; 4) заемщики, воспринимающие кредитование как риски и угрозы; 5) заемщики с амбивалентным отношением к кредитам [2]. Исследователи указывают, что важными характеристиками для личности выступают три базовые переменные, позволяющие на основе их учета выстроить типологию людей, различающихся по характеру кредитного поведения. Важными переменными выступают 1) представления человека о системе кредитования, наличия опыта кредитных операций; 2) специфика преобладающих эмоций, которые переживает человек в ситуации кредитования; 3) степень готовности и гибкости в системе самой кредитной активности [2].

Отмечается, что в эмоциональном плане кредитное поведение – это поведение, содержащее в себе страхи и риски психологического кризиса, что усиливает психологическую нагрузку на кредитное поведение личности.

Подводя итоги нашему аналитическому обзору, стоит отметить, что несмотря на то, что в научный оборот было введено понятие «кредитомания», оно не приобрело должного научного обоснования на сегодняшний день, и требуется наработать в научном пространстве определенное число достоверных данных, которые бы позволили говорить о наличии и проявленности этого феномена в социальном пространстве современного российского общества.

Библиографический список

1. Гавриленко, В. А. Особенности психотерапии кредитоманов / В. А. Гавриленко // Экологическое благополучие и здоровый образ жизни человека в 21 веке: политико-правовые, социально-экономические и психолого-гуманитарные аспекты: материалы международной научно-практической конференции, Новороссийск-Ставрополь, 23–24 ноября 2017 года / под общей редакцией В.В. Пономарева, Т.А. Куткович. – Новороссийск-Ставрополь: Новороссийский институт (филиал) АНО ВО «Московский гуманитарно-экономический университет», Центр научного знания «Логос», 2017. – С. 36–38.
2. Киреева, О. В., Демин, А. Н. Когнитивный и эмоциональный компоненты отношения человека к кредитам // Психолог. – 2016. – № 4. – С. 126–139. – DOI: 10.7256/2409-8701.2016.4.20092. – URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=20092
3. Мужичкова, Ю. Е. Психология обыденных представлений о долгах и кредитах / Ю. Е. Мужичкова // Гуманитарные науки. Вестник финансового университета. – 2015. – № 4 (20). – С. 37–44.
4. Николаева, Е. И. Психофизиологические, психологические и социальные механизмы формирования аддикции: учебное пособие для студентов вузов. / Е.И. Николаева; Государственное образовательное учреждение высшего проф. образования «Елецкий гос. ун-т им. И. А. Бунина»; Елец; ЕГУ им. И. А. Бунина, 2008. – 128 с.
5. Радченко, И. С. Новая эпидемия в России – кредитомания / И. С. Радченко // Имущественные отношения в Российской Федерации. – 2008. – № 10(85). – С. 3–4.
6. Стребков Д.О. Модели кредитного поведения и факторы, определяющие их выбор // Социологические исследования. – 2007. – № 3. – С. 52–62. https://www.hse.ru/data/2009/12/02/1240088801/Strebkov_Socis_03-2007.pdf

Кузнецова Ю.В.,
аспирант ТИУиЭ,
г. Таганрог

АКТУАЛЬНОСТЬ ПОДДЕРЖКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Аннотация. В данной статье рассматривается важность сохранения психологической стабильности сотрудников правоохранительных органов. Выде-

ляются ведущие стратегии поддержки психологического здоровья у сотрудников полиции.

Ключевые слова: психика, сотрудник полиции, психопрофилактика профессиональной деятельности.

Kuznetsova J.V.

postgraduate student Taganrog Institute of Management and Economics,
Taganrog,

THE RELEVANCE OF MENTAL HEALTH SUPPORT IN POLICE OFFICERS

Annotation. This article discusses the importance of maintaining the psychological stability of law enforcement officers. The leading strategies of psychological health support for police officers are highlighted.

Keywords: psyche, police officer, psychoprophylaxis of professional activity.

Сфера деятельности сотрудников полиции требует от них постоянной готовности к принятию сложных решений в стрессовых ситуациях. Работа в полиции связана с высоким уровнем ответственности, частыми конфликтами и трудностями, что может оказывать серьезное воздействие на психическое здоровье сотрудников полиции, все эти факторы приводят к тому, что каждый сотрудник полиции сталкивается с профессиональной деформацией личности, которая может пагубно влиять на их психическое здоровье. Для четкого выполнения поставленных задач сотруднику полиции необходимо сохранять хладнокровие, рассудительность и проявлять уверенность, именно здоровая психика позволяет ему справляться в таких ситуациях.

Регулярная экспозиция к насилию, преступлениям и тяжелым жизненным ситуациям может привести к развитию посттравматического стрессового расстройства. Полицейские могут сталкиваться с повторными воспоминаниями, беспокойством и тревожностью после прохождения через травматические ситуации. Длительная и интенсивная работа в условиях повышенного напряжения может привести к профессиональному выгоранию [1]. Полицейские сталкиваются с высоким уровнем ответственности и часто сталкиваются с отрицательными реакциями со стороны общества, что может привести к усталости, раз-

очарованию и потере мотивации к выполнению ими их прямых обязанностей. Работа в полиции требует тесного взаимодействия с обществом и коллегами. Конфликты, агрессивное поведение и недопонимание могут привести к напряженным отношениям, воздействуя на эмоциональное состояние сотрудников полиции [2].

Характер профессиональной деятельности работы полицейских несет в себе высокую нагрузку на организм и на психику человека: частые ночные смены и высокий уровень стресса могут привести к проблемам со сном и накоплению усталости, что влияет на их общую работоспособность и психическое здоровье.

Актуальность данной проблемы, прежде всего, заключается в профилактике эмоционального и профессионального выгорания и пребывания в ситуации хронического стресса: систематическая поддержка способствует укреплению психического здоровья, предотвращая возможные нарушения. В исследованиях А.П. Шиховой, М.В. Пряхиной, И.Ю. Кобозева, А.О. Шарапова и других указывается: «сотрудники с поддержкой в области психического здоровья способны более эффективно справляться со стрессом и трудностями в их профессиональной деятельности, что положительно сказывается на их работе» [2; 3].

Поддержка психического здоровья сотрудников полиции является важным аспектом и может включать в себя следующие меры:

1. Обучение и информирование: предоставление сотрудникам информации о их психическом здоровье, стрессе, травматических событиях и их последствиях поможет им лучше понять свои эмоции и реакции, а также научиться эффективно справляться с ними.

2. Консультирование и психотерапия: предоставление доступа к консультациям и психотерапии поможет сотрудникам полиции обсудить свои проблемы, стресс и травмы с профессионалами и получить необходимую поддержку.

3. Коллегиальная поддержка: создание системы коллегиальной поддержки, включая психологическую поддержку от других сотрудников полиции, мо-

жет помочь снизить уровень стресса и изоляции, которые могут возникнуть в результате работы в полиции.

4. Профилактика и управление стрессом: проведение тренингов по управлению стрессом и развитию психологической устойчивости может помочь сотрудникам полиции развить навыки, необходимые для эффективной работы в стрессовых ситуациях.

5. Гибкий график работы и отпуска: предоставление гибкого графика работы и регулярных отпусков позволяет сотрудникам полиции иметь время на восстановление, отдых и заботу о собственном психическом здоровье.

6. Система отчетности и поддержки после травматических событий: разработка системы отчетности и поддержки после травматических событий поможет сотрудникам полиции получить необходимую помощь и поддержку в случае возникновения травматического опыта.

7. Профилактические меры: организация тренингов по профилактике психических расстройств и снятию напряжения, обучение навыкам релаксации и медитации, а также проведение физических тренировок и здорового питания могут способствовать поддержанию психического здоровья сотрудников полиции.

Современным и эффективным способом профилактики стрессов в условиях профессиональной деятельности является проведение тренингов по стресс-менеджменту. В работах М.В. Пряхиной, А.О. Шарапова, О.И. Шех экспериментально было показано, что сотрудники, участвующие в данных тренингах, показывают более низкий уровень адреналина в крови, снижение депрессивных тенденций, повышение общей психической устойчивости при попадании в стрессовые ситуации [2].

Таким образом, мы можем прийти к выводу о том, что указанные меры должны быть частью общей стратегии поддержки психического здоровья сотрудников полиции, они должны быть включены в их профессиональную деятельность на постоянной основе и должны быть доступными, конфиденциальными и безопасными для всех работников.

Библиографический список

1. Константинов, В. В. Профессиональная деформация / В. В. Константинов: 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2017 – 162 с.
2. Пряхина, М. В. Технологии психологической профилактики организационного стресса сотрудников МВД России / М. В. Пряхина, А. О. Шарапов, О. И. Шех // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2012. – № 1(53). – С. 261–268.
3. Шихова, А. П. Профессиональный стресс в деятельности сотрудников специализированных подразделений дознания органов внутренних дел // Вестник психотерапии. – 2007. – № 24(29). – С. 207–210

Липовая О.А.

канд. филол. наук, доцент
ТИ имени А.П. Чехова (филиала)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
г. Таганрог;

Антонова Л.В.

магистрант
ТИ имени А.П. Чехова (филиала)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
г. Таганрог

ВИКТИМНОЕ ПОВЕДЕНИЕ КАК ФАКТОР РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АДДИКЦИИ

Аннотация. В статье проанализированы причины и особенности проявления виктимного поведения как фактора, обуславливающего развитие аддикции.

Ключевые слова: виктимность, виктимное поведение, аддикция, аддиктивное поведение, виктимизация.

Lipovaya O.A.

Associate Professor of the Department of psychology
A.P.Chekhov TI, Taganrog;

Antonova L.W.

Master's student group PSHGZ- 511
TI named after A.P. Chekhov(branch)
FSBEY HE «RGEY (RINH)» Taganrog

VICTIMIZED BEHAVIOR AS A RISK FACTOR FOR ADDICTION

Annotation. The article analyzes the causes and features of the manifestation of victim behavior as a factor contributing to the development of addiction.

Keywords: victimization, victim behavior, addiction, addictive behavior, victimization

В настоящее время проблемы, вызванные аддиктивным поведением, приобретают все более распространенный характер в подростковой среде. В подростковом возрасте формируются важные личностные качества, которые обуславливают социально-психологический портрет взрослой личности. В связи с этим важным, на наш взгляд, является своевременная профилактика и коррективировка первичных проявлений аддиктивного поведения. Факторами риска, влияющими на формирование проявлений аддикции, выступают как социальные, так и психологические факторы.

Как известно, проблематика виктимного поведения стала предметом научного изучения с момента введения в научный оборот термина «виктимизация» Л.В. Франком. Автор сформулировал данное понятие как результат действия виктимности, т.е. превращения личности в жертву первоначально на поведенческом уровне, а затем реализующую поведенческую модель в конкретной жизненной ситуации [7, 26]. Понятие «виктимность» ученый определяет как процесс проявления феномена жертвы в различных социальных и психологических аспектах [7, 26].

Исследователи Н.Н. Биктина, А.Б. Баймешева, М.И. Мусийчук отмечают прямую зависимость проявлений аддиктивного поведения от сформированности паттернов виктимного поведения [1, 3], [5, 10]. Деформирующие личность паттерны, по мнению авторов, являются основой таких моделей поведения, которые позволяют избежать проявления травмирующих эмоций. Но эти модели поведения не направлены на решение реальных задач и преодоление проблем, а увеличивают поле нерешенных проблем и усугубляют когнитивную и психологическую отдаленность личности от многообразия социально-психологических связей реального мира [1, 2].

Исследователь Е.С. Фоминых среди основных причин виктимного поведения выделяет дефекты психического отражения и социального взаимодейст-

вия. К дефектам психического отражения автор относит фрустрацию, страхи, болезненные реакции, длительные гипертрофированные переживания, внушаемость, отсутствие уверенности, снижение самооценки, самоунижение и др. К дефектам социального взаимодействия – неоправданную моральную ответственность, чрезмерную жертвенность, обостренное чувство сопереживания, неумение видеть ситуацию объективно, заниженную самооценку, зависимость от общественного мнения и одобрения [6, 3]. Под влиянием деформирующих факторов личности формируются устойчивые свойства виктимной личности, которые проявляются в таких формах аддиктивного поведения как утрата идентичности, замена идентичности сторонней оценкой, утрата социальной и психологической независимости, социальный пессимизм, протест, отрицание, замена реальных взаимоотношений на виртуальные, неумение сделать правильный выбор в условиях повышенной опасности для защиты собственной безопасности. В поведении виктимной личности Е.С. Фоминых выделяет пассивность, зависимость, адаптацию по пассивному типу, регресс и выбор прошлого в качестве идеала [6, 6].

Таким образом, виктимное поведение формируется под влиянием травмирующих физических, социальных и психологических воздействий и гипертрофирует в личности черты, которые не позволяют ей сопротивляться проявлению агрессии и способствуют превращению в жертву.

По мнению исследователей А.А. Максименкова, А.В. Майорова, виктимное поведение реализуется через аддикцию, в основе которой лежит внутриличностный конфликт различного характера: мотивационный, нравственный, невротический, конфликт нереализованного желания, ролевой, конфликт неадекватной самооценки [4, 28]. Аддиктивное поведение включает в себя пассивность, агрессию, различные виды зависимостей, неконструктивный подход и дезадаптацию в преодолении сложных жизненных ситуаций и актуальных для подростков типах социальных взаимодействий между людьми.

Таким образом, на основании проведенного анализа научной литературы виктимность является одной из причин аддиктивного поведения, проявляюще-

гося в форме расстройств эмоционально-психологической и когнитивной сфер. Виктимное поведение формируется под влиянием ряда психотравмирующих факторов, которые приводят к созданию дезадаптивного стиля реагирования субъекта, результатом которого становится создание опасных ситуаций для физического и психологического здоровья личности.

В качестве профилактических мер для преодоления виктимизации личности можно использовать методы развития критического мышления, что может привести к стабилизации актуального психоэмоционального состояния [2], [3].

Библиографический список

1. Биктина, Н. Н., Баймешева, А. Б. К проблеме виктимности личности подростка в современных исследованиях: сущность, виды, факторы возникновения и причины проявления // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 2. – С. 1–9.
2. Липовая, О. А. Педагогическая психология: способы и средства оценивания в учебном процессе. – Ростов-на-Дону, 2019. – 153 с.
3. Липовая, О. А. Современные средства оценивания результатов обучения. Ростов-на-Дону, 2019. – 249 с.
4. Максименков, А. А., Майоров, А. В. Психологические аспекты виктимности // Виктимология. – 2015. – № 4(6). – С. 26–30.
5. Мусийчук, М. И. Виктимность как фактор риска аддиктивного поведения подростков на основе выявления предикторов зависимостей // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – № 1. – С. 10–15.
6. Фоминых, Е. С. Психологические механизмы виктимности // Концепт. – 2014. – № 5. – С. 1–7.
7. Франк, Л. В. Об изучении виктимности на психологическом уровне. – Л.: Питер, 1989. – 178 с.

Макаров А.В.

канд. филол. наук, доц.
ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ);

Абраменко Ю.А.

магистрант ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ)

РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СОТРУДНИКОВ МЧС

Аннотация. В данной статье рассматривается специфика развития стрессоустойчивости сотрудников МЧС.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, копинг-стратегии, подготовка сотрудников МЧС.

Makarov A.V.

Candidate of Philology, Assoc.
A.P. Chekhov Technical University
(branch) of the Russian State
Economic University (RINH);

Abramenko Yu.A.

graduate student of the A.P. Chekhov
Technical University
(branch) of the Russian State
Economic University (RINH)

DEVELOPMENT OF STRESS TOLERANCE OF EMERGENCY WORKERS

Annotation. This article discusses the specifics of the development of stress tolerance of emergency workers.

Keywords: stress tolerance, coping strategies, training of emergency personnel.

В современном междисциплинарном научном дискурсе проблема стрессоустойчивости сотрудников различных организаций продолжает оставаться одной из актуальных проблем (Г. Селье, Р. Лазарус, В.А. Бодров, Д.А. Жуков, Л.А. Китаев-Смык, А.В. Осипов, О.И. Шех, Л.Г. Пыжьянова и др.). Как профессионально важное качество сотрудников МЧС стрессоустойчивость связана с психологической готовностью к экстремальным ситуациям и воздействием стрессогенных факторов. Возможности адаптационных механизмов сотрудников МЧС отражают способность конструктивно оценивать стрессовую ситуацию. Специалисты отмечают, что тревожность коррелирует с ригидностью, проблемами в межличностном взаимодействии, что является препятствием в реализации эффективной программы адаптации.

Изучение и развитие стрессоустойчивости сотрудников МЧС связано с их диагностикой, результаты которой отражают вывод о связи типа нервной системы и склонности к выполнению сложной, напряженной деятельности. Эксперты в данном случае выделяют межпредметные компетенции, отражающие «экстремальную подготовленность» сотрудника МЧС, готового брать на себя

ответственность, располагать к себе людей, объективно оценивать собственные ресурсы при дефиците времени и недостатке информации. Склонность к риску оценивается как осознанная реакция на опасность и коррелирует с уровнем развития морально-волевых качеств. Решая нестандартные задачи, сотрудник МЧС по мере профессионального становления демонстрирует уменьшение склонности к риску. В то же время повышается стрессоустойчивость. Склонность к риску и стрессоустойчивость находятся во взаимосвязи с энергичностью и пластичностью, что характеризует уровень потребности сотрудника в освоении предметного мира, жажду профессиональной деятельности, стремление и степень вовлеченности к умственному и физическому труду в экстремальных условиях. При этом отмечается быстрота перехода с одних способов мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой.

Развитие стрессоустойчивости сотрудников МЧС связано с формированием такого типа личности, у которого преобладают чисто мужские качества, отражающие развитие активности, мотивации достижения. В этом отношении именно стрессоустойчивость выступает показателем стойкости к стрессу, необходимым компонентом личностной и профессиональной эффективности и характеризуется высоким уровнем саморегуляции, эмоциональной стабильности, низким уровнем тревожности, психологической готовностью к стрессу. Разработка и реализация модели психологического сопровождения сотрудников МЧС, как правило, включает диагностический, практический, рефлексивный блоки, что обусловлено целями и этапами реализации программы сопровождения. При этом использование методов развития стрессоустойчивости сотрудников МЧС определяется уровнем их психологической подготовки, направленной на формирование устойчивости к негативным факторам служебной деятельности, конфликтным ситуациям, а также умением адекватно реагировать на психологически напряженные ситуации. Подчеркнем, что в рамках реализации психологической программы сопровождения сотрудников МЧС эксперты используют возможности АИС «Психолог» [2], приемы НЛП, психосинтеза, группотерапии, социально-психологического тренинга, а также опираются на

теорию эмоционального интеллекта, теорию сохранения ресурсов [1], идеи создания модели службы психологической помощи в ЧС [3].

В условиях сильнодействующих стресс-факторов сотрудникам МЧС, безусловно, приходится противостоять негативным факторам. Формирование целостной личности каждого сотрудника – сложная задача для всей системы МЧС, обращающей внимание на его мотивы, установки, особенности психических процессов. Стрессоустойчивость, наряду с отношением к риску, тревожностью, эмоциональной устойчивостью, занимает особое место среди профессионально значимых качеств сотрудников МЧС, являющихся субъектами профессиональной деятельности. Развитие их стрессоустойчивости связано с овладением приемами саморегуляции и развитием личностных ресурсов.

Библиографический список

1. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н. В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
2. Пыжьянова, Л. Г. Оценка социально-психологических факторов риска и оперативное прогнозирование неблагоприятных социально-психологических последствий чрезвычайных ситуаций федерального характера: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02 / Пыжьянова Лариса Григорьевна. – СПб, 2011. – 27 с.
3. Сердюк, Т. И. Основные критерии разграничения моделей экстренной психологической помощи в экстремальных и кризисных состояниях / Т. И. Сердюк, Т. В. Степанова // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. – 2012. – № 2. – С. 61-66.

Макаров А.В.

канд. филол. наук, доц.

ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ);

Абраменко Ю.А.

магистрант ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ)

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ФЕНОМЕН

Аннотация: в данной статье рассматривается стрессоустойчивость как психологический феномен, приводятся точки зрения различных авторов по со-

держанию данного понятия.

Ключевые слова: стресс, стрессоры, стрессоустойчивость, гомеостаз, реакция, ресурсы, стрессовые сценарии, копинг-стратегии.

Makarov A.V.

Candidate of Philology,
Assoc. A.P. Chekhov Technical
University (branch) of the Russian
State Economic University (RINH);

Abramenko Yu.A.

graduate student of the
A.P. Chekhov Technical
University (branch) of the Russian
State Economic University (RINH)

PERSONAL STRESS TOLERANCE AS A PSYCHOLOGICAL PHENOMENON

Annotation. This article examines stress tolerance as a psychological phenomenon, provides the points of view of various authors on the content of this concept.

Keywords: stress, stressors, stress resistance, homeostasis, reaction, resources, stress scenarios, coping strategies.

Анализ научной литературы по теме позволяет судить о том, что работа по выработке единого подхода к понятию «стресс» продолжается. Представители различных профессиональных сообществ часто обращаются к понятию «стресс» при описании технических нагрузок, психических механизмов, изменений в психическом состоянии индивида и др. В психологии описаны генетически-конституциональная теория, теория конфликтов, модель предрасположенности к стрессу, психодинамическая, системная, интегративная, междисциплинарная модели и др. [22].

Первое упоминание о рассматриваемом термине относится к 18 в. применительно к физическому эксперименту [19]. В 30-е гг. Г. Селье впервые употребил понятие «стресс» в аспекте защитно-приспособительной реакции человеческого организма [21]. В частности, автор в сообщении «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами» (1936 г., журнал «Nature» («Письма к редактору»)) дал одно из первых толкований рассматриваемому феномену [8]. В студенческие годы Г. Селье идентифицировал сходные симптомы различных

инфекционных заболеваний и высказал предположение о том, что среди реакций организма представляет интерес механизм, связанный с восстановлением гомеостаза, т. е. стресс. Постепенно изучаемый феномен стал исследоваться в различных отраслях (психологии, биологии, медицине и др.), что позволяет определить два варианта толкования данного термина: как фактор, воздействующий на организм, и, соответственно, результат воздействия этого фактора. Актуализация исследований стресса обусловила расширительную трактовку понятия: все чаще стресс определяют через понятия «фрустрация» и «угроза» [3]. Некоторые авторы относят к видам стресса фрустрацию, конфликт, давление и изменения [23].

На основе интерпретации учеными стресса с точки зрения дихотомии «стимул – реакция» Р. Лазарус и Ф. Фолкмен определяют стресс как «связь человека со средой, которая оценивается человеком как обременяющая или превышающая его ресурсы и подвергающая опасности его благополучие» [14]. В ряде исследований отмечается рост «болезней стресса», характеризующих ситуацию социального неравенства, стихийной урбанизации и др. [10]. Речь идет о симптомах нарушений сна, тревожности, депрессии, эмоционального дискомфорта. В работах Г. Селье отмечается, что жизнь человека включает события, которые в субъективном опыте личности вызывают различные реакции (специфические и неспецифические). Неспецифические реакции могут приводить к восстановлению баланса организма: «Стресс есть неспецифический (нетипичный) ответ организма на любое предъявляемое ему требование» [21].

С позиции исследователя, природа стресса амбивалентна: реакцию организма вызывает положительное или отрицательное событие. При этом важно обратить внимание на адаптивные возможности организма, потребность в изменениях в деятельности различных функциональных систем. Опираясь на опыт клинических испытаний, Г. Селье анализировал работу надпочечников, вилочковой железы, лимфатических желез, ЖКТ. Ученый рассматривал роль стрессора в восстановлении баланса через выделение в кровь адренокортикотропного гормона. В итоге уменьшение размеров вилочковой железы обуслов-

ливаает продуцирование сахара как источника энергии. Исследования Г. Селье стали важной научной и практической платформой для толкования стресса как «целостный комплекс психических и физиологических изменений» [21].

В зависимости от степени выраженности влияния и возможностей человека любая активность, по мнению Г. Селье, может являться в каком-то смысле стрессом, давая нагрузку на функциональные системы организма. При этом «относительная независимость» от стресса может иметь отрицательный эффект для человека. Впервые описанный в 1936 г. Г. Селье общий адаптационный синдром включает три фазы: реакцию тревоги, фазу резистентности и фазу истощения. Подчеркнем, что характеристика данного синдрома отражает тезис о конечности ресурсов личности и необходимости учета нагрузок, недооценка которых приводит к потере ресурсного состояния и потенциальному истощению. Селье размышлял также об одинаковости / неодинаковости «стрессорного эффекта» при условии специфических особенностей раздражителей, вызывающих стресс. Речь идет о так называемых «факторах обусловливания», среди которых выделяют гендерные, возрастные, генетические факторы и др. В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы. При этом основное содержание его теории может быть отражено в тезисе о поддержании гомеостаза, являющегося жизненно необходимой задачей организма. Внешние раздражители (стрессоры) нарушают внутреннее равновесие; выход в баланс определяет уровень резистентности, характер и время внешнего воздействия. Стрессор – фактор, вызывающий состояние стресса. Как правило, исследователями выделяются физиологические, психологические, социальные, философские стрессоры [16].

С точки зрения В.Ф. Василюка, стресс трактуется как «ситуация “невозможности”, то есть такая ситуация, в которой субъект сталкивается с невозможностью реализации внутренних “необходимостей” своей жизни (мотивов, стремлений, ценностей и пр.» [5, 31]. Учитывая индивидуальные, межличностные и организационные факторы, исследователи выделяют в оценке профессионального стресса перспективы карьеры и вознаграждения, воздействие ок-

ружающей среды на рабочем месте, рабочие факторы и производительность, межличностный стресс [1]. К числу организационных факторов профессионального стресса исследователи относят режим трудовой деятельности, организация труда, система мотивации, стиль управления, социально-психологическая атмосфера, возможности карьерного роста [6].

С учетом большого количества видов стресса (эмоционально положительного, эмоционально отрицательного, физиологического, психологического, информационного, эмоционального, кратковременного, долгосрочного, хронического и острого) актуальна проблема изучения стрессоустойчивости. Рассмотрим подробнее понятие «стрессоустойчивость». Как правило, под данным феноменом эксперты понимают свойство личности, которое в условиях эмоционального напряжения (эмоциогенной ситуации) помогает выстроить конструктивные отношения с учетом всех компонентов психической деятельности. Так ситуация, как правило, возникает при избыточной мотивации по отношению к реальным приспособительным возможностям индивида. В современных условиях каждому из нас необходима гибкость при принятии адекватных решений, следовательно, понятие стрессоустойчивости представляет системное образование. Речь идет о динамическом свойстве личности, которое характеризуется таким «взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [9]. Таким образом, стрессоустойчивость коррелирует с самооценкой способности и возможности преодоления экстремальной ситуации, связанной с ресурсом личности, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования и адаптации.

Чаще всего специалисты рассматривают стрессоустойчивость в рамках системно-функционального подхода. В работах многих исследователей распространено описание стресса психофизиологической реакции, избежать которую в условиях современного ритма нельзя. Поэтому предлагается своевременно

искать способы для развития стрессоустойчивости, находя ресурсы для повышения адаптационных возможностей. Активация симпатической нервной системы при любом эмоциональном возбуждении включает одну из трех реакций на стресс, сформулированных в виде так называемой триады «бей, беги, замри». На физиологическом уровне регистрируются такие системы, как изменение дыхания, уровня артериального давления, учащения пульса и др. Если в личной и профессиональной жизни человека стрессы носят постоянный характер, то влияние стрессоров может иметь отрицательный эффект на внутренние органы. Поэтому специалисты обращают внимание на роль физической активности и расслабления, которые позволяют нивелировать негативные проявления стресса (дистресса). При описании стресса принято обращать внимание на анализ стрессогенных событий, реакции организма на них, ситуации общения, позволяющие судить об устранении причин и последствий стресса.

Анализ психологических работ по теме позволяет подтвердить обращение авторов к комплексному подходу с позиций физиологического, психологического, и поведенческого уровней. Р. Лазарус предпринял первую попытку системного изучения стрессоустойчивости и описал физиологическую природу собственно физиологического и психического (эмоционального) стресса [13]. Учение Р. Лазаруса углубило научную дискуссию об объективистском или субъективистском понимании природы стресса. В центре внимания ученых находится проблема, заключенная в вопросе о том, является ли стресс порождением внешней ситуации или эмоциональная ситуация отождествляется с фактором среды (стрессором)? [2]. Основоположник субъективистского подхода Р. Лазарус подчеркивал связь стресса с представлениями о мире и себе и возможностями влиять на последствия стрессовых ситуаций [13]. В практике принято анализировать «стрессовые сценарии» и искать инструменты «психотехники личной саморегуляции» [20].

Таким образом, за термином «стресс» закрепилось несколько значений: любые внешние стимулы / события, вызывающие у индивида напряжение / возбуждение («стрессор», «стресс-фактор»); субъективная реакция, отражающая

внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; физическая реакция организма на требование или воздействие; «особый вид эмоциогенных ситуаций»; «требования к адаптивным способностям человека»; «процесс трансакции между человеком и внешней средой»; «особое функциональное, психологическое, физиологическое состояние организма»; «стресс как причина ухудшения физического и психического здоровья» [17].

Интересна позиция К. Изарда, в работах которого подробно рассматривается понятие «эмоциональная устойчивость», фактически с точки зрения его содержания употребляемое как идеографический синоним понятия «стрессоустойчивость». В концепции автора главным фактором эмоциональной устойчивости считается уровень и содержание эмоций, чувств, переживаний в экстремальной обстановке [10].

Л.А. Китаев-Смык в процессе изучения так называемого «адаптационного синдрома» обращается к содержанию 4 субсиндромов: эмоционально-поведенческому, вегетативному, когнитивному и социально-психологическому, которые помогли исследователю описать концептуальную модель стресса [11]. В ряде работ подчеркивается, что переживание психологического стресса связано с пониманием специфики информационного и эмоционального стресса, при которых в первом случае личность не справляется с перегрузкой информации, во втором – остается наедине со своими сильными переживаниями в ситуации угрозы, обиды, опасности и др. По отношению к переживанию стрессовой ситуации каждого человека можно отнести к одной из четырех групп по стрессоустойчивости: готовых к трудностям и переменам, трудноадаптируемых к изменениям, «стрессотренируемых» и «стрессотормозных». Исследователи психологии стресса подчеркивают, что чаще всего личность в ситуации стресса сталкивается с противоречием (рассогласованием) «между уровнем требований и личностными ресурсами» [7, 15]. Как известно, современный стресс-менеджмент исходит из трех направлений: клинического (или медицинского), организационно-управленческого и психологического [7, 15].

Психологи отмечают, что в условиях профессиональной деятельности дистресс может вызвать дезадаптацию сотрудников на психотическом, невротическом и психосоматическом уровнях [12]. Исследования подтверждают, что нередко респондентов характеризуют копинг-стратегии «избегание» и «конфронтация»; как правило, они стремятся уклониться от психотравмирующей ситуации [15].

В рамках данного исследования считаем целесообразным в качестве рабочего определения выбрать трактовку понятия «стресс», предложенную в Большом психологическом словаре (под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко). В этом издании исследуемый феномен рассматривается как «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах» [4, 479]. Термин «стрессоустойчивость» характеризуется как «совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья» [4, 480].

Так как стрессоустойчивость относится к профессионально важным качествам сотрудников МЧС и является одним из критериев «акмеологической культуры личности профессионала» [18], отдельного рассмотрения требует изучение специфики их деятельности.

Библиографический список

1. Аксенова, Е. И. Профессиональный стресс медицинских работников; обзор зарубежных практик: экспертный / Е. И. Аксенова, Н. Н. Камынина, П. С. Турзин. – М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023. – URL: <https://niioz.ru/moskovskayameditsina/izdaniya-nii/obzory/> [Дата обращения: 01.11.2023].
2. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2006. – 523 с.
3. Бойко, Ю. П. Социально-гигиеническое обоснование стратегии развития психотерапевтической помощи в современных условиях: автореф. дис. ... д-ра мед. наук: 14.00.33 14.00.18 / Бойко Юрий Павлович. – М., 2003. – 10 с.
4. Большой психологический словарь: 3-е изд. / под ред. Б. Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – М.; СПб.: АСТ; АСТ-Москва; Прайм-Еврознак, 2002. – 632 с.

5. Василюк, В. Ф. Психология переживания / В. Ф. Василюк. – М.: МГУ, 1984. – 200 с.
6. Вербенская, А. В. Развитие стрессоустойчивости как профессиональной компетенции в современном мире / А. В. Вербенская // Студент и наука (гуманитарный цикл) –2023: материалы международной студенческой научно-практической конференции, Магнитогорск, 28–31 марта 2023 года. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2023. – С. 1298–1302.
7. Горских, О. В. Стресс-менеджмент в управлении организацией: методы и приемы: учебно-методическое пособие / О. В. Горских, Н. Е. Горских. – Томск: Томский государственный университет систем управления и радиоэлектроники, 2022. – 51 с.
8. Жигинас, Н. В. Организация, направления и методы исследования психического здоровья студентов: принципы и методы психологической помощи студентам, переживающим кризис / Н. В. Жигинас // Вестник Томского гос. пед. ун-та. – 2007. – Вып. 10 (73). – С. 45–48.
9. Жуков, Д. А. Психогенетика стресса: поведенческие и эндокринные корреляты генетических детерминант стресс-реактивности при неконтролируемой ситуации / Д. А. Жуков. – СПб, 1997. – 176 с.
10. Изард, К. Эмоции человека / К. Изард. – М.: МГУ, 1980. – 439 с.
11. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М., 1983. – 368 с.
12. Кузнецова, Л. Э. Теоретический анализ проблемы психологического сопровождения сотрудников Министерства Российской Федерации по делам гражданской обороны, чрезвычайным ситуациям и ликвидации последствий стихийных бедствий с посттравматическим стрессовым расстройством / Л. Э. Кузнецова, Н. Н. Золотарева // Современная психология: материалы V Междунар. науч. конф. (г. Казань, октябрь 2017 г.). – Казань: Бук, 2017. – С. 31–37.
13. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус // Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции. Медицинские, промышленные и военные последствия стресса / под ред. Л. Леви. – Л.: Медицина, Ленинградское отделение, 1970. – 127 с.
14. Леонова, А. Б. Психопрофилактика стрессов / А. Б. Леонова, А. С. Кузнецова. – М.: Изд-во МГУ, 1993. – 121 с.
15. Медведева, С. В. Исследование психологических последствий профессионального стресса у сотрудников МЧС / С. В. Медведева, С. Г. Аксенов // Города России: проблемы строительства, инженерного обеспечения, благоустройства и экологии: сборник статей XXV Международной научно-практической конференции, Пенза, 30-31 марта 2023 г. / Под научной редакцией В.А. Селезнева, И.А. Лушкина, А.А. Смирнова. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2023. – С. 230–233.
16. Мигунова, Ю. С. Психология экстремальных ситуаций / Ю. С. Мигунова, С.В. Королева: учебное пособие. – Иваново: ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия ГПС МЧС России», 2020. – 157 с.

17. Мони́на, Г. Б. Тренинг «Ресурсы стрессоустойчивости» / Г. Б. Мони́на, Н.В. Раннала. – СПб.: Речь, 2009. – 250 с.
18. Мордовская, А. В. Особенности проявления стресса у работников МЧС // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5–2. – URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=13271> [Дата обращения: 27.11.2023].
19. Пыжьянова, Л. Г. Оценка социально-психологических факторов риска и оперативное прогнозирование неблагоприятных социально-психологических последствий чрезвычайных ситуаций федерального характера: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 05.26.02 / Пыжьянова Лариса Григорьевна. – СПб., 2011. – 27 с.
20. Самоукина, Н. В. Экстремальная психология / Н. В. Самоукина. – М., 2000. – 356 с.
21. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М., 1979. – 124 с.
22. Семиздралова, О. А. Развитие стрессоустойчивости: учебное пособие / О. А. Семиздралова. – СПб.: Научное издание, 2023. – 82 с.
23. Шнайдер, О. В. Понятие «стресс» и основные его виды в психологии / О. В. Шнайдер // Психология личности в современных условиях: сборник научных трудов. – Магнитогорск: Магнитогорский государственный технический университет им. Г.И. Носова, 2021. – С. 72–76.

Макарова Е.А.,
д. психол.н., профессор
ДГТУ, г. Ростов-на-Дону;
Гаркуша И.В.,
аспирант
ТИУиЭ, г. Таганрог

ОТ ЦИФРОВОЙ АДДИКЦИИ – К ЦИФРОВОМУ АУТИЗМУ

Аннотация. Поскольку быстро развивающиеся технологические приложения, игры и другой цифровой контент уже широко интегрированы в традиционный образовательный процесс, то они широко развернуты в области образования, с существующим объемом работ, исследующих связь между играми, цифровой грамотностью и их негативными последствиями для здоровья учащегося. В последние годы цифровые технологии все чаще способствуют обучению. В контексте онлайн-образования эта область исследований вызывает значительный интерес со стороны научного и образовательного сообщества, психологов и игровых дизайнеров. С растущим распространением технологий преподаватели и те, кто создает образовательную политику, заинтересованы во внедрении инновационных технологических инструментов, таких, как видеоигры, виртуальные миры и массовые многопользовательские онлайн-игры в образовательный процесс. Несмотря на то, что родители пытаются сократить время использования гаджетов для своих детей, исследования показывают, что при-

страстие детей к использованию онлайн-контента может привести к так называемому «цифровому аутизму».

Ключевые слова: цифровой контент, аддикция, цифровой аутизм, рациональный поиск, гаджеты, образовательная политика.

Makarova E.A.,
Doctor of Psychology,
Prof. of General and Consulting Psychology department, DSTU, Rostov-on-Don;
Garkusha I.V.,
postgraduate student of Humanities Department, TMEI, Taganrog

FROM DIGITAL ADDICTION TO DIGITAL AUTISM

Annotation. Since rapidly evolving technological applications, games and other digital content are already widely integrated into the traditional educational process, they have been widely deployed in the field of education, with an existing body of work exploring the relationship between games, digital literacy and their negative consequences on learner health. In recent years, digital technologies have increasingly facilitated learning. In the context of online education, this area of research has attracted significant interest from the scientific and educational community, psychologists, and game designers. With the increasing prevalence of technology, educators and educational policy makers are interested in incorporating innovative technological tools such as video games, virtual worlds, and massively multiplayer online games into the educational process. Even as parents try to reduce their children's screen time, research shows that children's addiction to online content can lead to something called "digital autism".

Keywords: digital content, addiction, digital autism, rational search, gadgets, educational policy

В сознании людей аддикция непременно связана с азартными играми, наркотиками, алкоголем и никотином. На самом деле слово «аддикция» подразумевает не только зависимость от запрещенных веществ. Это хроническое заболевание, на поддержание и развитие которого влияют психологические, биологические, экологические и социальные факторы. Почти половина риска зависимости обусловлена генетикой. Гены обычно влияют на степень удовольствия, которое люди испытывают, когда впервые употребляют какое-либо вещество или совершают определенные действия, а также на то, как организм перерабатывает алкоголь или другие вещества. Сильное желание вновь испытать удовольствие от определенного поведения или употребления вещества потенциально может вызвать регулярное и хроническое воздействие, приводящее к из-

менениям в мозгу. Человек, который не может прекратить прием определенного химического вещества или отказаться от совершения определенных действий, уже имеет зависимость. Некоторые зависимости включают неспособность отказаться от участия в таких видах деятельности, как прием пищи (гиперфагия), работа (трудоголизм), азартные игры (игромания), покупки (компульсивный шопоголизм) и т. д. Вместе с тем, человеку может быть свойственно и любое другое поведение. В таких условиях у него возникает практическая и поведенческая зависимость. К таким практическим и поведенческим зависимостям можно отнести цифровую аддикцию. Поскольку компьютеры и мобильные телефоны становятся все более популярными, интернет-зависимость и компьютерная зависимость становятся все более распространенными. Люди проводят часы, играя в Интернете или просматривая игры, игнорируя основные потребности своей жизни, особенно это относится к детям и подросткам.

Информатизация образования должна быть направлена на решение усложняющихся задач формирования компьютерной грамотности обучающихся и повышение результативности учебного процесса. Сегодня представление о месте и роли компьютеров в учебном процессе в очередной раз изменилось. Компьютеры стали рассматриваться как инструмент трансформации образования, учебы без отстающих и перехода к персонализированной организации образовательного процесса [1].

Сегодня дети и подростки имеют более постоянный доступ к электронным средствам массовой информации, чем предыдущие поколения. Немногие исследования показывают, что увеличение времени перед экраном электронного гаджета приводит к ненормальному поведению, задержке умственного и языкового развития и другим проблемам. Эксперты предупреждают родителей об опасности подвергать детей и подростков четырех и более часам использования компьютера\телефона каждый день. У растущего мозга могут возникнуть проблемы, если он часто подвергается воздействию экранов в молодом возрасте. «При слишком частом воздействии экранов могут быть нарушены даже циклы света и темноты, которые поддерживают выработку мозгом мелатонина

и дофамина и улучшают знания ребенка об их отношениях с самим собой и другими. Когда они отделены от мира, в котором они провели так много времени, эти факторы могут привести к тому, что у молодых людей появится синдром экранной абстиненции. Им может быть трудно хорошо спать ночью, общаться с людьми, и они могут испытывать депрессию и даже ярость. Их отношениям со сверстниками может еще больше навредить агрессивность, которая может возникнуть в результате этого, а их самооценка может быть низкой» [2].

Регулярное использование детьми и подростками гаджетов становится причиной развития «цифрового аутизма». Ребенок теряет возможность поддерживать длительный психологический контакт с другими людьми, замыкается в себе и не интересуется внешним миром, подвержен плохому настроению и легко раздражается. Слишком много времени, проведенного в виртуальном мире, лишает растущий мозг важной стимуляции. Это может привести к заиканию, нарушению речи. Кроме того, это может повлиять на когнитивные способности, что может привести к психическим проблемам, а эти проблемы могут ухудшить способность ребенка ориентироваться в социальных отношениях.

Кроме коммуникативных и эмоциональных проблем ребенок с «цифровым аутизмом» испытывает сложности с восприятием печатной и письменной информации. Так, при регулярном потреблении доступного и «легкого» визуального контента ребенок теряет навык рационального поиска и мыслительной обработки полученной информации. У современных детей нет необходимости производить счет в уме, а автоматический набор сообщений освобождает от заучивания правил родного языка. Все это приводит к тому, что часть нейронов головного мозга перестает использоваться; в этих условиях полноценное интеллектуальное развитие ребенка невозможно [3]. Каковы симптомы виртуального аутизма? 1. Гиперактивность, 2. Невнимательность, 3. снижение интереса к игровой деятельности со сверстниками, 4. задержка речи, 5. трудности социального взаимодействия, 6. перепады настроения, 7. снижение когнитивных функций.

Однако не у всех, кто злоупотребляет каким-либо веществом или деятельностью, возникает зависимость. Зависимость – это долговременная неспособность к умеренному или конфликтному потреблению. Например, человек, выпивающий на ночь много алкоголя, может испытывать как возбуждение, так и подавляющее воздействие этого вещества. Но эта привычка не может считаться зависимостью до тех пор, пока человек не почувствует чрезмерную потребность в употреблении такого же количества алкоголя на регулярной основе, когда возможность употребления алкоголя будет связана с регулярными действиями, например, утром и в течение дня. Человек, у которого еще не развились аддиктивные расстройства, может быть огражден от побочных эффектов злоупотребления психоактивными веществами. Например, после употребления слишком большого количества алкоголя бодрствование в ночное время суток может помочь некоторым людям отказаться от употребления алкоголя. Проблема в том, что человек с аддиктивными расстройствами будет продолжать злоупотреблять этим веществом, несмотря на его вредные последствия [4].

Возможно, сложно оценить виртуальный аутизм, но важно пойти немного дальше. Для развития мозга ребенка и психического здоровья всей семьи крайне важно определить, вызваны ли аутистические симптомы ребенка аутизмом или это последствия чрезмерного пребывания перед экраном гаджета. Если верить исследованиям, число диагнозов цифрового аутизма резко возрастает, и эта тенденция вызывает недоумение и тревогу у родителей, школ и медицинских работников. Как можно избежать цифрового аутизма? Крайне важно уважать основные потребности ребенка в развитии. Дети должны научиться общаться (коммуникация), сопереживать (эмпатия) и приобретать важные социальные навыки (большая эффективность при контакте с окружающими). Детям и подросткам требуется личный контакт с окружающими людьми и постоянная сенсорная стимуляция [5, 6].

Родители должны активно общаться и интересоваться успехами или неудачами детей каждый день. Дети не должны проводить все свое свободное время перед экраном гаджета, это время не должно превышать одного часа ка-

ждый день. Дети и подростки должны участвовать в дополнительных мероприятиях (игровых, спортивных, интеллектуальных), которые необходимы для их роста, развития и здоровья [7].

Чрезмерное времяпровождение детей перед экраном не обязательно является результатом плохого или небрежного воспитания. Более того, оно не означает, что родители не любят своих детей или что невозможно ничего сделать, чтобы исправить вред, если у ребенка развивается цифровой аутизм как результат чрезмерного использования гаджетов. Расстройства аутистического спектра (РАС) становятся все более распространенными, однако некоторые исследования показывают, что этому заболеванию уделяется недостаточно внимания. По сравнению с прошлыми поколениями, современные дети часто имеют больший доступ к электронным средствам массовой информации. Согласно некоторым исследованиям, увеличение времени перед экраном приводит к аномальному поведению, замедлению когнитивного и языкового развития и другим физическим и ментальным проблемам [8, 9].

Важно помнить, что «цифровой (или виртуальный) аутизм» – это не признанный медицинский диагноз, а скорее термин, отражающий конкретный набор наблюдений. Это не умаляет его потенциальных последствий; но должно служить напоминанием о том, что необходимы дополнительные исследования в этой области, чтобы полностью понять масштабы и потенциальные долгосрочные последствия длительного воздействия гаджетов на детей и подростков. Продолжая исследовать и понимать эту новую перспективу, мы подчеркиваем необходимость баланса в жизни детей. Цифровые инструменты могут быть мощным источником обучения и развлечений. Тем не менее, их следует использовать в умеренных количествах, дополняя, а не заменяя реальные взаимодействия и занятия, которые стимулируют физическое, социальное и эмоциональное развитие ребенка. В эпоху цифровизации термин «цифровой аутизм» становится призывом к родителям, педагогам и психологам задуматься о возможных последствиях насыщенного технологиями детства и стремиться к

сбалансированному подходу ко времени, поведенному в виртуальном пространстве.

Положительным моментом, однако, является то, что ситуацию «цифрового аутизма» можно обратить вспять или избежать, ограничив время, которое дети проводят перед монитором компьютера или экраном телефона. Расстройство аутистического спектра (РАС) — это нарушение развития, которое, как известно, вызывает у детей социальные, коммуникативные и поведенческие проблемы; но на каждого человека оно влияет по-разному. Детство и отрочество — решающее время для развития мозга. Это время, когда дети и подростки учатся, наблюдая за другими, исследуя предметы вокруг себя и посредством свободной игры в реальном мире. Поэтому на этом этапе родителям важно проводить много времени со своими детьми для их максимального развития и не позволять им использовать все свое свободное время только для общения с гаджетами.

Библиографический список

1. Козлова, Н. Ш. Цифровые технологии в образовании // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2019. – Вып. 1 (40). – С. 83–90.
2. Козлова, Н. Ш., Козлов, Р. С. Тенденции цифровой трансформации образования в современных условиях // Вестник Майкопского государственного технологического университета. – 2020. – Вып. 3(46). – С. 51–59. – DOI: 10.24411/2078-1024-2020-13005.
3. Хангельдиева, И. Г. Эдьютейнмент как единство сознательного и бессознательного // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2018. – № 3.
4. Дмитриева, Н. В., Левина, Л. В. Психологические механизмы развития аддиктивного поведения // Сибирский педагогический журнал. – 2012. – № 9.
5. Perochon S. *et al.* Early detection of autism using digital behavioral phenotyping. *Nature Medicine*. – DOI: 10.1038/s41591-023-02574-3 (2023)
6. Козлов, Р. С., Козлова, Н. Ш. Российская система образования в период цифровой трансформации // Учитель создает нацию: сб. мат. IV Международной научно-практической конф. – Майкоп, 2019. – С. 344–348.
7. Петрова, Н. П., Бондарева, Г. А. Цифровизация и цифровые технологии в образовании // Мир науки, культуры, образования. – 2019. – № 5 (78). – С. 353–355.
8. Трудности и перспективы цифровой трансформации образования / А.Ю. Уваров [и др.]. – М.: Высшая школа экономики, 2019. – 343 с.

9. Zadneprovskaya E.L., Dzhum T.A., Khatit F.R. Using the electronic information and educational environment of the university in the training of tourism industry workers. Amazonia Investiga, 2020. Vol. 9, Iss. 28. – P. 249–259.

Макарова Е.А.,
д-р психол. наук, профессор,
ДГТУ, г. Ростов-на-Дону
Тищенко И.А.,
аспирант,
ТИУиЭ, г. Таганрог

ТАТУИРОВКИ И ИХ СВЯЗЬ С ИМПУЛЬСИВНОСТЬЮ ПРИ РАССТРОЙСТВАХ, СВЯЗАННЫХ С УПОТРЕБЛЕНИЕМ ПСИХОАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ

Аннотация. Расстройства, вызванные употреблением психоактивных веществ, являются одной из ведущих проблем общественного здравоохранения в мире. Татуировка – это невербальная форма выражения своей индивидуальности, используемая с древности. Молодые люди с татуировками оценивают себя как более предприимчивые, индивидуалистичные, творческие, артистичные и рискованные. Они сообщают о большем поведенческом риске, включая употребление наркотиков.

Ключевые слова: аддикция, импульсивность, наркозависимость, татуировка.

Makarova E.A.,
Doctor of Psychology,
Prof. of General and consulting psychology department DSTU, Rostov-on-Don
Tishchenko I.A.,
postgraduate student of Humanities Department, TMEI, Taganrog

TATTOOS AND THEIR RELATIONSHIP WITH IMPULSIVITY IN SUBSTANCE USE DISORDERS

Annotation. Substance use disorders are one of the leading public health problems in the world. Tattooing is a non-verbal form of expressing one's individuality, used since ancient times. Young people with tattoos rate themselves as more adventurous, individualistic, creative, artistic and risk-taking. They report greater risk behaviors, including drug use.

Keywords: addiction, impulsiveness, drug addiction, tattoo.

Татуировка перестала быть явлением индивидуальным, в связи с широким распространением ее среди разных возрастных групп представителей раз-

ного гендера, социального статуса и профессиональной направленности она рассматривается сейчас как социокультурное явление и как таковое подлежит изучению средствами разных наук [1]. Татуировка – это целенаправленная обработка кожи специальными инструментами, которые придают коже цвет и рисуют несмываемые образы. Люди на протяжении всей истории человечества использовали такие символы как татуировки в качестве средства выражения и передачи другим своих убеждений, принадлежности к определенной группе, социального статуса и настроения [2]. Татуировки могут иметь разные значения: для разных людей они выражают индивидуальность, двойственность, вызов, любовь, ненависть, красоту, фантазии и свободу. Таким образом, мы рассматриваем татуировку как невербальный символ, позволяющий человеку идентифицировать себя в обществе. Исследования татуировок в основном сосредоточены на вопросах гигиены, инфекционных заболеваний, дерматологических проблем. Психологические исследования татуировки у респондентов, а также их связь с разного рода зависимостями ограничены. Было высказано предположение, что частота и распространенность татуировок среди наркозависимых высока, что может свидетельствовать о социальной сплоченности (группы) и сопротивлении программам реабилитации. [3, 4]

Сегодня, с распространением и коммерциализацией татуировок, нелегко сделать выводы относительно их связи с зависимостью. Тем не менее, можно получить некоторое представление об этой взаимосвязи, наблюдая за тем, как татуировка создана. Действительно, было высказано предположение, что татуировка может быть индикатором истории аддикции человека и того, что использование ПАВ и татуировка тесно связаны. Татуировки также часто связаны с поведением высокого риска, девиациями, попытками суицида, самоповреждающим поведением. Принятие такого поведения, вероятно, связано с импульсивностью, определяемой как тенденция действовать, не думая и не учитывая результаты своих действий. Предполагается, что импульсивность также имеет тесную связь с татуировками.

В нашем исследовании мы стремились изучить уровень нанесения татуировок и его последствия, связь с импульсивностью, мотивацией для нанесения татуировки, а также расположение и размер татуировок у большой группы респондентов с аддиктивными расстройствами. Поэтому мы намеревались продемонстрировать связь между татуировками и социально-демографическими данными и уровень импульсивности этих респондентов. Всего обследовано 40 респондентов, участники заполнили форму социально-демографических данных, по которым было высчитано процентное соотношение.

Средний возраст респондентов исследуемой группы составил 29, 46. 36 (90%) из 40 участвовавших были мужчины. Семейное положение, образование, занятость, статус, курение, употребление алкоголя и психоактивных веществ, уровни импульсивности обобщены для удобства исследования. Из 40 респондентов татуировки имели 18 человек (45%). Самая распространенная тату: местом нанесения татуировки была рука (81,77%), а наиболее распространенным типом татуировки был текстовый дизайн (62,98%). Самой распространенной причиной нанесения татуировки называлась эстетическая проблема (29,83%), сокрытие повреждений кожи, шрамов, пигментных пятен. Шесть (33,3%) респондентов сообщили, что они сделали татуировку под воздействием ПАВ; 8 из 18 (44%) пожалели, что сделали татуировку, а 7 из 18 (38,8%) хотели сделать татуировку снова. Только 7 (38,8%) респондентов сообщили, что у них есть татуировки, нанесенные профессиональным мастером тату, и только 6 (33,3%) сообщили, что процесс нанесения татуировки был проведен в стерильных условиях.

Никакой значимой корреляции между уровнем импульсивности, количеством татуировок и диаметром татуировок не выявлено. При сравнении респондентов с татуировками и без татуировок доля употребления ПАВ у респондентов с татуировками (92,81%) была значительно выше, чем у респондентов без татуировок (78,53%) ($P < 0,001$). Разница между респондентами с и без татуировки в зависимости от пола была минимальной ($P > 0,05$). Не было никакой разницы между уровнями импульсивности у респондентов с татуировками и

без них. Размер и количество татуировок не имели никакого отношения к уровню импульсивности или к аддикции.

Хотя существуют исследования, сообщающие, что люди с татуировками чаще страдают двигательной импульсивностью и рискованным поведением [5], некоторые недавние исследования показывают, что респонденты с татуировками и без татуировок больше похожи, чем отличаются [6,7]. Исследования обнаружили, что взрослые люди с татуировками имели более высокую двигательную импульсивность и были более готовы принять риски в сфере развлечений, здоровья и безопасности. Однако они сообщили, что размеры этих различий были незначительными; не было связи между татуировками и какими-либо переменными в поведении.

В нашем исследовании общие показатели были одинаковыми у респондентов с и без татуировки, и не было никакой связи между уровнем импульсивности, размером и количеством татуировок на теле. Гендерные различия тоже были незначительны (в исследовании принимали участие в основном взрослые мужчины). Поэтому мы считаем, что, вопреки тому, что было предложено ранее, татуировка может быть не связана с импульсивностью и рискованным поведением, хотя существуют некоторые другие мотивирующие факторы, которые также могут приводить к решению нанести татуировку среди населения в целом. Распространенность татуировок среди молодежи и подростков возрастает с каждым годом. Наиболее распространенными мотивами для нанесения татуировок респонденты называют мотив самоидентификации наряду с неудовлетворенностью образом тела или бессознательной репрезентацией тела или его образа. ПАВ (62%) и алкоголь (54%) были наиболее часто используемыми веществами в этом образе, помимо татуировки.

В исследовании, проведенном в нашей стране, сообщалось, что подростки, имеющие хотя бы одну татуировку или пирсинг, имеют значительно более высокий риск наркозависимости и суицида, чем их ровесники. Возраст впервые начавших употребление психоактивных веществ было ниже у татуированных респондентов, чем у тех, у кого нет татуировок. Верхние конечности (пальцы,

кисти, запястья, предплечья и верхняя часть тела) считаются наиболее распространенным местом для татуировок. Борохов и др. обнаружили, что у 21 (44,7%) из 41 респондента, кто употреблял психоактивные вещества, также были татуировки на верхних конечностях, 13 (27,7%) на нижних конечностях, 10 (21,3%) на груди, животе и 3 (6,3%) в верхней части спины [8]. Также они сообщили в исследовании, что дизайн татуировки может представлять собой отдельную категорию и может быть символической интерпретацией последствий употребления запрещенного вещества. Такие изображения, как архангел, атакующий дьявола, демоны, монстры, часто связывают с злоупотреблением психоактивными веществами.

В нашем исследовании наиболее распространенным рисунком татуировки был текстовый дизайн, и татуировки, связанной с конкретным веществом, не может быть установлено. Татуировка была идентифицирована как независимый фактор риска импульсивного и девиантного поведения. Мы думаем, что такая ситуация могла бы быть связана с высоким уровнем преступности среди потребителей психоактивных веществ, и эта проблема является актуальной, серьезной проблемой, на которую следует обратить особое внимание с точки зрения общественного мнения и воспитания молодежи.

Учитывая ограниченное количество исследований в литературе, посвященной связи соответствующих факторов с татуировкой, наше исследование, даже при небольшой выборке, может дать существенное представление об этих проблемах. Однако это исследование также имело несколько ограничений, в том числе перекрестное исследование, не в состоянии объяснить взаимосвязь с аддикциями, стилями татуировок и девиантным поведением, которое может быть вызвано импульсивностью, а также гендерным аспектом, так как большая часть выборки – мужчины.

В заключение хотелось бы подчеркнуть, хотя мы обнаружили высокий уровень импульсивности у респондентов в нашем исследовании, не было никакой связи между размером татуировки, их количеством, уровнем импульсивности и аддикциями. Никакой значимой связи между количеством и размером та-

туировок и уровнем импульсивности тоже обнаружено не было. Не было существенной разницы между уровнями импульсивности респондентов с татуировками и без них. Частота нанесения татуировок была высокой у респондентов с расстройствами, вызванными употреблением психоактивных веществ, и никакой связи не было между характеристиками татуировки и уровнем импульсивности. Мы считаем, что комплексные и многоцентровые исследования необходимы, чтобы объяснить этиологические факторы нанесения татуировок и связь с различными факторами риска у респондентов.

Библиографический список

1. Овсянникова, О. А. Татуировка как социокультурное явление // Наука. Общество. Государство. – 2017. – № 1 (17).
2. Бахадова Е.В. Психологические аспекты татуирования тела у современной молодежи // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». – 2021. – № 4. – С. 96–116. – DOI: 10.28995/2073-6398-2021-4-96-116
3. Soren R. V. (2022). Substance use and Tattoo: An Observational Study. *Indian Journal of Psychiatry*, 64 (Suppl 3), S598–S599. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.341736>
4. Борохов, А. Д. Многоосевая классификация татуировок для интегральной оценки проявлений психопатологии личности носителя. Часть 2 // Медицинская психология в России. – 2018. – Т. 10. – № 3. – С. 10.
5. Kertzman S, Kagan A, Vainder M, Lapidus R, Weizman A. Interactions between risky decisions, impulsiveness and smoking in young tattooed women. *BMC Psychiatry*. 2013; 13:278.
6. Бабин, Ю. М. Роль бодимодификаций при выявлении девиантных форм поведения / Известия Российской военно-медицинской академии. – 2019. – Т. 38. – № S 1–1. – С. 21–25.
7. Erdoğan A, Kara H, Köse F, Cinemre B, Kulaksızoğlu B, Murat Kuloğlu M. Tattooing and its relationship with impulsivity in substance use disorder. *Neuropsychiatr Invest*. 2021;59(1):1–7.
8. Борохов, А. Д., Кужим, Г., Недельская, М. Психосемантический анализ татуировки в судебно-психиатрической экспертизе // Материалы второго международного психолого-социального конгресса 14–15 мая 2009, Санкт-Петербург. – СПб.: Изд-во СПбГИПСР, 2009. – С. 34.

Макарова Е.А.,
д-р психол. наук, профессор,
ДГТУ, г. Ростов-на-Дону;
Турский В.А.,
аспирант,
ТИУиЭ, г. Таганрог

ДУХОВНОСТЬ КАК ЗАЩИТНЫЙ ФАКТОР В БОРЬБЕ С АДДИКЦИЯМИ

Аннотация. Духовность является темой, вызывающей растущий интерес у исследователей, интересующихся различными зависимостями, потому что ее роль воспринимается как ведущая в содействии осмысленности процесса выздоровления и избавления от зависимости. В данной статье обсуждается духовность как защитный или провоцирующий фактор употребления психоактивных веществ и как ключевой компонент выздоровления от зависимости. Исследования и интеграция этого аспекта в возможные психотерапевтические процессы должна осуществляться со строгим учетом потребностей и особенностей каждой личности, а также с учетом социокультурных особенностей той или иной общности.

Ключевые слова: зависимость; восстановление; аддикции; религиозность; духовность; духовное благополучие

Makarova E.A.,
Doctor of Psychology,
Prof. of General and Consulting Psychology Department, DSTU, Rostov-on-Don;
Tursky V.A.,
postgraduate student of Humanities Department of TMEI, Taganrog

SPIRITUALITY AS A PROTECTIVE FACTOR IN THE FIGHT AGAINST ADDICTIONS

Annotation. Spirituality is a topic of growing interest among researchers interested in various addictions because its role is perceived as central to promoting meaningfulness in the recovery process and recovery from addiction. This article discusses spirituality as a protective or precipitating factor for substance use and as a key component of addiction recovery. Research and integration of this aspect into possible psychotherapeutic processes should be carried out with strict consideration of the needs and characteristics of each individual and also taking into account the sociocultural characteristics of a particular community.

Keywords: addiction; recovery; addiction; religiosity; spirituality; spiritual well-being.

Во многих религиях есть жесткие запреты и осуждения на потребление алкоголя и других психоактивных веществ (ПАВ). Некоторые из них, например, христианство, не выступают как непримиримые антагонисты потребления спиртных напитков, однако в отношении вина истинный христианин, как и во многом другом, должен соблюдать строгую умеренность. Иудаизм в своем отношении к алкоголю близок христианству и провозглашает умеренность в употреблении алкогольных напитков и полное воздержание от них в определенных случаях. Ислам запрещает человеку употреблять все, что может вызвать алкогольную интоксикацию, это касается спиртных напитков и наркотиков. В целом, мировые религии не одобряют или полностью запрещают пьянство, но сама проблема среди верующих не исчезает, и решение вопроса полностью зависит от каждого конкретного человека и его духовности.

Аддикция – паттерн стойкого ухода от реальности, достигаемый посредством изменения психического состояния, часто возникает у людей в тяжелых жизненных ситуациях. Вопросы потенциального приобщения к употреблению алкоголя или ПАВ могут возникнуть, например, при вынужденной миграции людей за границу – на территории с другой религиозной принадлежностью, с необходимостью вести другой образ жизни, не соотносимый с их верой, чтобы пережить трудный период и стать частью того социума, в который они мигрировали. Это часто происходит в периоды геополитических потрясений и в ситуациях информационной неопределенности. Неопределенность как отсутствие однозначности может быть обнаружена во множестве ситуаций: в повседневных проблемах, в межличностной коммуникации, при межгрупповом взаимодействии, при решении задач профессиональной и учебной деятельности, при принятии жизненно важных решений. При решении задач в трудных жизненных ситуациях отсутствие необходимой информации, неясные критерии результативности, вероятностный характер развития ситуации порождают неопределенность. В наибольшей степени это относится к молодым людям, в том числе, к студентам, мигрирующим на длительное время, к лицам с неустояв-

шимся психологическим статусом и не способным противостоять новым социальным соблазнам при ослаблении религиозных запретов.

Религия, в ее широком определении, включает в себя как духовность (трансцендентность), так и религиозность (конкретные поведенческие, социальные, доктринальные и конфессиональные характеристики) – это концепция, которая все чаще встречается в современной литературе по зависимостям [1]. История употребления алкоголя и наркотиков переплетается с духовностью и религией, употребление психоактивных веществ запрещено в некоторых религиозных традициях и прописано в других религиозных ритуалах в зависимости от религии, которую человек исповедует [2]. В большинстве случаев религия выступает защитным фактором от алкоголизма и наркозависимости и является компонентом процесса восстановления. Однако в некоторых обстоятельствах религия может способствовать сохранению алкогольной и наркозависимостей. Накопленный опыт экспертизы деятельности различных нетрадиционных религиозных организаций деструктивной направленности (например, «Сайентология») показывает, что секты сознательно и целенаправленно формируют у людей синдром зависимости, иногда с помощью запрещенных ПАВ. Обряды и ритуалы во многих сектах связаны с употреблением наркотиков, извращениями, а иногда и жертвоприношениями. В отличие от традиционных религий секты не уважают право личности на свободный выбор вероучения, скрывают правду о последствиях пребывания в секте, используют психотехники, формируют зависимость верующих от наставников и преследуют отступников [3].

Целью настоящего исследования является рассмотрение различных областей, касающихся взаимоотношений между религией и аддикциями. Определив понятия духовности и религии, мы рассмотрим поведенческие модели, представленные в основных работах по употреблению алкоголя и наркотиков [4]. Мы попытаемся определить, как религия взаимодействует с запрещенными психоактивными веществами, и как духовность может быть интегрирована в лечение аддикций. Обсудим также причины, по которым, несмотря на энтузиазм пациентов, лица, осуществляющие лечение и уход, по-прежнему не

склонны исследовать религиозный аспект и принимать во внимание положительное воздействие религиозных учений, которое следует учитывать при формировании биопсихосоциальной модели расстройства и стратегий его лечения. Биопсихосоциальная модель расстройства показывает, как болезнь угрожает способности человека адекватно выполнять свои функции в определенном социокультурном пространстве.

Наконец, мы рассмотрим некоторые стандартизированные инструменты, предназначенные для измерения степени духовности и ее пределов, а также необходимые в будущем исследовании, которые могли бы позволить нам лучше понять религиозные факторы и конкретные процессы, которые способствуют воздержанию и снижению вреда от той или иной зависимости.

Религия и духовность. С этимологической точки зрения слово «духовность» обозначает качество, относящееся к духу, освобожденному от всех материальных потребностей. Существует множество определений духовности. Большинство из них включают в себя опыт, который способствует внутреннему смыслу и самоидентификации внутри или вне религиозной среды, как духовно-практическая (не утилитарная) деятельность по самосозиданию, самоопределению, духовному росту человека. В исследовании, разъясняющем, почему концепция духовности непонятна и не используется на практике в борьбе с аддикциями, было разработано определение духовности, которое могло бы получить широкое признание в этой области. Духовность определяется как «универсальное измерение человеческого опыта, возникающее тремя способами: внутри субъективного осознания, через отношения с другими членами сообщества и/или отношения с чем-то трансцендентным и за пределами себя» [5].

Духовность многомерна, сложна, динамична, ограничена (культура, время, место, и т. д.), и включает в себя как минимум поведение (религиозные и духовные практики), веру (божество, взаимосвязь), связь живых существ (души или духа и жизни за пределами материального существования и т. д.), образ жизни и опыт (мистический и убедительный опыт, спокойствие и единство) [6]. Религия определяется как социальное явление или организованная структура с

целью развития духовности ее членов. Религия (этимология - точка зрения «religare») означает скрупулезность или требовательность в проведение ритуалов. Это понятно, поскольку римляне понимали «религию» как выполнение правильных ритуалов правильным образом и в правильное время. В свое время иудеи и христиане ввели второе значение слова «religare», которое имеет тенденцию относиться к людям (или группе людей) и природе, но всегда на основе связи с божеством или божествами. Религиозные лидеры раскрывают причины и методы этой «религии», но религия может произвести совершенно противоположные эффекты, ведущие человечество к войне и разделению. Религию можно определить по трем ее основным характеристикам: верованиям, религиозной практике, религиозным чувствам [7].

С христианской точки зрения употребление алкоголя не осуждается. Наоборот, употребление вина считается частью обычной жизни и даже приветствуется для некоторых обрядов в небольшом количестве. Но пьянство, употребление алкоголя таким образом, который причиняет вред здоровью и ущерб окружающим, осуждается. Использование других психоактивных веществ также считается грехом из-за риска причинения самому себе вреда или причинения вреда другим. Тогда можно было бы предположить, что религиозные верования людей и общество могут повлиять на индивидуальное отношение верующих к употреблению алкоголя и психоактивных веществ.

Но в мире существуют религии, которые в поисках божественного контакта и трансцендентности используют галлюциногены и другие психоактивные вещества, как это практикуют некоторые коренные гавайцы и полинезийцы в своей религии [8].

От самых истоков истории люди считали духовность важным фактором исцеления и важным источником смысла и поддержки. Неудивительно, что во многих исследованиях подчеркивается важность религиозного аспекта и его потенциальное значение для концепции болезни, лечения и выздоровления наркозависимых пациентов.

В литературе были обнаружены четыре причинно-следственные модели. Первая модель предполагает, что личный религиозный опыт может влиять на поведение [9]. Исследования показали, что среди религиозных людей меньше злоупотреблений психоактивными веществами, чем среди менее религиозных людей. Человек, имеющий какую-то насущную потребность, удовлетворяемую духовностью, возможно, уменьшит потребность в наркотиках и их употребление. Однако эта модель ошибочна: мы предполагаем, что, поскольку у людей, имеющих религиозную принадлежность, с меньшей вероятностью возникают проблемы со злоупотреблением психоактивными веществами, которые причинно связаны. Это может быть та другая переменная, неисследованная, которая заставила человека считать такую принадлежность положительной, а также защитит от злоупотребления психоактивными веществами, и эта защита не имеет прямого отношения к религиозной или духовной принадлежности. Вторая модель была основана на модели когнитивной согласованности, в которой последовательное знакомство с религиозными доктринами посредством участия в процессе постоянно напоминает об идеалах [10].

Также предполагается косвенная роль духовности в употреблении / злоупотреблении психоактивными веществами, религиозные люди постоянно живут в социальной среде, образуя, таким образом, группы взаимной поддержки. Это третья модель. Социальная поддержка группы способствует укреплению определенного стиля поведения – отказ от употребления психоактивных веществ – в зависимости от норм и ценностей данной конкретной социальной группы. Некоторые исследования показывают, что религиозность связана с меньшим злоупотреблением психоактивными веществами, поскольку религиозные люди более социализированы, чтобы принять нормы, запрещающие злоупотребление, общаются со сверстниками, выступающими против аддикций, и имеют механизм удовлетворения потребностей в социальных контактах и смысле жизни. Однако эти отношения возникают только вследствие поддержки, а не благодаря ограничительной, ритуальной религиозности. Хотя религиозность редко была переменным фактором в лечении злоупотребления психо-

активными веществами, имеющиеся данные позволяют предположить, что для религиозных людей, желающих, чтобы их убеждения учитывались при таком лечении, лечение может быть более эффективным, если оно опирается на чувства верующих и на воспитательное значение духовности.

Четвертая модель пытается объяснить возможную причинно-следственную связь. Возможно, религия предотвратила появление или сохранение аддикций с помощью доктрин, которые запретили употребление алкоголя или ПАВ через поддерживающую религиозную среду, предлагая альтернативные варианты, когнитивные и поведенческие средства борьбы с болезненными эмоциями и чувствами, которые могут провоцировать употребление алкоголя и наркотиков [11, 12].

Можно было бы предположить, что люди, находящиеся на стадии зависимости, характеризуются потерей контроля, могут скрывать чувство вины и, таким образом, чувствовать отвержение или быть склонными испытывать стыд, который может приводить к парадоксальному эффекту увеличения употребления психоактивных веществ. Этот вариант, вероятно, находится под сильным влиянием культурных особенностей, различий между культурными группами и религиями, основанными на чувстве вины и стыда. Роль духовности в лечении и выздоровлении можно понять с точки зрения мотивации. Аддикция влияет на разум и тело, но некоторые специалисты в области лечения считают, что зависимость также является вопросом духа, и что люди не в полной мере получают пользу от лечения, в котором отсутствует духовная составляющая. Духовное участие может придать смысл изменению поведения, придавая больший вес действиям, альтернативным употреблению алкоголя или наркотиков, и может помочь изменить некоторые стратегии преодоления зависимости, связанные с неудовлетворенностью жизнью, тяготами и проблемами семейной или профессиональной направленности [13].

В качестве первоочередной задачи выступает целенаправленная работа по коррекции отношения к своему будущему, формированию адекватного представления себя во временной проекции, осмысленности жизни и ясных жизнен-

ных целей. В процессе реабилитационных мероприятий необходимо учитывать аспект духовности людей, страдающих аддикцией, выстраивая психотерапевтическую работу таким образом, чтобы помочь им научиться перерабатывать и интегрировать полученный в прошлом негативный опыт для формирования более уверенного поведения и планирования собственного будущего, отношения к себе и окружающим.

Библиографический список

1. Moscati A., Mezuk B. Losing faith and finding religion: Religiosity over the life course and substance use and abuse. *Drug and Alcohol Dependence*. 2014; 136:127–134. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2013.12.018
2. Brown T.L., Parks G.S., Zimmerman R.S., Phillips C.M. The role of religion in predicting adolescent alcohol use and problem drinking. *Journal of Studies on Alcohol*. 2001; 62(5):696–705. doi: 10.15288/jsa.2001.62.696
3. Мухина, Т. К. Применение наркотических веществ в деструктивных религиозных организациях // *Общество: социология, психология, педагогика*. – 2016. – № 7.
4. Сидоров, П. И., Соловьев, А. Г., Харькова, О. А. Религия и аддиктивное поведение студентов: мотивационные аспекты // *Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация*. – М.: Московский государственный психолого-педагогический университет, 2011.
5. Ярцева, В. П. Понятие духовности: психологический аспект // *Прикладная юридическая психология*. – 2019. – № 1.
6. Ильин, И. А. Путь духовного обновления. – М.: Институт русской цивилизации, 2011. – 1216 с.
7. Каргина, И. Г. Религия и конфликт: современные доминанты предметного поля социологического анализа / *Социология и общество: социальное неравенство и социальная справедливость: материалы V Всероссийского социологического конгресса / отв. ред. В.А. Мансуров*. – М.: Российское общество социологов, 2016.
8. Некласова, С. В. Психоактивные вещества в повседневной жизни человека // *FORCIPE*. – 2019. – № Приложение.
9. Gorsuch R. L. Religious Aspects of Substance Abuse and Recovery. *Journal of Social Issues*, 1995 <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1995.tb01324.x>
10. Gorsuch, R. L., & Butler, M. C. (1976). Initial drug abuse: A review of predisposing social psychological factors. *Psychological Bulletin*, 83(1), 120–137. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.83.1.120>
11. Koenig H. G., Cohen H. J., Blazer D. G., Pieper C., Meador K. G., Shelp F., Goli V., DiPasquale B. Religious coping and depression among elderly, hospitalized medically ill men. *Am J Psychiatry*. 1992 Dec;149(12):1693-700. doi: 10.1176/ajp.149.12.1693.

12. Koenig H.G. Religion and mental health: Research and clinical applications. – West London: Academic Press, 2018.
13. Баженова, Н. Г., Хабибулин, Д. А., Тумбасова, Е. Р. Сравнительный анализ ценностных ориентаций у наркозависимых личностей и не употребляющих наркотические средства // Перспективы науки и образования. – 2018. – № 6 (36). – С. 140–146.

Макарова Е.А.,
д-р психол. наук, профессор
ДГТУ, г. Ростов-на-Дону;
Чичкала М.Б.,
аспирант,
ТИУиЭ, г. Таганрог

ВНУТРИСЕМЕЙНЫЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Аннотация. В этой статье сравниваются предикторы и детерминанты аддиктивного поведения детей и подростков, употребление ими алкоголя, табака и запрещенных веществ, а также делается попытка описать связи между употреблением алкоголя и других веществ с «семейными переменными». По сравнению с детьми 8–12 лет, подростки 14–16 лет демонстрируют более высокий уровень курения сигарет, несколько большие результаты по употреблению запрещенных наркотиков и значительно большие – по употреблению алкоголя. Семейные переменные непосредственно связаны с употреблением психоактивных веществ. Дети из неполных семей, те, кто не был удовлетворен своими отношениями с отцом или матерью, и те, за кем менее пристально следили, с большей вероятностью отличаются не только девиантным поведением, но и потреблением психоактивных веществ, чем другие учащиеся. Логистические исследования показали, что знание родителями о местонахождении своих детей субботними вечерами является самым сильным блокатором аддиктивного поведения, что семейная структура по-прежнему важна, и что отношения с отцом очень важны для детей и подростков.

Ключевые слова: аддикция, семейные переменные, девиантное поведение, психическое здоровье

Makarova E.A.,
Doctor of Psychology, Prof. of General and
Consulting Psychology department, DSTU, Rostov-on-Don;
Chichkala M.B.,
postgraduate student of the
Humanities Department, TMEI, Taganrog

INTRAFAMILY DETERMINANTS OF ADDICTION BEHAVIOR OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

Annotation. This article compares predictors and determinants of children's and adolescents' addictive behavior, alcohol, tobacco, and illicit substance use, and attempts to describe the associations between alcohol and other substance use with “family variables.” Compared with children 8–12 years old, adolescents 14–16 years old show higher levels of cigarette smoking, somewhat higher results for illicit drug use, and significantly higher results for alcohol consumption. Family variables are directly associated with substance use. Children from single-parent families, those who were dissatisfied with their relationships with their father or mother, and those who were less closely supervised were more likely to engage in not only deviant behavior but also substance use than other students. Logistics studies have shown that parents' knowledge of their children's whereabouts on Saturday evenings is the strongest blocker of addictive behavior, that family structure is still important, and that the relationship with the father is very important for children and adolescents.

Key words: addiction, family variables, deviant behavior, mental health.

Употребление ПАВ среди несовершеннолетних – это явление, которое вызывает большое опасение со стороны социума. Влияние ПАВ на созревание личности описывали в своих работах отечественные и зарубежные ученые: А.Е. Личко, Ц.П. Короленко, Б.Г. Херсонский, Н.С. Курек, В. Файн, Г. Штилер, А. Эйчхорн и др. Аддикция – это биологическая, психологическая, социальная, экологическая неэффективность и неспособность прекратить употребление любых химических веществ, наркотиков, лекарств, действий или злоупотребление психоактивными веществами, даже если это вызывает физические и психологические проблемы в теле и уме.

Наркомания и расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ, сложны и часто имеют серьезные последствия для человека. Аддикции – это группа расстройств, которые могут причинить психологический и физический вред. Когда подросток страдает аддиктивными расстройствами, он не понимает, что он делает и не может контролировать, не знает, как остановить критическое состояние и принять участие в какой-либо деятельности. Таким образом, он становится зависимым от ПАВ, чтобы справиться с повседневными жизненными проблемами в школе и в семье.

Профилактика зависимости от наркотических средств и психотропных веществ представляет собой стратегии, направленные либо на снижение влияния факторов риска заболевания наркоманией, токсикоманией или алкоголизмом, либо на усиление действия факторов, которые понижают восприимчивость к этим зависимостям. Определенные жизненные обстоятельства или факторы могут либо способствовать, либо препятствовать началу употребления психоактивных веществ. Детско-родительские отношения в семье – это один из важнейших факторов, влияющих на степень риска появления зависимости от запрещенных веществ у детей и подростков.

Начало XXI века ознаменовалось серьезными изменениями в структуре семьи, ухудшением демографической ситуации и ростом подростковой аддикции и преступности. Число разводов резко возросло, все чаще дети воспитываются в неполной семье или дедушками и бабушками, однополые семьи пока юридически не регистрируются, хотя полностью отрицать их существование нельзя, в связи с чем исследуются негативные долгосрочные последствия развода родителей в детстве, подростковом или взрослом возрасте, изменения в структуре семьи [1, 2]. Результаты исследований показывают, что подростки из разведенных семей имеют проблемы с психическим здоровьем больше, чем подростки из полных семей, и сообщают о более частом употреблении алкоголя и других наркотиков, а также об антисоциальном поведении.

Подростки из неполных семей, как правило, пьют больше алкоголя уже в раннем возрасте, либо употребляют запрещенные наркотические вещества. Исследования подтвердили, подростки из неполных семей чаще курят и/или употребляют алкоголь, а также набирают самые низкие баллы по различным аспектам психологического благополучия, таким как психическое здоровье, зато превосходят своих сверстников в таких аспектах, как психологический стресс или суицидальные мысли. Подростки, которые в детстве жили в приемной семье, с большей вероятностью употребляют табак, алкоголь и запрещенные наркотики в возрасте 14–16 лет. Неправильное питание, гиподинамия, стрессы, потеря смысла жизни – это факторы, которые приводят детей, подростков и моло-

дежь к употреблению запрещенных веществ. Показатели распространенности курения высоки среди подростков как из восстановленных семей (повторных брак, отчим, мачеха), так и из семей с одним родителем. Результаты относительно влияния структуры семьи на употребление психоактивных веществ подростками кажутся противоречивыми в зависимости от того, как эта концепция реализуется на практике, но в целом исследования подтверждают, что развод родителей снижает благополучие детей, даже если эффект в целом слабый, и ребенок не демонстрирует большого горя по поводу утраты одного из родителей. Было также доказано, что другие семейные переменные и детерминанты связаны с употреблением психоактивных веществ или предсказывают его [3].

Употребление табака или алкоголя родителями является предшественником курения или употребления алкоголя среди их потомков. Низкий уровень родительской поддержки или контроля связан с высоким уровнем употребления психоактивных веществ подростками. Родственная близость или позитивные отношения с родителями снижают риск употребления психоактивных веществ подростками, что указывает на первостепенную важность семейной динамики, такой как отношения между родителями и детьми и степень родительского контроля (гиперопека тоже может привести к отрицательным результатам). Более того, на характер родительского контроля и привязанности, вероятно, влияет структура семьи. Часто предикторами аддиктивного поведения детей и подростков являются *деструктивные* детско-родительские отношения. Процесс социализации в **семье** предполагает усвоение ребёнком образцов поведения, следование ролевой модели одного или обоих родителей. В нестандартных семьях отношения с отсутствующим родителем (чаще отцом) могут быть плохими или вообще отсутствовать, а семьи с одним родителем могут оказывать меньшую социальную, эмоциональную и финансовую поддержку ребенку, чем семьи с двумя родителями. Таким образом, влияние структуры семьи может быть опосредовано такими факторами, как родительская поддержка или привязанность.

Похоже, что ни одно из предыдущих исследований не сравнивало возможное различное влияние семей с разной внутрисемейной структурой на

употребление подростком алкоголя и других веществ. Однако предположим, что даже в рамках одной страны возможны культурные различия в модели родительского контроля и в детско-родительских отношениях. Существуют семьи, где, похоже, осуществляется меньший контроль за личной жизнью подростка, родители предпочитают уважать личное пространство своих детей и предоставляют им большую свободу действий, надеясь таким образом сформировать у них самостоятельность и ответственность за свои поступки, также они не контролируют финансовые навыки своих детей, их потребительское поведение, следовательно, можно предположить, что взаимосвязь между родительским контролем и употреблением психоактивных веществ может иметь также финансовый характер. С другой стороны, несколько исследований показали влияние структуры семьи на употребление наркотиков подростками, но этот результат не был обнаружен в опросах, проведенных в школах [4, 5].

Несмотря на то, что распространение наркотической зависимости является чрезвычайно важной проблемой современного мира, не так много исследований рассматривают связи между употреблением психоактивных веществ и семейными переменными. Исследования по зависимости от алкоголя и других наркотиков предоставляет возможность провести исследования не только показателей распространенности, но и факторов риска, связанных с употреблением алкоголя, табака и других запрещенных психоактивных веществ [6].

В настоящем исследовании делается попытка описать, изучить и сравнить связи употребления психоактивных веществ со структурой семьи, материнскими и отцовскими отношениями и родительским контролем. Структура семьи: полная (присутствуют оба биологических родителя), реструктурированная (присутствует один биологический родитель и отчим\мачеха), неполная родитель (один биологический родитель и отсутствие приемного родителя), другая структура (ни один биологический родитель не присутствует, приемная семья, бабушка и дедушка с любой стороны, тети и дяди, взявшие ребенка на воспитание).. Отношения с родителями: были включены две переменные (удовлетворенность отношениями с матерью, удовлетворенность отношениями с отцом).

Кроме этого сравнивается употребление различных психоактивных веществ 14–16-летними подростками и детьми 8–12 лет.

Гендерное распределение по независимым и зависимым переменным показало, что подавляющее большинство испытуемых жили в полных семьях, и очень немногие жили в семьях, в которых не присутствовал ни один из естественных родителей. Уровень удовлетворенности испытуемых родительскими отношениями оказался ниже у девочек, чем у мальчиков. Кроме того, девочки чаще, чем мальчики, говорили, что их родители знали, где они были в субботу вечером. Девочки, которые живут в полных семьях, более удовлетворены материнскими отношениями. Наблюдались поразительные различия, как для мальчиков, так и для девочек по переменной родительского контроля. Родители не всегда знали, где их дети-подростки были в субботу вечером. Подростки курили сигареты немного чаще и потребляли алкоголь гораздо больше, чем дети. Подростки, живущие в полных семьях, реже, чем другие, употребляли какие-либо вещества, законные или запрещенные. Что касается употребления алкоголя, подростки обоих полов гораздо чаще, чем дети 8–12 лет, употребляли алкоголь и находились в состоянии алкогольного опьянения. Очевидно, что существуют важные различия в культуре употребления алкоголя. Семьи, где родители злоупотребляли алкоголем, характеризуются большей интеграцией алкоголя в повседневную жизнь, родители часто пьют вместе, не напиваясь, но подавая пример детям.

Наконец, нужно принимать во внимание логистическую осведомленность родителей, то есть знание родителями о местонахождении детей вечером, так как она тесно связана с употреблением алкоголя, табака и запрещенных веществ для обоих полов. Другими словами, как только это принимается во внимание, значимость других переменных семейства значительно снижается. Мы могли бы предположить, что осведомленность родителей связана с социальным классом. Однако нам не удалось обнаружить значимых и устойчивых тенденций между уровнем образования или уровнем жизни отца и родительским контролем. Таким образом, наши результаты согласуются с результатами преды-

дущих исследований, согласно которым авторитарное родительство, воспринимаемое подростками крайне негативно, было связано с меньшим употреблением психоактивных веществ и/или девиантным поведением [7].

Плохие отношения с родителями могут стать причиной или способствовать употреблению наркотиков подростками, но верно и обратное; употребление наркотиков подростками может усилить конфликты и ухудшить семейный климат. С другой стороны, структура семьи может повлиять на привязанность к родителям, а отношения с родителями (особенно с отцом) могут измениться после расставания родителей. Это означает, что дети из неполных семей не подвергаются более высокому риску экспериментирования с психоактивными веществами, если разлученные родители продолжают проявлять к ним любящую заботу и контроль. Предполагается, что «отсутствие теплых и позитивных отношений с родителями, плохая родительская дисциплина и контроль коррелируют с общением подростка со сверстниками, употребляющими психоактивные вещества», что, в свою очередь, заставляет подростков экспериментировать с разрешенными или запрещенными веществами. Таким образом, развод родителей мало влияет на употребление наркотиков подростками, если отношения с родителями можно сохранить. Однако эффект развода родителей может усиливаться во взрослом возрасте. Подростки, у которых плохие отношения со своими родителями, с большей вероятностью будут употреблять психоактивные вещества во взрослом возрасте (отношения с отцом особенно связаны с употреблением запрещенных наркотиков), так как структура семьи, по-видимому, имеет очень большое значение. Возможно, последствия разлучения детей с одним из родителей или развода родителей можно смягчить, если поддерживать хорошие отношения с обоими родителями. Если расставание происходит в семьях с более низким социально-экономическим статусом, то социальные последствия могут быть более выраженными, а отношения с отсутствующим родителем (в частности, отцом) могут практически отсутствовать. Однако это гипотеза, которую необходимо будет проверить в дальнейших исследованиях.

Библиографический список

1. Царапкина, О. К. Однополые браки. Аргументы «за» и «против» // Наука. Общество. Государство. – 2019. – № 1 (25).
2. Рузакова, О. А. К вопросу о непризнании в Российской Федерации однополых браков, зарегистрированных за рубежом. Семейное и жилищное право. – 2018. – № 2. – С. 22–26.
3. Посохова, С. Т., Диденко, Е. Я. Внутрисемейные детерминанты детско-родительских отношений. Сб. научных трудов: Актуальные вопросы изучения травматического стресса и психотравмы в социальной и образовательной среде. – Санкт-Петербург, 2020. – С. 119–128.
4. Лизунова, Д. А., Савинцева, О. М. Нарушение детско-родительских отношений как фактор риска формирования наркозависимости // Теория и практика социогуманитарных наук. – 2022. – № 2.
5. Стрельцова, А. В. Взаимодействие родителей с ребенком как фактор формирования аддиктивного поведения у подростков // Глобус: психология и педагогика. – 2019. – № 5 (33).
6. Улезко, Т. А., Чаплыгин, А. Ф. Профилактика аддиктивного поведения у детей и подростков // Вопросы наркологии. – 2010. – № 1.
7. Задорина, М. А. Безопасность детей и ее место в системе обеспечения национальной безопасности // Национальная безопасность / nota bene. – 2022. – № 6. – С. 152–163. DOI: 10.7256/2454-0668.2022.6.39431 EDN: ZSCOJC

Миняйло И.О.

магистрант,
ТИ имени А. П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»
Таганрог

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ЛЖИ В КЛАССИЧЕСКОЙ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

Аннотация. В данной статье обсуждается психологический смысл феномена лжи в классических литературных произведениях. Тема лжи в классической литературе рассматривается через призму обмана, самообмана и манипуляции. Авторы произведений используют ложь для исследования человеческой природы, моральных дилемм и этических вопросов.

Ключевые слова: ложь, феномен лжи, обман, классическая литература, ложь во спасение, ложь во благо, самообман, моральный выбор.

Minyailo I.O.

Undergraduate
Taganrog Institute named
after A.P. Chekhov (branch)

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF LIES IN CLASSIC FICTION

Annotation. This article discusses the psychological meaning of the phenomenon of lying in classical literary works. The topic of lies in classical literature is considered through the prism of deception, self-deception and manipulation. The authors of the works use lies to explore human nature, moral dilemmas and ethical issues.

Keywords: lie, the phenomenon of lies, deception, classical literature, lies for salvation, lies for good, self-deception, moral choice.

Феномен лжи – одна из вечных тем, затрагиваемых классической литературой. В литературе мы находим множество образов и сюжетных поворотов, связанных с темой лжи. От фальшивых историй до скрытых намерений и маскировки идентичности, авторы используют это мощное средство для создания интриги и напряжения в своих произведениях.

Классическая литература предлагает нам глубокие размышления о природе человека и его способности к обману. Великие произведения таких авторов, как Шекспир, Достоевский, Куприн и другие, показывают различные аспекты феномена лжи: от самообмана до манипуляции другими людьми. Разбираясь в истинных намерениях литературных героев, мы можем получить более глубокое понимание сложной природы человеческого общества и наших собственных внутренних конфликтов.

Литература всегда была и остается отражением жизни, включая все ее аспекты, в том числе и феномен лжи. В классических литературных произведениях мы часто видим переплетение правды и лжи, которое позволяет авторам раскрыть глубинные характеры своих героев и поднять важные философские вопросы.

Ю.И. Холодный рассматривает ложь с точки зрения ее причин. Ложь, порожденная эгоистическими мотивами и направленная на достижение личного благополучия за счет других людей, вызывает порицание со стороны общества. Однако, ложь может быть обусловлена благородными побуждениями, например,

когда врач обманывает тяжелобольного человека, и в такой ситуации она может быть морально оправданной [14]. Понимание и классификация социально-психологического феномена лжи может значительно различаться в зависимости от выбранного подхода. Например, с морально-нравственной точки зрения мы можем выделить злонамеренную и добродетельную ложь. В коммуникативном подходе, где ложь рассматривается как передача ложной информации, можно выделить чистую ложь, полуправду и молчаливую ложь (ложь-умолчание).

Согласно В.В. Знакову, намерение является ключевым фактором, позволяющим определить, является ли определенное действие лживым. Однако для более точного разграничения между злонамеренной и не злонамеренной ложью необходимо учитывать еще один важный параметр - различие между случаями, когда обманные действия являются социально допустимыми или предписанными, и случаями, когда эти действия являются ненормативными и не соответствуют социальным нормам [7].

В ряде случаев ложь может быть оправдана и даже санкционирована обществом. Поэтому одним из аспектов, предложенных профессором Д.И. Дубровским, который следует учитывать при рассмотрении лжи, является цель, которую она преследует: злонамеренную или добродетельную. Д.И. Дубровский определяет обман как «ложное, неверное сообщение, способное ввести в заблуждение адресата» [5].

Яркий пример самообмана, который не наносит никакого вреда окружающим, представлен в романе Мигеля де Сервантеса «Дон Кихот», где главный герой живет в мире фантазий и выдумок, принимая их за правду. Хотя Дон Кихот сам не является лжецом, он верит в свои вымышленные подвиги и мечты о рыцарской чести. Его ложная реальность сталкивается с настоящим миром, что приводит к комическим ситуациям и позволяет автору осмыслить различие между грезами и реальностью.

Другим примером самообмана является Барон Мюнхаузен – легендарный персонаж, известный своими фантастическими и невероятными историями. Он стал героем множества книг, фильмов и пьес, созданный немецким писателем

Рудольфом Распе. Его приключения и истории, полные эксцентричности и невероятности, вызывают смех, удивление и размышления. При этом Барон Мюнхаузен искренне верит во все то, что рассказывает.

В классических литературных произведениях часто встречается мотив лжи, которая используется героями как способ защиты и выживания. Возникает вопрос, существует ли такая «ложь во спасение» и каковы ее последствия.

Одним из примеров использования лжи во спасение является роман «Граф Монте-Кристо» Александра Дюма. Главный герой, Эдмон Дантес, оказывается невинно осужденным и проводит 14 лет в тюрьме. После побега он принимает новую личность – графа Монте-Кристо – и начинает планировать свою месть. Ложь становится неотъемлемой частью его жизни: он придумывает различные предлоги для встречи с людьми, чтобы узнать больше информации о своих врагах. Он создает ауру загадочности и тайны, что помогает ему достичь своих целей. Хотя ложь эта была обусловлена стремлением к правде и справедливости, она все равно имела серьезные последствия для всех персонажей романа.

В произведении А. И. Куприна «Святая ложь» идея о том, что ложь может быть использована во благо, занимает особое место. Главный герой рассказа, Иван Иванович Семенюта, оказывается в трудной ситуации – его обвиняют в воровстве и выгоняют с работы. После этого он очень нуждался и переехал жить в подвал к еще с несколькими сожителям. 4 раза в год он приводил себя в человеческий вид и отправлялся навещать мать, которой говорил, что служба идет прекрасно и скоро он ее перевезет в хороший дом, где они будут жить вместе. Старушка мать никогда не скажет о том, что она догадывается об обмане, а Иван никогда не скажет о том, что знал, что она догадывалась.

Ложь для Семенюты становится инструментом защиты и спасения. Он понимает, что без этой лжи его жизнь будет полностью разрушена. Здесь автор поднимает вопрос о том, насколько допустимо использовать ложь ради благого дела и спокойствия близкого человека.

Однако стоит отметить, что Александр Иванович Куприн не призывает к постоянному использованию лжи. Из его произведения прослеживается мысль о том, что ложь является неотъемлемой частью жизни и может быть приемлема только в определенных ситуациях.

Таким образом, тема лжи во благо подчеркивает сложность морального выбора. Куприн показывает, что нельзя беспрекословно следовать правде или лжи, а нужно уметь анализировать каждую конкретную ситуацию и принимать решение на основе своих ценностей и этических принципов.

Можно сказать, что «Святая ложь» А. И. Куприна раскрывает сложность вопроса о допустимости использования лжи для достижения благих целей. Произведение ставит перед нами моральный выбор героя и заставляет задуматься о границах между правдой и ложью в интересах общего блага.

Еще одним примером использования лжи во благо является пьеса Максима Горького «На дне». В произведении автор исследует сложные моральные дилеммы, с которыми сталкиваются герои в своей борьбе за выживание. Главной причиной использования лжи в пьесе является нищета и отсутствие перспектив у героев. Они живут на самом дне общественной лестницы и сталкиваются с постоянными трудностями: голодом, холодом, безработицей. Именно поэтому они вынуждены прибегать к лжи, чтобы получить хоть какую-то возможность улучшить свое положение.

Автор показывает две разные точки зрения. Например, Сатин говорит, что правда является единственной силой, способной изменить жизнь человека. Странник Лука, напротив, проповедует утешительную ложь.

Лука рассказывает смертельно больной Анне про счастливую жизнь после смерти. Актёру он описывает удивительные лечебницы для алкоголиков, а вору Василию советует отправиться на заработки в Сибирь. Лука использует ложь как инструмент для вдохновения и изменения жизни. Таким образом, ложь во благо представляет собой неотъемлемую часть жизни героев пьесы «На дне». Она является способом выживания для тех, кто лишен возможности изменить свое положение. В то же время она имеет свою цену – герои подверга-

ются риску быть самообманутыми. Эта тема позволяет Максиму Горькому задуматься над этическими вопросами и вызывает размышления у читателя о сложных моральных дилеммах, с которыми мы можем столкнуться в жизни.

Один из ярких примеров губительного самообмана можно найти в романе Федора Достоевского «Преступление и наказание». Главный герой Раскольников постоянно манипулирует правдой и ложью, чтобы достичь своих целей. С одной стороны, он заявляет о своей вере в высший смысл жизни и необходимости наказания за преступления. Однако, на практике он убивает старуху-процентщицу Алену Ивановну, при этом продолжая скрывать правду от всех окружающих его людей. Таким образом, автор показывает сложность морального выбора и способность человека к самозаблуждению.

Феномен лжи в классических литературных произведениях имеет глубокий философский смысл. Он позволяет авторам исследовать человеческую природу, моральные дилеммы и противоречия, а также поднимает важные этические вопросы. Переплетение правды и лжи в данных произведениях является неотъемлемой частью развития сюжета и характеров, отображая сложность человеческого опыта.

Библиографический список

1. Бердяев, Н. А. Правда и ложь в общественной жизни: соч. – Париж, 1990. – Т. 4. – С. 83–91.
2. Горький, М. На дне: пьесы / Максим Горький. – Санкт-Петербург: Азбука, 2017.
3. Достоевский, Ф. М. Преступление и наказание / Ф. М. Достоевский. – Москва: Дрофа, 2008. – 607 с.
4. Дубровский, Д. И. Проблема добродетельного обмана // Философские науки. – 1989. – № 6. – С. 73–84.
5. Дубровский, Д. И. Обман. Философско-психологический анализ: научное издание / Д. И. Дубровский. – М.: «Канон+»; РООИ «Реабилитация», 2010. – 336 с.
6. Дюма, А. (отец). Граф Монте-Кристо: в 2 тт. / Александр Дюма; пер. с фр. / В. Строев и Л. Олавская]. – Москва: Комсомольская правда; Санкт-Петербург: Амфора, 2011.
7. Знаков, В. В. Неправда, ложь и обман как проблемы психологии понимания / В. В. Знаков // Вопросы психологии. – 1993. – № 2. – С. 9–16.

8. Красников, М. А. Представление о лжи как феномене межличностного общения // Специальный выпуск известий Самарского научного центра РАН. – № 2. Актуальные проблемы психологии. – Самара, 2006. – С. 37–43.
9. Куприн, А. И. Повести и рассказы / Александр Иванович Куприн / сост. Ю. Шигарова. – Москва: Никая, 2015.
10. Распе, Рудольф Эрих. Приключения барона Мюнхаузена / Рудольф Распэ. – Москва: АСТ: Астрель, 2009.
11. Сервантес Сааведра, М. Дон Кихот [Электронный ресурс] / М. Сервантес Сааведра; пер. с исп. М. А. Энгельгардта. – Москва: Директ-Медиа, 2016. – 1108 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=445897>.
12. Холодный, Ю. И. Полиграфы («детекторы лжи») и безопасность: справочная информация и рекомендации / Ю. И. Холодный. – М.: Изд. дом «Мир безопасности», 1998. – 95 с.
13. Холина, О. А. Динамика профессионально-важных качеств студентов педагогов-психологов высшей школы / О. А. Холина // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2010. – № 2. – С. 177–182.

Михайлова С. Н.
педагог-психолог
«Социальный приют для детей и подростков ГБУСОН РО»
г. Таганрог

**ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНЫХ ФОРМ ПОВЕДЕНИЯ
У ПОДРОСТКОВ, НАХОДЯЩИХСЯ В СЛОЖНЫХ ЖИЗНЕННЫХ
ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ГОСУДАРСТВЕННЫХ
УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Аннотации: в данной статье рассматриваются сущность и характерные особенности аддиктивного поведения. Реализация социально-психологического проекта «Преодоление».

Ключевые слова: аддиктивное поведение, подростки, профилактика.

Mikhailova Svetlana Nikolaevna
teacher-psychologist
«Social shelter for children and teenagers GBUSON RO»
Taganrog

**PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIORS IN ADOLESCENTS WHO
ARE IN DIFFICULT LIFE CIRCUMSTANCES,
LIVING IN PUBLIC INSTITUTIONS**

Annotations: this article discusses the essence and characteristic features of addictive behavior. Implementation of the socio-psychological project "Overcoming".

Keywords: addictive behavior, adolescents, prevention

В настоящее время огромное количество детей в современном обществе находится в трудной или кризисной социально-психологической ситуации, ощущает собственную ненужность. В связи с такой ситуацией увеличивается число несовершеннолетних, имеющих склонность к аддиктивному поведению [1].

Термин «аддикция» образован от английского слова addiction, которое переводится как «зависимость». Не каждая зависимость является аддикцией, а только та, которая приводит к разрушению организма и личности [2].

Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, саморазрушения, проявляется в стремлении ухода от реальности путем изменения своего психического состояния, поиск чего-то нового, с помощью психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций [3].

Деструктивность аддиктивного поведения влияет на адаптацию человека как в социальном, так и в биологическом плане. Происходит дезадаптация. Аддикции доминируют над человеком, подчиняют его волю и сознание. Очень часто данная порабощающая форма поведения отрицается самим носителем. Формирование аддиктивного поведения - это своеобразный сигнал о помощи.

Среди наиболее распространенных причин зависимого поведения – трудности адаптации к проблемным жизненным ситуациям, многочисленные разочарования, крушение идеалов, частые конфликты в семье, в школе, утрата близких, резкая смена привычных стереотипов, претесное поведение, состояние неопределенности, нарушение базовых потребностей [4].

Особую необходимость в профилактике аддиктивного поведения приобретает в подростковом возрасте, так как связано с кризисностью данного периода развития, так и с формированием в это время важных качеств личности, являющихся факторами риска и противостояния аддикции [5].

В профилактике аддиктивного поведения подростков, находящихся в «Социальном приюте для детей и подростков г. Таганрога», выделяется комплекс мер, направленных на нейтрализацию отрицательных факторов на личность. Социально-психологическая служба нашего учреждения работает в рамках социально-психологического проекта «Преодоление» [6].

Суть проекта заключается в проведении групповых тренингов, экскурсий с привлечением необходимых специалистов. Включение подростков в заранее заданные ситуации с использованием проектных методов обучения, практико-ориентированных знаний и жизненно-практических умений. Продуцирующих социальную компетентность: приобретение подростками опыта преодоления через создание в учебном процессе ситуаций, имитирующих жизненные проблемы и поиск их решения [7].

Целевая аудитория – подростки 11–17 лет, находящиеся в трудной жизненной ситуации, воспитанники ГБУСОН РО «СП г. Таганрога».

Занятия проводятся 2 раза в месяц, с привлечением узких специалистов.

Основные задачи проекта:

- сформировать навыки оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализация личностных ресурсов;
- научить активному поиску способов преодоления трудности, связанному с аналитическим мышлением, позволяющий подросткам спокойно решать возникшую проблему и не поддаваться негативным эмоциям;
- сформировать уверенность в собственных силах;
- сформировать навыки принятия ответственности в решении возникшей проблемы, за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности;
- выработать эффективные навыки самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений;
- научить выявлять положительные стороны в возникших сложных ситуациях и таким образом изменять эмоциональное восприятие трудностей;

– сформировать навыки поиска в получении социальной помощи и поддержки. Копинг-стратегия может заключаться в общении, помогающем выговориться и получить психологическую поддержку.

Проект состоит из нескольких этапов:

1. Подготовительно-диагностический этап направлен на

- определение стратегий преодоления стрессовых ситуаций – Опросник СПСС/SACS, развитости компонентов жизнестойкости – Тест жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д.Леонтьева), Опросник «СОП» (Склонность к отклоняющемуся поведению) А.Н. Орла, Тест МПДО для идентификации типов акцентуаций характера у подростков (по Личко). На данном этапе определяется контингент участников тренинга, определяются проблемные и актуальные темы в проведении профилактической работы.

Акцент в работе по выявлению детей, с которыми следует проводить профилактическую работу, направлен на сбор информации социально-бытовых условий ребенка в семье, о наличии в семье зависимых людей, о характере семейных взаимоотношений, о составе семьи, об увлечениях и способностях ребенка, о его друзьях и других возможных референтных группах [5].

2. Деятельностный включает в себя:

- тренинговые занятия, направленные на формирование жизнестойкости как «совладающего поведения», выражающегося в сознательном, разумном и рациональном поведении, направленное на устранение стрессовой ситуации. Основного ресурса для преодоления жизненных трудностей, способности контролировать жизненные события и управлять ими, воспринимать трудности как ценный опыт и успешно с ними справляться, используя их как возможность для личностного роста. В коллективных мероприятиях происходит самопознание, самоутверждение и уважение не только к себе, но и к окружающим [8].

3. Аналитический:

- оценка результатов посредством повторной диагностики компонентов жизнестойкости, совладающего поведения у подростков;

- анализ результатов и эффективности деятельности проекта за текущий год.

У несовершеннолетних по завершению реализации проекта повысится уровень жизнеспособности который проявляется в:

- представлении о кризисной ситуации в жизни как возможности для саморазвития;
 - сформированных навыках оценки и преодоления кризисных ситуаций; актуализации личностных ресурсов;
 - сформированной ответственности при решении возникшей проблемы, за свои действия, отношения и свою жизнь, развитой самостоятельности; уверенности в собственных силах;
 - выработанных эффективных навыках самоконтроля и оценки собственного эмоционального состояния для принятия верных решений;
 - сформирована внутренняя готовность принять помощь, поддержку извне и способность к критической оценке собственных возможностей;
 - социальной компетентности в решении кризисных ситуациях;
 - умении анализировать неконструктивные разрешения предыдущих кризисных ситуаций;
- сформированных представлениях о своих способностях к совладающему поведению на основе анализа успешного опыта преодоления. В работе с детьми «группы риска» делаем акцент на самооценку, уверенность в себе, обучать их целеполаганию и целедостижению. Эти дети часто страдают неумением распознавать свои чувства. Исходя из выше сказанного, коррекция должна быть направлена на работу с личностными границами, умением разделять свои и чужие чувства и проблемы [9].

Библиографический список

1. Селиванова, О. А. Психолого-педагогическая реадaptация безнадзорных подростков в условиях открытого социума: дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.01. – Тюмень, 2005. – 327 с.
2. Айвазова, А.Е. Психологические аспекты зависимости / А.Е. Айвазова. – СПб.: Речь, 2003. – 120 с.
3. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы [Электронный ресурс]. – URL: <https://nauka-pedagogika.com/psihologiya-19-00-07/dissertaciya->

pervichnaya-psihologo-pedagogicheskaya-profilaktika-addiktivnogo-povedeniya-podrostkov-v-usloviyah-sredney-obsheobrazova

4. Профилактика аддиктивного поведения подростков [Электронный ресурс]. – URL: <http://elar.uspu.ru/bitstream/uspu/13301/2/2020sazhina.pdf>
5. Куянова, В. В. «Профилактика аддиктивных форм поведения у подростков в условиях образовательной среды» [Электронный ресурс]. – URL: <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnayapedagogika/library/2017/04/05/statya-po-teme-profilaktika-addiktivnyh-form>
6. Профилактика аддиктивных форм поведения подростков [Электронный ресурс]. – URL: http://priut-detitaganrog.rnd.socinfo.ru/media/2021/02/08/1246838976/Plan_meropriyatij_po_profilaktike_suicida_na_2021_god.pdf
7. Дети в трудной жизненной ситуации: Новые подходы к решению проблем/ Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. – М., 2010. – 232 с.
8. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика: 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.
9. Аддиктивное поведение как способ компенсации эмоционального дефицита» [Электронный ресурс]. – URL: <https://медиа.грань.пф/articles/addiktivnoe-povedenie-kak-sposob-kompensatsii-emotsionalnogo-defitsita/>

Мякушкин А. В.
г. Санкт-Петербург

ФЕНОМЕН АДДИКТИВНОСТИ В ЮРИСПРУДЕНЦИИ

Аннотация. После выхода в свет нашей монографии «Проблема аддиктивного поведения в юриспруденции: теоретико-правовое исследование» (Мякушкин А. В., 2023) поступили рецензии, как от правоведов, так и от представителей смежных отраслей научного знания: социологов, психологов, педагогов, историков. Множество вопросов задают и студенты, интересующиеся современными подходами изучения феномена аддиктивности. Данное обстоятельство в очередной раз свидетельствует о том, что исследуемая проблема носит междисциплинарный характер. Для внесения ясности, точности в терминологический аппарат представленной отрасли научного знания, тезисно сформулируем основные теоретические положения и выводы работы.

Ключевые слова: аддикция; зависимость; юридическая аддиктология; аддиктивное поведение; аддиктивность.

Myakushkin A. V.
St. Petersburg

PHENOMENA OF ADDICTIVENESS IN JURISDICTION

Annotation. After the publication of our monograph “The Problem of Addictive Behavior in Jurisprudence: Theoretical and Legal Research” (Myakushkin A.V., 2023), reviews were received both from legal scholars and from representatives of the relevant branches of scientific knowledge: sociologists, psychologists, teachers, historians. The following questions are also asked by students interested in modern approaches to studying the phenomenon of addiction. This circumstance once again indicates that the severity of the problem is interdisciplinary in nature. To ensure clarity and accuracy in the terminology of the presented field of scientific knowledge, we briefly formulate the main theoretical provisions and conclusions of the work.

Keywords: addiction; legal addictionology; addictive behavior; addictiveness

Стремление субъекта к уходу от реальности посредством изменения психического состояния вследствие употребления психоактивных веществ (ПАВ) или фиксации на определенных видах деятельности (аддиктивное поведение) имеет колоссальное юридическое значение. Например, в гражданском праве – ограничение дееспособности: гражданин, который в силу пристрастия к азартным играм, злоупотребления спиртными напитками или наркотическими средствами ставит свою семью в тяжелое материальное положение, может быть ограничен судом в дееспособности. В семейном праве – лишение родительских прав, если родители (один из них) являются больными хроническим алкоголизмом или наркоманией. Вовлечение детей в занятие азартными играми по смыслу закона квалифицируется как злоупотребление родительскими правами и также выступает основанием для лишения родительских прав. В уголовном и административном праве – специальные правила назначения наказания для правонарушителей, которые по результатам медицинского освидетельствования признаны больными наркоманией.

Пандемия COVID-19, а также сверхнапряжённая ситуация на международной арене значительно усугубили процесс формирования и развития различных химических и нехимических (поведенческих) зависимостей, включая виртуальные аддикции. Внешние социальные проявления аддиктивности (дистанционные микрозаймы [1]; употребление наркотических средств [2]; пристрастие к азартным играм и др. в ущерб интересам семьи; уклонение от погашения кредитов; злостное уклонение от уплаты алиментов; расторжение брака вследствие зависимости одного из супругов и др.), продолжают деструктивно

влиять на развитие и функционирование государственно-правовых институтов и института семьи. Представляют угрозу национальной безопасности Российской Федерации [3].

После выхода в свет нашей монографии «Проблема аддиктивного поведения в юриспруденции: теоретико-правовое исследование» (Мякушкин А. В., 2023) [4] поступило множество отзывов и рецензий. Как от правоведов, так и от представителей смежных отраслей научного знания: социологов, психологов, педагогов, историков. Данное обстоятельство в очередной раз свидетельствует о том, что исследуемая проблема носит междисциплинарный характер. Для внесения ясности, точности в терминологический аппарат представленной отрасли научного знания, тезисно сформулируем основные теоретические положения и выводы работы.

Во-первых. Юридиколо-лингвистический анализ памятников римского частного права и римской юридической литературы на предмет употребления латинского юридического термина «*addictus*» позволяет сделать вывод о том, что в сознании римских эрудитов присутствовала прямая причинно-следственная связь между аддиктивным поведением субъекта (пристрастием к алкоголю, азартным играм и т. д.) и его зависимым состоянием, вызванным долговыми обязательствами. Так, «несостоятельный (должник)», «пристрастившийся» и «обречённый (разорённый)» обозначались одним и тем же словом – *addictus* [6].

Во-вторых. В результате рассмотрения феномена аддиктивного поведения в юридической плоскости как явления государственно-правовой реальности сформулирована юридическая дефиниция аддиктивного поведения. В формально-юридическом смысле, аддиктивное поведение – вызванное потреблением аддиктивных благ рационально не мотивированное, но при этом способное выступать юридическим фактом поведение индивидуального или коллективного субъекта права. У индивидуальных субъектов права такое поведение связано с уходом от реальности (в том числе правовой) через изменение психического состояния. У коллективных субъектов (организаций) – в связи с изменением целей деятельности.

В-третьих. Полипарадигмальность области научного знания об аддиктивности позволяет говорить о юридической парадигме аддиктологии. Данная парадигма функционирует в тесной взаимосвязи с иными аддиктологическими парадигмами: биомедицинской, социопсихологической, педагогической, культуральной, теологической, экономической, исторической. Синхронизация взглядов дореволюционных, советских и постсоветских правоведов об аддиктивном поведении и выработка на этой основе авторской позиции, позволяет сформировать холистический (целостный) общетеоретический подход к исследованию аддиктивного поведения как феномена государственно-правовой реальности. Основные теоретические положения данного подхода составляют содержание юридической парадигмы аддиктологии и интегрированы в отдельную научную дисциплину – юридическую аддиктологию. Объектом юридической аддиктологии является аддиктивное поведение. Предмет юридической аддиктологии — аддиктивное поведение субъекта права (индивидуального или коллективного) в условиях той или иной правовой системы. В структуре юридической аддиктологии выделена общая и отраслевая части.

В-четвертых. Отличительные особенности аддиктивного поведения как разновидности правового поведения:

- аддиктивное поведение может быть как социально одобряемым, так и неодобряемым деянием;
- аддиктивное поведение всегда противоречит принципам права, но не всегда формально противоречит нормам системы законодательства той или иной страны;
- аддиктивное поведение внешне выражается в виде действия; обладает противоречивой юридической природой: с одной стороны, «профилактируется» государством (превентивная функция), с другой стороны - используется государством в качестве формы проявления власти;
- аддиктивное поведение может являться юридическим фактом, то есть конкретным жизненным обстоятельством, с которым норма права связывает возникновение, изменение или прекращение правоотношения.

В-пятых. Предлагается авторская юридическая классификация аддиктивного поведения.

1) В зависимости от субъектов права:

а) индивидуальных субъектов права (физических лиц);

б) коллективных субъектов права.

2) По нормативному признаку:

а) не соответствующее нормам законодательства;

б) не запрещенное нормами законодательства.

3) По объекту правоотношения – аддиктивное поведение, объектом которого выступают:

а) вещи (за исключением денег и ценных бумаг);

б) деньги и ценные бумаги;

в) результаты работ и результаты оказания услуг;

г) интеллектуальная собственность;

д) нематериальные блага.

4) По субъективной стороне аддиктивного поведения:

а) обыденное (житейское);

б) конформистское («делай как все»);

в) маргинальное.

5) По отраслевой принадлежности юридических норм, опосредующих аддиктивное поведение:

а) опосредованное нормами гражданского права;

б) опосредованное нормами административного права;

в) опосредованное нормами конституционного права;

г) опосредованное нормами семейного права;

д) опосредованное нормами трудового права.

б) По способности выступать юридическим фактом:

а) непосредственно выступающее юридическим фактом;

б) коморбидно (в совокупности с другими юридическими фактами) выступающее юридическим фактом.

В-шестых. Система профилактики аддиктивного поведения в России, направленная на формирование культуры здорового образа жизни, нуждается в разработке целостной и непротиворечивой юридической базы. В условиях постоянного возникновения новых видов аддикций как вызов современному обществу формируется комплексная отрасль права, представляющая собой систему правовых норм, регулирующих общественные отношения в сфере профилактики аддиктивного и иных форм саморазрушающего поведения в целях формирования антиаддиктивной культуры — превентологическое право [5].

В-седьмых. Теоретико-правовой анализ действующего законодательства Российской Федерации в сфере профилактики аддиктивного поведения позволяет обозначить антиаддиктивные законодательные дефиниции и возвести их в систему взаимосвязанных понятий. Среди таких понятий:

- антиобщественное поведение;
- антиобщественные действия;
- аддиктивное поведение;
- суицидальное поведение;
- профилактика безнадзорности несовершеннолетних;
- индивидуальная профилактическая работа;
- семья, находящаяся в социально опасном положении;
- злоупотребление спиртными напитками или наркотическими средствами;
- пристрастие к азартным играм;
- аддиктивные блага.

Библиографический список

1. Статистические данные: Портфель микрозаймов (сумма задолженности по основному долгу по выданным микрозаймам) на конец I квартала 2023 г. вырос до 381 млрд руб. (+4% к/к и +11% г/г), в том числе займы физическим лицам – до 307 млрд руб. См. Обзор ключевых показателей микрофинансовых институтов. Информационно-аналитический материал. Москва. Банк России. – 2023. – № 1. – С. 3.
2. Статистические данные: Согласно данным, опубликованным в докладе Управления ООН по наркотикам и преступности (УНП ООН), количество лиц, употребляющих наркотические вещества, увеличивается (к 2021 году

- 296 миллионов человек в мире) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://news.un.org/ru/story/2023/06/1442332> [Дата обращения: 27.09.2023].
3. Девиантное поведение личности и группы: коллективная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. – Ульяновск: Зебра, 2021. – 137 с.
 4. Мякушкин, А. В. Проблема аддиктивного поведения в юриспруденции: теоретико-правовое исследование / А. В. Мякушкин. – Москва: ИНФРА-М», 2023. – 204 с.
 5. Мякушкин, А. В. Юридическая аддиктология: учебное пособие / А.В. Мякушкин: 1-е изд. – М.: Юрайт, 2021. – 98 с.
 6. Петрученко, О. А. Латинско-русский словарь: в 2 ч. / О.А. Петрученко. – М.: Юрайт, 2023. – Часть 1. От А до М. – 410 с.

Назарова А.Е.,
канд., психол. наук, доцент кафедры психологии;
Чередниченко Е.Г.,
магистрант ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог, Россия

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ В РАННЕМ ДЕТСТВЕ КАК ФАКТОР РИСКА РАЗВИТИЯ АДДИКЦИИ

Аннотация. В статье приводятся статистические данные зависимостей на настоящий момент, рассматривается связь привязанности с аддикцией, описываются концепции авторов, основываясь на данном феномене.

Ключевые слова: привязанность, зависимость, деструктивная личность, аддикция.

Nazarova A. E.,
phd. of Psychological Sciences,
Associate Professor of the Department of Psychology;
Cherednichenko E. G.,
master's student Taganrog Institute named
A.P. Chekhov (branch) "RSEU (RINH)", Taganrog

THE PROCESS OF ATTACHMENT FORMATION IN EARLY CHILDHOOD AS A RISK FACTOR FOR THE DEVELOPMENT OF ADDICTION

Annotation. The article provides statistical data on addictions at the moment, examines the relationship of attachment with addiction, describes the concepts of the authors based on this phenomenon.

Keywords: attachment, addiction, destructive personality

Высокие показатели аддикции требуют тщательного и глубинного изучения. Только по данным ВОЗ в 2020 году около 1,3 миллиарда людей курило табак, ежегодно его потребление влекло гибель более 8 миллионов человек (из них 1,2 миллиона смертей было связано с воздействием вторичного табачного дыма), а проблемное употребление алкоголя ежегодно уносит жизни 3 млн человек по всему миру. Алкогольная зависимость разрушает не только здоровье, но и человеческие взаимоотношения. Люди могут быть зависимы от азартных игр, компьютерных игр, интернета, секса, шопинга, социальных сетей и многого другого [1], [2].

Важную роль, по мнению многих авторов, в формировании аддиктивного поведения играют ранние отношения ребенка со значимым взрослым, описанные в теории привязанности Джоуна Боулби. Он говорил, что «привязанность – биологический инстинкт, в котором ребенок начинает искать близости к значимому взрослому, когда чувствует угрозу или дискомфорт». Основопологающим принципом данной теории является то, что для успешного социально-эмоционального развития, и в частности для того, чтобы научиться эффективно регулировать свои чувства, ребёнок должен развивать отношения, как минимум, с одним значимым взрослым. Это служит залогом здоровой взрослой жизни [3].

Для деструктивной личности аддикция становится универсальным способом «бегства» от реальной жизни, тогда предмет зависимости становится заменой человека, с которым могли бы сформироваться близкие отношения привязанности. По мнению Р. А. Кутбиддиновой, автора учебно-методического пособия по психологии зависимости, аддикция формируется на основе последовательного чередования специфических психологических состояний, при которых переживание боли, чувства одиночества сменяется сильным положительным ощущением. Соответственно, мозг формирует программу такого пути. Следовательно, у аддиктивной личности образуется феномен «жажды острых ощущений» (В. А. Петровский). На основании этого, делаем вывод: чем выше интенсивность переживаний, тем сильнее формируется зависимость [4].

Изучением феномена связи привязанности и аддикции занимались последователи, основателя данной теории (Н. Авдеева, Г. Кристал, А. Брушлинский, Ф. Флорес, Б. Ломов, Я. Морено и др.).

Г. Кристал, автор травматической концепции формирования аддикции, утверждает, что нормальное психическое функционирование основано на удержании аффектов на переносимом уровне, что позволяет человеку получать от них максимум информации об окружении и о собственном состоянии. Соответственно, развитие способности к аффективной саморегуляции детерминруется характером отношений ребенка с матерью в первые дни жизни. Если она не в состоянии взять на себя функцию регуляции его аффективного состояния, то в результате вырастания ребенок становится беспомощным при столкновении с интенсивными аффектами, лежащими в основе предрасположенности к различным типам зависимости [5].

Филипп Флорес писал, что зависимость – это нарушение саморегуляции. Люди, которые становятся зависимыми от веществ, вызывающих привыкание, не могут регулировать свои эмоции, уход за собой, самооценку и отношения. Зависимость – неудачная попытка самовосстановления [6].

Согласно концепции Я. Морено, младенческий период – первая вселенная, где принимая роли, релевантные их актуальному состоянию, мать и ребенок образуют роле-специфическое акциональное единство. В результате возникают взаимные ролевые ожидания, закладывающие основу всех последующих ролевых интеракций ребенка с другими людьми и образует основу для последующего доверия к собственному бытию [7]. Нарушения данных основ приводит к снижению переносимости трудностей повседневной жизни, нарушению адаптации, к стремлению обвинять других, испытывать постоянную тревожность и проявлять внешнюю социобельность, по мнению К. Н. Карпан входят в психологические особенности личности лиц с аддиктивными формами поведением [8].

Интересным фактом исследования на мой взгляд, служат слова Д. Винникотта о том, что даже «кормление для ребенка – это меньше всего кормление».

Это чрезвычайно важный жизненный акт, так как именно в процессе кормления наиболее полно осуществляется эмоциональное взаимодействие матери и ребенка. Если в этой связи накапливается хронический дефицит теплых эмоций, у ребенка возникает постоянный ненасыщаемый внутренний эмоциональный голод, который впоследствии будет толкать взрослого зависимого человека на немедленное сближение с другим (кем-то и чем-то), в надежде получить желанный «холдинг» – успокоение и принятие [9].

Итак, основываясь на вышеперечисленных концепциях, мнения данного ряда авторов выстраиваются в единую глубокую мысль о важной роли качественно сформированной привязанности. Последствия нарушения этого феномена образуют основу деструктивной личности, характеризующуюся неспособностью регулировать собственные аффективные состояния социально приемлемыми путями, внушаемостью, ранимостью, инфантильностью, неприспособленностью к практической жизни, недостаточно организованностью, а также поддерживать самооценку, оказываются в группе риска развития различных форм аддиктивного поведения.

Результаты теоретического исследования могут быть применены в психологической практике по изменению зависимого поведения, а также использованы в профилактике, по предупреждению зависимости, нарушений сформировавшейся эмоциональной привязанности как фактора, влияющего на особенности межличностного отношения в настоящем времени.

Библиографический список

1. Табак. Всемирная организация здравоохранения (27 мая 2020). Дата обращения: 26 февраля 2021. Архивировано 19 октября 2019 года.
2. ВОЗ – Глобальный отчет о состоянии алкоголя за 2018 год" (PDF).
3. Боулби, Дж. Привязанность. – М.: Гардарики, 2003. – 477с.
4. Кутбиддинова, Р. А. Психология зависимости: учебное методическое пособие / Кутбиддинова, Р. А., Денисова П. Ю. – Южно-Сахалинск: СахГУ – 2017. – 65 с.
5. Кристал, Г. Интеграция и самоисцеление. Аффект, травма, алекситимия / Д. Х. Кристал. – М.: Институт общегуманитарных исследований, 2006. – 800 с.

6. Flores, P. J. (2004). *Addiction as an attachment disorder.* – New York, NY: Jason Aronson.
7. Moreno J.L., Moreno Z.T. *Psychodrama // Foundations of psychotherapy.* 1959. Vol. Beacon, N.-Y.
8. Карпан, К. Н. *Аддикция и особенности зависимой личности: учебное методическое пособие/ БЦ, 2015. – 43с.*
9. Винникотт, Д. В. *Маленькие дети и их матери/Пер. с англ. Н.М. Падалко. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 80 с.*

Нечепуренко Е. А.
воспитатель
Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания населения
«Социальный приют для детей и подростков г. Таганрога»
ГБУ СОН «СП г. Таганрога»

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация: в представляемой статье рассмотрена специфика воздействия ИНТ на организм человека, основные мотивы поведения подростков, склонных к различным формам аддикции, профилактика аддиктивного поведения.

Ключевые слова: ИНТ, электронные сигареты, вейпы, аддиктивное поведение, аддикция, семьи «группы риска», социальный опыт, профилактика.

Nechepurenko E. A.
educator
State Budgetary Institution
Social Services Of The Population
"Social shelter for children and teenagers of Taganrog"
GBU SON "Joint venture of Taganrog"

PREVENTION OF ADDICTIVE BEHAVIOR

Annotation. This article examines the specifics of the effects of INT on the human body, the main motives for the behavior of adolescents prone to various forms of addiction, and the prevention of addictive behavior.

Keywords: INT, electronic cigarettes, vapes, addictive behavior, addiction, families of "risk groups", social experience, prevention.

В отчете Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) за 2020 год, посвященном распространенности курения среди подростков, говорится о «глобальной табачной эпидемии». При этом использование электронных сигарет и

других новых табачных изделий (например, изделий из нагреваемого табака – ИНТ) считается, по определению ВОЗ, следующим этапом этой эпидемии [1, 3].

«ИНТ позиционируются как табачные изделия, электронные сигареты, которые не содержат табака, а иногда могут даже не содержать никотина, но, тем не менее, существуют явные доказательства того, что эти изделия вызывают привыкание и наносят вред здоровью, – полагают эксперты ВОЗ.

ИНТ подвергают организм пользователя воздействию токсичных веществ и химикатов, аналогичных тем, которые присутствуют в сигаретном дыме, а использование электронных сигарет повышает риск развития сердечно-сосудистых и легочных заболеваний. Кроме того, употребление как электронных сигарет, так и ИНТ представляет особую опасность для детей и подростков, поскольку воздействие таких, вызывающих сильное привыкание, веществ, как никотин, может приводить к долгосрочным и пагубным последствиям для развития детского мозга».

С точностью определить воздействие новых курительных устройств на организм можно будет только со временем, когда будут проведены долгосрочные исследования и получены отдаленные результаты. Но некоторые эффекты от электронных курительных изделий известны уже сейчас.

Врачи Морозовской больницы Москвы поставили 17-летнему пациенту диагноз EVALI. Это повреждение легких, к которому приводит регулярное использование электронных сигарет или вейпов. Об этом сообщает пресс-служба Департамента здравоохранения города Москвы.

Юноша активно курил вейп в течение полутора месяцев. За две недели до госпитализации у него появились боли в животе, одышка и кашель, поднялась температура, началась рвота. Более того, он похудел на десять килограммов. В больнице пациента подключили к аппарату ИВЛ. После того, как состояние улучшилось, молодой человек смог самостоятельно дышать и есть, его отправили домой на амбулаторное лечение.

EVALI впервые описали в 2019 году. Болезнь возникает из-за того, что масла и другие вещества повреждают оболочку бронхов и альвеол, в итоге

часть дыхательной системы выключается и начинается дыхательная недостаточность. Симптомы EVALI можно спутать с пневмонией, но она не лечится антибиотиками. Летальность заболевания – 2,4%. Самое большое количество случаев заболевания EVALI зафиксировали в США, где заболели более 2,5 тысяч любителей вейпов, из которых 68 человек скончались.

Развитие технологий XXI века привело к созданию вещей, облегчающих нашу повседневную жизнь в разных областях, от быта до науки. Однако порой это «облегчение» – легкость в применении какой-то вещи – только внешне является удобным и безопасным. Оно же может быть симулякром, создавать псевдореальность и иллюзорную картинку происходящего. За последнее время многие молодые люди (а иногда, увы, и подростки) стали прибегать к использованию испарителей – вейпов (Vape), нагревателей табака – айкос (IQOS) и других электронных курительных устройств. Почему они стали столь модными и популярными среди молодых людей?

Производители новых электронных курительных изделий уверяют, что они совершенно безвредны и для потребителей, и для тех, кто находится с ними в одном помещении. Однако ВОЗ предупреждает, что такие выводы поспешны и что на сегодня не существует веских доказательств их безвредности.

С экспертами ВОЗ согласны и специалисты Роспотребнадзора: «Электронные сигареты не могут считаться здоровой альтернативой обычным сигаретам. Последствия любого вида и способа курения опасны для здоровья. В зоне особого риска – дети и подростки, именно электронные сигареты за счет комфортности использования быстро формируют стойкую зависимость».

Какие психологические механизмы и причины лежат в основе тяги к использованию курительных устройств?

Во-первых, в современном обществе явно (или неявно) создается миф о преимуществах электронных устройств для курения, парения или нагревания табака относительно «вульгарного» табакокурения и даже об их пользе.

Во-вторых, данные устройства являются в некоторой степени альтернативой электронным сигаретам или кальяну, но работают с паром, а не с дымом,

что выглядит более привлекательно: «Хоть не полезно, но, во всяком случае, не вредно...»

В-третьих, использование модного «продукта прогресса» в социальном отношении более заманчиво и соблазнительно, так же как использование более мощного компьютера или телефона последней модели.

Вопросы моды и вредности относятся в большей степени к социальным и медицинским аспектам данного процесса. Если же рассмотреть использование курительных устройств с позиции психологии, то здесь во многом выявляются те же проблемы, что и с обычным табакокурением. Например, курильщик (любой курильщик) заменяет себе и бессознательно компенсирует нехватку материнского тепла в раннем возрасте до 1 года («оральная фаза развития» в терминах психоанализа).

Также немаловажную роль в этом процессе играют социальные «запретительные меры», а, как известно, «запретный плод сладок», и чем больше будут запрещать (особенно подростку) что-то, тем больше будет проявляться тяготение и желание это попробовать и/или использовать. К тому же наибольшую «сладость» здесь придает ощущение «на грани», чувство опасности, запрещенности при ассоциированности себя со взрослым, которому «можно все».

К настоящему моменту вейпы основательно вошли в подростковую среду. На все взрослые аргументы «против», подростки уверенно говорят, что это, во-первых, красиво, а во-вторых, безопасно.

Насчет «красиво» это вопрос личного вкуса и, наверное, организации среды вокруг ребенка (с чего это вдруг ему кажутся красивыми клубы пара?), – а вот насчет «безопасно» стоит поговорить подробнее.

Один момент, который меня лично тревожит, – это недостаточная исследованность влияния вейпов на организм в долгосрочной перспективе, уж слишком недавно они появились. Кроме того, курительные смеси зачастую имеют своеобразный, «индивидуальный» состав, в который входят глицерин, пропиленгликоль и ароматизаторы (зачастую неизвестного происхождения). Все это быстро и очень эффективно доставляется непосредственно в легкие. И подрост-

кам очень трудно объяснить, что химические соединения в курительной смеси могут быть опасны для здоровья не менее чем сигаретный дым.

Изначально вейпы позиционировались, как комфортный способ бросить курение обычных сигарет. Однако опыт показывает, что теперь подростки как раз начинают курение с вейпов (они ведь безопасные и такие красивые, и родители не так сильно против, как в случае с сигаретами), а потом переходят к традиционному курению никотина. Ведь механизм формирования зависимости одинаков для любого вещества: сначала возникает психологическая зависимость, эмоциональный комфорт от групповой принадлежности в подростковой среде, а потом человек оказывается прочно втянут в ситуацию употребления и сам контролировать этот процесс не может.

Основным мотивом поведения подростков, склонных к аддиктивным формам поведения, является бегство от невыносимой реальности. Но чаще встречаются внутренние причины, такие как переживание стойких неудач в школе и конфликты с родителями, учителями, сверстниками, чувство одиночества, утрата смысла жизни, полная не востребованность в будущем и личная не состоятельность во всех видах деятельности и многое другое. От всего этого хочется убежать, заглушить и изменить свое психическое состояние, пусть временно, но в «лучшую» сторону. Личная жизнь, учебная деятельность и окружающая их среда рассматриваются ими чаще всего как «серые», «скучные», «монотонные», «апатичные». Этим детям не удастся найти в реальной действительности какие-либо сферы деятельности, способные привлечь их внимание, увлечь, обрадовать, вызвать эмоциональную реакцию. И только после употребления различных психоактивных веществ они достигают чувства приподнятости без реального улучшения ситуации. Они в группе, они приняты, их поняли. Далее ситуация в микро- и макросреде (семья, школа, одноклассники и пр.) становится ещё более непереносимой, конфликтной. Так возникают все большая зависимость и отторжение от реальной действительности.

Для нас важно понимать, что в так называемую «группу риска» могут быть вовлечены не только те, кого мы привыкли считать потенциально вызывающими повышенный психолого-педагогический интерес, но и обычные люди.

Говоря об аддиктивном поведении, как о социальном явлении, можно утверждать следующее: если раньше в категорию лиц, подверженных риску подобных проявлений, попадал «определенный круг людей (социально неблагополучных, с нарушениями психики, криминальным прошлым и т.п.), то в настоящее время оно становится поведением, характерным для значительной части молодежи.

Загруженность учебной деятельностью и, порой, безграничное стремление педагогов и родителей занять детей настолько, чтобы у них не оставалось времени на «всякие глупости» (по мнению взрослых), приводят к тому, что у детей не остается времени, чтобы принадлежать самим себе, играть, общаться со сверстниками. Вместо того, чтобы происходило разумное знакомство с реальностью, происходит отрыв от реальности. Таким образом, дети отвлечены от собственных ощущений, осознанных и неосознанных потребностей, от самопознания в самом широком смысле этого слова. Так постепенно формируется неумение жить «здесь и сейчас». Не приобретя необходимого опыта столкновения с реальностью, при случайных и закономерных встречах с проблемами реального мира, ребенок оказывается беспомощным. Трудности становятся не ступенями развития, а явлениями, сопряженными со страхом, неуверенностью и дискомфортом, чего хочется избежать любыми средствами. Фрустрация наступает не только потому, что возникла проблема, но и потому, что появляется необходимость принять решение, сделать выбор, взять на себя ответственность за случившееся и за последствия.

Профилактика аддиктивного поведения особую значимость приобретает в подростковом возрасте. Во-первых, это нелегкий кризисный период развития, отражающий не только субъективные явления процесса становления, но и кризисные явления общества. А во-вторых, именно в подростковом возрасте начинают формироваться очень важные качества личности, обращение к которым

могло бы стать одной из важнейших составляющих профилактики аддикции. Это такие качества, как стремление к развитию и самосознанию, интерес к своей личности и ее потенциалам, способность к самонаблюдению. Важными особенностями этого периода являются появление рефлексии и формирование нравственных убеждений. Подростки начинают осознавать себя частью общества и обретают новые общественно значимые позиции; делают попытки в самоопределении [7, 215].

Одним из конечных результатов успешной профилактической работы с детьми является сформированное позитивное отношение к себе, к другим людям, к миру и высокая сопротивляемость негативным явлениям, а не исключительно знания о вреде и угрозе алкоголя, вейпов и других форм аддикций.

Поэтому педагог должен ставить перед собой задачу пробудить в ребенке те нравственные чувства и желания, которые помогут ему стать духовно-нравственной личностью.

Профилактика аддиктивного поведения, в основе которой лежат духовно-нравственные ценности, будет способствовать всестороннему развитию личности подростка на физическом, интеллектуальном, социальном и духовном уровнях [9, 87].

Библиографический список

1. Электронные системы доставки никотина: Доклад ВОЗ. Конференция Сторон Рамочной конвенции ВОЗ по борьбе против табака (21 июля 2014; 13–18 октября 2014);
2. <http://www.vrednye.ru/elektronnye-sigarety/vliyanieelektronnyxsigaretna-zdorove-kurilshhika.html>;
3. <http://mamapedia.com.ua/health/beauty/elektronnye-sigarety-vred-ili-polza.html>;
4. <http://vapes.guru/vliyanie-na-zdorove/est-li-voznrastnye-ogranicheniya-dlya-parilshhikov.html>;
5. <https://thequestion.ru/questions/135919/chto-budet-esli-vypit-zappravku-dlya-elektronnoi-sigarety>;
6. <http://alt-cigaretet.ru> Альтернативное курение. Электронная сигарета: вред или польза?
7. Гоголева, А. В. Аддиктивное поведение и его профилактика: 2-е изд., стер. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.

8. Егоров, А. Ю. Игумнов, С. А. Клиника и психология девиантного поведения. Научное издание. – СПб.: Речь, 2010 – 398с.
9. Залыгина, Н. А., Обухов, Я. Л., Поликарпов, В. А. Аддиктивное поведение молодежи: профилактика и психотерапия зависимостей. – Минск: ЗАО «Пропилеи», 2004. – 196 с.

Огурцова А.Н.,
бакалавр
ТИ имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)
г. Таганрог;
Холина О.А.,
к.психол.наук, доцент
зав. кафедрой психологии
ТИ имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)
г. Таганрог

ИЗУЧЕНИЕ СКЛОННОСТИ К САДИЗМУ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ АБСОЛЮТНОЙ ВЛАСТИ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматриваются типы личностей с садистскими наклонностями, признаки скрытого садизма. Выделяются способы достижения абсолютной власти, а также основная цель садистских склонностей. Описывается, каким образом происходит осознание таких склонностей человека и как они проявляются в его жизни.

Ключевые слова: садизм, власть, жертва, черты характера, расстройство личности, неврозы, зависимость, образ Я.

Ogurtsova A.N.
student
Taganrog Institute named A.P. Chekhov (branch)
"RSEU (RINH)",
Taganrog;
Kholina O.A.
phd. of Psychological Sciences, Associate Professor
Head of the Department of Psychology
Taganrog Institute named A.P. Chekhov (branch)
"RSEU (RINH)",
Taganrog

THE STUDY OF SADISTIC TENDENCIES AS A MANIFESTATION OF ABSOLUTE HUMAN POWER

Annotation. This article discusses the types of personalities with sadistic tendencies, signs of hidden sadism. The ways of achieving absolute power are high-

lighted, as well as the main goal of sadistic tendencies. It describes how, on a subconscious level, there is an awareness of such inclinations of a person and how they manifest themselves in his life.

Keywords: sadism, power, victim, character traits, personality disorder, neurosis, addiction, self-image.

Сейчас появляется очень много различных патологий, которые спрятаны в достижении абсолютной власти. Одним из способов достижения абсолютной власти является садизм. Этот термин характеризуется спектром проявлений насилия в повседневной жизни в виде переживания наслаждения от психологического, физического или сексуального страдания другого индивида [6]. Основным компонентом проявления у человека наклонностей к садизму является стремление к абсолютной власти. Для того чтобы стать повелителем, нужно сделать другого человека покорным и беспомощным – превратить в собственную жертву, достигая этого благодаря унижению личности [3].

Абсолютную власть можно достичь несколькими способами, а именно:

Для первого способа требуется выработать зависимость у других людей от себя, так, чтобы иметь над ними неограниченную власть и внушать им тот их образ, каким я их вижу.

Второй способ характеризуется тем, чтобы использовать других людей ради собственных целей, обладая над ними абсолютной властью. Это желание связано с моральными качествами другого индивида, а также с материальным миром.

Для третьего способа необходимо наблюдать за страданиями других, а также причинять им – моральные или физические мучения. Причинение боли и вреда человеку, означает огромную власть над ними, особенно, когда он не может себя защитить.

Также происходят ситуация, когда люди, склонные к садизму, встречаются на своем пути лиц, противостоящих их стремлению к абсолютному авторитету. Такие люди демонстрируют свою смелость, самостоятельность и независимость, что приводит садиста в ярость. Это чувство позволяет увидеть в такой личности страх проиграть, допуская, что его жертва обретет свободу. И тогда

он будет не победителем, а тем, кого могут унижать, манипулировать, что влечет за собой выработку у садиста отчаянную месть [7].

Теодор Миллон выделяет 4 основных психологических типа садистских личностей:

Первый тип – бесхребетные садисты, у которых наблюдаются такие черты характера, как жестокость, доминирование, ненадежность, трусливость, сопротивление, слабость, требующая группового сочувствия к себе, им свойственно избегающее расстройство личности. «Козлы отпущения» – жертвы таких людей.

Второй тип – тиранический садист, который наслаждается жестоким отношением и насилием над другими людьми, вырабатывая страх и феномен подчинения у таких личностей. Садисту присущи черты пассивно-агрессивного расстройства личности.

Садист принуждающего типа, выражает следующие черты характера: враждебность, грубость, варварство, безжалостность, приоритетным для них является наказание и контроль нарушителей. Таким садистам присущи черты обсессивно-компульсивного расстройства личности.

Тип взрывного садиста характеризуется приступами насилия, вспышками ярости и гнева, которые влекут за собой циклический вид раскаяния. Таким личностям свойственны черты пограничного расстройства личности [1].

В нашем обществе люди с наклонностями к садизму не редкость. Черты, которые мы выделили ярко проявляются только в случаях сильного невроза, в основном свои упреки, они показывают косвенно в форме типа личности, присущий именно им.

Порабощение партнера с помощью маски любви наблюдается в случае уступчивого типа, где демонстрация своей беспомощности, позволяет требовать от другого выполнения всех его желаний. Партнеру необходимо находиться рядом, т. к. садист испытывает одиночество постоянно. В случае невыполнения его требований он начинает демонстрационно плакать, показывая непрямой характер своих упреков.

Открыто свои наклонности выражает агрессивный тип, который демонстрирует презрение, недовольство к другим, давая понять, что его действия оправданы. В случае с личностью отчужденного типа – наклонности имеют скрытый характер. Такие люди наслаждаются тем, как другие ведут себя глупо, беспокоясь о том, что садист может уйти [7].

К. Хорни выделяет основные признаки скрытого садизма:

- навязывание собственных представлений о том, как правильно жить и лишение партнёра свободы выбора;
- стремление изолировать партнёра от его сложившегося круга общения – это проявление садистского чувства собственности;
- эмоциональное давление на жертву, в форме постоянных придирок, оскорблений, унижений – это приводит к снижению самооценки избранника, делает его зависимым от своего мучителя, усиливает депрессивные тенденции;
- демонстрация собственной беспомощности с целью добиться любви и преданности – это ещё одна форма психологического насилия, которая требует от партнёра отказаться от собственных чувств и желаний ради спокойствия объекта любви [4].

Отметим, что у каждого человека подсознательно присутствует склонность к насильственным действиям. Большинство людей четко осознают, что они готовы разрушать все вокруг только при условии экстремальных ситуаций, которые заставляют активировать у них данные наклонности.

Большую привлекательность для человека с садистскими наклонностями представляют люди, обладающие живой оболочкой Я, которую нужно сломить. Однако только личности с надломленным Я могут вынести подобное отношение садиста. Также подобные личности должны подсознательно быть согласны с мнением садиста о них. Данный аспект четко описывает причину неудовлетворенности человека с наклонностями к садизму отношениями любви и желание искать новые жертвы [2].

Однако садист не желает потерять того, к кому он «привязан». Потребность в партнере, который принадлежал бы только ему, позволяет садисту ощу-

тить себя владыкой для этого человека. Вследствие этого, если садист понимает, что его жертва может покинуть его, он начинает проявлять излишнюю заботу и любовь к ней, подкрепляя стремление партнера остаться именно с ним. Это позволяет отследить, что у личности с подобными наклонностями вырабатывается неосознаваемая зависимость к своему партнеру [5].

Библиографический список

1. Демкин, А. Психология садистического поведения [Электронный ресурс] / А. Демкин // Статьи о психологии и психодиагностике. Психологический блок Андрея Демкина. – 2020. – URL: <https://onkto.ru> [Дата обращения: 02.12.2023].
2. Емельянова, Е. В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е. В. Емельянова. – СПб.: Речь, 2014. – 320 с.
3. Кулинкович, Т. О. Консенсуальный садомазохизм как форма реализации отношений власти-подчинения / Т. О. Кулинкович / Психологический журнал. – 2008. – № 3. – С. 48–56.
4. Никнютьева, И. В. Психологический портрет садиста / И. В. Никнютьева. – М.: Самопознание, 2020. – URL: <https://samopoznanie.ru> [Дата обращения: 02.12.2023].
5. Фромм, Э. Бегство от свободы: пер. с англ. А. Александрова / Э. Фромм. – М.: АСТ. – 2018. – 288 с.
6. Холина, О. А., Огурцова, А. Н. Садизм как норма или психическое нарушение / О. А. Холина, А. Н. Огурцова // Актуальные проблемы аддиктивного поведения: мат. VI-й Всерос. научно-практич. конф. Таганрог. ин-та им. А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)», Таганрог, 09.12. 2022 г. – Ростов-на-Дону: Издат.-полиграф. комп. РГЭУ (РИНХ), 2023. – С. 192–197.
7. Хорни, К. Наши внутренние конфликты. Конструктивная теория неврозов: пер. с англ. / К. Хорни. – М.: Изд-во: Академический проект, 2007. – 260 с.

Опрышко А.Г.

магистрант ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог;

Макарова Е.А.

д-р психол. наук, проф. ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)» г. Таганрог

АДДИКЦИЯ КАК ФАКТОР РИСКА В БЕЗОПАСНОСТИ ДВИЖЕНИЯ И ПРИЧИНА ДОРОЖНО-ТРАНСПОРТНЫХ ПРОИСШЕСТВИЙ

Аннотация. Аддикции, как правило, делятся на социально приемлемые, такие, как духовные практики, медитация, творчество, трудоголизм, экстре-

мальный спорт, и социально опасные формы. К последним относится употребление алкоголя и психоактивных веществ. В нашей статье мы рассмотрим злоупотребление алкоголем и ПАВ водителями транспортных средств и их рискованное поведение на дороге.

Ключевые слова: аддикция, участники дорожного движения, пешеходы, пассажиры, водители транспортных средств, дорожно-транспортные происшествия, фактор риска, рискованное поведение.

Opryshko A.G.,
master's student,

Taganrog Institute named after A.P. Chekhov (branch), Taganrog;

Makarova E.A.

Doctor of Psychology, Professor

Taganrog Institute named after A.P. Chekhov (branch), Taganrog

ADDICTION AS A RISK FACTOR IN TRAFFIC SAFETY AND THE CAUSE OF ROAD ACCIDENTS

Annotation. Addictions, as a rule, are divided into socially acceptable ones, such as spiritual practices, meditation, creativity, workaholism, extreme sports, and socially dangerous forms. The latter includes the use of alcohol and psychoactive substances. In our article we will look at the abuse of alcohol and psychoactive substances by vehicle drivers and their risky behavior on the road.

Keywords: addiction, road users, pedestrians, passengers, vehicle drivers, road accidents, risk factor, risky behavior

Дорожно-транспортное происшествие (ДТП) является серьезной проблемой общественного здравоохранения в мире. По оценкам, ежегодно во всем мире теряется 1,24 миллиона человеческих жизней, и, согласно прогнозам, в течение следующих 20 лет эта цифра увеличится до 65%. Прогнозируется, что к 2030 году количество дорожно-транспортных происшествий вырастет настолько, что станет одной из пяти основных причин смертности [1].

Хотя водителей мотоциклов меньше, чем водителей автомобилей, основная часть смертности приходится на водителей мотоциклов, особенно в сельской местности. Аварии на мотоциклах являются наиболее распространенной причиной травм, на их долю приходится 49,1% всех летальных случаев каждый год по всему миру. Риск смертности примерно в десять раз выше, чем у пользователей четырехколесных транспортных средств. Так, Всемирная организация здравоохранения отнесла мотоциклистов к группе с высоким риском травма-

тизма и смертности. Выявлены различные факторы риска возникновения ДТП. Двумя основными факторами, повышающими риск ДТП у водителей, являются злоупотребление алкоголем и психоактивными веществами. Большая часть дорожно-транспортных происшествий связана с вождением транспортного средства в нетрезвом виде, в состоянии алкогольного или наркотического опьянения. Риск несчастных случаев может возрасти при аддикции, так как ухудшается осведомленность водителя и его навыки решения проблем. Кроме того, водители, находящиеся под воздействием психоактивных веществ или алкоголя, не задумываются о последствиях своего поведения и действий для других. Это может увеличить риск стать участником или причиной аварии. Статистические данные показали, что вопрос аддикции более заметен среди смертельно травмированных жертв ДТП. Также некоторые исследования показали, что среди смертельно травмированных мотоциклистов аддикция в значительной степени связана с рискованным поведением водителя, например, отказ от ношения мотоциклетного шлема или превышение скоростного режима. Кажется, что большую часть ДТП можно было бы предотвратить, если бы можно было применять более эффективные ограничения вождения после приема психоактивных веществ или алкоголя. Постоянный мониторинг водителей всех движущихся средств на предмет этого фактора риска невозможен, а также неприменим в некоторых условиях. Таким образом, существует необходимость выявления приводов и арестов за применение ПАВ или алкоголя за рулем транспортного средства и их связь с высоким уровнем риска ДТП для того, чтобы разработать более эффективную систему мониторинга [2].

В современной жизни выделяют две формы аддикции: приемлемые обществом формы, такие, как духовные практики, медитация, влюбленность, творчество, трудоголизм, экстремальный спорт, и социально опасные формы: курение, алкоголизм, наркомания, игромания, интернет-зависимость, ожирение, сексуальные извращения, токсикомания и другие, не менее опасные для физического и психического здоровья самого аддикта и угрожающие безопасности других людей вокруг него [3]. Применение ПАВ или алкоголя за рулем транс-

портного средства входит в пятерку самых опасных, связанных с риском травматизации не только для самого водителя, но и для окружающих его людей (пассажиров, пешеходов, водителя встречного транспортного средства).

Демографическое исследование показало наивысший процент водителей, употребляющих алкоголь или ПВА меньше, чем за 2 часа до выезда на дорогу, в возрасте от 18 до 25 лет, в основном, молодые люди, неженатые, обеспеченные, студенты университета или работающие, имеющие право на вождение транспортного средства и само транспортное средство в собственности. Употребление алкоголя у молодых водителей было значительно больше, чем у других водителей. Водители мотоциклов в возрасте 25 лет употребляли алкоголь почти в 7 раз больше, чем водители в возрасте 45 лет и старше. Также водители, не состоящие в браке, чаще употребляли алкоголь, чем женатые. Использование мобильного телефона во время вождения, маневрирование на дороге, превышение скорости, отсутствие действующих водительских прав, вождение с техническими неисправностями, использование мотоцикла для отдыха и отказ от использования защитного шлема были связаны с более высокой вероятностью употребления алкоголя среди водителей. В исследовании показана связь демографических переменных и переменных, связанных с вождением, с потреблением алкоголя и наркотиков среди мотоциклистов [4].

Удовольствие от употребления психоактивных веществ или алкоголя было наиболее важной причиной употребления наркотиков и алкоголя менее чем за два часа до вождения у водителей мотоциклов. Дополнительные причины употребления наркотиков и алкоголя включали усиление эмоциональных последствий злоупотребления наркотиками при вождении мотоцикла, привычное употребление из-за зависимости, более яркое восприятие и больше уверенности в себе при поездке и другие причины.

Предыдущие исследования показали, что примерно четверть смертей в результате дорожно-транспортных происшествий приходится на водителей мотоциклов. Этот высокий уровень смертности ложится тяжелым бременем на общество, поскольку большинство жертв – молодые люди в возрасте от 15 до

25 лет. Помимо высокого уровня смертности, травматизм водителей мотоциклов в результате дорожно-транспортных происшествий значительно выше по сравнению с водителями автомобилей. Это связано с тем, что не только безопасность мотоциклов ниже, чем у автомобилей, но и многие водители мотоциклов не носят защитные шлемы, несмотря на то, что риск смертельного исхода в результате аварии увеличивается среди водителей мотоциклов, которые не носят защитный шлем.

Употребление алкоголя и злоупотребление препаратами с седативными свойствами подвергают водителей более высокому риску ДТП, поскольку снижают их бдительность и время реакции. Кроме того, ПАВ могут повысить уверенность водителей в себе и сделать их уязвимыми для более рискованного поведения при вождении [5].

Кажется, что употребление алкоголя и наркотиков среди водителей напрямую связано с социокультурными детерминантами. Продвижение культуры вождения в контексте образовательных программ и инициатив социального маркетинга может быть полезным для воспитания населения. Однако распространенность аддикций можно недооценивать из-за социальной стигматизации и правовых ограничений. Более того, несмотря на схожие результаты исследований, проведенных в разных странах, в других условиях результаты могут различаться из-за социокультурных различий. В заключение нужно упомянуть, что употребление алкоголя и ПАВ как фактор риска ДТП частично совпадает и связан с другим рискованным поведением водителей. Таким образом, предлагается не только проверять водителей на дорогах на злоупотребление психоактивными веществами и алкоголем, но и более эффективно проводить профилактическую работу с водителями с более высоким риском ДТП, принимая во внимание социокультурные детерминанты.

Библиографический список

1. WHO, Mortality, morbidity and disability in adolescence. – Geneva, World Health Organization, 2014.

2. Рахимкулова, А. С. Последствия рискованного поведения для физического и психического здоровья подростков // Ж. Девиантология. – 2020. – Т. 4. – № 1 (6). – С. 3–15.
3. Фахрадова, Л. Н., Разварина, И. Н., Смолева, Е. О. Рискованное деструктивное поведение подростков и условия его формирования // Проблемы развития территории. – 2017. – №1 (87).
4. Булыгина, В. Г., Дубинский, А. А., Шпорт, С. В., Калинин, Д. С. Психология высокорискового вождения (обзор зарубежных исследований) // Психология и право. – 2016. – Т. 6. – № 2. – С. 72–92. – Doi:10.17759/psylaw.2016060206
5. Алкоголизм, наркомании и другие психические и поведенческие расстройства, связанные с употреблением психоактивных веществ / Л.М. Барденштейн и др. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. – 96 с.

Потапова А.А.

аспирант,
ЧОУ ВО «Таганрогский институт управления и экономики»,
г. Таганрог

ЗАВИСИМОСТЬ КАК ОСОБЕННОСТЬ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Аннотация. Аддикция и зависимость в научной литературе рассматриваются как равнозначные понятия, которые приводят к нарушениям социальной и психической жизни человека. Зависимость для личности представляет собой своеобразный психологический защитный механизм от болезненно переживаемых фрустраций, создает иллюзию решения проблем. Данный процесс включает в себя систему мотивации и награждения, подкрепляется дополнительными ритуалами.

Ключевые слова: аддикция, нарушения, действие человека, предметом своей зависимости.

Potapova A. A.

graduate student,
Taganrog Institute of Management and Economics, г. Taganrog
anna-potapova-1977@mail.ru

ADDICTION AS A FEATURE OF ADDICTIVE BEHAVIOR.

Keywords: Addiction and dependence in scientific literature are considered as equivalent concepts that lead to violations of the social and mental life of a person. Dependence for a person is a kind of psychological defense mechanism against painfully experienced frustrations, creates the illusion of

solving problems. This process includes a system of motivation and rewarding, supported by additional rituals.

Annotation: addiction, disorders, the action of a person, the object of his or her addiction.

В современном обществе развиваются сложные информационные и индустриальные технологии, данные инновации сопровождаются определенными преобразованиями в психической жизни человека. Под влиянием прогресса в обществе формируются ценности, идеалы, которые становятся трудными в достижении, что влечет за собой психологическую проблему. Поэтому всякое действие человека может носить в себе предрасположенность к формированию зависимости. Зависимость человека от веществ, действий, предметов называется аддикцией. Термин в психологию пришел из английского языка («addiction» – англ., склонность, пагубная привычка, зависимость), который, в свою очередь заимствовал его из латыни. Сама же наука аддиктология возникла в России в конце 90х годов. Изучением данной проблемы занимались многие ученые, такие как А.Е. Личко, Е.А. Николаева, В. Д. Менделевич и др. Аддиктивное поведение, в исследованиях Е.В. Змановской, описывается как форма девиантного поведения, которая связана со специфической активностью или с использованием каких-либо веществ с целью адаптации или саморегуляции. В психологии известно большое количество видов привязанности, каждый из которых имеет специфические черты и вместе с тем общие признаки – стремление уйти от реальности и отсутствие критического осмысления своих действий. Хотя мы часто связываем зависимость с запрещенными наркотиками, она также может относиться ко многим другим вещам, таким как алкоголь, сигареты, отпускаемые по рецепту лекарства или даже к поведению, такому как азартные игры, игры или использование Интернета. Любая форма зависимого поведения несет в себе опасность, приводящей к различным нарушениям социальной и психической жизни человека. Согласно статистике, по причинам, связанным с зависимостями, погибает больше людей, чем в результате войн и преступлений. В круг зависимых попадают люди разного возраста, образования, профессионального статуса, этнической принадлежности и уровня благосостояния [2]. Главной

причиной всех расстройств заключается в страдании, давлении социального окружения или поиск удовольствий и стремление к саморазрушению. Страдания, которые зависимые пытаются облегчить или продлить с помощью химических веществ, отражают базовые трудности в сфере саморегуляции, включающей четыре основных аспекта психологической жизни: чувства, самооценку, человеческие взаимоотношения и заботу о себе [3].

Состояние, при котором человек испытывает зависимость от чего-то или кого-то, является патологической формой привязанности, которая значительно ограничивает жизнедеятельность человека и влияет на его взаимодействие с окружающими людьми. Зависимости включают в себя потерю контроля при аддиктивном поведении и ощущение невозможности остановиться. Со временем люди вырабатывают толерантность, и вещь, от которой человек испытывает зависимость, перестает приносить такое же удовольствие, как раньше, что приводит к усилению аддиктивного поведения. Зависимость может начать поглощать все большую часть жизни человека, что часто приводит человека пренебрежению своими обязанностями или другими видами деятельности, которыми он раньше занимался.

Однако, не каждую зависимость можно отнести к аддикции. Зависимость рассматривать на уровне привычки, то можно увидеть определенную модель поведения, позволяющую сэкономить время в процессе достижения цели. От привычки можно в любой момент отказаться, что не меняет жизненный уклад человека. При отказе может возникнуть лишь некий дискомфорт, который касается психологического состояния человека. Если зависимость рассматривать как аддикцию, то в этом случае, человек находится в состоянии, выйти из которого самостоятельно невозможно. Возникает привыкание на психологическом и физиологическом уровне, сопровождаемое повторением, потерей контроля, саморазрушением. Для зависимых людей, характерна определенная модель поведения, которая может иметь специфические черты. Находясь, в состоянии зависимости человек проживает положительный опыт, пребывает в хорошем настроении, испытывает чувство удовольствия и защищенности. Дан-

ный процесс, включающий в себя систему мотивации и награждения, подкрепляется дополнительными ритуалами. Например, «не могу начать день без чашки кофе» – в начале дня обязательно нужно выпить чашечку любимого напитка. В компании людей со схожими интересами зависимый человек чувствует себя комфортнее и увереннее. Поэтому аддиктивный опыт часто реализуется при участии «группы поддержки».

Когда человек не взаимодействует с предметом своей зависимости, его состояние значительно ухудшается. Он испытывает психологический и физиологический дискомфорт, что приводит: к резким перепадам настроения; неспособности адекватно оценивать происходящее вокруг; ухудшению когнитивных функций; нежеланию общаться; плохому самочувствию, связанному с нарушением работы внутренних органов, если речь идет о химической аддикции.

Все вышеперечисленное свидетельствует о наличии у человека патологической зависимости. Н. Пезешкиан выделил четыре вида «бегства» от реальности [2]:

1. «Бегство в тело», человек ориентирован на усовершенствование собственного тела, с физической и психической стороны.

2. «Бегство в работу», что характеризуется чрезмерной фиксацией на служебных делах, которым человек начинает уделять большое количество времени в сравнении с другими делами;

3. «Бегство в контакты или одиночество», когда общение становится либо единственно желанным способом удовлетворения потребностей, либо количество контактов сводится к минимуму;

4. «Бегство в фантазии» – интерес к жизни в мире иллюзий и фантазий.

Любая зависимость формируется на основе чередования специфических психологических состояний, при которых переживание боли, чувства одиночества сменяется сильным положительным ощущением. Мозг запоминает путь приобретения этого опыта устранения неприятностей. Очень важны интенсивность переживаний и способ смены эмоциональных переживаний. Стоит отметить, чем сильнее эмоция, тем сильнее формируется зависимость.

Таким образом, в поведении человека можно проследить взаимосвязь между межличностными взаимоотношениями, коммуникацией и саморегуляцией поступков. И там, где прослеживается недостаточное развитие в социальных компетенциях, происходит их компенсация психоактивными веществами, т. е. возникает зависимость, которая дает ощущение достижения комфортного психологического состояния. Поэтому зависимость выступает для человека как способ «бегства», Л. М. Додс писал, «люди стремятся к аддиктивному поведению, потому что оно позволяет достичь чувства внутреннего эмоционального контроля над психической беспомощностью» [4].

Библиографический список

1. Егоров, А. Ю. Нехимические зависимости / А. Ю. Егоров. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
2. Кутбиддинова, Р. А. Психология зависимости: учебно-методическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск: СахГУ, 2017. – 128 с.
3. Психология и лечение зависимого поведения / под ред. С. Даулинга / пер. с англ. Р.Р. Муртазина. – М.: Независимая фирма «Класс», 2000. – 240 с.
4. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь, 2007. – 768 с.
5. Мандель, Б. Р. Психология зависимости (аддиктология) / Б. Р. Мандель. – Москва: учебник. – М.: ИНФРА-М, 2012. – 320 с.
6. Мехтиханов, Н. Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н.Н. Мехтиханов. – М.: МПСИ, 2008. – 160 с.
7. Николаева, Е. И. Аддиктология. Теоретические и экспериментальные исследования формирования аддикций / Е. И. Николаева, В. Г. Каменская. – Москва: Форум, 2011. – 208 с.

Ракитина М.М.

магистрант

ТИ имени А.П.Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»

г. Таганрог

ПРОФИЛАКТИКА ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ ПОСРЕДСТВОМ РАЗВИТИЯ И ПОПУЛЯРИЗАЦИИ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с профилактикой девиантного поведения среди молодежи. Рассмотрено влияние

физической культуры и спорта на развитие личности, выявлены возможности и методы профилактики девиантного поведения путем развития и популяризации массового спорта среди населения.

Ключевые слова: девиантное поведение, спорт, развитие личности, методы профилактики

Rakitina M.M.

graduate student

Chekhov Technical University (branch)

Federal State Budgetary Educational Institution "RSEU (RINH)"

Taganrog

PREVENTION OF DEVIANT BEHAVIOR OF YOUNG PEOPLE THROUGH THE DEVELOPMENT AND POPULARIZATION OF MASS PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Annotation. This article discusses issues related to the prevention of deviant behavior among young people. The influence of physical culture and sports on personal development is considered, the possibilities and methods of preventing deviant behavior through the development and popularization and development of mass sports among the population are revealed.

Keywords: deviant behavior, sports, personality development, prevention methods

В условиях стремительной трансформации современного общества, подвергшегося разрушению традиционных устоев, ослаблению стабильности экономической и политической сферы, изменению социальной структуры, взглядов и представлений, молодежь является уязвимым звеном в цепи происходящих перемен.

Молодость связана с набором социальных задач, ролей и статусов. В этом возрасте происходит получение образования, начало профессиональной деятельности, выбор спутника жизни и построение своей собственной семьи. Это ключевой период перехода между слабым и зависимым периодом детства и независимой, автономной стадией взрослой жизни. Если детство в большей степени связано с обучением в школе, а взрослая жизнь – с профессиональной (трудовой) занятостью, то молодость как период находится между этими социальными сферами; это окончание обязательного среднего образования и начало трудовой деятельности. Если детство проходит в родительской семье, а

взрослая жизнь связана с построением собственной семьи и рождением детей, то молодежь – это переходная стадия между ними.

В настоящий момент проблема девиантного поведения среди молодежи является весьма актуальной, т.к. современное общество нуждается в физически и психически здоровых молодых людях, способных играть активную роль в активном развитии общества.

Девиантное поведение человека, по мнению В.Д. Менделевича, можно определить как систему поступков или отдельные поступки, противоречащие принятым в обществе нормам и проявляющиеся в несбалансированности психических процессов, неадаптивности, нарушении процесса самоактуализации и уклонении от нравственного и эстетического контроля за собственным поведением [7].

По Е. В. Змановской, выделяются три группы отклоняющегося поведения:

- асоциальное (аморальное);
- антисоциальное (делинквентное);
- аутодеструктивное (саморазрушительное) [3].

Данное разделение можно считать условным, т.к. на практике виды девиаций переплетаются и пересекаются. Каждый конкретный случай стоит рассматривать индивидуально.

Становление и развитие личности обусловлено социально-экономическим строем, принадлежностью человека к определенному классу или социальной группе, условиями жизнедеятельности, окружением, сферой общения. Живя в обществе, человек принимает нормы и установки той социальной группы, к которой он принадлежит. С возрастом круг взаимодействия расширяется. Растет число социальных групп, с которыми человек общается. Контакты с различными социальными группами делают человека духовно богаче, более зрелым в социальных отношениях.

Девиантное поведение является негативным фактором для государства и общества в целом. Для обеспечения нормального функционирования жизнедеятельности населения государство уделяет особое внимание

профилактике и борьбе с различными видами девиаций. Для более качественной работы с этой задачей стоит разобраться с причинами возникновения отклонений. Среди ученых немало сторонников выделенной Овчаровой Р.В. Группы причин возникновения девиантного поведения. Среди них она выделяет: отклонение в состоянии психического и физического здоровья и развития, социально-педагогическую запущенность, глубокий психологический дискомфорт, незанятость полезными видами деятельности, безнадзорность и другие.

Рассматривая предложенную Овчаровой Р.В. группу причин формирования девиантного поведения, нельзя не согласиться с ее трактовкой. Так, отклонение в состоянии психического и физического здоровья является одной из начальных стадий для формирования такого поведения.

Достаточно обширными в формировании личности и профилактики возникновения девиантного поведения человека являются возможности спорта. Спорт – это специфическая форма деятельности, которая формирует личность в такой же степени, как учеба, семья или производство. Независимо от политических отношений, государственного строя и уровня экономического развития, социальная среда способна сформировать различные личностные качества спортсмена.

Возможность использования средств самосовершенствования в воспитании молодежи, подготовке их к труду заключается в самой специфике спорта как вида деятельности. Развитие у человека жизненно важных физических и двигательных качеств, совершенствование психических процессов, начиная от относительно простых, на уровне психомоторики, и заканчивая наиболее сложными, интеллектуальными, на уровне мышления и воображения, – это забота о человеке, о его здоровье и работоспособности.

Спорт помогает формировать у человека столь необходимую ему в жизни уверенность в себе, в своих силах, преобладающий положительный и стенический эмоциональный фон, оптимизм.

Чтобы воспитать морально и физически здорового человека, необходимо

проводить большую воспитательную работу. Именно поэтому профилактике девиантного поведения уделяется значительное внимание на всех ступенях формирования личности, особенно в кризисные периоды.

Для воспитания здорового поколения необходимо найти правильный подход к развитию человека в условиях современного общества, окружающего нас медиапространства, которое с каждым годом оказывает все большее влияние на воспитание и развитие человека. В современном мире очень сложно построить систему гармоничного воспитания и развития человека. Решению этой проблемы могут содействовать занятия различными видами боевых искусств.

Например, в системе занятий многими видами единоборств имеется комплекс духовно-нравственного совершенствования будо. Этот комплекс учит уважительно относиться к товарищам, старшим людям, женщинам и детям. Согласно будо, полученные на занятиях навыки рукопашного боя и борьбы запрещается применять где-либо, кроме самообороны и защиты слабых людей.

Профилактика возникновения девиаций, воспитание физических качеств, самодисциплины, трудолюбия, силы воли и т.д. самым непосредственным образом осуществляется на занятиях любым видом спорта. Задача физической культуры и массового спорта заключается в том, чтобы сохранить и укрепить физическое и психическое здоровье.

Говоря о становлении и развитии здоровой личности, о роли и влиянии физической культуры на этот процесс, имеется в виду, что развивается гармоничная, социально адаптированная, духовная, моральная, нравственная, физически развитая личность.

В настоящее время государство оказывает всестороннюю активную поддержку развитию и популяризации физической культуры и спорта в нашей стране.

Ежегодно проводится до 13,5 тыс. официальных физкультурных и спортивных мероприятий, в том числе Всероссийская спартакиада между субъектами Российской Федерации, Всероссийские спортивные соревнования

школьников, в том числе "Президентские состязания" и "Президентские спортивные игры", и иные массовые физкультурно-спортивные мероприятия.

Действует Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания. Создана сеть спортивных клубов (включая сеть школьных и студенческих спортивных клубов).

Реализация государственной программы по развитию физической культуры и спорта позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни не менее 70 процентов населения страны, что, в конечном счете, положительно скажется на улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

К числу приоритетных направлений развития физической культуры и спорта относятся:

- вовлечение граждан, прежде всего детей и молодежи, в регулярные занятия физической культурой и массовым спортом;
- повышение уровня физической подготовленности граждан Российской Федерации;
- повышение доступности объектов спорта, в том числе на сельских территориях и в сельских агломерациях, а также для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов;
- развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта и др.

Развивая и формируя физическую культуру личности, занятия спортом вносят огромный вклад в развитие чисто личностных, психических качеств, навыков социального поведения.

В интеллектуальном отношении спорт, спортивная деятельность представляется широким полем творческого поиска в овладении техникой, тактикой, управлением своими эмоциями и физическим состоянием соответственно складывающимся чисто спортивным, и следовательно, социальным, общественным ситуациям. Все это способствует развитию таких отличительных черт гармонично развитого человека, как широта, глубина,

критичность, гибкость мышления и познавательная активность, чему в значительной мере способствуют интернациональный характер и многоконтактность общения в сфере спорта [2].

В волевом отношении продуктивные занятия любым видом спорта немислимы без деятельного преодоления целого комплекса объективных и субъективных трудностей, без высшей степени напряжения. Эта высшая напряженность воли в повседневной ежечасной борьбе с самим собой создает объективные условия для формирования жизненно важных волевых качеств человека – целеустремленности, настойчивости, смелости и решительности, самодисциплины и инициативности.

Самостоятельная физкультурная деятельность считается высшей формой личной физической культуры. Развитие личной физической культуры предполагает два способа самореализации: прогрессивной и регрессивной.

Прогрессивная форма представляет собой процесс постоянного преодоления противоречий, собственных отрицательных качеств и негативных проявлений, раскрытие собственного потенциала, сил и способностей, непрерывное наращивание возможностей, достижение результатов в физкультурно-спортивной деятельности [6].

Регрессивной формой является сужение деятельности в рамках одного конкретного направления. В таком суженном пространстве проходит самореализация, основанная на прошлом опыте, успокоенности, с отсутствием стремления к раскрытию новых горизонтов.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития человека, укрепления и охраны его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности людей, разумной формой организации и проведения их досуга, но бесспорно влияют и на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентаций. Одновременно физическая культура и спорт сами подвержены «обратной» связи со стороны других

социальных институтов и явлений общественной жизни. Физкультура и спорт предоставляют каждому члену общества широчайшие возможности и для развития, утверждения и выражения собственного «Я», для сопереживания и сопричастия спортивному действию как процессу творчества, заставляют радоваться победе, огорчаться поражениям, отражая всю гамму человеческих эмоций, и вызывают чувство гордости за беспредельность потенциальных возможностей человека.

Спорт способствует тому, что формы и оттенки поведения и общения человека становятся шире, богаче. Совершенствуемое в ходе занятий спортом умение быть с людьми, взаимодействовать и общаться с ними переносится на другие сферы жизни и деятельности.

Библиографический список

1. Российская Федерация. Постановление Правительства РФ от 30 сентября 2021 г. №1661 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации "Развитие физической культуры и спорта" и о признании утратившими силу некоторых актов и отдельных положений некоторых актов Правительства Российской Федерации»: текст с изменениями и дополнениями от 24 декабря 2021 г., 20 мая, 11 августа, 9 ноября, 15 декабря 2022 г., 24 июня 2023 г.
2. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: КноРус, 2016.
3. Змановская, Е. В. Девиантология (психология отклоняющегося поведения) : учеб. пособие для студентов, изучающих психологию, соц. работу и соц. педагогику. – 5-е изд., стер. – М. : Академия, 2008. – 288 с.
4. Ильин, Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2021.
5. Козлова, А. В. Особенности формирования аддиктивного поведения подростков / А. В. Козлова, О. А. Холина // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения : материалы II-й Региональной научно-практической конференции Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный экономический университет (РИНХ)». 20 октября 2018 г., Таганрог, 20 октября 2018 года / ответственный редактор: О.А. Холина. – Таганрог: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ», 2019. – С. 24-29.
6. Махов, С. Ю. Особенности формирования личности в процессе занятий физической культурой и спортом. Наука-2020. – 2019. – 9 (34).
7. Менделевич, В. Д. Психология девиантного поведения. Учебное пособие. — СПб.: Речь, 2005. – 445 с.

8. Нефедова, А. В. Психология девиантного поведения: курс лекций. Владим. гос. ун-т им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. – Владимир: Изд-во ВлГУ, 2015. – 76 с
9. Петрова, Е. Г. Проблема суицидального поведения в молодежной среде / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2012. – № 5. – С. 155-159.
10. Петрова, Е. Г. Сравнительное исследование психологических особенностей подростков, употребляющих и не употребляющих наркотические вещества / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Европейский журнал социальных наук. – 2017. – № 3. – С. 499-508.
11. Холина, О. А. «Трудные дети» как группа риска по развитию аддиктивного поведения / О. А. Холина // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения : Материалы I Региональной научно-практической конференции, Таганрог, 25 октября 2017 года. – Таганрог: Таганрогский государственный педагогический институт им. А.П. Чехова, 2018. – С. 101-103.
12. Холина, О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О. А. Холина, Е. В. Казанцева, Е. Г. Петрова // Психология и психотехника. – 2019. – № 3. – С. 15-28.

Рытикова А.В.,
Магистрант
Таганрогского института
имени А.П. Чехова (филиала)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)», г. Таганрог

САХАРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

Аннотация. Статья посвящена описанию одного из вида пищевой аддикции – сахарной зависимости. Рассматриваются причины и последствия чрезмерной тяги к сладкому, способы борьбы с данным видом зависимости.

Ключевые слова: аддикция, сахар, пищевая зависимость.

Rytikova A.V.
*Master student
of the A. P. Chekhov TI (branch)
of the Russian State University
of Economics (RSEU),
Taganrog*

SUGAR ADDICTION

Summary. The article is devoted to the description of one of the types of food addiction – sugar addiction. The causes and consequences of excessive cravings for sweets, ways to combat this type of addiction are considered.

Keywords: addiction, sugar, food addiction.

Как часто мы хотим сладкого? Зачастую мы и не замечаем, как возникает непреодолимая тяга съесть что-нибудь, содержащее большое количество сахара. Связываем мы это со стрессом, самоощущением и родительскими установками, в которых детство связано с чем-то желанным, редким, а главное, сладким.

Около десяти лет назад появились научные данные о том, что сахар действует на человека как кокаин. Прозвучали предложения разделить сладкоежек, словно наркоманов, по степени зависимости и лечить. Есть информация о том, что даже обычные сахарозаменители способствуют депрессии и аллергии. Еще в середине 1950-х американские ученые решили выяснить причину резкого роста числа сердечно-сосудистых заболеваний [2].

Оказалось, что из-за потребления продуктов с низким содержанием жиров и большим количеством сахара может повышаться уровень «плохого» холестерина. Но этот вывод не понравился крупным производителям сладостей, и они заказали другое исследование, которое убедило всех в ином: в росте заболеваемости виноваты продукты, содержащие холестерин и насыщенные жиры.

Эта идея так прочно закрепилась в общественном сознании, что страх перед холестерином и жиром до сих пор мешает осознать реальную угрозу. Одним из первых на нее указал эндокринолог Роберт Ластиг в своем выступлении в Калифорнийском университете. Главная причина проблем с сосудами, сердцем и метаболизмом — не жиры, а добавленный сахар.

Хронический стресс разной интенсивности испытывают 70-90% людей. Как с ним справляться? Один из самых популярных способов — заесть чем-нибудь сладким. Сахар на физиологическом уровне снимает стресс, хоть и ненадолго. Ученые проследили за изменением уровня гормона стресса кортизола у испытуемых в двух ситуациях: когда они потребляли напитки с сахаром или с подсластителем аспартамом.

Выяснилось, что сахар, в отличие от аспартама, снижает уровень кортизола даже в момент стресса, а также поддерживает активность гиппокампа, ко-

торая обычно тормозится в стрессовом состоянии (возможно, чтобы подавить чувство страха). Отсюда вывод: сахар с большой вероятностью может вызывать зависимость у людей, которые плохо справляются с хроническим стрессом.

Есть четыре основных признака зависимости: 1) злоупотребление, 2) синдром отмены, 3) неконтролируемая тяга, 4) повышение чувствительности к другим наркотическим веществам.

Исследование, в ходе которого ученые сравнили реакцию мышей на лишение привычной дозы сахара с поведением их сородичей, страдающих наркоманией, показало: по уровню неконтролируемой тяги пристрастие к сахару действительно похоже на зависимость от наркотика. После двухнедельного воздержания от сахара мыши стали на 123% чаще нажимать на рычаг, который обеспечивал поступление сахара [5].

У теории зависимости от сладкого есть критики. Но ясно одно: в организме нет ни одной системы, которая не пострадала бы от регулярного потребления добавленного сахара и не выиграла бы в случае отказа от него. Поэтому, даже если ваш мозг привык к сладкому допингу, тело по нему скучать точно не будет.

В 2014 году американские ученые подсчитали: люди, которые получают 17-21% калорий из добавленного сахара (при рационе в 2000 килокалорий — это 12-15 чайных ложек в день), на 38% чаще умирают от сердечно-сосудистых заболеваний, чем те, у кого сахар составляет 8% калорийности.

Почему так происходит? Сахар повышает уровень триглицеридов в крови — из-за них стенки сосудов утолщаются и становятся менее эластичными. Уменьшение просвета сосудов ведет к повышению артериального давления, а это основной фактор риска сердечных заболеваний. Главное питательное вещество в составе пищевого сахара — глюкоза. Чтобы ткани организма могли ее усвоить, поджелудочная железа в ответ на поступление сахара вырабатывает гормон инсулин, который сигнализирует клеткам, что они должны поглотить молекулы глюкозы из крови. Если глюкоза поступает постоянно в больших количествах, у клеток вырабатывается инсулинорезистентность: они перестают

реагировать на инсулин, в итоге неусвоенная глюкоза после еды скапливается в крови. Это первый шаг к развитию диабета II типа.

Но есть в составе сахара и вторая молекула — фруктоза, у которой свой путь метаболизма. Она не стимулирует выработку инсулина, но способствует развитию инсулинорезистентности. Фруктоза перерабатывается печенью в глюкозу, лактозу и гликоген (полисахарид, который организм использует для хранения запаса глюкозы). Когда все резервы гликогена заполнены, фруктоза начинает превращаться в жир и может вызвать ожирение печени, из-за которого нарушается и обмен глюкозы. Исследования показывают, что человек, который регулярно потребляет сахар, в целом съедает больше калорий за день — и, видимо, в этом виновата именно фруктоза. А глюкоза, судя по опытам на мышах, запускает механизм запасания энергии, когда поступает в организм в момент стресса. Это значит, что оба компонента сахара на физиологическом уровне способствуют набору веса — еще одна серьезная угроза для метаболического здоровья [4].

Согласно работе австралийских ученых, любовь к сладостям сравнима с табачной и наркотической зависимостью. Как и кокаин, сахар повышает в организме уровень «гормона счастья» дофамина и улучшает настроение. Со временем эффект сглаживается, и, чтобы достичь необходимой концентрации дофамина и не впасть в депрессию, человек постоянно увеличивает «дозу» сладкого. Резкий отказ от десертов способен вызвать настоящую ломку, потому ученые предлагают лечить сладкоежек препаратами от никотиновой зависимости. Однако, по мнению ученых из международного консорциума NeuroFAST, изучающих различные виды пищевых расстройств, зависимость от сахара — чисто психологический феномен, лечить ее надо не препаратами, а изменением отношения к еде [6].

На то, что чрезмерная любовь к сладкому вредна для здоровья, указывают многие исследования. В эксперименте датских специалистов у 12 молодых мужчин, в течение двух недель съедавших по 225 граммов сахара ежедневно, возникли проблемы с сосудами: уровень кровоснабжения ног упал на 17 про-

центов, что соответствует показателям 65-летних. По мнению ученых, от недостаточного притока крови могли пострадать и внутренние органы — в частности, сердце и мозг.

Биологи из Йельского университета обнаружили, что сахар блокирует активность белка, необходимого для размножения кишечной микрофлоры, и это в дальнейшем приводит к различным осложнениям, в том числе ожирению. Согласно еще одному исследованию, чрезмерное потребление сахара способствует развитию рака прямой кишки, груди и мочевого пузыря [2].

Зависимость от употребления сахара, также известная как сахарная зависимость, вызывает необходимость постоянного употребления сладких продуктов, даже если это приводит к негативным последствиям для здоровья. Несколько факторов могут приводить к развитию зависимости от сахара: биологические факторы (наличие генетических предрасположенностей к сладкому вкусу и нехватка определенных химических веществ в мозге, таких, как серотонин и допамин, которые контролируют чувство удовлетворения); психологические факторы (эмоциональный стресс, тревожность, депрессия, одиночество и скученность могут приводить к желанию употреблять сладости); поведенческие факторы (привычка к употреблению сладостей, обучение с детства, реклама, доступность сладких продуктов); физические факторы: недостаточный сон, недостаток физической активности, несбалансированное питание, повышенный уровень стресса [7]. Кроме того, употребление сахара может вызывать изменения в гормональном балансе и приводить к различным заболеваниям, таким, как диабет, ожирение и сердечно-сосудистые заболевания [1].

Хотя на коротком отрезке сахар может блокировать стрессовую реакцию, в долгосрочной перспективе регулярное потребление сахара повышает риск развития расстройства настроения, тревожности и депрессии.

Кроме того, сахар, как продемонстрировало исследование, ухудшает память и повреждает гиппокамп — область мозга, которая участвует в работе долговременной и кратковременной памяти. Немецкие ученые измерили уровень глюкозы и инсулина в крови у 141 здорового человека и сравнили полу-

ченные показатели с данными МРТ-сканирования головного мозга и результатами тестов на память.

Выяснилось, что испытуемые, у которых был выше уровень сахара и инсулина, хуже справлялись с заданиями на память. А МРТ-сканирование показало, что у таких людей гиппокамп меньше по размеру и его структура изменена. Судя по всему, повышение уровня сахара в крови может приводить к ухудшению когнитивных способностей, даже если этот показатель остается в пределах нормы и у человека не диагностирован диабет II типа [8].

В любом случае, человек, вначале получающий удовольствие от сладкого, равно как и от других аддиктивных паттернов, рано или поздно оказывается жертвой своих пристрастий [3]. Как же вырваться из круга сладкой зависимости? Психологи рекомендуют способы, которые могут помочь справиться с сахарной аддикцией самостоятельно либо предлагают обратиться к специалисту [5]. Самыми распространенными способами являются изменение пищевых привычек и образа жизни, снижение уровня стресса, работа с психологом. В целом, психологическая помощь может быть очень эффективной и сократить время борьбы с зависимостью от сладкого.

Библиографический список:

1. Вассерман, Л. И. Избыточный вес тела как психосоматическая проблема в контексте психодинамической концепции личности / Л. И. Вассерман, Л. В. Святенко, Е. А. Трифонова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2009. – № 3-2. – С. 186-195.
2. Кашулинский, М., Агасиева, В. Сладко – значит вредно? Обзор исследований о сахаре. [URL]: <https://reminder.media/post/sladko-znachit-vredno-obzor-issledovaniy-o-sakhare>
3. Мищенко, В. И. Аддикция как форма виктимного поведения // Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения. Материалы I Региональной научно-практической конференции, 2018. – С. 31-34.
4. Тяга к сладкому. Исследование кампании Genotek [URL]: <https://blog.genotek.ru/sweet-preference-research>
5. Шаршнев, П. Зависимость от употребления сладкого [URL]: <https://sharshnev.ru/zavisimosti/post/zavisimost-ot-upotrebleniya-sahara>
6. Arcelus Jon et al. “Mortality rates in patients with anorexia nervosa and other eating disorders. A meta-analysis of 36 studies.” Archives of general psychiatry 68,7 (2011): 724-31 [URL]: <https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2011.74>

7. Deloitte Access Economics. The Social and Economic Cost of Eating Disorders in the United States of America: A Report for the Strategic Training Initiative for the Prevention of Eating Disorders and the Academy for Eating Disorders. June 2020. [URL]: <https://www.hsph.harvard.edu/striped/report-economic-costs-of-eating-disorders/>
8. Neurosci Biobehav Rev. 2008; 32 (1): 20-39. Epub 2007 Май 18. Avena NM1, Рада П, Hoebel BG

Садретдинов О.Е.
магистрант,
ТИ имени А.П. Чехова (филиал)
ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»,
г. Таганрог

ПРОФИЛАКТИКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ПОДРОСТКОВ, ПРИБЫВШИХ ИЗ ЗОНЫ БОЕВЫХ ДЕЙСТВИЙ

Аннотация. Статья посвящена изучению профилактики аддиктивного поведения подростков, прибывших из зоны боевых действий. Находясь в зоне боевых действий, подростки, как и взрослые люди, испытывают длительный психоэмоциональный стресс, оказывающий влияние на здоровье, определяя негативные тенденции на последующих этапах онтогенеза. Профилактика аддиктивного поведения у подростков, прибывших из зоны боевых действий, является важной, многоплановой задачей и охватывает различные аспекты жизни подростков, поскольку эти дети подвержены повышенному риску развития зависимостей. В статье также рассмотрено понятие «боевые действия», под которым следует понимать составную часть военных действий противоборствующих сторон, организованное применение сил и средств объединений, соединений, частей, подразделений для выполнения поставленных боевых задач.

Ключевые слова. Дети, подростки, боевые действия, профилактика аддиктивного поведения.

Sadretdinov O.E.
magistracy,
Taganrog Institute named after A.P. Chehov
(filial branch) “RSEU (RINE)”
Taganrog

MENTORING AS A PROCESS OF ACCOMPANYING AT-RISK ADOLESCENTS

Annotation. The article is devoted to the study of the prevention of addictive behavior of adolescents who arrived from the war zone. Being in a combat zone,

teenagers, as well as adults, experience prolonged psychoemotional stress that affects health, determining negative trends at subsequent stages of ontogenesis. Prevention of addictive behavior in adolescents who have arrived from the war zone is an important, multifaceted task, and covers various aspects of the life of adolescents because these children are at increased risk of developing addictions. The article also discusses the concept of "combat operations", which should be understood as an integral part of the military actions of the warring parties, the organized use of forces and means of associations, formations, units, units to perform combat tasks.

Keywords. Children, teenagers, fighting, prevention of addictive behavior.

В современном мире существует повышенная потребность в профилактике аддиктивного поведения у подростков, особенно тех, которые пережили ужасы в зонах боевых действий. Стремительное развитие технологий, доступность интернета и социальных сетей, а также повышенный уровень стресса влияют на поведение и психологическое состояние подростков, что делает вопрос профилактики аддикций еще более актуальным.

Перед внедрением эффективных методов профилактики аддиктивного поведения необходимо изучить специфику подростков, прибывших из зон боевых действий. Они несут на себе целый комплекс сложностей и травм, которые могут сильно повлиять на их психологическое и эмоциональное состояние. Подростки, пережившие ужасы войны, могут испытывать посттравматический стресс и внутреннюю неуверенность. Это делает их более уязвимыми перед различными видами зависимостей, включая наркотики, алкоголь, азартные игры и компьютерные игры. Под самим понятием «боевые действия» следует понимать составную часть военных действий противоборствующих сторон, организованное применение сил и средств объединений, соединений, частей, подразделений для выполнения поставленных боевых задач. В свою очередь сухопутные войска ведут боевые действия в форме операций и сражений армий (фронтов), общевойсковых боев соединений, частей, подразделений.

Формы же боевых действий, виды и способы их ведения определяются в зависимости от предназначения и вооружения объединений, соединений, частей и подразделений, поставленных им боевых задач, а также от местонахождения и характера действий противника [1].

Таким образом, мы видим, что боевые действия могут проводиться в различных формах, на различных территориях, что в свою очередь остро ставит вопрос сохранения психологического здоровья не только у военнослужащих, но и у мирного населения, проживающего или прибывшего из зоны боевых действий.

Пребывание людей в зоне боевых действий всегда оказывает влияние на его соматическое и психологическое здоровье, значительно снижает социальную адаптацию [2].

Находясь в зоне боевых действий, подростки, как и взрослые люди, испытывают длительный психоэмоциональный стресс, что в свою очередь в дальнейшем сказывается на здоровье, определяет негативные тенденции на последующих этапах онтогенеза [3]. Организм подростка чувствителен даже к незначительному психоэмоциональному напряжению.

Нахождение детей и подростков в зоне активных боевых действий делает их особенно уязвимыми, так как в силу возрастных характеристик их психика обладает меньшими ресурсами и устойчивостью к психотравмирующим факторам [4].

В процессе изучения динамики социально-средового анамнеза у школьников, прибывших из зоны боевых действий, выделяются следующие особенности:

1. Значительный дискомфорт, обусловленный материальным и бытовым положением (потеря имущества, потеря вещей, потеря возможности обеспечить семью);
2. Снижение микросоциальных контактов во внесемейном окружении, негативные взаимоотношения со сверстниками;
3. Отношение к школе негативное или нейтральное;
4. Появление друзей с девиантным и делинквентным поведением;
5. Увеличение ежедневных внутрисемейных конфликтов [5].

Профилактика аддиктивного поведения у подростков, прибывших из зоны боевых действий, является важной задачей, поскольку эти дети могут быть

подвержены повышенному риску развития зависимостей и других негативных поведенческих проблем.

Вот несколько мер, которые могут помочь профилактике аддиктивного поведения у таких подростков:

1. Психологическая поддержка: подростки, пережившие зону боевых действий, могут иметь травматический опыт или посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР). Предоставление им психологической поддержки и помощь в решении их эмоциональных трудностей может снизить риск развития аддиктивного поведения. Психологическая помощь и поддержка должны быть доступны им в любой момент, чтобы помочь им справиться с негативными эмоциями и стрессом.

2. Образование о вреде наркотиков и алкоголя: проведение программ образования о вреде наркотиков и алкоголя может помочь подросткам понять последствия и риски употребления этих веществ. Особое внимание следует уделить аддиктивным веществам, которые могут быть доступны в зоне боевых действий. Важно обучить подростков управлению стрессом, развитию навыков межличностного общения и поощрить здоровые формы досуга.

3. Укрепление родительских навыков: родители и опекуны подростков должны быть осведомленными о признаках и рисках аддиктивного поведения. Программы по укреплению родительских навыков могут помочь родителям эффективно коммуницировать с подростками, устанавливать границы и передавать навыки принятия решений.

4. Восстановление социальной интеграции: подросткам из зоны боевых действий может быть сложно адаптироваться к новой среде и обществу. Предоставление им возможности для социальной интеграции, такие, как участие в социально-поддерживающих группах, спортивных командах или культурных организациях, может помочь им построить здоровые отношения и чувство принадлежности, что снижает риск аддиктивного поведения.

5. Развитие навыков саморегуляции: обучение подростков навыкам саморегуляции и управлению стрессом может помочь им справляться с эмоциональными вызовами и предотвратить уход в аддиктивное поведение. Важным аспектом является также предоставление возможностей для активной физиче-

ской деятельности и хорошего питания, так как эти факторы снижают вероятность развития аддикций.

Эти меры должны быть реализованы в рамках комплексного подхода, в сотрудничестве с семьями, школами, специалистами по психологии и общественными организациями.

В целом, профилактика аддиктивного поведения у подростков, прибывших из зоны боевых действий, должна быть многоплановой и охватывать различные аспекты жизни подростков. Только таким образом можно обеспечить им защиту от зависимостей и помочь им освоиться в новой среде, преодолевая негативные последствия, оставленные войной.

Библиографический список

1. Ворогушин, Е. Б., Савушкин, Н. И. Военная энциклопедия. – М.: Воениздат, 1997. – Т. 1. – С. 147.
2. Баранов, А. А. Состояние здоровья детей в Российской Федерации // Педиатрия. Журнал им. Г.Н. Сперанского. – 2012. – № 3. – С. 9–14.
3. Рыбакова, М. В. Особенности самооценки материально-бытового положения семьи у подростков, находящихся под воздействием хронического социального стресса // Здоровье и образование в XXI веке. – 2016. – № 2. – С. 455–458.
4. Дербенев, Д. П., Жуков, С. В., Кривошеина, Е. Л. Медико-социальная характеристика русскоговорящих школьников, прибывших из зоны боевых действий // Журнал научных статей здоровье и образование в XXI веке. – 2017. – Т. 19. – С. 205–207.
5. Дервянкина, Н. А., Юферова, М. А. Психологическая диагностика эмоциональных реакций подростков и юношей из ЛНР, ДНР и вновь освобожденных территорий // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – С. 137–147.

Силина В.С.

студент

ФГБОУВО «ДГТУ»,

г. Ростов-на-Дону

СОЗДАНИЕ ПОЗИТИВНОГО КОНТЕНТА В СИСТЕМЕ ПРОФИЛАКТИКИ РАСПРОСТРАНЕНИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА

Аннотация. В Ростовской области комплексная работа по созданию позитивного контента в системе профилактики распространения деструктивных явлений (экстремизма) в молодежной среде строится с учетом наиболее попу-

лярных форматов и каналов распространения информации: видеоматериалы, социальные сети, мессенджеры.

Ключевые слова: экстремизм, идеология терроризма, молодежь, профилактика

Silina V.S.,
student
Don State Technical University (DSTU)
Rostov-on-Don

FORMATION OF POSITIVE CONTENT IN THE SYSTEM FOR PREVENTING THE SPREAD OF TERRORISM IDEOLOGY

Annotation. Comprehensive work on creating positive content in the system of preventing the spread of destructive phenomena (extremism) in Rostov region among young people is forming with taking into account the most popular formats and channels of information dissemination: videos, social networks, messengers

Keywords: extremism, ideology of terrorism, youth, prevention.

В рамках противодействия экстремистским проявлениям в первую очередь следует формировать правовую культуру молодежи; пропагандировать толерантное отношение к людям разных национальностей; воспитывать чувства гражданственности и патриотизма; стремиться обеспечить материальную защищенность молодого поколения.

При этом работа, проводимая на региональном уровне, должна отражать тенденции, заданные федеральным центром, а также учитывать информационную повестку и специфику региона [1].

Также немаловажно отметить, что все субъекты такой работы должны функционировать в тесном взаимодействии друг с другом, что позволяет достичь кумулятивного эффекта.

В качестве примера можно привести взаимодействие комитета по молодежной политике Ростовской области, министерства образования и министерства региональной политики и массовых коммуникаций региона.

Так, в 2022 году комитетом реализована молодежная программа «Профилактика», направленная на профилактику проявлений экстремизма, терроризма, асоциальных и деструктивных явлений в молодежной среде.

В рамках программы проведен мастер-класс от экспертов НЦПТИ по применению актуальных форматов проведения мероприятий в сфере профилактики проявлений экстремизма, терроризма, асоциальных и деструктивных явлений среди молодежи, информационные встречи со студентами, посвященные противодействию распространения идеологии терроризма.

Отдельное внимание уделялось работе детских пришкольных лагерей, а также работе с лицами, прибывающими в Российскую Федерацию из стран с повышенной террористической активностью для обучения.

В рамках профилактической работы организованы:

кинолекторий социальной направленности, ориентированный на укрепление гражданско-патриотических ценностей в подростково-молодежной среде;

молодежный проектный воркшоп, направленный на вовлечение молодежи в разработку эффективных технологий, направленных на противодействие деструктивным проявлениям в молодежной среде через участие в проектной деятельности;

IT-квест в формате приключенческой игры, посвященный поведению молодого человека в экстремальной ситуации.

При реализации программы были задействованы наиболее популярные у молодежи форматы подачи информации.

Напомним, по мнению исследователей, один из наиболее эффективных инструментов позитивной профилактики в работе с подростками и молодежью – видеопродукция: социальная реклама, короткометражные художественные и документальные фильмы, анимационные фильмы, телевизионные передачи, специальные новостные репортажи и т. д.

Необходимость использования видеоматериалов в профилактической работе с подростками и обусловлена следующими причинами:

- понятный «язык» для современных подростков с «клиповым» мышлением;
- уровень усвоения материала с использованием визуальных инструментов значительно выше;

- видеоматериалы позволяют затрагивать эмоциональную сферу подростков и молодежи, что способствует достижению воспитательных целей [3].

Силами министерства региональной политики и массовых коммуникаций Ростовской области в 2022 году подготовлено и распространено в социальных сетях «ВКонтакте», «Одноклассники» и мессенджере «Телеграм» 20 материалов, посвященных противодействию терроризму и экстремизму. Среди них:

два видеоролика об усилении бдительности при борьбе с терроризмом и о безнациональной природе терроризма и экстремизма;

пост в День солидарности в борьбе с терроризмом;

инфографика о борьбе с телефонным терроризмом.

Еще одним инструментом, необходимым для успешной работы по профилактике экстремизма и терроризма среди молодежи, является поддержание этнокультурных традиций, привлечение студентов к посещению краеведческого музея, участию в клубах интернациональной дружбы. Эти меры помогут предотвратить проявления экстремизма на национальной основе.

В Ростовской области в этой связи можно отметить работу по привлечению молодежи к проведению и участию в национальных праздниках.

Организационно-методическая помощь оказывается в рамках реализации подпрограммы «Укрепление единства российской нации и гармонизация межэтнических отношений в Ростовской области» государственной программы Ростовской области «Региональная политика». При проведении и освещении в СМИ данных мероприятий основной упор делался на участие в них представителей всех национальных диаспор Дона.

Также создание позитивного контента в регионе ведется в рамках военно-патриотической работы: организация встреч с ветеранами Вооруженных сил, участниками ВОВ, запись их воспоминаний, сбор документов и реликвий о мужестве и героизме защитников нашей Родины, тружениках тыла, о боевом пути воинских частей и соединений, участие в поисковой деятельности для уточнения судьбы военнослужащих Красной Армии, погибших в 1941–1945 гг.

с передачей найденных материалов и документов в общественные и государственные музеи, в государственные архивы.

В 2022 году одним из акцентных направлений работы в этой сфере стали мероприятия, проходившие в регионе в связи с судебными заседаниями по гражданскому делу по заявлению прокурора Ростовской области об установлении факта, имеющего юридическое значение, в интересах РФ, неопределенного круга лиц – родственников (потомков) мирных жителей и военнопленных, погибших на территории региона в годы ВОВ от преступных действий немецко-фашистских захватчиков и их пособников.

Демонстрация фото- и видеосвидетельств эпохи, общение с участниками событий и экспертами, участие молодежи в поисковых экспедициях в составе объединенных поисковых отрядов, безусловно, оказали значительное влияние на молодежь Дона.

Весьма действенной мерой является и оказание адресной помощи (по заявкам) инвалидам войны и труда, семьям погибших воинов (в рамках движения «Волонтеры Победы»), проведение мастер-классов и встречи с известными представителями различных профессий региона.

В Ростовской области такая работа проводится постоянно, однако наиболее широко данные мероприятия проходят в преддверии 23 февраля, 8 марта, дней освобождения муниципальных образований области от немецко-фашистских захватчиков и в рамках месячника подготовки к празднованию годовщины Победы в Великой Отечественной войне.

С 22 февраля 2022 года появилось и получило развитие еще одно направление профилактической работы – встречи с участниками специальной военной операции.

Еще одним способом ведения профилактической работы, ориентированным на визуальные каналы восприятия информации и учитывающим ориентиры молодежи в нашей действительности, является социальная реклама.

Опыт использования социальной рекламы как информации, направленной на достижение благотворительных, иных общественно полезных целей и обес-

печение интересов государства, уже является частью российской системы противодействия экстремизму [2].

Социальная реклама способствует созданию образов требующей решения социальной проблемы и государственного участия в данной области.

В Ростовской области данное направление реализуется в рамках взаимодействия Правительства Ростовской области и Совета ректоров вузов Ростовской области, в рамках которого, в частности, в 2022 году сотрудниками Медиапарка ДГТУ разработано несколько видеороликов профилактической направленности, показ роликов осуществлялся при поддержке министерства региональной политики и массовых коммуникаций Ростовской области.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что сегодня в Ростовской области ведется комплексная работа по созданию позитивного контента в системе профилактики распространения идеологии экстремизма и терроризма, что не исключает возможности ее расширения и необходимости поиска новых подходов и новых субъектов этой работы.

Библиографический список

1. Добаев, И. П. Основные направления усиления противодействия терроризму в молодежной среде России в идеологической сфере // ОБЗОР. НЦПТИ. – 2018. – № 2 (13).
2. Мухаметзарипов, И. А., Гибадуллина, М. Р. Применение визуальных материалов в профилактике агрессии и экстремизма среди молодежи: зарубежный и отечественный опыт // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. *Серия: Социальные науки*. – 2019. – № 4 (56). – С. 146–153.
3. Нурхаметова, А. Ч. Профилактика распространения терроризма и экстремизма посредством позитивного контента: потенциал российской культуры. // ОБЗОР. НЦПТИ. – № 2 (25). – 2021.
4. Чурилов, С. А., Валитова, Е. Р. Онлайн-фестиваль социальных видеороликов как эффективная форма вовлечения молодежи в информационное противодействие экстремизму // Обзор.НЦПТИ. – 2019. – № 3 (14).

Скомороха Е.И.

студент
ТИ имени А.П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»
г. Таганрог;
Казанцева Е.В.
канд. психол. наук, доцент
ТИ имени А.П. Чехова (филиал) «РГЭУ (РИНХ)»
г. Таганрог

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ У ЛЮДЕЙ С НАЛИЧИЕМ СКЛОННОСТИ К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Аннотация: Аддикции являются проблемой современности. Зачастую люди не справляясь с эмоциями, вырабатывают стратегию по их замещению различными личностными пристрастиями, которые могут перейти в аддиктивное поведение. В статье предпринята попытка выявления наличия химических и нехимических зависимостей у лиц, испытывающих трудности с проявлением эмоций.

Ключевые слова: аддикция, зависимость, личные пристрастия, проявление эмоций, совладание со стрессом.

Skomorokha E.I.
student, Taganrog Institute named
after A.P. Chekhov (branch) "OF ROSTOV STATE
UNIVERSITY (RINH)", Taganrog;

Kazantseva E.V.
Candidate of pedagogical Sciences, associate Professor,
Taganrog Institute named after A.P. Chekhov (branch)
"OF ROSTOV STATE UNIVERSITY (RINH)", Taganrog

EMOTIONAL MANIFESTATIONS IN PEOPLE WITH A TENDENCY TO ADDICTIVE BEHAVIOR

Annotation. Addictions are a problem of our time. Often people, unable to cope with emotions, develop a strategy to replace them with various personal addictions, which can turn into addictive behavior. The article attempts to identify the presence of chemical and non-chemical addictions in people who have difficulty expressing emotions.

Keywords: addiction, dependence, personal preferences, expression of emotions, coping with stress

Аддикция – пристрастие (наличие зависимости) к чему либо [2, 341].

Аддикции не перестают терять свою актуальность в настоящее время, так как могут приводить к нарушению состояния здоровья населения. Чем сильнее

научный прогресс, чем более насыщена и напряжена деятельность человека, тем больше появляется как химических, так и нехимических аддикций.

Аддикции могут быть социально одобряемыми и неодобряемыми. Н.Н. Мехтиханова [3] также выделяет осознаваемые и неосознаваемые аддикции. Не всегда человек способен понять или признаться в том, что у него есть зависимость. Автор отмечает, что данный факт характерен при наличии химической зависимости на начальных стадиях, а, в случае с нехимической зависимостью, он может быть не отслежен и не осознан на всех этапах формирования зависимости, к примеру, увлечение оздоровительными системами. В последнем случае человек может себя вполне комфортно чувствовать, так как данное пристрастие является социально одобряемым и не имеет тяжелых последствий для организма [3, 7].

Однако, если привести в пример трудоголизм, то здесь, если он не дает себе вовремя отдыхать, и постоянно «уходит в работу», человек может испытывать как физический, так и психический дискомфорт, которые служат факторами формирования тяжелых последствий для организма. По мнению Н.Н. Мехтихановой, предпосылкой осознания данной зависимости является невозможность ее удовлетворения и в дальнейшем «порицание со стороны окружающих и, наконец, сильный вред здоровью, работе, благополучию в семье» [3, 7].

С.А. Кулаков пишет о том, что в тот момент, когда начинается употребление, психоэмоциональное развитие больных химической и нехимической зависимостями останавливается. При этом интеллект и социальные связи пока не страдают. Это означает, что в данном случае человек не может справиться с чувствами и эмоциями и в то же время может быть в какой-то степени успешным и занимать значимое положение в социуме. С.А. Кулаков указывает на то, что борьба и игнорирование своих эмоций и переживаний человеком порождает у него приумножение страданий, потерю душевного покоя и путаницу в своих собственных проблемах [2, 92]. Соответственно, не понимая своих чувств, человек начинает испытывать «пустоту и заполнять ее аддикциями» [1, 362].

Целью нашего практического исследования было выявить наличие химических и нехимических аддикций в форме личных пристрастий как фактора замещения проживания эмоций.

В исследовании приняли участие 20 человек в возрасте от 20 до 59 лет.

Респондентам было предложено ответить на вопросы анкеты.

Первым был вопрос, касающийся регулярного проявления таких сильных эмоций, как гнев, злость, страх, радость. В ходе анализа анкетных данных было выявлено, что 30% (6 чел.) респондентов стараются всегда проявлять эмоции, 25% (5 чел.) – проявляют их редко, 40% (8 чел.) респондентов ответили, что им чаще приходится сдерживать эмоции, 5% (1 чел.) респондентов ответили, что держат эмоции в себе.

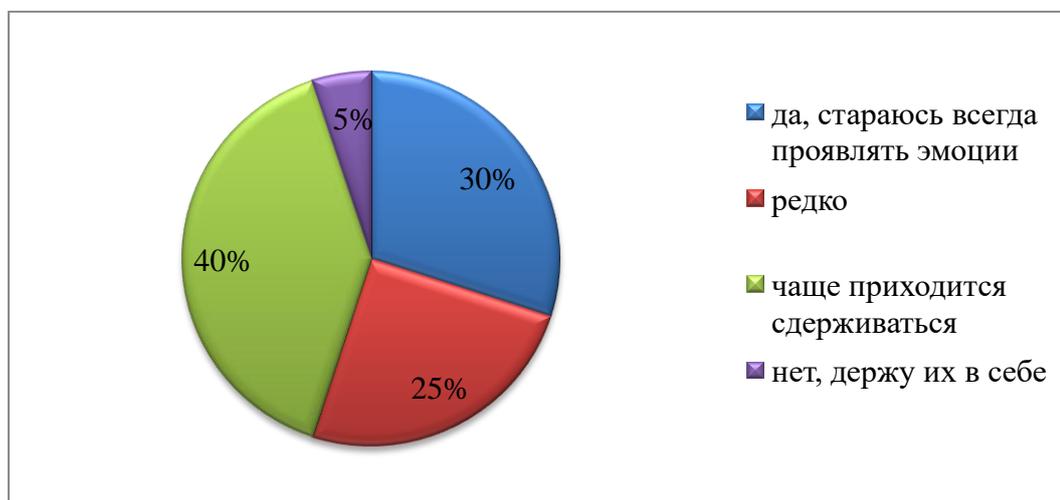


Рисунок 1 – Регулярность проявления респондентами таких эмоций, как гнев, злость, страх, радость

Таким образом, большинство респондентов чаще сдерживают такие эмоции, как гнев, злость, страх, радость.

Следующим был вопрос о том, какие эмоции тяжелее всего проявлять респондентам. Здесь можно было выбрать несколько предложенных вариантов ответов.

20% (4 чел.) респондентов ответили, что легко проявляют любые эмоции. Остальные выбирали 1 и более вариантов ответов. Так, по 45% (9 чел.) респондентов ответили, что им тяжелее всего проявлять страх и обиду, 30% (6 чел.)

респондентов ответили – гнев, 25% (5 чел.) ответили – вина, и по 10% (2 чел.) респондентов ответили – тревога и радость.

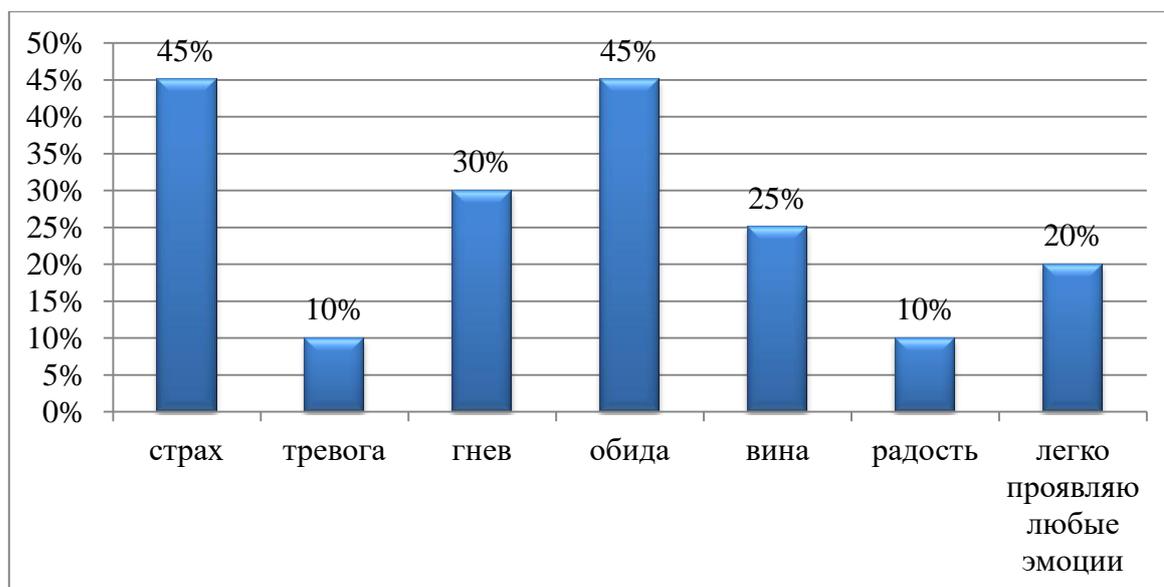


Рисунок 2 – Эмоции, которые тяжелее всего проявлять респондентам

Таким образом, чаще всего респондентам тяжело проявлять страх и обиду, реже – гнев и вину и некоторым респондентам сложно проявлять тревогу и радость.

Из 16 респондентов, которым тяжело проявлять эмоции, причинами являются следующие: 12% (2 чел.) респондентов боятся, что их осудят, 69% (11 чел.) ответили, что это не всегда к месту, 19% (3 чел.) респондентов ответили, что так не принято в обществе.

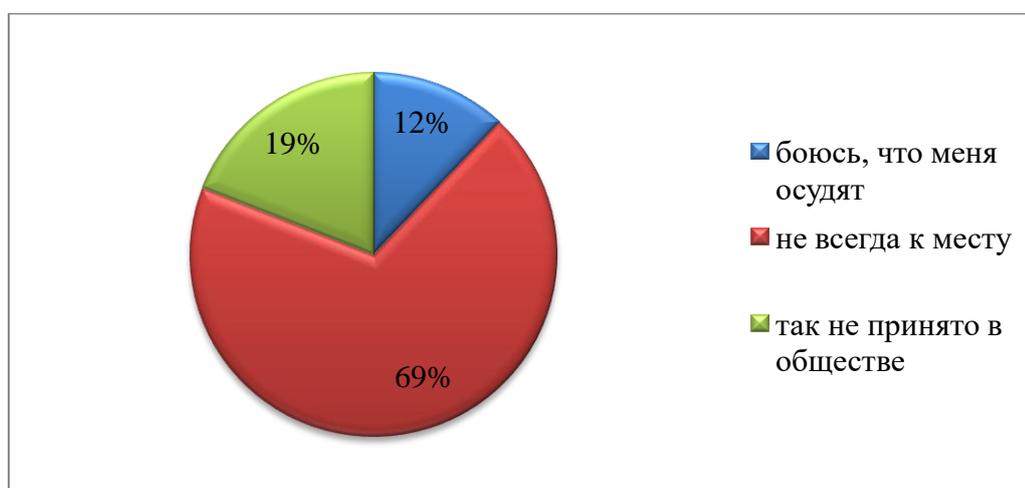


Рисунок 3 – Причины, по которым респондентам тяжело проявлять эмоции

Таким образом, большинство респондентов не проявляют свои эмоции, так как это не всегда к месту.

Далее мы выяснили, что ежедневно подвергаются стрессам – 25% (5 чел.) респондентов, 35% (7 чел.) респондентов – 1–2 раза в неделю, 40% (8 чел.) респондентов – редко.

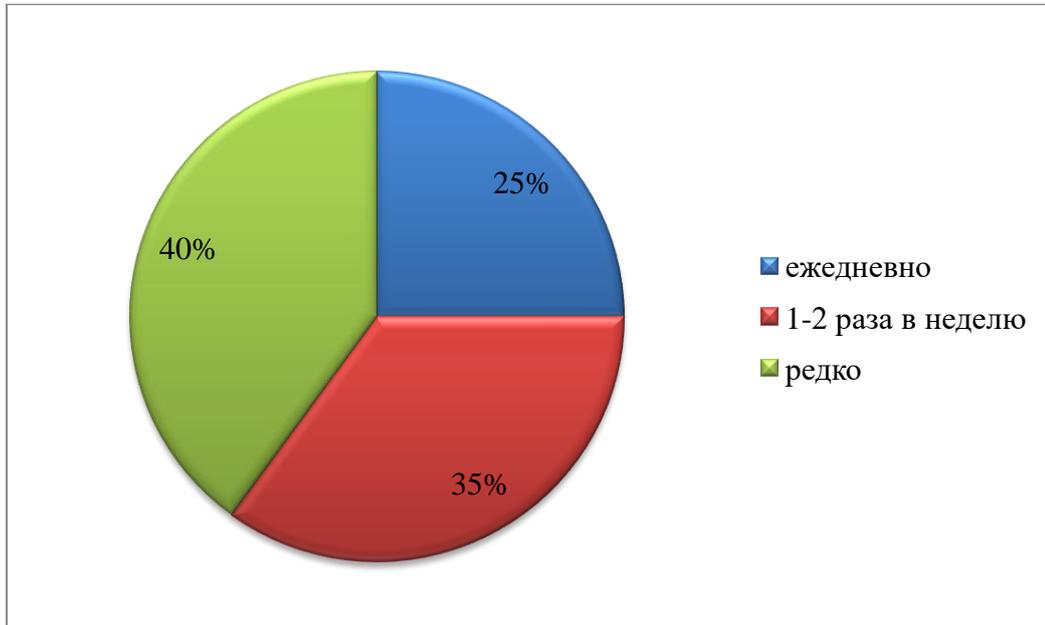


Рисунок 4 – Частота подверженности стрессам респондентами

Таким образом, более половины респондентов подвергаются стрессам 1–2 раза в неделю и чаще.

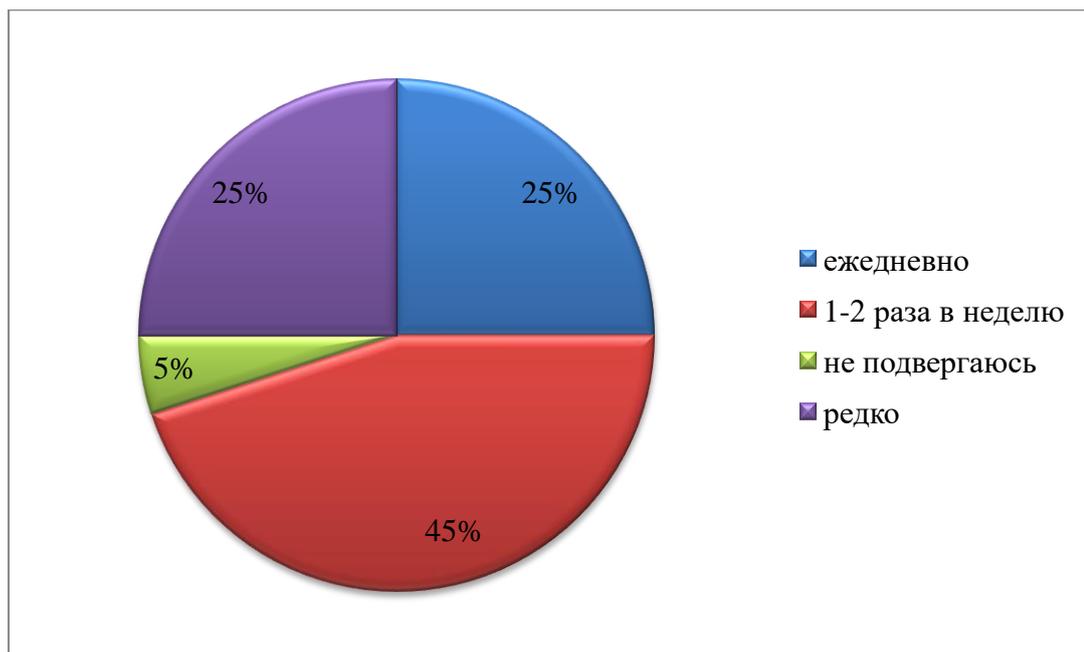


Рисунок 5 – Частота тревожности у респондентов

25% (5 чел.) респондентов ежедневно испытывают тревожность, 45% (9 чел.) испытывают ее 1–2 раза в неделю, 25% (5 чел.) респондентов тревожность испытывают редко и 5% (1 чел.) респондентов не испытывают тревожности.

Таким образом, более половины респондентов испытывают тревожность 1–2 раза в неделю и чаще.

Также было выявлено, каким образом респонденты справляются со стрессом и тревожностью: «уход в работу» – ответили 35% (7 чел.) респондентов, уборка – 35% (7 чел.) респондентов, курение – 30% (6 чел.) респондентов, заедание – 20% (4 чел.) респондентов, занятия творчеством – 20% (4 чел.) респондентов, незапланированные покупки – 20% (4 чел.) респондентов, физическая активность, танцы – 20% (4 чел.) респондентов, просмотр фильмов, сериалов, прослушивание музыки – 15% (3 чел.) респондентов, прогулки на свежем воздухе – 10% (2 чел.) респондентов, употребление алкоголя – 10% (2 чел.) респондентов, одиночество – 10% (2 чел.) респондентов, баня – 5% (1 чел.) респондентов, плач – 5% (1 чел.) респондентов, путешествия – 5% (1 чел.) респондентов.

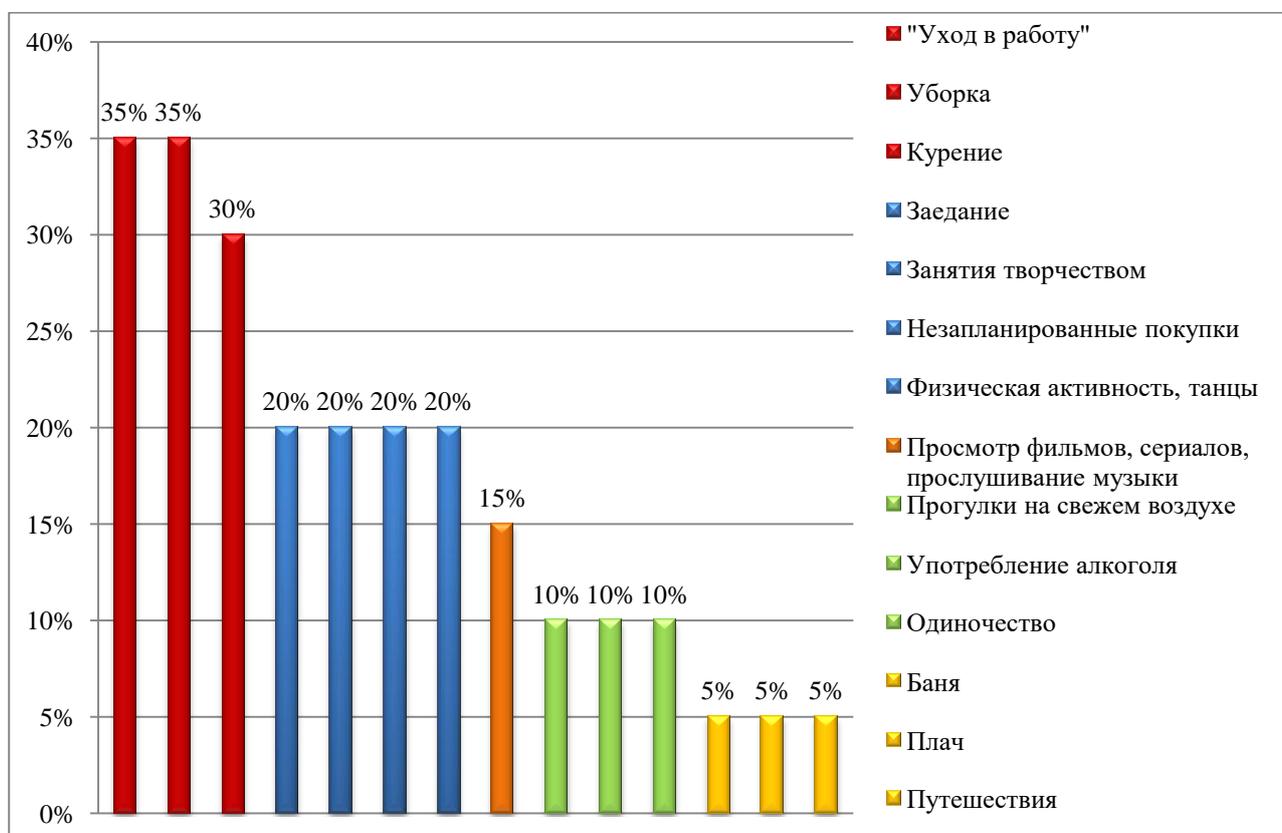


Рисунок 6 – Стратегии совладания со стрессом и тревожностью, применяемые респондентами

Таким образом, среди ответов респондентов о способах, используемых ими для того, чтобы справиться со стрессом и тревожностью, чаще всего были «уход в работу», уборка и курение. На втором месте по распространенности: заедание, занятия творчеством, незапланированные покупки, физическая активность, танцы. Реже респонденты прибегают к просмотру фильмов, сериалов, прослушиванию музыки, прогулкам на свежем воздухе, употреблению алкоголя и одиночеству. Иногда для них – это баня, плач и путешествия.

Для того, чтобы понять, насколько привычки справляться со стрессом вписаны в жизнь респондентов, с ними был проведен тест Н.Н. Телеповой, который предполагает выявление аддикций и аддиктивного поведения у человека, исходя из его личных пристрастий.

В результате проведенного тестирования было выявлено, что у 50% (10 чел.) респондентов аддиктивное поведение не прослеживается, у 25% (5 чел.) – начальная стадия проявления аддиктивного поведения, у 25% (5 чел.) – стадия развития аддиктивного поведения.

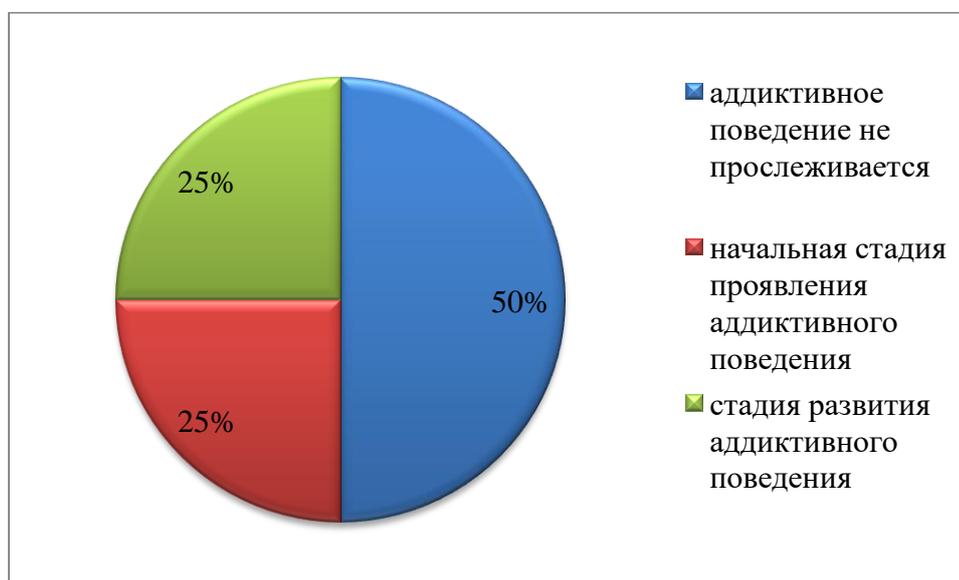


Рисунок 7 – Результаты теста Н.Н. Телеповой для определения уровня аддиктивного поведения

Таким образом, у половины респондентов в равной степени начальная стадия проявления аддиктивного поведения и стадия развития аддиктивного поведения. Это были респонденты, которые чаще сдерживают свои эмоции.

Причем, у лиц с начальной стадией аддиктивного поведения отмечаются следующие стратегии совладания со стрессом и тревожностью: курят, употребляют алкоголь, совершают незапланированные покупки, смотрят сериалы, занимаются творчеством и совершают прогулки на свежем воздухе. Лица со стадией развития аддиктивного поведения в большей степени склонны к «уходу» в работу, курению, «заеданию», уборке и просмотру сериалов. Лица, у которых аддиктивное поведение не прослеживается, также имеют как химические, так и не химические стратегии совладания со стрессом. Таким образом, с респондентами необходимо проводить психопрофилактическую работу, пока данные аддикции не перешли у них в патологическое состояние.

На вопрос о том, помогают ли данные привычки респондентам избавиться от стресса и расслабиться, 55% (11 чел.) ответили, что да, надолго, 40% (8 чел.) – ответили, что ненадолго, 5% (1 чел.) ответили, что не помогают.

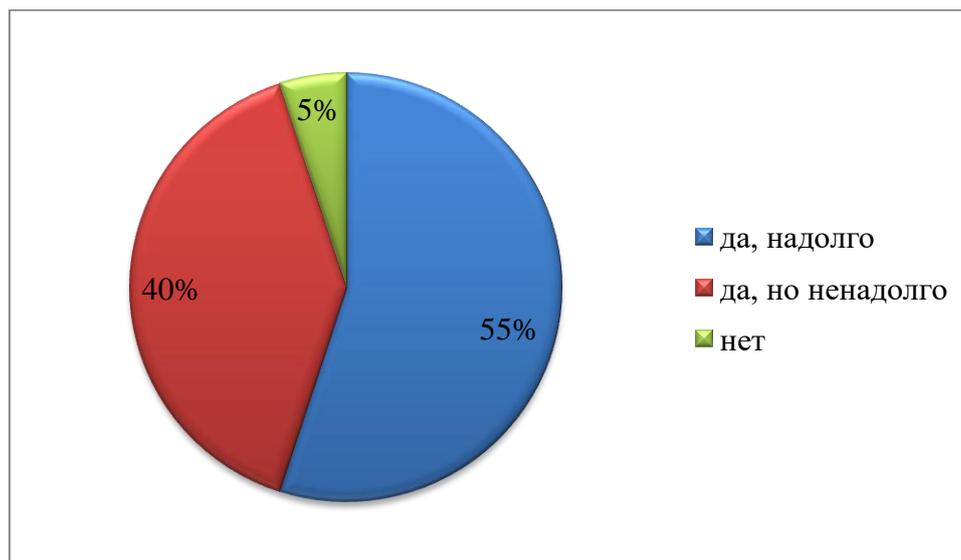


Рисунок 8 – Пролонгированность действия привычных форм аддикций как способов справиться со стрессом

Почти половина респондентов ответили, что их привычки справиться со стрессами помогают им ненадолго, а некоторым не помогают совсем. Учитывая, что респонденты прибегают к широкому спектру способов, чтобы справиться со стрессом, и не всегда они приносят пользу для здоровья, чем усугубляют и так подверженный стрессу организм. Причем некоторые из данных способов относятся как к химическим, так и нехимическим аддикциям.

Подводя итог проведенному исследованию, можно сделать ряд выводов.

1. Большинство респондентов чаще сдерживают такие сильные эмоции, как гнев, злость, страх, радость. Тяжелее всего большинству проявлять страх и обиду, в основном из-за того, что это не всегда к месту. Таким образом, многие респонденты задерживают эмоции в себе, не выпуская их, что может сказываться на состоянии их здоровья.

2. Большинство респондентов подвержены стрессам и тревожности, чаще применяя для того, чтобы с ними справиться как химические, так и нехимические зависимости. Причем, у половины респондентов, наличие формирования аддиктивного поведения в виде личного пристрастия подтвердилось с помощью теста Н.Н. Телеповой. Это были респонденты, которым трудно проявлять свои эмоции. Также почти половине респондентов данные пристрастия ненадолго помогают справиться с переживаниями стресса и тревожности.

Результаты работы показывают необходимость проведения психопрофилактической работы для формирования у респондентов стратегий по совладанию со стрессом и тревожностью, а также требуют проведения дальнейших исследований.

Библиографический список

1. Кулаков, С. А. Психосоматика: 4-е издание, дополненное / С. А. Кулаков. – М.: Издательские решения, 2022. – 456 с.
2. Кулаков, С. А. Руководство по реабилитации аддиктов: 4-е издание / С.А. Кулаков. – М.: Издательские решения, 2020. – 468 с.
3. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н.Н. Мехтиханова; Ярослав. гос. ун-т. – Ярославль: ЯрГУ, 2005. – 122 с

Скринаусов В.Н.

магистрант

ТИ имени А.П.Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»

г. Таганрог

ИЗУЧЕНИЕ ФЕНОМЕНА УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ

Аннотация: В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с изучением феномена удовлетворенности жизнью. Анализ различных подходов, объективные и субъективные показатели удовлетворенности жизнью, а также рассматривается психологическое благополучие личности.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, субъективное качество жизни, эмоциональный комфорт, психологическое благополучие.

Skrinausov V.N.

graduate student

Chekhov Technical University (branch)

Federal State Budgetary Educational Institution "RSEU (RINH)"

Taganrog

STUDYING THE PHENOMENON OF LIFE SATISFACTION

Annotation. This article discusses issues related to the study of the phenomenon of life satisfaction. The analysis of various approaches, objective and subjective indicators of life satisfaction, as well as the psychological well-being of the individual is considered.

Keywords: life satisfaction, subjective quality of life, emotional comfort, psychological well-being.

Удовлетворённость жизнью – сложный и комплексный параметр, в психологической науке трактуется неоднозначно, до сих пор не сформированы единые подходы к использованию этого понятия и связанных с ним терминов, к пониманию его структуры, свойств и детерминант. Поэтому необходимо представить некоторые взгляды на то, что может являться составляющими данного понятия.

Феномен удовлетворённости жизнью также принято относить к одному из аспектов категории «качество жизни». Так, основными оценочными показателями субъективного качества жизни являются два компонента – аффективный и когнитивный, где под аффективным компонентом понимается «счастье», а под когнитивным – «удовлетворённость жизнью». Е.В. Балацкий предлагает рассматривать в группе субъективных показателей качества жизни населения интегральный индекс удовлетворённости жизнью [1].

Субъективная природа данной оценки подтверждается исследованиями У. Штаудингер, которые показали, что многие люди оценивают качество своей жизни выше, чем это могло бы показаться со стороны. Данный феномен был назван исследователем как «парадокс субъективного благополучия».

Последующие исследования Э. Динер с соавторами подтвердили данное наблюдение: так, наблюдатели за представителями различных социально неблагополучных групп (бездомных, безработных, тяжелобольных и т.д.) оценили благополучие данных групп людей в маленьких цифрах, тогда как сами участники эксперимента оценили удовлетворённость своей жизнью на уровне выше среднего [2].

Зарубежные авторы также отмечают, что счастье можно определить как постоянную черту чувства удовлетворения жизнью. Ими приводится два различных способа измерения данной концепции: с одной стороны, предпринимается попытка измерить индивидуальное счастье каждого человека, в связи с чем международный институт управления создал Валовой национальный индекс счастья, согласно которому состояние человека измеряется по шкале от 1 до 10 по семи измерениям – экономическому, экологическому, физическому, умственному, трудовому, социальному и политическому. Шкала удовлетворённости жизнью в данном случае предназначена для измерения глобальных когнитивных суждений об удовлетворении своей жизнью. С другой же стороны, существуют учреждения, которые пытаются измерить счастье страны. Индекс счастливой планеты (HPI) отражает степень, в которой достигают долгих и счастливых жизней на единицу воздействия на окружающую среду. Он рассчитывается по четырем параметрам: ожидаемая продолжительность жизни при рождении, «опытное» благополучие (среднее значение всех ответов от населения к вопросу, который определяет, как жизнь людей идет в целом), результаты неравенства (мера того, как неравномерное распределение продолжительности жизни и показатели благосостояния отражаются в определённой стране), и экологический след (среднее количество необходимой земли на душу населения для поддержания типичных моделей потребления в стране). Валовое национальное счастье – (GNH) это индекс, рассматривающий 9 измерений: психологическое благосостояние, использование времени, жизнеспособность сообщества, культуру, здравоохранение, образование, разнообразие окружающей среды, уровень жизни и правительство. Наконец, общий индекс удовлетворенности включает

субъективные вопросы благополучия в отношении здоровья, богатства и доступа к базовому образованию [2].

Ещё одним термином, который можно встретить, изучая научную литературу, является словосочетание «эмоциональный комфорт». В большинстве словарей понятие комфорта имеет достаточно определённое толкование — «удобство, удобные условия». Поэтому, применяя его для характеристики эмоциональной жизни личности, приходится использовать его переносный смысл. Для научного термина такое качество должно быть оценено как недостаток. Обычно понятия, не имеющие чёткого толкования и основанные на метафорах, затрудняют создание и развитие теорий, включающих их в себя. По этим причинам из числа обсуждаемых более перспективным можно предположить понятие благополучия.

У понятия благополучия есть достаточно ясное значение, а его трактовки в значительной степени сходны или совпадают в различных научных дисциплинах. Явление благополучия и чувство благополучия являются весьма значимыми для всего внутреннего мира личности. Именно поэтому понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в качестве одного из основных для определения здоровья. По мнению экспертов ВОЗ, благополучие в наибольшей степени зависимо от самооценки и чувства социальной принадлежности, чем от биологических функций организма.

Существуют также некоторые объективные показатели благополучия. Представление о собственном благополучии, а также о благополучии других людей и оценка общего благополучия опирается на принятые объективные критерии благополучия, материального достатка, успешности, показатели здоровья, и т.д. Они и оказывают то или иное влияние на переживание благополучия. Но стоит ещё раз упомянуть, что это переживание в значительной мере зависит от особенностей отношения личности к себе и окружающему миру. Все внешние факторы благополучия по самой природе психики не могут воздействовать на переживание благополучия напрямую, но лишь через субъективное восприятие и субъективную оценку.

Иными словами, благополучие личности по самой своей природе является явлением прежде всего субъективным. А значит, объективных внешних показателей качества жизни человека, недостаточно для точного определения и всегда следует учитывать внутренние процессы респондента. Поскольку, для психолога субъективная сторона существования личности, как предмет исследования, имеет первостепенное значение.

Следует также отметить, что, невзирая на значительную роль субъективных факторов в благополучии личности, невозможно полностью приравнять понятия благополучия и субъективного благополучия, поскольку за ними стоят различные, хотя и близкие, явления.

На переживание благополучия оказывают влияние различные стороны бытия человека, в нем соотносятся многие особенности самоотношения человека, а так же его отношение к окружающему миру. Принято считать, что благополучие личности складывается из ряда составляющих. Таких, как, например, социальное, духовное, материальное и психологическое благополучие.

Социальное благополучие – это термин, обозначающий удовлетворенность личности своим социальным статусом и текущим состоянием общества, в котором она находится.

Духовным благополучием принято считать ощущение причастности к духовной культуре общества, осознание своей возможности приобщаться к различным аспектам духовной культуры. А так же, осознание и переживание смысла своей жизни, наличие веры в Бога или в себя, или что-либо ещё.

Физическое благополучие – хорошее физическое здоровье, отличное самочувствие, ощущение телесного комфорта, субъективное ощущение здоровья, а так же удовлетворяющий человека физический тонус.

Материальным благополучием считается субъективная удовлетворенность материальной стороной своего существования в таких аспектах, как жилье, питание, отдых и пр. А так же ощущение полноты своей обеспеченности и стабильности материального достатка.

Под психологическим благополучием понимается слаженность психических процессов и функций, чувство внутреннего равновесия, ощущение целостности.

Все перечисленные составляющие благополучия тесно взаимосвязаны и имеют непосредственное влияние друг на друга.

В субъективном благополучии, как в целом, так и в его составляющих будет целесообразно выделить два основных компонента. Этими компонентами являются: когнитивный как представления об отдельных сторонах своего бытия, и эмоциональный как доминирующий эмоциональный тон отношений к этим сторонам.

Субъективное благополучие конкретного человека – объёмное ощущение, которое складывается из частных оценок различных сторон жизни. Затем оценки отдельных параметров сливаются в комплексное ощущение субъективного благополучия. Эти стороны жизни являются предметом изучения разных научных дисциплин. Таким образом, благополучие предстает интересным предметом изучения и актуальной проблемой для психологии.

Для психологии личности и психологии как науки в целом особо важно то, что субъективное переживание благополучия является одной из важнейших составных частью преобладающего настроения личности и удовлетворённости жизнью.

Библиографический список

1. Балацкий, Е. В. Факторы удовлетворённости жизнью: измерение и интегральные показатели // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2005. – № 4 (76). – С. 42–52.
2. Бенко, Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия] // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015.– Т. 8. – № 2. – С. 5–13.
3. Макарова, Е. А. Роль социализации и отношения к деньгам в формировании финансовой грамотности детей и подростков / Е. А. Макарова, О. А. Холина // Социально-гуманитарные знания. – 2022. – № 3. – С. 108–122. – DOI 10.34823/SGZ.2022.3.51836.
4. Петрова, Е. Г. Проблема формирования профессионального самосознания современной молодежи / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация:

- материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – № 5. – С. 177–179.
5. Петрова, Е. Г. Психологический портрет подростков, входящих в "группу риска" по возникновению наркотической зависимости / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – № 2. – С. 139-149.
 6. Петрова, Е. Г. Сравнительное исследование психологических особенностей подростков, употребляющих и не употребляющих наркотические вещества / Е.Г. Петрова, О. А. Холина // Европейский журнал социальных наук. – 2017. – № 3. – С. 499–508.
 7. Попов, В. В. Философия конструктивизма в интерпретации «включающего» общества: практическо-прикладные аспекты / В. В. Попов, О. А. Холина // Социология. – 2020. – № 3. – С. 363-367.
 8. Холина, О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О. А. Холина, Е. В. Казанцева, Е. Г. Петрова // Психология и психотехника. – 2019. – № 3. – С. 15–28. – DOI 10.7256/2454-0722.2019.3.30532.
 9. Холина, О. А. Л. С. Выготский о законе культурного развития ребенка и культурных контекстах воспитания / О. А. Холина, Т. Д. Скуднова // Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и проблемы современного образования: монография. К 125-летию Л.С. Выготского / Под общей редакцией А.Ю. Голобородько. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Фонд науки и образования», 2021. – С. 36–43.

Скринаусов В.Н.

магистрант

ТИ имени А.П.Чехова (филиал)

ФГБОУ ВО «РГЭУ (РИНХ)»

г. Таганрог

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ САМООТНОШЕНИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы, связанные с изучением самоотношения личности. Анализ зарубежных и отечественных подходов изучения данного понятия.

Ключевые слова: самоотношение личности, самооценка, самопринятие, Я-концепция.

Skrinausov V.N.

graduate student

Chekhov Technical University (branch)

Federal State Budgetary Educational Institution "RSEU (RINH)"

Taganrog

THEORETICAL ASPECTS OF THE STUDY OF PERSONALITY SELF-ATTITUDE

Annotation. This article discusses issues related to the study of the self-attitude of the individual. Analysis of foreign and domestic approaches to the study of this concept.

Keywords: personality self-attitude, self-esteem, self-acceptance, Self-concept.

Анализ зарубежных и отечественных литературных источников свидетельствует об отсутствии универсального представления о данном феномене. Разрозненные, часто противоречивые концепции самоотношения, по мнению ряда ученых затрудняют интерпретацию эмпирических данных и ведут к кризису современной психологии самоотношения [1].

Вместе с тем, существует мнение, что разные подходы к раскрытию сущности самоотношения не противоречат друг другу, а раскрывают всю сложность, многогранность данного феномена и его ведущую роль в жизнедеятельности человека [3].

Рост интереса исследователей к изучению самоотношения тому подтверждение. В психологической науке к наиболее употребляемым относятся следующие понятия, содержащие категории отношения человека к себе: эмоционально-ценностное отношение к себе, самоотношение, самоуважение, «глобальная» или общая самооценка [2].

В зарубежных исследованиях широко используется понятия «self-esteem» (самооценка, самоуважение), «self-worth» (собственное достоинство, самооценочность) для обозначения результата – эмоционально-оценочного суждения. Категория непосредственно процесса оценивания собственной личности отражается в таких понятиях как «self-evaluation» и «self-assessment» [7].

Первые попытки теоретического осмысления феномена самоотношения известны по трудам У. Джеймса, в которых он исходил из понимания самоотношения как эмоциональной компоненты установки на себя. Ученый выявил наличие уровня частных самооенок, которые и отражают оценку различных

аспектов жизни со стороны самого человека. При этом, каждая из данных частных самооенок имеет различную субъективную значимость для человека, и это в свою очередь оказывает влияние на глобальную самооценку, по мнению У. Джеймса, и составляющую самоотношение.

Глобальная самооценка может быть представлена как отношение реального успеха к уровню притязаний субъекта на успех. Например, в случае, если успех человека будет увеличиваться, а притязания уменьшаться, – самоуважение будет расти. В свою очередь, отказ от притязаний даст результат – такое же удовлетворение, как и при воплощении притязаний в реальности. Реализация со стороны индивида деятельности в границах осознаваемой им компетентности первоначально позитивно отражается на частной самооценке, а в дальнейшем – на общем чувстве симпатии к собственному «Я» [2].

Именно использование понятия обобщенной самооценки (или глобальной), раскрывающей сущность отношения человека к себе, является в наибольшей степени устоявшейся практикой в западной психологии с конца XIX до 60-х годов XX вв.

Р. Бернс в своих работах приравнивает самооценку к самоотношению и утверждает, что она является аффективной оценкой представлений о себе, имеет устойчивый характер и обладает в свою очередь такой характеристикой как интенсивность в разных её степенях, которая: на основании эмоциональной картины определяет принятие или осуждением своей личности; отражает уровень самоуважения, а также ощущения собственной ценности и положительного отношения к себе [7].

Ведущее значение в развитии самоотношения имеет степень соответствия реального и идеального «Я». таким образом, можно сформулировать заключение, что самоотношение является: устойчивым личностным образованием; остается практически неизменным в независимости от ситуации и возрастной стадии развития человека.

К. Роджерс в своей теории личности рассматривает природу самоотношения как чувство принятия себя (т. е. чувство самопринятия). При этом, согласно

его точке зрения, и самопринятие, и самооценка (отношение к себе как носителю определенных свойств и достоинств) представляют собой аспекты самоотношения и в свою очередь разбиваются на связанные между собой подсистемы: эмоциональную и самооценочную [1].

Механизм формирования и развития данных аспектов отношения к себе различен. Так самооценка определённого качества основана зачастую на сравнении своих достижений с достижениями других людей. В свою очередь самопринятие представляет собой общую жизненную установку, которая формируется в процессе онтогенеза посредством осознанных усилий. Человек имеет возможность оценивать обладаемый перечень качеств, а также степень и уровень их развития. Помимо этого, им испытывается по данному поводу определенные чувства и эмоции, которые и приводят или к принятию себя или – к негативному отношению к себе [3].

Рядом авторов была предложена следящая модель иерархической организации самоотношения – частные самооценки, интегрированные по различным сферам личностных проявлений, и в свою очередь, целостно в комплексе составляющие обобщенное «Я», которое и расположено наверху в данной иерархии.

При этом основной идеей выступает положение, что частные самооценки личностных качеств напрямую не связаны с общим самоуважением, а только организуются в промежуточный уровень по соответствующим сферам жизнедеятельности человека.

В соответствии с моделью Р. Шавельзона глобальная самооценка может быть разделена на академическую (связанную с успехами в учебе) и неакадемическую, включающую физическую, эмоциональную и социальную сферы. Таким образом, происходит перенос модели иерархической организации Я-концепции (системы представлений человека о себе) на структуру самоотношения [3].

Таким образом, рассмотрев подходы к понятию «самоотношение личности» в зарубежной психологии, необходимо отметить, что общим в подходах является отношение к самоотношению как сложной системе. В то же время

возможно выделить различия, состоящие в том, что в западной психологии больше внимания уделяется самоотношению как системе самооценок.

Библиографический список

1. Абасова, Б. А. Самоотношение личности: теоретический аспект / Б. А. Абасова // Актуальные вопросы развития территорий: теоретические и прикладные аспекты: сборник материалов Международной научно-практической конференции / редактор А.А. Коротких. – 2017. – С. 87–90.
2. Ким, А. Э. Взаимосвязь между видами самоотношения и саморегуляцией личности у молодых людей с разной выраженностью саморегуляции поведения [Электронный ресурс]// Психолог. – 2021. – № 6. – С. 28–39. – DOI: 10.25136/2409-8701.2021.6.37141 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=37141 [Дата обращения: 18.11.22].
3. Колышко, А. М. Психология самоотношения: учеб. пособие. – Гродно: Изд-во ГрГУ, – 2014. – 102 с.
4. Петрова, Е. Г. Проблема суицидального поведения в молодежной среде / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2012. – № 5. – С. 155-159.
5. Петрова, Е. Г. Сравнительное исследование психологических особенностей подростков, употребляющих и не употребляющих наркотические вещества / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Европейский журнал социальных наук. – 2017. – № 3. – С. 499–508.
6. Петрова, Е. Г. Психологический портрет подростков, входящих в «группу риска» по возникновению наркотической зависимости / Е. Г. Петрова, О.А. Холина // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2017. – № 2. – С. 139–149.
7. Чернобродов, Е. Р., Дутчина, О. Б., Ситникова, Е. В., Кулеш, Е. В., Кулеш, Ж. В., Колесникова, Г. Ю. Психология личности: самосознание, самоотношение, самоопределение [Электронный ресурс] / Е. Р. Чернобродов, О. Б. Дутчина, Е. В. Ситникова, Е. В. Кулеш, Ж. В. Кулеш, Г. Ю. Колесникова // Тихоокеанский государственный университет. – Хабаровск, 2016. // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 2976–2980. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/53601.htm> [Дата обращения: 02.12.22].
8. Холина, О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О. А. Холина, Е. В. Казанцева, Е. Г. Петрова // Психология и психотехника. – 2019. – № 3. – С. 15-28. – DOI 10.7256/2454-0722.2019.3.30532.
9. Холина, О. А. Л. С. Выготский о законе культурного развития ребенка и культурных контекстах воспитания / О. А. Холина, Т. Д. Скуднова // Культурно-историческая теория Л.С. Выготского и проблемы современного образования: монография. К 125-летию Л.С. Выготского / под общей редакцией А.Ю. Голобородько. – Ростов-на-Дону: Общество с ограниченной ответственностью «Фонд науки и образования», 2021. – С. 36–43.

Холин А.А.
магистрант
ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ)

АНАЛИЗ ПОНЯТИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПСИХОЛОГИИ

Аннотация: В данной статье представлены подходы к изучению психологического благополучия зарубежных и отечественных авторов.

Ключевые понятия: благополучие личности, удовлетворенность жизнью, качество жизни, счастье, эмоциональная сторона личности.

Kholin A.A.
graduate student of the
A.P. Chekhov Technical
University (branch) of the Russian
State Economic University (RINH)

ANALYSIS OF THE CONCEPT OF WELL-BEING IN PSYCHOLOGY

Annotation. This article presents approaches to the study of psychological well-being by foreign and domestic authors.

Keywords: personal well-being, life satisfaction, quality of life, happiness, emotional side of the individual.

С середины прошлого века, в связи с обращением к позитивным психологическим состояниям, проблема психологического благополучия рассматривается в контексте исследований счастья, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и качества жизни. Изначально были попытки описания счастливого человека через набор качеств. Но система ценностей и целей человека индивидуальна, поэтому и уровень благополучия и счастья оценивается самим человеком. Поэтому универсальной структуры и критериев благополучия нет, и задача исследователей это изучение факторов, влияющих на чувство счастья и благополучия человека.

В зарубежной психологии изучение психологического благополучия личности традиционно осуществляется в двух направлениях: гедонистическом и эвдемонистическом. В первом подходе психологическое благополучие рас-

считается, как преобладание позитивных переживаний над негативными и на современном этапе сторонники этого направления сосредоточены на изучении эмоционального благополучия личности (М. Аргайл, Н. Брэдбурн, Э. Динер Д. Кайнемен, Н. Шварц).

Н. Брэдбурн описывал благополучие в терминах, отражающих состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью. Им также было показано, что позитивный и негативный аффект имеют различное происхождение. Это значит, что благополучие – это баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного, который проявляется в виде общего ощущения удовлетворенности или неудовлетворенности жизнью.

Продолжая исследования в рамках гедонистического подхода, Э. Динер вводит понятие «субъективного благополучия», происходящее из субъективной удовлетворенности жизнью, позитивного аффекта и негативного аффекта. Здесь говорится о когнитивной стороне самопринятия (интеллектуальная оценка удовлетворённости различными сферами своей жизни) и эмоциональной стороне (наличие плохого или хорошего настроения). Принятие, как и непринятие событий жизни, оценка их с отрицательной и положительной точки зрения всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. В качестве наиболее общего индикатора благополучия сторонники гедонистического подхода опираются на переживания счастья, удовлетворенности [1].

С позиции данного подхода рассматривает благополучие и Р.М. Шамионов [3]. Ученый определяет данный термин как собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности.

Второй подход к исследованию благополучия носит название эвдемонистического (от *eudaimonic* – термина, используемого Аристотелем для описания наиболее высокого из человеческих чувств), в соответствии с которым основной критерий благополучия – это полнота самореализации. Этот подход разра-

батывался представителями гуманистической психологии, описывающими различные аспекты позитивного функционирования личности.

Наиболее известными работами в рамках этого направления являются труды А. Вотермена, А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Э. Эриксона, М. Яходы, А.А. Кроника и др. Благополучие в рамках этого подхода включает в себя несколько факторов. Важнейшим показателем психического здоровья является именно психологическое благополучие, которое трактуется через субъективное благополучие, умение справляться с трудностями, благоприятный эмоциональный фон, отсутствие конфликта с собой и с социумом.

По результатам проведенного теоретического анализа подходов к психологическому благополучию были получены следующие выводы:

Благополучие следует рассматривать как синтетическое, единое явление, синтезирующее физические, психические, социальные аспекты, несводимое к пониманию удовлетворенности. В таком случае чувство благополучия можно определить как цельный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования личности в социальной среде, сопровождающееся позитивным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и благоприятным самоотношением, доверительным отношением к миру.

Практически отсутствуют работы, в которых учитывается динамичность психологического благополучия. Достижение или поддержание благополучия – это постоянное балансирование на грани нужного и реального, постоянный процесс гармоничного слияния с окружающей действительностью, нахождение в состоянии устойчивого равновесия.

В основу понятия благополучия заложен принцип постоянной активности самого субъекта. Нельзя быть и пассивным, и благополучным. «Несводимость благополучия к удовлетворенности, обращение к смысловым структурам требует постоянной рефлексии, оценки и переоценки наличной ситуации, что само по себе уже ведет к разрушению удовлетворенности чем-либо. Исследования благополучия с различных методологических оснований закономерно приводят

к неопределенности структуры включаемых в состав изучаемого явления аспектов» [2, 15].

Наиболее логичной и известной является концепция К. Рифф, но в ней не учитываются отличительные черты состояний и ряд иных ценностей, кроме автономии.

Таким образом, существует несколько подходов к понятию психологического благополучия. В зарубежной литературе выделяется три подхода: гедонистический, эвдемонистический и концепция К. Рифф. В отечественной литературе были следующие подходы: оценка себя и своей жизни (Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов), психическое состояние (Л.В. Куликов), важные личностные ресурсы, обеспечивающие успешность личности в системе «субъект-среда» (О.С. Ширяева), направленность личности на позитивное функционирование. (П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова).

Библиографический список

1. Воронина, А. В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142–145.
2. Кашпурова, Е. Н. Характеристика основных подходов к понятию психологического благополучия [Электронный ресурс] // Психология сегодня: сборник научных статей 13 Всероссийская научно-практическая конференция / отв. за вып. А.М. Павлова. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2011. – 268с. – С. 50–55 – URL: http://window.edu.ru/resource/668/75668/-files/psih_today_2011.pdf [Дата обращения: 11.06. 22].
3. Петрова, Е. Г. Проблема формирования профессионального самосознания современной молодежи / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – № 5. – С. 177–179/
4. Петрова, Е. Г. Проблемы и перспективы трудоустройства выпускников педагогических вузов / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2009. – № 5. – С. 161–164.
5. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие и ценностно-смысловые образования личности в профессиональной сфере / Р.М. Шамионов // Известия Саратовского ун-та, 2006. – Т. 6. – С. 104–109.
6. Холина, О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О. А. Холина,

Холин А.А.
магистрант
ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ)

ИЗУЧЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. В данной статье представлены составляющие компоненты благополучия личности. Рассмотрены факторы психологического благополучия.

Ключевые понятия: благополучие личности, удовлетворенность жизнью, настроение, социальное, духовное, материальное, физическое, психологическое благополучие.

Kholin A.A.
graduate student of the
A.P. Chekhov Technical
University (branch) of the Russian
State Economic University (RINH)

EXPLORING THE COMPONENTS OF PERSONAL WELL-BEING

Annotation. This article presents the components of individual well-being. Factors of psychological well-being are considered.

Keywords: personal well-being, life satisfaction, mood, social, spiritual, material, physical, psychological well-being.

Изучением проблемы психологического благополучия личности занимались такие ученые, как Т.Р. Абсатарова, Д. Биррен, Н. Брэдбёрн, Б. Динер, И.В. Заусенко, А.А. Кроник, Т.В. Лаптева, Э. Ньюгартен, Г.Л. Пучкова, К. Рифф, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, М. Яхода и др.

Рассматривая различные подходы и аспекты благополучия, можно выделить следующие его составляющие:

Удовлетворенность как интегральная когнитивно-эмоциональная оценка.

Функциональный статус, психическое и психофизиологическое состояние. Отсутствие негативных переживаний, состояний, последствий для организма и психики является необходимым компонентом благополучия.

Ценностно-мотивационная сфера, как общая осознанность жизни, так и индивидуальная структура приоритетов. Психологическое благополучие связано с переживанием содержательной наполненности, осмысленности и смысла жизни в целом как успех в достижении личностных целей (П.П. Фесенко, Э.Динер и др.).

Широта понятия благополучия, слияние успешности жизни и профессиональной деятельности человека в разных сферах ведет к необходимости гибкого и приспособляющегося поведения как условия успешности поведения в разных ситуациях и адекватности поведения.

Умение использовать имеющиеся средства для достижения поставленных важных целей, а также всеобщую непротиворечивость потребностей и возможностей – этот компонент благополучия в теории К. Рифф именуется «подконтрольностью жизни». Это не только достижение собственных целей, но и ответственность за все происходящее, принятие и позитивного и негативного как результата собственных действий и решений.

Социальное благополучие, в том числе принятие и социальная поддержка группой, открытость во взаимоотношениях и практически отсутствие конфликтов, благоприятное и комфортное социальное окружение и управление окружающей средой.

Самооценка и самоотношение, в том числе убежденность в своих возможностях при преодолении негативных обстоятельств, принятие личной ответственности за собственную жизнь, отсутствие внутреннего конфликта. Нерешенным остается вопрос о влиянии локуса контроля на состояние благополучия.

Самоэффективность, достижение определенных целей и наличие смыслообразующих перспектив. В таком смысле это также компонент самооценочного фактора, субъективного восприятия действующей ситуации и самооценки достижений [2].

Л.В. Куликов [1] выделяет ряд составляющих благополучия личности: социальное, духовное, материальное, физическое, психологическое.

Социальное благополучие – это удовлетворенность личности своей репутацией и актуальным состоянием общества, к которому она принадлежит.

Духовное благополучие – ощущение причастности к духовной культуре общества и понимание возможности приобщаться к богатствам духовной культуры; осознание и переживание своего жизненного пути; вера в Божественное начало или в себя, в судьбу или удачу в течении всей своей жизни.

Физическое благополучие – хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья, устраивающий индивида физический тонус всего организма в целом.

Материальное благополучие – удовлетворение от материальной стороны своей жизни, полноты обеспеченности, стабильности материального достатка.

Психологическое благополучие (душевный комфорт) – слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Исследователи рассматривают психологическое благополучие личности как позитивную оценку своей жизни (Г.Л. Пучкова, М.В. Соколова, Р.М. Шамионов), ключевое психическое состояние (Л.В. Куликов), система важных личностных ресурсов, обеспечивающих успешность личности в совокупности «субъект-среда» (О.С. Ширяева), направленность личности на благоприятное функционирование и итог данной направленности, выражающийся в переживании счастья и удовлетворенности собственной жизнью (П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова).

Соотношение понятий «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие» в современных исследованиях вызывает массу вопросов. С одной стороны, субъективное благополучие личности рассматривают как составляющую психологического благополучия (Э. Динер), с другой, – психологическое благополучие это компонент субъективного благополучия личности (Л.В. Куликов), с третьей, – психологическое и субъективное благополучие рассматриваются как синонимы (Е. Н. Панина).

В качестве системных компонентов психологического благополучия исследователи выделяют: аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интрарефлексивный, интеррефлексивный (О. С. Ширяева); актуальное и идеальное психологическое благополучие (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова).

Субъективное благополучие конкретного человека складывается из разных оценок всех сторон жизни человека.

Переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через настроение, по мнению Л.В. Куликова, субъективное благополучие, как интегративное, особо значимое переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и как следствие на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия и многие другие стороны внешней и внутренней активности индивида. Личность является интегратором всей психической активности индивида. В этом постоянном влиянии и заключается регулятивная роль субъективного благополучия личности. Субъективное благополучие является характеристикой личности, которая проявляется по-разному в зависимости от уровня взаимодействия личности с миром, от уровня её организации. Нет четкой структуры субъективного благополучия личности.

А.А. Кроник [3] отмечает, что субъективное благополучие важно для любого человека, так как занимает самое важное место в самосознании и всем субъективном мире личности. Субъективное благополучие оказывает влияние на разные параметры психического состояния, успешность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия.

В качестве факторов психологического благополучия выделяют: прямое удовлетворение потребностей, присутствие смысла жизни и жизненных целей, оценка человеком себя, самоуспешности (М.В. Бучацкая). Личностные качества обсуждаются как детерминанты субъективного благополучия личности (Г.Л. Пучкова), как условия психологического благополучия личности (А.Е. Созонов). Исследуют психологическое благополучие в связи с различ-

ными аспектами функционирования личности (Н.К. Бахарева, Е.Н. Панина, Г.Л. Пучкова, П. . Фесенко, Р. Шамионов, О. Ширяева).

В работах М. Аргайл, Э. Динер, Р. Эммонс, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликова, М.В. Соколовой и др. доказывается, что уровень физического здоровья, материального благосостояния, удовлетворения поставленных потребностей не связаны с переживаниями благополучия. Благополучие – это вопрос перцепции жизни, субъективного отношения к ситуации и к собственным возможностям, чувство самореализованности, востребованности, реализация своего потенциала.

В результате теоретического анализа можно сказать, что психологическое благополучие личности – это переживание удовлетворённости собственной жизнью как результата позитивного функционирования, достигнутого посредством личностного саморазвития.

Библиографический список

1. Куликов, Л. В. Субъективное благополучие личности / Л.В. Куликов // Ананьевские чтения. – СПб., 2007. – С. 162–164.
2. Пергаменщик, Л. А. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф: процесс и результаты адаптации / Л.А. Пергаменщик, Н.Н. Лепешинский // Психологическая диагностика. – 2007. – № 3. – С. 73–96.
3. Петрова, Е. Г. Проблема формирования профессионального самосознания современной молодежи / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Личность в культуре и образовании: психологическое сопровождение, развитие, социализация: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – 2017. – № 5. – С. 177–179.
4. Петрова, Е. Г. Проблемы и перспективы трудоустройства выпускников педагогических вузов / Е. Г. Петрова, О. А. Холина // Вестник Таганрогского государственного педагогического института. – 2009. – № 5. – С. 161–164.
5. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
6. Холина, О. А. Психотерапевтический потенциал и основные возможности медитативных практик в работе с аддиктивным поведением / О. А. Холина, Е. В. Казанцева, Е. Г. Петрова // Психология и психотехника. – 2019. – № 3. – С. 15–28.

Фисунова Я.Ф.

бакалавр,
ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ)

г. Таганрог, Россия;
Холина О.А.
канд. психол. наук, доцент
зав. кафедрой психологии
ТИ имени А.П. Чехова
(филиал) РГЭУ (РИНХ)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОЯВЛЕНИЯ КОНТРАВИСИМОСТИ В ОТНОШЕНИЯХ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье рассматриваются предпосылки возникновения, признаки и особенности проявления в отношениях с партнером понятия контрависимости, а также ее взаимосвязь с зависимостью.

Ключевые слова: травма сепарации, травма привязанности, контрависимость, контрависимые наклонности, зависимость, партнерские отношения, избегание, свобода.

Fisunova Y.F.,
student
Taganrog Institute named
A.P. Chekhov (branch)
"RSEU (RINH)",
Taganrog, Russia;
Kholina O.A.,
psychologist,
phd of Psychological Sciences, Associate Professor
Head of the Department of Psychology

PSYCHOLOGY ANALYSIS OF THE MANIFESTATION OF COUNTERDEPENDENCE IN YOUTH RELATIONSHIPS

Annotation. The article given the concepts of create and features of manifestations in relationships with partner and co-dependence of this with other dependencies.

Keywords: injury of separation, injury of dependency, counterdependence, counterdependence inclinations, dependency, partner relations, avoidance, free.

Даже в современном мире достаточно глубокий отпечаток на человеке оставляет травма, имеющая отношение к его развитию. Когда взрослый на эмоциональном уровне недоступен и не способен удовлетворить ребенка, то тот начинает думать, что с ним что-то не так. Внутренний след, запечалившийся

у них в душе, специфическим образом оказывает свое влияние на взрослое мышление и убеждения человека.

Психологи различают такое понятие как «травма развития», которая происходит в возрасте трех лет. Травма развития может быть непосредственно связана с «травмой сепарации» и «травмой привязанности» [2].

Для того чтобы понять всю суть, необходимо знать стадии развития ребенка и значимые закономерности каждой из этих стадий:

От периода рождения до 6-9 месяцев имеется неразрывная связь с матерью, имеющая огромное значение.

От 10 месяцев до 2 лет, возникает, так называемая «противозависимость», когда малыш приобретает способность к самостоятельному перемещению и совершению попыток к действиям.

3–6 лет – осуществляется неполная самостоятельность и независимость, появляется среда для взаимодействия с разными людьми, отдаленного от родителей.

6–12 лет – формирование механизма осуществляющего конструктивное взаимодействие с родителями и окружающими [2].

Если в 3-летнем возрасте родители сохраняют избыточную и навязчивую опеку, тормозящую развитие самостоятельности ребенка, то велика вероятность возникновения травмы сепарации. В таком случае ребенок противостоит напору заботы от родителей, чтобы иметь возможность взаимодействовать со сверстниками или осуществлять собственную деятельность [3].

Если произошла обратная ситуация, когда связь с матерью не была сформирована на начальном этапе жизненного пути по каким-либо причинам (психическое или физическое насилие, губительная атмосфера в семье), то возникает травма привязанности. Ребенок сепарируется от матери гораздо раньше, чем будет действительно готов к самостоятельности [5].

Представленные жизненные сценарии могут стимулировать развитие так называемых контрзависимых наклонностей. Несомненно, спровоцировать их могут и другие факторы, как неблагополучие в семье, а также контрзависимая

модель поведения одного из родителей, которое затем становится эталоном для подражания, принужденное раннее взросление, когда на ребенка возлагают большое количество обязанностей по уходу за младшими детьми (которое часто можно встретить в многодетных семьях). Дальнейшее развитие данных наклонностей может привести к контрзависимости [6].

Что же это такое?

Контрзависимость – это совокупность установок, реакций и моделей поведения, направленных на избегание, ухода от близких отношений. Несмотря на это, контрзависимый человек заинтересован в отношениях – он может активно осуществлять поиск партнера, проявлять инициативу, снаружи стремиться к близким контактам с другими людьми. Когда происходит факт сближения, то неожиданно активируются механизмы избегания, препятствующие дальнейшему развитию взаимоотношений. К примеру, контрзависимая личность внезапно исчезнет, избежит от всех контактов, спровоцирует конфликт, эмоционально отдалится и потеряет интерес в отношениях.

Контрзависимость можно выявить, изучив некоторые особенности жизни конкретного человека. Как правило, такие люди, с особым вниманием защищают свои личностные границы, с большим сопротивлением идут на контакт, скрывают свои чувства и придерживаются определенной дистанции в общении. У таких людей имеются серьезные проблемы с интимностью, так как именно в ней страх имеет первостепенное значение. В подобном случае отношения, сформированные на близости, стимулируют ужас и тревогу, которые взаимосвязаны с травматическим прошлым опытом и впоследствии проецируются на настоящее.

Вторым признаком выступает отстаивание собственной позиции. Контрзависимые люди крайне редко признают себя неправыми, так как подобные ситуации возрождают пережитые неприятные эмоции и чувства, где ошибочность собственных убеждений приравнивается к ненужности, а для них главной задачей является как раз компенсация этого своей идеальностью.

Третьим признаком можно обозначить фиксацию на внутреннем мире контрзависимой личности и избегание ею окружающей среды, для того, чтобы не быть принятой в той или иной группе, так как из-за самого факта принятия в ней возникает страдание от страха [6].

Противоречивость поведения контрзависимого человека обусловлено его внутренним конфликтом. С одной стороны, он нуждается в других людях, испытывает к ним внушительный спектр ярких чувств и эмоций, возникает потребность в близких контактах, а с обратной стороны он испытывает безвыходность перед близкими отношениями, за которым следует страх слияния, поглощения, возможность потери своей свободы и личности. Такая личность не способна включать в себя близкие отношения с собственной свободой, в результате чего чувствует себя заключенным и притесненным в них, но, так как потребность близости проявляет себя в большей мере, он постоянно вынужден осуществлять выбор между близостью и свободой, не имея возможности по достижению компромисса [4].

Противоположной стороной страха близости является и страх потерь. Избегая близких отношений, человек абстрагируется от сердечных привязанностей, а значит, предотвращает вероятность утрат и потерь, жертвуя переживанием полноценности жизни, которое невозможно без сопричастности и готовности к риску [1].

Контрзависимость представляет собой обратную сторону зависимости, что объясняет частое взаимное притяжение зависимых и контрзависимых личностей. Вследствие чего отношения развиваются так, что зависимый человек вынужден следовать за контрзависимым, удерживать его, а тот, в свою очередь, противостоит, но в тоже время создает условия для этого, демонстрируя в поведении противоречие между стремлением к близости и избеганию [6].

Взаимосвязь между зависимостью и контрзависимостью можно рассматривать с помощью юнгианского анализа. Зависимая личность в глубине души стремится к индивидуализации, к свободе, бессознательно испытывая чувство зависти к контрзависимому партнеру, который может позволить эту свободу

самому себе. Контрзависимая личность в глубине души имеет высокую степень зависимости, но не признает ее в себе и всячески избегает ситуаций, где необходимо проявить эту внутреннюю уязвимость [8].

В заключении хочется отметить, что у контрзависимого человека могут возникать кардинально разные стратегии избегания, и не всегда такая личность решится вступать в те или иные отношения. Он может испытывать чувство влюбленности в эмоционально недоступных людей, ограничиваться случайными связями и вступать в отношения с теми, у кого уже имеется партнер, чтобы заведомо обеспечить для себя комфортную дистанцию. Чем меньше интереса проявляет партнер по отношению к контрзависимому, тем комфортнее и интригующе это для второго. А когда происходит обратное развитие событий, партнер отвечает взаимностью, то ситуация превращается в критическую и угрожающую, так как контрзависимый уже не может самостоятельно предопределять развитие этих самых отношений. Итогом становится стандартный сценарий: зависимый предпринимает попытки догнать, ухватиться за контрзависимого, а последний демонстрируя желание близости, на самом же деле избегает ее [4].

Библиографический список

1. Винникот, Д. В. Способность к одиночеству / Д. В. Винникот // Антология современного психоанализа. – Т. 1. – М., – 2021. – С. 254–260.
2. Малер, М. С., Пайн, Ф., Бергман, А. Психологическое рождение человеческого младенца: Симбиоз и индивидуация / пер. с англ. – М.: Когито-Центр. – 2011. – 413 с.
3. Москаленко, В. Д. Когда любви слишком много: Профилактика любовной зависимости / В. Д. Москаленко. – М.: Психотерапия. – 2006. – 224 с.
4. Руководство по аддиктологии / под ред. проф. В. Д. Менделевича. – СПб.: Речь. – 2007. – С. 516–519.
5. Стентон, П. Любовь и зависимость / П. Стентон. – М.: Институт Общегуманитарных Исследований. – 2005. – 384 с.
6. Уайнхолд, Б. К., Уайнхолд, Дж. Б. Бегство от близости. Избавление ваших отношений от контрзависимости – другой стороны созависимости / Б. К. Уайнхолд, Дж. Б. Уайнхолд. – СПб.: ИГ «Весь». – 2011. – 528 с.
7. Старшенбаум, Г. Энциклопедия начинающего семейного психолога. Примеры из практики, тесты, упражнения / Г. Старшенбаум. – М.: Изд-во АСТ. – 2019. – С. 186–189.

8.Юнг, К. Г. Архетипы и коллективное бессознательное / К. Г. Юнг / пер. А. Чечиной. – М.: Изд-во АСТ.– 2019. – С. 118–150.

Холина О.А.

канд. психол. наук, доцент,
зав. кафедрой психологии

ТИ имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)
г. Таганрог, Россия;

Переверзева А.В.

Бакалавр,

ТИ имени А.П. Чехова (филиал) РГЭУ (РИНХ)
г. Таганрог, Россия

ОНИОМАНИЯ КАК АДДИКТИВНАЯ ФОРМА ПОВЕДЕНИЯ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие ониомании (шопоголизма), как формы аддиктивного поведения у молодежи. Изучена статистика, показывающая актуальность рассматриваемой проблемы. Проанализированы исследования различных ученых и психологов, посвященные данной проблеме. Выделены основные факторы, которые способствуют развитию ониомании у молодежи.

Ключевые слова: ониомания, аддикция, психовозрастные характеристики, факторы развития ониомании.

Kholina O.A.

Psychologist,

phd. of Psychological Sciences, Associate Professor
Head of the Department of Psychology;

Pereverzeva A.V.

student

Taganrog Institute named A.P. Chekhov (branch)

RSUE,

Taganrog, Russia

ONIOMANIA AS AN ADDICTIVE FORM OF YOUTH BEHAVIOR

Annotation. This article examines the concept of oniomania (shopaholism) as a form of addictive behavior among young people. The statistics showing the relevance of the problem under consideration have been studied. The research of various scientists and psychologists devoted to this problem is analyzed. The main factors that contribute to the development of oniomania among young people are highlighted.

Keywords: oniomania, addiction, psycho-age characteristics, factors of oniomania development.

В современном мире наблюдается сильный рост шопоголизма среди молодежи. Массовое распространение шопоголизма началось в 20 веке в Америке, где для этого были созданы все условия – установление потребительского формата общества и навязывание стереотипов успешной, счастливой жизни, обязательными атрибутом которой являются покупки модных, дорогих, брендовых вещей. И этот «тренд» быстро подхватили европейские страны – Италия, Испания, Шотландия, где, по подсчетам исследователей, от ониомании зависят 50% девушек подросткового возраста. Всего же, по подсчетам психиатров, ониоманией страдает около 10% населения мира, среди которого молодежь занимает лидирующую позицию. Именно поэтому сейчас выделяется целый сегмент в маркетинге и торговле, который направлен на молодёжь [2].

Как отмечают исследователи (С.А. Морозова, Э. Крепелина, М.А. Петрова, Л.В. Левина, Н.В. Дмитриева), ониоманию можно рассматривать как форму нехимического аддиктивного поведения, которая характеризуется маниакальной зависимостью индивида к покупкам новых вещей для удовлетворения своих потребностей, что, в своей сути, схоже с другими зависимостями.

Р.В. Овчарова в своих исследованиях отмечала, что к факторам, которые могут спровоцировать развитие у молодежи аддиктивного поведения, относятся нервно-психическая неустойчивость, акцентуации характера (гипертимный, неустойчивый, конформный, истероидный, эпилептоидный), поведенческие реакции и другие особенности подросткового возраста. Советский и российский психиатр Ц.П. Короленко в своих работах отмечал, что все аддикции имеют общую картину появления, когда последовательно чередуются определенные психологические состояния – сильное переживание, боль, одиночество, сменяются противоположными состояниями, которые несут положительные ощущения, что служит сильной триггерной связью для человека. И шопоголизм яркий пример формирования аддикции, так как покупка чего-либо – это повод ощущения счастья, или аттачмент [1].

Развитие шопоголизма у молодежи может быть обусловлено многими факторами. Один из них связан с детством и может быть либо следствием сформировавшихся в детстве стереотипов, либо последствием неправильного воспитания.

В первом случае формирование стереотипа у детей происходит после ощущений и эмоций, которые они испытывают, когда им дарят подарки, или когда они приходят с родителями в магазин и те покупают им «заветную» игрушку. В подобных ситуациях у детей формируется аттачмент – сильная эмоциональная связь с новой вещью, что может сформировать тягу к шопоголизму.

Во втором случае формирование шопоголизма может начаться в детстве из-за неправильной модели воспитания. В этом вопросе исследователи выделяют две модели. Первая – воспитание ребенка как кумира семьи: детей балуют, покупают все, что они пожелали, уделяют очень много внимания. Вследствие этого дети вырастают в капризных, эгоистичных, эмоциональных подростков и взрослых, которые привлекают к себе внимание путем демонстративных трат, бездумно покупая дорогие вещи, которые могут быть им и не нужны [3].

Вторая модель воспитания ребенка – по типу «золушки». Противоположная первой модель воспитания, которая характеризуется жестким, строгим отношением и контролем со стороны родителей, предъявлению завышенных требований, а также следованию установленным правилам, без возможности отклонения. Детям, воспитанным в таких условиях, не хватает любви, внимания, заботы и признания от родителей, вследствие чего они могут ощущать себя брошенными и ненужными. В таком случае, вырастая, подростки стремятся компенсировать недостаток родительской любви, внимания и материальных благ путем совершения множества покупок. Здесь работает установка, «раз никто меня не любит – то я себя точно люблю и готов купить для себя все, что угодно». Однако, золушки-ониоманы могут пойти и по другому пути, покупая лишь то, чего они были лишены в детстве. В таком случае их покупки становятся более практичными и обдуманными [4].

Рассмотренные выше модели воспитания формируют у молодежи такие нежелательные черты характера, как низкая стрессоустойчивость, заниженная

или слишком завышенная самооценка, подверженность внушаемости со стороны, эгоцентризм, повышенный уровень тревожности, сверхчувствительность, отсутствие способностей к адаптации в обществе, эмоциональная нестабильность и неуравновешенность. Все это влияет на молодых людей, из-за их психовозрастных характеристик и склонности к аддиктивному поведению, что может проявляться в отсутствии желания и мотивации достигать поставленных целей; отказе личности принимать участие в какой-либо деятельности; отсутствии либо низком уровне самосознания и способности к рефлексии; отсутствии понимания и прогнозирования своего поведения; непринятии собственного «Я» и отсутствии уважения к себе; отказе от чего-либо, при проявлении первых трудностей; несоответствии в уровне притязаний и самооценки личности; склонности к частому бегству от реальности в состояние фрустрации.

Еще одним фактором развития шопоголизма и появления аддикции у молодежи (как отмечают В.Н. Марченко, В.Р. Шилова, О.Б. Симатова, К.В. Градина) может быть стресс и повышенный уровень тревожности. Также О.Б. Симатова в своих работах подчеркивает, что человек, склонный к аддиктивному поведению, мотивирует свои действия стремлением к изменению неудовлетворяющего его психического состояния. При этом такой человек в повседневной жизни занимает пассивную позицию в поведении, постоянно прибывая в ожиданиях и требованиях к окружающим. Таким образом, шопоголизм может выступать в качестве некоего способа ухода от реальности и связанных с ней проблем, в мир, в котором покупки приносят удовольствие и наслаждение. К причинам развития тревожности у молодых людей, можно отнести испорченные взаимоотношения как с близкими людьми и семьей, так и друзьями и окружающими; конфликты со своим собственным «Я»; постоянное чувство вины за что-то; ощущение одиночества; различные формы депрессии и другие психологические проблемы. Повышенная тревожность заставляет человека чувствовать эмоциональный дискомфорт, угнетение, ожидание неудачи и предстоящей опасности.

Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева, Л.В. Левина выделяют такой фактор развития ониомании у молодежи, как чувство вины и стыда, внутренней недостаточности, конфликтности и подавления ярости. И связывают это с тем, что иногда молодые люди не могут контролировать уровень соответствия между собственными желаниями и тем, что они совершают в действительности. Также Ц.П. Короленко разделил причины шопоголизма на три уровня: гормональный, психологический, социальный. На гормональном уровне он расположил такую причину развития шопоголизма, как недостаток серотонина, который обеспечивает положительный эмоциональный фон. На психологическом уровне – плохие отношения молодежи с родителями, сверстниками, а также недовольство собой и своей реализацией. К социальному уровню Ц.П. Короленко отнес стиль жизни, который сформировался в нашем обществе, а именно потребительский формат, который диктует, что дорогие бренды, высокий статус и успешность – набор счастливого человека.

Результаты исследований М.А. Петровой показывают, что лица, склонные к ониомании, можно охарактеризовать циклотимным и демонстративным типом акцентуации характера. Люди циклотимного типа характеризуются волнообразной сменой настроения, когда позитивное событие резко побуждает у них активность, приносит яркие эмоции, а затем это все, также резко, сменяется негативными реакциями – грусть, подавленность, заторможенность, безынициативность и т. п. В контексте шопоголизма это говорит о том, что в момент покупки человек наполнен радостными эмоциями, а после, придя домой, может резко начать испытывать расстройство от приобретенных вещей, сожаление и чувство вины. Демонстративный тип характеризуется эгоцентризмом, повышенным себялюбием, повышенной жаждой внимания и признания. Покупками такие люди стремятся лишней раз привлечь к себе внимание, получить похвалу и признание [1].

Также можно выделить такой фактор развития шопоголизма у молодежи, как низкая самооценка. Из-за низкой самооценки у молодых людей появляются трудности в общении среди сверстников и адаптации к обществу. В таком слу-

чае шопинг дает иллюзию власти и повышения самооценки, из-за учтвого отношения продавцов, которые готовы помочь, подсказать и ответить на все вопросы [5].

Как мы видим, причин и факторов развития ониомании как формы аддиктивного поведения у молодежи достаточно много. В большинстве случаев эти причины имеют психологический характер, а именно связаны с детскими травмами или моделью воспитания, предрасположенностью к депрессиям, повышенной тревожностью, низкой самооценкой, недостатком внимания, одиночеством, жадой признания, циклотимным или демонстративным типом акцентуации характера. Помимо психологических причин также существуют и социальные проблемы, такие, как адаптация человека в обществе, трудности в общении со сверстниками, навязанные потребительским форматом образы «счастливого» человека, который обязательно должен быть одет в дорогие вещи. Все это влияет на молодежь и способно развить у них такую форму аддиктивного поведения, как ониомания.

Библиографический список

1. Бережнова, Д. Б. Характеристика личности, склонной к шопоголизму / Д. Б. Бережнова, Н. В. Омельченко // Концепт. – 2016. – Т. 29. – С. 86–90. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56557.htm> [Дата обращения: 10.11.2023].
2. Бочарникова, И. С. Ониомания как тренд потребления в молодежной среде: социокультурный аспект / И. С. Бочарникова // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/37CXnk> [Дата обращения: 17.11.2023].
3. Книжникова, С. В. Патологическое увлечение покупками: профилактика и риск формирования в детском возрасте / С. В. Книжникова, М. А. Карпова // Концепт. – 2016. – Т. 24. – С. 76–81. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56417.htm> [Дата обращения: 12.11.2023].
4. Ониомания – вредная привычка или серьезное психическое расстройство? // Московский Городской Психондокринологический Центр [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/37CY49> [Дата обращения: 17.11.2023].
5. Фроленко, А. С. Особенности ониомании среди студентов / А. С. Фроленко, Н. П. Петрова // ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И. Т. Трубилина» [Электронный ресурс]. – URL: <https://clck.ru/37CXdm> [Дата обращения: 10.11.2023].

Научное издание

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПРОФИЛАКТИКИ АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Материалы

VII-й Всероссийской научно-практической конференции
Таганрогского института имени А.П. Чехова
(филиала) ФГБОУ ВО «Ростовский государственный
экономический университет (РИНХ)»

г. Таганрог, 15 декабря 2023 г.

Ответственный редактор
зав. кафедрой психологии
Таганрогского института имени А.П. Чехова (филиала)
ФГБОУ ВО РГЭУ (РИНХ),
канд. психол. наук, доцент Оксана Александровна Холина

Все статьи публикуются в авторской редакции.

Компьютерная верстка О.А. Холина
Корректурa, макетирование Н.В. Фоменко

Изд. № 104/4443. Подписано к использованию 26.06.2024

344002, Ростов-на-Дону, Б. Садовая, 69, РГЭУ (РИНХ), а. 152.
Издательско-полиграфический комплекс РГЭУ (РИНХ)