

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Т. 19, № 1

Vol. 19, no. 1

16+

2021

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Учредитель – Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Южный федеральный университет»

Главный редактор – академик РАО, д. биол. наук, профессор Ермаков П. Н. (ЮФУ, Ростов-на-Дону, РФ)

Редакционный совет

д. пс. наук, профессор Акопов Г. В. (СГСПУ, Самара)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Асмолов А. Г. (МГУ, Москва)

д. пс. наук, профессор Аллахвердов В. М. (СПбГУ, Санкт-Петербург)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Бондырева С. К. (МПСУ, Москва)

д. пс. наук, профессор Знаков В. В. (МГУ, Москва)

член-корреспондент РАО, д. пс. наук, профессор Карпов А. В. (ЯрГУ, Ярославль)

академик РАО, д. пед. наук, профессор Малюфеев Н. Н. (ИКП РАО, Москва)

д. пс. наук, профессор Марьин М. И. (МГППУ, Москва)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Рубцов В. В. (МГППУ, Москва)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Реан А. А. (Высшая школа экономики, Москва)

д. пс. наук, профессор Рыбников В. Ю. (ФГБУ ВЦЭРМ, Санкт-Петербург)

д. пс. наук, профессор Тхостов А. Ш. (МГУ, Москва)

д. пс. наук, профессор Черноризов А. М. (МГУ, Москва)

академик РАО, д. пс. наук, профессор Шадриков В. Д. (ЯрГУ, Ярославль)

Редакционная коллегия

член-корр. РАО, д. пс. наук, Абакумова И. В. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

д. биол. наук, Бабенко В. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Белоусова А. К. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Воробьева Е. В. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Джанерьян С. Т. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

канд. пс. наук, Дикая Л. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Кагермазова Л. Ц. (КБГУ, Нальчик)

д. пс. наук, Лабунская В. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Осипова А. А. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Рюмшина Л. И. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Сидоренков А. В. (ЮФУ, Ростов-на-Дону)

д. пед. наук, Скуратовская М. Л. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

д. пед. наук, Федотова О. Д. (ДГТУ, Ростов-на-Дону)

д. пс. наук, Щербакова Т. Н. (ГБУ ДПО РО РИПК и ППРО, Ростов-на-Дону)

Ответственный секретарь – Цахилова К. О.

Выпускающий редактор – Буняева М. В.

Технический редактор – Проненко Е. А.

Адрес редакции:

344006, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону,

ул. Пушкинская, д. 140, ком. 114

E-mail: ncpb@sfedu.ru

Адрес издательства:

129366, Российская Федерация, г. Москва, ул. Ярославская, д. 13

Тел./факс: (495) 283-55-30

E-mail: izd.kredo@gmail.com

Адрес типографии:

344006, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Седова,

д. 9/15

E-mail: dsmgroup@mail.ru

Журнал зарегистрирован Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) от 25 сентября 2009 г.

Свидетельство о регистрации СМИ ПИ № ФС77-37683

Подписано в печать: 20.04.2021

Дата выхода в свет: 26.04.2021

Формат 62x94/16. Бумага офсетная.

Гарнитура Myriad Pro.

Печать цифровая. Усл. печ. л.

Тираж 100 экз. Заказ №

Цена свободная. 16+

СОДЕРЖАНИЕ

МЕДИЦИНСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Свиткевич Ю. В.

Переделение как способ регуляции эмоциональной сферы людей
с синдромом нервной булимией очистительного типа 5

Скиртач И. А., Глазова В. В.

Возможности арт-терапии в коррекции волевого контроля
и самооценки пациентов с химической зависимостью 21

ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ

Дмитриева П. Р.

Подходы к снижению уровня страха смерти в психологической практике 34

Обухова Ю. В., Шабалина В. Е.

Особенности социальной самореализации подростков – участников
социально значимых проектов 44

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Попова Д. И., Беликова М. Е.

Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения
учебных заданий студентами 61

ТРЕБОВАНИЯ К ПУБЛИКАЦИЯМ 78

CONTENTS

MEDICAL PSYCHOLOGY

Svitkevich Ju. V.

Overeating as a Method of Emotional Regulation Among People With
Purging Bulimia Nervosa..... 5

Skirtach I. A., Glazova V. V.

Scope of Art Therapy in the Correction of Volitional Control and Self-
esteem of Patients With Chemical Addiction..... 21

GENERAL PSYCHOLOGY, PSYCHOLOGY OF PERSONALITY

Dmitrieva P. R.

Approaches to Reduce the Fear of Death in Psychological Practice 34

Obukhova Yu. V., Shabalina V. E.

Features of Social Self-realization of Teenagers – Participants of Socially
Significant Projects 44

EDUCATIONAL PSYCHOLOGY

Popova D. I., Belikova M. E.

Academic Procrastination: Aspects of Postponing Student Completion of
Learning Assignments 61

REQUIREMENTS TO PUBLICATIONS 79

Научный обзор

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.1>

УДК 159.972

Переедание как способ регуляции эмоциональной сферы людей с синдромом нервной булимии очистительного типа

Юлия В. Свиткевич 

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

svitkevich@sfedu.ru

Аннотация

В статье рассматривается эмоционально-регулятивная функция переедания у людей с синдромом нервной булимии. Во введении автором раскрывается актуальность темы, которая определяется распространенностью расстройств пищевого поведения – в частности, нервной булимии. Новизна исследования заключается в рассмотрении поведенческой модели «переедание – очищение» в качестве регулятора эмоций на основе литературы.

В «Теоретическом обосновании» автором рассматриваются работы российских и иностранных авторов по следующим направлениям: определение нервной булимии; проявление и специфические симптомы; влияние на образ жизни приступов переедания и очищения; траектория развития заболевания, социальные и психологические аспекты.

В разделе «Результаты и их обсуждение» автор акцентирует внимание на исследованиях, которые подтверждают осознанность в выборе переедания, не исключая импульсивный эмоциональный аспект поведения. Автор отмечает, что само компенсаторное поведение сопровождается определенными эмоциональными состояниями. Разграничивается поведение больных нервной анорексией, нервной булимией и компульсивным перееданием. В заключение делаются выводы о том, что: 1) жизнь больного нервной булимией имеет определенную цикличность: эпизоды самоконтроля сменяются перееданием, что стимулирует еще больший самоконтроль и эмоциональное напряжение – чувство вины; 2) особенностью нервной булимии, в отличие от других расстройств пищевого поведения, является компенсаторное поведение, которое может быть предотвращено в определенный момент; 3) переедание выступает в качестве эмоционального регулятора. Автором подчеркивается важность дальнейших исследований эмоциональной сферы и побуждений к перееданию и очистительному поведению больных нервной булимией, а также необходимость создания психотерапевтических и психодиагностических методик.

Ключевые слова

нервная булимия, расстройство пищевого поведения, причины переедания, переедание, очищение, компенсаторное поведение, эмоциональная сфера, выбор, эмоциональная компенсация, импульсивность

Для цитирования

Свиткевич, Ю. В. (2021). Переедание как способ регуляции эмоциональной сферы людей с синдромом нервной булимии очистительного типа. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 5–20. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.1>

Scientific review

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.1>

UDC 159.972

Overeating as a Method of Emotional Regulation Among People With Purging Bulimia Nervosa

Julia V. Svitkevich 

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

svitkevich@sfedu.ru

Abstract

The article contains the information on the emotional regulation function of overeating among people with bulimia nervosa. In the introduction the author reveals the importance of the topic that is defined by the eating disorders (including bulimia nervosa) spreading. The novelty of the work is that basing on the scientific literature the author investigates the behavioral "binge-purge" pattern as an emotional controller. In the Theoretical Basis part the author reviews Russian and foreign papers to get the information about the definition of bulimia nervosa; its manifestation and specific symptoms; the influence bingeing and purging have on the way of living; its development trajectory; its social and psychological aspects.

In the Results and Discussion part the author is focused on studies that prove the consciousness of overeating choice, yet taking the impulsive emotional aspect into consideration. The author notes that this compensatory behavior is connected with the particular emotional states. The author distinguishes anorexia nervosa, bulimia nervosa, and compulsive overeating. In conclusion the author enlists next statements: 1) the life of the patient with bulimia nervosa is cyclic, self-control periods change to overeating, that provoke harder self-control and emotional tense resulting in guilt; 2) the peculiarity of bulimia nervosa is that, unlike other eating disorders, it is connected with compensatory behavior pattern that can be prevented in some special moment; 3) overeating acts as emotional controller. The author accentuates the importance

of further investigations in the field of emotions and also "binge-purge" motivations among those who suffer of bulimia nervosa, and then the author supposes that special psychotherapeutic and psychodiagnostic methods should be created.

Keywords

bulimia nervosa, eating disorder, causes of overeating, binge, purge, compensatory behavior, emotions, choice, emotional compensation, impulsiveness

For citation

Svitkevich, Ju. V. (2021). Overeating as a method of emotional regulation among people with purging bulimia nervosa. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 5–20. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.1> (in Russ.).

Введение

С вхождением в цифровую эпоху образ жизни современного человека претерпел кардинальные изменения: положение тела стало преимущественно сидячим, деятельность – интеллектуальной. Соответственно, от недостатка физической активности, но с неизменным количеством потребляемых калорий возрастает частота возникновения ожирения. По данным ВОЗ, в период с 1980 по 2008 гг. во всем мире число людей с ожирением увеличилось почти в два раза (Панькив, 2013).

На борьбу с ожирением вступила пропаганда фитнеса, диетического питания и всего, что связано или не совсем связано со здоровым образом жизни. Действительно, если официальные рекомендации ВОЗ, специалистов в сфере медицины и могут нивелировать прогрессирующее ожирение, то рекомендации людей, не просвещенных в работе человеческого организма, могут лишь навредить. Одна из таких рекомендаций – голодание.

Волна моды на похудение имела как положительное воздействие на общество, так и отрицательное – изменение пищевого поведения современного человека индустриальных и постиндустриальных обществ. Это стимулирует, в свою очередь, возникновение пищевых расстройств (Самсонова, 2015).

Нервная булимия (НБ) – психическое расстройство, характеризующееся эпизодами переедания и похудения. Отличием от компульсивного переедания (КП) является компенсаторное поведение булимика – действия, направленные на ликвидацию съеденного.

Актуальность исследования нервной булимии обусловлена развивающейся пропагандой в Интернете «идеалов» внешности, худобы, романтизацией булимии и анорексии (Маслов, Гнатюк и Самыгин, 2018).

Тенденции моды возвращаются к 80–90-м гг. XX в., когда было популярно не просто стройное, а худое тело. Зачастую модели превосходили себя: доводили

себя до анорексии и дистрофии. Как раз и возрастать упоминания булимии в научной литературе стали несколько раньше – еще с 80-х гг. XX в. (Simpson, Al-Mufti, Andersen, & DePaulo, 1992). Другой тенденцией современного мира становится компьютеризация. Виртуальный мир позволяет объединяться и формировать тематические сообщества, которые могут как помочь, так и популяризировать, драматизировать и идеализировать заболевание (Ильина, 2020). Среди социологических факторов возникновения расстройства пищевого поведения частыми являются давление со стороны общества, пропаганда худобы и идеального телосложения, а также влияние семьи и социального окружения, тяжелые переживания или жизненные проблемы (Панюкова, 2019).

Согласно исследованиям, посвященным нервной булимии, это довольно распространенная проблема. Однако данные о распространенности могут различаться не только в зависимости от культурных особенностей стран, но и внутри государства. Так, например, среди женщин Соединенных Штатов Америки и Канады распространенность нервной булимии оценивается в диапазоне от 1 % до 4,2 % (Hoek & van Hoeken, 2003).

Причинами переедания при нервной булимии выступают как физиологические аспекты (долгое недоедание снижает концентрацию в крови необходимых веществ, вызывает пищевое поведение на уровне рефлексов), так и психологические, психосоциальные (установки, цели, ценности, идеалы, мотивация; давление со стороны общества, пропаганда худобы).

Целью данного исследования является рассмотрение переедания в качестве способа эмоциональной регуляции у людей, страдающих нервной булимией.

Теоретическое обоснование

Термин «нервная булимия» (НБ) был впервые введен Дж. Расселом в 1979 г. По его мнению, заболевание было распространено среди студенток университета (Russell, 1979). Однако ученый рассматривал булимию как «переходную стадию» перед нервной анорексией. Им и было отмечено характерное для 1-го типа булимиков поведение: чрезмерное переедание и вызывание рвоты (Медведев и Лоскучерявая, 2013).

Основным признаками, позволяющими поставить диагноз «нервная булимия», являются:

- 1) многократное вызывание рвоты, голодание, применение слабительных, мочегонных средств и клизм, чрезмерные физические упражнения во избежание прибавки массы тела;
- 2) периодические эпизоды переедания;
- 3) оба перечисленных выше симптома должны проявляться в среднем дважды в неделю в течение трех месяцев;
- 4) преувеличенное влияние фигуры и массы тела на самооценку;

5) отсутствие диагноза нервной анорексии (Мэйа, Халми, Лопез-Ибор и Сарториус, 2006).

В России НБ клинически диагностируется психиатрами согласно критериям, указанным в международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10). В источнике НБ определяется как «синдром, характеризующийся повторными приступами переедания и выраженным беспокойством по поводу контроля за массой тела» (Международная статистическая классификация..., 2003, с. 126).

В DSM-V, в отличие от МКБ-10, уточняются также клинические подтипы НБ: очистительный (компенсаторное поведение ориентировано на избавление от съеденного с помощью рвоты, диуретических и слабительных средств, клизм); неочистительный (компенсаторное поведение проявляется в последующем воздержании от еды (пост), чрезмерных физических нагрузках). Очистительный тип НБ представляет большую опасность, поскольку от приема слабительных и диуретиков нарушается электролитный баланс, от рвоты – функционирование органов ЖКТ. Такие люди обладают меньшей массой тела, чем пациенты с неочистительным типом.

Люди с синдромом нервной булимии по-разному воспринимают количество пищи. Для одних даже маленький кусочек «запрещенной» пищи может вызвать непреодолимое желание вырвать, другие же переедают настолько, что становится трудно дышать, и очищение становится необходимым даже физиологически.

В таблице 1 представлено сравнение расстройств пищевого поведения. Важно отличать нервную булимию от других видов РПП. Ключевым отличием является компенсаторное поведение, заключающееся в действиях, направленных на избавление от принятой пищи.

Таблица 1

Сравнительные характеристики расстройств пищевого поведения

<u>Анорексия</u>	<u>Булимия</u>	<u>Компульсивное переедание</u>
Низкая масса тела, дефицит	Нормальная или повышенная масса тела	Профицит массы тела
Пациенты редко обращаются к специалисту	Ищут помощи, могут обращаться к специалисту, охотнее идут на контакт. Положительный ответ примерно у 60% пациентов	Пациенты обращаются к специалисту

Таблица 1		
Сравнительные характеристики расстройств пищевого поведения		
Острое течение, хроническое	Волнообразное, эпизодическое течение	Волнообразное, эпизодическое течение
Ограничивающая пищу модель поведения	Компенсаторная модель поведения: переедание с последующими действиями, направленными на компенсацию съеденного	Повторяющиеся эпизоды переедания в отсутствии экстремальных методов контроля массы тела
Страх перед едой, страх потолстеть, дискомфорт от еды в желудке	Ярко выраженное чувство вины за съеденное, дискомфорт от еды в желудке	Потеря контроля за съеденным количеством пищи

Причиной развития булимии становятся, например, давление со стороны родителей, стремление к перфекционизму и идеалу, деструктивная критика, которая занижала детскую самооценку. Люди, страдающие булимией, зачастую негативно высказываются в отношении обоих родителей. Они могут жаловаться на недостаток внимания или жестокое обращение, эмоциональное насилие в семье (Панюкова, 2019).

Так, в одном из исследований анализировалось влияние жестокого эмоционального обращения с детьми в качестве фактора, повышающего риск развития булимического синдрома (Vajda & Láng, 2014). В исследовании подчеркивается важность разделения физического, сексуального и эмоционального насилия в семье. Авторы утверждают, что эмоциональное насилие также является предиктором ряда психических проблем, которые оказывают влияние на самооценку и имеют прямую связь с чувством неполноценности и беспомощности. Тело больным представляется как одна из немногих сфер жизни, которую они в силах контролировать. В этом исследовании еще раз подчеркивается регулятивная в отношении эмоций функция приступов переедания. Таким образом, подчеркиваются два аспекта приступов переедания:

- 1) чрезмерное потребление пищи позволяет отвлечься от негативных эмоций и дарит кратковременное чувство комфорта;
- 2) очищающее поведение символизирует собой контроль, способ самосогласования.

В свою очередь, изучение авторами опыта эмоционального насилия и его влияния на развитие булимического синдрома привело к следующим результатам: травматический опыт населения, страдающего расстройствами пищевого поведения, всё-таки является одним из существенных факторов развития патологического поведения. Результаты, полученные авторами исследования, также подтвердили выдвинутую ими гипотезу о связи между дефицитом регуляции эмоций и симптомами расстройства пищевого поведения. Ранее эта гипотеза также подтверждалась другими исследованиями.

Полученные данные можно сравнить с предыдущим, анализируемым нами исследованием, в котором изучалось влияние самосострадания на принятие решения «переесть – не переждать». В качестве надежного последствия эмоционального насилия в семье выделено плохое психическое здоровье. Эмоциональное насилие угнетает самооценку. В совокупности последствием может стать личность, неспособная к описанию своих эмоций (Goldsmith & Freud, 2005) и потому испытывающая каждый раз напряжение во время чувствования любых (и положительных и отрицательных) эмоциональных импульсов.

В качестве симптомов нервной булимии также выделяют чрезмерное чувство вины за съеденную пищу, глубокую депрессию и отсутствие самоконтроля (Солодовник и Неповинных, 2020).

Изучение осознанности и импульсивности выбора стратегии пережидания в качестве эмоциональной компенсации

Направлено ли, осознано ли пережидание, предшествующее компенсаторному поведению? Некоторые исследования допускают гипотезу, согласно которой эпизоды срывов при нервной булимии изначально целенаправлены, но, в конечном счете, становятся более импульсивными, привычными и нечувствительными к негативным результатам (Berner et. al., 2020).

О. А. Скугаревский в монографии «Расстройства пищевого поведения» указывает, что пережидание может заранее планироваться больными: «многие женщины с НБ сообщают о своеобразном парадоксальном контроле потребления пищи, когда эпизод пережидания пунктуально планируется» (Скугаревский, 2007, с. 100). В свою очередь, поведение частично подконтрольно пациентам, и пережидание зачастую останавливается из-за изменения внешних обстоятельств.

Таким образом, пережидание заведомо осознано и выступает в качестве протеста долгому недоеданию, т. е. эпизоду, когда индивид с синдромом НБ

придерживается «правильного» питания. В свою очередь, эпизод недоедания накапливает негативные эмоции. Развитие синдрома предположительно происходит по следующей траектории:

1. Человек встречается с социальным воздействием: культурной пропагандой идеального тела. И обнаруживает собственную неидеальность, несоответствие пропагандируемой эстетике.
2. Чтобы соответствовать этим нормам, идеалам и ценностям, индивид принимает решение самому влиять на свое тело диетами, тренировками и т. д.
3. Для того чтобы быстро достигнуть результата, используются крайние меры: сильное снижение калорийности рациона, чрезмерные тренировки, голод.
4. Это влечет за собой «срывы», после которых человек, естественно, набирает вес и испытывает чувство отчаяния, разочарования, поскольку все его труды потеряли всякий смысл.
5. Ключевым моментом является также своего рода «приобщение». С помощью Интернета или от знакомых индивид узнает, что можно вовремя избавиться от съеденного и, таким образом, не набрать вес.
6. Компенсаторное поведение – очищение с помощью рвоты – впервые осознанно принимается индивидом. Пробуя вызвать рвоту в первый раз, индивид может испытывать проблемы. Но и это не становится помехой, что еще раз указывает на тенденцию от осознанного к автоматическому.
7. После срыва, как ожидаемо, индивид не набирает вес, отчего не испытывает чувства разочарования и потери смысла своей основной деятельности на данный момент – похудения, что подкрепляет такое поведение.
8. В течение жизни индивид испытывает широкий спектр эмоций, которые пробуждают чувство голода. Сильный голод, в свою очередь, служит предиктором переедания.
9. Впоследствии данная стратегия поведения используется индивидом для избегания последствий переедания, которые имеют эмоциогенный характер.
10. Принятый осознанно выбор перетекает в автоматическую, привычную модель поведения как регулятора эмоциональных импульсов. В последующем индивид может прибегать к перееданию и очищению уже без видимой на то причины, т. е. привычно, автоматически. Очищение становится привычным завершением дня, без которого ощущается некоторая незавершенность, создающая, в свою очередь, новое эмоциональное напряжение.

Анализ исследований эмоциональных состояний больных нервной булимией

Исследования пациентов с синдромом НБ подтверждают гипотезу о том, что рецидивы или «запойное поведение» сопровождаются определенными эмоциональными процессами и состояниями. По данным источников, чаще всего с помощью методик самоопределения, рефлексии и наблюдения психолога наблюдаются состояния тревоги, напряженности, депрессии и навязчивые страхи (Самсонова, 2015).

В этом плане НБ имеет сходство с признаками обсессивно-компульсивного расстройства (ОКР) и некоторыми авторами описывается как вариант проявления компульсии (Голубицкий, 2004). Получается, что переедание вызвано сильными эмоциональными импульсами, которые выводят индивида из состояния равновесия и требуют компенсации. И если индивид не испытывает негативные эмоции, но модель поведения «переедание – очищение» стала привычной, то источником напряжения становится отсутствие переедания.

В одном из исследований представлен типичный клинический случай нервной булимии (Bulik, Marcus, Zerwas, Levine, & La Via, 2012). Пациентка «г-спожа Z» утверждала, в подтверждение предыдущей гипотезы, что переедание служит для нее инструментом самоуспокоения. Стоит отметить, что женщина находилась в состоянии постоянного само- и социального контроля. У нее была ответственная работа, связанная со сферой образования, в частности, с университетом, и отнимавшая подавляющую часть времени ее жизни. По словам пациентки, у нее мало знакомых и еще меньше друзей. Она на протяжении последних пяти лет не была в романтических отношениях. Ее убеждение было построено на вере в то, что отношения с противоположным полом постоянно будут требовать от нее определенной самоотдачи, в то время как еда «всегда рядом, когда это нужно». Госпожа Z также не прибегала к другим способам регулирования эмоций: она не употребляла алкоголь и не курила. Ее жизнь циклична: она оставалась вечерами дома, чтобы съесть всю еду в холодильнике, а после искусственно вызывала рвоту, плакала и засыпала.

Изучалось также и влияние определенных эмоциональных состояний на протекание «срыва». В исследовании Serpell, Aney, & Kamboj (2020) авторы выделяли в качестве факторов, сдерживающих чрезмерное потребление пищи у больных, такие эмоции, как самосострадание и самокритическое размышление. Очевидно, здесь также изучалось размышление в контексте индукции негативного настроения (чувства вины) на реактивность пищевого сигнала, аффект и потребление пищи. Авторами была выдвинута гипотеза, согласно которой стратегия самосострадания может снижать тягу к еде после еды, а также общее потребление пищи и, таким образом, исключает переедание.

Результатами исследования подтверждается гипотеза об эффективности «наблюдения со стороны» и проявления сочувствия к себе во время актов переедания. Было замечено, что поощрение самосострадательного отношения к себе среди пациентов с расстройствами пищевого поведения уменьшает их желание переедать. Самосострадание снижает оценку положительного, приятного эмоционального эффекта пищи, по сравнению со стратегией самокритики. В свою очередь, последняя проявляется как самобичевание, критика отклоняющегося поведения. Получается, что подавление чувства вины способно предотвращать срыв.

Таким образом, переедание в любом случае вызвано и сопровождается эмоциональными состояниями. У пациентов с синдромом НБ негативное эмоциональное состояние часто наблюдается как перед, так и после переедания до эпизода очищения. Полной разрядкой служат лишь переедание и очищение как целостный механизм эмоциональной регуляции.

Эмоционально-регулятивная функция переедания

Рецидив (непосредственно переедание и очищение) выполняет регуляторную функцию – он способствует нормализации эмоционального фона, используется пациентами в качестве компенсации негативных эмоций. Рецидивы НБ связаны с переживаниями скуки, тревоги и печали, грусти. «Возникновению булимического приступа переедания часто предшествует появление и нарастание внутреннего напряжения и эмоционального дискомфорта» (Матвеев, 2008, с. 39).

Один из случаев нервной булимии, приведенных О. А. Скугаревским, иллюстрирует сильную озабоченность весом вплоть до самовнушения невозможных, логически легко опровергаемых закономерностей. Пациентка во время реабилитации считала, что съеденное ею сладкое печенье сразу же ощущается. Она буквально чувствует, «как распухают ее жировые клетки». Во время психотерапии специалисту пришлось наглядно показывать листы мониторинга. Предлагалось подумать над причиной покалывания, предполагаемого «распираания» в местах, где обычно скапливается жир. В ходе терапии пациентка призналась, что причина не в домашней выпечке, а непосредственно в самобичевании и боязни набрать лишние килограммы.

Следующее исследование, подтверждающее регулятивную функцию приступов нервной булимии (Mandich et. al., 2014) в качестве регулятора эмоций, проводилось на 6 пациентах с диагнозом «нервная булимия». Пациенты, которые использовали пищу в качестве компенсации негативных эмоций, отмечали, что предикторами рецидивов являются эмоции беспокойства, грусти и печали. В то же время другие 4 испытуемых утверждали, что используют акт поглощения еды как приятный процесс, но, отмечали, что только в случае

последующего очищения. Как результат, облегчение наступало только в результате очищения. Тело выступало как объект, отличный от пациента (либо полностью ему безразличный), который контролируется человеком с помощью слабительных, правильного сочетания продуктов, спорта и рвоты. Эмоционально-регуляторная функция приступов булимии выполнялась больше за счет очищения, а не поедания пищи. Полученные результаты исследования можно сравнить с предыдущими, в которых было подчеркнуто, что пища выступает в качестве компенсации негативных эмоций. Беспокойство, грусть и печаль – отрицательно окрашенные эмоциональные импульсы. В свою очередь, желание получить положительно заряженные – расслабление, облегчение – тоже выступает эмоциональным аспектом. В поведении больного нервной булимией акт поглощения пищи не заканчивается только перееданием, но и обязательно включает в себя компенсацию.

Действия, направленные на предотвращение переедания и компенсаторного поведения, будут иметь большую эффективность в момент, предшествующий перееданию, а не очищению. Тем самым, если заменить переедание на другой вид деятельности (творчество и т. д.), можно предотвратить компенсаторное поведение. Воздействия, направленные на разрыв цепочки «переедание – очищение», будут наиболее эффективными перед перееданием, нежели после него. Если переедание выступает специфическим регулятором эмоционального состояния, то полезным может оказаться введение новых способов регулирования эмоций.

Результаты и их обсуждение

Таким образом, поведение больного нервной булимией сопровождается определенными эмоциональными процессами и состояниями, среди которых чаще всего фигурируют: тревога, беспокойство, грусть, страх, неуверенность, стресс и т. д. Переедание нередко выступает как специфический регулятор эмоциональных импульсов. Приступ является способом «расслабиться, избавиться от негативных эмоций, ощутить чувство комфорта» и, в то же время, играет функцию своеобразного «контроля и способа самосогласования».

При сравнении людей с синдромом нервной булимии и с другими расстройствами пищевого поведения, было выявлено, что они не обладают большей импульсивностью. Это черта скорее класса расстройств, нежели непосредственно нервной булимии. Контроль также является одним из факторов успешной реабилитации. В исследованиях не раз отмечена эффективность внушения, целеполагания и самоконтроля. Получается, что самоконтроль, наоборот, выступает фактором, способствующим подавлению переедания.

Индивид с синдромом НБ частично осознанно делает выбор не перед компенсаторным поведением (в отношении съеденной еды, компенсации

калорий), а непосредственно перед перееданием. Избавиться от негативных эмоций или стресса можно с помощью других видов деятельности: творчества, медитации и т. д. Особенностью еды в качестве регулятора эмоциональных состояний становится то, что описано в исследовании клинического случая «госпожи Z» – доступность пищи. В связи с доступностью еды, использование ее в качестве регулятора эмоциональных состояний становится привычным.

В жизни человека с синдромом нервной булимии устанавливается определенная цикличность:

1. Эпизод ограничений. Из-за ограничений в еде индивид испытывает накапливающиеся негативные эмоции и стресс. Характерен самоконтроль. Идеей для индивида выступают здоровый образ жизни, правильное питание.
2. Выбор. В определенный момент, когда негативные эмоции и стресс накапливаются в достаточной мере, человек испытывает потребность компенсировать свое эмоциональное состояние. В этот момент перед ним встает выбор способа регуляции.
3. Переедание – регуляция негативных эмоций, стресса от диеты. Во время поглощения пищи испытывается «разрядка», «расслабление». В это время становятся безразличными волнующие ранее обстоятельства.
4. Эпизод компенсации переедания. Последующее за актом переедания компенсаторное поведение: самопроизвольная рвота, интенсивные физические нагрузки, прием слабительных или мочегонных средств. Характерные эмоции: чувство вины, подавленности, страх набрать вес.

Непосредственно переедание и компенсаторное поведение выступают как целостный механизм компенсации недостатка пищи. Переедание без компенсаторного поведения – это стрессогенное, эмоциогенное переедание, но не синдром НБ. Если индивид оказывается в положении, когда не может из-за каких-то обстоятельств переест и компенсировать съеденную пищу, то может значительно снижаться вероятность срыва.

В свою очередь, переедание служит механизмом регуляции как эмоций, так и физиологического дисбаланса вследствие неправильной диеты. Если препятствовать уже привычному перееданию, то можно препятствовать и компенсаторному поведению, которое неразрывно за ним следует.

Заключение

Компенсаторное поведение больных нервной булимией является угрозой жизни как с психологической, так и с физиологической точки зрения. Произвольная рвота опасна для ротовой полости и органов желудочно-кишечного тракта, нарушает внутренние обменные процессы и угнетает работу

внутренних органов. Срывы также сопровождаются сильными негативными эмоциональными состояниями.

Одно из таких сильных эмоциональных состояний – чувство вины, которое наступает после переедания. В свою очередь, выявлено, что противоположное по направленности эмоциональное состояние – самосочувствие – снижает риск рецидива. Не менее важно, что в основе переедания тоже могут быть импульсивные эмоциональные переживания. Причем переедание служит способом саморегуляции.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Жизнь человека с синдромом нервной булимии циклична: она включает в себя ограничения, принятие выбора, переедание и компенсацию. Если после переедания нет компенсации, то индивид испытывает еще большее угнетение, чем до него.
2. Особенностью нервной булимии очистительного типа, в отличие от других расстройств пищевого поведения, является компенсаторное поведение – рвота или прием слабительных и диуретиков, которое может быть предотвращено или заменено в определенный момент.
3. Переедание выступает в качестве специфического эмоционального регулятора.

Дальнейшее изучение регулирования эмоциональных состояний при нервной булимии позволит разработать эффективные методики для ее преодоления. Такие методики могут стать одним из значимых инструментов в практике психолога, работающего с расстройствами пищевого поведения.

Литература

- Голубицкий, А. А. (2004). Маркетинг пациентов с непсихотическими формами депрессивных состояний. *Сибирское медицинское обозрение*, 2–3, 82–83.
- Ильина, В. А. (2020). Идеализация расстройства пищевого поведения в виртуальном пространстве. *Скиф. Вопросы студенческой науки*, 4, 95–99.
- Маслов, В. П., Гнатюк, М. А. и Самыгин, С. И. (2018). Сетевое сообщество: риски и угрозы Интернет-среды для киберсоциализации молодежи. *Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки*, 8. <https://doi.org/10.23672/SAE.2018.2018.16562>
- Матвеев, А. А. (2008). Репрезентация эмоций у больных нервной булимией. *Вестник Московского университета. Серия 14: Психология*, 4, 38–53.
- Медведев, В. П. и Лоскучерявая, Т. Д. (2013). Нервная анорексия и нервная булимия у детей и подростков: диагностика и лечение. *Российский семейный врач*, 17(1), 4–15.

- Международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем. Десятый пересмотр* (2003). (М. В. Максимова, С. К. Чемякина, А. Ю. Сафронова, пер. с англ.). Москва: Медицина.
- Мэйа, М., Халми, К., Лопез-Ибор, Х. Х. и Сарториус, Н. (2006). *Расстройства пищевого поведения*. Киев: Сфера.
- Панькив, В. И. (2013). Ожирение. *Международный эндокринологический журнал*, 5, 150–156.
- Панюкова, А. С. (2019). Социологические факторы возникновения расстройства пищевого поведения. *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 4–2, 15–17. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-10741>
- Самсонова, К. А. (2015). Нарушения пищевого поведения и регуляция эмоций. *Акмеология*, 3, 218.
- Скугаревский, О. А. (2007). *Нарушения пищевого поведения: монография*. Минск: БГМУ.
- Солодовник, Е. М. и Неповинных, Л. А. (2020). Современные представления молодежи о расстройствах пищевого поведения (булимия). *Международный журнал гуманитарных и естественных наук*, 3–1, 159–163. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2020-10227>
- Berner, L., de Wit, S., Simmons, A., Marsh, R., Chen, J., Krueger, A., & Kaye, W. (2020). Goal-directed and inhibitory control in women with bulimia nervosa. *Biological Psychiatry*, 87(9), S179. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.02.471>
- Bulik, C. M., Marcus, M. D., Zerwas, S., Levine, M. D., & La Via, M. (2012). The changing “weightscape” of bulimia nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 169(10), 1031–1036. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12010147>
- Goldsmith, R. E., & Freyd, J. J. (2005). Awareness for emotional abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 95–123. https://doi.org/10.1300/J135v05n01_04
- Hoek, H. W., & van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383–396. <https://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Mandich, C. C., Castrillón, F. D., Navarro, J. A., Troncoso, A. G., Astudillo, R. B., & Meza, M. A. (2014). Speeches in anorexia and bulimia nervosa: A qualitative study about the disorder experiencing. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 5(2). [https://doi.org/10.1016/S2007-1523\(14\)72002-6](https://doi.org/10.1016/S2007-1523(14)72002-6)
- Russell, G. (1979). Bulimia nervosa: An ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(3), 429–448. <https://doi.org/10.1017/s0033291700031974>
- Serpell, L., Amey, R., & Kamboj, S. K. (2020). The role of self-compassion and self-criticism in binge eating behaviour. *Appetite*, 144. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104470>
- Simpson, S. G., Al-Mufti, R., Andersen, A. E., & DePaulo, J. R. Jr. (1992). Bipolar II affective disorder in eating disorder inpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(11), 719–722. <https://doi.org/10.1097/00005053-199211000-00006>

Vajda, A., & Láng, A. (2014). Emotional abuse, neglect in eating disorders and their relationship with emotion regulation. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 131, 386–390. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.135>

References

- Berner, L., de Wit, S., Simmons, A., Marsh, R., Chen, J., Krueger, A., & Kaye, W. (2020). Goal-directed and inhibitory control in women with bulimia nervosa. *Biological Psychiatry*, 87(9), S179. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.02.471>
- Bulik, C. M., Marcus, M. D., Zerwas, S., Levine, M. D., & La Via, M. (2012). The changing “weightscape” of bulimia nervosa. *The American Journal of Psychiatry*, 169(10), 1031–1036. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2012.12010147>
- Goldsmith, R. E., & Freyd, J. J. (2005). Awareness for emotional abuse. *Journal of Emotional Abuse*, 5(1), 95–123. https://doi.org/10.1300/J135v05n01_04
- Golubitskii, A. A. (2004). Marketing of patients with non-psychotic forms of depression. *Siberian Medical Review*, 2–3, 82–83. (in Russ.).
- Hoek, H. W., & van Hoeken, D. (2003). Review of the prevalence and incidence of eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 34(4), 383–396. <https://doi.org/10.1002/eat.10222>
- Illina, V. (2020). The idealization of eating disorders in the virtual space. *Skif. Voprosy studentcheskoj nauki*, 4, 95–99. (in Russ.).
- International statistical classification of diseases and related health problems. Tenth revision* (2003). (M. V. Maksimova, S. K. Chemyakina, A. Yu. Safronova, Trans.). Moscow: Meditsina. (in Russ.).
- Maj, M., Halmi, K., López Ibor, J. J., & Sartorius, N. (2006). *Eating disorders*. Kiev: Sfera. (in Russ.).
- Mandich, C. C., Castrillón, F. D., Navarro, J. A., Troncoso, A. G., Astudillo, R. B., & Meza, M. A. (2014). Speeches in anorexia and bulimia nervosa: A qualitative study about the disorder experiencing. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 5(2). [https://doi.org/10.1016/S2007-1523\(14\)72002-6](https://doi.org/10.1016/S2007-1523(14)72002-6)
- Maslov, V. P., Gnatyuk, M. A., & Samygin, S. I. (2018). Network community: Risks and dangers of the Internet environment for the cybersocialization of youth. *Humanities, Social-Economic and Social Sciences*, 8. <https://doi.org/10.23672/SAE.2018.2018.16562> (in Russ.).
- Matveyev, A. A. (2008). Representation of emotions with patients suffering from bulimia nervosa. *Moscow University Psychology Bulletin. Series 14. Psychology*, 4, 38–53. (in Russ.).
- Medvedev, V. P., & Loskucheryavaya, T. D. (2013). Anorexia nervosa and bulimia nervosa in children and adolescents: diagnostic and treatment. *Russian Family Doctor*, 17(1), 4–15. (in Russ.).
- Pankiv, V. I. (2013). Obesity. *International Journal of Endocrinology*, 5, 150–156. (in Russ.).

- Panyukova, A. S. (2019). Sociological factors of emergency disorder of food behavior. *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 4–2, 15–17. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2019-10741> (in Russ.).
- Russell, G. (1979). Bulimia nervosa: An ominous variant of anorexia nervosa. *Psychological Medicine*, 9(3), 429–448. <https://doi.org/10.1017/s0033291700031974>
- Samsonova, K. A. (2015). Eating disorders and emotional regulation. *Akmeologiya (Acmeology)*, 3, 218. (in Russ.).
- Serpell, L., Amey, R., & Kamboj, S. K. (2020). The role of self-compassion and self-criticism in binge eating behaviour. *Appetite*, 144. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104470>
- Simpson, S. G., Al-Mufti, R., Andersen, A. E., & DePaulo, J. R. Jr. (1992). Bipolar II affective disorder in eating disorder inpatients. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 180(11), 719–722. <https://doi.org/10.1097/00005053-199211000-00006>
- Skugarevskii, O. A. (2007). *Eating disorders: Monograph*. Minsk: Belarusian State Medical University. (in Russ.).
- Solodovnik, EAT., & Innocent, L. A. (2020). Modern representations of youth about disorders of food behavior (bulimia). *International Journal of Humanities and Natural Sciences*, 3–1, 159–163. <https://doi.org/10.24411/2500-1000-2020-10227> (in Russ.).
- Vajda, A., & Láng, A. (2014). Emotional abuse, neglect in eating disorders and their relationship with emotion regulation. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 131, 386–390. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.04.135>

Конфликт интересов отсутствует

Дата получения рукописи: 20.02.2021

Дата окончания рецензирования: 05.03.2021

Дата принятия к публикации: 11.03.2021

Научная статья
УДК 159.9.072.43

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.2>

Возможности арт-терапии в коррекции волевого контроля и самооценки пациентов с химической зависимостью

Ирина А. Скиртач¹ , Виктория В. Глазова² 

¹ Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

^{1,2} Донской государственный технический университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

✉ iskirtach@sfedu.ru

Аннотация

Актуальность исследования обусловлена необходимостью поиска эффективной стратегии реабилитации пациентов с зависимостью. Коррекция нарушений личностной сферы выходит на первый план, т. к. именно сложности с контролем и регуляцией собственного поведения, неадекватная самооценка становятся преградой на пути к выздоровлению и социально-психологической адаптации. Широко известно, что одной из возможных стратегий коррекции данных психологических характеристик является использование в реабилитации методов арт-терапии. Однако в ходе теоретического анализа литературы по теме исследования выявлено практически полное отсутствие исследований эффективности и ограничений применения методов арт-терапии при различных видах зависимости.

Среди психологических особенностей лиц, как с алкогольной, так и с наркотической зависимостью, отмечают нарушение иерархии мотивов деятельности, низкую самооценку, неуверенность в себе, нарушение волевой регуляции поведения, манипулятивное поведение, алекситимию. Поэтому основной мишенью арт-терапии в работе с такими пациентами будет коррекция перечисленных нарушений. В данной статье освещены результаты изучения динамики показателей волевого контроля и самооценки пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью при включении в реабилитационную программу методов арт-терапии.

В заключение сделан вывод о том, что эффект арт-терапии у пациентов с разными видами химической зависимости носит универсальный характер и не зависит от вида химической аддикции в отношении показателей «настойчивость» и «самооценка», а в отношении коррекции общего показателя волевого контроля и показателя «самообладание» более выраженный эффект достигнут в группе пациентов с наркотической зависимостью. Также впервые, в рамках данного исследования, была установлена оптимальная продолжительность реабилитационной программы с применением методов арт-терапии для достижения достоверного эффекта.

Ключевые слова

химическая зависимость, алкогольная зависимость, наркотическая зависимость, методы арт-терапии, коррекция, настойчивость, самообладание, волевой контроль, самооценка, реабилитация

Для цитирования

Скиртач, И. А. и Глазова, В. В. (2021). Возможности арт-терапии в коррекции волевого контроля и самооценки пациентов с химической зависимостью. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 21–33. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.2>

Original article

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.2>

UDC 159.9.072.43

Scope of Art Therapy in the Correction of Volitional Control and Self-esteem of Patients With Chemical Addiction

Irina A. Skirtach¹✉ , Victoria V. Glazova² 

¹ Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

^{1,2} Don State Technical University, Rostov-on-Don, Russia

✉ iskirtach@sfedu.ru

Abstract

The relevance of this study is related to search for an effective strategy of rehabilitation patients with addiction. Correction of personality disorders is important. Violation of the regulation of behavior, inadequate self-esteem become an obstacle to recovery and socio-psychological adaptation. Art therapy methods are used to correct these psychological characteristics. But an analysis of literature on the topic of the study did not find any works devoted to evaluating effectiveness of art therapy methods for various types of addiction and limitations of their use.

For addictive psychological features are characteristic: violation of hierarchy of motives of activity, low self-esteem, self-doubt, violation of volitional regulation of behavior, manipulative behavior, alexithymia. It is important to correct these features during the rehabilitation process.

This article presents the results of studying dynamics of indicators of volitional control and self-esteem of patients with alcohol and drug addiction when art therapy methods are included in the rehabilitation program.

It was found that art therapy is universal in correcting the indicators of "perseverance" and "self-esteem" in patients with different types of chemical addiction. Correction

of the general indicator of volitional control and the indicator "self-control" achieves a more pronounced effect in the group of patients with drug addiction. For the first time, within the framework of this study, the optimal duration of the rehabilitation program with the use of art therapy methods was established to achieve a reliable effect.

Keywords

chemical addiction, alcohol addiction, drug addiction, art therapy methods, correction, perseverance, self-control, volitional control, self-esteem, rehabilitation

For citation

Skirtach, I. A., & Glazova, V. V. (2021). Scope of art therapy in the correction of volitional control and self-esteem of patients with chemical addiction. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 21–33. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.2> (in Russ.).

Введение

В настоящее время проблема зависимостей, в частности, химических, носит острый социальный характер. По последним данным официальной статистики, в России в лечебно-профилактических организациях состоят на учете 1208,6 тыс. больных с алкогольной зависимостью, что составляет почти 1 % населения страны, и 223,1 тыс. больных наркоманией (Российский статистический ежегодник..., 2019). Не состоящих же на учете с химической зависимостью в несколько раз больше. Так, согласно данным, оглашенным во Всемирном докладе о наркотиках УНП ООН от 22 июня 2017 г., Россия занимает пятое место в мире по употреблению алкоголя и наркотиков (Доклад Международного комитета..., 2018). Масштабы проблемы употребления психоактивных веществ становятся причиной многочисленных медицинских, социологических и психологических исследований, посвященных проблемам профилактики и терапии зависимостей.

Стоит отметить, что большое внимание на сегодняшний день уделяется разработке и применению методов медикаментозной терапии абстинентного синдрома, преепсихотических и психотических расстройств, выраженного влечения к психоактивным веществам, также уделяется внимание симптоматическим противорецидивным мероприятиям. Однако выходит за рамки первоочередного рассмотрения проблема личности пациента, тех особенностей, которые привели его к аддикции. Процедуры психологической реабилитации требуют уточнения рамок их возможностей и специфики в отношении различных видов химической зависимости. Запрос на психологическое сопровождение, реабилитацию и профилактику рецидивов продиктован

неутешительной статистикой роста заболеваемости аддикциями различных видов, появлением новых психоактивных агентов.

Следует отметить, что в практике реабилитации лиц, страдающих зависимостями, широко используется арт-терапия.

Арт-терапия – направление в психотерапии, психокоррекции и реабилитации, включающее в себя методы воздействия и построения психотерапевтических отношений в контексте творческой активности. Так как частой проблемой пациентов с химической зависимостью является алекситимия, которая проявляется в снижении способности к вербализации своих эмоциональных состояний, то арт-терапия может быть оптимальным способом для человека исследовать аспекты своей жизни, которые в разговорной форме для него являются недоступными.

Многими исследователями выявлено, что арт-терапия для людей с химической зависимостью имеет преимущества перед другими видами психотерапии (Klingemann & Klingemann, 2016; Shaffer et al., 2018; Aletraris, Paino, Edmond, Roman, & Bride, 2014; Sharp, 2018; Tam, Shik, & Lam, 2016; Halužan, 2012; Krebs, n.d.). Так, согласно данным Julliard (1995) и Moore (1983), в процессе арт-терапии возможен обход защитных механизмов, а в работах Holt & Kaiser (2009) выявлено, что арт-терапия содействует облегчению выражения у зависимых эмоций, полезна для установления связи между мыслями, чувствами и поведением, обусловленным злоупотреблением психоактивными веществами, а процесс создания художественных работ способствует активизации мыслительных процессов и нормализации функций памяти. В исследованиях Feen-Calligan (2007) отмечено, что арт-терапия способствует духовному выздоровлению зависимых. Данные Aletraris et al. (2014) показали, что художественная и музыкальная терапия способствуют лечению зависимостей, но имеют различный эффект для конкретных групп пациентов; наибольшее значение обнаружено в отношении уменьшения отрицания зависимости, уменьшения сопротивления и повышения мотивации к лечению алкоголизма, стимулирования общения и улучшения его качества, побуждения пациентов к изменениям. В работе Копытина и Богачева (2008) доказано, что методы арт-терапии обладают не только определенным потенциалом, но и отдельными преимуществами в лечении и реабилитации людей, страдающих химическими зависимостями, т. к. возможность невербального раскрытия чувств обеспечивает раскрытие внутреннего мира пациентов, более высокий уровень их психологической безопасности и комфорта во время занятий, чем при использовании вербальной психотерапии (Саломатова, 2019). Эффективность изотерапии, песочной терапии и сказкотерапии доказана Зенцовой (2015) в работе с зависимыми пациентами, проходящими реабилитацию. Применение методов арт-терапии представлено в исследовании Москаленко (2019) на пациентах с зависимым

пищевым поведением, также Нигматулиной и Мирзамухамедовой (2019) на школьниках с компьютерной зависимостью.

Несмотря на широкое применение методов арт-терапии в реабилитации наркозависимых, научных исследований ее эффективности и влияния на психологические особенности лиц, страдающих различными видами зависимостей, крайне мало.

Это обусловило *цель исследования*: изучение особенностей динамики показателей волевого контроля и самооценки у пациентов с разными видами зависимости при включении в реабилитацию методов арт-терапии.

Объектом исследования выступили пациенты реабилитационного центра «Решение» с алкогольной и наркотической зависимостью. Было обследовано 98 пациентов. Экспериментальная и контрольная группы были рандомизированы по возрастному, половому и нозологическому составу.

Исследование проводилось в период с мая 2019 г. по май 2020 г.

В группу наркозависимых пациентов были включены пациенты со второй стадией зависимости от героина (29 человек, из них 19 мужчин и 10 женщин) и со второй стадией зависимости от опиоидов (19 человек, из них 15 мужчин и 4 женщины). Средний возраст $30,6 \pm 6,3$ года.

В группу пациентов с алкогольной зависимостью включены больные со второй стадией алкогольной зависимости (из них 39 мужчин и 11 женщин). Средний возраст $32,3 \pm 5,1$ года.

Предметом исследования стали показатели волевого самоконтроля и самооценки пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью, а также их динамика.

Исследование включало три основных этапа:

1 этап – первичное психодиагностическое исследование. На данном этапе проводились диагностика и анализ показателей волевого самоконтроля и самооценки пациентов.

Были сформированы две экспериментальные группы (группа наркозависимых – 24 человека и группа зависимых от алкоголя – 25 человек) и две контрольные группы (группа наркозависимых – 24 человека и группа зависимых от алкоголя – 25 человек).

Пациенты, вошедшие в экспериментальные группы, были включены в программу реабилитации с использованием методов арт-терапии. Пациенты, вошедшие в контрольные группы, проходили обычный курс реабилитации без использования методов арт-терапии.

2 этап – разработка и апробация программы реабилитации с использованием методов арт-терапии. Методологической основой программы явились: модель групповой интерактивной арт-терапии зависимостей, разработанная А. И. Копытиным и О. В. Богачевым, методика арт-терапии зависимостей,

предложенная E. S. Holt и D. H. Kaiser, подход к реабилитации лиц, зависимых от ПАВ, с использованием методов арт-терапии Н. И. Зенцовой, рекомендации к проведению групповой арт-терапии Киселевой (2007).

3 этап – повторное психодиагностическое исследование и обработка данных, сравнение результатов исследуемых психологических особенностей и их динамики у пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью в экспериментальных и контрольных подгруппах выборки, на основании чего делалось заключение об эффективности методов в целом и различиях в эффекте для разных видов химической зависимости. Процедура исследования включала в себя два повторных психодиагностических измерения: через 4 недели после начала реабилитационной программы и через 8 недель. Сравнение проводилось с результатами, полученными при первичном исследовании испытуемых.

Методы

В исследовании были использованы следующие методики: опросник волевого самоконтроля (ВСК) (Зверков и Эйдман, 1990), методика исследования самооценки личности (Будасси, 1972).

Статистические методы обработки результатов исследования: дисперсионный анализ ANOVA, критерий углового преобразования Фишера.

Результаты

В результате анализа данных трех тестовых срезов по опроснику волевого самоконтроля с помощью дисперсионного анализа ANOVA с повторными измерениями были выявлены достоверные различия ($p \leq 0,05$) первичных и итоговых результатов изучения показателя «настойчивость», как способности заканчивать начатое дело и достигать поставленных целей, показателя «самообладание», как способности управлять своим эмоциональным состоянием, и общего показателя волевого контроля (ВСК). Это подтверждают и данные попарного сравнения с помощью Post Hoc Tests (Unequal N HSD) результатов исследуемых групп испытуемых на предмет значимых различий по указанным показателям на начальном этапе исследования, через 4 недели после начала реализации программы реабилитации с использованием методов арт-терапии для экспериментальных групп и через 8 недель. Через 8 недель получены достоверно значимые различия результатов экспериментальных групп пациентов с алкогольной и наркотической зависимостью и обеих контрольных групп ($p \leq 0,05$). При этом отсутствие достоверных различий в результатах исследования показателя «настойчивость» между двумя экспериментальными группами позволяет сделать вывод, что эффект от реабилитационной программы носит универсальный характер, не зависящий от вида химической

зависимости. В то время как наличие достоверных различий ($p \leq 0,05$) по показателю «самообладание» и общему показателю волевого контроля (ВСК) между экспериментальными группами при итоговом тестировании свидетельствует о том, что воздействие арт-терапии на пациентов с наркотической зависимостью носит более выраженный эффект в сравнении с пациентами, страдающими алкогольной зависимостью. Кроме того, оценка размера эффекта позволяет нам говорить о том, что реабилитационная программа оказала положительное воздействие на динамику показателей волевой регуляции, при этом выраженный эффект достигается только к 8 неделе реабилитации ($p \leq 0,05$), в то время как на 4 неделе достоверные различия отсутствуют. На основании этого можно прийти к выводу, что лишь долгосрочная арт-терапия может быть эффективным инструментом коррекции данных показателей.

Различия показателей самооценки до и после реабилитационной программы с использованием арт-терапии оценивались с помощью критерия углового преобразования Фишера. Анализ динамики показателя «самооценка» показал, что в экспериментальной группе пациентов с зависимостью от наркотиков количество пациентов с уровнями самооценки – завышенным по невротическому типу, адекватно завышенным и адекватным – через 4 недели после начала арт-терапии не изменилось ($p > 0,05$). Количество же пациентов с заниженным уровнем самооценки по невротическому типу значительно снизилось ($p \leq 0,05$), а доля пациентов с заниженной адекватной самооценкой значительно увеличилась ($p \leq 0,01$). В контрольной группе также наблюдается уменьшение числа пациентов с заниженной самооценкой по невротическому типу и увеличение количества пациентов с адекватно заниженной самооценкой, но, в отличие от экспериментальной группы, динамика этих показателей в контрольной группе статистически незначимая ($p > 0,05$). Через 8 недель после начала арт-терапии в экспериментальной группе наркозависимых пациентов значительно уменьшилось количество пациентов не только с низким уровнем самооценки по невротическому типу ($p \leq 0,01$), но и количество пациентов с завышенной самооценкой по невротическому типу ($p \leq 0,01$). При этом если до занятий арт-терапией доля пациентов с невротически завышенной самооценкой составляла 16,7%, то через 8 недель такие пациенты в экспериментальной группе обнаружены не были. Также в группе пациентов с наркотической зависимостью, включенных в арт-терапию, после 8 недель занятий значительно увеличилась доля пациентов с адекватным уровнем самооценки ($p \leq 0,01$) и адекватно заниженной самооценкой ($p \leq 0,01$). Несмотря на положительную динамику, необходимо отметить, что через 8 недель после начала программы реабилитации с использованием методов арт-терапии достаточно большое количество пациентов имели, хоть и адекватную, но заниженную самооценку (33,3%), что требует продолжения арт-терапии в реабилитации

пациентов с наркотической зависимостью. В контрольной группе зависимых от наркотиков через 8 недель эксперимента уменьшилось количество пациентов с адекватно завышенной и невротически заниженной самооценкой, увеличилось количество пациентов с адекватным и адекватно заниженным уровнем самооценки. Но и как через 4 недели, динамика самооценки в этой группе незначимая ($p > 0,05$).

В экспериментальной группе зависимых от алкоголя через 4 недели после начала реабилитационной программы наблюдается уменьшение количества пациентов с невротически завышенной и невротически заниженной, а также с адекватно заниженной самооценкой, и увеличение количества пациентов с адекватной самооценкой, но динамика этих показателей в экспериментальной группе больных алкоголизмом незначимая ($p > 0,05$). В контрольной группе через 4 недели реабилитации не изменилось количество пациентов с завышенной и заниженной самооценкой по невротическому типу и с адекватно завышенной самооценкой, но увеличилось число пациентов с адекватно заниженной и уменьшилось с адекватной самооценкой ($p > 0,05$). Через 8 недель (по факту завершения реабилитационной программы) в экспериментальной группе пациентов, страдающих алкоголизмом, значительно уменьшилось количество пациентов с самооценкой, завышенной по невротическому типу ($p \leq 0,01$) и количество пациентов с невротически заниженной самооценкой ($p \leq 0,01$). Также в экспериментальной группе больных алкоголизмом через 8 недель после начала реабилитационной программы значительно увеличилось количество пациентов с адекватным уровнем самооценки ($p \leq 0,01$). Если до проведения арт-терапии доля пациентов, страдающих алкоголизмом, с адекватной самооценкой составляла лишь 8 %, то через 8 недель занятий она увеличилась до 52 %. В контрольной группе по-прежнему не изменилось количество пациентов с невротически заниженной самооценкой, а динамика других уровней самооценки и через 8 недель реабилитации без применения арт-терапии незначительная ($p > 0,05$).

Обсуждение результатов

Результаты анализа динамики показателей волевого контроля и самооценки показали, что программа реабилитации с использованием методов арт-терапии способствует повышению настойчивости, самообладания и общего показателя волевого контроля, формированию адекватной самооценки у пациентов с химическими зависимостями. Полученные результаты согласуются с данными исследований других авторов. Так, Зенцовой (2015) после применения модели арт-терапии в реабилитации пациентов с наркотической и алкогольной зависимостью получены более низкие показатели подозрительности и более высокие показатели саморегуляции эмоций и волевого контроля

в экспериментальных группах. По наблюдениям Holt & Kaiser (2009), в процессе арт-терапии у пациентов с химическими зависимостями повышаются самооценка и уверенность в себе. Копытин и Богачев (2008) утверждают, что изотерапия повышает у пациентов с химическими зависимостями самооценку.

Данных о влиянии арт-терапии на другие исследуемые нами психологические особенности пациентов с химическими зависимостями в доступной литературе не обнаружено. Также отсутствуют указания на эффекты краткосрочной и долгосрочной арт-терапии и различия в динамике психологических особенностей у пациентов с разными видами химических зависимостей в процессе арт-терапии.

Проведенное исследование восполняет этот пробел и дополняет существующие представления о проблеме реабилитации пациентов с химическими зависимостями. Так, доказано, что как у пациентов с алкогольной зависимостью, так и у наркозависимых пациентов для получения статистически достоверного эффекта от реабилитационной программы с использованием методов арт-терапии в коррекции всех исследуемых показателей волевой регуляции необходима ее продолжительность не менее 8 недель. Это объясняется как трудностью формирования положительных личностных качеств у взрослых людей вследствие возрастных особенностей и повышения ригидности под влиянием аддикции, так и наличием нарушений, появившихся вследствие злоупотребления психоактивными веществами. Так, нарушения могут затрагивать области префронтальной коры, ответственные за планирование, контроль эмоций, участвующие в волевой регуляции. Как перестройка рецепторного мозгового аппарата, которая становится мишенью при химических аддикциях, формирование новых паттернов поведения, так и выстраивание адекватного отношения и доверия к себе требуют времени и тщательной проработки (Лопатин и Лопатина, 2017). Поэтому, когда речь идет о химических аддикциях, не стоит ждать быстрых результатов. В целом же следует отметить, что арт-терапия оказывает более выраженный реабилитационный эффект на группу пациентов с наркотической зависимостью.

Полученные результаты показывают, что программа реабилитации с использованием методов арт-терапии является эффективной в работе с пациентами с разными видами химической аддикции, но при ее проведении необходимо учитывать, что положительный эффект у этой категории пациентов появляется не менее чем через 8 недель.

Заключение

Таким образом, в ходе исследования выявлено, что арт-терапия может способствовать коррекции психологических особенностей у зависимых пациентов: у пациентов с химическими зависимостями, независимо от их вида,

получена значимая положительная динамика волевой регуляции поведения и самооценки.

Доказано, что динамика психологических особенностей может отличаться у людей с разными видами зависимости при включении в реабилитацию методов арт-терапии: в коррекции волевого контроля программа реабилитации с использованием методов арт-терапии при наркотической зависимости дает более выраженный эффект, чем у пациентов с алкогольной зависимостью. В отношении остальных показателей эффект носит универсальный характер.

Выявлено, что эффект арт-терапии в коррекции психологических особенностей у зависимых пациентов может зависеть от продолжительности ее проведения: краткосрочный эффект арт-терапии у пациентов с химической зависимостью проявляется в повышении способности к волевому самоконтролю эмоций и коррекции низкой самооценки, тогда как изменение способности к контролю поведения и деятельности, волевого контроля и коррекция неадекватно завышенной самооценки являются эффектом более длительной арт-терапии.

Литература

- Будасси, С. А. (1972). *Методика исследования самооценки личности*. Москва: Академия.
- Доклад Международного комитета по контролю над наркотиками за 2017 год* (2018). Вена: ООН.
- Зверков, А. Г. и Эйдман, Е. В. (1990). Диагностика волевого самоконтроля (опросник ВСК). В *Практикум по психодиагностике. Психодиагностика мотивации и саморегуляции* (с. 116–126). Москва: МГУ.
- Зенцова, Н. И. (2015). *Системная модель психологического этапа реабилитации больных наркоманией* (докторская диссертация). Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова, Москва.
- Киселева, М. В. (2007). *Арт-терапия в практической психологии и социальной работе*. Санкт-Петербург: Речь.
- Копытин, А. И. и Богачев, О. В. (2008). *Арт-терапия наркоманий. Лечение, реабилитация, постреабилитация*. Москва: Психотерапия.
- Лопатин, В. и Лопатина, Т. (2017). Применение глицина при лечении алкоголизма. *Врач*, 7, 41–42.
- Москаленко, А. Е. (2019). Арт-терапия в работе с зависимым пищевым поведением. В О. А. Холина (ред.), *Актуальные проблемы профилактики аддиктивного поведения* (с. 261–264). Ростов-на-Дону: Ростовский государственный экономический университет «РИНХ».
- Нигматулина, Л. А. и Мирзамухамедова, К. (2019). Методы арт-терапии при коррекции компьютерной зависимости у обучающихся в школе. В И. С. Попович,

- С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник (ред.), *Інсайт: психологічні виміри суспільства: матер. міжнар. конф.* (Вип. 1, с. 209–211). Херсон: ВД «Гельветика».
- Российский статистический ежегодник. 2019: Стат. сб. / Росстат (2019). Москва.
- Саломатова, Е. А. (2019). К вопросу о понятии и специфике профилактики нехимических аддикций. *Вестник науки и образования*, 15, 104–107.
- Aletraris L., Paino, M., Edmond, M. B., Roman, P. M., & Bride, B. E. (2014). The use of art and music therapy in substance abuse treatment programs. *Journal of Addictions Nursing*, 25(4), 190–196. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000048>
- Feen-Calligan, H. (2007). The use of art therapy in detoxification from chemical addiction. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 20(1), 16–28. <https://doi.org/10.1080/08322473.2007.11432289>
- Halužan, M. (2012). Art therapy in the treatment of alcoholics. *Alcoholism and Psychiatry Research: Journal on Psychiatric Research and Addictions*, 48(2), 99–105.
- Holt, E. S., & Kaiser, D. H. (2009). The First Step Series: Art therapy for early substance abuse treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 245–250. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.05.004>
- Julliard, K. (1995). Increasing chemically dependent patients' belief in Step One through expressive therapy. *American Journal of Art Therapy*, 33(4), 110–119.
- Klingemann, J., & Klingemann, H. (2016). Beyond narratives: "Free drawings" as visual data in addiction research. *Substance Use & Misuse*, 51(6), 682–691. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1135951>
- Krebs, K. A. (n.d.). *Art therapy used to enhance steps one, two and three of a twelve-step recovery program for addictions treatment*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/265040798_Art_Therapy_Used_to_Enhance_Steps_One_Two_and_Three_of_a_Twelve-step_Recovery_Program_for_Addictions_Treatment
- Moore, R. (1983). Art therapy with substance abusers: A review of the literature. *The Arts in Psychotherapy*, 10, 251–260.
- Shaffer, H. J., Tom, M. A., Wiley, R. C., Wong, M. F. Y., Chan, E. M. L., Cheng, G. L. F., ... Lee, M. (2018). Using the Syndrome Model of Addiction: A preliminary consideration of psychological states and traits. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(6), 1373–1393. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9952-2>
- Sharp, M. (2018). *Art therapy and the recovery process: A literature review*. Expressive Therapies Capstone Theses. 30. Retrieved from https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/30
- Tam, H., Shik, A. W., & Lam, S. S. (2016). Using expressive arts in relapse prevention of young psychotropic substance abusers in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 60, 88–100. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.11.022>

References

- Aletraris L., Paino, M., Edmond, M. B., Roman, P. M., & Bride, B. E. (2014). The use of art and music therapy in substance abuse treatment programs. *Journal of Addictions Nursing*, 25(4), 190–196. <https://doi.org/10.1097/JAN.0000000000000048>
- Budassi, S. A. (1972). *Methodology of research of self-assessment of the personality*. Moscow: Akademiya. (in Russ.).
- Feen-Calligan, H. (2007). The use of art therapy in detoxification from chemical addiction. *Canadian Art Therapy Association Journal*, 20(1), 16–28. <https://doi.org/10.1080/08322473.2007.11432289>
- Halužan, M. (2012). Art therapy in the treatment of alcoholics. *Alcoholism and Psychiatry Research: Journal on Psychiatric Research and Addictions*, 48(2), 99–105.
- Holt, E. S., & Kaiser, D. H. (2009). The First Step Series: Art therapy for early substance abuse treatment. *The Arts in Psychotherapy*, 36(4), 245–250. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2009.05.004>
- Julliard, K. (1995). Increasing chemically dependent patients' belief in Step One through expressive therapy. *American Journal of Art Therapy*, 33(4), 110–119.
- Kiseleva, M. V. (2007). *Art therapy in practical psychology and social work*. Saint Petersburg: Rech'. (in Russ.).
- Klingemann, J., & Klingemann, H. (2016). Beyond narratives: "Free drawings" as visual data in addiction research. *Substance Use & Misuse*, 51(6), 682–691. <https://doi.org/10.3109/10826084.2015.1135951>
- Kopytin, A. I., & Bogachev, O. V. (2008). *Art therapy of drug addiction. Treatment, rehabilitation, post-rehabilitation*. Moscow: Psikhoterapiya. (in Russ.).
- Krebs, K. A. (n.d.). *Art therapy used to enhance steps one, two and three of a twelve-step recovery program for addictions treatment*. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/265040798_Art_Therapy_Used_to_Enhance_Steps_One_Two_and_Three_of_a_Twelve-step_Recovery_Program_for_Addictions_Treatment
- Lopatin, V., & Lopatina, T. (2017). Use of glycine in the treatment of alcoholism. *Vrach (The Doctor)*, 7, 41–42. (in Russ.).
- Moore, R. (1983). Art therapy with substance abusers: A review of the literature. *The Arts in Psychotherapy*, 10, 251–260.
- Moskalenko, A. E. (2019). Art therapy in working with dependent food behavior. In O. A. Kholina (Ed.), *Actual problems of prevention of addictive behavior* (pp. 261–264). Rostov-on-Don: Rostov State University of Economics. (in Russ.).
- Nigmatulina, L. A., & Mirzamukhamedova, K. (2019). Methods of art therapy in the correction of computer dependence in students at school. In I. S. Popovich, S. I. Babatina, I. G. Krupnik (Eds.), *Insight: Psychological dimensions of society: Materials of the International Conference* (Issue 1, pp. 209–211). Kherson: Gel'vetika. (in Russ.).

- Report of the International narcotics control Board for 2017* (2018). Vienna: UN. (in Russ.).
- Russian Statistical Yearbook. 2019: Statistical collection / Russian statistics* (2019). Moscow. (in Russ.).
- Salomatova, E. A. (2019). On the concept and specificity of prevention of non-chemical addictions. *Vestnik nauki i obrazovaniya (Bulletin of Science and Education)*, 15, 104–107. (in Russ.).
- Shaffer, H. J., Tom, M. A., Wiley, R. C., Wong, M. F. Y., Chan, E. M. L., Cheng, G. L. F., ... Lee, M. (2018). Using the Syndrome Model of Addiction: A preliminary consideration of psychological states and traits. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(6), 1373–1393. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9952-2>
- Sharp, M. (2018). *Art therapy and the recovery process: A literature review*. Expressive Therapies Capstone Theses. 30. Retrieved from https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/30
- Tam, H., Shik, A. W., & Lam, S. S. (2016). Using expressive arts in relapse prevention of young psychotropic substance abusers in Hong Kong. *Children and Youth Services Review*, 60, 88–100. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2015.11.022>
- Zentsova, N. I. (2015). *System model of the psychological stage of rehabilitation of patients with drug addiction* (Doctoral dissertation). Lomonosov Moscow State University, Moscow. (in Russ.).
- Zverkov, A. G., & Eidman, E. V. (1990). Diagnosis of volitional self-control (VSK questionnaire). In *Workshop on psychological diagnostics. Psychodiagnostics of motivation and self-regulation* (pp. 116–126). Moscow: Moscow State University. (in Russ.).

Конфликт интересов отсутствует

Дата получения рукописи: 19.12.2020

Дата окончания рецензирования: 05.01.2021

Дата принятия к публикации: 10.01.2021

Научный обзор
УДК 159.99

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3>

Подходы к снижению уровня страха смерти в психологической практике

Полина Р. Дмитриева 

Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

pmamedova@sfedu.ru

Аннотация

Автором доказывается актуальность исследования страха смерти как экзистенциальной данности, сопутствующей жизни и развитию личности каждого человека. Новизна исследования заключается в рассмотрении страха смерти как трансдиагностической категории, обуславливающей развитие невротических состояний.

Автор обращает внимание на недостаточную эффективность коррекции невротических состояний, в том числе возвращение клиентов к психотерапевтической помощи с новыми симптомами, что объясняется особенностями отношения к смерти. Аргументируя эту позицию, автор приводит данные зарубежных исследований, демонстрирующих корреляционную и причинную связь страха смерти в развитии психических расстройств (тревожное расстройство, большое депрессивное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, паническое расстройство). В статье содержится информация об основных методах психологической коррекции страха смерти, применяемых в зарубежной практике (когнитивно-поведенческая терапия, экзистенциальная психотерапия). В заключение автор приходит к выводу о необходимости рассмотрения страха смерти как трансдиагностической категории в рамках коррекции психических расстройств. Данный подход отвергает работу исключительно с симптоматикой конкретного психического расстройства, но учитывает экзистенциальные вопросы, которые могут оказывать влияние на его течение. Автор обращает внимание на то, что работа со страхом смерти должна сочетать в себе методы когнитивно-поведенческой и экзистенциальной психотерапии и не может быть ограничена только одним направлением.

Перспективой исследования является разработка методов диагностики и психокоррекции степени выраженности страха смерти. В статье подчеркивается необходимость дальнейших исследований роли страха смерти в развитии, течении и предотвращении проявления различных невротических состояний.

Ключевые слова

танатопсихология, смерть, страх смерти, невротические состояния, тревожное расстройство, обсессивно-компульсивное расстройство, когнитивно-поведенческая терапия, экзистенциальная психотерапия, экспозиция, дезадаптивное поведение

Для цитирования

Дмитриева, П. Р. (2021). Подходы к снижению уровня страха смерти в психологической практике. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 34–43. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3>

Scientific review

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3>

UDC 159.99

Approaches to Reduce the Fear of Death in Psychological Practice

Polina R. Dmitrieva 

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

pmamedova@sfedu.ru

Abstract

The author proves the relevance of the study of the fear of death as an existential fact, accompanying life and the development of the personality of each person. The novelty of the research lies in the consideration of the fear of death as a transdiagnostic category that determines the development of neurotic states.

The author draws attention to the insufficient effectiveness of the correction of neurotic states, including the return of clients to psychotherapeutic help with new symptoms, which is explained by the peculiarities of the attitude towards death. Arguing this position, the author cites data from foreign studies demonstrating a correlation and causal relationship between fear of death in the development of mental disorders (anxiety disorder, major depressive disorder, obsessive-compulsive disorder, panic disorder). The article contains information on the main methods of psychological correction of the fear of death used in foreign practice (cognitive-behavioral therapy, existential psychotherapy).

In conclusion, the author comes to the conclusion that it is necessary to consider the fear of death as a transdiagnostic category within the framework of the correction of mental disorders. This approach rejects working exclusively with the symptomatology of a particular mental disorder, but takes into account existential issues that may influence its course. The author draws attention to the fact that work with the fear of death should combine the methods of cognitive-behavioral and existential psychotherapy and cannot be limited to only one direction.

The prospect of the research is the development of methods for diagnostics and psychocorrection of the severity of fear of death. The article emphasizes the need for further research on the role of fear of death in the development, course and prevention of the manifestation of various neurotic states.

Keywords

thanatopsychology, death, fear of death, neurotic states, anxiety disorder, obsessive-compulsive disorder, cognitive-behavioral therapy, existential psychotherapy, exposure, maladaptive behavior

For citation

Dmitrieva, P. R. (2021). Approaches to reduce the fear of death in psychological practice. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 34–43. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.3> (in Russ.).

Введение

Осознание собственной смертности – одна из отличительных характеристик человеческого вида. Согласно Ялomu (2009, с. 3), мы обладаем величайшим даром – самосознанием, но он же несет для нас боль и страдание от понимания того, что мы смертны: «мы вырастем, расцвеем, неизбежно увянем и умрем». И человечество на протяжении всей своей истории так или иначе пытается найти средства к преодолению этой боли осознания, страха и тревоги по поводу смерти. По мнению Юревича (2018), именно особенности отношения к смерти и ритуальные практики, принятые в данном конкретном обществе, свидетельствуют о степени развития и зрелости этого общества.

В современном обществе можно выделить два основных направления к репрезентации и рефлексии танатической проблематики. С одной стороны, тема смерти в межличностном общении чаще всего избегается, что находит отражение в социологических опросах. Например, благодаря опросу 2013 г. было выявлено, что две трети респондентов не желают задумываться о смерти в повседневной жизни и необходимости готовиться к смерти. Это находит отражение и в речи, когда прямое указание на смерть человека стараются заменить более нейтральными глагольными формами («ушел», «покинул» и др.); активно развивается индустрия красоты, предлагающая различные, порой радикальные способы борьбы с возрастными изменениями, фотографии подвергаются коррекции, сглаживающей проявления старения (Абдулгалимова, 2011; Шварева, 2010; Гаврилова, 2015). С другой стороны, тематика смерти повсеместно фигурирует в массовой культуре – в кино, литературе, компьютерных играх, телевизионных программах – и становится скорее чем-то обыденным и повседневным, что обесценивает смерть, и, соответственно, жизнь,

находящуюся в неразрывной дихотомии со смертью. При этом «обыденная и повседневная» смерть, описываемая с экранов телевизоров и новостных лент, является далекой, происходящей с другими людьми, но не с самим человеком и его родными.

Такая ситуация способствует активации защитных механизмов психики (избегания, вытеснения, замещения, проекции), повышенная степень напряженности которых может найти свое отражение в виде психосоматических или невротических реакций (Баканова и Горьковая, 2014).

Стоит обратить внимание на то, что в зарубежной эмпирической клинической психологии экзистенциальные вопросы все чаще обсуждаются в контексте практической деятельности психологов и психотерапевтов. Очевидно, что страх смерти занимает среди них важнейшее место как экзистенциальная данность в жизни каждого человека; появляется все больше экспериментальных доказательств причинной, а не корреляционной роли страха перед смертью (Heidenreich, Noyon, Worrell, & Menzies, 2021). Таким образом, *целью исследования* стало изучение основных подходов работы со страхом смерти, принятых в психологической практике.

Теоретическое обоснование

По замечанию Гавриловой (2015), отечественная психология является «психологией бессмертной личности» ввиду игнорирования танатической проблематики в рамках психологических исследований. В связи с этим основу нашего исследования будут составлять зарубежные работы.

Menzies, Sharpe, & Dar-Nimrod (2019) было проведено исследование на выборке из 200 человек, имеющих различные проблемы психического здоровья; из 21 расстройства наиболее представлены обсессивно-компульсивное, генерализованное тревожное, большое депрессивное, социальное тревожное и паническое расстройство. Исследование показало, что страх смерти положительно коррелирует с общим количеством диагнозов, поставленных на протяжении жизни, общим количеством принимаемых лекарств, количеством госпитализаций, уровнем дистресса, шкалами депрессии, тревожности и стресса; при этом не было обнаружено влияния на эту корреляционную связь со стороны показателей смысла жизни и стиля привязанности. Авторы пришли к выводу о том, что именно страх смерти является центральной категорией, определяющей состояние психического здоровья. В другом исследовании авторами проверялось, что именно страх смерти оказывает влияние на течение расстройства, а не наоборот: выборку составили люди с обсессивно-компульсивным расстройством, с одной группой проводили беседу на тему смерти, с другой – на контрольную тему; спустя некоторое время первая группа проявила значимо большую длительность мытья рук,

посуды, уделяла больше внимания состоянию своего здоровья (Menzies & Dar-Nimrod, 2017).

Исходя из сказанного выше, страх смерти может лежать в основе возникновения и развития различных невротических состояний, быть так называемым «червем в основе» (James, 1985) человеческой психики, и, соответственно, отказ от его проработки может приводить к эффекту «вращающейся двери», проявляющемуся в регулярном возвращении пациентов к психотерапевтической помощи с новыми симптомами и проявлениями. Iverach, Menzies, & Menzies (2014) называют страх смерти трансдиагностической категорией, проявляющейся при различных невротических состояниях. Таким образом, диагностика и анализ отношения к смерти должны занять важнейшее место в оказании психокоррекционной и психотерапевтической помощи, чтобы добиться долгосрочного улучшения симптомов и способствовать постоянному благополучию клиентов (Menzies & Menzies, 2020).

Результаты

Несмотря на то, что страх смерти принимается как «экзистенциальная данность» (Ялом, 1999), степень его выраженности может быть уменьшена, что подтверждается эмпирическими данными (Menzies, Zuccala, Sharpe, & Dar-Nimrod, 2018). Согласно результатам исследования, ведущее место по коррекции страха смерти занимают методы когнитивно-поведенческой терапии.

Экспозиция

Экспозиционная терапия является важнейшим методом в рамках когнитивно-поведенческой терапии и активно используется при коррекции тревожно-фобических состояний. Метод предполагает встречу со стрессовой ситуацией в безопасных условиях (в естественных условиях, в воображении или с помощью моделирования ситуаций) без привлечения защитных механизмов (в частности, избегания) с последующим проживанием полного цикла эмоционального переживания от зарождения эмоции через пиковое состояние к ее угасанию. Так, Furer, Walker, & Stein (2007) предлагают в качестве такого метода написание так называемой «истории болезни», включающей яркое описание смерти себя или любимого человека, начиная с событий, приведших к смерти (например, постановка медицинского диагноза) до самой смерти, а также похороны и последующие последствия. Этот же метод представляют и Hayes & Smith (2005), которые предлагают снижать уровень тревожности по поводу собственной смерти с помощью визуализации собственных похорон, написания прощальной речи, надписи на могильной плите.

В естественных условиях метод экспозиции включает в себя: посещение мест, связанных со смертью и избегаемых клиентом (больницы, дома

престарелых, кладбища или похоронные бюро); чтение некрологов и биографий людей, умерших в возрасте, в котором находится клиент в данный момент (Furer et al., 2007); чтение литературы, просмотр фильмов, прослушивание музыкальных произведений, раскрывающих проблематику жизни и смерти. Furer et al. (2007), а также Henderson (1990) описывают также следующие методы: предложить клиенту написать завещание или обсудить предпочитаемые варианты завершить жизнь, а также то, как бы клиент хотел, чтобы поступили с его телом после его смерти. По мнению авторов, предложенные методы могут помочь в развитии чувства контроля над своей смертью и тем самым снизить тревожность по ее поводу.

Переоценка значимости смерти

Еще две тысячи лет назад Эпиктет отмечал, что людей беспокоят не сами вещи, а их мнение о них. Этот принцип лежит в основе как стоической философии, которая подчеркивала необходимость принимать смерть как универсальное событие вне нашего контроля, так и когнитивно-поведенческой терапии. Люди придерживаются множества представлений о смерти, которые могут колебаться между адаптивными (например, вера в то, что мы в конечном итоге справимся со смертью любимого человека) или дезадаптивными (например, вера в то, что смерть по своей сути связана с болью и страданием). Убеждения этого последнего типа по понятным причинам вызывают у многих людей страдания и должны быть четко определены и оспорены в терапии. При этом важно отметить, что зачастую они сводятся к оспариванию вероятности смерти вследствие какой-то конкретной причины (авиакатастрофа, падение, пауки, поражение от COVID-19 и др.), что может снизить остроту переживаний по поводу непосредственно этой причины, но не будет результативным в рамках снижения уровня страха смерти как такового. В свою очередь, он может проявиться в виде возникновения новых фобий или других невротических состояний. Таким образом, стоит сосредоточиться на переоценке значимости смерти, а не ее вероятности. Клиентов следует направлять на формирование отношения «нейтрального принятия» к смерти; т. е. принятие смерти как универсального факта, неподконтрольного человеку, и поэтому ни хорошего, ни плохого (Wong, Reker, & Gesser, 1994).

Экзистенциальная психотерапия

Однако не только лишь методы когнитивно-поведенческой психотерапии могут быть эффективными в выработке адаптивных форм отношения к смерти. В данном контексте нельзя не упомянуть методы экзистенциальной психотерапии. Так, например, для клиентов, которые выражают беспокойство по поводу концепции небытия, Ялом (2009, с. 76) рекомендует использовать

стоический аргумент «симметрии», который предполагает, что люди уже пережили небытие, т. е. до своего рождения. То есть, смерть «возвращает нас к тому миру, в котором мы пребывали до рождения». Этот метод стал развитием мысли Р. Докинза о том, что сам факт того, что мы когда-либо появились, является чудом: «мы умрем, и это делает нас счастливыми, поскольку мы выиграли конкурс – лотерея рождения вопреки всему» (Dawkins, 1998, p. 1). Чтобы помочь выстроить идентификацию с этой идеей, R. G. Menzies была предложена техника, суть которой состоит в оценке вероятности своего существования путем расчета вероятности того, что родители когда-либо встретятся, а затем бабушки и дедушки и т. д. Техника направлена на то, чтобы помочь клиенту сосредоточиться на невероятной маловероятности того, что их собственная последовательность ДНК вообще когда-либо существовала, а не на трагедии их собственного непостоянства.

Обсуждение результатов

Таким образом, было выявлено, что современные стандартные методы лечения психических расстройств могут иметь гораздо большую эффективность при работе непосредственно со страхом перед смертью; именно это может стать ключом к предотвращению эффекта «вращающейся двери», часто наблюдаемого в службах психического здоровья (Iverach et al., 2014). Было выявлено, что использование методов когнитивно-поведенческой терапии приводит к значительному снижению тревожности по поводу смерти, при этом воздействие оказывается особенно эффективным (Menzies et al., 2018). Hayes & Hofmann (2018) отмечают, что зачастую терапевты, в том числе и когнитивно-поведенческие терапевты, сосредоточены на коррекции симптомов конкретного расстройства, в то время как важно обращать внимание на трансдиагностическую категорию смерти, в чем помогает экзистенциальный подход. Таким образом, авторы рекомендуют к использованию методы когнитивно-поведенческой терапии в сочетании с «экзистенциальным мышлением» (Heidenreich et al, 2021). Дополнение текущего лечения особыми методами когнитивно-поведенческой терапии, экзистенциальной психотерапии и другими, направленными на устранение страха смерти, может помочь обеспечить наилучшие долгосрочные результаты для клиентов и предотвратить возникновение новых расстройств. Тем не менее, очевидна необходимость дальнейших исследований, выявляющих эффективность работы со страхом смерти в коррекции дезадаптивного поведения и лечении и профилактике возникновения различных расстройств, а также разработке новых методов и техник достижения этих целей.

Литература

- Абдулгалимова, С. А. (2011). Понятие смысла жизни и смысложизненных парадигм. *Вестник Социально-педагогического института*, 2, 83–92.
- Баканова, А. А. и Горьковая, И. А. (2014). *Психология страха смерти: теория и практика*. Санкт-Петербург: Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена.
- Гаврилова, Т. А. (2015). Танатологическая компетентность как компонент профессиональной подготовки педагогов-психологов. *Экономика и социум*, 4, 1150–1156.
- Шварева, Е. В. (2010). Семантические характеристики образа смерти у людей разных поколений. *Сибирский педагогический журнал*, 9, 272–282.
- Юревич, А. В. (2018). Психологические аспекты отношения к смерти. *Ярославский педагогический вестник*, 1, 123–132.
- Ялом, И. (1999). *Экзистенциальная психотерапия* (Т. С. Драбкина, пер. с англ.). Москва: Класс.
- Ялом, И. (2009). *Вглядываясь в солнце. Жизнь без страха смерти* (А. Петренко, пер. с англ.). Москва: Эксмо.
- Dawkins, R. (1998). *Unweaving the rainbow*. Houghton Mifflin.
- Furer, P., Walker, J. R., & Stein, M. B. (2007). *Treating health anxiety and fear of death: A practitioner's guide*. Springer.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. Oakland: Context Press.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Heidenreich, T., Noyon, A., Worrell, M., & Menzies, R. (2021). Existential approaches and cognitive behavior therapy: Challenges and potential. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 209–234. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1>
- Henderson, M. (1990). Beyond the living will. *Gerontologist*, 30(4), 480–485. <https://doi.org/10.1093/geront/30.4.480>
- Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580–593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- James, W. (1985). *The varieties of religious experience*. London: Harvard University Press.
- Menzies, R. E., & Dar-Nimrod, I. (2017). Death anxiety and its relationship with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(4), 367–377. <https://doi.org/10.1037/abn0000263>
- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, E19. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000215>

- Menzies, R. E., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2019). The relationship between death anxiety and severity of mental illnesses. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 452–467. <https://doi.org/10.1111/bjc.12229>
- Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 59, 64–73. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.09.004>
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Taylor & Francis.

References

- Abdulgalimova, S. A. (2011). The concept of the meaning of life and the meaning of life paradigms. *Bulletin of the Socio-Pedagogical Institute*, 2, 83–92. (in Russ.).
- Bakanova, A. A., & Gor'kovaya, I. A. (2014). *Psychology of fear of death: Theory and practice*. Saint Petersburg: Herzen Russian State Pedagogical University. (in Russ.).
- Dawkins, R. (1998). *Unweaving the rainbow*. Houghton Mifflin.
- Furer, P., Walker, J. R., & Stein, M. B. (2007). *Treating health anxiety and fear of death: A practitioner's guide*. Springer.
- Gavrilova, T. A. (2015). Thanatological competence as a component of professional training of educational psychologists. *Ekonomika i sotsium*, 4, 1150–1156. (in Russ.).
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (Eds.). (2018). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. Oakland: Context Press.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get out of your mind and into your life: The new acceptance and commitment therapy*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Heidenreich, T., Noyon, A., Worrell, M., & Menzies, R. (2021). Existential approaches and cognitive behavior therapy: Challenges and potential. *International Journal of Cognitive Therapy*, 14, 209–234. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00096-1>
- Henderson, M. (1990). Beyond the living will. *Gerontologist*, 30(4), 480–485. <https://doi.org/10.1093/geront/30.4.480>
- Iverach, L., Menzies, R. G., & Menzies, R. E. (2014). Death anxiety and its role in psychopathology: Reviewing the status of a transdiagnostic construct. *Clinical Psychology Review*, 34(7), 580–593. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.09.002>
- James, W. (1985). *The varieties of religious experience*. London: Harvard University Press.
- Menzies, R. E., & Dar-Nimrod, I. (2017). Death anxiety and its relationship with obsessive-compulsive disorder. *Journal of Abnormal Psychology*, 126(4), 367–377. <https://doi.org/10.1037/abn0000263>

- Menzies, R. E., & Menzies, R. G. (2020). Death anxiety in the time of COVID-19: Theoretical explanations and clinical implications. *The Cognitive Behaviour Therapist*, 13, E19. <https://doi.org/10.1017/S1754470X20000215>
- Menzies, R. E., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2019). The relationship between death anxiety and severity of mental illnesses. *British Journal of Clinical Psychology*, 58(4), 452–467. <https://doi.org/10.1111/bjc.12229>
- Menzies, R. E., Zuccala, M., Sharpe, L., & Dar-Nimrod, I. (2018). The effects of psychosocial interventions on death anxiety: A meta-analysis and systematic review of randomised controlled trials. *Journal of Anxiety Disorders*, 59, 64–73. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2018.09.004>
- Shvareva, E. V. (2010). Semantic characteristics of the image of death among people of different generations. *Siberian Pedagogical Journal*, 9, 272–282. (in Russ.).
- Wong, P. T. P., Reker, G. T., & Gesser, G. (1994). Death attitude profile-revised: A multidimensional measure of attitudes toward death. In R. A. Neimeyer (Ed.), *Death anxiety handbook: Research, instrumentation, and application* (pp. 121–148). Taylor & Francis.
- Yalom, I. (1999). *Existential psychotherapy* (T. S. Drabkina, Trans.). Moscow: Klass. (in Russ.).
- Yalom, I. (2009). *Staring at the sun. Overcoming the terror of death* (A. Petrenko, Trans.). Moscow: Eksmo. (in Russ.).
- Yurevich, A. V. (2018). Psychological aspects of attitudes towards death. *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, 1, 123–132. (in Russ.).

Конфликт интересов отсутствует

Дата получения рукописи: 01.03.2021

Дата окончания рецензирования: 13.03.2021



Дата принятия к публикации: 15.03.2021

Научная статья

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.4>

УДК 159.9.072

Особенности социальной самореализации подростков – участников социально значимых проектов

Юлия В. Обухова¹ , Виктория Е. Шабалина² 

^{1, 2} Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия

 yvobuhova@sfedu.ru

Аннотация

Авторами обосновываются актуальность и востребованность изучения самореализации по результатам запросов из научной базы SciVal. Проанализированы данные распределения исследований тематического кластера по странам, вузам мира, по журналам из перечня научной базы Scopus. Проведен обзор отечественных и зарубежных научных публикаций по проблеме изучения социальной самореализации волонтеров, раскрываются мотивы их участия в добровольческих объединениях и личностные особенности.

В исследовании приняли участие 60 подростков (30 девушек и 30 юношей) – участников социально значимых проектов, проводимых на территории Ростовской области. Средний возраст респондентов составил 15,5 лет. Стаж волонтерской деятельности варьировал от 2 до 5 лет. Методический инструментарий: многомерный опросник самореализации личности С. И. Кудинова и авторская анкета «Смыслообразующие мотивы самореализации».

В ходе проведенного исследования были выявлены следующие закономерности: у девушек-волонтеров на статистически значимом уровне выше показатели социальной самореализации, чем у юношей-волонтеров. Независимо от половой принадлежности для подростков-волонтеров характерен средний уровень структурированности социальной самореализации. В зависимости от половой принадлежности и по мере взросления подростков – участников социально значимых проектов компоненты социальной самореализации претерпевают изменения: девушки-волонтеры становятся более консервативными, а у юношей-волонтеров снижаются личностные барьеры. У юношей-волонтеров преобладающим мотивом социальной самореализации является утилитарно-прагматический мотив, а у девушек-волонтеров – коммуникативный мотив.

Выявленные закономерности могут быть использованы для построения эффективного психолого-педагогического сопровождения подростков по формированию целостной системы поддержки инициативной и талантливой молодежи и вовлечения молодых людей в социальную практику.

Ключевые слова

самореализация, социальная самореализация, компоненты самореализации, характеристики самореализации, смыслообразующие мотивы, подростки, волонтерство, социально значимые проекты, просоциальное поведение, психотехнологии

Для цитирования

Обухова, Ю. В. и Шабалина, В. Е. (2021). Особенности социальной самореализации подростков – участников социально значимых проектов. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 44–60. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.4>

Original article

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.4>

UDC 159.9.072

Features of Social Self-realization of Teenagers – Participants of Socially Significant Projects

Yulia V. Obukhova¹ , Victoria E. Shabalina² 

^{1,2} Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

 yvobuhova@sfedu.ru

Abstract

The authors substantiate the need for and the relevance of studying self-realization based on the records requested from the electronic database SciVal. The data categorized into thematic clusters, as well as by the countries and universities of the world and by journals from the list of the Scopus scientific database have been analyzed. A review of domestic and international scientific publications on the problem of social self-realization of volunteers is performed to discover and describe the motives of their participation in non-profit associations and their personal characteristics.

Sixty adolescents (30 girls and 30 boys), participating in socially significant projects carried out on the territory of the Rostov region, composed the study sample. The average age of the respondents was 15.5 years. The experience in volunteering ranged from 2 to 5 years. Methodological toolkit included: multidimensional questionnaire of self-realization by S. I. Kudinov and the authors-developed questionnaire "Meaningful motives of self-realization".

The study revealed the following regularities: female volunteers have statistically significantly higher levels of social self-realization than the male volunteers. Regardless of gender, social self-realization of adolescent volunteers is moderately structured. As adolescents – participants in socially significant projects – grow up, the components of their social self-realization undergo changes, depending on their gender: female volunteers become more conservative, and male volunteers reduce personal barriers.

For male volunteers, the predominant motive for social self-realization is the utilitarian-pragmatic one, whereas for female volunteers, it is the communicative motive. This knowledge about the discovered patterns in social self-realization of volunteers can be used to organize effective psychological and pedagogical help for adolescents as a part of an integral system of support for initiative and talented youth and to further encourage involvement of young people in social practices.

Keywords

self-realization, social self-realization, components of self-realization, characteristics of self-realization, meaning-forming motives, adolescents, volunteering, socially significant projects, research review, psychotechnology

For citation

Obukhova, Yu. V., & Shabalina, V. E. (2021). Features of social self-realization of teenagers – participants of socially significant projects. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 44–60. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.4> (in Russ.).

Введение

Понятие «самореализация» в зарубежных исследованиях чаще используется синонимично понятию «самоэффективность» (Schunk & Pajares, 2009; Shutenko, Shutenko, & Lokteva, 2020; Rusu, 2019). Самоэффективность может быть развита через опыт, включая практику и достижение успеха, обучение через моделирование, принятие обратной связи. Самоэффективные люди ставят перед собой сложные цели, мотивируют себя, прилагают огромные усилия для достижения своих целей и проявляют упорство, когда сталкиваются с трудностями. Таким образом, даже при наличии небольшого внутреннего и внешнего ресурса такие люди продолжают хорошо работать. Основываясь на этих фактах, развитие самоэффективности будет способствовать благополучию, личностному и карьерному росту, а также самоактуализации (Ordun & Akün, 2017).

Чувство собственной эффективности может быть важным источником смысла, может усилить чувство самореализации и способствовать постановке более глобальных целей. Но одного этого недостаточно, чтобы сделать деятельность или работу значимой. Как отмечают Martela & Pessi (2018), самореализация и более широкая цель, в свою очередь, – это два типа внутренней ценности, или два способа, с помощью которых работа или любая другая деятельность может быть значимой. В самом деле, когда мы говорим, что наша деятельность имеет смысл, мы не имеем в виду наш способ концептуализации работы, а, скорее всего, делаем ее оценку или утверждаем, что

мы извлекаем из нее определенный опыт. Значимость, которую мы получаем от деятельности, может быть основана на определенном значении, которое мы придаем работе; например, человек, воспринимающий свою работу как призвание, может получить от нее больше смысла, чем человек, рассматривающий ее как простую работу. Значимая деятельность воспринимается как нечто субъективное – как опыт, чувство или оценка своей деятельности.

Востребованность и актуальность исследований по проблеме самореализации и самооффективности находят подтверждение по результатам запросов из научной базы SciVal (табл. 1, рис. 1, 2, 3).

Таблица 1.
Показатели популярности и востребованности изучения самореализации (самооффективности) в мире (база SciVal)

<u>SciVal Topic Clusters (World)</u>	<u>SciVal Topic (World)</u>	<u>Scholarly Output (World)</u>	<u>Publication Share (World)</u>	<u>Field-Weighted Citation Impact (World)</u>	<u>Prominence Percentile (World)</u>
Career Adaptability; Career Decision Self-Efficacy; Social Cognitive Career Theory	50	1,447	1,674	1,10	97,4

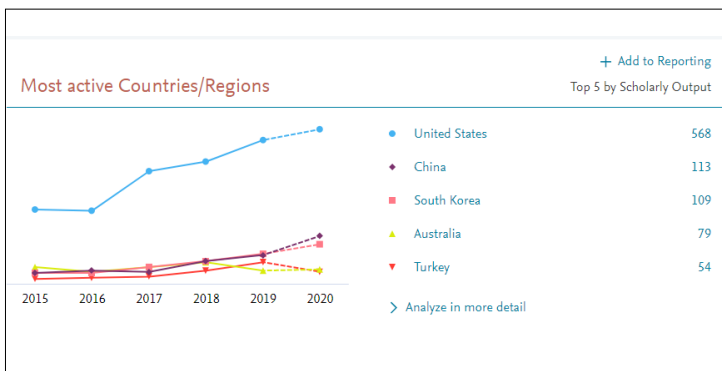


Рисунок 1. Распределение исследований по странам

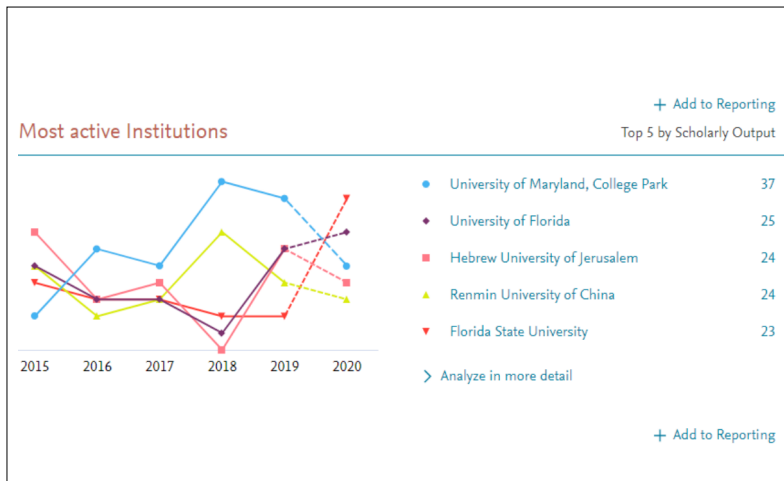


Рисунок 2. Распределение исследований по вузам мира

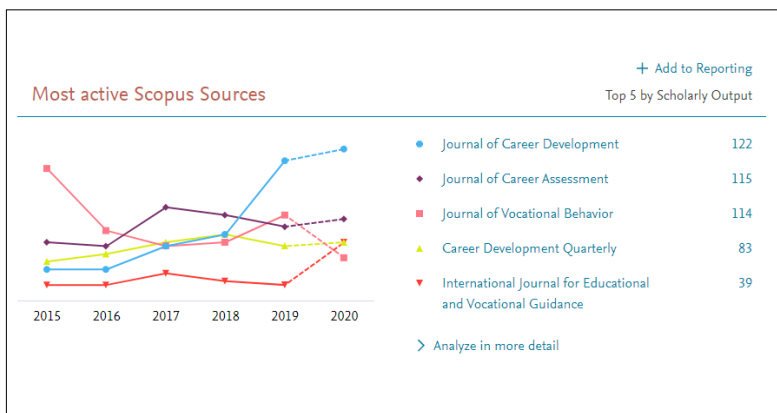


Рисунок 3. Распределение исследований по журналам из перечня научной базы Scopus

Анализируя результаты таблицы и рисунков, можно сделать следующие выводы:

1. В зарубежных исследованиях самоэффективность включена в тематический кластер «Career Adaptability; Career Decision Self-Efficacy; Social Cognitive Career Theory», что показывает преобладание исследований,

посвященных профессиональной самореализации, над личностной и социальной самореализацией.

2. Больше всего исследований, включенных в тематический кластер «Career Adaptability; Career Decision Self-Efficacy; Social Cognitive Career Theory», проведено в США и Китае. В пятерку лидеров также вошли Южная Корея, Австралия и Турция.

3. Наибольшую популярность и востребованность проблема изучения самореализации в разных сферах жизнедеятельности приобретает в 2019–2020 гг.

Теоретическое обоснование

Добровольчество, как «безвозмездная помощь отдельному человеку или группе людей», «имеет большое значение для развития гражданского общества и социального обеспечения» (см. Moseley et al., 2018). Такая поддержка особенно необходима в условиях пандемии COVID-19, когда государственные ресурсы ограничены, и невозможно оказать помощь всем нуждающимся в полном объеме (пожилым людям, инвалидам, людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации, и др.).

В исследовании Sablina & Trusevich (2019), изучавших мотивацию волонтеров и особенности их самореализации, установлено: несмотря на то, что деятельность волонтеров ориентирована на благополучие других людей, она способствует удовлетворению их собственных потребностей. Помимо возможности выразить свою индивидуальность, она формирует взаимозависимости между индивидами через общие цели и на благо всего общества.

В исследовании Чжан (2013) установлено, что российские студенты в большей степени дают завышенную оценку самореализации в течение всей жизни, в отличие от китайских студентов. Заниженная самооценка связана со страхом не реализовать в той сфере жизнедеятельности, которую они выбрали, и, как результат, остаться на том уровне развития, который был изначально. Пределом своих возможностей и самореализации является учебная деятельность, в ходе которой они развиваются только в одном направлении.

Волонтерство может помочь людям ориентироваться в переходах между разными этапами жизни, поощряя их более активно участвовать в жизни общества, тем самым поддерживая новые социальные связи и улучшая сети социальной поддержки. Участие в волонтерской деятельности лиц в период средней и поздней взрослости смягчает негативное влияние низкой самооценки взрослых на их чувство принадлежности и удовлетворенность жизнью. Поэтому можно предположить, что волонтерство действует как буфер для стареющих взрослых, что может иметь прикладное значение для общественного здравоохранения (Russell, Nyame-Mensah, de Wit, & Handy, 2019).

Волонтерство можно рассматривать как социальную деятельность, способствующую самореализации современного студента вуза, расширению его социальных практик (Большов и Николаенко, 2020; Стегний и Никонов, 2018; Янова и Кутыгина, 2016). Несмотря на преимущества волонтерства для отдельных лиц, организаций и сообществ, удержание волонтеров в волонтерских и некоммерческих организациях остается серьезной проблемой.

Milbourn, Black, & Buchanan (2019) проанализировали мотивы людей, прекративших участие в волонтерской организации. К ним относятся: «большая загруженность по основному месту работы», «эмоциональное выгорание», «отчуждение», «потеря чувства принадлежности волонтера к организации и заинтересованности в нем», «недостаток веры в свои силы». Более детальный анализ мотивов людей, прекративших участие в волонтерских организациях, может дать представление об улучшении показателей удержания волонтеров в организации и повышении показателей социальной самореализации.

Ахметгалеев (2009) в своем диссертационном исследовании выделяет шесть основных мотивов включенности в волонтерскую деятельность: 1) гностический мотив (потребность в знаниях); 2) мотив построения карьеры, благодаря приобретенному опыту и связям; 3) мотив принадлежности группе и получение социального одобрения; 4) мотив гармонизации Я-концепции через уменьшение чувства вины или избавление от личностных барьеров; 5) потребность в уважении; 6) выражение ценностей заботы о других.

В исследовании Shutenko et al. (2020) были выявлены основные мотивы участия студентов в волонтерской работе, среди которых выделяются мотивация самореализации и социального признания. Представлены условия привлечения студентов к волонтерству, ведущим из них выступает социальная поддержка их коллективных инициатив. Используя системный подход, авторы раскрыли функции волонтерской деятельности (лично-развивающая, идентификационная, созидательно-преобразовательная, профессионально-трудовая, ценностно-смысловая, духовно-нравственная, гуманистическая и др.). Авторами обобщаются мотивационные факторы и педагогические возможности волонтерской деятельности, в частности – отмечается социализирующий механизм волонтерства, состоящий в социально позитивном эффекте проявления студентами их личностных качеств в ситуации бескорыстного полезного поступка.

Выявлено, что наибольший интерес работающих волонтеров и потенциальных добровольцев вызывают популярные, «модные» направления волонтерства, связанные с участием в массовых спортивных и культурных мероприятиях, т. к. позволяют приобрести реальный опыт работы, получить новые впечатления, обрести новых знакомых, повысить свою самооценку, самореализоваться (Коган и Квон, 2019). Еще одна популярная разновидность

социальной самореализации – виртуальное волонтерство. Брызгалин (2020) описывает ценностные ориентации и психологические особенности волонтеров Википедии. «Деловые» мотивы волонтерской деятельности, связанные с перспективами личностного роста, являются доминирующими в студенческой среде. Остальные направления волонтерства (помощь детям, пожилым и больным людям, поиски пропавших людей, экологическое волонтерство и др.) привлекательны в меньшей степени, т. к. преимущества участия в них менее очевидны для молодежи и требуют гораздо большего психологического напряжения. При этом желание помочь людям является достаточно весомым мотивом добровольческой деятельности молодежи (Коган и Квон, 2019).

При исследовании мотивации волонтерства на выборке 388 турецких добровольцев в возрасте от 18 до 60 лет были получены следующие результаты (Halis, Çamlıbel, & Büyükey, 2020):

1. В условиях пандемии COVID-19 основными мотивами участия людей в волонтерской деятельности были: патриотизм, стремление к построению новых межличностных отношений, стремление к личностному развитию и альтруизм.

2. Высокий уровень адаптивности к новым условиям действительности был связан с осознанием нужности и социальной востребованности волонтеров для общества.

3. По мере повышения ответственности волонтеров возрастает мотивация к почитанию ценностей патриотизма, межличностных отношений и личностно-го развития, в то время как мотивация к получению выгоды заметно снижается.

4. Чаще всего волонтерскую деятельность выбирают люди с преобладанием личностных черт «приятность» и «экстраверсия». Такие люди достигают значительных успехов в социальной самореализации. Преобладание личностной черты «нейротизм» у волонтеров приводит к усилению ситуативной тревожности и снижению адаптивности к новым условиям (это хорошо проявилось в условиях пандемии COVID-19). Преобладание личностных черт «открытость новому опыту» и «добросовестность» у волонтеров усиливает эгоцентрическую мотивацию и приводит к тому, что молодые люди рассматривают волонтерство как определенный шаг на пути к личностному и профессиональному развитию.

В исследовании Akhtar (2019) на выборке 420 индонезийских волонтеров было установлено, что увеличение экстраверсии и сознательности было в большей степени связано с увеличением вероятности включения в просоциальную деятельность. Также приводятся рекомендации добровольческим организациям: сформулировать свои призывные сообщения, чтобы привлечь кандидатов с определенными личностными характеристиками. Например, чтобы привлечь экстравертных добровольцев, в сообщениях о наборе персонала организации должны подчеркиваться преимущества волонтерства, такие

как расширение социальных контактов, приобретение навыков организации совместной деятельности и возможности руководить другими людьми.

Таким образом, определенные характеристики личности могут предсказать участие в волонтерской деятельности. Учитывая вышеперечисленные закономерности и применяя их при отборе претендентов в добровольческие организации, можно заранее спрогнозировать успешность претендента в данной сфере.

Методы

В качестве исследуемой выборки представлены подростки в возрасте от 12 до 17 лет, которые участвовали в социально значимых проектах, проводимых в Ростовской области в период с 11.01.2020 г. по 03.09.2020 г. Средний возраст по выборке составил 15,5 лет. Общее количество подростков, принявших участие в исследовании, – 60 человек, из них 30 юношей и 30 девушек. Стаж волонтерской деятельности варьировался от 2 до 5 лет.

Цель исследования: изучить особенности социальной самореализации участников социально значимых проектов.

Гипотезы исследования:

1. Возможно, в зависимости от половой принадлежности подростков – участников социально значимых проектов будут различаться преобладающий вид самореализации, ведущие компоненты социальной самореализации.

2. Скорее всего, в зависимости от преобладания смыслообразующих мотивов самореализации будут различаться специфика и особенности социальной самореализации подростков – участников социально значимых проектов.

В качестве методического инструментария психодиагностического исследования самореализации личности подростков были выбраны методика «Многомерный опросник самореализации личности» С. И. Кудинова (Кудинов и Кудинов, 2017) и анкета «Смыслообразующие мотивы самореализации» Ю. В. Обуховой (Обухова и Обухова, 2015). Данная анкета позволяет определить ведущий смыслообразующий мотив самореализации. В основу данной анкеты положены смыслообразующие мотивы, выделенные И. Г. Кокуриной в методике «Словарь». В ней содержится 12 шкал – 6 по результирующей ориентации и 6 по процессуальной ориентации (преобразовательный, коммуникативный, утилитарно-прагматический, кооперативный, конкурентный мотивы самореализации, а также мотив достижения), по которым оценивается степень согласия с утверждениями от 1 до 5 баллов, где 1 балл – несогласие, 5 баллов – полное согласие.

Статистическая обработка результатов проводилась в программе Statistica 10.00.

Результаты и их обсуждение

С помощью «Многомерного опросника самореализации личности» С. И. Кудинова были установлены преобладание вида самореализации, выраженность показателей самореализации, а также структурированность. Эмпирически установлено, что у юношей – участников социально значимых проектов на 25 % преобладает личностная самореализация над социальной самореализацией ($Z = 100,5$ при $p = 0,0033$). Это может свидетельствовать о желании достичь комфорта и благополучия, а также стремлении построить дружеские отношения с противоположным полом.

У девушек – участников социально значимых проектов в равной мере выражены личностная и социальная самореализация. При этом следует отметить, что желание самореализоваться в социальной сфере у девушек на статистически значимом уровне выше, чем у юношей ($U = 76,5$ при $p = 0,0037$).

Благодаря непараметрическому критерию Спирмена мы выявили структурированность социальной самореализации подростков-волонтеров. У юношей социально-корпоративные установки социальной самореализации положительно связаны с активностью ($r = 0,517$ при $p = 0,023$), с социоцентрической мотивацией ($r = 0,618$ при $p = 0,011$) самореализации. Для респондентов характерны энергичность в проявлениях социальной самореализации и стремление к достижению цели через реализацию своего потенциала. Молодые люди испытывают трудности личностного плана, они видят перед собой барьеры в достижении целей, когда они инертны ($r = -0,680$ при $p = 0,0021$). Также установлено, что чем выше консервативность, тем менее выражены социальные барьеры ($r = -0,660$ при $p = 0,0031$). Юноши, которые проявляют себя социально одобряемым способом, принимаются обществом и ставятся в пример другим подросткам. Но возникает закономерный вопрос: чувствуют ли они себя гармонично, субъективно самореализовавшимися, или это просто стремление быть признанными обществом? Ответ на этот вопрос может стать предметом отдельного исследования.

Перейдем теперь к анализу структурированности социальной самореализации девушек. Показатель активности напрямую связан с оптимистичностью ($r = 0,700$ при $p = 0,005$), с социоцентрической мотивацией самореализации ($r = 0,608$ при $p = 0,0031$). Девушкам хочется изменить мир вокруг себя в лучшую сторону, помочь другим людям. Они готовы принести себя в жертву ради общего блага. В случаях, когда необходимо реализовать весь свой потенциал, чтобы быть лучше других, такие девушки становятся инертными, теряют интерес к работе. Добиться поставленных целей им мешают социальные и личностные барьеры, которые проявляются в излишней самокритике, недостаточной вере в себя и свои силы, ориентации на мнение других людей. Они становятся тревожными, им сложно найти способ или

прием самовыражения. Когда девушки оптимистично настроены, они хорошо владеют собой ($r = 0,555$ при $p = 0,016$), стараются проявить креативность.

Таким образом, независимо от половой принадлежности респондентов для подростков-волонтеров характерен средний уровень структурированности социальной самореализации.

Было установлено, что по мере взросления девушек-волонтеров повышается консерватизм при проявлении социальной самореализации, а у юношей-волонтеров снижаются личностные барьеры. Это проявляется в том, что более взрослые девушки не стремятся проявлять креативность или спонтанность при проведении различных акций, а начинают ориентироваться на предписания от руководства или более старших коллег. Юноши-волонтеры осознают, что их прошлые неудачи при выстраивании индивидуальной траектории социальной самореализации больше связаны с их нерешительностью, неуверенностью в себе и своих силах, нежели наличием социальных барьеров.

Таким образом, мы видим, что компоненты социальной самореализации по мере взросления респондентов претерпевают изменения и обусловлены половой принадлежностью респондентов.

С помощью анкеты «Смыслообразующие мотивы самореализации» определим ведущий смыслообразующий мотив социальной самореализации подростков-волонтеров. У юношей преобладающим мотивом социальной самореализации является утилитарно-прагматический мотив. Этот мотив предполагает использование волонтерской деятельности для удовлетворения своих потребностей, которые не связаны с добровольческой деятельностью. У девушек преобладает коммуникативный мотив социальной самореализации. Этот мотив предполагает ориентацию на общение, обмен мнениями, получение обратной связи, помощь другому человеку.

В волонтерской деятельности юноши больше ориентированы на мотив достижения, на раскрытие своего внутреннего потенциала, на приобретение знаний, умений и навыков, а также приобретение новых компетенций, и хотят реализовать себя исключительно во благо общего дела и других людей ($r = 0,482$ при $p = 0,036$). Чем выше уровень коммуникативного мотива социальной самореализации юношей, тем ярче проявляется у них активность ($r = 0,517$ при $p = 0,023$). Юноши доброжелательны, упорны в достижении своей цели, проявляют активность и заинтересованность.

Юноши – участники социально значимых проектов, в первую очередь, желают приобрести единомышленников и новых друзей, а не изменить мир вокруг себя в лучшую сторону, как они декларируют. Юноши, желающие продвижения по карьерной лестнице и готовые любыми способами конкурировать с другими людьми за место под солнцем, считаются с мнением авторитетных других для достижения своей цели, если даже в глубине души с этим не согласны.

Они чаще что-то изобретают, экспериментируют, но не из собственного желания, а с целью поддержания своей конкурентоспособности, самопиара. Чем сильнее выражен коммуникативный мотив социальной самореализации как процесс, тем менее выражены будут личностные барьеры. Юноши-волонтеры спокойно относятся к конструктивной критике.

У девушек при высокой выраженности конкурентного мотива социальной самореализации как процесса преобладает инертность ($r = 0,644$ при $p = 0,002$). Девушки-волонтеры не стремятся конкурировать с другими, ситуация конкуренции вызывает у них пассивность, беспокойство и тревогу. Чем выше показатель коммуникативного мотива социальной самореализации как результата, тем выше показатель консервативности ($r = 0,455$ при $p = 0,005$). Девушки, выбирающие волонтерскую деятельность ради общения с другими людьми, стереотипны в своем поведении, предпочитают и в жизни и в деятельности идти по накатанному пути. У девушек при высокой выраженности кооперативного мотива социальной самореализации как процесса преобладают социально-корпоративные установки ($r = 0,786$ при $p = 0,005$). Девушки, выбирающие волонтерскую деятельность из-за возможности приобрести единомышленников, ощутить чувство сопричастности и слаженности работы, с легкостью берут на себя ответственность за все, что с ними происходит, обладают высоким уровнем эмпатии.

Заключение

В ходе проведенного эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

1. В зависимости от половой принадлежности подростков – участников социально значимых проектов различаются преобладающий вид самореализации, ведущие компоненты социальной самореализации.

У юношей – участников социально значимых проектов на 25 % преобладает личностная самореализация над социальной самореализацией. У девушек – участников социально значимых проектов в равной мере выражены личностная и социальная самореализация. У девушек-волонтеров на статистически значимом уровне выше показатели социальной самореализации, чем у юношей-волонтеров.

Независимо от половой принадлежности респондентов для подростков-волонтеров характерен средний уровень структурированности социальной самореализации.

2. В зависимости от преобладания смыслообразующих мотивов социальной самореализации различаются специфика и особенности самореализации подростков – участников социально значимых проектов.

У юношей – участников социально значимых проектов преобладающим

мотивом социальной самореализации является утилитарно-прагматический мотив, а у девушек – участников социально значимых проектов – коммуникативный мотив социальной самореализации. Это во многом объясняет истинные причины занятия волонтерской деятельностью. Юноши хотят использовать волонтерскую деятельность для удовлетворения других потребностей, с волонтерством не связанных (знакомство с полезными людьми, получение рекомендаций и пополнения портфолио, приобретение опыта для дальнейшей профессиональной деятельности), а девушки, в первую очередь, нуждаются в общении, хотят доказать свою нужность, искренне помочь незащищенным слоям населения или лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию.

В условиях пандемии, во многих отношениях существенно ограничившей привычные социальные контакты целых категорий населения, волонтерская деятельность подростков становится актуальной вдвойне. Она не только может быть направлена на оказание помощи (неизбежно включающей компонент психологической поддержки) наиболее нуждающимся в ней социальным группам – людям с ограниченной мобильностью, пожилым, людям, страдающим хроническими заболеваниями и т. п. – т. е. имеет непосредственную социальную ценность для окружающих, но и повышает адекватность самореализации участвующих в ней подростков, способствует их лучшей социально-психологической адаптации. В частности, осознание реальной социальной значимости своей деятельности подростками, участвующими в волонтерском движении, усиливает их мотивацию, повышает самооценку и способствует формированию навыков более эффективного социального взаимодействия, как между собой, так и с представителями различных групп населения, которым оказывается помощь.

Полноценная реализация этого социально-психологического потенциала волонтерской деятельности во многом зависит от ее грамотного психолого-педагогического сопровождения. Качественные подготовка и тренинг подростков-волонтеров должны включать упражнения, направленные на оптимальное разрешение конфликтных ситуаций, гармонизацию Я-концепции, формирование навыков эффективного межличностного взаимодействия и развитие эмоционального интеллекта (т. е. способность идентифицировать, понимать и учитывать в своей деятельности эмоции и чувства, как собственные, так и других людей), а также на осознание смыслообразующих мотивов социальной самореализации подростков.

В работе педагога-психолога с подростками-волонтерами необходимо также уделять внимание проведению информационно-просветительских мероприятий, направленных на знакомство с принципами и на освоение конкретных видов деятельности волонтеров, особенно востребованных в условиях пандемии.

Выявленные в результате исследования закономерности могут быть использованы для создания конкретных, более эффективных программ психолого-педагогического сопровождения подростков-волонтеров и для формирования рекомендаций по построению целостной системы поддержки инициативной и талантливой молодежи и вовлечения молодых людей в социальную практику.

Литература

- Ахметгалеев, Э. Д. (2009). Участие в волонтерском движении как условие социально-профессионального становления студента в вузе. *Казанский педагогический журнал*, 3, 27–33.
- Большов, В. Б. и Николаенко, В. В. (2020). Волонтерство и волонтерская практика как способ самореализации студентов вузов. *Социальная компетентность*, 5(3), 377–388.
- Брызгалин, Е. А. (2020). Межкультурный анализ ценностных ориентаций авторов Википедии. *Национальный психологический журнал*, 1, 3–17. <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0101>
- Коган, Е. А. и Квон, Д. А. (2019). Изучение мотивов волонтерской деятельности среди студенческой молодежи. *Перспективы науки и образования*, 4, 116–125. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.4.10>
- Кудинов, С. И. и Кудинов, С. С. (2017). Разработка методики исследования самореализации личности. В С. И. Кудинов (ред.), *Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы. Материалы X Международной научно-практической конференции* (с. 3–15). Москва: Перо.
- Обухова, Ю. В. и Обухова, С. Г. (2015). Особенности характеристик и смыслообразующих мотивов самореализации студенческой молодежи. *Российский психологический журнал*, 12(4), 21–30. <https://doi.org/10.21702/rpj.2015.4.2>
- Стегний, В. Н. и Никонов, М. В. (2018). Мотивация волонтерской деятельности. *Вестник Пермского национального исследовательского политехнического университета. Социально-экономические науки*, 1, 146–156. <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2018.1.14>
- Чжан, П. Х. (2013). Психологические особенности самореализации китайских студентов. *Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика*, 3, 55–59.
- Янова, Э. Н. и Кутыгина, С. С. (2016). Волонтерская деятельность в студенческой среде. *Вестник Донского государственного аграрного университета*, 4–2, 81–90.
- Akhtar, H. (2019). Predicting participation in volunteering based on personality characteristics. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(2), 32–44. <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v8i2.12617>
- Halis, M., Çamlıbel, Z., & Bükey, A. (2020). The effect of personality characteristics on

- volunteer motivation: A study on NGO employees in the COVID-19 pandemic process. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIX(5), 922–934.
- Martela, F., & Pessi, A. B. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363>
- Milbourn, B., Black, M. H., & Buchanan, A. (2019). Why people leave community service organizations: A mixed methods study. *Voluntas*, 30(1), 272–281. <https://doi.org/10.1007/s11266-018-0005-z>
- Moseley, A., James, O., John, P., Richardson, L., Ryan, M., & Stoker, G. (2018). The effects of social information on volunteering: A field experiment. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 47(3), 583–603. <https://doi.org/10.1177/0899764017753317>
- Ordun, G., & Akün, F. A. (2017). Self actualization, self efficacy and emotional intelligence of undergraduate students. *Journal of Advanced Management Science*, 5(3), 170–175. <https://doi.org/10.18178/joams.5.3.170-175>
- Russell, A. R., Nyame-Mensah, A., de Wit, A., & Handy, F. (2019). Volunteering and wellbeing among ageing adults: A longitudinal analysis. *Voluntas*, 30, 115–128. <https://doi.org/10.1007/s11266-018-0041-8>
- Rusu, M. (2019). The process of self-realization – From the humanist psychology perspective. *Psychology*, 10(8), 1095–1115. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.108071>
- Sablina, S., & Trusevich, A. (2019). Community volunteering: Motives and conditions for social engagement. In *3rd International e-conference on studies in humanities and social sciences* (pp. 45–56). Belgrade. <https://doi.org/10.32591/coas.e-conf.03.05045s>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel, A. Wigfield (Eds.), *Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school* (pp. 35–53). Routledge / Taylor & Francis Group.
- Shutenko, A. I., Shutenko, E. N., & Lokteva, A. V. (2020). Educational resource and functions of volunteering activities as a sphere of students' self-realization. *Siberian Pedagogical Journal*, 1, 47–57. <https://doi.org/10.15293/1813-4718.2001.05>

References

- Akhmetgaleev, E. D. (2009). Participation in volunteer movement as a condition for social and professional development of a university student. *Kazanskii pedagogicheskii zhurnal (Kazan Pedagogical Journal)*, 3, 27–33. (in Russ.).
- Akhtar, H. (2019). Predicting participation in volunteering based on personality characteristics. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(2), 32–44. <http://dx.doi.org/10.12928/jehcp.v8i2.12617>
- Bol'shov, V. B., & Nikolaenko, V. V. (2020). Volunteering and volunteer practice as

- a way of university students' self-realization. *Sotsial'naya kompetentnost' (Social Competence)*, 5(3), 377–388. (in Russ.).
- Bryzgalin, E. A. (2020). Intercultural analysis of value orientations of Wikipedia authors. *Natsional'nyi psikhologicheskii zhurnal (National Psychological Journal)*, 1, 3–17. <https://doi.org/10.11621/npj.2020.0101> (in Russ.).
- Chzhan, P. H. (2013). Psychological features of self-realization in Chinese students. *Vestnik RUDN. Seriya: Psikhologiya i pedagogika (RUDN Journal of Psychology and Pedagogics)*, 3, 55–59. (in Russ.).
- Halis, M., Çamlıbel, Z., & Bükey, A. (2020). The effect of personality characteristics on volunteer motivation: A study on NGO employees in the COVID-19 pandemic process. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XXIX(5), 922–934.
- Kogan, E. A., & Kvon, D. A. (2019). Studying the motives of volunteering among students. *Perspektivy nauki i obrazovaniya (Perspectives of Science and Education)*, 4, 116–125. <https://doi.org/10.32744/pse.2019.4.10> (in Russ.).
- Kudinov, S. I., & Kudinov, S. S. (2017). Development of the methods for studying the self-realization of the personality. In S. I. Kudinov (Ed.), *Higher school: Experience, problems, prospects. Materials of the X International Scientific and Practical Conference* (pp. 3–15). Moscow: Pero. (in Russ.).
- Martela, F., & Pessi, A. B. (2018). Significant work is about self-realization and broader purpose: Defining the key dimensions of meaningful work. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00363>
- Milbourn, B., Black, M. H., & Buchanan, A. (2019). Why people leave community service organizations: A mixed methods study. *Voluntas*, 30(1), 272–281. <https://doi.org/10.1007/s11266-018-0005-z>
- Moseley, A., James, O., John, P., Richardson, L., Ryan, M., & Stoker, G. (2018). The effects of social information on volunteering: A field experiment. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly*, 47(3), 583–603. <https://doi.org/10.1177/0899764017753317>
- Obukhova, Yu. V., & Obukhova, S. G. (2015). Features of characteristics and meaning-sense motives of self-realization of the student's youth. *Russian Psychological Journal*, 12(4), 21–30. <https://doi.org/10.21702/rpj.2015.4.2> (in Russ.).
- Ordun, G., & Akün, F. A. (2017). Self actualization, self efficacy and emotional intelligence of undergraduate students. *Journal of Advanced Management Science*, 5(3), 170–175. <https://doi.org/10.18178/joams.5.3.170-175>
- Russell, A. R., Nyame-Mensah, A., de Wit, A., & Handy, F. (2019). Volunteering and wellbeing among ageing adults: A longitudinal analysis. *Voluntas*, 30, 115–128. <https://doi.org/10.1007/s11266-018-0041-8>
- Rusu, M. (2019). The process of self-realization – From the humanist psychology perspective. *Psychology*, 10(8), 1095–1115. <https://doi.org/10.4236/psych.2019.108071>

- Sablina, S., & Trusevich, A. (2019). Community volunteering: Motives and conditions for social engagement. In *3rd International e-conference on studies in humanities and social sciences* (pp. 45–56). Belgrade. <https://doi.org/10.32591/coas.e-conf.03.05045s>
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2009). Self-efficacy theory. In K. R. Wentzel, A. Wigfield (Eds.), *Educational psychology handbook series. Handbook of motivation at school* (pp. 35–53). Routledge / Taylor & Francis Group.
- Shutenko, A. I., Shutenko, E. N., & Lokteva, A. V. (2020). Educational resource and functions of volunteering activities as a sphere of students' self-realization. *Siberian Pedagogical Journal*, 1, 47–57. <https://doi.org/10.15293/1813-4718.2001.05>
- Stegniy, V. N., & Nikonov, M. V. (2018). Motivation of volunteering. *Vestnik Permskogo natsional'nogo issledovatel'skogo politekhnicheskogo universiteta. Sotsial'no-ekonomicheskie nauki (PNRPU Sociology and Economics Bulletin)*, 1, 146–156. <https://doi.org/10.15593/2224-9354/2018.1.14> (in Russ.).
- Yanova, E. N., & Kutygina, S. S. (2016). Volunteering among students. *Vestnik Donskogo gosudarstvennogo agrarnogo universiteta*, 4–2, 81–90. (in Russ.).

Конфликт интересов отсутствует

Дата получения рукописи: 24.03.2021

Дата окончания рецензирования: 07.04.2021

Дата принятия к публикации: 09.04.2021

Научная статья

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

УДК 159.99

Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами

Дарья И. Попова¹ , Маргарита Е. Беликова² ^{1, 2} Южный федеральный университет, г. Ростов-на-Дону, Россия darpop@sfedu.ru

Аннотация

В статье авторы рассматривают академическую прокрастинацию как серьезную проблему студентов высших учебных заведений, которая негативно сказывается на их психологическом состоянии и на результатах учебной деятельности. Актуальность исследования заключается в распространенности проблемы. В исследованиях на данную тему отмечается, что очень большой процент студентов подвержен академической прокрастинации. Новизна исследования заключается в комплексном изучении у студентов гуманитарного профиля проявлений и причин академической прокрастинации и связанных с ней эмоциональных состояний.

Исследование проводилось с помощью авторской анкеты-опросника на выборке студентов гуманитарных специальностей (в количестве 128 человек) в декабре 2020 года.

В результате были получены и проанализированы данные по нескольким направлениям: 1) проявления прокрастинации; 2) причины прокрастинации; 3) эмоциональные состояния, сопровождающие прокрастинацию; 4) последствия для учебного процесса; 5) пути преодоления состояния прокрастинации.

Было выявлено, что академическая прокрастинация проявляется у респондентов прежде всего в откладывании выполнения учебных заданий и подготовки к экзаменам. Наиболее частыми причинами такого откладывания респонденты назвали трудоемкость и сложность задачи, а также вид задания: чаще всего откладывают письменные задания. Эмоциональный аспект академической прокрастинации обычно характеризуется у респондентов тревогой и чувством вины. Приступать к выполнению задания студентов чаще всего побуждают две причины: тревога о негативных последствиях того, что работа не будет сдана в срок, и желание поскорее избавиться от задачи, которая вызывает напряжение, оставаясь невыполненной. Также было проанализировано влияние академической прокрастинации на учебный процесс. Оказалось, что более трети опрошенных хотя бы несколько раз пропускали занятия по причине неделанного задания.

Таким образом, академическая прокрастинация является фактором, который значительно осложняет учебную деятельность студентов вузов.

Ключевые слова

прокрастинация, академическая прокрастинация, причины прокрастинации, эмоции, тревога, студенты, академические задания, откладывание, учебный процесс, преодоление прокрастинации

Для цитирования

Попова, Д. И. и Беликова, М. Е. (2021). Академическая прокрастинация: аспекты откладывания выполнения учебных заданий студентами. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 19(1), 61–77. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

Original article

<https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5>

UDC 159.99

Academic Procrastination: Aspects of Postponing Student Completion of Learning Assignments

Darya I. Popova¹  , Margarita E. Belikova² 

^{1,2} Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

 darpop@sfedu.ru

Abstract

In the article, the authors consider academic procrastination as a serious problem for university students, which negatively affects their psychological state and the results of educational activities. The relevance of the study lies in the prevalence of the problem. Studies on this topic note that a large percentage of students are subject to academic procrastination. The novelty of the research lies in the comprehensive study of the manifestations and causes of academic procrastination and the emotional states associated with it among humanitarian students.

The study was carried out in December 2020 using the author's questionnaire, on a sample group of 128 humanitarian specialties students.

As a result, data were obtained and analyzed in several directions: 1) manifestations of procrastination; 2) causes of procrastination; 3) emotional states accompanying procrastination; 4) consequences for the educational process; 5) ways to overcome the state of procrastination.

It was found that academic procrastination manifests itself in respondents primarily in postponing the completion of study assignments and preparation for exams. The most frequent reasons for such postponement were the labor intensity and complexity

of the task, as well as the type of task: writing tasks are most often postponed. The emotional aspect of academic procrastination is most often characterized by anxiety and guilt among respondents. Students are most often prompted to start completing an assignment for two reasons: anxiety about the negative consequences of the fact that the work will not be completed on time and a desire to quickly get rid of the task that causes stress by remaining uncompleted. The impact of academic procrastination on the educational process was also analyzed. It turned out that more than a third of the respondents missed classes at least several times due to an uncompleted assignment. Thus, academic procrastination is a factor that significantly complicates the educational activities of university students.

Keywords

procrastination, academic procrastination, reasons for procrastination, emotions, anxiety, students, academic assignments, postponement, learning process, overcoming procrastination

For citation

Popova, D. I., & Belikova, M. E. (2021). Academic procrastination: Aspects of postponing student completion of learning assignments. *Severo-Kavkazskii psikhologicheskii vestnik (North-Caucasian Psychological Bulletin)*, 19(1), 61–77. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2021.5> (in Russ.).

Введение Актуальность

В современном обществе время и пунктуальность считаются важными ценностями. Продуктивность и умение распределять свои временные ресурсы стали уже не трендом, а необходимостью. При этом одной из современных пространственных проблем является «прокрастинация – деструктивная привычка, создающая трудности в учебе, карьере и личной жизни, мешающая людям, в чью жизнь она вошла, нормально распоряжаться своей жизнью» (Beswick, Rothblum, & Mann, 2007, p. 207).

Особым видом прокрастинации является *академическая прокрастинация* – откладывание обучающимися выполнения заданий или подготовки к экзаменам. Abdi Zarrin, Gracia, & Paixão (2020, p. 34) указывают, что «академическая прокрастинация – это проблемное поведение с негативными последствиями для студентов». Среди таких последствий – академический стресс, плохая успеваемость, отчисление и т. п., а также снижение биологического благополучия студента.

Масштабы этого явления среди студентов и негативное влияние на их академическую успеваемость требуют большего внимания и исследований по этому вопросу (Abdi Zarrin et al., 2020).

По мнению авторов, исследовавших эту проблему, от 80 % до 95 % студентов колледжей в той или иной степени откладывают дела на потом (Steel, 2007).

Академическая прокрастинация относится к преднамеренной задержке выполнения академических заданий, даже если прокрастинирующий осознает ее отрицательные результаты и последствия (Steel, 2007). Она связана с серьезным нарушением академической успеваемости (Madhan et al., 2012) и снижает психологическое благополучие (van Eerde, 2003). Студенты, которые откладывают дела на потом, с большей вероятностью будут испытывать депрессию и социальную тревогу, чем студенты, которые не подвержены откладыванию дел (Mohammadi Bytamar, Heydari, & Khakpoor, 2017). Прокрастинация также связана с переживанием постоянного стресса и негативных эмоций, таких как тревога, дистресс, депрессия и безнадежность (Chabaud, Ferrand, & Mauray, 2010; Sirois, 2014). Эта проблема также может влиять на индивидуальные убеждения в самоэффективности, мотивацию и постановку целей (Valenzuela, Codina, Castillo, & Pestana, 2020).

Целью нашего исследования является изучение аспектов проявления академической прокрастинации на российской выборке студентов гуманитарного профиля подготовки, в частности: специфики проявления, причин, эмоционального сопровождения, влияния на учебный процесс, путей преодоления.

Методы

Для исследования проявления различных аспектов академической прокрастинации при выполнении учебных заданий среди студентов высших учебных заведений была разработана анкета-опросник, включающая 12 вопросов. На основе анализа источников по данной теме были выделены несколько направлений анализа состояния прокрастинации и составлен ряд вопросов, позволяющих изучить специфические особенности академической прокрастинации.

1. Первое направление составила группа вопросов, которые касались особенностей проявления академической прокрастинации. В нее вошли следующие вопросы: 1) Когда больше всего хочется отложить выполнение академических заданий? 2) Когда Вы чаще всего приступаете к выполнению задания, которое дается в течение семестра? 3) Когда Вы обычно начинаете подготовку к экзаменам? 4) На каком этапе находится выполнение Вашей курсовой или дипломной работы (если она есть в этом учебном году)? 10) Чем Вы занимаетесь вместо того, чтобы выполнять важные учебные задания?
2. Второе направление составила группа вопросов, которые касались причин откладывания учебных заданий. Это вопросы: 5) Из-за чего Вы

откладываете выполнение задания? б) Какие виды заданий Вы откладываете чаще всего?

3. В третьем направлении освещались особенности эмоционального сопровождения состояния прокрастинации. Это направление было представлено следующими вопросами: 7) Во время откладывания выполнения заданий испытываете ли Вы какие-либо негативные эмоциональные состояния? 8) Если на предыдущий вопрос Вы ответили «да», укажите одно или несколько эмоциональных состояний, которые Вы испытываете во время откладывания задания; 9) Бывало ли у Вас такое состояние, когда Вы уже сели за выполнение задания, но не могли его начать, т. к. испытывали состояние сильной скованности, ступора?
4. Четвертое направление акцентирует внимание на последствиях академической прокрастинации для учебного процесса. В данном опроснике оно представлено одним вопросом: 11) Пропускаете ли Вы занятия из-за того, что не выполнили задание?
5. Пятое направление касается представлений о путях преодоления состояния академической прокрастинации и представлено одним вопросом: 12) Что стимулирует Вас на выполнение заданий?

Респондентам предлагалось выбрать одно из нескольких утверждений, наиболее близкое им по сути; также присутствовали вопросы с возможностью выбора нескольких вариантов ответа.

Объектом исследования стали студенты высших учебных заведений (ЮФУ, ДГТУ), обучающиеся по направлению «Психология» на 2–4 курсах бакалавриата, в количестве 128 человек (из них 93 % женщин и 7 % мужчин): 107 респондентов (83,5 %) в возрасте от 18 до 22 лет, 16 респондентов (12,5 %) в возрасте от 23 до 30 лет, 5 респондентов (3,9 %) старше 30 лет.

Респонденты отвечали на вопросы в период с 20 ноября по 23 декабря 2020 г., сбор ответов осуществлялся с помощью Google Forms. Респонденты принимали участие в опросе добровольно.

Результаты

В соответствии с *первым направлением* исследования – выявлением особенностей академической прокрастинации – были проанализированы вопросы анкеты №№ 1, 2, 3, 4, 10.

По вопросу № 1 «Когда больше всего хочется отложить выполнение академических заданий?» распределение ответов оказалось следующим: 39,1 % студентов хочется откладывать выполнений всё время, у 23,4 % это желание откладывать возникает перед сессией, у 18 % – после сессии, у 19,5 % – после каникул. Эти данные могут свидетельствовать о числе «злостных» академических прокрастинаторов, т. е. числе (39,1 %) тех студентов, которые откладывают

выполнение заданий всё время, независимо от внешних факторов.

Показательными являются данные, полученные в ответ на вопрос № 2 «Когда Вы чаще всего приступаете к выполнению задания, которое дается в течение семестра?», они представлены на рисунке 1. Согласно этим данным, 33,6 % студентов откладывают текущие задания до последнего момента, и только 5,5 % приступают к выполнению задания сразу после его получения. Таким образом, треть студентов склонны выполнять задание непосредственно перед сроком сдачи, что, вероятно, сказывается на качестве задания.



Рисунок 1. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 2 «Когда Вы чаще всего приступаете к выполнению задания, которое дается в течение семестра?»

В вопросе № 3 «Когда Вы обычно начинаете подготовку к экзаменам?» ответы студентов распределились следующим образом: 71,1 % готовятся к экзаменам в последние дни перед самим экзаменом, 22,7 % – в течение всего семестра, 5,5 % – в ночь перед экзаменом, и только 0,8 % – с начала семестра. Таким образом, хоть экзамен и является довольно значимым академическим событием, однако только примерно четверть студентов готовятся к нему заблаговременно.

Особым видом академического задания является курсовая или дипломная работа. Особенность состоит в том, что на ее выполнение выделяется довольно много времени – от семестра до 1 учебного года. На период проведения опроса 64,8 % студентов даже не начали данную работу, 23,4 % недавно начали ее, у 9,4 % уже сделана значительная часть, и только у 2,3 % работа идет к завершению. Визуально эти данные представлены на рисунке 2.



Рисунок 2. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 4 «На каком этапе находится выполнение Вашей курсовой или дипломной работы (если она есть в этом учебном году)?»

Важным аспектом изучения академической прокрастинации является анализ распределения своего времени студентами. Ответы на вопрос № 10 «Чем Вы занимаетесь вместо того, чтобы выполнять важные учебные задания?» (допускался выбор нескольких вариантов) распределились следующим образом. Самой популярной альтернативой выполнению академических заданий является занятие любимым делом – «смотрю сериалы, фильмы, видео, играю в видеоигры, читаю книги, слушаю музыку и т. д.» – ее отметили 68,8 % респондентов. На втором месте вариант «занимаюсь домашними делами» – 53,1 %; на третьем – «готовлю задания для других предметов, потому что избегаю выполнения другого “мучающего” задания», – его отметили 50 % респондентов. Далее по популярности идет вариант «занимаюсь незначительными (простыми) делами» – 32,8 %. Для выявления доли студентов, не склонных к прокрастинации, был введен вариант «мне не присуще откладывание выполнения заданий»; его выбрали 2,3 % респондентов.

В рамках *второго направления* – изучения причин академической прокрастинации – респондентам был задан прямой вопрос: «Из-за чего Вы откладываете выполнение задания?». При ответе на данный вопрос респонденты могли выбрать несколько вариантов ответа. Самыми популярными ответами стали: 1) «задание воспринимается мной как трудное (трудоемкое, требующее значительных усилий)» – 55,5 %; 2) «задание воспринимается мной как сложное (непонятно, как его выполнять)» – 40,6 %; 3) «большой срок выполнения задания» – 37,5 %. Более подробные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Ответы на вопрос анкеты-опросника «Из-за чего Вы откладываете выполнение задания?»

<u>Вариант ответа</u>	<u>Процент респондентов, выбравших данный вариант</u>
Ощущение бессмысленности выполнения этого задания для себя	24,2%
Задание воспринимается мной как трудное (трудоемкое, требующее значительных усилий)	55,5%
Задание воспринимается мной как сложное (непонятно, как его выполнять)	40,6%
Преподаватель, давший задание, вызывает негативные эмоции	14,8%
Большой срок выполнения задания	37,5%
Неуверенность в собственных способностях	22,7%
Опасение негативной обратной связи	21,9%
Отсутствие обратной связи от преподавателя	10,9%

Для проверки предположения о том, что тип задания может выступать причиной промедления его выполнения, был задан вопрос: «Какие виды заданий Вы откладываете чаще всего?». Распределение ответов респондентов представлено в таблице 2.

Таблица 2

Ответы на вопрос анкеты-опросника «Какие виды заданий Вы откладываете чаще всего?»

Вариант ответа	Процент респондентов, выбравших данный вариант
Подготовка к семинару	27,3%
Подготовка к лекции	14,1%
Написание письменных работ (эссе, реферат)	61,7%
Подготовка к сдаче проектных работ	60,9%

Из этих данных следует, что гораздо чаще откладываются задания письменные, предполагающие некоторый продукт, чем те, где необходимо что-либо прочитать или отвечать устно.

В рамках *третьего направления* исследования были заданы вопросы об эмоциональных состояниях, сопровождающих прокрастинацию. При ответе на вопрос «Во время откладывания выполнения заданий испытываете ли Вы какие-либо негативные эмоциональные состояния?» 84,4% выбрали вариант «да», 15,6% – вариант «нет». Следующий вопрос «Если на предыдущий вопрос Вы ответили “да”, укажите одно или несколько эмоциональных состояний, которые Вы испытываете во время откладывания задания» предполагал уточнение эмоциональных состояний при академической прокрастинации. Ответы на данный вопрос представлены на рисунке 3.

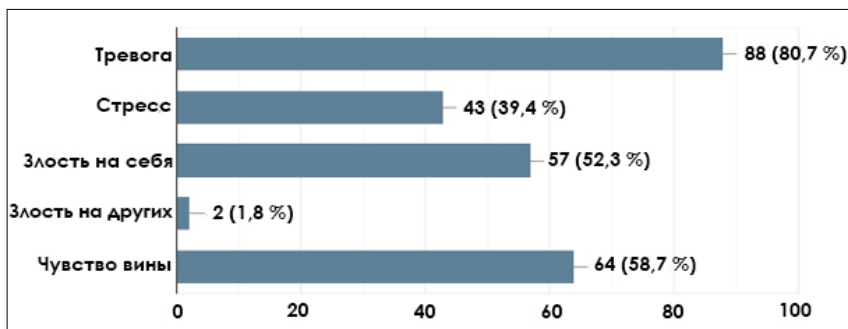


Рисунок 3. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 8 «Укажите одно или несколько эмоциональных состояний, которые Вы испытываете во время откладывания задания»

Вопрос № 9 анкеты был направлен на выявление распространенности специфического психофизиологического состояния затруднения в начале выполнения задания. Данные представлены на рисунке 4.

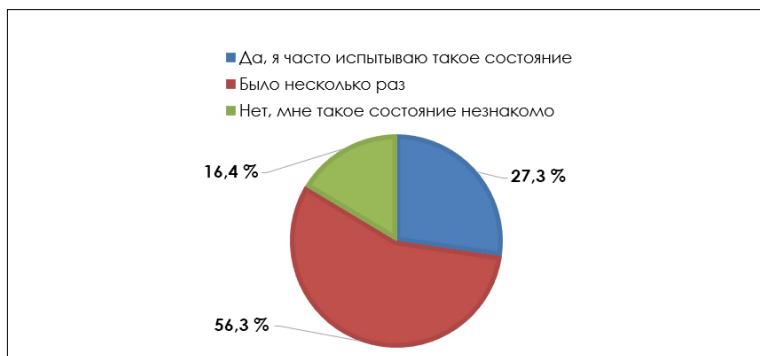


Рисунок 4. Распределение ответов респондентов на вопрос анкеты-опросника № 9 «Бывало ли у Вас такое состояние, когда Вы уже сели за выполнение задания, но не могли его начать, т. к. испытывали состояние сильной скованности, ступора?»

Вопросы №№ 11, 12 были посвящены *четвертому и пятому направлениям* исследования. Вопрос № 11 анкеты «Пропускаете ли Вы занятия из-за того, что не выполнили задание?» позволил выявить актуальность изучения состояния академической прокрастинации с точки зрения ее влияния на учебный процесс. 57 % респондентов отметили, что не пропускают занятия по этой причине, 36,7 % признались, что несколько раз пропускали занятия по этой причине, а 6,3 % – что часто пропускают занятия по этой причине. Вопрос № 12 анкеты был направлен на выявление путей преодоления состояния академической прокрастинации. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3

Ответы на вопрос анкеты «Что стимулирует Вас на выполнение заданий?»

<u>Вариант ответа</u>	<u>Процент респондентов, выбравших данный вариант</u>
Возможные негативные последствия от того, что работа не сдана к сроку	70,3%
Упреки в невыполнении задания от родственников или друзей	4,7%

Таблица 3
 Ответы на вопрос анкеты «Что стимулирует Вас на выполнение заданий?»

<u>Вариант ответа</u>	<u>Процент респондентов, выбравших данный вариант</u>
Чувство вины или стыда из-за того, что выполнение работы откладывается	46,1 %
Давление со стороны преподавателя	11,7 %
Одобрение со стороны родственников или друзей в случае выполнения задания в срок	5,5 %
Желание поскорее «освободиться» от задания	71,9 %

Самые популярные варианты ответов можно объединить общим стремлением избавиться от напряжения, вызванного либо тревогой о последствиях невыполнения задания, либо переживаниями вины или стыда перед преподавателем и/или одногруппниками, либо же тем фактом, что задание остается невыполненным и тем самым заставляет выделять на него психологические и эмоциональные ресурсы.

Обсуждение результатов

Проявления академической прокрастинации

По данным первого блока нашего исследования, для большинства студентов промедление в выполнении заданий связано с определенными периодами: сессией, выходом после каникул. Однако 39,1 % опрошенных откладывают выполнение задания всё время, вне зависимости от внешних факторов. Треть опрошенных студентов начинают выполнение задания непосредственно перед сроком сдачи. Таким образом, можно предположить, что около трети студентов имеют сильную склонность к состоянию академической прокрастинации. В случае с подготовкой к экзамену процент прокрастинаторов значительно возрастает – 71,1 % готовятся в последние дни и еще 5,5 % – в ночь перед самим экзаменом. При этом время, освободившееся из-за откладывания выполнения академических задач, охотно уделяется выполнению альтернативных, более привычных и приносящих удовольствие занятий (хобби, домашние дела и т. д.).

F. Svartdal с соавторами в своем исследовании также уделили внимание различным аспектам проявления академической прокрастинации. По их мнению, существует важное различие между задержками, которые являются разумными и рациональными (например, «я решил отложить работу над моей диссертацией, потому что мой руководитель посоветовал мне пересмотреть раздел обсуждения результатов»), и задержками, которые таковыми не являются (например, «я не готовился к сегодняшнему семинару, вместо этого я посмотрел фильм»). По мнению авторов, фактически, промедление выполнения академических заданий – это форма иррационального промедления, поскольку человек действует вопреки здравому смыслу. Задержки, наблюдаемые в академической прокрастинации, могут быть результатом позднего начала (например, «я начал писать только за неделю до крайнего срока») и импульсивных отвлечений во время работы (например, «я работал, но устал и выпил кофе с другом вместо этого») (Svartdal, Dahl, Gamst-Klaussen, Korpenborg, & Klingsieck, 2020).

Эмоциональное сопровождение состояния академической прокрастинации

По нашим данным, большинство студентов (84,4 %) сталкиваются с негативными эмоциональными состояниями, самые частые из которых – тревога (ее отмечают 80,7 % респондентов) и чувство вины (58,7 % респондентов). Это вполне согласуется с результатами исследователей, изучающих данную тему, которые свидетельствуют о том, что отрицательные эмоции являются важными предшественниками прокрастинации (Steel, 2007; Wohl, Pychyl, & Bennett, 2010). Когда человек сталкивается с задачей, которая рассматривается как неприятная, трудная или скучная, он испытывает отрицательные эмоции (Solomon & Rothblum, 1984). В таких обстоятельствах прокрастинатор пытается как можно скорее избавиться от этих эмоций, избегая задачу и занимаясь чем-то отвлеченным (Sirois & Pychyl, 2013).

Похоже, что люди откладывают выполнение своих задач из-за отсутствия доступа к адаптивным стратегиям регулирования эмоций и, как следствие, сбоя в саморегулировании (Fernie, McKenzie, Nikčević, Caselli, & Spada, 2016; Steel & Klingsieck, 2016). Прокрастинация способствует кратковременному избавлению от негативных эмоций, но не имеет долговременных эффектов (Sirois & Pychyl, 2013). Откладывание целей или задач вызывает в будущем большое количество негативных эмоций, таких как чувство вины и беспокойства, и способствует еще большему откладыванию дел в долгосрочной перспективе (Mohammadi Bytamar, Saed, & Khakpoor, 2020).

Когда прокрастинаторы сталкиваются с задачами или ситуациями, которые кажутся трудными или вызывающими отвращение, они предпочитают

немедленно регулировать негативные эмоции, а не выполнять задание. По мнению Gross (2014), они пытаются уменьшить переживание отрицательных эмоций, избегая ситуаций, провоцирующих отрицательные эмоции, отвлекая себя от неприятных задач или предвзято обрабатывая информацию.

Согласно предыдущим исследованиям, более высокий уровень прокрастинации связан с более сильным переживанием отрицательных эмоций (Chabaud et al., 2010; Patrzek, Grunschel, & Fries, 2012).

Общие выводы по блоку, исследующему эмоциональные состояния прокрастинаторов, подтверждают, что студенты испытывают спектр негативных эмоций и напряжение, которые вызываются либо тревогой о последствиях прокрастинации, либо виной или стыдом перед преподавателем и/или одноклассниками.

Действительно, «даже предвидение негативного исхода в будущем, независимо от того, произойдет он или нет, может вызывать сильный стресс, как и собственное переживание этого негативного исхода, а часто и более сильный стресс» (Sirois & Pychyl, 2013, p. 19).

Причины академической прокрастинации

По результатам нашего исследования, существенными причинами промедления в выполнении академических заданий являются характеристики самих задач: 55,5 % респондентов называют в качестве их причины трудоемкость, 40,6 % – сложность. Вид задания также оказался одним из решающих факторов: выполнение письменных работ откладывают 61,7 % респондентов.

Полученные нами результаты согласуются с данными других исследователей. Так, J. Mohammadi Bytamar, Z. Heydari, S. Khakroor, проанализировав работы на эту тему, выделили ряд факторов, влияющих на прокрастинацию, в том числе факторы, связанные с характеристиками задачи – воспринимаемым отвращением или сложностью задачи, временем, необходимым для получения вознаграждения, а также факторы, связанные с индивидуальными характеристиками – высокой импульсивностью (Rebetz, Rochat, Barsics, & Van der Linden, 2018), низкой сознательностью, перфекционизмом (Rozental & Carlbring, 2014) и страхом неудачи (Mohammadi Bytamar et al., 2017).

В исследовательской литературе хорошо задокументировано, что задержки и отвлечения в работе связаны с личностными факторами, такими как, например, импульсивность и предпочтение краткосрочного удовлетворения, недостатки в планировании и саморегуляции, низкая самооэффективность, усталость, низкая энергия и избегание задач (Van Eerde, 2000; Steel, 2007; Steel, Svartdal, Thundiyil, & Brothen, 2018).

По мнению Chu & Choi (2005), студенты, у которых доминирует внешняя мотивация к обучению, могут чувствовать контроль и давление и находить

задание отталкивающим. Чтобы избежать этих неприятных ощущений, которые заставляют их заниматься определенной деятельностью, они могут с большей вероятностью отложить свою академическую работу.

По мнению Sirois & Puchyl (2013), срыв выполнения академической работы чаще всего происходит, когда студенты сталкиваются с задачей, которая воспринимается ими как неприятная (скучная, разочаровывающая, бессмысленная). Таким образом, воспринимаемые задачи и приводят к неприятным ощущениям или негативному настроению.

Svartdal et al. (2020) выявили 9 факторов, содействующих прокрастинации:

1. Большая степень свободы в учебной ситуации.
2. Длительные сроки.
3. Отвращение к задаче.
4. Соблазны и отвлекающие факторы.
5. Ограниченная информация для правильного самоконтроля.
6. Низкое внимание к навыкам обучения.
7. Отсутствие возможностей для построения собственной эффективности.
8. Неэффективная групповая работа.
9. Влияние сверстников.

F. Svartdal с соавт. утверждают, что эти девять факторов указывают и на более общие проблемы. Во-первых, четыре или пять из рассмотренных факторов (например, длительные сроки, большая степень свободы в учебной ситуации, соблазны и отвлекающие факторы, плохая информация для самоконтроля и низкий уровень внимания к обучению навыкам), будучи контекстными и ситуативными по своей природе, все напрямую связаны со способностью студентов эффективно саморегулироваться в учебной ситуации. «Фактически, наш обзор показывает, что основная проблема прокрастинации – плохая саморегуляция, которая усугубляется общими аспектами студенческой среды» (Svartdal et al., 2020).

Влияние прокрастинации на учебный процесс

Выполнение задания непосредственно перед сроком сдачи, подготовка к экзаменам за несколько дней до них – несомненно сказываются на качестве заданий и знаний, полученных студентами-прокрастинаторами, и, как следствие, на их успеваемости. Как показало наше исследование, 36,7 % респондентов пропускали занятия из-за невыполненного задания несколько раз, а 6,3 % делают это часто. Кроме того, на момент проведения опроса 64,8 % респондентов еще не начали работу над курсовой или дипломной работой.

Некоторые исследования зарубежных авторов показывают, что прокрастинация является предвестником отчисления: большинство студентов, которые

бросают учебу, делают это после длительного откладывания академических задач (Diver & Martinez, 2015; Kim & Seo, 2015; Muñoz-Olano & Hurtado-Parrado, 2017).

По данным Kim & Seo (2015), ощущение давления времени в результате прокрастинации может снизить точность и пунктуальность и отрицательно влияет на производительность.

Заключение

В целом полученные нами результаты позволили рассмотреть несколько существенных аспектов академической прокрастинации.

Наиболее явным и частым проявлением академической прокрастинации является откладывание работы над заданием, причем в зависимости от вида задания процент откладывающих его выполнение меняется (становится выше или снижается). Из причин академической прокрастинации наиболее частой выступает восприятие студентами задачи как трудоемкой и сложной для выполнения. Также прокрастинацию провоцирует вид задания – письменные задания вызывают ее у большего количества опрошенных студентов. Данные нашего исследования говорят о том, что прокрастинация очень часто сопровождается негативными эмоциональными состояниями, в большинстве случаев это тревога и чувство вины. Эти эмоциональные состояния провоцируют напряжение, от которого студент стремится избавиться. В итоге студенты берутся за выполнение задания, исходя из двух самых популярных причин среди опрошенных респондентов: желания поскорее «освободиться» от задания (71,9 % респондентов) и возможных негативных последствий от того, что работа не сдана к сроку (70,3 % респондентов). Это наиболее популярные пути преодоления прокрастинации среди опрошенных студентов.

Полученные нами данные о распространенности прокрастинации, ее негативном влиянии на психологическое состояние студентов и на учебный процесс свидетельствуют о необходимости разработки коррекционных мероприятий, связанных с проблемой академической прокрастинации, и предоставляют основу для их создания.

Литература / References

- Abdi Zarrin, S., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34–43.
- Beswick, G., Rothblum, E. D., & Mann, L. (2007). Psychological antecedents of student procrastination. *Australian Psychologist*, 23(2), 207–217. <https://doi.org/10.1080/00050068808255605>
- Chabaud, P., Ferrand, C., & Maury, J. (2010). Individual differences in undergraduate

- student athletes: The roles of perfectionism and trait anxiety on perception of procrastination behavior. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 38(8), 1041–1056. <https://doi.org/10.2224/sbp.2010.38.8.1041>
- Chu, A. H. C., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of “active” procrastination behavior on attitudes and performance. *The Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Diver, P., & Martinez, I. (2015). MOOCs as a massive research laboratory: Opportunities and challenges. *Distance Education*, 36(1), 5–25. <https://doi.org/10.1080/01587919.2015.1019968>
- Fernie, B. A., McKenzie, A.-M., Nikčević, A. V., Caselli, G., & Spada, M. M. (2016). The contribution of metacognitions and attentional control to decisional procrastination. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34, 1–13. <https://doi.org/10.1007/s10942-015-0222-y>
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038>
- Madhan, B., Kumar, C. S., Naik, E. S., Panda, S., Gayathri, H., & Barik, A. K. (2012). Trait procrastination among dental students in India and its influence on academic performance. *Journal of Dental Education*, 76(10), 1393–1398. <https://doi.org/10.1002/j.0022-0337.2012.76.10.tb05397.x>
- Mohammadi Bytamar, J., Heydari, Z., & Khakpoor, S. (2017). Comparison of anxiety and depression among students with and without academic procrastination. In *Proceedings of the 6th Congress of the Iranian Psychological Association*. Iran.
- Mohammadi Bytamar, J., Saed, O., & Khakpoor, S. (2020). Emotion regulation difficulties and academic procrastination. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.524588>
- Muñoz-Olano, J. F., & Hurtado-Parrado, C. (2017). Effects of goal clarification on impulsivity and academic procrastination of college students. *Revista Latinoamericana De Psicología*, 49(3), 173–181. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2017.03.001>
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of university counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34, 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Rebetez, M. M. L., Rochat, L., Barsics, C., & Van der Linden, M. (2018). Procrastination as a self-regulation failure: The role of impulsivity and intrusive thoughts. *Psychological Reports*, 121(1), 26–41. <https://doi.org/10.1177/0033294117720695>
- Rozental, A., & Carlbring, P. (2014). Understanding and treating procrastination: A review of a common self-regulatory failure. *Psychology*, 5(13). <https://doi.org/10.4236/psych.2014.513160>

- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity, 13*(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass, 7*(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology, 31*(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin, 133*(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist, 51*(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>
- Steel, P., Svartdal, F., Thundiyil, T., & Brothen, T. (2018). Examining procrastination across multiple goal stages: A longitudinal study of temporal motivation theory. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00327>
- Svartdal, F., Dahl, T. I., Gamst-Klaussen, T., Koppenborg, M., & Klingsieck, K. B. (2020). How study environments foster academic procrastination: Overview and recommendations. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.540910>
- Valenzuela, R., Codina, N., Castillo, I., & Pestana, J. V. (2020). Young university students' academic self-regulation profiles and their associated procrastination: Autonomous functioning requires self-regulated operations. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00354>
- Van Eerde, W. (2000). Procrastination: Self-regulation in initiating aversive goals. *Applied Psychology, 49*(3), 372–389. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00021>
- van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomological network of procrastination. *Personality and Individual Differences, 35*(6), 1401–1418. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00358-6)
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences, 48*(7), 803–808. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.01.029>

Конфликт интересов отсутствует

Дата получения рукописи: 11.04.2021

Дата окончания рецензирования: 18.04.2021

Дата принятия к публикации: 20.04.2021

СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ВЕСТНИК

Требования к публикациям

Статьи принимаются в электронном варианте в формате редактора Word, набранные 14-м кеглем через 1,5 компьютерных интервала (все поля по 2,0 см), объемом от 10 до 20 страниц, включая список цитированной литературы. При наборе использовать шрифт Times New Roman.

Цитированная в статье литература (автор, название, место, издательство и год издания) приводится в алфавитном порядке в виде списка в конце статьи. Литература на иностранных языках дается после отечественной.

К статье прилагаются аннотация (объемом 200–250 слов) и ключевые слова (10 слов и/или словосочетаний, состоящих не более чем из 2-х слов), а также сведения об авторе:

- 1) фамилия, имя и отчество;
- 2) домашний почтовый адрес с индексом, телефон;
- 3) специальность, ученое звание;
- 4) место работы и должность, служебный телефон;
- 5) электронный адрес (e-mail).

**СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ, НАЗВАНИЕ СТАТЬИ,
АННОТАЦИЮ И КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА
СЛЕДУЕТ ПРЕДОСТАВИТЬ ТАКЖЕ
И НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ.**

По всем вопросам публикаций обращаться по адресу:
344006, г. Ростов-на-Дону, ул. Пушкинская, д. 140, к. 114, редакция
e-mail: ncpb@sfedu.ru

NORTH-CAUCASIAN PSYCHOLOGICAL BULLETIN

REQUIREMENTS TO PUBLICATIONS

Articles are accepted in electronic form in Word format, typed with 14 size through the 1.5 computer interval (all margins 2.0 cm), with capacity from 10 to 20 pages, including the list of references. Use the font "Times New Roman".

Literature cited in the article (author, title, place, publisher and year of publication) is given in alphabetical order in a list at the end. Literature in foreign languages is given after domestic.

Abstract (200–250 words) and keywords (10 items of words and/or phrases, consisting of no more than 2 words), as well as information about the author, are attached to the article:

- 1) surname, name and patronymic;
- 2) home post address, telephone number;
- 3) specialty, academic rank;
- 4) the place of work and position, official telephone;
- 5) e-mail.

INFORMATION ABOUT THE AUTHOR, TITLE, ABSTRACT AND KEYWORDS SHOULD BE GIVEN ALSO IN ENGLISH.

For all issues about publications, contact:
Editorial Office (of. 114), b. 140, Pushkinskaya str., Rostov-on-Don,
344006
e-mail: ncpb@sfedu.ru