

## **АГРЕССИЯ, ДЕПРЕССИВНЫЕ СОСТОЯНИЯ, ТРЕВОЖНОСТЬ, ВЫЗВАННЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫМИ ИГРАМИ, КАК ИНДИКАТОРЫ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ В РАННЕЙ ЗРЕЛОСТИ**

*Пуцыло Т.С.,*

*студентка 4 курса ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю., канд. биол. наук, доцент*

Ключевые слова. Агрессия, депрессивные состояния, тревожность, позитивное влияние, психическое расстройство, суицидальное поведение, компьютерные игры.

Keywords. Aggression, depressive states, anxiety, positive influence, mental disorder, suicidal behavior, computer games.

В век компьютерных технологий широко распространен новый вид игр – компьютерные игры. Огромное количество людей увлечены этим видом игровой активности и их число, особенно среди молодых людей, с каждым годом растет. Результаты научно-технического прогресса не дают возможности усомниться в их неоднозначности [1]. В обществе актуальна дискуссия о характере влияния компьютерных игр на психику и личность человека, положительно ли оно или отрицательно. Данный факт не мог не привлечь внимания психологов. Миллионы людей со всего мира увлекаются компьютерными играми. Достаточно большой процент (10-14% по разным источникам) увлекаются ими серьезно, уделяя этому занятию много времени, зачастую в ущерб работе, учебе и т.д. Изучением игры и её значением в развитии человека занимались такие ученые, как Л.С. Выготский, С.Л. Новосёлова, С.Л. Рубинштейн, С. Шуман, Ф. Фребель. Исследованием компьютерных игр занимались: М.И. Садыков, Р.А. Хаустов, Г.П. Кузьмина, А.Г. Шмелёв.

Интерес к проблеме вызван резким увеличением числа людей, проявляющих агрессию в повседневной обыденной жизни и многие из них как оказалась играют в компьютерные игры. Проблема депрессии особенно актуальна сейчас для нашей страны в связи с нестабильным экономическим и политическим положением, неуверенностью людей в завтрашнем дне. Исследования во всех странах мира показывают: депрессия, подобно сердечно-сосудистым заболеваниям, становится наиболее распространенным недугом нашего времени [2]. Человек с повышенной тревожностью впоследствии может столкнуться с различными соматическими заболеваниями. Эта проблема исследовалась в психологии такими учеными как И.Н. Андреева, В.М. Астапова, Ю.А. Попов, А.М. Прихожан, Дж. Тейлор. Агрессия, депрессивные состояния, тревожность у человека в рамках именно в ранней зрелости изучена мало. Однако данный возраст является пиком трудоспособности и социальной активности. Александр Валентинович Толстых (1953–1997) отмечает, что в современную эпоху, когда увеличилась продолжительность жизни и расширились сроки образования и профессиональной подготовки, повысилась их значимость, «молодость стала наиболее ценным возрастом, влияющим своими вкусами, ценностями, привычками и т.д. на вкусы, ценности и привычки всего общества» [3].

Являются ли компьютерные игры опасными для здоровья? О негативных эффектах можно говорить только в случае чрезмерного злоупотребления. На практике же, люди обычно злоупотребляют этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время [4]. Научные исследования, многолетний опыт ученых нацелен показать, что компьютерные игры требуют всестороннего изучения. К сожалению, некоторые исследователи пытаются присудить на компьютерные игры все беды и проблемы современного общества. Таким образом, не смотря на большое количество научных разработок, статей по данной теме по-прежнему остается актуальной проблема диагностики проявления агрессии, депрессивных состояний и тревожности в рамках возрастного периода от 20 до 35 лет.

Цель данной статьи заключается в освещении сути рассматриваемой проблемы, оценке современного состояния проблемы: изучение проявления агрессии, депрессивных состояний, тревожности, вызванные компьютерными играми, как индикаторов суици-

дальнего поведения в ранней зрелости. Задача – изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме.

**Материалы и методы.** Использовались: теоретический (обзорно-аналитический анализ) и эмпирический (сравнительный и системный анализ полученных данных исследования) методы исследования. Использовались методики: "Оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер)", позволяющий исследовать агрессивность человека по отношению к другим." Сокращенный тест Мини-Мульт / СМОЛ", "Диагностика депрессивных состояний (Жмуров)", которая предназначена для диагностики уровня выраженности (глубины, тяжести) депрессивного состояния человека, главным образом тоскливой или меланхолической депрессии, на момент обследования и "Интегративный тест тревожности (А.П. Бизюк, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлев). В исследовании участвовали 20 человек (10 мужчин и 10 женщин), в возрасте от 21 до 33 лет, профессионально работающих (программисты, графические дизайнеры и другие). Осуществлялось целенаправленное и последовательное проведение эмпирического исследования.

**Результаты и обсуждение.** Суицидальное поведение изучалось отечественными и зарубежными исследователями, такими как А.Г. Амбрумова, М.В. Зотов, Б.С. Положий, Е.А. Панченко, Е.Н. Кривулин. В современной отечественной научной и практической психологии суицид рассматривается как связь социальных, биологических и психологических факторов. Основоположник социологической концепции Э. Дюркгейм считал, что в основе суицидального поведения лежит снижение и неустойчивость социальной интеграции [5]. С точки зрения А.Г. Амбрумовой, суицидальное поведение есть следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микро-социального конфликта [6]. Суицидальным поведением называют любые внутренние и внешние формы психических актов, направляемые представлениями о лишении себя жизни. К внутренним формам суицидального поведения относят: мысли, представления, переживания, суицидальные замыслы и намерения. Возникновению суицида предшествуют антивитаальные переживания, в которых есть отрицание жизни: «Не живешь, а существуешь». К внешним формам суицидального поведения относятся: суицидальная попытка и завершённый суицид. А.Г. Амбрумова и В.А. Тихоненко называют два типа суицидальных попыток: истинные и демонстративно-шантажные. О последнем может свидетельствовать выбор малоопасных способов самоубийства, попытка совершения суицида на глазах у других [7]. На вероятность совершения суицидальных действий влияют самые разнообразные факторы: индивидуальные психологические особенности человека и национальные обычаи, возраст и семейное положение, культурные ценности и уровень употребления психоактивных веществ. А.Г. Амбрумова, классифицируя мотивы и поводы суицидальных поступков, выделяет: личностно-семейные конфликты; состояния психического здоровья; состояния физического здоровья; конфликты, связанные с антисоциальным поведением суицидента; конфликты в профессиональной или учебной сфере; материально-бытовые трудности [6]. Помимо факторов выделяют индикаторы суицидального риска. К поведенческим индикаторам относятся: злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами; уход из дома; самоизоляция от других людей и жизни; изменение привычек (например, несоблюдение правил ухода за внешностью); выбор тем разговора и чтения, связанных с самоубийствами и со смертью. Изучение обстоятельств суицидальных случаев показывает, что большинство людей из числа лишивших себя жизни – это практически здоровые лица, попавшие в острые психотравмирующие ситуации. По мнению ряда специалистов по психологии развития и возрастной психологии, юношеские возрастные кризисы и кризисы среднего возраста являются самыми жёсткими и мучительными для души человека в психосоциальном плане. Таким образом, при изучении причин самоубийств необходимо иметь в виду не только мотивы этих актов, но и обстоятельства, характеризующие социальную среду и личность, а также отклонения от нормального образа жизни.

По результатам исследования, представленного теста "Оценка агрессивности в отношениях (А. Ассингер)", сделаны следующие выводы: неиграющие мужчины наиболее агрессивны, чем играющие мужчины и женщины. И лишь одна из десяти опрошенных

женщин наиболее агрессивна. Неиграющие мужчины (общий бал 20.2 – это 34,2%) наиболее агрессивны. По результатам исследования теста "Диагностика депрессивных состояний (Жмуров)" были сделаны следующие выводы: по силе склонности к депрессивным состояниям на первое место можно поставить неиграющих в компьютерные игры мужчин. В результате проведенного исследования депрессивных состояний по методике "Сокращенный тест Мини-Мульт / СМОЛ" были выявлены такие результаты, которые являются своеобразным подтверждением того, что играющие в компьютерные игры мужчины и женщины в ранней зрелости менее подвержены депрессивным состояниям, чем играющие. По результатам исследования тревожных состояний по методике «ИТТ» (А.П. Бизюк, Л.И. Вассермана, Б.В. Иовлев) сделан следующий вывод: по силе склонности к тревожным состояниям на первое место можно поставить неиграющих в компьютерные игры женщин (19,7%).

**Закключение.** Таким образом, анализ литературы помог определить дальнейшее направление исследования проблемы и сделал ее одной из наиболее актуальных проблем современного мира, важной теоретической и практической задачей.

1. Абрамова, Л.Н. Психология экстремальных ситуаций: проблемы теории и практики: материалы респ. науч.-практ. конф., Витебск, 17 мая 2011 г. / [редкол.: А. П. Солодков, И. М. Прищепа, В. П. Вишневская [и др.]; в авт. ред.]; М-во образования РБ, УО "ВГУ им. П. М. Машерова". – Витебск: УО "ВГУ им. П.М. Машерова", 2011. – С. 6–9. – Режим доступа: <https://ger.vsu.by/handle/123456789/14264>. – Дата доступа: 12.09.2022.

2. Пак, В.А. Депрессия, ее распространенность и связь с ИБС и другими психосоциальными факторами [Текст] / В.А. Пак, В.В. Гафаров, И.В. Гагулин, А.В. Гафарова // Мир науки, культуры, образования. – № 3 (22). – 2010. – С. 174–177

3. Психология развития для специальности 1-23 01 04 Психология: учебно-методический комплекс по учебной дисциплине / сост. М.А. Кияшко. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2020 – 118 с. – Режим доступа: <https://ger.vsu.by/handle/123456789/26105>. – Дата доступа: 12.09.2022.

4. Шапкин, С.А. Компьютерная игра: новая область психологических исследований / С.А. Шапкин // Психологический журнал. – 1999. – Т. 20, № 1. – С. 86 – 102.

5. Дюркгейм Э. Самоубийство: Социологический этюд / Пер, с фр. с сокр. / Под ред. В. А. Базарова. – М.: Мысль, 1994. – 399 с.

6. Амбрумова, А.Г. Диагностика суицидального поведения / А.Г. Амбрумова – М.: б/и, 1980 – 48 с.

7. Бек, А. Методы работы с суицидальным пациентом / А. Бек // Журнал практической психологии и психоанализа. 2003. – №1. – С. 123–131.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ САМОРЕАЛИЗАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

*Смык А.А.,*

*аспирантка ГУО «Академия последипломного образования»,  
г. Минск, Республика Беларусь*

*Научный руководитель – Смирнова Н.В., канд. психол. наук, доцент*

Ключевые слова. Профессия, профессиональная самореализация, профессиональное становление, студент-психолог, профессионализм.

Keywords. Profession, professional self-realization, professional development, psychology student, professionalism.

В результате введения в научный оборот понятия «самореализация личности», определения ее структуры, компонентов и видов, появилась возможность изучить концептуальные основы профессиональной самореализации личности.

Анализ зарубежных исследований показывает, что самореализация преимущественно рассматривается в рамках эвдемонического подхода как компонент психологического благополучия. Так, Carol D. Ryff рассматривает психологическое благополучие как интегральное системное состояние человека, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических, культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей. В качестве базовых составляющих Carol D. Ryff выделила шесть измерений психологического благополучия: принятие себя; цель в жизни; личностный рост или