

ры, повышение субъективной значимости своей деятельности, овладение новыми трудовыми навыками также является целью трудовой терапии – направленного вовлечения пациента в трудовую деятельность с лечебной и реабилитационной целью.

Заключение. Адаптивное (позитивное) совладание понимается как гибкое и эффективное, в то время как неадаптивное (негативное) является жестким и социально-неодобряемым. Конкретным типам стратегий совладания свойственно повторяться, если они были эффективными в прошлом, что формирует своеобразный стиль совладания личности. Способность справляться со стрессом существенно повышает качество жизни пациентов. У больных шизофренией, предпочитавших негативные стратегии совладания, фиксировалось худшее качество жизни, чем у тех, кто использовал позитивные копинг-стратегии. Обучение позитивным стратегиям в рамках программ психобразования, когнитивно-поведенческой психокоррекции и трудотерапии могут помочь пациентам использовать более адаптивные стратегии совладания и повысить качество их жизни. Высокий уровень социальной и трудовой адаптации в условиях учреждения закрытого типа значительно улучшает субъективную удовлетворенность пациентами качества своей жизни, даже когда объективные данные свидетельствуют о неудовлетворительном психическом состоянии.

Список использованной литературы

1. Holubova, M., Coping strategies and quality of life in schizophrenia: cross-sectional study / M. Holubova, J. Prasko // *Neuropsychiatr Dis Treat.* – 2015. – №11. – P. 3041–3048.
2. Швец, К.Н. Факторы социальной дезадаптации больных шизофренией и подходы к психосоциальной терапии и реабилитации (обзор) / К.Н. Швец, И.С. Хамская // *Научные результаты биомедицинских исследований.* – 2019. – Т.5. – №2. – С. 72–85.
3. Кудряшова, В.Ю. Копинг-стратегии и саморегуляция поведения у больных шизофренией и аффективными расстройствами / В.Ю. Кудряшова, Д.М. Сарайкин, М.В. Иванов // *Обзорные психиатрии и медицинской психологии.* – 2017. – №2. – С. 33–38.
4. Шилова, О.В. Качество жизни пациентов с шизофренией, проживающих в психоневрологическом доме-интернате / О.В. Шилова, Р.В. Левковский // *Проблемы здоровья и экологии.* – 2015. – №4 (46). – С. 85–89.

Маршалова М.В., магистрант

ВГУ имени П.М. Машерова, г. Витебск, Республика Беларусь

УДК 159.92

ПРИЧИНЫ УРГЕНТНОЙ ЗАВИСИМОСТИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В статье рассматриваются научные взгляды отечественных и зарубежных исследователей на ургентную зависимость. Важной проблемой современного общества является возникновение данного вида аддикции у подростков, что актуализирует выявление причин и проблем вызывающих ургентную зависимость учащихся.

Ключевые слова: ургентная зависимость, нехватка времени, подростки, образовательный процесс, стресс, тревожность.

CAUSES OF URGENCY ADDICTION IN ADOLESCENCE

The article deals with scientific views of domestic and foreign researchers on urgent addiction. An important problem of modern society is the occurrence of this type of addiction in adolescents, which actualises the identification of causes and problems causing urgent dependence of students.

Key words: urgent addiction, lack of time, teenagers, educational process, stress, anxiety.

Введение. Современный образовательный процесс отличается повышенной интенсивностью, что приводит к стрессовым ситуациям. Учащиеся часто теряют чувство безопасности, при повышенной нагрузке нередко появляется страх перед дей-

ствительностью. Низкие адаптационные способности и слабая стрессоустойчивость провоцирует возникновение зависимости, которое приводит к ухудшению психического состояния в результате интенсивных эмоциональных переживаний, к употреблению психоактивных веществ или постоянной фиксации внимания на конкретных аспектах или активностях. К вариантам зависимого поведения относится ургентная зависимость, которая выражается в постоянной нехватке времени и в привычке находиться в состоянии тревоги не успеть что-либо.

У человека с ургентной зависимостью пребывание в любом ином состоянии вызывает чувство дискомфорта и стресса. В условиях повышенной занятости многих современных школьников ургентная зависимость способна оказать крайне негативное влияние на формирование адаптивных способностей, что может привести к таким последствиям, как: необъективный уровень самооценки, нарушение связей с микро-социальной и референтной группой, дисфункция коммуникативных навыков. Актуальность проблемы дезадаптации обуславливается сложившейся ситуацией в современном обществе, которую можно охарактеризовать как критическую.

Целью статьи является выявление причин ургентной зависимости подростков обучающихся в учреждениях общего среднего образования.

Материал и методы. Материалом послужил анализ научных литературных источников по проблеме исследования. Используются методы анализа научной и научно-методической литературы; наблюдения, обобщения.

Результаты и их обсуждение. Понятие «ургентная зависимость» как термин определен Н. Тасси в монографии. Несмотря на то, что точного определения автор не дает, однако устанавливает взаимосвязь от состояния постоянной нехватки времени. В прямом переводе с латинского термин «ургентная зависимость» (лат. *urgentis*) означает – срочный, неотложный, спешить. Наиболее часто возникновение данного состояния обусловлено сверхзанятостью индивида: «необходимостью принимать участие во многих видах деятельности, связанных с различными сферами жизнедеятельности, ускорением и быстротечностью общего темпа жизни» [1, с. 66].

Отечественный психолог Е. И. Сапего отмечает, что «напряженная спешка в попытках угнаться за временем и успеть больше других незаметно для человека приводит к формированию у него определенной зависимости» [2]. По мнению ученого это является «своего рода защитой от различных стрессов, попыткой ухода от действительности и все возрастающего беспокойства» [2].

Ургентную зависимость относят к категории негативных аддикций. Психологические механизмы, лежащие в основе ургентной зависимости, влияют крайне деструктивно на психику: человек испытывает страх и тревогу из-за длительного отсутствия продуктивной деятельности, направленной на приобретение и формирование учебно-трудовых навыков, сохранение социального статуса, формирование устойчивых социальных связей и улучшение качества жизни в целом. Отрицательные эмоции, полученные при этом, чаще всего интенсивны, и успокоение человек находит в состоянии нехватки времени.

Развитие высоких технологий в последнее десятилетие обуславливает рост объема информационной нагрузки. Для обучающихся стремительно увеличивается объем знаний, вследствие чего возникает информационная пресыщенность знаниями. При этом расширяются возможности поиска и выбора информационного источника, происходит расширение возможностей выбора различных целей и задач. Возможность учащихся приспосабливаться к такому объему изменений и способность принятия решений является одним из основополагающих способов адаптации к окружающему миру. Можно сделать предположение о том, что одной из причин появления ургентной зависимости является неспособность определения наиболее важных дел в данный момент жизни, что побуждает учащегося исполнять все дела сразу. Постоянно

увеличивающаяся нагрузка приводит к недостатку времени на поставленные задачи, что вызывает истощение психологических и моральных ресурсов. Развитие ургентной зависимости протекает незаметно для человека, потому как время в определенном смысле «невидимо». В таком состоянии могут появляться угнетенное настроение, тревожность, агрессия, депрессивные проявления, расстройство концентрации внимания. Все чаще фиксируются страхи о нехватке времени [3, с. 35].

К неизбежному нарастанию напряженности психики и раздражительности, проблемам нарушения сна и бодрствования, физическому истощению организма приводит непрерывная занятость. Решение проблем в дневное, а также в ночное время, попытки реализовать невыполнимые требования, не соответствующие выделенному временному периоду, имеют деструктивные последствия.

Исследователи Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева выявили что пребывание в состоянии нехватки времени и тотальной спешки в конечном итоге приводит к проявлению «синдрома выжигания», который характеризуется неврастением или неврастеническим неврозом с повышенной утомляемостью, усталостью, нарушениями сна, снижением концентрации внимания, раздражительностью и сниженным настроением [4].

Одной из ключевых составляющих ургентной зависимости является трудоголизм, что означает «патологическое влечение к чрезмерному труду, выходящее за рамки естественного трудолюбия». Для трудоголиков трудовая деятельность не является средством реализации своего потенциала и достижения определенного социального уровня. Труд для них – средство ухода от реальности, которым они замещают потребности в социальных связях, духовные интересы и другие [1, с. 68].

Белорусский психолог Е.Л. Шибко уделила внимание в своих исследовательских работах изучению феномену ургентной зависимости, в которых она отмечает основные возможные причины ургентной зависимости:

- постановка большого количества новых целей и задач при невыполнении прошлых;
- попадание в ситуации, требующие принятия нескольких решений в ограниченный эпизод времени;
- частая смена целей;
- бесплодное фантазирование и неудачное проектирование результатов в отношении развития значимой ситуации, загоняющие человека в цейтнот [3].

В исследованиях ученого определены возрастные и гендерные границы людей подверженных ургентной зависимости, однако в последние годы случаи возникновения ургентной зависимости у несовершеннолетних детей и людей молодого возраста наблюдаются достаточно часто. Данный аспект требует более пристального изучения проблем профилактики и коррекции со стороны психологов, которые работают со учащимися.

Исходя из особенностей саморегуляции и проявления ургентной зависимости, Е.Л. Шибко выделяет следующие типы людей с ургентной зависимостью [3, с. 67]: планирующий ургентный аддикт, немоделирующий ургентный аддикт, негибкий ургентный аддикт.

Н. Тасси в своей монографии «Ургентная аддикция» выделила основные специфические характеристики, свойственные для людей с ургентной зависимостью [5] (см. рис.).

Возникновение и формирование ургентной зависимости у подростков прежде всего связано с семейным воспитанием. Использование в воспитании современными родителями методов многозадачности, которые с раннего возраста стараются дать дополнительное образование посредством посещения кружков, секций, школ раннего развития, приводит к тому, что нагрузка на ребенка увеличивается, когда он начинает посещать учреждение образования. Неокрепшая и несформированная психика нередко воспринимает большую нагрузку как стресс. Активное участие родителей в образовательном процессе провоцирует негативные реакции учащегося и отказ или

нежелание учащегося посещать дополнительные объединения по интересам, изучать выходящее за рамки обязательной учебной программы, по причине утомляемости и стресса. Такое положение способно выработать защитный механизм психики учащегося, который проявляется в виде ургентной зависимости. В этой связи учащийся, желая соответствовать желаниям родителей старается работать на пределе своих сил, испытывая постоянный страх не успеть сделать то, чего от него ждут.

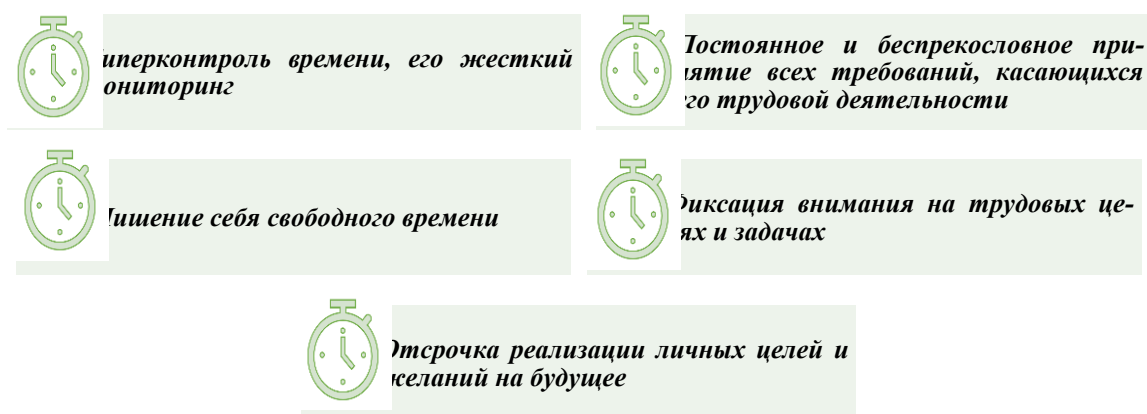


Рисунок 1 – Основные специфические характеристики, свойственные для людей с ургентной зависимостью по мнению Н. Тасси

Негативное влияние ургентной зависимости усиливается тем, что несовершеннолетний находится в процессе первичной социализации. Из-за этого базовые социальные навыки не усваиваются должным образом, создавая барьер между ребенком и обществом. Взаимодействие учащегося и социальной среды, которая его окружает, доставляет дискомфорт, приводит подростка к разочарованию в жизни. Все это может привести к отчужденности в будущем, то есть основная потребность в общении не будет реализовываться.

Заключение. Таким образом, можно сделать вывод о том, что ургентная зависимость оказывает негативное влияние на развитие личности подростка: затруднения в формировании и поддержке системы социальных связей, отсутствие объективной самооценки, нахождение в состоянии постоянного стресса, депрессивные колебания настроения, тревожность и беспокойство, сложности в усвоении норм и правил, диктуемых обществом. Все эти негативные воздействия на несформированную личность учащегося нарушают адаптационные механизмы. Ургентная зависимость вынуждает подростка всеми доступными способами избегать реальность, уходить в зону стресса, что негативно влияет на становление личности.

Список использованной литературы:

1. Шибко, О.Л. Ургентная аддикция как форма аддиктивного поведения личности / О.Л. Шибко // Минск: Психологический журнал. – 2006. – №3(11). – С. 65–68.
2. Сапего, Е.И. Почему мы стали жертвами ургентной зависимости и как ее преодолеть / Е.И. Сапего [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.sb.by/articles/voronka-vremeni.html>. – Дата доступа: 25.10.2023.
3. Шибко, О.Л. Диагностика ургентной аддикции / О.Л. Шибко // Психологический журнал. – 2008. – №1(17). – С. 33–38.
4. Короленко, Ц.П. Психосоциальная аддиктология / Ц.П. Короленко, Н.В. Дмитриева. – Новосибирск: Изд-во ОЛСИБ, 2001. – 251 с.
5. Тасси, Н. Ургентная аддикция / Н. Тасси [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.ninatassi.com/works/urgencyaddiction.php>. – Дата доступа: 25.10.2023.