Магомедова Елена Эрнестовна
к.пед.наук, доцент кафедры специальной и
Клинической психологии
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет им. Р. Гамзатова»
Magomedova E.E.
Candidate of Pedagogical Sciences
Associate Professor, Department of Special
And Clinical Psyhology
Dagestan State Pedagogical University
Named after R. Gamzatov

Мусаева Арзу Кличхановна
Магистрант, направление подготовки 44.03.03.
«Специальное (дефектологическое) образование»
Профиль: Клиническая психология в
специальном образовании
ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный
педагогический университет им. Р. Гамзатова»
Musaeva A.K.
Master`s student Direction of training 44.03/03/
«Special (defectological) Education»
Profile: Clinical Psyhology in Special
Education
Dagestan State Pedagogical University
Named after R. Gamzatov

ОСОБЕННОСТИ ПОВЕДЕНЧЕСКИХ АДДИКЦИЙ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ РАЗВИТИЯ
FEATURES OF BEHAVIORAL ADDICTIONS IN STUDENTS WITH DEVELOPMENTAL DISORDERS

Аннотация. В статье рассматривается риск поведенческих аддикций у студентов с нарушениями развития и обсуждаются задачи профилактики в колледже и вузе. На материале отечественных работ о нехимических зависимостях, проблемном использовании интернета и совладающем поведении показано, что уровень риска нельзя выводить из характера основного нарушения. Цифровая активность часто выполняет компенсаторную функцию, и ее интенсивность диагностическим признаком не служит. Значение имеют саморегуляция, способы совладания со стрессом, адаптационные ресурсы и доступность образовательной среды. Предложены направления первичной оценки и профилактической работы, учитывающие внутренние трудности студента и внешние барьеры.

Abstract. The paper considers the risk of behavioral addictions in students with developmental disorders and the tasks of prevention in colleges and universities. Based on Russian studies of non-substance addictions, problematic Internet use and coping, it shows that the level of risk cannot be inferred from the type of disorder alone. Digital activity often has a compensatory function, so its intensity is not a diagnostic sign. Self-regulation, coping strategies, adaptive resources and the accessibility of the learning environment matter more. The author suggests directions for initial assessment and prevention that take into account both the student's inner difficulties and external barriers.

Ключевые слова: Поведенческие аддикции, нехимическая зависимость, студенты, нарушения развития, интернет-зависимость, совладающее поведение, саморегуляция

Keywords: Behavioral addictions, non-substance addiction, students, developmental disorders, Internet addiction, coping behavior, self-regulation

Первый курс меняет жизнь почти любого молодого человека. Появляются новые формы учебы, новые преподаватели и однокурсники, решения приходится принимать самому. Студенту с нарушениями развития к этому добавляются барьеры другого рода: недоступное здание, учебные материалы в неудобном формате, настороженность окружающих. Цифровая среда часть таких барьеров снимает. При определенных условиях она же становится местом, куда удобно уходить от трудностей.

Задача статьи состоит в том, чтобы описать особенности риска поведенческих аддикций у студентов с нарушениями развития и наметить направления профилактической работы для образовательной организации. Мы опираемся на отечественные исследования поведенческих зависимостей, проблемного использования интернета и специальной психологии. Данных, собранных непосредственно на студентах с разными нарушениями развития, немного. Поэтому сказанное ниже не стоит понимать как описание единого психологического профиля этих обучающихся; такого профиля, скорее всего, и не существует.

Увлеченность чем-либо еще не аддикция. Граница проходит там, где человек перестает управлять своим поведением и начинает за него расплачиваться. А.Ю. Егоров среди значимых признаков нехимической зависимости называет доминирование аддиктивной активности, изменение эмоционального состояния в связи с ней, рост толерантности, дискомфорт при прекращении и конфликт с другими сферами жизни [1, с. 10]. По одному признаку о зависимости не судят. Важно, как признаки сочетаются, насколько они устойчивы и что происходит с повседневной жизнью человека.

Поведенческими аддикциями называют довольно разные формы поведения. У студентов это может быть проблемное использование интернета, чрезмерное увлечение компьютерными играми, азартные игры, компульсивные покупки. Объединять их лишь потому, что все они так или иначе связаны с гаджетами, неверно: у каждой свои критерии оценки. Дальше речь пойдет в основном об интернет-опосредованных формах, поскольку именно по ним в отечественной литературе есть данные о лицах с ограниченными возможностями здоровья.

Студенты с нарушениями развития сильно различаются между собой. Двигательные, сенсорные и интеллектуальные нарушения по-разному сказываются на доступности учебы, общения и досуга. Л.М. Шипицына и И.И. Мамайчук, говоря о становлении личности при нарушениях опорно-двигательного аппарата, подчеркивают значение социальной ситуации развития, воспитания и практического опыта [5, с. 25]. Для анализа аддиктивного поведения отсюда следует простой вывод: смотреть нужно и на самого студента, и на условия, в которых складывается его повседневная жизнь.

Проблемному использованию интернета подростками с ограниченными возможностями здоровья посвящено исследование И.П. Волковой и соавторов. Сравнив несколько групп, авторы обнаружили между ними различия. Самые высокие показатели оказались у подростков с нарушениями зрения и с трудностями в обучении, а у слепых участников картина была иной [2, с. 104]. Результат показательный. Если бы риск определялся самим фактом нарушения здоровья, такой разброс трудно было бы объяснить. По-видимому, большую роль играют доступность адаптивных средств, личностные ресурсы и то, чем человек занят в течение дня.

Правда, участниками этого исследования были школьники, а не студенты. Его данные годятся для постановки вопросов и выдвижения гипотез, но оценить по ним, насколько интернет-зависимость распространена в студенческой среде, нельзя. К тому же в выборке представлены не все категории нарушений развития. Распространять выводы на студентов с двигательными или иными нарушениями без отдельной проверки было бы методологической ошибкой.

Многое зависит от того, как человек справляется со стрессом. И.И. Хасанова и С.С. Котова изучали, как интернет-зависимость учащейся молодежи связана с копинг-стратегиями и отклоняющимся поведением. Теснее всего она оказалась связана со стратегией бегства-избегания; обнаружились также связи с конфронтационным копингом и некоторыми формами отклоняющегося поведения [3, с. 161]. Иначе говоря, сеть служит молодым людям не только для общения. Для части из них это способ на время спрятаться от ситуаций, которые вызывают напряжение.

У студента с нарушением развития избегание может иметь разный смысл. Допустим, он не пришел на студенческую конференцию. Причиной могли стать тревога или нехватка навыков общения. А могло быть и так, что в зале нет пандуса, сопровождающего не нашлось, а трансляцию никто не организовал. Если не разделять эти случаи, поведение будет оценено неверно. Психологу приходится отличать внутренние трудности от внешних барьеров и не видеть симптом зависимости там, где человек пользуется цифровыми средствами по необходимости.

О психологической коррекции интернет-зависимости писали В.Л. Малыгин и Ю.А. Меркурьева. Они выделили различающиеся между собой группы подростков с интернет-зависимостью и показали, что методы коррекции нужно подбирать с учетом ведущих факторов ее формирования [4, с. 150]. Для колледжа или вуза это означает отказ от универсальных мероприятий, одинаковых для всех. Содержание работы определяется индивидуальной оценкой и образовательной ситуацией конкретного студента.

Из рассмотренных работ вытекают три направления, по которым стоит оценивать риск поведенческих аддикций у студентов с нарушениями развития. Первое касается саморегуляции, то есть способности ограничить свое поведение, переключиться с одной задачи на другую, учесть последствия. Второе связано с совладающим поведением: решает ли студент проблемы и обращается ли за поддержкой или предпочитает их избегать. Третье охватывает адаптационные условия, прежде всего доступность обучения, общения, досуга и адаптивных цифровых средств.

Диагностическим инструментом эти направления не являются. Они задают каркас первичной оценки, который каждый раз приходится подстраивать под конкретного человека. Если обнаружено проблемное использование интернета, полезно выяснить, какие задачи студент решает в сети, может ли он сам прервать выбранное занятие и сказывается ли оно на учебе, здоровье, отношениях с людьми и бытовых обязанностях.

Психологическая служба может работать на нескольких уровнях. С отдельным студентом имеет смысл развивать навыки самонаблюдения, планирования, произвольного переключения. Тем, кто склонен к избеганию, помогает более широкий набор копинг-стратегий: умение искать социальную поддержку, решать проблему по шагам, просить о помощи раньше, чем напряжение заставит бросить начатое.

На уровне образовательной среды задача другая. Если студент не ходит на мероприятия из-за ступенек, неудобного транспорта или отсутствия нужной техники, никакая психологическая коррекция причину не устранит. Сначала придется менять условия обучения и общения. Цифровые форматы должны дополнять доступную очную среду и не подменять ее там, где живое общение возможно и нужно самому студенту.

С семьей и педагогами важно договориться о балансе поддержки и самостоятельности. Избыточный контроль обостряет конфликты. Равнодушие к проблеме оставляет студента одного с трудностями саморегуляции. Лучше работают совместное обсуждение режима цифровой активности, понятные всем договоренности и уважение к личным границам обучающегося.

Об успехе профилактики нельзя судить только по тому, сколько времени студент теперь проводит в интернете. Содержательнее другие показатели: вернулся ли контроль, стало ли меньше негативных последствий, появились ли доступные способы общения и досуга, выросла ли самостоятельность в учебе. При таком подходе необходимое пользование цифровыми технологиями не смешивается с зависимым поведением.

Риск поведенческих аддикций у студентов с нарушениями развития, как видно из сказанного, нельзя объяснить одним характером основного нарушения. Не меньшую роль играют саморегуляция, способы совладания со стрессом, адаптационные ресурсы и доступность социальной среды. Интернет способен компенсировать объективные ограничения, однако при утрате контроля он становится привычным способом уходить от трудностей. Поэтому профилактика должна соединять индивидуальную психологическую работу с устранением барьеров в среде. Уточнить эти закономерности помогут исследования на студенческих выборках, где разные категории нарушений развития анализируются раздельно.

Список литературы:

1. Егоров А.Ю. Нехимические (поведенческие) аддикции: вопросы типологии, диагностики и классификации // Вопросы наркологии. 2020. № 4 (187). С. 7-23.

2. Проблемное использование интернета подростками с ограниченными возможностями здоровья / И.П. Волкова, Н.Н. Королева, И.М. Богдановская, Г.Ю. Иконникова, А.В. Машкова // Образование и наука. 2019. Т. 21, № 9. С. 98-121. DOI: 10.17853/1994-5639-2019-9-98-121.

3. Хасанова И.И., Котова С.С. Взаимосвязь интернет-зависимости с совладающим и отклоняющимся поведением учащейся молодежи // Образование и наука. 2017. Т. 19, № 4. С. 146-168. DOI: 10.17853/1994-5639-2017-4-146-168.

4. Малыгин В.Л., Меркурьева Ю.А. Дифференцированная психологическая коррекция интернет-зависимости у подростков // Консультативная психология и психотерапия. 2020. Т. 28, № 3. С. 142-163. DOI: 10.17759/cpp.2020280309.

5. Шипицына Л.М., Мамайчук И.И. Психология детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. М.: Владос, 2004. 368 с.