

Лекція № 4. Потяг до ризикованої поведінки

1. Адиктивне ризикова поведінка як прояв зниження інстинкту самозбереження
2. Взаємозв'язок характеристики «пошук відчуттів» з характеристиками самозбережувальної поведінки

1. Адиктивне ризикове поведінка як прояв зниження інстинкту самозбереження

Схильність до ризику являє собою досить стійку характеристику індивіда і пов'язана з такими особистісними рисами, як імпульсивність, незалежність, прагнення до успіху, схильність до домінування. Потяг до ризикової поведінки належить до числа вроджених форм поведінки, обумовлених відповідними інстинктами. Особливістю інстинкту ризикової поведінки є те, що він проявляється зниженням інстинкту самозбереження, тому що штовхає індивідуума на небезпечну поведінку, яке може привести його до поранення або навіть до загибелі. На ризикове поведінка також впливають культура і соціальні умови.

Людина завжди існував в ситуації необхідності прояви ризикової поведінки, тобто прийняття рішення, наслідки якого невизначені і часто негативні або навіть смертельно небезпечні. Загроза хижаків, природних факторів, воєн створювали майже постійну ситуацію ризику. Приводом для воєн спочатку були боротьба за мисливські угіддя, потім за території, які мають значення для ведення сільського господарства - поля і пасовища, або просто з метою грабежу.

Другою метою майже у всіх культурах і на всіх континентах було викрадення людей для використання їх в якості рабів або товару, а також викрадення жінок. Постійною причиною воєн ще до виникнення держав були кровна помста, війни, викликані релігійними мотивами, такими як викрадення людей для принесення в жертву, помста за передбачуване чаклунство з боку сусідів, що викликало чиюсь загибель. Кровна помста залишається нездоланною в країнах Близького Сходу, деяких кавказьких народів, в Албанії, а також в Південній Італії. З появою держав війни в світі ведуться майже безперервно, іноді у формі воєн, які залучають десятки країн, іноді у формі локальних конфліктів, в тому числі у формі внутрішньодержавних громадянських воєн.

Разом з тим необхідність людського суспільства в ризиковому поведінці визначається не тільки війнами і загрозою природних стихій. Є велика кількість занять і професій, що вимагають такої поведінки і в мирний час. Це і боротьба зі злочинцями, дії в умовах надзвичайних ситуацій, управління багатьма видами транспорту, участь в екстремальних видах спорту і т.д. Таким чином, в популяціях людини завжди є певна кількість людей, в житті або професійної діяльності яких ризикове поведінка виправдано і необхідно для соціуму. Більшість населення вважає за краще уникати небезпечних ситуацій, якщо ризик для життя досить очевидний. Разом з цими двома досить протилежними групами постійно можна бачити деяке число людей, навпаки, прагнуть до нічим невиправданим небезпекам.

У багатьох культурах для соціалізації подібних проявів практикуються небезпечні види змагань і розваг, які дозволяють особам з потягом до небезпечних ситуацій реалізувати в них свій потяг. Так, у багатьох країнах були поширені кулачні бої за участю сотень людей, що нерідко призводило до масових травм (зараз в деяких місцях робляться зусилля по їх відродженню). З XIV до початку XX століття в європейських країнах була

поширена практика дуелей як спосіб вирішення конфліктів. У ряді країн Європи зберігаються традиційні поєдинки з тваринами, які в окремих випадках закінчуються загибеллю учасників. До таких видів ризикової поведінки можна віднести кориду в Іспанії, Португалії та Латинської Америки, тавромахія (бичачі перегони) у цих же країнах. Найбільш відомі бичачі перегони в Памплоні в іспанській Наваррі.

Історія свідчить про те, що потреба в подібних видах діяльності зростає. Сучасні технічні можливості сприяють появі нових видів спорту, в яких головним є не стільки вміння, спритність, тренуваність до певних спортивним навичкам, скільки можливість задоволення потягу до подолання штучно створюваних вкрай небезпечних ситуацій. Це такі види спорту, як автомобільні, велосипедні та мотогонки, повітряний пілотаж, альпінізм, спелеологія, сплав по гірських річках, дайвінг, віндсерфінг, санний спорт і безліч інших. Нові технології створили такі небезпечні форми переміщення в просторі, як дельтапланеризм, парапланеризм, банджи-джампінг (стрибання на тарзанці) і т.д. При цьому механізми змагання і моди ведуть до того, що цими небезпечними видами спорту все частіше намагаються займатися випадкові люди, що не мають необхідної підготовки.

Прикладом такого нового, що став популярним видом екстремального спорту, є «бейс-джампінг», розроблений в 1960-і роки в США К. Беніш, що включає стрибки з парашутом з нерухомих об'єктів і невеликої висоти, що не дозволяє використовувати запасний парашут. Найменування «бейс-джампінг» (BASE jumping) являє собою аббревіатуру з чотирьох слів: Building, Antenna, Span, Earth (будівля, антена, проліт, земля). У різний час бейсерамі були здійснені стрибки з Ейфелевої вежі, Пізанської вежі, зі статуї Христа в Ріо-де-Жанейро, з безлічі мостів. На Уралі бейс-джампери здійснювали стрибки з недобудованої телевежі в Єкатеринбурзі (220 м) і з труби комбінату СУМЗ в Ревде. В даний час з цього виду спорту проводяться світові чемпіонати.

Прикладами інших нових екстремальних видів спорту можуть служити:

1. Вулканобордінг - спуск на спеціальній дерев'яній дошці з діючого вулкана, зі швидкістю до 50 миль / год.
2. Катання по піщаних дюнах на 4WD.
3. Слеклайнінг - проходження по канату на рекордно великій висоті. Рекорд - проходження по натягнутому канату над ущелиною висотою в 1000 метрів.
4. Санний спорт-стріт - спуск.
5. Лімбоскейтінг - проїзд на роликівих ковзанах під дуже низько розташованим (над рівнем землі) перешкодою, наприклад, між днищем автомобіля і асфальтом (рекорд - проїзд під 57 машинами, збудованими в один ряд).

Однак крім таких екстремальних видів спорту в останні роки в усьому світі, і зростає рух послідовників нових видів ризикової поведінки, які розвиваються в рамках змагального поведінки молоді, що носить щодо безглуздий і протизаконний характер, як, наприклад, сходження на даху висотних будівель або хмарочосів (руфінг) або проникнення на занедбані об'єкти, починаючи від великих індустріальних заводів і військових баз до старих будиночків в вимерлих селах, в тому числі в Чорнобильську зону відчуження на Україні (сталкери), проникнення в підземелля часто колишніх секретних об'єктів (діггери). Іронічний самовизначення руфінгом самими учасниками такого (руфера) звучить так: «Руфінг (руферство, від англ. Roof - дах, воно ж: кришінг, кришелазінг, кришнаїдство) - проведення часу представників виду Homo Sapiens, що полягає в проникненні і перебування на дахах різних будівель і споруд, починаючи від

корівника де-небудь в глибокому Замкадье Петрограді або Кремлем в Москві. Руферство є одним з напрямків сталкерства, суть якого полягає в тому, щоб «лазити, де попало в своє задоволення».

Але найбільш масовим стало вчинення поїздок на дахах або на різних виступах вагонів залізничних поїздів (товарних або пасажирських) або інших видів громадського транспорту - вагонах метрополітену, трамваях, тролейбусах. Найбільш загальноприйнята міжнародна найменування цього виду руху - трейнсёрфінг (trainsurfing) або трейнхоп, трейнхоппінг (trainhop - застрибування на поїзди).

Сама по собі їзда на дахах або виступах вагонів громадського транспорту відома в Європі ще з часів диліжансів XVIII століття і перших поїздів XIX століття. Вона ставала поширеним явищем в роки Першої і Другої світової воєн, в Росії в роки Громадянської війни. Така їзда була досить частим явищем в країнах з низьким рівнем життя населення. В даний час надзвичайно поширена в країнах Південної і Південно-Східної Азії, Африки і Латинської Америки. В Європейських країнах і СРСР вона зникла вже в 1950-і роки, причому частково в зв'язку з появою автоматично закриваються дверей, що унеможливило їхати, чіпляючись за ручки і інші місця в дверях. Однак в 1990-і роки в європейських країнах, а також в окремих містах США та Австралії трейнсёрфінг з одного з видів молодіжного хобі трансформувався практично в молодіжне екстремістський рух, основу якого склав трейнсёрфінг на поїздах приміського і місцевого сполучення.

Час від часу на залізницях світу відбуваються випадки загибелі або серйозного травмування людей, що проїжджають зовні поїзда, деякі з яких отримують освітлення в ЗМІ, а іноді навіть можуть викликати широкий суспільний резонанс. За офіційними даними в Бразилії протягом 1989 року загинуло близько 150 і постраждало близько 170 підлітків-трейнсёрферів. У США в Нью-Йоркському метрополітені з 1989 по 2011 рік при проїзді зовні поїздів загинуло 13 і постраждало 56 трейнсёрферів. У 2008 році при проїзді зовні поїзда в Німеччині загинуло 40, в Індонезії - 53 людини. Ідеологи транссёрфінга на таку інформацію заявляють, що набагато більше число людей гине в звичайних дорожньо-транспортних пригодах.

Трейнсёрфінг зазвичай розглядається практикуючими його пасажирами або як екстремальна розвага, або як вільний спосіб їзди при поїзді на поїзді куди-небудь, що має низку переваг у порівнянні з їздою в вагоні.

Можна виділити два фактори поширення різних видів ризикової поведінки.

Один з них полягає у виникненні матеріальних умов для реалізації ризикової поведінки. Так, Руфінг став можливий лише при появі хмарочосів і висотних будівель. Транссёрфінг (Зацепинг) неможливий без залізничного або іншого транспорту і можливості прикріплюватися до його вагонів. Створення вагонів, що обмежують дії зацеперів автоматично закриваються дверима або усуненням міжвагонних проміжків і виступів на вагонах, долається використання спеціальних технічних засобів, як наприклад, вакуумних присосок і карабінів для прикріплення до поверхні вагонів швидкісних поїздів, як це було реалізовано на німецьких швидкісних поїздах ICE3.

Точно також безліч нових екстремальних видів спорту було неможливо до винаходу акваланга, дельтаплана або спортивних снарядів для віндсёрфінгу, саночного спорту, сучасних гірських лиж, будівництва трамплінів і т.д.

Поширенню трейнсёрфінга в останні 20 років особливо сприяв розвиток інтернету, де зацепери створили численні сайти, форуми, в яких проводиться обмін інформацією,

викладаються фотографії та відеокліпи, в т.ч. повідомлення про загибель учасників, а так само плануються масові заходи з катання зовні поїздів. Інформація доступна в інтернеті так само свідчить про те, що об'єднання трейнсёрферов займаються збором і систематизацією інформації за видами рухомого складу і способів проїзду на них, а також особливостям їзди на різних залізничних лініях.

Серед деяких спільнот трейнсёрферов також можуть виникати певні традиції і негласні правила етики. Наприклад, у багатьох учасників псування рухомого складу, заподіяння незручностей іншим пасажиром і поїзним бригадам, а також навмисне створення перешкод у русі поїздів вважаються неприпустимими діями. Хоча є і винятки. Час від часу можуть з'являтися особи, які при незаконному проїзді займаються вандалізмом і завдають шкоди рухомому складу або створюють перешкоди в русі поїздів. Деякі з них малюють графіті на лобових стеклах кабін і корпусах поїздів, ламають двірники і розбивають шибки і фари, зривають кінцеві крани гальмівної або напірної магістралі з метою екстреної зупинки поїзда без необхідності, опускають струмоприймачі з метою знеструмити поїзд або кидають предмети в проходять поїзда.

Технічний прогрес не є єдиною причиною розвитку подібних порушень. Головною умовою ризикової поведінки, не пов'язаного з потребою захисту або збереження соціуму, є наявність досить великої групи людей з підвищеною потребою до здійснення нічим не виправданою небезпечної діяльності. Основною метою цих осіб є прагнення знову і знову повторювати небезпечні ситуації, що ведуть до викиду гормонів стресу, і отримання особливо глибокого задоволення після успішного їх подолання.

Адреналиноманія - це еволюційно, що допускається порушення інстинкту самозбереження окремих індивідуумів в інтересах збереження в критичних ситуаціях більшості особин виду.

Присутність у всіх популяціях людини людей з підвищеною потребою в небезпечній діяльності є результатом постійно відбувається природного відбору. Незважаючи на те, що люди з цими властивостями в середньому живуть менше, ніж уникають небезпеки, і залишають менше потомства, їх наявність в популяції забезпечують захист більшості в екстремальних ситуаціях, хоча поза таких ситуацій вони часто самі є джерелами соціальних і міжособистісних конфліктів. "Тут є ризик загибелі, перелому кісток, але відчуття, які ви отримуєте, не можна порівнювати ні з якими іншими почуттями в світі. Кращі наркотики не можуть дозволити отримати той же рівень екстазу, почуття дійсно хорошого адреналіну", - сказав один з серферів, а інший заявив, що під час серфінгу "немає нічого в свідомості, не існує нічого іншого, що має якесь значення".

Незважаючи на те, що людей з такими особливостями особистості досить багато, їх місце в класифікаціях психологічних аномалій залишається невизначеним. Вони описуються в різних роботах, і їм присвоєні деякі найменування, які поки не набули характеру загальноприйнятих. У вітчизняній літературі вони часто фігурують під найменуванням адреналиноманія. У зарубіжній психіатрії використовується термін ризикове поведінка (risktaking behavior). Вони не увійшли ні в одну їх існуючих класифікацій хвороби.

Очевидно, що всі ці люди є особами з різними аномаліями особистості. Ймовірно, більшість з них, чия поведінка суспільство готове визнати соціально прийнятним, належить до того типу особистості, який при надмірній вираженості проявляється як соціопатія (F60.2 по ICD-10 або 301.7 по DSM-IV). Раніше J.M. Oldham і L.V. Morris,

показуючи співвідношення між нормальними типами і розладами особистості, описали їх як відповідної дісоціального розладу «Авантюрний тип» особистості. Вони вказали на наступні характеристики даного типу:

1. Особи з авантюрним типом особистості мають власну систему цінностей, і на них не сильно впливають інші люди і норми суспільства.

2. Вони люблять ризик і зазвичай беруть участь в найнебезпечніших підприємствах.

3. Вони не хвилюються про інших і вважають, що кожен сам може про себе подбати.

4. Вони вміють здобувати друзів і впливати на людей.

5. Вони люблять подорожувати. Вони не хвилюються щодо роботи.

6. Вони сміливі, енергійні, схильні до витівок.

7. Вони мужні, нещадні в подоланні перешкод.

8. Вони живуть одним днем, не відчувають провини за минуле і занепокоєння за майбутнє.

Цей тип особистості можна розглядати як «акцентуацію особистості авантюрного типу».

Але не всі адреналіномани стають істинно дісоціальні особистостями. Все ж у більшості з них поведінкові відхилення обмежуються потягом до їх незвичайним пристрастям, як наприклад, потягом до трейнсьорфінгу або руфінгом. Багато з них зайняті в соціально прийнятному вигляді екстремального спорту, наприклад, в парашутному, але у них можна бачити критерії, запропоновані Брауном, що включають симптоми, характерні для адикцій:

1) особливість, «надцінність» (salience);

2) ейфорія (euphoria);

3) зростання толерантності (tolerance);

4) симптоми відміни (withdrawalsymptoms);

5) конфлікт з оточуючими і самим собою (conflict);

6) рецидив (relapse).

Очевидно, цей тип слід віднести до психопатичного рівня аномалій особистості і розглядати його як «адиктивна ризикове поведінка» або «патологічний потяг до ризикової поведінки» в рамках «розладів звичок і потягів» (F63).

У всьому світі підлітки починають проявляти схильність до ризикової поведінки і відчувають внутрішню потребу «випробувати себе». Ризикована поведінка, або інакше поведінка, небезпечне для здоров'я, в тій чи іншій мірі проявляється у більшості підлітків в розвинених країнах і нерідко закінчується серйозними наслідками.

Одним з основних чинників формування субкультури, а також приєднання до неї підлітка, на думку багатьох дослідників, зокрема Я. Гілінського, є можливість задоволення актуальних вікових підліткових (юнацьких) потреб, до яких автори відносять:

потреба у відокремленні, автономізації від дорослих;

изживанні конфлікту з дорослими;

самоактуалізації, самоствердженні, реалізації здібностей;

прийнятті соціумом; визнання, подоланні комплексу неповноцінності; сенсі; отриманні задоволень, нових відчуттів; інформації, доступ до якої підліток не отримує в сім'ї, школі.

Реєстрований останнім часом зростання числа учасників ризикованих видів розваг вказує на те, що в суспільстві є якісь відносно нові фактори, що сприяють цьому процесу.

Більше 30 років тому в Університеті штату Делавер професор Марвін Цукерман розробив концепцію ризику наркоманії або те, що він називав "пошук відчуттів". Було визнано, що ризик наркоманії більш глибоко зосереджений на хімії мозку. Речовини або діяльності, які змушують людей відчувати типів максимуми, пов'язані з наркоманією, як вважають, пов'язані з виділенням дофаміну, нейромедіатора, який може викликати переживання раптового та інтенсивного задоволення, якщо присутній в більш високих, ніж зазвичай, концентрації (дофамін попередник адреналіну, так що коли люди говорять про "адреналиноманія", вони в дійсності говорили про ефекти дофаміну).

Протягом довгого часу найбільш популярна теорія стверджувала, що ентузіасти спорту та інші спрагли ризику страждають від нестачі дофаміну, і що участь в небезпечних, але захоплюючих поведінкових діях, компенсує їм дефіцит дофаміну. Така поведінка по суті являє стратегію виживання, спрямовану на стимулювання виробництва цієї хімічної сполуки при його недостатності.

Вчені Онкологічного наукового центру Фреда Хатчінсона виявили, що мутація гена *neuroD2*, пов'язаного з розвитком мигдалин мозку, порушує формування емоційної пам'яті у мишей, що підвищує їх готовність до ризикової поведінки.

Синтія Томсон на основі вивчення вибірки з гірських лижників і сноубордистів обох статей показала, що мутація 521 С / Т (rs1800955) в промоторній області дофамін-4-гена рецептора (DRD4) підтримує значимий зв'язок з жагою пошуку нового і екстраверсія, але не з імпульсивною спрагою відчуттів.

David Zald (2008) показав, що тварини і люди, що відрізняються підвищеною готовністю до ризикової поведінки та пошуку нового, мають менше число дофамін гальмують рецепторів. Ризикова діяльність сприяє виробництву великих кількостей дофаміну.

Причиною розвитку у частині індивідуумів суспільства перерахованих аномалій особистості і поведінки є те, що будь-яку властивість організму формується під впливом великого числа факторів як біологічних (мутації генів, незвичайні комбінації генів, середовищні умови розвитку і життя індивідуума), так і психологічних і соціальних факторів. У одних індивідуумів велику роль можуть мати біологічні, в тому числі генетичні фактори, у інших соціальні. Мала частота цих ознак в населенні є наслідком тиску відбору на них умовами середовища, в тому числі тиску соціальних факторів.

Одним з них є зростання комфортності та безпеки життя, внаслідок чого системи захисту і оборони від небезпеки виявляються незадіяними. Підсумком стає пошук ситуацій, в яких ці потреби можуть бути задоволені. Очевидно, що протидією цьому фактору має бути активний розвиток в суспільстві різних видів спорту, туризму, можливості подорожі військово-спортивних видів діяльності, активно працюють під контролем дорослих масових молодіжних організацій.

Другим фактором залучення молодих людей в безглузді види небезпечної діяльності є, крім загального пересичення, відсутність для дуже багатьох молодих людей усвідомленої розумної (високої) цілі в житті. У цих умовах замість розумної діяльності, яка могла б бути джерелом радості, сенсом життя стає гедонізм, бажання отримувати задоволення будь-яким шляхом. Протидією небажаного авантюрного поведінки тут також повинні бути підвищення освіченості населення та створення умов для залучення

молоді в доцільні види діяльності або соціально прийнятні види розваги та спорту і створення в суспільстві оптимістичній соціальної перспективи для молоді.

Очевидно, що з таким негативним явищем як трейнссёрфінг, необхідна боротьба. Слід мати на увазі, що на відміну від інших видів ризикових видів спорту, тут практично неможливо організувати тренування учасників, а організація такого тренування неможлива з моральних міркувань з огляду на практично кримінальності цього виду розваги. Крім того, сам трейнссёрфінг формує антисоціальну спрямованість молоді.

З одного боку, боротьба з трейнссёрфінгом вимагає посилення покарань, як це практикується у багатьох країнах, аж до тюремного ув'язнення, причому в першу чергу, особливо суворого покарання організаторів «ідеологів» руху. Можливо, варто було б в судовому порядку включити сайти трейнссёрферів, пропагують цей вид розваги в розряд заборонених, поряд з екстремістськими сайтами.

По-друге, необхідно посилення механічних перешкод для трейнссёрферів, в першу чергу, на метрополітені. На території станцій та прилеглої залізничної інфраструктури для підвищення безпеки пасажирів, включаючи запобігання проїзду зовні поїздів, тут можуть застосовуватися технічні засоби, такі як станційні розсувні двері, загороджувальні бар'єри і системи відеоспостереження, що має широке поширення на території метрополітенів.

Для прикладу, в ряді країн Азії для боротьби з трейнссёрферами застосовуються більш жорсткі заходи, що стали об'єктом масової критики з боку правозахисників. Наприклад, в Бангладеш поліція використовує проти трейнссёрферів довгі бамбукові палиці. В Індонезії для боротьби з їздою на дахах спочатку застосовувалися установка загороджень на станціях на рівні дахів вагонів, установка на самих дахах вагонів колючого дроту або обприскування дахів і самих трейнссёрферів фарбою або маслом. В даний час в Індонезії для боротьби з їздою на дахах на електрифікованих лініях практикується зниження рівня контактної мережі, що робить проїзд на даху вагона більш небезпечним. На деяких неелектрифікованих лініях встановлюються спеціальні габаритні ворота з підвішеними на них бетонними кулями, які при зіткненні з людиною на швидкості наносять серйозні травми або можуть привести його до загибелі.

Важливими є й заходи щодо відвернення молоді від цього роду занять і направлення їх у бік участі в регламентованих видах ризикового спорту, де організується необхідна тренування, сертифікування спортсменів, з покаранням тих, хто уникає необхідної підготовки і сертифікації. Найбільш актуальним є розвиток масової виховної роботи з молоддю в напрямку формування потрібного суспільству ставлення до життя, що протистоїть домінування гедонізму, як головного сенсу життя, а також створення економічних умов залучення молоді в життя суспільства.

2. Взаємозв'язок характеристики «пошук відчуттів» з характеристиками самозбережувальної поведінки

Пошук відчуттів є на сьогодні однією з найбільш досліджуваних характеристик в психології особистості. Дана характеристика описує поведінку, спрямоване на пошук різних нових стимулів і досвіду.

Пошук відчуттів проявляється в різних сферах життя і може характеризувати поведінку, пов'язане як з фізичним ризиком (наприклад, при заняттях альпінізмом,

стрибках з парашутом і ін.), Так і з ризиком психологічним (при захопленні філософсько-релігійними вченнями, ігровому поведінці, або гемблінг , інших залежностях).

Пошук відчуттів розглядається як риса, що має кілька фасеток або більше приватних рис:

- ✓ пошук ризику, пошук досвіду через неконвенціональні види поведінки, розгальмування (вживання алкоголю і наркотиків, велика кількість сексуальних партнерів і т. Д.),
- ✓ схильність нудьзі (уникнення нудною, рутинною роботи, неприязнь до нецікавим людям).

Для вимірювання приватних проявів і загального рівня М. Заккерманом була створена шкала пошуку відчуттів, яка відповідає заявленій чотирехфакторній структурі. Згідно з дослідженнями автора даної концепції, «пошук відчуттів» нормально розподілений в популяції і знаходиться під впливом біологічних факторів і факторів середовища. Психогенетические дослідження показали, що успадковується обумовлює від 48 до 63% дисперсії для окремих шкал і загальної шкали пошуку відчуттів. На сьогоднішній день пошук відчуттів включається М. Заккерманом в структуру особистості поряд з нейроізмом, агресивністю і активністю.

Адаптація шкали пошуку відчуттів була зроблена М.С. Єгорової та С.Д. П'янкової. У вибірці в структурі пошуку відчуттів виділилося три з чотирьох оригінальних факторів:

- ✓ пошук ризику,
- ✓ пошук досвіду,
- ✓ схильність нудьзі,

шкала расторможенности не була включена в опитувальник в зв'язку з високою соціальною желательністю у відповідях респондентів. Крім зазначених шкал, авторами адаптації також були додані допоміжні шкали:

- ✓ пошук вражень в інтелектуальній сфері (новий досвід через навчання та знання),
- ✓ активність як цінність - пасивність як поведінка (прагнення до різноманітності життя через активну діяльність),
- ✓ відхід від змін (перевага традиційного способу життя),
- ✓ уникнення нового (перевагу відмовитися від нових вражень).

Як видно зі змісту шкал, вони більшою мірою характеризують не пошук, а скоріше відхід від пошуку.

Пошук відчуттів і вживання алкоголю

Існує велика кількість досліджень, присвячених встановленню зв'язків між пошуком відчуттів і вживанням алкоголю. Зокрема, встановлено, що пошук відчуттів пов'язаний з частотою і кількістю вживаного алкоголю, виявлені дані про негативну зв'язку між пошуком відчуттів і віком початку вживання алкоголю, а також як предиктор виникнення алкогольної і наркотичної залежності. Фізіологічним поясненням даних фактів є негативна зв'язок між пошуком відчуттів і рівнем моноаміноксидази (МАО), яка регулює рівень моноамінів (зокрема, дофаміну), а також позитивний зв'язок між пошуком відчуттів і рівнем дофаміну.

Разом з тим мета-аналіз зв'язків алкоголю і пошуку відчуттів показав помірну зв'язок ($r = , 263$) між ними, а також високу кореляцію між расторможенностью і вживанням алкоголю ($r = , 368$).

Пошук відчуттів і куріння

Поряд з вживанням алкоголю детально розглядаються зв'язку з іншими видами залежностей, зокрема, з курінням марихуани і тютюну. Конструкт пошуку відчуттів є значущим предиктором для початку куріння, в більшій мірі викликає внутрішній опір споживання тютюну, позитивно пов'язаний з кількістю викурених сигарет і труднощами відмови від куріння.

Разом з тим в деяких роботах обговорюється непрямий вплив пошуку відчуттів на куріння, так як в якості більш сильних чинників називаються:

- ✓ загальна схильність до вживання психоактивних речовин,
- ✓ імпульсивність,
- ✓ усвідомлення загроз від куріння.

Одним із значущих чинників для відмови від куріння, поряд з усвідомленням ризиків, є «негативний афект» - загальне депресивний стан, пригніченість, проблеми зі сном, нервозність і занепокоєння.

Пошук відчуттів, заняття спортом і проведення вільного часу

Виходячи з самого поняття «пошук відчуттів» спорт, особливо екстремальний і ризиковий, повинен бути пов'язаний з високими пошуком збудження. При цьому як сам М. Заккерман, так і інші автори знаходять численні підтвердження цим зв'язкам: альпіністи, незалежно від рівня кваліфікації, мають більш високі показники по загальному пошуку, пошуку досвіду і збудження, так само як і гірськолижники, веслярі на байдарках і банджи-джампери (стрибуни з «тарзанки»). При цьому зв'язку з расторможенностью або схильністю нудьгу не виявляються або вони рідкісні. Разом з тим не зустрічаються дослідження, присвячені зв'язкам неекстремальних видів спорту або занять фітнесом з пошуком відчуттів.

Самозбережувальна поведінка

Згідно з концепціями популяційної (соціальної) медицини перспективи підтримки здоров'я індивіда в сучасному «модернізованому» світі визначаються не збільшенням економічного, соціального і технологічного вкладу суспільства. Необхідні чисельність лікарів і місць в лікарнях, а також насиченість діагностичним і лікувальним обладнанням вже досягнуті. Подальше зниження втрат від неінфекційних захворювань неможливо без зміни ставлення до власного здоров'я з боку населення, усвідомлення ролі поведінкового фактора і формування стійких навичок самозбережувальної поведінки. У поняття «самозбережувальної поведінки» включається значне число характеристик, які поділяються на дві великі групи: фізичний стан і психологічний стан.

Без спільного розгляду цих факторів неможливо цілісне уявлення про здоров'я людини. Самозбережувальна поведінка служить предметом досліджень в різних областях. Зокрема, виділяються типи культури і спрямованості, що відрізняються по самозбережувальної поведінки, аналізуються статеві особливості ризикованої поведінки щодо здоров'я (установки на «заняття» здоров'ям, на вибір високооплачуваної, але ризикованою для здоров'я роботи, куріння, вживання алкоголю і ін.), Деякі фактори, що впливають на середню бажану і очікувану тривалість життя респондентів (самооцінка здоров'я, схильність до стресу і ін.).

Виявлено, що «фаталістичні життєві установки» впливають на загальний стан здоров'я, змінюючи його в негативну сторону.

Показано, що значущим для реалізації поведінки, спрямованого на підтримку здоров'я (зокрема, схильності до заняття спортом на аматорському рівні), є соціально-

економічний чинник. Включеність в регулярну фізичну активність служить елементом профілактики вживання психоактивних речовин.

Самозбережувальна поведінка виявляє зв'язки з особистісними якостями. Так, негативні емоції, неспокій і депресія не є прямими свідченнями наявності захворювання, а скоріше показують зміна в стані, що може привести до хвороби. Серед особистісних властивостей «сумлінність» («велика п'ятірка») відіграє значну роль у ставленні до свого здоров'я протягом життя.

Психологічне благополуччя

До однієї зі складових самозбережувальної поведінки можна віднести конструкт «психологічне благополуччя». Поняття «психологічне благополуччя» розвивалося в рамках двох груп теорій: гедоністичних теорій і теорій позитивного психологічного функціонування особистості.

Гедоністичний підхід описує психологічне благополуччя через задоволеність / незадоволеність життям і переважання позитивних або негативних емоцій. Центральним поняттям є афективний баланс як рівновагу між позитивними і негативними емоціями. Високий рівень психологічного благополуччя обумовлений переважанням позитивного афекту, низький - переважанням негативного афекту. Психологічне благополуччя досліджується в роботах Е. Дінера. Автор вводить поняття суб'єктивного благополуччя, яке формується на основі афективного і суб'єктивних суджень індивіда про задоволеність власним життям.

Друга група теорій розглядає психологічне благополуччя на основі позитивного психологічного функціонування особистості (К. Ріфф), в якому виділяються такі компоненти: прийняття себе, позитивні відносини з оточуючими, автономія, контроль над навколишнім середовищем, наявність цілей в житті і особистісний ріст.

Психологічне благополуччя особистості визначається демографічними і соціально-економічними факторами. Існують численні дослідження зв'язку психологічного благополуччя і особистісних рис. Включення в різноманітну діяльність (спорт, хобі, навчання, соціальна активність) призводить до зміни рівня психологічного благополуччя. Фізичне здоров'я індивіда також було відзначено дослідниками як фактор, істотно визначає його психологічне благополуччя.

Психологічне благополуччя можна розглядати як складову самосохранітельного поведінки, яка стосується ставлення до себе, власного життя, наявності життєвих цілей, характеризує переважання позитивних або негативних емоцій. Якщо турбота про власне здоров'я, наявність шкідливих звичок і заняття спортом можна розглядати як безпосередньо збережувальну поведінку в області фізичного здоров'я, то психологічне благополуччя можна розглядати як характеристику здоров'я психологічного, що дозволить розглядати самозбережувальну поведінку в широкому контексті, що включає різні рівні властивостей. Разом з тим існують особистісні риси, які, на наш погляд, безпосередньо пов'язані з обома сторонами збережувальної поведінки, так як описують схильність до певних реакцій, що мають відношення як до психологічного, так і до фізичному здоров'ю.

Пошук відчуттів як риса особистості є важливою характеристикою психологічного образу людини, так як описує прояви поведінки, пов'язаного з активним пошуком нових (навіть екстремальних) стимулів. Наявна фізіологічна основа і психологічний зміст даного феномена дозволяють розглядати «пошук» як одну з базових рис особистості.

Самозбережувальну поведінку на сьогоднішній день є поняттям, яке дозволяє об'єднати психологічні і фізичні характеристики. Так, в процесі дослідження даного типу поведінки розглядаються установки, уявлення і реальну поведінку, а також психологічні параметри, які традиційно вважаються показниками психологічного благополуччя особистості. В результаті дослідження було виявлено наступне:

1. Суттєвих статевих відмінностей в показниках пошуку відчуттів не спостерігається, за винятком пошуку досвіду, тобто більшого прагнення чоловіків до нових стимулів і прагнення спробувати щось нове і придбати новий фізичний або психологічний досвід.

2. Показники пошуку відчуттів пов'язані з особливостями проведення вільного часу. Так, високий пошук відчуттів швидше стимулює заняття спортом і дозволяє відчувати ті ж переживання, що і при занятті спортом. Статеві відмінності проявилися щодо того, наскільки важливо заняття спортом для чоловіків і жінок, а також у відношенні часу, відведеного на підготовку до занять.

3. Параметри пошуку відчуттів («інтелектуальний пошук», «відхід від змін» і «уникнення нового») негативно пов'язані з вживанням алкоголю, але дані зв'язку характеризують прагнення йти від стимулів, в тому числі і від алкоголю. Схожі дані виявлені і по курінню. Статеві відмінності проявилися в тому, що чоловіки, схильні до більшої активності, не схильні до вживання алкоголю, тоді як щодо куріння ситуація протилежна.

4. Зв'язки пошуку відчуттів і психологічного благополуччя показали, що високе прагнення до переживання гострих відчуттів знижує прояв довіри і турботи по відношенню до інших людей, бажання підтримувати соціальні зв'язки і підсилює відчуття відсутності особистісного розвитку.