

Особенности самоуправления у взрослых с синдромом дефицита внимания и гиперактивности

Научный руководитель – Митина Ольга Валентиновна

Муталова Камола Рашид кизи

Студент (бакалавр)

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

E-mail: mutalova.kamola04@gmail.com

Диагноз СДВГ часто остается незамеченным среди других нарушений неврологического развития. Дети, которых называли невнимательными, мечтательными, неусидчивыми, вырастают и приспосабливаются к социуму путем компенсации своих симптомов для соответствия социальным ожиданиям и избегания негативной оценки [3].

Взрослые люди с СДВГ испытывают затруднения в организации своей деятельности на рабочем месте, поддержании межличностных отношений, управлении временем, исполнении задач. Одна из причин данных проблем – сложности в саморегуляции. По Ю. Кулю: «Саморегуляция включает в себя способность сохранять намерение, особенно когда оно должно быть защищено от соблазнительных альтернатив» [7, р. 119], в тоже время люди с СДВГ отвлекаются на сторонние стимулы, импульсивно принимают решения, легко поддаются эмоциям, прокрастинируют, не могут довести дело до конца, меняют вид деятельности в поисках удовольствия [4]. Саморегуляция чувствительна к изменениям контекста, в соответствии с ним человек планирует деятельность, обеспечивает реализацию действия, удерживает нужные стимулы и отстраняются от отвлекающих. С помощью саморегуляции мы отделяем нереалистичные цели при объективной невозможности их достижения, либо побуждаем себя к действию при недостаточной мотивации выполнять эту деятельность [7].

Вопрос о самоуправлении людей с СДВГ остается открытым, было проведено исследование взаимосвязи локуса контроля и способности к самоуправлению у взрослых с СДВГ, в котором было выяснено, что людям с СДВГ труднее приступить к осуществлению своих планов и учитывать недочеты. Эмоции имеют сильное влияние на деятельность, лица с СДВГ способны предсказывать ход событий, успешно создают план действий [5].

Цель исследования: изучить особенности проявления самоуправления у взрослых с СДВГ.

В нашем исследовании приняли участие 72 респондента в возрасте от 21 до 59 лет (Средний возраст- 33 ± 8.6), из них 29 респондентов имели диагностированный психиатром СДВГ, 23 респондента подозревали у себя СДВГ посредством самодиагностики, 20 респондентов были без диагноза СДВГ. Опрос проводился через онлайн платформу - Google-Forms.

Самоуправление изучалось с помощью методики опросника волевых компонентов (Selbststeuerung Inventar (SSI)) [2]. С помощью данной методики мы изучили 13 шкал в 5 компонентах самоуправления (саморегуляция, самоконтроль, развитие воли, доступ к себе, переживание общего жизненного стресса).

Далее было проведено сравнение трех групп по показателям шкал. Группа лиц с диагнозом СДВГ сравнивалась с группой с самодиагностированным СДВГ и с группой лиц без диагноза СДВГ. По шкалам «Способность планировать» ($p=0.236$), «Свободная от страха целенаправленность» ($p=0.434$) не было выявлено различий между тремя группами.

Между группами лиц с диагнозом СДВГ и самодиагностированным СДВГ различий по показателям шкал не было. Это можно объяснить несколькими причинами: самодиагностика основывается на повторяющихся фактах схожей с СДВГ симптоматики, наблюдаемых человеком на протяжении долгого времени. Люди с самодиагностированным СДВГ испытывают на настоящий момент трудности в разных сферах жизни и в поисках обозначения предмета своих трудностей на просторах интернета сталкиваются со статьями о СДВГ. Кроме того, данный диагноз часто игнорируется в детстве, но проявляется в ситуациях кризиса, где человек уже не может компенсировать свои симптомы (рождение ребенка, поступление в университет), либо люди с самодиагностированным СДВГ имеют черту стимул-зависимого внимания, которая формируется в процессе адаптации к быстрому усвоения информации [4].

При сравнение остальных показателей группы с диагнозом и без диагноза СДВГ были выявлены различия между группами (при $p \leq 0.003$).

Показатели группы лиц без диагноза СДВГ превышали показатели группы с диагнозом СДВГ по шкалам: «Самоопределение», «Самомотивация», «Саморелаксация», «Инициативность», «Исполнение намерений», «Концентрация», «Преодоление неудач», «Самовосприятие». Возможный недостаток саморегуляции у лиц с СДВГ объясняется дефицитом исполнительных функций, которые отвечают за рабочую память; внимание; когнитивную гибкость; тормозный контроль; планирование; поиск и коррекцию ошибок [1,3]. К примеру, человеку с СДВГ сложно поддерживать такое состояние возбуждения, которое позволит продолжать исполнение текущих целей (шкала саморелаксации); человеку с СДВГ трудно отделить свой провал от оценки собственной личности, ориентация на действие подавляется волной отвержения от неудачи (шкала самовосприятия).

По шкалам «Интеграция», «Ощущение нагрузки», «Ощущение стресса» средние ранги лиц с диагнозом СДВГ превышают средние ранги лиц без СДВГ. Последние две шкалы создают картину полную негативно-окрашенных аффектов в жизни человека с диагнозом СДВГ, в виде ощущения внутреннего эмоционального давления, так и понимания влияния негативных событий извне. Интересные показатели по шкале интеграции указывают на сочетание противоречивых представлений о самом себе у лиц с СДВГ. Возможно, причиной этому является расхождение мыслей о самом себе и представлений других людей, обесценивание невозможности концентрироваться и убеждениях других, что СДВГ можно контролировать только с помощью воли.

Источники и литература

- 1) Виленская, Г.А. Исполнительные функции: природа и развитие / Психологический журнал, 2016. Т. 37. № 4. С. 21-31.
- 2) Митина О. В., Рассказова Е. И. Методика исследования самоуправления Ю. Куля и А. Фурмана: психометрические характеристики русскоязычной версии // Психологический журнал, 2019. Т. 40. № 2 С. 111-127.
- 3) Хэллоуелл Э, Рейти Д. Почему я отвлекаюсь [Как распознать синдром дефицита внимания у взрослых и детей и что с ним делать], Изд-во: Манн, Иванов и Фербер, 2017.
- 4) Хэллоуелл Э, Рейти Д. СДВГ 2.0. Новые стратегии успешной жизни людей с синдромом дефицита внимания. – Москва: Издательство АСТ: ОГИЗ, 2024.
- 5) Чухрова М.Г. Взаимосвязь локуса контроля и способности к самоуправлению у взрослых с СДВГ / М.Г. Чухрова, С.Н. Дума, Н.В. Мурашкина // Международный научно-исследовательский журнал. — 2024. — №1 (139).

- 6) Faraone S. V., Antshel K. M. Диагностика и лечение расстройства дефицита внимания и гиперактивности //Всемирная психиатрия. – 2008. – Т. 7. – С. 132-138.
- 7) Julius Kuhl. A theory of Self-regulation: Action versus State Orientation, Self-discrimination, and Some Applications, Applied Psychology: An International Review, 1992 ,41(2): P. 97 – 129.