

## ЭТНОКУЛЬТУРАЛЬНЫЙ ПОДХОД К ПРЕВЕНЦИИ АЛКОГОЛЬНОГО ПОТРЕБЛЕНИЯ У ТУВИНЦЕВ

## ETHNO-CULTURAL APPROACH TO THE PREVENTION OF ALCOHOL CONSUMPTION IN TUVINIANS

УДК 159.923+37

DOI: 10.15372/PEMW20190423

**М. Г. Чухрова**

Новосибирский государственный педагогический  
университет, Новосибирск, Российская Федерация,  
e-mail: mba3@ngs.ru

**Chukhrova, M. G.,**

Novosibirsk state pedagogical University,  
Novosibirsk, Russian Federation,  
e-mail: mba3@ngs.ru

**Г. И. Атаманова**

Тувинский государственный университет,  
Кызылский педагогический институт,  
Новосибирский университет экономики  
и управления, Кызыл, Новосибирск, Российская  
Федерация, e-mail: atamanova-tuva@list.ru

**Atamanova, G. I.,**

Tuva state University,  
Kyzyl pedagogical Institute,  
Kyzyl, Novosibirsk, Russian Federation,  
e-mail: atamanova-tuva@list.ru

**С. Д. Хомушку**

ГБУЗ РТ «Республиканский наркологический  
диспансер», Кызыл, Российская Федерация,  
e-mail: sdhomushku@yandex.ru

**Homushku, S. D.,**

Research Institute of medical and social problems  
and management of the Republic of Tuva, Kyzyl,  
Russian  
Federation, e-mail: sdhomushku@yandex.ru

**С. Д. Юдина**

Сибирский Институт Управления  
(филиал РАНХиГС при президенте РФ)  
Новосибирск, Российская Федерация,  
e-mail: sveud@rambler.ru

**Yudina, S. D.,**

Siberian Institute of Management (branch of RANEPa  
under the President of the Russian Federation)  
Novosibirsk, Russian Federation,  
e-mail: sveud@rambler.ru

**А. С. Чухров**

Сибирский государственный университет  
телекоммуникаций и информатики  
Новосибирск, Российская Федерация,  
e-mail: mba3@ngs.ru

**Chukhrov, A. S.,**

Siberian State University of Telecommunications  
and Informatics, Novosibirsk, Russian Federation,  
e-mail: mba3@ngs.ru

**Аннотация.** Целью исследования было изучение этнокультуральных факторов, которые могут способствовать формированию зависимости от алкоголя, и в то же время служить реперными точками при разработке программ профилактики. Констатируется неэффективность системы первичной профилактики алкоголизма в Республике Тыва, что обуславливает рост заболеваемости алкоголизмом и алкогольными психозами. Возможности существующих диагностических и превентивных мероприятий признаются неудовлетворительными. Методологией исследования явился культурно-исторический подход В. С. Выготского, который

**Abstract.** The aim of the study was to study ethno-cultural factors that can contribute to the formation of alcohol dependence, and at the same time serve as reference points in the development of prevention programs. The inefficiency of the primary alcoholism prevention system in the Republic of Tuva is ascertained, which leads to an increase in the incidence of alcoholism and alcoholic psychoses. The capabilities of existing diagnostic and preventive measures are considered unsatisfactory. The research methodology was V.S. Vygotsky, who explains the existing problems with unsatisfactory social interactions. The provocative factors of alcoholization are the emo-

объясняет существующие проблемы неудовлетворительными социальными взаимодействиями. Провоцирующими факторами алкоголизации признаются эмоциональные особенности тувинцев и специфика их эмоционального реагирования, которые были оптимальными в условиях жизнедеятельности внутри степной цивилизации, но в постсовременном мире затрудняют психосоциальную адаптацию. Приводится обоснование культурально обусловленной алекситимии, связанной с преимущественной правополушарностью тувинцев, которая усложняет коммуникативный процесс, снижает психологическую устойчивость, способствует появлению тревоги, что в целом провоцирует алкогольные мотивации. Состояние духовной и психосоциальной дезадаптации легко купируется приемом алкоголя. Системообразующим фактором алкоголизации можно считать неосознаваемое стремление попасть в зону личностного комфорта. Отмечается некомпетентность тувинцев в отношении некоторых национальных традиций, в том числе, исконных правил употребления алкогольных напитков. Особый акцент делается на редуцировании повсеместного использования тувинского горлового пения, которое обладает гармонизирующим эффектом. Приводятся экспериментальные данные о влиянии хоомэй на психоэмоциональное состояние тувинцев. В рамках проведенного анализа указываются возможные направления превентивных мероприятий. Основной мишенью профилактики алкогольного потребления у тувинцев необходимо считать формирование осознанности.

**Ключевые слова.** Этническая культура, культурно-исторический подход, тувинцы, профилактика алкоголизма, хоомэй.

**Для цитаты:** Чухрова М. Г., Атаманова Г. И., Хомушку С. Д., Юдина С. Д., Чухров А. С. Этнокультуральный подход к превенции алкогольного потребления у тувинцев. // Профессиональное образование в современном мире. 2019. Т. 9, № 4. С. 3346–3355.

DOI: 10.15372/PEMW20190423

tional characteristics of Tuvans and the specifics of their emotional response, which were optimal in the conditions of life within the steppe civilization, but in the post-modern world impede psychosocial adaptation. The article substantiates the culturally-related alexithymia associated with the predominant right hemisphere of the Tuvans, which complicates the communicative process, reduces psychological stability, and contributes to the appearance of anxiety, which generally provokes alcoholic motivations. The state of spiritual and psychosocial maladaptation is easily stopped by alcohol intake. The backbone of alcoholism can be considered an unconscious desire to get into the zone of personal comfort. Tuvinians are incompetent with respect to some national traditions, including the original rules for drinking alcohol. Particular emphasis is placed on reducing the widespread use of Tuvan throat singing, which has a harmonizing effect. Experimental data on the influence of khoomei on the psychoemotional state of Tuvans are presented. As part of the analysis, the possible directions of preventive measures are indicated. The main target of prevention of alcohol consumption among Tuvans is the formation of awareness.

**Keywords:** Ethnic culture, cultural-historical approach, Tuvans, alcoholism prevention, khoomei.

**For quote:** Chukhrova M. G., Atamanova G. I., Homushku S. D., Yudina S. D., Chukhrov A. S., [Ethno-cultural approach to the prevention of alcohol consumption in tuvians.] *Professionalnoe obrazovanie v sovremennom mire* = *Professional education in the modern world*, 2019, vol. 9, no. 4, pp. 3346–3355.

DOI: 10.15 372/PEMW20 190423

**Введение.** Главной целью развития любого региона является обеспечение высокого качества жизни населения, формирование благоприятной среды жизнедеятельности для нынешних и будущих жителей. А достижение цели зависит от правильно выбранного пути, от направлений социально-экономического развития. В современных условиях все больше осознается истина, что основой прогрессивного развития каждой страны и всего человечества в целом является сам человек, его нравственная позиция, образованность и профессиональная компетентность. Человек является носителем целого набора идентичностей – культурной, профессиональной, политической, религиозной, этнической, территориальной и др. Несмотря на то что в потенциале у человека есть бесчисленное количество идентификационных возможностей, однако иерархия идентичностей может меняться под воздействием различного рода внешних факторов, одним из которых может стать алкоголь и другие психоактивные вещества (ПАВ). Необходимость проведения исследования

о возможности превенции алкогольного потребления у тувинцев с точки зрения этнокультурного подхода обуславливается внутренними и внешними причинами.

Внешние причины данного исследования связаны с практическими запросами общества в развитии человека постиндустриального общества, главная фигура которого – человек образованный и его капитал «знание в действии» [1]. Любые девиации, в том числе, алкоголизм, существенно уменьшают личностный и социальный потенциал, как отдельного человека, так и общества в целом. Поэтому общество заинтересовано в проведении профилактических мероприятий, направленных на предупреждение девиантного поведения, его первичную профилактику среди населения.

К внутренним причинам проведения исследования относится неэффективность системы первичной профилактики среди населения Тувы, о чем свидетельствуют показатели заболеваемости и болезненности алкоголизмом в Республике. Согласно постановлению Правительства Республики Тыва от 3 июня 2019 года, № 271, г. Кызыл, в Государственном докладе о состоянии здоровья населения Республики Тыва в 2018 году был отмечен рост алкоголизма, включая алкогольные психозы. В частности, в докладе говорится: «По сравнению с 2017 годом показатель первичной заболеваемости алкоголизмом, включая алкогольные психозы, возрос на 35,5% или с 65,6 на 100 тыс. населения до 88,9, в сравнении с 2014 годом возрос на 38,7%, с 64,1 до 88,9 (РФ 2017 г. – 53,2, СФО 2017 г. – 58,7). Показатель заболеваемости алкоголизмом составил 77,1 на 100 тыс. населения, в сравнении с 2014 годом увеличение на 60,3% (2014 г. – 48,1). Показатель заболеваемости в республике в 1,9 раза выше показателя Российской Федерации (РФ 2017 г. – 40,3) и в 1,8 раза выше показателя по Сибирскому федеральному округу (СФО 2017 г. – 43,8) [2, с. 42].

Девиантное поведение, в том числе, потребление алкоголя и ПАВ, представляет собой некий результат, который складывается из ряда взаимодействующих компонентов, которые сами по себе не имеют большого значения, но в совместном сочетании дают новое качество: предрасположенность и готовность к девиациям. При изучении потребления алкоголя и других ПАВ коренными народами Сибири, в частности, тувинцами, выделены и описаны ряд личностных, семейных, социальных, физиолого-биохимических и других предиспонирующих факторов [3], которые положены в основу профилактических программ. Однако существующие методы профилактики и коррекции девиантного поведения недостаточно эффективны [4], поскольку содержат ряд недостатков: слишком обобщенный и декларативный характер подхода к проблеме, излишняя фиксация на самих предметах ненормативной активности и обезличивание всей системы профилактических мероприятий. Что касается этнического компонента, учитывающего особенности менталитета и нормативных ценностей конкретного народа, в частности, тувинцев, то он отсутствует. Система первичной профилактики практически совсем не работает, и все медико-психологические и социальные мероприятия проводятся уже по выявленным случаям зависимости и их последствиям – являясь, таким образом, мерами вторичной и третичной профилактики.

Недостаточность мероприятий профилактической работы в отношении девиаций или их полное отсутствие приводит к увеличению социально значимых и социально опасных заболеваний, распространению которых способствует употребление алкоголя и других ПАВ. Это туберкулез, инфекции, передающиеся половым путем, в том числе, вирус иммунодефицита человека (ВИЧ), психические расстройства и расстройства поведения (алкоголизм, наркомания, депрессии, фобии, неврозы) и др. В структуре общей смертности населения смертность от внешних причин – это травмы и отравления, полученные, в том числе, в результате алкоголизма, наркомании, депрессии, суициды, – занимают второе место, уступая болезням системы кровообращения [2, с 20]. Следует отметить, что несмотря на то, что в Республике Тыва эпидемическая ситуация по ВИЧ-инфекции остается на стабильно среднем уровне напряженности, заболеваемость составила 11,2 на 100 тыс. населения и увеличилась по сравнению с 2014 годом на 75% [2, с 28].

Количество пациентов с впервые в жизни установленным диагнозом «наркологическое расстройство» составило 486 человек или 151,1 в расчете на 100 тыс. населения. Показатель по сравнению с 2014 годом увеличился на 13,8% (2014 г. – 132,8), по сравнению с 2017 годом увеличение составило 30% (2017 г. – 116,2) [2, с 41].

Раннее выявление и диагностика потребления ПАВ также оставляют желать лучшего. Анкетные методы и сведения, полученные преимущественно с помощью «прямого» метода исследования подростка (клиническая беседа) и опроса его родителей и преподавателей, целенаправленное психолого-психиатрическое исследование, с целью выявления потребления алкоголя и ПАВ, показали свою крайне низкую информативность, особенно, если известна целевая направленность исследования. Вместе с тем система неинвазивного и неявного выявления потребления алкоголя и ПАВ, раннего выявления групп риска по формированию зависимости, должна приобрести первостепенное значение. Наш собственный опыт проведения скрининговых исследований по выявлению групп риска аддиктивного поведения [5] показал высокую эффективность проективных методов, когда реальная цель исследования остается скрытой для испытуемых. По нашим наблюдениям, подростки, имеющие признаки употребления ПАВ (нам предоставлялась подтверждающая информация

от родителей, педагогов и социальных работников), но не указавшие это при анкетировании, с применением теста инверсии эмоционального отражения [6] попадали в группу риска. Тест основан на нейропсихологических коррелятах аддитивных расстройств [5; 7]. Такой подход значительно снижает количество ложно-отрицательных результатов при проведении скрининга, однако он недостаточно адаптирован для тувинского населения, в связи с чем может давать искаженную информацию. Более точная проективная диагностика может быть получена при применении анализа variability сердечного ритма (ВСР) на основе специально разработанных алгоритмов [8; 9; 10], позволяющих распознать лиц из группы риска по потреблению ПАВ, алкоголя и суицидальных тенденций.

Следующая задача, которая закономерно встает в процессе профилактической работы, – это вторичная профилактика и коррекция выявленных девиаций. И здесь мы вновь сталкиваемся с рядом проблем: слабая разработанность понимания механизмов формирования этих расстройств; слабая эффективность известных методов психотерапии и психокоррекции для тувинских подростков и молодежи в связи с этническими особенностями мировосприятия [11; 12], в ряде случаев – в связи с несформированными личностными предиспозициями, низким уровнем самосознания и духовной несамостоятельностью [13]. Приходится констатировать, что система мероприятий в отношении профилактики потребления алкоголя и других ПАВ, не работает в полной мере, вследствие недостаточной ориентированности на конкретный этнос, в данном случае, тувинцев.

Отправной точкой исследования этнокультуральных факторов, оказывающих влияние на формирование личности, которые могли бы быть реперными точками при формировании профилактических программ, являются особенности социальных взаимодействий. Несмотря на то что динамичное современное общество с активным внедрением Интернета, сотовой связью, миграциями населения влияет на развитие личности, этнический «стержень» остается прежним. «Европейский» стиль общения, распространенный среди титульного этноса России, который предусматривает широкую палитру эмоциональных проявлений при коммуникациях, является неприемлемым для тувинцев, для которых эмоциональная сдержанность и немногословность представляет собой одну из этнических особенностей.

**Постановка задачи.** Изучение этнокультуральных факторов, которые могут быть использованы при разработке системы профилактики алкоголизма у тувинцев.

**Методология исследования** включала методы культурно-исторической психологии, позволившей понять особенности формирования личности в онтогенезе. При выборе методологического подхода мы исходили из представления о том, что личность человека формируется в процессе взаимодействия с социумом, и в процессе этого взаимодействия формируются устойчивые стереотипы тех или иных реакций, в том числе, способность предвидеть ответ социума на те или иные поведенческие проявления, духовная самостоятельность и ответственность. Вне сомнения, имеют значение также конституциональные факторы: тип темперамента, скорость психомоторных реакций, скорость и стойкость формирования поведенческих стереотипов, антиципационные способности. Осознанность как способность соотносить свой внутренний мир с внешними предиспозициями, формируется в процессе жизнедеятельности не только в сиюминутной, но и в долгосрочной перспективе, и является составной частью национального самосознания.

Проблема национального самосознания носит междисциплинарный характер и имеет давние традиции изучения, как в зарубежной, так и в отечественной науке. Анализ литературы, посвященной исследованию национального самосознания, показал, что этот феномен достаточно хорошо изучен и относится к сфере компетенции этносоциологов, этнографов, историков. На групповом уровне национальное самосознание исследуется через изучение особенностей отдельных народов на историко-этнографическом, демографическом, этностатистическом материале [12, с. 94].

Самоосознавание – восприятие индивидом своего внутреннего плана во взаимодействии с внешним миром, происходит по механизмам обратной связи: осознание себя в мире и мира в себе как непрерывного процесса взаимозависимости. Высокий уровень осознанности, как правило, противоречит девиантному поведению, особенно у подростков. Еще Л. С. Выготский в своем фундаментальном труде «Развитие высших психических функций» высказал идею о том, что мозг человека обладает специфическим принципом организации функций, который он обозначил как «принцип экстракортикальной организации психических процессов», подразумевая, что психика человека обусловлена специфическими человеческими качествами: наличием языка, способностью к осознанной деятельности и социальной структурой общения [14]. По его мнению, поведение человека обусловлено возникшими в процессе исторической жизни формами социального поведения, которые делают возможными высшую психическую деятельность, без морфологических изменений самого мозга.

Суть идеи Л. С. Выготского сводится к тому, что источники высших психических процессов следует искать не внутри организма, а в общественных отношениях организма со средой, в «социальной ситуации развития». Поведение человека Л. С. Выготский обосновывал социальными взаимодействиями. Позднее эту

идею развивал и А.Н. Леонтьев [15]. Эта психология позже была названа А.Н. Леонтьевым культурно-исторической, или психологией культурного развития. В нашей стране концепцию культурно-исторической психологии поддерживали и поддерживают, кроме А.Н. Леонтьева, Т.А. Флоренская, А.А. Шевцов и другие психологи [15; 16; 17]. Именно с позиций культурно-исторической психологии появляется возможность учета этнических особенностей, влияющих на уровень самосознания народа.

**Результаты и обсуждение.** Психологии народа тыва посвящены работы ученых, исследователей, путешественников: Ю.Л. Аранчина, Г.И. Атамановой, О.О. Бартана, Т.Б. Будегечиевой, С.И. Вайнштейна, З.Ю. Доржу, Е.Л. Иргит, А.Ч. Кунаа, М.Б. Кенин-Лопсана, Ч.К. Ламажаа, Е.Н. Резников, М.Х. Маннай-оола, К.Б. Салчака, И.У. Самбуу, Н.А. Сердобова, Н.О. Товуу, А.С. Шаалы и других [18–22]. С тематикой национального характера перекликаются современные исследования духовной культуры тувинцев: А.К. Кужутет (2006); пространственно-временных представлений тувинцев В.Ю. Сузукей (2009); этнической идентичности – З.В. Анайбан (2008), М.В. Монгуш (2010), В.С. Донгак (2003), Б.А. Мышлявцев (2002, 2003), В.В. Собольников (2001, 2003) и др. Богатейший материал фольклора, мифологии тувинцев собран такими исследователями, как А.Д. Арапчор, С.И. Вайнштейн, Д.С. Куулар, С.М. Орус-оол, З.Б. Самдан, М.С. Сат и др. При этом остается неясным, почему среди тувинцев недостаточно развито знание собственных традиций и обычаев, и присутствует нигилистическое отношение к собственному языку. К сожалению, мы не наблюдаем благоприятных тенденций в культуре и экономике, повышения качества жизни населения, но констатируем рост преступности, алкоголизма и наркомании: Тува находится в лидерах по «пьяной преступности», по летальным отравлениям алкоголем, суицидам, травматизму [20]. Прослеживается связь между снижением уровня жизни населения и его алкоголизацией.

Согласно положениям культурно-исторической психологии, формирование пристрастия к ПАВ обусловлено неудовлетворительными социальными взаимодействиями. Возникает вопрос: какие социальные взаимодействия представляются неприемлемыми для тувинцев? Попробуем ответить на этот вопрос, исходя из совокупного психологического портрета тувинского народа, так как здесь существуют некие особенности [21]. Например, эмоционально наполненное общение является редуцированным и в целом затруднительным, что сближает их с некоторыми восточными культурами (японской, корейской, монгольской). Невозможность быть проявленным эмоционально в процессе общения представляется значимым барьером в процессе коммуникации. Эмоциональные барьеры возникают тогда, когда, получив информацию от коммуникатора, человек более занят своими чувствами, предположениями, чем реальными фактами. В ранее проведенных нами исследованиях среди старшеклассников и студентов г. Кызыла [21–24] было показано, что молодёжь испытывает целый ряд проблем в выражении своих чувств и эмоций при помощи устной речи – своеобразная культурально обусловленная алекситимия. Однако чувствительность в распознавании чужих эмоций остается достаточно высокой. Этот коммуникативный диссонанс ограничивает возможности адаптации в современном эмоционально насыщенном социуме, вызывает напряжение, порождает чувство неуверенности. Эмоциональное общение происходит в одностороннем порядке: эмоциональный стресс возникает, но отдачи не происходит, так как эмоции не осознаются.

Эмоции человека служат одним из главных механизмов внутренней регуляции психической деятельности и поведения. Вербальное обозначение своих собственных эмоций компенсирует тревогу за счет осознания ее причин, включает механизмы компенсации. На нейрофизиологическом уровне культурально обусловленная алекситимия тувинцев связана с их правополушарностью, усилением активности его вегетативного компонента и редуцированием вербального [25]. Такие особенности были оптимальными для жизнедеятельности внутри степной кочевой цивилизации, но ограничивают адаптацию в постсовременном мире, поскольку затрудняют личностное развитие, препятствуют эмоциональной рефлексии и саморегуляции, провоцируют проблемы при установлении межличностной и групповой коммуникации. Алекситимия, как неспособность выражать свои переживания и таким образом осознавать свои потребности, приводит человека в состояние неконгруэнтности, диссоциации, отчужденности со своим «эмпирическим Я», снижает психологическую устойчивость, как ситуативную способность противостоять стрессам и нагрузкам и справляться с жизненными задачами [26].

Вместе с тем нельзя не заметить, что эмоциональные и коммуникативные проблемы, и в целом состояние духовной и психосоциальной дезадаптации, легко купируются с помощью приема алкоголя и других ПАВ, которые переводят личность в альтернативное, измененное состояние сознания, с оптимальной вегетативной и эмоциональной регуляцией, а также обеспечивают временный психофизический комфорт, который, в свою очередь, провоцирует привыкание и зависимость. Вероятно, данная личностная особенность тувинцев – культурально обусловленная алекситимия, связанная с правополушарностью, – может являться фактором риска алкоголизации. Для тувинцев в значительной степени свойственно образно-чувственное восприятие мира. Распределение по павловским «специально человеческим» типам среди обследованных студентов произошло следующим образом: мыслительный тип (с преобладанием второй сигнальной системы) –

23%, художественный (с преобладанием первой сигнальной системы) – 55%, средний (уравновешенность сигнальных систем) – 22%. Известно, что при художественном типе мышления, для которого характерна яркость и образность представлений, склонность к художественному творчеству, хорошая память на лица и образы и худшая – на термины, определения и общий смысл, – преобладает функциональная активность правого полушария головного мозга, которое наиболее уязвимо к действию алкоголя. У подавляющего большинства тувинцев преобладают правосторонние показатели функциональной сенсомоторной асимметрии. Правополушарность тувинцев, являясь конституционально-обусловленной психофизиологической характеристикой, может оказывать влияние на поведенческие стереотипы, связанные с употреблением алкоголя, влиять на степень социальной адаптированности. Правополушарность приносит еще один важный психологический смысл: у правополушарных лиц при ситуации, вызывающей агрессию, преобладают агрессивные тенденции, направленные внутрь, на себя, идеи вины, самообвинения, самонаказания – отсюда высокие показатели суицидов в Республике.

Однако независимо от эмоциональных и других личностных проблем, любой человек периодически нуждается в измененных состояниях сознания. Современный стиль жизни, который в настоящее время принят среди тувинского населения, существенно отличается от исторически сложившегося, подразумевавшего единение с окружающей природой. Многие практики были утрачены, в том числе те, что обеспечивали достойные и нормативные возможности обретения измененных состояний сознания, как развивающейся, так и зрелой личности. Осталась лишь наиболее простая возможность их получения – с помощью ПАВ. Физиологические измененные состояния сознания возникают при различных поведенческих активностях, например, при прослушивании музыки, при ритмической монотонной деятельности, при сверхувлеченности каким-либо творчеством или деятельностью. В состоянии ИСС функционирование организма сводится к образованию необходимых на тот момент функциональных систем (по П. К. Анохину), это функционирование энергетически оптимально, успешно и приносит моральное удовлетворение. ИСС возникают в процессе коллективного труда, когда человек воспринимает себя частью целого, в процессе художественного творчества, под воздействием звуков, запахов, ритмов...

Здесь уместно вспомнить о том, что тувинская культура – по сути своей является коллективистской, и предполагает постоянные коммуникации, которые осуществляются не только с помощью речи. Одним из способов коммуникации издревле служило тувинское горловое пение, которое было нечто большим, чем простое музицирование: позволяло выразить чувства к природе и окружающей действительности, пообщаться с духами, обозначить свое присутствие. Многие традиционные и общепринятые виды деятельности сопровождались горловым пением. Шаманы использовали горловое пение при камланиях, общении с духами, лечения людей и для вхождения в состояние экстаза [27]. Тувинский быт был пронизан горловым пением. Множество обрядов: традиционных (сватание, свадьбы), религиозных (отпевание усопшего, преподношение даров духам неба и земли), бытовых (катание войлока, убаюкивание младенцев, стрижка домашних животных, переправа через реку), – сопровождались воспроизведением горлового пения. Оно мобилизовало человека, восполняло внутренние ресурсы при их истощении.

Горловое пение появилось в глубокой древности, выступало в качестве музыкального подражания природным и бытовым явлениям, как способ коммуникации, выражения чувств, времяпровождения. Тувинцы – музыкальный народ. Музыка была глубоко интегрирована в культуру тувинцев, как неотъемлемый элемент быта, традиций, религиозно-духовной сферы жизни. Взрослые с малых лет научали ребенка петь, подражать естественным звукам природы, играть на музыкальных инструментах, и самый апофеоз этой музыкальной культуры – это тувинское горловое пение. Во время исполнения разных стилей горлового пения исполнитель *хоомейжи* вдохновляется такими естественными звуками природы, как журчание родника, свист ветра, позвякивание конской сбруи при езде, старается исполнить очень похоже. Во время исполнения в сознании человека невольно возникают образы, про которые поется в песне. Возникновение образов тесно связано с активацией правого полушария мозга. Ранее нами было показано, что тувинцы в большинстве своем (более 65%) – правополушарный народ, с образным, целостным восприятием мира, с потребностью в измененных состояниях сознания. Горловое пение такую возможность предоставляло. Горловое пение давало тувинцу возможность легкого вхождения в измененное состояние сознания, во время которого происходит гармонизация работы вегетативных и других физиологических функций. Горловое пение или его прослушивание помогало почувствовать себя частью природы, ощутить единение с ней. Самое главное, пожалуй, – это возможность измененного состояния сознания.

Когда мы рассматриваем такие новообразования в культуре, как алкоголизм, – заболевание, которое было не свойственно народу Тувы, где существовали строгие запреты на потребление алкоголя для мужчин до 36 лет и для женщин пожизненно, – мы должны проследить: а что этот народ потерял в связи с «окультуриванием»? Можно констатировать, что горловое пение ушло из повседневного быта тувинцев. Оно уже не несет своей гармонизирующей и тонизирующей функции. Это некая экзотика на потребу туристам. Вме-

сте с тем роль ритмов и/или их отсутствия – это та область нейрофизиологии, которая малоизученна, но, вероятно, имеет больше смысла, чем представляется на первый взгляд. В работе Prince R. H. (1980) показано, что определенные ритмизирующие практики, будь то ритмичные звуки, ритмичная физическая активность, ритмичная музыка, – вызывают выброс эндорфинов и приводят человека в состояние психофизического комфорта [28]. Соответственно, при невозможности получить свою порцию эндорфинов естественным путем и вышеперечисленными способами, человек может это сделать с помощью алкоголя или наркотиков. Это физиологический аспект рассматриваемой проблемы, но психоэмоциональный аспект еще глубже: личностные изменения, возникающие в процессе ритмических воздействий, носят психотерапевтический характер, и, вероятно, очень важны для человека, в архетипе которого зафиксированы образы этих ритмов.

Так, в результате эксперимента по изучению влияния тувинского горлового пения на психоэмоциональное состояние слушателей (дипломная работа психолога О.Т. Мекпер-оол, выполненная под руководством кандидата психологических наук С.Д. Юдиной) было установлено, что испытуемые из разных этнических групп воспринимают горловое пение неодинаково. В процессе эксперимента были сформированы три группы испытуемых, из числа студентов-гуманитариев, в возрасте 18–25 лет: 1 гр. – представители культуры/этноса, в котором есть горловое пение (тувинцы, хакасы) 12 чел.; 2 гр. – представители культуры/этноса в котором нет горлового пения, но они имеют о нем представление, слушали ранее, – 10 чел.; 3 гр. – лица, которые не имеют представления о горловом пении и не слушали его никогда – 9 чел. Испытуемые прослушивали горловое пение, стили *каргыраа* и *хоомей*, исполняемое вживую хоомейжи в течение 10 минут. После прослушивания был проведен словесный опрос, во время которого студенты делились своими мыслями и впечатлениями. Респонденты из первой и второй группы, вне зависимости от начального настроения, после прослушивания отмечали изменение эмоционального состояния, большинство испытали эмоциональный подъем и мобилизацию, желание двигаться и действовать. В воображении видели примерно схожие образы (тайга, горы, степь, жизнь кочевника, камлание шамана). Лица из первой группы вспоминали свой народ, свой род, испытывали чувство гордости за свой народ, чувство единения с ним, ощущение поддержки рода. Это сопровождалось приливом сил и мотивацией к деятельности. Лица из второй и третьей группы испытывали сложные, по их отчетам, ощущения, которые вполне соответствовали измененному состоянию сознания.

Каждая из эмоций, которую переживает человек, должна быть осознана и осмысленна. Осознавая и осмысливая ту или иную переживаемую эмоцию, человек может понимать причины их возникновения. Это один из ключевых этапов развития эмоционального контроля, таким способом формируется возможность правильного использования своих возможностей. При наличии эмоционального контроля при решении актуальных и важных вопросов облегчается принятие решения. И, наоборот: при недостаточном осмыслении и осознании испытываемых эмоций, чувств и переживаний, человек остается беспомощным и неуверенным в своих потенциях, что облегчает и провоцирует алкогольные мотивации. Системообразующим фактором алкоголизации можно считать неосознаваемую подчиненность своей потребности стремлению попасть в зону личностного комфорта. В связи с этим формирование осознанности необходимо считать основной мишенью профилактики алкогольного потребления.

Существует необходимость разработки новой программы выявления, профилактики и коррекции девиантного поведения, а именно, алкогольного потребления, в Республике Тыва. Уже давно убедительно показано, что формирование алкогольной зависимости у тувинцев происходит в 2–3 раза быстрее, чем у титульного этноса России, русских, и тяга к алкоголю существенно выше [23]. Вне сомнения, причины лежат в глубинных культурно-исторических предпосылках и особенностях формирования личности.

**Выводы.** Проведенное исследование показало, что для тувинцев существуют определенные факторы риска в отношении алкоголизации. Во-первых, это недостаточно организованный социум, который вступает в противоречие с устоями степной цивилизации, низкий уровень жизни. Во-вторых, это недостаточное знание народных традиций в отношении алкоголя, в которых заложена большая мудрость, это нигилистическое отношение к собственному этносу, и, следовательно, к самим себе. В-третьих, это психофизиологические особенности: образно-чувственное восприятие мира, правополушарность, этнически обусловленная алекситимия, что провоцирует жить «здесь и сейчас», исключая долговременную перспективу. Эти факторы необходимо учитывать при планировании профилактических мероприятий.

Культурно-исторические принципы коррекции аддиктивного поведения представляются перспективными. Очевидно, что для этого понадобятся комплексные усилия специалистов смежных областей: психологов, психофизиологов, антропологов, врачей и других профессионалов из разных стран мира. Такой подход позволит выработать универсальные подходы, позволяющие снять напряжение вокруг столь важной социальной проблемы, как алкоголизация общества.

Рассматривая возможные пути оптимальной интеграции коренного населения Тувы в мировую экономику и алкоголизацию как ее тормоз, необходимо помнить, что полный отрыв от традиционной культуры лишает личность мощного энергетического ресурса, делает ее уязвимой для легких соблазнов получения психофи-

зического комфорта, таких, как алкоголь или наркотики. При этом ясно, что призывать вернуться к традиционным видам хозяйствования – это неразумно, поскольку прогресс остановить нельзя, и никто не захочет отказаться от благ цивилизации. Однако возможность прикоснуться к своим корням, почувствовать себя частью своего народа, ощутить энергетическую поддержку своего рода, – в этом основная задача национальной политики, и в этом поле лежит основа профилактики девиаций у коренного населения.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Открытое обращение Министру экономического развития РФ Орешкину М. С. Документ. Совет РООД «ЗА ТУВУ». [Электронный ресурс] // Сайт газеты «РИСК» №39, 2 октября 2018 года. URL: [http://risk-inform.ru/article\\_7571.html](http://risk-inform.ru/article_7571.html) (дата обращения 01.09.2019).
2. Постановление Правительства Республики Тыва от 3 июня 2019 года №271 г. Кызыл «О Государственном докладе, о состоянии здоровья населения Республики Тыва в 2018 году» [Электронный ресурс] // Сайт «Правительство Республики Тыва. URL: <http://www.npa.rtyva.ru/page/3406.html> (дата обращения 01.09.2019).
3. Семке В. Я., Чухрова М. Г., Бохан Н. А., Куприянова И. Е., Рахмазова Л. Д. Психическое здоровье коренного населения Восточного региона России: монография. Томск; Новосибирск: Альфа Виста; Наука, 2010. 360 с.
4. Медведев А. С., Чухрова М. Г. Психолого-педагогические принципы профилактики и коррекции наркозависимого поведения: монография. Минск: Ковчег, 2012. 182 с.
5. Чухрова М. Г., Леутин В. П. Аддикция: зависимое поведение: монография. 2-е издание. Новосибирск: Изд-во НГПУ, 2014. 251 с.
6. Леутин В. П., Чухрова М. Г., Степушина Н. А. Тест инверсии эмоционального отражения в ранней диагностике аддитивных состояний: методические рекомендации. Новосибирск: Изд-во НГУ, 2001. 19 с.
7. Чухрова М. Г., Степушина Н. А. Аддиктивность и латеральные особенности функциональной асимметрии мозга // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2002. №4. С. 12–13.
8. Пронин С. В. и др. Функциональное нейробиоуправление при опийной наркомании (возможности интеллектуального альфа-, тета- тренинга): монография. Томск: Изд-во ТГУ, 2008. 204 с.
9. Дресвянников В. Л., Пронин С. В., Чухрова М. Г. Выявление склонности к рисковому поведению с помощью анализа вариабельности сердечного ритма // Мир науки, культуры, образования. 2015. №6 (55). С. 273–276.
10. Пронин С. В., Чухрова М. Г. Трансдиагностические биомаркеры в оценке суицидальной предиспозиции у наркотических аддиктов // Суицидология. 2018. №9 (4). С. 109–118. doi.org/10.32878/suiciderus.18-09-04 (33) – 109–118
11. Резников Е. Н., Товуу Н. О. Этнопсихологические характеристики народа тыва: теория и практика: монография. М.: ПЕР СЭ, 2002. 223 с.
12. Товуу Н. О. Социально-психологические исследования: этнос тыва на рубеже веков (XX–XXI вв.): коллективная монография / [Атаманова Галина Ивановна и др.]; М-во образования и науки Российской Федерации, Гос. образовательное учреждение высш. проф. образования «Тывинский гос. ун-т. Кызыл: ТывГУ, 2009. 271 с.
13. Цыганков Б. Д., Овчинников А. А., Султанова А. Н. Кросскультуральные аспекты реагирования на стресс // Психическое здоровье. 2018. Т. 16, №7. С. 48–53.
14. Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 3. М.: Педагогика, 1983. С. 68–76.
15. Леонтьев А. Н. Деятельность, сознание, личность. М: Политиздат, 1975. 130 с.
16. Флоренская Т. А. Диалог в практической психологии: Наука о душе. М.: ВЛАДОС, 2001. 208 с.
17. Шевцов А. А. Прикладная культурно-историческая психология. Иваново: Роща Академии, 2012. 264 с.
18. Маннай-оол М. Х. Тувинцы: Происхождение и формирование этноса: монография. Новосибирск: Наука, 2004. 166 с.
19. Вайнштейн С. И. Книга «Загадочная Тува». М: Домашняя газета, 2009. 415 с.
20. Салчак В. Б., Атаманова Г. И. Стратегии развития Тувы в модели устойчивого развития: проблемы, задачи, перспективы // Креативная экономика. 2018. Т. 12, № 10. С. 1639–1648.
21. Атаманова Г. И. Социально-психологические особенности адаптации студентов первого курса в вузе: монография. Барнаул: Си-пресс, 2014. 124 с.
22. Атаманова Г. И. Междисциплинарное исследование здоровья народа тыва // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). 2014. Т. 2, №6. С. 409–418.
23. Чухрова М. Г., Курилович С. А., Леутин В. П. Патологические и психосоматические аспекты потребления алкоголя в Туве. Новосибирск-Кызыл: Изд-во СО РАМН, 1999. 148 с.

24. **Хаснулин В.И., Чухрова М.Г.** Человек в экстремальных условиях: коренное население Сибири и Севера // Журнал: Медицина Кыргызстана. 2015. Т. 1, №5. С. 46–49.
25. **Леутин В.П., Чухрова М.Г., Кривошеков С.Г.** Связь употребления алкоголя с особенностями функциональной асимметрии мозга тувинцев // Физиология человека. 1999. Т. 25, №2. С. 67–70.
26. **Чухрова М.Г., Пилипенко Г.Н.** Алекситимия и адаптация личности. Новосибирск: Альфа-Ресурс, 2011. 96 с.
27. **Собольников В.В.** Шаманский транс: психологический анализ // Вопросы устойчивого бескризисного развития общества. Новосибирск: НГУ, 2001. С. 63–71.
28. **Prince R.H.** Exogenous and Endogenous-Factors in Psychotherapy / A Cross-Cultural View // Paper presented at conference on Cultural Conceptions of Mental Health and Therapy. Honolulu (submitted for publication), 1980.

#### REFERENCES

1. Open appeal to the Minister of Economic Development of the Russian Federation Oreshkin MS Document. Council ROED «FOR TUVU». Website of the RISK newspaper No. 39, October 2, 2018. Available at: [http://risk-inform.ru/article\\_7571.html](http://risk-inform.ru/article_7571.html) (accessed September 1, 2019).
2. Decree of the Government of the Republic of Tuva dated June 3, 2019 No. 271 of Kyzyl «On the State Report, on the state of health of the population of the Republic of Tuva in 2018». Website «Government of the Republic of Tuva. Available at: <http://www.npa.rtyva.ru/page/3406.html> (accessed September 1, 2019).
3. **Semke V.Ya., Chukhrova M.G., Bohan N.A., Kupriyanova I.E., Rakhmazova L.D.** *Mental health of the indigenous population of the Eastern region of Russia*: monograph. Tomsk, Novosibirsk, Alfa Vista Publ., Science Publ., 2010, 360 p.
4. **Medvedev A.S., Chukhrova M.G.** *Psychological and pedagogical principles for the prevention and correction of drug-dependent behavior*: monograph. Minsk, Ark Publ., 2012, 182 p.
5. **Chukhrova M.G., Leutin V.P.** *Addiction: addictive behavior*: monograph. 2nd edition. Novosibirsk, NSPU Publ., 2014, 251 p.
6. **Leutin V.P., Chukhrova M.G., Stepushina N.A.** *Test of inversion of emotional reflection in the early diagnosis of addictive conditions*: guidelines. Novosibirsk, NSU Publ., 2001, 19 p.
7. **Chukhrova M.G., Stepushina N.A.** Addictivity and lateral features of the functional asymmetry of the brain. *Siberian Bulletin of Psychiatry and Addiction*, 2002, no. 4, pp. 12–13.
8. **Pronin S.V. et al.** *Functional neurobiological control in opium addiction (possibilities of intellectual alpha, theta training)*: monograph. Tomsk, TSU Publ., 2008, 204 p.
9. **Dresvyannikov V.L., Pronin S.V., Chukhrova M.G.** Identification of a tendency to risk behavior using the analysis of heart rate variability. *World of Science, Culture, Education*, 2015, no 6 (55), pp. 273–276.
10. **Pronin S.V., Chukhrova M.G.** Transdiagnostic biomarkers in assessing suicidal predisposition in drug addicts. *Suicidology*, 2018, no. 9 (4), pp. 109–118. DOI: [doi.org/10.32878/suiciderus.18-09-04](https://doi.org/10.32878/suiciderus.18-09-04) (33) – 109–118
11. **Reznikov E.N., Tovuu N.O.** *Ethnopsychological characteristics of the people of Tuva: theory and practice*: monograph. Moscow, PER SE Publ., 2002, 223 p.
12. **Tovuu N.O.** Socio-psychological research: the ethnic group at the turn of the century (XX–XXI centuries): a collective monograph. Atamanova Galina Ivanovna et al.; M-in education and science of the Russian Federation, State. higher education institution prof. Education Tyvinsky state. un-t. Kyzyl, TyvGU Publ., 2009, 271 p.
13. **Tsygankov B.D., Ovchinnikov A.A., Sultanova A.N.** Cross-cultural aspects of stress response. *Mental Health*, 2018, vol. 16, no. 7, pp. 48–53.
14. **Vygotsky L.S.** *Collected Works*: in 6 vols. Vol. 3. Moscow, Pedagogy Publ., 1983, pp. 68–76.
15. **Leontiev A.N.** *Activity, consciousness, personality*. Moscow, Politizdat Publ., 1975, 130 p.
16. **Florenskaya T.A.** *Dialogue in practical psychology: The science of the soul*. Moscow, VLADOS Publ., 2001, 208 p.
17. **Shevtsov A.A.** *Applied cultural-historical psychology*. Ivanovo, Academy Grove Publ., 2012, 264 p.
18. **Mannay-ool M.Kh.** *Tuvinty: The origin and formation of an ethnic group: monograph*. Novosibirsk, Nauka Publ., 2004, 166 p.
19. **Weinstein S.I.** *The book «Mysterious Tuva.»* Moscow, Home newspaper Publ., 2009, 415 p.
20. **Salchak V.B., Atamanova G.I.** Tuva development strategies in the model of sustainable development: problems, tasks, prospects. *Creative Economy*, 2018, vol. 12, no. 10, pp. 1639–1648.
21. **Atamanova G.I.** *Socio-psychological characteristics of the adaptation of first-year students in high school: a monograph*. Barnaul, Sea-Press Publ., 2014, 124 p.
22. **Atamanova G.I.** Interdisciplinary study of the health of the people of Tuva. *European Social Science Journal (European Journal of Social Sciences)*, 2014, vol. 2, no. 6, pp. 409–418.

23. **Chukhrova M. G., Kurilovich S. A., Leutin V. P.** *Pathophysiological and psychosomatic aspects of alcohol consumption in Tuva*. Novosibirsk, Kyzyl, SB RAMS Publ., 1999, 148 p.
24. **Khasnulin V. I., Chukhrova M. G.** Man in extreme conditions: the indigenous population of Siberia and the North. *Journal: Medicine of Kyrgyzstan*, 2015, vol. 1, no. 5, pp. 46–49.
25. **Leutin V. P., Chukhrova M. G., Krivoshchekov S. G.** Relationship of alcohol consumption with features of the functional asymmetry of the brain of Tuvans. *Human Physiology*, 1999, vol. 25, no. 2, pp. 67–70.
26. **Chukhrova M. G., Pilipenko G. N.** *Alexithymia and adaptation of personality*. Novosibirsk, Alfa-Resource Publ., 2011, 96 p.
27. **Sobolnikov V. V.** Shamansky trance: psychological analysis. *Questions of sustainable crisis-free development of society*. Novosibirsk, NSU Publ., 2001, pp. 63–71.
28. **Prince R. H.** Exogenous and Endogenous-Factors in Psychotherapy / A Cross-Cultural View // Paper presented at conference on Cultural Conceptions of Mental Health and Therapy. Honolulu (submitted for publication), 1980.

### Информация об авторах

**Чухрова Марина Геннадьевна** – доктор медицинских наук, профессор, Новосибирский государственный педагогический университет, профессор кафедры общей психологии и истории психологии, Новосибирский университет экономики и управления, профессор кафедры психологии, педагогики и правоведения, (Российская Федерация, 630060, Новосибирск, ул. Вилуйская, 28, e-mail: mba3@ngs.ru)

**Атаманова Галина Ивановна** – кандидат педагогических наук, доцент, Тувинский государственный университет, доцент кафедры педагогики, доцент Кызылского педагогического института, доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения Новосибирского университета экономики и управления, (Российская Федерация, 667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Ленина д. 36, e-mail: atamanova-tuva@list.ru)

**Хомушку Сырга Дадар-ооловна** – медицинский психолог, ГБУЗ РТ «Республиканский наркологический диспансер», ГБУ «Научно-исследовательский институт медико-социальных проблем и управления Республики Тыва», (Российская Федерация, 667000, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Калинина д. 29, к. 1, e-mail: sdhomushku@yandex.ru)

**Юдина Светлана Дмитриевна** – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры психологии, Сибирский Институт Управления (филиал РАНХиГС при президенте РФ), доцент кафедры психологии, педагогики и правоведения, Новосибирский университет экономики и управления, (Российская Федерация, Новосибирск, Нижегородская 6, e-mail: sveud@rambler.ru)

**Чухров Александр Семенович** – кандидат технических наук, доцент, доцент кафедры Систем радиосвязи, Сибирский государственный университет телекоммуникаций и информатики, (Российская Федерация, 630102, г. Новосибирск, ул. Кирова, 86, e-mail: mba3@ngs.ru)

### Information about the authors

**Marina G. Chukhrova** – doctor of medicine, professor, professor of General Psychology and history of psychology, Novosibirsk state pedagogical University, professor of Department of psychology, pedagogy and law, Novosibirsk University of Economics and management, (Russian Federation, 630124, Novosibirsk, Vilyuiskaya street, 28, e-mail: mba3@ngs.ru)

**Galina I. Atamanova** – candidate of pedagogical Sciences, associate Professor, associate Professor of Department of pedagogy, Tuva state University, Kyzyl pedagogical Institute, associate Professor of Department of psychology, pedagogy and law, Novosibirsk University of Economics and management, (Russian Federation, 667000, Republic Tyva, Kyzyl, Lenin St. 36, e-mail: atamanova-tuva@list.ru)

**Sirga D. Homushku** – medical psychologist, Republican narcological dispensary, Research Institute of medical and social problems and management of the Republic of Tuva, (Russian Federation, Tuva, Kyzyl, St. Kechil-ool, 2A, e-mail: sdhomushku@yandex.ru)

**Svetlana D. Yudina** – candidate of psychological sciences, Associate Professor of Siberian Institute of Management (branch of RANEPa under the President of the Russian Federation), assistant professor of Department of Psychology, Pedagogy and Law, Novosibirsk University of Economics and Management, (Russian Federation, Novosibirsk, Nizhnygodzonskaya Street, House 6, e-mail: sveud@rambler.ru)

**Alexander S. Chukhrov** – candidate of Technical Sciences, associate Professor, associate Professor of Department of Radio Communication Systems, Siberian State University of Telecommunications and Informatics, (Russian Federation, 630102, Novosibirsk, Kirova Street, House 86, e-mail: mba3@ngs.ru)

Принята редакцией: 19.09.19.

Received: September 19, 2019.