



*Позднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Позднякова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

**УДК 159.99**

## **ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ ПОДХОД К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ИССЛЕДОВАНИЮ ДЕТЕРМИНАНТУ ВЫБОРА ТАТУ И ПИРСИНГА В КАЧЕСТВЕ СПОСОБОВ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.**

**Позднякова Мария Олеговна**

**Таврическая академия (структурное подразделение) ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет им. В.И. Вернадского» (г. Симферополь)**

**E-mail:** ms.masha2001@bk.ru

В статье рассматриваются психологические особенности тату и пирсинга как способ эмоциональной саморегуляции личности индивида. Даны основные психологические характеристики выбора тату и пирсинга. Описаны психологические представления о эмоциональной саморегуляции личности.

**Ключевые слова:** личность, эмоции, пирсинг, саморегуляция, символика, индивид.

В начале стоит рассмотреть проблему саморегуляции в целом. Ее значение в исследованиях ученых психологов.

Проблема саморегуляции в психологической науке и практике рассматривается довольно широко. В различных областях научного знания существует целый ряд трактовок её обозначения. Обычно, под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а также целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

деятельностью. Проблема саморегуляции была рассмотрена многими отечественными учеными, например, Б.В. Зейгарник рассматривает саморегуляцию как сознательный процесс, который направлен на управление своим поведением. Ею выделяется два уровня саморегуляции: операционально-технический, связанный с сознательной организацией действия с помощью средств оптимизации и мотивационный, на котором организуется общая направленность деятельности с помощью управления мотивационно-потребностной сферой. Вторая форма саморегуляции эффективна в критических ситуациях, когда достижение целей и осуществление жизненно важных для личности целей и мотивов в силу объективных причин становится невозможным, и является составляющей деятельности переживания. Процесс переживания — особая внутренняя деятельность по смыслопорождению, актуализирующаяся в критических ситуациях.

Согласно В. П. Бояринцеву, саморегуляцию возможно определять, как механизм обеспечения внутренней психической активности человека различными средствами, где активность и саморегуляция выступают двумя взаимодополняющими сторонами — активность выражает изменчивость и движение, а саморегуляция обеспечивает устойчивость и стабильность этой активности. Наиболее полно структурно-функциональную модель осознанной регуляции описал О. А. Конопкин и на ее основе разработал концепцию осознанного саморегулирования произвольной активности человека при достижении поставленных целей в различных видах деятельности, которая базировалась на субъектной целостности человеческой личности и целенаправленной активности, имеющей определенный личностный смысл по отношению, к которому человек выступал как инициатор и даже творец. По Конопкину, осознающий свои состояния и свои задачи человек, является



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в МРыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

субъектом собственной деятельности, то есть именно он осуществляет выбор условий, соответствующих очередной задаче, с помощью звена программы действий подбирает способы преобразования исходной ситуации, а затем оценивает полученные результаты и решает, нужно ли вносить какие-либо изменения в свои действия. Таким образом, в психологии существует множество подходов к определению понятия «саморегуляция», которые основываются на изучении всевозможных сторонах психики. Можно отметить, что саморегуляция является внутренней целенаправленной активностью человека, которая осуществляется при помощи разных процессов, явлений и уровней психики. В процессах саморегуляции получает выражение единство и системная целостность психики.

Особенно стоит затронуть аспект эмоциональной саморегуляции. Эмоциональная саморегуляция — один из уровней регуляции активности живых систем разных уровней организации и сложности, выражающий специфику реализующих ее психических средств отражения и моделирования действительности, в том числе рефлексии. На психологическом уровне саморегуляция представляет собой стихийное и осознанное использование человеком разнообразных приемов и технологий, помогающих нормализовать или настроить нужным образом свое эмоциональное состояние.

Говоря о саморегуляции людей с татуировками и различными бодимодификациями, я думаю, что изменение собственного тела является для них самым приемлемым способом реагирования на стресс, например, возникновение в подростковом возрасте острого чувства одиночества влечет за собой дефицитное общение. У подростков результат подобного общения может выражаться в уходах из дома, бродяжничестве, школьных прогулах или отказе от обучения, во лжи, агрессивном поведении, граффити (настенные рисунки и надписи непристойного характера), субкультурных девиациях



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в Ярыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

(сленг, шрамирование, татуировки); Переживание душевной боли, неспособность справиться с ней эмоционально, перенос боли в физическую форму (порезы, шрамирование, татуировки).

Татуирование (от полинезийского слова tatau) — универсальный обычай выводить на теле неизгладимые знаки (линии, узоры, изображения деревьев, цветов, животных и вообще всякого рода фигуры) посредством введения в кожу механическим путем (накалыванием, надрезыванием) тех или других красящих веществ. Специфическая особенность татуировки в отличие от окрашивания заключается в том, что краски вводятся под кожу, вследствие чего становятся нестираемыми навсегда. Обычай татуировки восходит до самой глубокой древности. Некоторые инструменты из рога и кости, найденные в Ариньякской пещере, равно как и ланцетики неолитического периода дают полное основание думать, что искусство татуировки было так же знакомо доисторическому человеку, как и окрашивание (раскрашенные черепа в доисторических курганах). Общеизвестно, что набор видимых черт, обнаруживающихся во внешности, «позволяет узнать» некоторые невидимые черты человека, в частности, судить о его личности и социальной принадлежности. Каждый человек выбирает, делая это более или менее сознательно, свой тип внешнего вида, определенным образом маркирует свое тело, чтобы передать определенную информацию о своей социальной принадлежности: социальном статусе, среде, виде работы, стиле жизни и т.п. Это позволяет нам его классифицировать, сформировать первое впечатление о нем и даже выбрать тип поведения с ним.

В работах К. Леви-Стросса, который изучал место тату и их значения у первобытных племен, мы можем провести параллель с тату культурой современных общественных групп объединяющихся определенной идеей или идеями, таких как современные субкультуры.



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в Мн: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

Каждый субъект относящий себя к определенному социальному объединению, может использовать татуировки для обозначения его принадлежности к данной группе. Наиболее ярким примером для нас может послужить криминальная среда. Среди ее членов имеет большое распространение татуировки, именуемые наколками, каждая из которых несет особую смысловую нагрузку, которая в свою очередь определяет субъекта в криминальной иерархической среде, его особый род деятельности, то как другие представители его среды должны относиться к нему считывая информацию о нем посредством наколок.

Долгое время татуировки считались отличительным знаком преступников, и наибольшее количество исследований на данную тему относится именно к проблеме криминальных татуировок. Одним из первых на распространенность татуировок у заключенных обратил внимание итальянский психиатр Ч. Ломброзо, трактовавший преступность как биологический, а не социальный феномен. Ломброзо называет татуировку характерным признаком врожденного преступника и проводит параллель между распространенностью обычая татуировки у заключенных и у первобытных племен, что, по его мнению, служит подтверждением атавистичности татуировки как признака. «Кто татуируется, является или преступником, или дегенеративной личностью». Однако в настоящее время вряд ли можно говорить о татуировке как безусловном признаке девиантности. Например, Е.В. Змановская отмечает, что некоторые социальные явления могут отклоняться от общепринятых норм и вызывать раздражение у консервативно настроенного большинства, однако не представлять опасности для общества, поэтому «подросток, экспериментирующий с пирсингом, татуировкой или даже шрамированием, не может быть однозначно отнесен к группе девиантов».



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в Казани: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

«У первобытных народов татуировка, ... делает тело телом...», - говорит Ж. Бодрийяр в своей книге «Символический обмен и смерть», тем самым выражая идею о определении телесности с помощью знаковых элементов. Телу недостаточно быть просто телом, что бы его воспринимали таковым, оно должно нести за собой историю, совокупность знаковых элементов, отсылающих читателя знака к определенным смыслам.

Татуировка несет в себе несколько смыслов. Первый, индивид с татуировкой присваивает себе наличие недостатка чего-либо, которую пытается компенсировать посредством знаков, которые не являются частью природы его тела, но как бы присваиваются, помещаясь на поверхность тела субъекта. Второе, индивид разделяет собственные границы, поверхность своего тела, в которой ощущает нехватку. Где граница не явная, для субъекта, то он сам может решить добавить разграничительный элемент, в качестве которого выступает татуировка т.е. Именно так субъект и конституирует себя в пространстве окружающего мира.

Данное заключение приводит нас к выводу о том, что феномен татуировки, вследствие наличия в себе знакового содержания, приравнивается к симптоматическому элементу. В этом случае, симптом не несет за собой нарушение функционирования тела субъекта, а как раз наоборот, избавляет его от необходимости использования психосоматических формаций для регуляции либидо. Нанесение татуировки как аллопластического элемента психосемиотики тела приводит к снижению аффекта, что может нести за собой понижение уровня симптоматики других соматических заболеваний.

Кожа – это граница между внутренним миром человека и обществом. В татуировках и в пирсинге человек передает то, что не может выразить словами, показать свои чувства и переживания. Люди утверждающие, что не вкладывают смысл при набивании татуировки или пирсинга, глубоко в этом





*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в МРы.мю: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

заблуждаются или просто-напросто лукавят. Возможно, подсознательно, но они его вложили в тот момент, когда выбирали рисунок, узор, форму, место для пирсинга, символ и прочее. Особенно если эскиз был нарисован индивидуально и речь не идет о зависимости, тяге к болезненному процессу.

Часто татуировки и пирсинг набивают те, кому нельзя показать свою истинную суть из-за работы, социального окружения, родственных связей. Рано или поздно у таких людей появляется дракон, змей или демон во всю спину, пробиты носы, губы и т.д. И это приносит им удовольствие. Они сидят в офисе, но знают, что под рубашкой спрятана их сущность, которая в данном случае уже не очень-то и спрятана.

Также нанесение татуировки и пирсинга на тело тесно связан с побудительным мотивом подражания или ложными эстетическими побуждениями. В ряде случаев татуировка и пирсинг может спровоцировать отраженное ею явление. В случае если это сделано сознательно, с полным пониманием сути и назначения, тогда татуировка становится своеобразной визитной карточкой, закрепляя за человеком определенный имидж. Иначе говоря, татуировка и пирсинг не пассивное изображение – это активный символ, своеобразный индикатор характера человека.

Под «психологическими аспектами» также можно подразумевать механизмы выбора и причины нанесения того или иного рисунка.

Компенсаторная функция. Из самого названия видно, что обладатель хочет что-то возместить. То есть добавить образу своего «Я» каких-то черт и качеств которых ему как кажется не хватает. Агрессия, сила, верность, мудрость, привлекательность, легкость, открытость и др. Мужчины и женщины часто выбирают рисунки для тату руководствуясь этим принципом. И иногда он работает, обладатели привлекательных тату и в жизни становятся более симпатичными, следят за собой. Мужчины становятся более



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в МР: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

брутальными, женщины открывают свою привлекательность и сексуальность. Появляется уверенность, растет самооценка.

Защитная функция. Некоторые авторы приравнивают компенсаторно-защитную функцию, но хочется провести черту между этими механизмами. Если в компенсации человек больше стремится изменить образ себя, свои сценарии и процессы в различных для него сферах, то в защите больше отстраненности и ухода, человек стремится сохранить ядро своей личности или не встречаться со своими нежелательными сторонами или опытом.

Функция катализатора. Психические процессы иногда бывают крайне медлительные, люди могут годами переживать последствия травм, утрат, тяжелых чувств, застрять в определенных сценариях, не мочь найти выход. Символика татуировки иногда может помочь проживать эти чувства быстрее и выходить из различных кризисов и процессов

Укрепление личностной идентичности. Как и говорилось выше татуировки влияют на образ того какой я, зачем я, для чего и куда. Так как сегодня в обществе присутствует кризис смысла и самоопределения из-за обилия вариантов и возможностей устройства своей жизни, и причин устройства жизни именно таким образом. Иногда определенные символы и образы помогают самостоятельно скорректировать представление о себе, дать окружающим понять, как ок мне нужно относиться и чего я жду.

Приемлемая автоагрессия. Автоагрессия – это агрессия, направленная на самого себя. Природа аут агрессивного поведения очень широка, и здесь описать её не получится. Она может иметь множество вариантов выражения от гуляния зимой без шапки, и «случайного» порезал палец до саморазгружающих, беспорядочных, больных контактов с определенными людьми и самоубийств. И татуировка точно вписывается в это направление.





*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в Ярыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

Как говорится в этом дела кто-то за результат, а кто-то за процесс. Ведь намеренно терпеть боль — это не очень просто.

Власть над собственным телом. Власть, очень мощный рычаг человеческой природы, отношений и прочих процессов. Человек выбравший сделать себе татуировку на все 100% приобретает власть над образом своего тела, ведь он сознательно решает и выбирает как тело будет выглядеть, возвышается над телесностью и «берет дело в свои руки».

Сепаративная функция. Ко мне на тату сеанс не раз приходили люди в возрасте 18-20 лет, и судорожно, с радостью предвкушали результат, приговаривая «Родители узнают, будет скандал.» При этом улыбаясь и наслаждаясь процессом. И это здорово, как по мне. Сепарация от родительской фигуры является важнейшим этапом становления взрослой и здоровой личности, согласитесь татуировка — это не самая большая цена, которую можно заплатить за сепарацию и выход из зависимых отношений с семейной системой. На практике встречал очень много случаев, когда взрослые женщины и мужчины находясь в тесной психоэмоциональной связи с семьёй проживали тяжелые для семьи сценарии, травмы, выборы. Хотя унаследовать можно и приятные вещи, это 100%, к вопросу зачем и куда. Любые зависимости и навязчивости у человека берут своё начало от зависимости к родительской фигуре, так как родитель — это первый объект который в принципе присутствует в жизни человека.

Психологический аспект нанесения татуировки и пирсинга заключается в том, что данный процесс выступ как способ эмоциональной саморегуляции личности. И это неплохо, если такое решение помогает человеку сохранить психическое равновесие, вернуть радость жизни. Возможно, следующим шагом человек сменит все-таки работу и круг общения на тот, где ему будет комфортнее. И это неплохо, если такое решение помогает человеку



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в Лрыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

обеспечивать стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие. Возможно, следующим шагом человек сменит все-таки работу и круг общения на тот, где ему будет комфортнее.

Проведя теоретический анализ данной проблематики можно сделать следующие выводы:

1. Под саморегуляцией понимается процесс, обеспечивающий стабильность системы, ее относительную устойчивость и равновесие, а также целенаправленное изменение индивидом механизмов различных психофизиологических функций, касающихся формирования особых средств контроля за деятельностью.

2. Феномен татуировки, вследствие наличия в себе знакового содержания, приравнивается к симптоматическому элементу.

3. Под «психологическими аспектами» также можно подразумевать механизмы выбора и причины нанесения того или иного рисунка: защитная функция, функция катализатора, укрепление личностной идентичности, приемлемая автоагрессия.

4. Психологический аспект нанесения татуировки и пирсинга заключается в том, что данный процесс выступ как способ эмоциональной саморегуляции личности. И это неплохо, если такое решение помогает человеку сохранить психическое равновесие, вернуть радость жизни.

#### СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аммон Г. Психосоматическая терапия. СПб., 2000.
2. Артемьева Е. Ю. Основы психологии субъективной семантики. М. 1999.
3. Гурова, Е.В. Психология развития и возрастная психология: Тесты / Е.В. Гурова. - М.: Аспект-Пресс, 2005. - 174 с.



*Позднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Позднякова // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

4. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн. для учителя. -М.: Просвещение, 1989. -255с.: ил.
5. Леонтьев А Н. Деятельность, сознание, личность. М. 1975.
6. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. 1999.
7. Фрейд З. О клиническом психоанализе. М. 1991.
8. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб. 1997

**UDC 159.99**

**A THEORETICAL APPROACH TO THE PSYCHOLOGICAL STUDY OF THE DETERMINANTS OF CHOICE OF TATTOO AND PIERCING AS METHODS OF EMOTIONAL SELF-REGULATION.**

**Pozdnyakova Maria Olegovna**

**V.I. Vernadsky Crimean Federal University, Simferopol, Crimea, Russian Federation**

**E-mail:** ms.masha2001@bk.ru

**Summary.** The article discusses the psychological characteristics of tattoos and piercings as a way of emotional samoregulyacii personality of the individual. The main psychological characteristics of the choice of tattoo and piercing are given. Psychological concepts of emotional self-regulation of personality are described..

**Keywords:** personality, emotions, piercing, self-regulation, symbolism, individual.



*Лозднякова, М.В. Теоретический подход к психологическому исследованию детерминанту выбора тату и пирсинга в качестве способов эмоциональной саморегуляции. [Электронный ресурс] // Спецвыпуск текстов научно-практической психоаналитической конференции «Ностальгия» / М.В. Лозднякова // Психология и педагогика в Лрыму: пути развития. – 2019. – № 4 – с. 100 - 111*

### References:

1. Ammon G. Psixosomaticeskaya terapiya. SPb., 2000.
2. Artem`eva E. Yu. Osnovy` psixologii sub`ektivnoj semantiki. M. 1999.
3. Gurova, E.V. Psixologiya razvitiya i vozrastnaya psixologiya: Testy` / E.V. Gurova. - M.: Aspekt-Press, 2005. - 174 с.
4. Kon I.S. Psixologiya rannej yunosti: Kn. dlya uchitelya. -M.: Prosveshhenie, 1989. -255s.: il.
5. Leont`ev A N. Deyatel`nost`, soznanie, lichnost`. M. 1975.
6. Rubinshtejn S. JI. Osnovy` obshhej psixologii. SPb. 1999.
7. Frejd З. O klinicheskom psixoanalize. M. 1991.
8. X`ell L., Zigler D. Teorii lichnosti. SPb. 1997