

Использование относительно адаптивных копинг-стратегий позволяет подросткам с отсутствием депрессивных симптомов адекватно оценивать трудность ситуации, придавать особый смысл ее преодолению, проявлять стойкость при столкновении со сложными проблемами, снимать напряжение, связанное с проблемами, временно уходить от решения проблем с помощью погружения в любимое дело, путешествия и т.д.

Таким образом, анализ представленных выше результатов показывает, что поведение подростков с выраженной и тяжелой депрессией сопровождается использованием неадаптивных копинг-стратегий и, наоборот, неадаптивное копинг-поведение может приводить к развитию депрессивных симптомов.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что одной из задач профилактической работы с подростками группы риска суицидального поведения (с высоким уровнем депрессии) является развитие конструктивных навыков решения проблем, повышение эффективности совладающей системы, что будет способствовать успешности жизнедеятельности молодых людей и сохранению психического здоровья.

Список использованных источников

1 Павлова, Т.С. Копинг-стратегии подростков с антивитальными переживаниями / Т.С. Павлова // Психологическая наука и образование. – 2013. – №1. – С. 1–14.

2 Розанов, В.А. Самоубийства среди детей и подростков – что происходит и в чем причина / В.А. Розанов // Суицидология. – 2014. – Т. 5. – №4 (17). – С. 16–28.

3 Холмогорова, А.Б. Основные итоги исследований факторов суицидального риска у подростков на основе психосоциальной многофакторной модели расстройств аффективного спектра / А.Б. Холмогорова, С.В. Воликова // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 2. URL: <http://www.medpsy> (дата обращения: 10.03. 2019 г.).

4 Холмогорова, А.Б. Суицидальное поведение: теоретическая модель и практика помощи в когнитивно-бихевиоральной терапии / А.Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. – № 3. – С. 144–163.

УДК 159.942.22-056.83

О. Е. Бондаренко

Научный руководитель: О. А. Короткевич, старший преподаватель
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,
г. Гомель, Беларусь

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ НАРКО- И АЛКОГОЛЕЗАВИСИМЫХ

Статья посвящена проблеме формирования адаптивного поведения в молодёжной среде. Автор раскрывает актуальность исследования удовлетворенности жизнью нарко- и алкоголезависимых людей и приводит результаты эмпирического

исследования психологических особенностей удовлетворенности жизнью нарко- и алкоголезависимых.

Ключевые слова: зависимость, аддикция, аддиктивное поведение, удовлетворённость жизнью, счастье, наркотическая зависимость, алкогольная зависимость

Одним из следствий кризисного состояния современного общества и необычно высоких темпов трансформации всех его структур является рост числа людей зависимых от наркотических и алкогольных веществ во всем мире. По данным Всемирной Организации Здравоохранения: употребление алкоголя с вредными последствиями ежегодно приводит к 2,5 миллионам случаев смерти; 320 000 молодых людей в возрасте 15-29 лет погибают от причин, связанных со злоупотреблением алкоголем, что составляет 9 % всех случаев смерти в этой возрастной группе; по меньшей мере, 15,3 миллиона человек страдают теми или иными расстройствами, связанными с употреблением психоактивных веществ; употребление инъекционных наркотиков зарегистрировано в 148 странах, из которых 120 стран сообщают о распространении ВИЧ-инфекции среди этой группы населения [1, с. 12]. Главный нарколог Министерства здравоохранения Беларуси И. Коноразов так описал ситуацию: «За последнее десятилетие в Республике Беларусь число больных наркоманией увеличилось в 1,4 раза: с 6145 человек в 2005 году до 8649 человек на начало 2017 года».

Аддиктивное поведение – это «саморазрушающее» поведение, которое определяется повторяющимися действиями, направленными на систематическое употребление психоактивных веществ с целью изменения своего психического состояния с развитием выраженных первичных социальных, психологических и медицинских последствий до стадии формирования зависимости. Аддиктивное поведение относится к групповому «социализированному» типу нарушений и включает следующие понятия: факторы риска наркотизации, группы «риска формирования состояний зависимости», непатологические и патологические формы аддиктивного поведения. Понятие аддиктивное поведение охватывает различные виды поведения: наркотическая зависимость, алкогольная зависимость, табакокурение, пристрастие к азартным и Интернет-играм, пищевая зависимость (булимия, анорексия), а также гиперсексуальность. Аддиктивное поведение характеризуется широким спектром патологии различной степени выраженности – от поведения, граничащего с нормальным, до тяжелой психологической и физиологической зависимости. Зависимость проявляется определённой узостью и избирательностью сознания, поскольку всё, что с ней не связано, просто не попадает в поле зрения человека, отторгается, как ничего не значащая и эмоционально нейтральная информация [9, с.83]. Е.В. Змановская пишет о том, что зависимое поведение личности представляет собой серьёзную социальную проблему, поскольку в выраженной форме может иметь такие негативные

последствия, как утрата работоспособности, конфликты с окружающими, совершение преступлений.

В возникновении аддиктивного поведения имеют значение психологические особенности личности, которые способствуют развитию и формированию этого вида отклоняющегося поведения. К ним, по мнению А.Ю. Акопова, относятся: сильная потребность в удовольствиях, наслаждениях, причём ради получения новых удовольствий во всё больших объёмах эти люди готовы пойти и фактически идут на всё, спокойно переступая через самое дорогое для себя; выраженная психологическая потребность (установка, ожидание) к аддикции и непрерывному формированию новых зависимостей. Потенциальные аддикты как будто не воспринимают себя изначально в своём природном виде, цельными и самодостаточными личностями. Отдаваясь кому-либо или чему-либо, отождествляя и присваивая себе предмет-суррогат, они дополняют себя этим внешним объектом, тем самым как бы достраивая свой субъективный внутренний психологический образ, внутреннюю модель самого себя и завершая этим присоединением свою внутреннюю гармоничную целостность [2, с.224].

По мнению И.Н. Пятницкой, можно выделить следующие характеристики личности наркозависимого: наркоманы представляют собой лиц, далеких от больших социальных интересов, а также лишенных устойчивых и сформированных индивидуальных интересов, какой-либо увлеченности. Для зависимых от наркотиков юношеского возраста характерно обособление от взрослых, агрессивность по отношению к обществу, поиск чувственных впечатлений, сексуального опыта.

По мнению Н.В. Андреевской, Л.И. Галиахметовой, Л.В. Куликова удовлетворенность жизнью – это когнитивная сторона субъективного благополучия, которую дополняет аффективная сторона – положительные и отрицательные эмоции, которые человек испытывает в какой-то отрезок времени. Специфика изучения психологической удовлетворенности жизнью заключается, прежде всего, в том, что акцент делается на ее субъективном характере. В процессе формирования чувства удовлетворенности или неудовлетворенности объективные жизненные успехи и достижения, представления о качестве жизни личности преломляются не через внешние социальные нормы и критерии, а пропускаются сквозь внутренние стандарты и эталоны «идеальной жизни», заданные индивидуальным смыслом и системой ценностей. Бесспорно, существуют объективные показатели благополучия, известные многим хотя бы частично. Представления о собственном благополучии или благополучии других людей и их оценка опираются на объективные критерии успешности, показатели здоровья, материального достатка. Эти факторы, преломляясь через внутренний мир субъекта, в определенной мере могут оказывать влияние на общее чувство благополучия. Но переживание благополучия в значительной мере обусловлено особенностями отношений личности к себе, окружающему миру

в целом и его отдельным сторонам, ценностной и смысловой ориентацией личности. Все внешние факторы благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, они проходят через «фильтр» субъективной системы ценностей и ориентаций человека. Вместе с тем удовлетворенность не является статичным образованием, а обладает побудительной силой активности человека. Большинство исследователей говорят об обобщенности, системности этого феномена. По мнению К.А. Абульхановой-Славской, удовлетворенность жизнью – сложное, но всегда обобщенное чувство состоявшейся или несостоявшейся, удачной или неудачной жизни, которое выступает важным показателем стратегических позиций личности.

Наиболее обобщенное и точное определение понятия «удовлетворенность жизнью», на наш взгляд, дается Р.М. Шамионовым. Согласно его позиции удовлетворенность жизнью – сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами.

К субъективным факторам относят: отношение уровней достижений и притязаний (К.А. Абульханова-Славская); последовательность в достижении жизненных целей и заинтересованность жизнью (Н.В. Панина); внутренний локус контроля (А. Кэмбэлл); субъектная жизненная позиция (Л.И. Анцыферова, Д.А. Леонтьев, Л.И. Габдулина); стратегия дистанцирования и проблемно-решающая стратегия в сложных жизненных ситуациях (И.А. Джидарьян); социальные сравнения (Дж. Тернер); такие личностные особенности, как экстравертированность (Н. Брандберн) и оптимизм (П. Коста и Р. Маккри) [3, с. 34].

К настоящему моменту знания об особенностях и характере влияния вышеперечисленных факторов на переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью в основном накоплены в зарубежной психологии.

Нами было проведено исследование на базе Реабилитационного центра «Центр Здоровой Молодежи» (г. Минск). В нем приняли участие 40 человек в возрасте от 17 до 55 лет, из них 32 мужчины и 8 женщин. Группа состояла из нарко- и алкоголезависимых людей, каждый из которых прошел или проходит в настоящий момент программу реабилитации для зависимых в Местном Фонде «Центр Здоровой Молодежи». Ремиссия участников исследования: от 3-х дней до 10 лет. Для решения поставленных в исследовании задач был использован Опросник «Удовлетворенность жизнью», разработанный под руководством Н.Н. Мельниковой. Для определения различий уровня удовлетворенности жизнью нарко- и алкоголезависимых, выборка была разделена на две группы:

группа № 1 – 20 человек, закончивших программу реабилитации; группа № 2 – 20 человек не проходившие программу реабилитации. Первая выборка состоит из 18 мужчин и 2 женщин в возрасте от 27 до 45 лет. Вторая из 14 мужчин и 6 женщин, возраст которых от 17 до 55 лет. С помощью опросника «Удовлетворенность жизнью» были выявлены показатели удовлетворенности жизнью по 4 шкалам, которые отображены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1 – Результаты исследования по методике «Удовлетворенность жизнью» в группе № 1

Фактор	Уровень УЖ		
	Ниже среднего %	Средний уровень %	Выше среднего %
Фактор 1: Жизненная включенность	10	65	25
Фактор 2: Разочарование в жизни	10	35	55
Фактор 3: Усталость от жизни	25	60	15
Фактор 4: Беспокойство о будущем	5	45	50
Общий бал	5	60	35

Таблица 2 – Результаты исследования по методике «Удовлетворенность жизнью» в группе № 2

Фактор	Уровень УЖ		
	Ниже среднего %	Средний уровень %	Выше среднего %
Фактор 1: Жизненная включенность	45	55	0
Фактор 2: Разочарование в жизни	50	45	5
Фактор 3: Усталость от жизни	35	65	0
Фактор 4: Беспокойство о будущем	40	50	10
Общий бал	50	50	0

Анализ данных представленных в таблицах 1 и 2 позволяет сделать вывод о том, что в группе респондентов № 1 более высокие показатели удовлетворенности жизнью по фактору «Жизненная включенность» (25 %), для них характерно ощущение насыщенности и полноты жизни, «проживание» текущего момента, ощущение «вкус жизни»; они активно включены в жизнь, испытывают желание что-то делать, у них выражены такие позитивные состояния, как радость, удовольствие, душевное равновесие. Качество их взаимодействия можно описать метафорами: «Я – Жизнь», «Я в контакте с Жизнью», «Я в потоке Жизни», «Я Живу!».

С помощью U-критерия Манна-Уитни проведем оценку различий между двумя выборками по уровню общей жизненной удовлетворенности. Данный критерий помогает определить различия между малыми выборками.

Предложены гипотезы для решения задачи:

H0: Уровень признака в группе 2 не ниже уровня признака в группе 1.

H1: Уровень признака в группе 2 ниже уровня признака в группе 1.

Вычисляем значение $U_{эмп}$, оно равно 57. Найдем критическую точку $U_{кр}$. По таблице находим $U_{кр}(0.05) = 146$. Гипотеза H_0 о незначительности различий между выборками принимается, если $U_{кр} < U_{эмп}$. В противном случае H_0 отвергается и различие определяется как существенное. Так как $U_{кр} > U_{эмп}$ – принимаем альтернативную гипотезу H_1 ; различия в уровнях выборок можно считать существенными.

Таким образом, можно сделать вывод, что участие в программах реабилитации нарко- и алкоголезависимых людей существенно повышает уровень их удовлетворенность жизнью и способствует снижению уровня неудовлетворенности по таким показателям как «усталость от жизни», «разочарование в жизни», «беспокойство о будущем». Необходимо повышать значимость социального окружения для людей с зависимостью, например, с помощью проведения совместных праздников, концертов и выступлений, спортивных соревнований, коллективных поручений. Кроме этого у нарко- и акоголезависимых необходимо развивать понимание и представление о счастье с помощью личных бесед и личного опыта, обсуждения фильмов, прочитанных книг. Эти методы позволяют узнать и обсудить их дальнейшие жизненные планы, поговорить о будущем в рамках того, что есть счастье, как можно стать счастливым, что можно и нужно для этого сделать.

Большинство специалистов считают, что самооценка и внутренний контроль тесно взаимосвязаны со счастьем и субъективным благополучием. Вследствие интеллектуальных нарушений в связи с употреблением наркотиков и алкоголя у лиц с зависимостью происходит нарушение и этих качеств. Поэтому для повышения удовлетворенности жизнью людей с зависимым поведением важно сформировать у них здоровую самооценку. Этого можно добиться посредством различных упражнений и тренингов (составление рассказа о себе, самооценивание эмоциональной сферы формировалось на основе упражнений, помогающих участникам дифференцировать эмоции, упражнения на понимание восприятия своего образа окружающими). Внутренний контроль можно развивать через чувство независимости, повышаю уровень самостоятельности, особенно в тех занятиях, которые нравятся зависимым или поручать какие-либо ответственные задания, с которыми они точно справятся.

Список использованных источников

- 1 Баркова, Н.П. Теория и практика в реабилитации наркозависимых: монография / Н.П. Баркова, И.Г. Ванкон. – Иркутск: Издательство ИГУ, 2013. – С.12-13.
- 2 Акопов, А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности / А.Ю. Акопов. – СПб.: Речь, 2008. – 224 с.
- 3 Савченко, Т.Н. Субъективное качество жизни: подходы, методы, оценки, прикладные исследования / Т.Н. Савченко, Г.М. Головина. – М.: 2006. – 34 с.