

Секция «Клиническая психология, психосоматика, клиническая психология телесности»

**Особенности представлений о счастье у наркологических больных**

**Кабакова Алина Геннадьевна**

*Студент (бакалавр)*

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

*E-mail: nikitenok@yandex.ru*

Проблема счастья только в последнее время становится категорией научного анализа в психологии. Хотя, попытки научно определить феномен счастья сопровождают всю историю человечества.

Смысловые границы понятия «счастье» необычайно широки и включают в себя комплексное и системное решение целого ряда аспектов.

Исходными теоретическими позициями нашего исследования выступили идеи психологов, философов, социологов, разрабатывающих проблему счастья, таких как: К. Э. Изард, М. Аргайл, М. Селигман, Р. М. Айдинян, М. В. Бахтин, Л. К. Гришанов, В. И. Зацепин, В. О. Татаркевич, И. А. Джидарьян, С. Любомирски и др.

Изучение представлений о счастье может способствовать более детальному и глубокому пониманию этого универсального и одновременно специфического феномена. Поиск общих для большинства людей детерминант счастья позволит дифференцировать традиционно смешиваемые понятия «счастье», «субъективное благополучие», «психологическое благополучие», «удовлетворенность жизнью» и сформулировать теорию, в полной мере отражающую феноменологичность счастья.

В основу нашей работы легло такое определение счастья как психологического феномена, которое характеризуется жизненной удовлетворенностью и осмысленностью человеком своих целей в жизни, преобладанием позитивного эмоционального состояния, жизнестойкости, положительным отношением к миру, окружающим и к себе.

Именно это определение легло в основу цикла наших исследований представлений о счастье разных групп людей, включая группу пациентов наркологического диспансера.

Наркологические больные (пациенты с диагнозом «наркомания» и «алкоголизм») в качестве испытуемых были выбраны не случайно - их число с каждым годом увеличивается, а эффективных методов психологической помощи таким людям достаточно мало. На наш взгляд, изучение особенностей представлений о счастье данной категории людей позволит разработать эффективные стратегии психологической (психотерапевтической) работы в русле позитивной психологии, обращаясь к внутренним позитивным ресурсам человека, что может открыть совершенно новые перспективы в науке.

Целью нашей работы стало изучение особенностей представлений о счастье у наркологических больных. Исследование проводилось в БУ «Республиканский наркологический диспансер» Минздрава Чувашии.

В исследовании приняли участие 79 человек в возрасте 19-22 лет (60 мужчин и 19 женщин). 77,2% испытуемых - алкозависимые, 22,8% - наркозависимых. Возраст испытуемых: от 24 до 67 лет. Средний возраст -

В исследовании были использованы следующие методики: «Обновленный Оксфордский опросник счастья», «Индекс жизненной удовлетворенности» (в адаптации Н.В.Паниной), «Шкала базовых убеждений» (Р. Янов-Бульман, в адаптации Падун) и «Тест жизнестойкости» (Д.А. Леонтьев).

Стоит отметить, что только 25,3% всех испытуемых имеют высшее образование, 41,8% - среднее специальное, а остальные 32,9% имеют лишь среднее образование.

На момент исследования 34,3% испытуемых находились временно без работы, 58,2% испытуемых работали, а остальные 7,5% находились на пенсии.

Почти половина испытуемых (49,4%) имеют семью (официальный брак или сожительство), 21,5% находятся в разводе, 25,5% - холосты (никогда не имели семью), 3,8% - вдовцы. 74,7% испытуемых имеют детей, остальные 25,3% - детей не имеют.

Обновленный Оксфордский опросник счастья, показал, что в группе наркологических больных в основном превалирует средний (34,2%) и пониженный (38,0%) показатели счастья. Следует отметить, что среди респондентов с низким показателем счастья, а таких было выявлено 7,6%, все пациенты старше 40 лет, все с диагнозом «алкоголизм» и все имеют детей. Среди респондентов с повышенным показателем счастья преобладают пациенты мужского пола (76,9%), а также пациенты, не имеющие семью (61,5%). Высокий уровень счастья имеют только пациенты с диагнозом «алкоголизм», только пациенты со средним специальным или высшим образованием.

Распределение по заболеваниям показало, что среди пациентов с диагнозом «алкоголизм» преобладают средний и пониженный уровни счастья, однако среди этой выборки присутствуют и респонденты с низким, повышенным и высоким уровнями счастья. А вот среди пациентов с диагнозом «наркомания» были выявлены только респонденты с пониженным, средним или повышенным уровнем счастья. Среди пациентов с диагнозом «наркомания» респондентов с низким или высоким уровнем счастья не обнаружено.

Распределение по полу и занятости респондентов каких-либо существенных отличий не показало.

Распределение по семейному положению и наличию детей показало некоторые отличия. У респондентов, имеющих семью, уровень счастья оказался немного выше, чем у респондентов семью не имеющих или вдовцов. Та же картина и с наличием детей. Уровень счастья респондентов, имеющих детей оказался несколько выше.

Анализ показал отличие в уровне счастья респондентов с высшим образованием и респондентов, не имеющих высшее образование ( $t_{Эмп} = 2.1$ ), что может свидетельствовать, о том, что люди с высшим образованием гораздо счастливее.

«Шкала базисных убеждений» Р. Янов-Булман в адаптации М.А. Падун измеряет и дает характеристики базисных убеждений личности о доброжелательности окружающего мира, о справедливости окружающего мира и о ценности и значимости собственного «Я». Корреляционный анализ показал статистически значимую зависимость между уровнем счастья респондентов и всеми шкалами базисных убеждений: о доброжелательности окружающего мира ( $p < 0,01$ ), о справедливости окружающего мира ( $p < 0,05$ ), о ценности и значимости собственного «Я» ( $p < 0,01$ ), об удаче ( $p < 0,01$ ), о контроле ( $p < 0,01$ ).

Связь уровня счастья с базисным убеждением о доброжелательности окружающего мира означает, что счастье зависит от убеждения индивида относительно безопасности возможности доверять окружающему миру.

Связь уровня счастья с субшкалой «Справедливость» показывает что уровень счастья зависит от убеждения в том, что хорошие и плохие события распределяются между людьми по принципу справедливости: каждый получает то, что заслуживает.

Связь уровня счастья с базисным убеждением о контроле говорит о зависимости счастья от убеждения человека в том, что он может контролировать происходящие с ним

события.

Связь уровня счастья с базисным убеждением о ценности и значимости собственного Я говорит о зависимости счастья от убеждения индивида в том, что он хороший, достойный любви и уважения человек.

Связь уровня счастья с базисным убеждением об удаче говорит о зависимости счастья от убеждения индивида в том, что в целом он везучий человек.

Тест жизнестойкости показал корреляцию между уровнем счастья и: вовлеченностью ( $p < 0,01$ ); контролем ( $p < 0,01$ ); принятием риска ( $p < 0,01$ ).

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность говорит о том, что уровень счастья зависит от убежденности в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности. Человек с развитым компонентом вовлеченности более счастлив.

Контроль представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля более счастлив.

Принятие риска - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Человек, умеющий принимать риск - более счастлив.

Индекс жизненной удовлетворенности показал корреляцию между уровнем счастья и: индексом общей жизненной удовлетворенности ( $p < 0,01$ ); интересом к жизни ( $p < 0,05$ ); последовательностью в достижении целей ( $p < 0,01$ ); согласованностью между поставленными и достигнутыми целями ( $p < 0,01$ ); общим фоном настроения ( $p < 0,01$ ); положительной оценкой себя и своих поступков ( $p < 0,01$ ).

Шкала «Интерес к жизни» отражает степень энтузиазма, увлечённого отношения к обычной повседневной жизни. Человек, которому интересна его жизнь - более счастлив.

Высокие показатели по шкале «Последовательность в достижении целей» отражают такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость, направленные на достижение целей. Низкая оценка по этой шкале отражает пассивное примирение с жизненными неудачами, покорное принятие всего, что приносит жизнь. Люди с высокими показателям по данной шкале более счастливы.

Высокие показатели по шкале «Согласованность между поставленными и достигнутыми целями» отражают убежденность человека в том, что он достиг или способен достичь тех целей, которые считает для себя важными. Люди с высокими показателям по данной шкале более счастливы.

В шкалу «Положительная оценка себя и собственных поступков» относится оценка человеком своих внешних и внутренних качеств. Высокий балл отражает высокую самооценку. Таким образом респонденты с высокой положительной оценкой себя более счастливы.

Шкала «Общий фон настроения» показывает степень оптимизма, удовольствия от жизни. Люди с высоким уровнем настроения имеют и высокий уровень счастья.

Таким образом, наше исследование показало, что в отношении наркологических больных определение счастья как психологического феномена, которое характеризуется жизненной удовлетворенностью и осмысленностью человеком своих целей в жизни, преобладанием позитивного эмоционального состояния, жизнестойкости, положительным отношением к миру, окружающим и к себе и так далее, можно считать целиком верным.

### Источники и литература

- 1) Айдинян, Р.М. Трактат о счастье / Р.М. Айдинян. – СПб.: Алетейя, 2008.- 88 с.
- 2) Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл. – М.: Прогресс, 2002. – 332 с.
- 3) Бабанова, Е.Д. Категории счастья и успеха в исследованиях позитивной психологии / Е.Д. Бабанова // Научный поиск. - 2014. - № 3. - С. 13-17.
- 4) Бахтин, М.В. В поисках счастья. Религиозно-этические учения древности. – Изд. 4-е, испр. и доп. – М.: Издательство Московского института духовной культуры, 2006. – 130 с.
- 5) Бобина, У.О. Психологический портрет счастливого человека / У.О. Бобина // XXIX Мерлинские чтения. Индивидуальность человека: взгляд молодых ученых. Материалы городской психологической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. / Ред. колл.: А.А. Волочков, Д.С. Корниенко, Ф.В. Дериш (отв. ред). - Пермь, 2014. - С. 14-16.
- 6) Воронина, М.А. Исследование представлений о счастье / М.А. Воронина, Н.А. Кора // Образование и социализация человека в современных условиях. Материалы Международной научно-практической конференции. Амурский государственный университет. - Благовещенск, 2013. - С. 59-62.
- 7) Гришанов, Л.К. О счастье подлинном и мнимом / Л.К. Гришанов. – Кишинев, 1986. – 146 с.
- 8) Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 268 с.
- 9) Зацепин, В.И. Счастье как проблема социальной психологии / В.И. Зацепин. – Львов, 1981. – 208 с.
- 10) Ильин, Е.П. Психология любви / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2012. – 336 с.
- 11) Левит, Л.З. Что же такое счастье: опыт трех исследований / Л.З. Левит // Педагогическое образование в России. - 2014. - № 4. - С. 139-148.
- 12) Селигман, М. Новая позитивная психология / М. Селигман – М.: София, 2006. – 368 с.
- 13) Татаркевич, В.О. О счастье и совершенствовании человека / В.О. Татаркевич. – М.: Прогресс. – 2002. – 367 с.
- 14) Тырнова, О.А. Теоретические обоснования понятия счастья в позитивной психологии / О.А. Тырнова, Д.Р. Якупова // Вопросы гуманитарных наук. - 2013. - № 3(66). - С. 155-160.
- 15) Чепурных, М.Н. Теоретический анализ основных научных подходов к изучению феномена счастья / М.Н. Чепурных // Вестник Российского государственного гуманитарного университета. - 2012. - № 2. - С. 222-230.

- 16) Шавкунова, А.В. Перспективы исследования счастья в современной психологии // Дружининские чтения: Сборник материалов XIII Всероссийской научно-практической конференции / Под ред. И.Б. Шуванова, С.В. Воронина, И.Г. Макаревич, Ю.Э. Макаревич, С.Н. Тесля, В.П. Шувановой. - Киров, 2014. - С. 182-184.

**Иллюстрации**


<b>Высшее образование есть (n=20)</b>		<b>Нет высшего образования (n=59)</b>						
Результат: $t_{эм} = 2.1$	<p>Критические значения</p> <table border="1" data-bbox="769 573 973 725"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"><math>t_{кр}</math></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"><math>p \leq 0.05</math></td> <td style="text-align: center;"><math>p \leq 0.01</math></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">1.99</td> <td style="text-align: center;">2.64</td> </tr> </table>	$t_{кр}$		$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$	1.99	2.64	<p>Полученное эмпирическое значение <math>t</math> (2.1) находится в зоне неопределенности</p>
$t_{кр}$								
$p \leq 0.05$	$p \leq 0.01$							
1.99	2.64							

Рис. 1. -

## Результаты Обновленного Оксфордского опросника счастья

### Уровни счастья

Уровень	чел. (n=79)	%
низкий показатель	6	7,6
пониженный показатель	30	38,0
средний показатель	27	34,2
повышенный показатель	13	16,5
высокий показатель	3	3,8

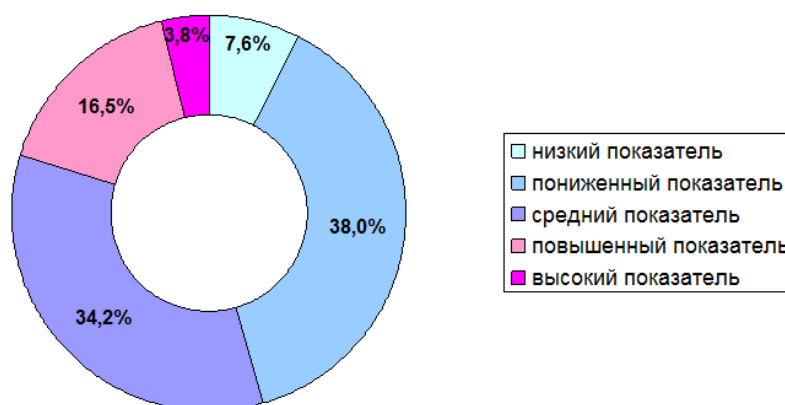


Рис. 2. Результаты исследования уровня счастья у наркологических больных

### Распределение уровней счастья по категориям

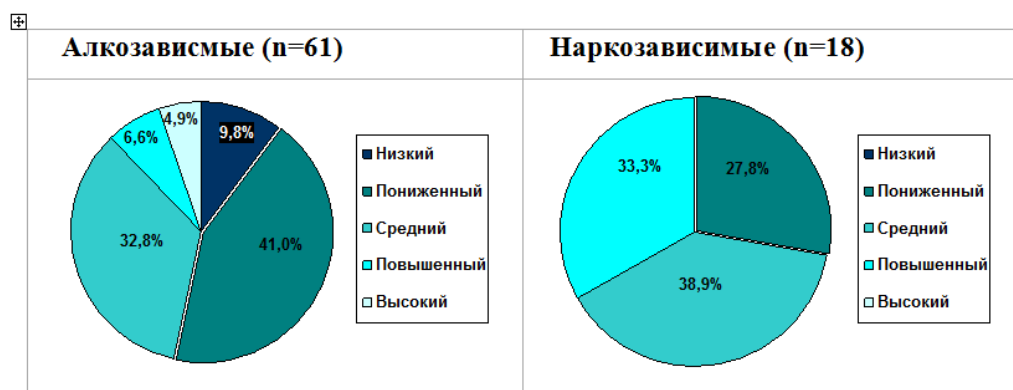


Рис. 3. Распределению по диагнозу

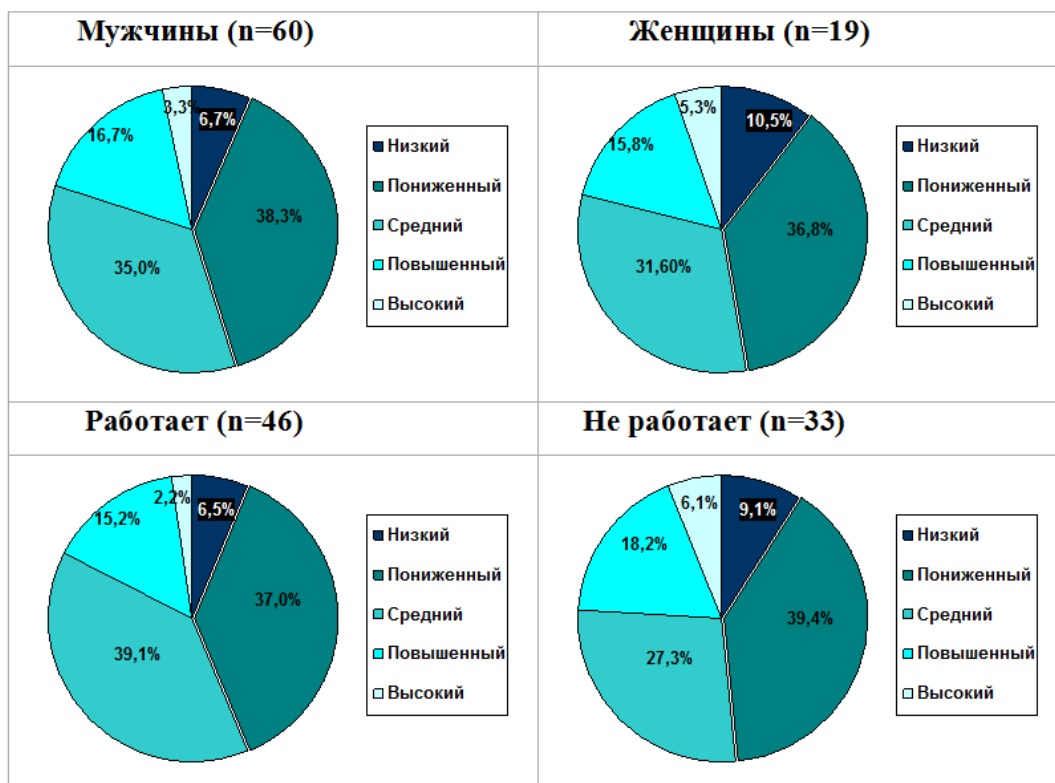


Рис. 4. Распределение по полу и занятости

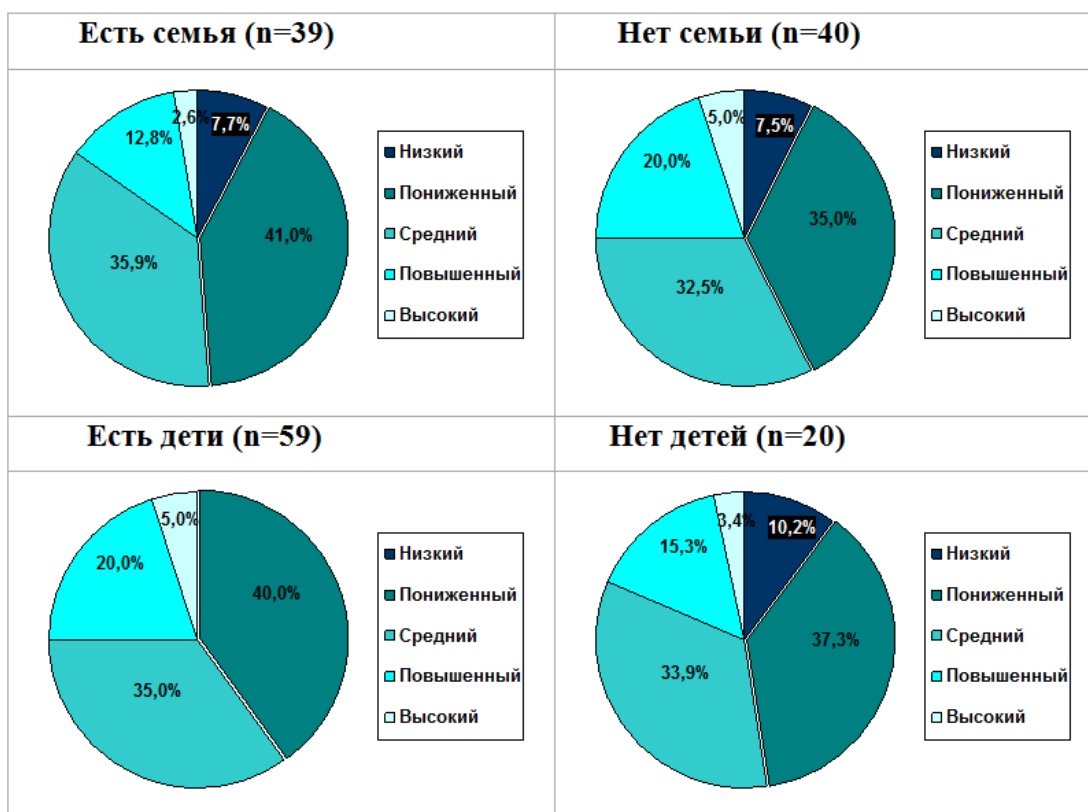


Рис. 5. Распределение по семейному положению и наличию детей

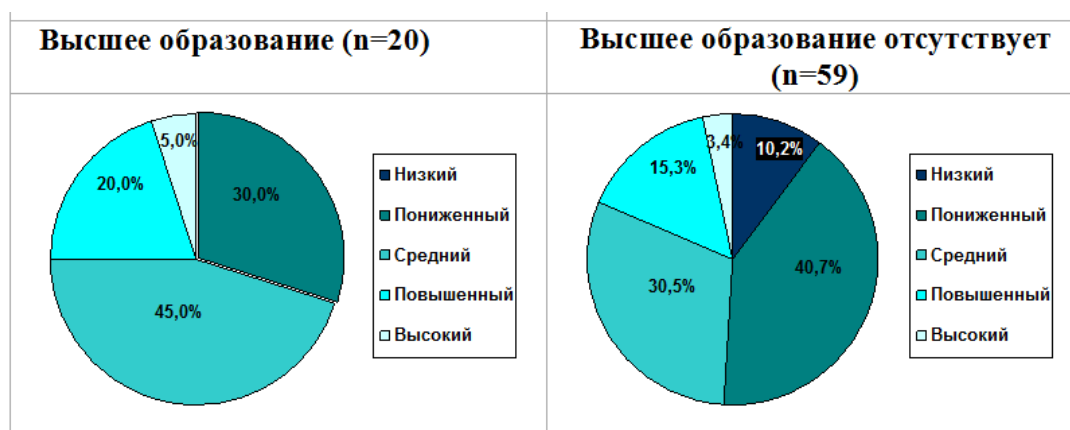


Рис. 6. Распределение по уровню образования