МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра консультативной психологии

**«Психологические особенности переживания жизненных
разочарований у лиц с разными видами аддикций»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 3 курса 301 группы
направления 37.04.01 «Психология»

факультет психологии
Беспаловой Елены Алексеевны

Научный руководитель
профессор, д. псих. н.

подпись, дата

С.В.Фролова

Зав. кафедрой
профессор, д. псих. н.

подпись, дата

Т.В. Белых

Саратов, 2022

Введение

Люди живут на земле многие тысячи лет. Они рождаются и, дорастая до определённого возраста, начинают о чём-то мечтать. Строить планы, загадывать желания и вообще хотеть чего-то или кого-то. Так устроен человек, что для нормального здорового функционирования на протяжении всей жизни он должен ставить цели и их реализовывать.

Когда поставленные цели, задачи и желания реализуются, человек ощущает себя счастливым и идёт всё к новым и новым достижениям и вершинам.

Но порою случается так, что поставленная цель или загаданное желание никак не хочет сбываться. Ну никак. Совсем. Как бы мы ни старались, и какие бы усилия мы ни прикладывали к его исполнению.

И чем сильнее хотелось получить желаемое, тем сильнее ощущается горечь потери, когда человек это не получает. И тогда... «рушится весь мир», а «земля уходит из-под ног». И наступает ...разочарование.

К сожалению, ну или, может, к счастью, такое рано или поздно происходит с каждым человеком. Но что удивительно, что переживание утраты происходит у людей практически одинаковым образом в зависимости от отношения человека к травмирующей его ситуации.

Само понятие «разочарование» как психологический термин ещё недостаточно изучено, но процесс переживания разочарования очень тесно связан с переживанием психической травмы, процессы которой описаны в современной психологической литературе. (Выготский, 1984; Рубинштейн, 2000; Василюк, 1984; Бассин, 1973; Леонтьев, 1983), а также с ощущением чувства обиды, с которым очень редко получается справиться и осознать самостоятельно, не прибегая к подавлению этого чувства. (Орлов Ю.М. Обида, вина. 2004г. Изд-во Литресс)

Очень часто бывает, что человек, который стал жертвой травматического события, оказывается один на один со своей бедой, лишённый необходимой поддержки и помощи.

В этой ситуации естественно, что психологическая наука становится одной из основных опор в исследовании и разрешении проблем, связанных с травматическими ситуациями.

Особую значимость связанные с травматизацией личности проблемы приобрели в России, точнее, в постсоветском пространстве. Распад СССР, тяжелейший экономический и политический кризис вызвали к жизни громадное количество ситуаций, травмирующих и разрушающих людей как физически, так и психологически (Лазебная а, б; Решетников и др., 1991; Сукиасян, 1993; Пуховский, 2000; Харисова, Валмнуров, 1997; Беликова, 2002; Перес Ловелле, 2001; Тарабрина, 2001; Солдатова, Черкасов, Шейгерова, 2000).¹ При рассмотрении разочарования встает вопрос о структуре и динамике его переживания субъектом, что, как уже упоминалось выше, имеет большую взаимосвязь с психической травмой и её переживанием, а также с чувством обиды.

Подразумевается, что разочарование и его переживание встречаются в жизни практически каждого человека, и в большинстве случаев исход переживания ведет к формированию события в психический опыт человека без искажения его развития и без формирования патологических синдромов. Как нельзя человеку прожить жизнь без ушибов и ран, так нельзя прожить ее и без психологических травм².

Кроме того, очень существенным является осмысление способов психологической помощи, а также техник восстановления травмированной личности.

¹ Трубицына Л.В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности: Дисс. ... канд. психол. н, 2005. С. 3.

² Трубицына Л.В. Переживание травмирующего события как проблема психологии личности: Дисс. ... канд. психол. н, 2005. С. 5.

Все вышесказанное и определяет актуальность исследования разочарования как психической травмы, которое позволяет обогатить знания о психологии человека, особенно в области психологии личности.

Объектом исследования данной работы являются индивиды, испытавшие разочарование в связи с самыми разнообразными жизненными ситуациями.

Предметом исследования является разочарование как процесс переживания травматического события.

Целью исследования является изучение специфики переживания жизненных разочарований у лиц с различными видами аддикций, а также разработка психологических рекомендаций для оказания консультативной помощи соответствующим типам клиентов.

Общая гипотеза исследования: существует взаимосвязь специфики переживания жизненных разочарований с различными видами аддикций.

Частные гипотезы.

Гипотеза 1: Существует взаимосвязь длительности переживания разочарования с видами аддикций.

Гипотеза 2: Особенности переживания жизненных разочарований связаны с половой принадлежностью, с травмируемой сферой жизни, с готовностью строить планы на будущее, выраженности желания избавиться от чувства разочарования.

Гипотеза 3: Количество жизненных разочарований связано с формируемыми видами аддикций.

Гипотеза 4: Выраженность желания обратиться к квалифицированной помощи для совладания с жизненными разочарованиями связана с видами аддикций.

Теоретическим методом исследования служило изучение и анализ литературы; обобщение.

Методами исследования и диагностическим инструментарием при эмпирическом исследовании выступила авторская психологическая анкета «Личностные особенности переживания жизненного разочарования» (Беспаловой Е.А., Фроловой С.В.)

Эмпирическая база исследования включила в себя 129 случайных респондентов в возрасте 13 лет и старше.

Задачами исследования можно определить следующие:

1. Определить взаимосвязь разочарования с чувством обиды с целью нахождения возможного выхода из состояния разочарования.

2. Выявить схожести понятия разочарования с понятием психологической травмы и её переживания, определение динамики его прохождения, фаз и механизма протекания разочарования как психологической травмы.

3. В зависимости от длительности переживания разочарования выявить разницу между отношением респондентов к разочарованию как к «лёгкой неудаче» или сильной травматической ситуации.

4. Определить взаимосвязь желания к получению внешних удовольствий (аддикций) от недополучения удовольствия психоэмоционального, связанного с разочарованием.

5. Проанализировать результаты опроса ,направленного на выявление количества «разочарованных» респондентов в настоящее время. а также выяснить их желания и возможности, с помощью которых они справляются с ситуацией внутреннего разочарования.

6. Выяснить, когда у индивидов при длительной невозможности выхода из неразрешенной ситуации разочарования появляется желание прибегнуть к получению внешних удовольствий, замещая недополученное удовольствие в психоэмоциональной сфере на удовольствия во внешней среде, насколько они готовы обратиться за помощью к профессиональным психологам и психотерапевтам на современном социально-психологическом этапе общественного развития.

Актуальность данного исследования заключается в том, что выяснение результатов опроса с целью выявления, каким образом люди самостоятельно справляются с ситуацией жизненного разочарования, а также выяснение, на сколько каждая из категорий видов аддикций готова к получению профессиональной помощи поможет выяснить ситуацию, происходящую на данном экономико-политическом и социально-психологическом этапе страны.

На первом этапе исследования была разработана анкета «Личностные особенности переживания жизненного разочарования», которая включила в себя 21 вопрос, затрагивающий внутреннюю работу переживания каждого респондента в различных его аспектах и сферах жизнедеятельности (Приложение).

Второй этап включил в себя непосредственно сбор эмпирических данных при личном взаимодействии с респондентами и при взаимодействии с ними в онлайн опросе.

На третьем этапе производилась статистически-математическая обработка анкеты методом контент-анализа, (для чего использовалась компьютерная программа Excel) ,производился анализ соотношений различного вида выборок с помощью методов описательной статистики в процентных показателях.

На четвертом этапе формулировались основные выводы о результатах предпринятого исследования.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования основываются на выявлении и оценке взаимосвязей разных видов аддикций с количеством жизненных разочарований, желания избавиться от чувства жизненного разочарования, в каких сферах жизни произошло разочарование, а также готовностью строить планы на будущее и желания обратиться к квалифицированной помощи для преодоления жизненных разочарований.

Практическая значимость обоснована подтверждением того, что люди по-разному воспринимают значение понятия «разочарование». В зависимости

от длительности переживания разочарования, отношение к понятию «разочарование» у респондентов варьируется от неудачи «лёгкой степени» до ситуации травматического значения. При этом определено, что на данном этапе экономико-политического и социально-психологического становления нашей страны население, испытывающее чувство разочарования и долго переживающее это чувство, склонно бороться с этим чувством с помощью различного рода зависимостей нежели обратиться к квалифицированной помощи профессионалов, так как считают по большей степени, что могут справиться своими силами, а профессиональная помощь в этой сфере им не нужна. И очень хочется надеяться, что становление отношения нашего населения к психологии как к помощи в научении в коммуникации, целеполагания, научения в обретении ресурсного состояния, а также помощи в научении саногенному мышлению с каждым годом будет становиться всё актуальнее и востребованнее.

Структура и объем магистерской работы. Магистерская диссертация состоит из следующих пунктов:

Введение

Глава I Теоретико-методологические основания изучения психологических особенностей переживания жизненных разочарований

1. Понятие «разочарование» как научного термина

1.1. Понятие и значение слова «разочарование» в различных его интерпретациях

1.2. Разочарование – польза и вред. Как его избежать

2. Связь разочарования с обидой

2.1. Психологическая природа обиды

2.2. Саногенное мышление для ослабления обиды

3. Разочарование как травма

3.1. Понятие психологической травмы

3.2. Последствия травмирующих событий

3.3. Этапы реакции на травму

4. Аддикция как способ снятия дискомфорта в результате разочарования

Глава II Эмпирическое исследование психологических особенностей переживания жизненных разочарований у лиц с разными видами аддикций

2.1. Программа исследования

2.2. Цель, задачи и гипотеза исследования

2.3. Взаимосвязь длительности переживания разочарования и видов аддикций

2.4. Особенности переживания жизненных разочарований в зависимости от пола

2.5. Взаимосвязь разочарований в различных сферах жизни с видами аддикций

2.6. Взаимосвязь количества жизненных разочарований и видов аддикций

2.7. Взаимосвязь видов и силы выраженности аддикций

2.8. Взаимосвязь аддикций и готовности строить планы на будущее

2.9. Взаимосвязь аддикций и желаний избавиться от чувства разочарования

2.10. Взаимосвязь аддикций и желаний обратиться к квалифицированной помощи для преодоления жизненных разочарований

2.11. Выводы по результатам эмпирического исследования

2.12. Психологические рекомендации для оказания консультативной помощи при переживании жизненных разочарований

Заключение

Список использованных источников

Приложение

Обоснование достоверности полученных результатов. Надежность и достоверность результатов исследования обеспечивались исходными методологическими и теоретическими позициями, их соотношением с практическими результатами, адекватным подбором диагностических методов и статистической проверкой полученных данных.

Основное содержание работы

Во введении обосновывается выбор темы и актуальность проблемы исследования, формулируются цели и задачи магистерского исследования, выдвигаются гипотезы, определяются предмет и объект исследования, а также обозначается теоретическая и практическая значимость работы.

В первой главе анализируются теоретико-методологические обоснования смыслового значения понятия «разочарование» в разных его интерпретациях, а также выясняется и связь понятия разочарования с обидой и травмой.

Вторая глава посвящена эмпирическому исследованию взаимосвязей жизненного разочарования с видами аддикций, особенности переживания жизненных разочарований в зависимости от пола, взаимосвязь разочарований в различных сферах жизни с видами аддикций, взаимосвязь количества жизненных разочарований и видов аддикций, взаимосвязь видов и силы выраженности аддикций, взаимосвязь аддикций и готовности строить планы на будущее, взаимосвязь аддикций и желаний избавиться от чувства разочарования, а также взаимосвязь аддикций и желаний обратиться к квалифицированной помощи для преодоления жизненных разочарований.

Выводы по результатам эмпирического исследования

Общая и частные гипотезы нашего исследования полностью подтвердились.

1. Существует взаимосвязь специфики переживания жизненных разочарований с различными видами аддикций.

2. Длительность переживания разочарования взаимосвязана с видом аддикции. В зависимости от длительности переживания разочарования, отношение к понятию «разочарование» у респондентов варьируется от неудачи «лёгкой степени» до ситуации травматического значения. 32,6% респондентов переживают своё жизненное разочарование в течение нескольких часов; 38,7%

переживают несколько дней; 18,6% переживают несколько месяцев, а 10,1% переживают разочарование в течение нескольких лет.

3. Особенности переживания жизненных разочарований связаны с половой принадлежностью, с травмируемой сферой жизни, с готовностью строить планы на будущее, выраженности желания избавиться от чувства разочарования.

4. Количество жизненных разочарований связано с формируемыми видами аддикций. Респонденты со всеми без исключения видами аддикций в большинстве случаев испытывали в жизни несколько разочарований. Так у «заедающих» максимальный процент составил-55,6%, у «запивающих»-76,2%, у «закуривающих»-69,3%, у отмывающих-90%, у трудоголиков-77,8%, у пристрастных к путешествиям-100%, у пристрастных к азартным играм-50%, у пристрастных к компьютерным играм-60%, у шопоголиков-100% и при личных дополнительных ответах этот процент достигал 50%.

5. Выраженность желания обратиться к квалифицированной помощи для совладания с жизненными разочарованиями связана с видами аддикций. По результатам таблицы видно, что психологическая помощь по большей степени нужна шопоголикам-33,33% и людям, пристрастным к отмыванию-30%. Наиболее стесняющиеся общественного мнения в этом вопросе – это «заедающие». Они составили 22,2%. «Закуривающих» стало наибольшее количество в том, что они не задумывались над этим вопросом-46,1%. А основными категориями, не нуждающимися в помощи психолога, стали «запивающие»-33,4%, отмывающие-30%, трудоголики-44,4%, «путешественники»-50%, пристрастные к церковным службам-100%, пристрастные к азартным играм-50%, шопоголики-33,3%, а также респонденты, давшие собственные ответы на вопросы-38,5%.

Психологические рекомендации для оказания консультативной помощи при переживании жизненных разочарований

Самым основным приёмом в консультативной помощи при переживании жизненных разочарований является эмпатийное слушание, при котором специалист выясняет, в какой сфере и насколько сильно клиента затронуло разочарование. Если при выяснении будет выявлена связь разочарования с обидой, то консультанту необходимо разъяснить клиенту психологическую природу обиды, а также рассказать о саногенном (оздоравливающем) мышлении, при котором происходит «отпускание» обиды и, следовательно, исцеление. Каким образом это сделать, подробно описано в главах 2.1. и 2.2. данной диссертации.

Если выясняется, что разочарование клиента имеет затяжную форму и связано с какой-либо травмирующей ситуацией или событием, то в данном случае помощь будет оказываться, исходя из консультативной работы, связанной с процессом травмы.

На ранних этапах переживания разочарования как процесса травмы практически не используются какие-то специальные приёмы и техники. Основное – это эмпатическое слушание, предоставление необходимой информации о том, что предстоит (о прохождении этапов переживания-горя), «нормализация» переживания (включая чувство вины), а главное – подчёркивание конечности процесса переживания (травмы) и того, что горящий не всегда будет себя чувствовать так, как сейчас. Очень важно помочь человеку пройти через переживание, не «застревая» на ранних этапах, показать ему, что травматическая работа разочарования (горя) идёт, и что ему удастся пережить это.

Уже на ранних этапах переживания можно использовать специальные приёмы, которые облегчат и ускорят процесс восстановления, станут эффективной профилактикой осложнений (в частности, развития ПТСР и фобий). Имеются ввиду приёмы работы с травмирующими образами. Эти приёмы помогают избавиться от навязчивых образов, погружающих человека в болезненные переживания. Работа может проводиться как в воображении, так и

в некоторых случаях- с рисунками. Такие приёмы используются как при работе с ПТСР, так и на ранних этапах переживания, способствуя избавлению от связанного со стрессом «сбоя» в работе памяти. Так как чаще всего навязчивые воспоминания связаны именно со зрительными образами, очень значимую роль играют различные техники визуализации. Приведём пример методики, которая за короткий сеанс помогает избавиться от преследующих травмирующих образов.

«Стирание» навязчивых травмирующих зрительных образов.

1. Клиента просят представить себе травматический навязчивый образ. Выясняют, на каком расстоянии находится этот образ, цветной он или чёрно-белый, плоский или трёхмерный, есть ли в нём движение. Предварительно лучше поработать с нейтральными образами и их свойствами (например, образом яблока, дерева и т.д.) Такая работа с качествами образа (или субмодальностями) помогает почувствовать клиенту контроль над собственными зрительными образами, что в отношении травматических образов уже само по себе терапевтично.

2. Если образ объёмный, клиента просят превратить его в плоский, такой как картинка или фотография, при этом оставив его на том же месте, где находилась передняя часть образа. Если клиенту не удастся сделать образ плоским, ему предлагают «поместить стекло» перед образом. Если образ был плоским, сразу переходим к следующему пункту.

3. Предлагают представить клиенту, как будто он смывает с картинки водой всё изображение, представить, как стекают все краски (или чёрная краска- если образ чёрно-белый), оставляя при этом белый лист. В случае динамического образа предлагают «просмотреть весь фильм», смывая при этом всё изображение с экрана. Можно предложить «закрасить» образ или стекло, находящееся перед ним, чёрной краской.

4. На оставшийся белый (возможно, ещё с остатками изображения) лист предлагают наклеить фотографию нейтрального (или положительного) объекта-пейзажа, или запустить простой фильм (часто-знакомый мультфильм).

5. Просят клиента сделать новый образ «объёмным», как в реальности.

6. Снова просят клиента представить травмирующий образ. Если ему это удаётся, проверяем, появились ли какие-то изменения. Обычно уже после первого раза образ становится менее чётким. Как правило, трёх повторений бывает достаточно, чтобы образ претерпел сильные изменения, перестав быть навязчивым, либо просто ушёл. При травме воображения (воображаемых травмирующих образах) хватает обычно однократного выполнения этого приёма.

Таким образом мы не только помогаем клиенту избавиться от навязчивых образов, но и даём ему в руки орудие, которым он сможет пользоваться самостоятельно в дальнейшем. Тем самым заодно снимается и страх того, что образ может вернуться. (хотя в профессиональной практике такого не встречалось).

Также в качестве оказания поддержки людям, пережившим травмирующие ситуации разочарования (как кратковременные, так и длительные), и их близким полезно давать небольшие памятки с рекомендациями, а также с координатами мест, куда они могут обратиться за помощью.

Если обобщить, то существует несколько советов, выполнение которых позволит клиентам избежать разочарования.

Первое чего не стоит делать – это негативно фиксировать сознание на объекте разочарования. Второе – из разочарования необходимо извлечь правильные уроки. Третье – следует выработать правильное отношение к ожиданиям и возможным разочарованиям. Ожидая разочарование, мы уменьшаем страдания от него, в то же время, оставляя за собой возможность извлечь правильный опыт. Конечно, мы вправе ожидать от других людей

исполнения их обязанностей и того, что они говорят, но всё, что находится за пределами этого – лишь наши домыслы, и нам не следует ожидать того, о чём кто-то не догадывается. Мы разочаровываемся, потому что хотим испытывать счастье от определенного объекта, но не встречая такой возможности, происходит разочарование, страдание. Чтобы этого избежать, необходимо правильно выстроить осознание того, что следует ожидать от людей, а чего не следует. Исполнение данных обещаний и договоров, а также соблюдение правил и норм поведения от людей ожидать следует. Попытки ожидать чего-то за этими пределами – это минное поле, может взорваться, а может, и нет, но лучше не станет.

Как только поведение человека выходит за рамки сформировавшегося эталона, происходит разрушение той лжи, которую мы сами для себя создали, в которую сами поверили.

Итак, разочарование становится инструментом для приобретения опыта, зрелости, самопознания и правильного отношения к жизни и людям.

Заключение

В заключении кратко скажем, что в результате проведённого нами исследования. в зависимости от времени переживания разочарования отношение к понятию «разочарование» у респондентов варьируется от неудачи «лёгкой степени» до ситуации травматического значения.

Действительно, результат исследования показал, что 32,6% участвовавших в опросе переживают разочарование несколько часов, 38,7% респондентов переживают его несколько дней, 18,6% опрошиваемых переживают несколько месяцев, а 10,1% переживают разочарование несколько лет. В связи с этим можно сказать, что отношение к самому понятию «разочарование» в зависимости от времени его переживания у людей варьируется от неудачи «лёгкой степени» до ситуации травматического значения.

Следующим очень важным фактом, который мы выяснили, стало то, что представителям разных видов аддикций присущи свои специфические особенности переживания жизненных разочарований. Многочисленные рисунки и таблицы, представленные в данном исследовании, доказывают, например, что при исследовании анализа взаимосвязи аддиктивных форм поведения с сферами жизни, в которой опрошиваемые чувствовали разочарование, люди «заедающие» разочарование, чаще всего испытывают его в социальной сфере и сфере (22,2%), связанной с работой и учёбой (25,9%). «Запивающие» чаще всего страдают от разочарования, связанного с работой и учёбой (33,4%), «закуривающие» по большей степени страдают в личной сфере, «отмывающие» в равной степени делят личную сферу (30%) с социальной (30%), трудоголики и любители путешествий страдают в личной сфере соответственно-55,6% и 100%. Или, например, если исследовать взаимосвязь аддиктивных форм поведения и возможности строить планы на будущее, то из результатов исследования видно, что ни один из видов

аддикций, кроме пристрастия к лекарственным препаратам, практически не мешает строить планы на будущее. Однако необходимо отметить, что 3,7% заедающих; 9,6% запивающих; 20% зависимых от компьютерных игр и 3,9%, давших свой вариант ответа, отметили, что будущее не для них.

Также нами было выяснено, что с целью уменьшения болезненного состояния в результате разочарования индивиды прибегают к различным способам аддикций вместо того, чтобы обратиться к профессиональной помощи психологов и психотерапевтов.

В результате исследования было выявлено, что психологическая помощь по большей степени нужна шопоголикам-33,33% и людям, пристрастным к отмыванию-30%. Наиболее стесняющиеся общественного мнения в этом вопросе –это «заедающие». Они составили 22,2%.»Закуривающих» стало наибольшее количество в том, что они не задумывались над этим вопросом-46,1%. А основными категориями, не нуждающимися в помощи психолога, стали «запивающие»-33,4%, отмывающие-30%, трудоголики-44,4%, «путешественники»-50%, пристрастные к церковным службам-100%, пристрастные к азартным играм-50%, шопоголики-33,3%, а также респонденты, давшие собственные ответы на вопросы-38,5%.

В результате всего вышесказанного, к очень большому сожалению, на данном этапе экономико-политического и социально-психологического становления нашей страны выявлено, что население, испытывающее чувство разочарования и долго переживающее это чувство, склонно бороться с этим чувством с помощью различного рода зависимостей нежели обратиться к квалифицированной помощи профессионалов, так как считают по большей степени, что могут справиться своими силами, а профессиональная помощь в этой сфере им не нужна. И очень хочется надеяться, что становление отношения нашего населения к психологии как к помощи в научении в коммуникации, целеполагания, научения в обретении ресурсного состояния, а

также помощи в научении саногенному мышлению с каждым годом будет становиться всё актуальнее и востребованнее.