

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Исследование совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста,
проживающих в условиях Крайнего Севера

Обучающийся

Э.Ш. Сурмач

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

канд. психол. наук, Е.В. Некрасова

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1 Теоретическое исследование совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.....	9
1.1. Проблема совладающего поведения в психологии.....	9
1.2 Основные аспекты влияния климатических условий Севера на совладающее поведение мужчин пенсионного возраста.....	20
Глава 2 Экспериментальное исследование совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.....	27
2.1 Организация и методы экспериментального исследования.....	27
2.2 Результаты исследования совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.....	31
2.3 Разработка и апробация программы психологической профилактики деструктивных стратегий совладания у мужчин пенсионного возраста.....	42
2.4 Динамика совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста.....	56
Заключение	67
Список используемой литературы	69
Приложение А Результаты констатирующего этапа эксперимента.....	74
Приложение Б Результаты контрольного этапа эксперимента.....	76

Введение

Исследование совладающего поведения в современном обществе, где люди все больше сталкиваются с различными стрессами и внутриличностными конфликтами, приобретает все большее значение, поскольку помогает понять, какие именно копинг-стратегии эффективны для формирования и поддержания психологического здоровья, наряду с гармоничным эмоциональным фоном. Человеческие ресурсы направлены, при столкновении со стрессовой ситуацией, на поиск решения в преодолении трудностей. Эти решения могут быть, как положительного вектора, так и отрицательного (деструктивного характера). Деадаптивные стратегии, могут использоваться зачастую неосознанно, формируя при этом истощение эмоциональных ресурсов и состояние «выгорания».

Совладающее поведение, как отдельная тема для исследований начало изучаться относительно недавно и подразумевает под собой определение двух терминов – психологическая защита и копинг. Изначально, термин «психологическая защита» был обозначен в психоаналитических работах З. Фрейда [44].

Термин «копинг» впервые упоминается в работах Л. Мерфи [15], при исследовании способов преодоления возрастных кризисов и трудных ситуаций у детей. Ученый выявил взаимосвязь индивидуальных особенностей личности, и влияние прошлых столкновений со стрессом на копинг-поведение. С целью изучения процесса совладания со стрессом Ричардом Лазарусом в соавторстве с Сьюзан Фолкман [53], были выделены факторы, которые стабилизируют и формируют поведение личности.

Изучение совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, представляет собой актуальную проблему, так как наличие зависимостей среди мужчин напрямую, или косвенно связано с различными стрессовыми ситуациями, проблемами в отношениях и на работе, депрессиями, чувством нереализованности и страха. Понимание того, каким более эффективным

способом и правильным выбором копинг-стратегии, можно справиться с негативными эмоциями и их последствиями, важно для формирования здорового психоэмоционального состояния личности, и в дальнейшем позволит разработать продуктивные программы по психологической профилактике зависимостей среди мужчин.

Таким образом можно выделить противоречие, состоящее в том, что несмотря на многочисленные исследования проблемы совладающего поведения у мужчин и женщин остаются недостаточно изучены особенности совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, климатические условия которого оказывают значимое влияние на копинг-стратегии и психологические защиты в поведении.

На основании выделенного противоречия обозначим проблему исследования, которая состоит в выявлении особенности совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Цель исследования: изучение особенностей совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Объект исследования: совладающее поведение человека.

Предмет исследования: особенности совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Гипотеза исследования:

- существует взаимосвязь совладающего поведения (копинг-стратегий) со склонностью к алкогольной зависимости у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера;
- в результате тренинговой программы, направленной на снижение тревожности, гармонизацию самоотношения и развитие конструктивных копинг-стратегий, у мужчин пенсионного возраста будет наблюдаться снижение склонности к зависимостям.

Для достижения поставленной цели исследования предусматривается решение следующих задач:

- проанализировать психологическую литературу по проблеме совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера;
- подобрать методики и провести диагностику совладающего поведения и личностных особенностей, влияющих на возникновение зависимостей у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера;
- разработать и провести тренинговую программу, ориентированную на коррекцию деструктивных способов совладания, связанных с повышением склонности к зависимостям у мужчин пенсионного возраста;
- провести проверку эффективности разработанной программы, сделать выводы.

Для решения поставленных задач в работе были использованы следующие методы:

- теоретические методы: анализ литературы по проблеме исследования, сравнение, обобщение;
- эмпирические (опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкман в адаптации Т.Л. Крюковой и соавторов [23], Шкала тревоги Ч. Спилбергера-Ю.Д. Ханина [56], Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантилеев) [33], тест на алкоголизм Мичиганского университета (Michigan Alcohol Screening Test, MAST) [58], опросник на выявление ранних признаков алкоголизма К.К. Яхина, В.Д. Менделевича [22]);
- методы обработки данных: анализ средних значений, распределений выраженности показателей, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена) [39], сравнительный анализ для двух групп (U-

критерий Манна-Уитни) [18] и для оценки изменений в одной группе (Т-критерий Вилкоксона) [39].

Экспериментальная база исследования: медицинский центр, оказывающий психотерапевтические, наркологические и психологические услуги «Аполлон», г. Нижневартовск. Испытуемыми были клиенты, обратившиеся за психологической помощью. 30 мужчин пенсионного возраста, не имеющих диагноза алкоголизма (средний возраст 65,7 лет), но имеющих различные психологические проблемы. Вся выборка была разделена на две группы: контрольную (15 человек) и экспериментальную (15 человек).

Теоретико-методологическая основа исследования:

- гуманистические принципы детерминированности развития личности социальными условиями и содержанием ее жизнедеятельности (Дж. Бьюдженталь [11], А. Маслоу [29], Р. Мэй [42], К. Роджерс) [37]);
- исследования в области совладающего поведения Р. Лазаруса, Л. Мерфи, С. Фолкман, Э. Фрейда, К. Хорни.
- работы отечественных ученых-социологов Г.Г. Заиграева [20], [21], Э.Е. Бехтеля [7], П.А. Сорокина [41];
- работы выдающегося ученого В.М. Бехтерева [8] в сфере изучения проблемы алкоголизма;
- проблемы самооценки и самоотношения в трудах Л. И. Божович [9], М. И. Лисиной [27], Р. Бернса [6] и Э. Эриксона [57].

Организация и основные этапы исследования.

На первом этапе (2021) исследовательской части работы был осуществлен выбор методик для исследования особенностей совладающего поведения мужчин пенсионного возраста, выявлено влияние климатических условий на проявления деструктивных стратегий совладания.

На втором этапе (2022) было проведено диагностическое исследование копинг-стратегий, уровня тревожности, самоотношения и склонности к алкогольной зависимости у мужчин пенсионного возраста, проживающих в

условиях Крайнего Севера. Разработано содержание тренинговой программы по психологической профилактике и коррекции деструктивных способов совладания у данной категории испытуемых.

На третьем этапе (2023) были проведены формирующий и контрольный этапы эксперимента, проведена статистическая обработка полученных данных, доказывающих эффективность проведенной программы психологической профилактики.

Научная новизна исследования состоит в определении особенностей совладающего поведения и деструктивных стратегий совладания у мужчин пенсионного возраста, живущих в особых климатических условиях Крайнего Севера.

Теоретическая значимость исследования создает методологическую основу для разработки и составления комплексных программ, ориентированных на профилактику деструктивных копинг-стратегий у мужчин пенсионного возраста, живущих в особых климатических условиях.

Практическая значимость исследования: результаты исследования могут быть использованы при организации профилактической и психокоррекционной работы при психологическом сопровождении мужчин с различными психологическими проблемами и деструктивными стратегиями совладания в поведении.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивались применением комплекса эмпирических и теоретических методов, использованием диагностических методик в области психологии, совладающего поведения и алкогольной зависимости, разработанных как российскими, так и зарубежными исследователями, применением методов математической статистики, анализом и обработкой результатов исследования.

Личное участие автора состоит в постановке задач и проведении исследования, обработки полученных результатов, анализе литературы по теме исследования и подготовке психодиагностической базы. В результате

была выявлена взаимосвязь повышения склонности к употреблению алкоголя с ростом личностной тревожности и самообвинения, снижением уверенности в себе и способности полагаться на собственные силы при выстраивании поведения, с неспособностью к планированию решения проблемы и тенденциями к избеганию в сложных ситуациях. На основе результатов исследования разработана тренинговая программа, направленная на снижение тревожности, гармонизацию самооотношения и развитие конструктивных копинг-стратегий, у мужчин пенсионного возраста.

Апробация и внедрение результатов работы велись в течение всего исследования и представлены в статье автора «Основные аспекты влияния культуральных и климатических факторов на формирование алкогольной зависимости у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера».

На защиту выносятся положения:

1. В качестве факторов, влияющих на совладающее поведение у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера определены многочисленные проблемы в общении, самореализации, приводящие к негативным последствиям для здоровья.

2. Обнаружена взаимосвязь повышения склонности к употреблению алкоголя с ростом личностной тревожности и самообвинения, снижением уверенности в себе и способности полагаться на собственные силы при выстраивании поведения, с неспособностью к планированию решения проблемы и тенденциями к избеганию в сложных ситуациях. В связи с чем разработана и апробирована программа, направленная на снижение тревожности, гармонизацию самооотношения и развитие конструктивных копинг-стратегий, у мужчин пенсионного возраста.

Структура магистерской диссертации. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (58 наименований) и 2 приложений. Текст иллюстрирован 5 рисунками, сопровождается 19 таблицами. Основной текст работы изложен на 73 страницах.

Глава 1 Теоретическое исследование совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера

1.1. Проблема совладающего поведения в психологии

Совладающее поведение, как отдельная тема для исследований начало изучаться относительно недавно и подразумевает под собой определение двух терминов – психологическая защита и копинг. Изначально, термин «психологическая защита» был обозначен в психоаналитических работах З. Фрейда [44]. Психологическая защита по Фрейду, является способом вытеснения и избегания негативных эмоций, сопровождающих внутриличностные конфликты, которые образуются в результате столкновения бессознательного влечения и поведения личности. Такая защита является механизмом, направленным на снятие напряжения и снижение тревоги в самых различных ситуациях. З. Фрейд при разработке структур личности, рассматривал психологическую защиту как основные функции Эго в адаптации и интеграции личности. Ученый, также выделил основные психологические защиты:

- вытеснение (первичная реакция на стрессовое событие, описываемое как «мотивированное забывание»);
- проекция (индивидуум переносит собственные неприемлемые чувства и поведение на других людей);
- замещение (истинный объект, вызывающий враждебность, замещается менее угрожающим объектом для личности, то есть проявление эмоциональной реакции переносится от более угрожающего к менее угрожающему);
- рационализация (искажение реальности и выдумывания ложной аргументации, для оправдания поведения и действий);

- реактивное образование (подавление неприемлемых для личности эмоций и импульсов, и возникновение совершенно противоположных им на уровне сознания);
- регрессия (защитный механизм снижения тревоги с помощью возврата к раннему периоду жизни, и свойственному этому периоду выражение эмоций);
- сублимация (согласно Фрейду, единственная конструктивная стратегия, позволяющая изменить или перенаправить нежелательные импульсы и влечение, без сдерживания проявления);
- отрицание (защитный механизм, при котором индивидуум не признает негативное или стрессовое событие, либо отказывается в него верить).

Зигмунд Фрейд отмечал, что для избавления от тревоги и снижения напряжения, обычно людьми используются разные вышеуказанные способы защиты, а не только какой-либо один конкретный способ.

Анна Фрейд [43], основатель детского психоанализа, продолжила дело своего великого отца, Зигмунда Фрейда, в исследовании защитных психологических механизмов. Именно А. Фрейд идентифицировала некоторые определенные защитные механизмы, ослабляющие тревожность:

- интернализация (сопровождается фантазийной информацией);
- интерпроекция (функция внешнего объекта наделяется его психическим представлением, в следствие чего, отношения с объектом «извне» заменяются отношениями с воображаемым объектом внутри себя);
- самоповреждение;
- борьба «Я» с самим собой (противостояние и противодействие между мотивированием, ожиданиями, действиями и достигнутым, противодействие, может быть активным, пассивным, актуальным и потенциальным);

– преобразование (изменение отрицательного вектора психической энергии эмоциональных переживаний, на положительный вид психической энергии, изменения возможны, как в неосознаваемые манипуляции, или же как специально-организованные, с помощью различных методик и приемов).

В 1962 году термин «копинг» впервые упоминается в работах Л. Мерфи [15], при исследовании способов преодоления возрастных кризисов и трудных ситуаций у детей. Ученый выявил взаимосвязь индивидуальных особенностей личности, и влияние прошлых столкновений со стрессом на копинг-поведение.

Исследования психологических защитных механизмов с этого периода, становятся более масштабными, и углубленными в вопросах копинга [26]. Так, Ричард Лазарус представил исследования стратегий совладания со стрессом и чувством тревоги, осознанно направленными в книге «Психологический стресс и процесс совладания с ним» (Psychological Stress and Coping Process», 1966) [25]. В исследовании обозначено, что при координировании индивидуума в социальной внешней среде, процесс эмоциональной переработки, анализа и дальнейшего выбора копинг-поведения, непрерывно меняется. Р. Лазарус обозначал копинг как «стремление к решению проблем, которое проявляет индивид в ситуации (связанной с опасностью или большим успехом), имеющий условия для активизации адаптивных возможностей, с целью сохранения физического, личностного и социального благополучия» [54].

С целью изучения процесса совладания со стрессом Ричардом Лазарусом в соавторстве с Сьюзан Фолкман [53], были выделены факторы, которые стабилизируют и формируют поведение личности, и в последствии ими были определены в две модели реагирования:

– эмоционально-ориентированный стиль, который направлен на ослабление эмоционального напряжения: данный стиль авторы считали деструктивным и усиливающим стресс;

– проблемно-ориентированный стиль, положительно коррелирующий с эмоциональной адаптацией.

Также, авторами в результате экспериментального исследования был разработан диагностический инструмент – «Вопросник способов совладания», состоящий из утверждений, описывающих эмоции, действия и мысли человека, устремленные на взаимодействие в стрессовой ситуации. По результатам экспериментального исследования сформирована модель совладания со стрессом, состоящая из восьми копинг-стратегий:

- конфронтационный копинг – агрессивные действия для того чтобы справиться с ситуацией, сопротивление, враждебность;
- дистанцирование – когнитивные действия на отчуждение от стрессовой ситуации или уменьшение ее значимости;
- самоконтроль – действия, направленные на регулирование своих эмоций и поведения;
- поиск социальной поддержки – привлечение для решения своих проблем социального окружения и ресурсов извне;
- принятие ответственности – признание своей роли в проблеме, и поиск путей решения;
- бегство-избегание – мысли и действия, направленные на избегание проблемы, данный вид копинга, зачастую связан с зависимым поведением;
- планирование решения проблемы – анализ проблемы и пути ее решения;
- положительная оценка – пересмотр ситуации в положительном ключе, фокусирование на собственной личности.

Копинг-стратегии могут быть эффективными в снижении уровня стресса и в повышении психологического благополучия [35]. Важен выбор стратегии, соответствующий индивидуальным потребностям и конкретной ситуации. Копинг-стратегии или совладающее поведение позволяет личности адаптироваться в различных жизненных ситуациях, снижать негативные

последствия стрессового воздействия, способствуя более быстрому восстановлению внутреннего эмоционального ресурса. Выбор методов совладающего поведения может меняться в разные периоды жизни человека. С возрастом и имеющимся опытом столкновения со стрессом, человек может выбирать наиболее продуктивные варианты путей решения или же наоборот, выбирает деструктивные стратегии и стили совладания. Совладающее поведение очерчено определенной динамикой, и изменяется под влиянием ситуации или же собственных внутренних изменений [23].

Неумение справляться со своими эмоциями и чувствами, обозначала в своих работах и Карен Хорни [46]. Автор указывала на то, что условия культуры и проблемы в человеческих взаимоотношениях, могут приводить к неврозам, что в свою очередь «обедняет» личность и вызывает чувство отрешенности. Такое состояние возникает, по мнению К. Хорни, в результате смещения акцента с внутренней на внешнюю жизнь, то есть человек начинает воспринимать себя таким, каким его видит окружение. Боясь переживаний и сопутствующего ему эмоционального фона, который возможно спровоцирует ощущение тревоги, человек в защитных целях выбирает отношение «безразличие», чем еще более усугубляет свое эмоциональное состояние.

В социальном обществе, индивидуумы постоянно сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, вызванными внутренними и внешними факторами. Внутренние личностные проблемы, социальные конфликты, экономические факторы, семейные конфликты, нереализованность личности, все это может транслироваться в эмоциональные и психологические трудности. При компиляции отечественных и зарубежных исследователей в области копинг-стратегий, особую актуальность приобретает изучение совладающего поведения в контексте гендерных стереотипов. За последние сто лет роль мужчины в социальном обществе и семье значительно трансформировалась. Если в прошлые столетия, основной «функцией» мужчин являлась роль защитника,

добытчика в семье, воина, с вытекающими отсюда привилегиями надления мужчин положением лидера, что позволяло мужскому населению всегда чувствовать себя «выше на голову» женщин, то сегодня эти дивергенции в социальном положении сведены к минимуму. Женщины, также на равне с мужчинами, получают достойное образование, занимают руководящие должности, зачастую являются единственной опорой в семье, служат в вооруженных силах, и не дистанцируют себя от мужчин в вопросах профессионализма и социального положения в обществе. В различных странах, культурах, народностях существуют свои уникальные ценности и нормы, формирующие общественное сознание о представлении, какими личностными качествами должны обладать представители сильного пола. В социуме мужское население порой испытывает затруднения в проявление своих эмоций, что отражается на способах совладающего поведения. Мужчинам, и сто лет назад, и в современности, всегда было сложнее проявлять свои переживания и эмоции, что в свою очередь отражалось на психологическом состоянии.

Внутреннее психологическое несоответствие себя устойчивому мнению общества может приводить к различным психологическим деструкциям и неконгруэнтности. Одним из видов девиации является чрезмерное потребление психоактивных веществ, и наиболее распространенный из них – алкоголь [23].

Отсутствие умений и конструктивных способов справляться со стрессовыми ситуациями, является риском развития алкогольной зависимости у мужчин, особенно в пенсионном возрасте. Так как, именно в этом возрастном периоде наблюдаются признаки социальной изоляции, обострение и хронизация соматических расстройств, гормональные перестройки организма, изменение биологических ритмов, психологическая возрастная трансформация [36]. В данном случае алкоголь становится «корректирующим» веществом способным, по мнению мужчин, помочь более легко воспринять жизненные изменения, посредством временного

улучшения эмоционального состояния. Однако, частое использование веществ на основе этилового спирта в преодоление стрессовых ситуаций может привести к развитию алкогольной зависимости. Употребление алкогольных напитков на начальных этапах знакомства с ними, дает человеку ложное чувство эйфории и вызывает положительные эмоции – «антидепрессивный эффект». При употреблении алкоголя меняется восприятие реальности, отмечается временный эффект снижения заряда негативных эмоций и улучшается эмоционально-физическое состояние, что обусловлено влиянием этанола на работу центральной нервной системы. Употребляющий алкоголь, фиксирует у себя «положительные эффекты» вызванные этиловым спиртом и в дальнейшем при возникновении триггерных ситуаций пытается, с помощью спиртных напитков скорректировать свое эмоциональное состояние. Таким образом, возникает психологическая зависимость от алкоголя [24].

В современной литературе основные исследования проблемы алкоголизма направлены в большинстве своем на трудоспособное население, и на профилактику алкогольной зависимости среди молодежи [1]. Но, и для лиц пенсионного возраста это проблема является одной из острейших. Мужчины пенсионного возраста, чаще всего употребляют алкоголь под влиянием различных психологических и социальных факторов. К ним относится прекращение трудовой деятельности, уменьшение доходов, нереализованные намерения, уменьшение общения, вплоть до одиночества, тяжелые социальные условия.

В состоянии опьянения человеку проще коммуницировать с другими людьми и преодолеть психологический барьер. Распитие спиртных напитков сопровождает все главные события в жизни человека – будь то рождение ребенка, свадьба, получение диплома, покупка квартиры или автомобиля, похороны, поминки, встреча друзей, приезд родственников в гости. Эта культура формировалась долго и последовательно, и потребление спиртного стало одним из инструментов коммуникации между людьми.

Алкогольная зависимость влияет на ценностные и жизненно-важные ориентации человека, на его взаимоотношения с окружающими людьми, на формирование его социального статуса в обществе. Под воздействием длительного употребления алкоголя у человека начинает перестраиваться или искажаться система ценностей – нравственных, правовых, моральных, и зачастую поведение становится деструктивным.

Совладающее поведение, также известное как копинг, представляет собой значимый аспект психологической адаптации человека к стрессовым ситуациям. В современной психологической литературе проводилось множество исследований для выявления влияния совладающего поведения на психическое здоровье, социальную адаптацию и качество жизни [17]. Одним из ключевых аспектов исследований совладающего поведения является его роль в преодолении стресса. Множество работ (Folkman & Lazarus, 1980; Lazarus & Folkman, 1984) [38] показали, что способность эффективно справляться со стрессом имеет прямое влияние на психическое благополучие и адаптацию. Важным аспектом совладающего поведения является его активный или пассивный характер, а также выбор конкретных стратегий того, как справиться с ситуацией. Например, исследования (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989) выделяют такие стратегии, как позитивное переоценивание, активный поиск поддержки, планирование, а также избегание и отрицание.

Важным аспектом изучения совладающего поведения является его связь с психическим здоровьем [2]. Многочисленные исследования [55] показывают, что некоторые стратегии могут быть связаны с ухудшением психического благополучия, например, использование избегающих стратегий. Однако, наличие широкого репертуара совладающих стратегий, включая позитивное переоценивание и поиск поддержки, связано с улучшением психического здоровья.

Кроме того, исследования совладающего поведения имеют важное значение для практической работы психологов и специалистов в области

психосоциальной поддержки. Понимание эффективных стратегий справляться с разного рода стрессовыми ситуациями позволяет разрабатывать индивидуализированные программы поддержки для людей, находящихся в подобных ситуациях, а также предоставлять целенаправленную помощь в развитии адаптационных навыков.

Таким образом, обзор литературы и научных работ на тему совладающего поведения позволяет выявить важность данного конструкта для психического здоровья и социальной адаптации. Исследователи продолжают активно изучать различные аспекты совладающего поведения, включая его связь с психическим здоровьем, социальной поддержкой и эффективностью в различных контекстах.

Р. Моос и А. Билингс (1984) [51] описывали адаптивные и малоадаптивные копинг-стратегии. К адаптивным относили поиск социальной поддержки и решение проблем, а к малоадаптивным – избегание и самообвинение.

С. Мадди [28] представил критерии классификации и обозначил их интенсивность, разделил стратегии совладающего поведения на пассивные (неконструктивные) и активные (жизнестойкие).

В каждой из областей реализации копинг-стратегий (эмоциональная, поведенческая, когнитивная) Е. Хэйм [40], выделил адаптивные, неадаптивные и частично адаптивные стратегии.

По представлению Э. Фрайденберга [31] выделяют: продуктивный копинг – сохранность оптимизма и когнитивный анализ и непродуктивный копинг – это стратегия избегания.

По мнению Д. Амирхама [30] сила воздействия на стрессовую или тревожную ситуацию не влияет на выбор человеком определенной стратегии преодоления и совладания. Он обозначал эти стратегии как устойчивые характеристики.

В работах В.Ю. Завьялова, Ц.П. Короленко [19], рассматриваются факторы, условия и причины употребления алкоголя. Делается акцент, на

стремлении ухода от реальности путем изменения своего психического состояния с помощью приема алкоголя, с последующим рождением интенсивных эмоциональных состояний.

Р. Лазарус [25] связывал эффективность копинга с деятельностью позитивных последствий. Копинг считали эффективным при устранении негативных обстоятельств и восстановлении здоровья. Поддержание положительного «Я», повышение возможностей, установление эмоционального равновесия и приспособление к жизненным ситуациям. Снижение психологического напряжения, как результат успеха преодолевающего поведения.

Исследования Ф.Б. Березина [5] направлены на изучение психической и психофизиологической адаптации человека. Рассматривал психосоматические соотношения психодиагностики, и психофармакологической коррекции нарушений адаптации психики.

Копинг-реакции могут быть конструктивными, приводящими к восстановлению баланса в организме, но могут быть и деструктивными – на короткое время снимая стресс, они негативно воздействуют на организм в целом.

К деструктивным копинг-стратегиям относятся курение, приём алкоголя или психотропных веществ (в том числе большое количество кофеиносодержащих напитков кофе, чая), а также агрессивные реакции, ухудшающие отношения человека с окружающими людьми.

Конструктивные копинг- стратегии можно разделить на группы.

Поведенческие стратегии. К ним относятся различные варианты переключения деятельности и физической активности, которые помогают освободиться от излишнего напряжения. Это могут быть занятия спортом, физический труд (например, в саду или по дому), чтение книг, просмотр кинофильмов или телепередач, прогулка по парку, занятия сексом, поход в баню или сауну. Следует отметить, что любые водные процедуры (баня,

бассейн, купание в море или реке, даже мытьё посуды) очень эффективно снимают напряжение.

Когнитивные (мыслительные) копинг-стратегии связаны с когнитивной трансформацией образа, вызывающей стресс ситуации. В первую очередь это снятие долженствования («Я должен») и катастрофизации. Долженствование означает излишнее обязательство делать все правильно, не ошибаться, часто называемое перфекционизм (во внутреннем диалоге человека часто звучит слово «должен»).

Специальные технические приёмы снятия напряжения. Это навыки релаксации.

В публикации Ю.Ю. Беловой [4] изучается связь чрезмерного потребления алкоголя с учетом климатических условий регионов и возможность построения моделей антиалкогольной профилактики в корректировании алкоголеобусловленных показателей. Так же рассматривается алкоголизация населения, как угроза национального масштаба, так как она подрывает духовные, нравственные, экономические и социальные основы общества, и угрожает интеллектуальному, военному и трудовому потенциалу страны.

Вопрос алкоголизации как социального феномена, подверженного изменениям в процессе целенаправленного воздействия на него со стороны общества и государства, рассматривал Р. Влассак [12]. Анализировал медицинские, психологические и социальные аспекты алкоголизма, влияющие на повседневную, бытовую жизнь. Делал акцент о важности борьбы с алкоголизмом, и его профилактикой.

1.2 Основные аспекты влияния климатических условий Севера на совладающее поведение мужчин пенсионного возраста

Ни для кого не секрет, что черты характера людей могут различаться, в зависимости от региона проживания. Даже, сложились определенные стереотипы отдельных качеств личности, с учетом среды обитания. Например, «прибалтов» (жителей стран Прибалтики) – считают медлительными, «сибиряков» – суровыми, «южан» – темпераментными, а «северян» – малоэмоциональными. Климатические и географические факторы существенно влияют на организм человека в целом, и формируют определенное адаптационное поведение, необходимое для нормального функционирования и жизнедеятельности.

Еще в античные времена Геродот Галикарнасский [13], указал на взаимосвязь географического места обитания с нравом и характером личности. Уклад жизни, поведение человека и общественный строй, напрямую зависли от климата проживания людей. К аналогичным выводам, приходил основатель современной научной медицины Гиппократ [14]. Древнегреческий врач считал, что место проживания человека определяет его образ жизни, склонность к отдельным заболеваниям, а также формирует черты его характера. Гиппократ также описывал целебные свойства чистого воздуха, и указывал на то, что больные непременно должны находиться на открытом воздухе как можно дольше, и принимать водные процедуры.

Известный казанский философ А.С. Хоцей («Теория общества») [47], рассматривал в своей работе взаимосвязь менталитета и природно-климатической среды. Автор считал, что окружающая среда, в которой находится человек, формирует характер и определенные черты личности. Индивидуум вынужден физически и психологически приспособливаться как к социальным, так и природным факторам среды в процессе своей жизненной деятельности, что в свою очередь, и формирует его менталитет.

Так, для территории Крайнего Севера присущи экстремальные природно-климатические условия, являющиеся факторами риска для здоровья населения [52]. Продолжительная зима и короткое лето, способствуют функциональной напряженности всего организма и вынуждает его задействовать дополнительные резервы, как физиологические, так и психические, чтобы адаптировать к суровым погодным условиям. Защитные возможности организма адаптируясь к внешней среде, могут выражаться в проявлении снижения психоэмоциональной устойчивости. Длительное воздействие негативных, вызывающих стресс факторов, может привести к эмоциональной неустойчивости, переутомлению, повышению уровня тревожности и к общему изменению психологического состояния человека [2].

А.Л. Чижевский [48]. изучал влияние природных условий на психическое и физическое здоровье человека. Автор акцентировал свое внимание на том, что комфортная среда обитания оказывает на человека благоприятное действие и формирует лучистую энергию. Данная энергия, по мнению автора, изменялась от экватора к полюсам, и соответственно снижалась. «...Как максимум, так и минимум, эта энергия действует на человека почти одинаково: она тормозит его психическую деятельность, понижает его творческие силы и производит целый ряд отрицательных физиологических эффектов...» [49].

В исследовании В.И. Хаснулина, А.В. Хаснулиной «Психоэмоциональный стресс и метеореакция, как системные проявления дезадаптации человека в условиях изменения климата на Севере России» [45], обозначается, что более значимые критерии проявления дезадаптации в условиях климатогеографических факторов на Крайнем Севере связаны с высоким уровнем психоэмоционального напряжения и метеочувствительностью. На данные состояния влияют, по мнению авторов, значительные перепады температур воздуха и атмосферного давления.

Значение Севера для России велико и определяется его природно-ресурсным потенциалом. На территориях Севера находятся почти 80% всех полезных ископаемых страны, добыча которых сопряжена с суровыми погодными условиями. Короткий световой день, низкая плотность кислорода в воздухе и низкие температуры обуславливают развитие многих заболеваний. Оказывает ли климат, как экзогенный фактор, влияние на психологическое состояние человека? Суровые погодные условия обуславливают определенную культуру поведения и социальных установок. Низкие температуры, малое количество солнечных дней в году, существенно влияют на продолжительность досуга людей, таких как прогулки, занятие спортом на улице, езда на велосипеде, времяпрепровождение с детьми на улице и другие мероприятия на открытом воздухе. Большое количество времени общение между людьми происходит именно в помещениях, что отражается на формировании определенных поведенческих установок и культуры отдыха. Теплая и солнечная погода, всегда ассоциируется у людей с положительными эмоциями, и именно их недостаточность, может вызвать чувство угнетения, дискомфорта, раздраженности и апатии.

В нашей стране холодными регионами являются территории Крайнего Севера и местности к ним приравненные. К районам Крайнего Севера и приравненным к ним местностям отнесены отдельные города, городские округа, муниципальные округа и районы республик Алтай, Бурятия, Карелия, Коми, Тыва, Забайкальского, Красноярского, Хабаровского, Пермского, Приморского краёв, Амурской, Архангельской, Иркутской, Сахалинской, Томской, Тюменской областей, Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, а также вся территория Республики Саха (Якутия), Магаданской, Мурманской областей, Ненецкого, Чукотского, Ямало-Ненецкого автономных округов и весь Камчатский край [34].

Так, для жителей Северных территорий низкие температуры являются мощным стрессовым фактором, так как напрямую связаны с безопасностью. Морозная погода влияет на режим и условия труда, ограничение

возможности перемещения, что может сказываться на повышении уровня тревожности и беспокойства. Адаптационный механизм человека, при таких условиях, должен быть направлен на конструктивные способы совладающего поведения, для нормального функционирования и стабильного психоэмоционального состояния личности. Но зачастую, именно отсутствие знаний и неумение справляться со своими эмоциями, и распознавать их, приводит к выбору принятия неверных и негативных решений. Одним из таких решений, может стать злоупотребление алкоголем, как способ снятия чувства напряжения и тревожности [32].

Согласно исследования, опубликованному в журнале *Journal of Hepatology* ученым из Питтсбургского университета Рамоном Баталером [3], рост потребления алкоголя связан с климатическими условиями и прямо пропорционален продолжительности холодных дней и нехватке солнечного света. По мнению одного из авторов статьи, в холодных регионах нашей планеты, где мало солнца, люди больше употребляют алкоголь.

В настоящее время, основные профилактические мероприятия в нашей стране, в первую очередь направлены на предотвращение алкоголизации среди детей и молодежи, что по сути является верным и необходимым. Но также не стоит забывать о другой прослойке населения, которым также необходима помощь. Для людей старшего возраста, в силу возрастных изменений в организме, для опьянения требуются совсем небольшие дозы алкоголя. Спровоцировать зависимость от спиртного могут стрессовые ситуации, потеря дохода, потеря близких и одиночество, социальная изоляция. Алкоголизм у пожилых людей развивается очень стремительно и имеет более выраженный похмельный синдром. Это приводит к таким последствиям, как резкое ухудшение функций головного мозга, потеря памяти и развитие деменции.

Очень важную роль в лечении такой группы людей играют и близкие родственники зависимого от алкоголя. От их поведения, поддержки и общения, зависит процесс выздоровления. Поэтому при разработке программ

по предотвращению алкоголизма среди людей пенсионного возраста, нужно учитывать этот фактор и разработать профилактические меры не только для страдающего зависимостью от алкоголя, но и для всего окружения зависимого. Например, проведение разъяснительных бесед психологом и врачами-наркологами, в процессе которых даются советы и мотивации по снижению, либо прекращению употребления алкоголя, на ведение трезвого и здорового образа жизни.

Немаловажным фактором в развитии алкоголизма в пожилом возрасте является сам факт старения, и увеличивающееся количество серьезных болезней, которые чаще сопровождают людей в пожилом возрасте. И как следствие происходит психологическое неприятие своего состояния людьми, которое выражается в постоянной тревожности, от которой многие пожилые люди пытаются избавиться с помощью употребления алкоголя. Алкогольная зависимость в пожилом возрасте формируется очень быстро, и ассоциируется с проблемами социального и медицинского характера. Алкоголь вместе с возрастными изменениями в организме приводят к быстрому развитию деменции, и другим различным заболеваниями. Злоупотребление алкоголем в пожилом возрасте также, главным образом является «обычаем» многолетней культуры, в которой сосуществовал человек. Социальная среда обуславливает эмоциональные образы в нашем сознании, формируя привычки и поведение.

Принято считать, что алкоголизм и связанные с ним проблемы, это удел молодого поколения, и на борьбу с ним выделяется немало средств и сил. Но согласно статистике, на протяжении последних лет уровень потребления алкоголя среди пожилых людей растет.

Большинство людей пенсионного возраста не признают себя больными алкоголизмом, и поэтому не обращаются за необходимой помощью. Усложняется ситуация тем, что пожилые люди часто социально изолированы по причине болезней, или остались в одиночестве [10], и проблемы с алкоголем могут скрываться за такими свойственными для пожилого

возраста болезнями и состояниями как деменция, нарушение сна, состояние тревожности и беспокойства, проблемы с сердцем, путаность сознания, гипертоническая болезнь.

Выводы по первой главе

Изучение совладающего поведения является важным направлением в психологических исследованиях, поскольку помогает понять, как люди справляются со стрессом и трудностями, и какие факторы делают их совладающие стратегии более эффективным. Совладающее поведение помогает личности адаптироваться к жизненной ситуации, тем самым снизить стрессовое воздействие и восстановить внутреннее гармоничное состояние. Совладающее поведение может меняться в разные периоды жизни человека.

Существуют конструктивные и деструктивные стратегии совладания со стрессом и тревогой. К деструктивным стратегиям относится алкоголизм и зависимости от психоактивных веществ.

Проблема предрасположенности к зависимостям представляет собой актуальную проблему в современном обществе. Наличие зависимостей среди мужчин часто связано с различными стрессовыми ситуациями, депрессией, а также проблемами в отношениях, работе и других сферах жизни. Понимание того, как мужчины справляются с этими проблемами и какие совладающие стратегии они используют, может быть важным фактором для разработки эффективных программ по психологической профилактике.

В теоретической главе «Исследование совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста проживающих в условиях Крайнего Севера» также проводится анализ проблемы адаптации к внешним условиям с исторических времен и до сегодняшнего времени. Обозначается круг проблем, связанных негативными факторами окружающей среды и ее влиянием на здоровье человека.

Изучены и проанализированы работы отечественных и зарубежных авторов, исследовавших совладающее поведение и описывающих копинг-стратегии, а также методы психодиагностики, используемые для определения взаимосвязи повышенной склонности к тревожности с личностными качествами человека. Уделено внимание изучению взаимосвязи климатогеографических показателей со склонностью к зависимостям, как важнейшей социальной проблеме, которая подрывает нравственные и социальные основы общества и несет в себе угрозу для общества.

Особо отмечены аспекты совладающего поведения в пожилом возрасте мужчин, находящихся в группе риска данной возрастной группы, которые имеют ряд психологических и социальных проблем. Это и состояние здоровья, прекращение трудовой деятельности, изменение социального статуса, одиночество. В состоянии психического беспокойства и тревожности, люди пожилого возраста могут быть склонны к различным зависимостям, что может привести к различным заболеваниям, проблемами и летальному исходу.

Глава 2 Экспериментальное исследование совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера

2.1. Организация и методы экспериментального исследования

Исследование проводилось на базе медицинского центра, оказывающий психотерапевтические, наркологические и психологические услуги «Аполлон», г. Нижневартовск.

Гипотезы исследования:

- существует взаимосвязь совладающего поведения (копинг-стратегий) со склонностью к алкогольной зависимости у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера;
- в результате тренинговой программы, направленной на снижение тревожности, гармонизацию самоотношения и развитие конструктивных копинг-стратегий, у мужчин пенсионного возраста будет наблюдаться существенное снижение склонности к зависимому поведению.

Целью исследования, кроме изучения особенностей совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, является разработка и проведение программы психологической профилактики склонности к зависимостям и других деструктивных стратегий совладания.

Выборка исследования: 30 мужчин пенсионного возраста (средний возраст 65,7 лет), не имеющих диагноза алкоголизма, но имеющих различные психологические проблемы, связанные с алкоголем. Вся выборка была разделена на две группы: контрольную (15 человек) и экспериментальную (15 человек).

Опишем подробнее психодиагностические методики, применявшиеся в ходе экспериментального исследования.

Опросник «Копинг-стратегии» Р. Лазаруса и С. Фолкмана в адаптации Т.Л. Крюковой и соавторов.

Методика направлена на выявление копинг-механизмов и способов преодоления трудностей в различных сферах жизнедеятельности индивида. Испытуемому предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. С помощью методики выявляются следующие виды копинг-стратегий.

Конфронтация – направленность на активность, часто нецеленаправленные действия по конфронтации с проблемой или эмоциональное отреагирование.

Дистанцирование – попытки снизить значимость проблем путем юмора, обесценивания, отвлечения.

Самоконтроль – стремление контролировать эмоции и поведение.

Поиск социальной поддержки – направленность на поиск совета, эмоциональной поддержки со стороны.

Принятие ответственности – усилия по осознанию своей роли в сложившейся ситуации.

Бегство-избегание – стремление избежать решения проблемы, часто связано с зависимым поведением.

Планирование решения проблемы – целенаправленные действия, ориентированные на разработку плана по решению проблемы.

Положительная переоценка – пересмотр проблемы и поиск в ней стимула для дальнейшего развития.

Обработка результатов: после расчета «сырых» показателей по шкалам они переводятся в Т-баллы с использованием формул.

Шкала тревоги Ч. Спилбергера-Ю.Д. Ханина. Тест включает две части: первая выявляет ситуативный уровень тревожности (в данный момент) и уровень личностной тревожности (индивидуальная предрасположенность человека к тревоге).

Всего в тест включены 40 вопросов. Необходимо прочитать и выбрать один из вариантов ответа на каждое утверждение.

Интерпретация уровней ситуативной и личностной тревожности: до 30 баллов – низкая, 31-44 балла – умеренная, 45 и выше – высокая.

Методика исследования самоотношения (МИС) (С.Р. Пантеев).

Опросник позволяет оценить отношение человека к самому себе как одномерное образование, отражающее устойчивую отрицательную или положительную модальность.

При помощи данного опросника можно диагностировать 9 параметров самоотношения по следующим шкалам.

Внутренняя честность – чрезмерная конформность и отсутствие критики к собственному «Я», мотивация социального одобрения.

Самоуверенность – восприятие себя как уверенного, самостоятельного и сильного индивида.

Саморуководство – способность полагаться на собственные ценности и цели при планировании жизни.

Отраженное самоотношение – вера в позитивное отношение от окружающих.

Самоценность – ощущение своей ценности для себя и других.

Самопринятие – принятие собственных позитивных и негативных качеств.

Самопривязанность – привязанность к своим качествам, неготовность меняться.

Внутренняя конфликтность – сочетание противоречивых тенденций в отношении к себе.

Самообвинение – склонность к переживанию чувства вины, фиксация на недостатках.

Подсчет результатов подразумевает сложение баллов по каждой шкале, после чего они приводятся к стандартным баллам. Таким образом, уровень баллов по каждой шкале составляет от 0 до 10.

Тест на алкоголизм Мичиганского университета (Michigan Alcohol Screening Test, MAST).

Данная методика представляет собой один из старейших скрининг-тестов на определение алкогольной зависимости, давно и широко использующийся для выявления степени злоупотребления алкоголем. Вопросы теста ориентированы на оценку пациентом социальных, профессиональных и семейных проблем, связанных с пьянством. Всего тест содержит 24 вопроса, примерное время на его прохождение – 3 минуты. Наличие высокой склонности к алкоголизму определяется в случае, если общий балл по тесту более 7.

Тест на ранние признаки алкоголизма К.К. Яхина, В.Д. Менделевича.

Методика предназначена для выявления ранних признаков алкоголизма и бытовых форм пьянства. Она содержит 35 вопросов, касающихся личностных и поведенческих характеристик индивидов.

Обработка и интерпретация данных. Подсчитывается общий балл по опроснику. Степень выраженности признаков алкоголизма оценивается по следующей шкале: Уровень алкоголизма – ниже $-12,8$ баллов; уровень бытового пьянства от $+12,8$ до $-12,8$; уровень здоровья – выше $+12,8$ баллов.

Методы обработки данных: анализ средних значений, распределений выраженности показателей, корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена), сравнительный анализ для двух групп (U-критерий Манна-Уитни) и для оценки изменений в одной группе (Т-критерий Вилкоксона).

План исследования.

Констатирующий эксперимент: качественный анализ полученных данных по методикам, выявление характеристик личности, связанных со склонностью к зависимостям (коэффициент Спирмена).

Формирующий эксперимент: разработка и проведение в экспериментальной группе тренинговой программы, направленной на снижение тревожности, гармонизацию самоотношения и развитие

конструктивных копинг-стратегий, способствующих коррекции деструктивных стратегий совладания – склонности к алкогольной зависимости.

Контрольный эксперимент: сравнение контрольной и экспериментальной группы до и после формирующего эксперимента (U-критерий Манна-Уитни); сравнение контрольной и экспериментальной групп до и после проведения формирующего эксперимента (Т-критерий Вилкоксона).

2.2 Результаты исследования совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера

В рамках констатирующего эксперимента были собраны данные о копинг-стратегиях и личностных характеристиках, которые способствуют склонности к алкогольной зависимости у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера (Приложение А, таблица А.1).

На рисунке 1 отражены результаты диагностики копинг-стратегий мужчин пенсионного возраста (средние значения).

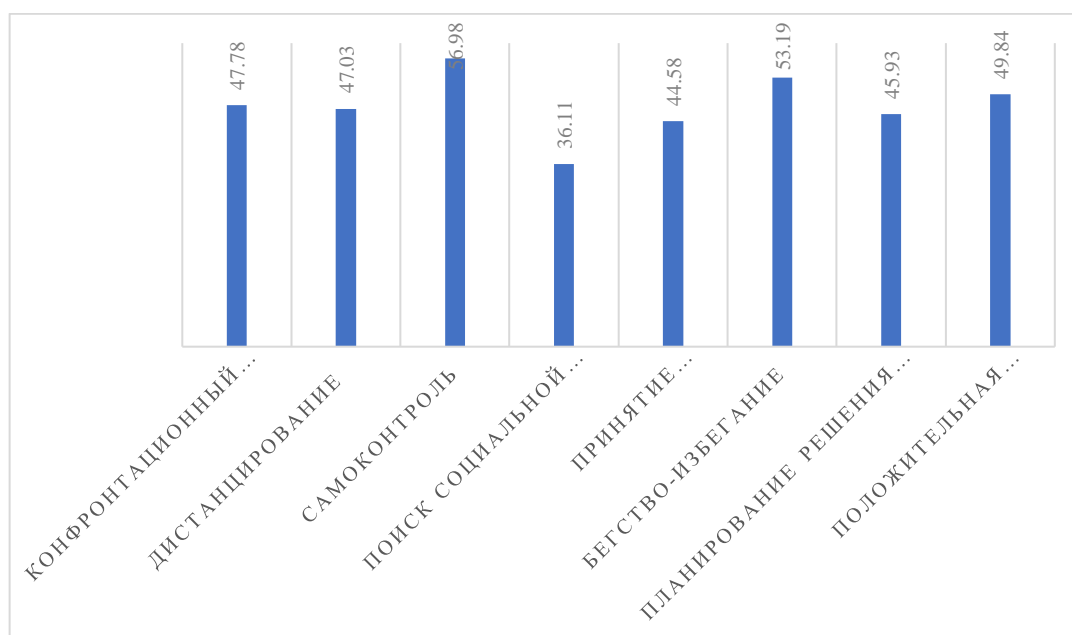


Рисунок 1 – Результаты диагностики копинг-стратегий респондентов (средние значения)

Наиболее всего у мужчин нашей выборки выражены копинг-стратегии самоконтроля и бегства. Это говорит о том, что в сложной ситуации им характерна склонность к поведенческому и эмоциональному самоконтролю, а также тенденция избегать решения проблем, что может проявляться, в том числе, в виде склонности к зависимому поведению.

Менее всего у мужчин пенсионного возраста проявляется стратегия склонности к помощи социальной поддержки. То есть направленность на поиск эмоциональной поддержки или совета в сложной ситуации не характерна для респондентов. Вероятно, это связано с их высокой закрытостью, нежеланием делиться своими проблемами с другими людьми, страхом показать собственную слабость.

Далее рассмотрим результаты диагностики личностных особенностей у мужчин пенсионного возраста. На рисунке 2 представлено распределение уровней тревожности среди респондентов (в процентах).

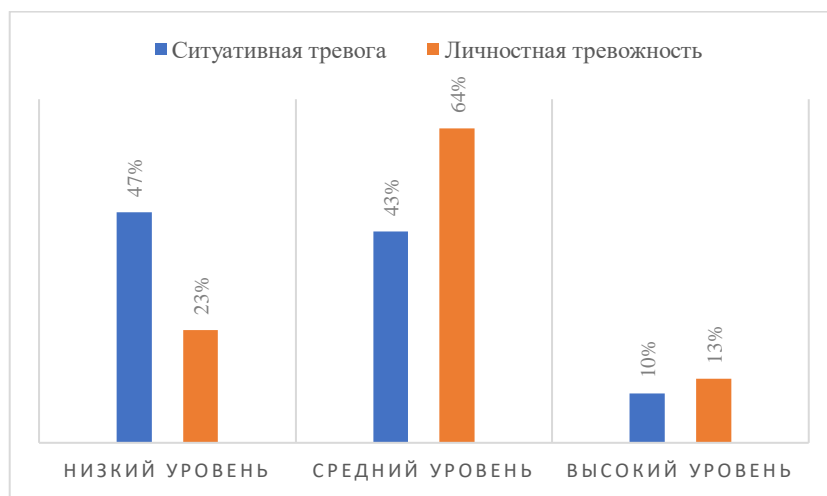


Рисунок 2 – Распределение респондентов по уровням выраженности ситуативной и личностной тревожности (в процентах)

По показателям ситуативной тревожности 47% респондентов в выборке мужчин, проживающих в условиях Крайнего Севера, имеют низкий уровень, 43% отличаются средним уровнем, и 10% характеризуются высоким уровнем. Это говорит о том, что большинство респондентов в актуальный

момент не испытывают тревогу и беспокойство либо испытывают их в умеренной, не оказывающей негативное влияние на деятельность степени.

По показателям личностной тревожности для 64% респондентов характерен средний уровень, 23% отличаются низким, и 13% – высоким уровнем. Это говорит о том, что в нашей выборке большинство индивидов проявляют среднюю личностную склонность к переживаниям тревоги, беспокойства и напряжения в различных ситуациях.

Далее рассмотрим результаты диагностики самоотношения мужчин пенсионного возраста, как возможные причины выбора неадекватных копинг-стратегий, представленные на рисунке 3 (средние значения).

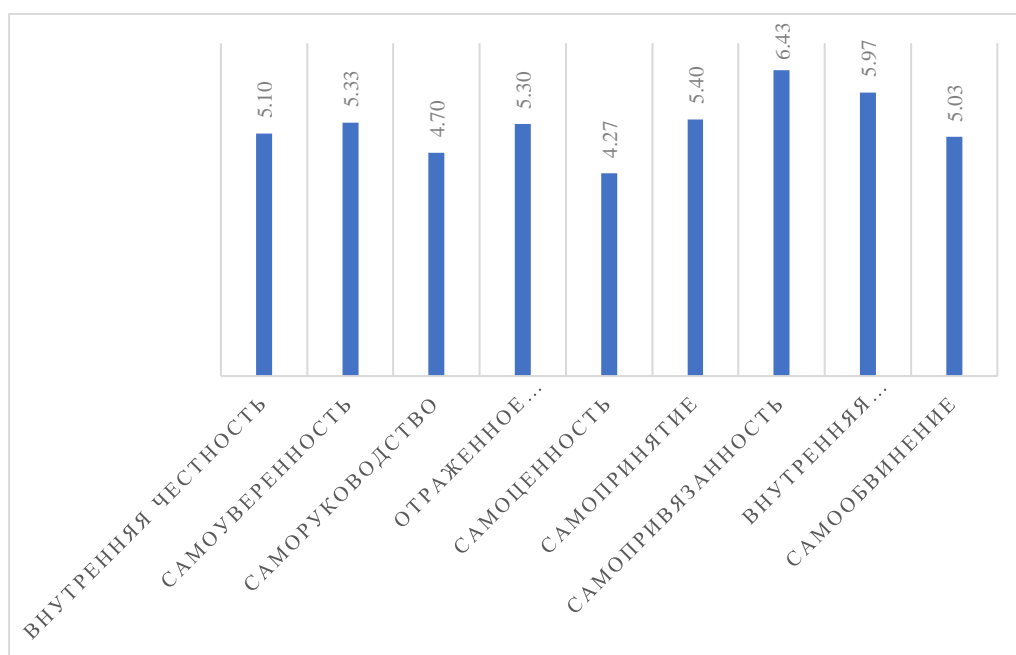


Рисунок 3 – Результаты диагностики самоотношения респондентов (средние значения)

По показателям самоотношения более всего выражены самопривязанность и внутренняя конфликтность. Это говорит о том, что мужчины пенсионного возраста нашей выборки отличаются ригидностью Я-концепции, высокой привязанностью к своим личностным качествам и трудностям самоизменения, одновременно с этим им характерно наличие противоречивых тенденций в адрес себя. Вероятно, это отражает некоторую

степень личностного неблагополучия: с одной стороны, респонденты оценивают себя противоречиво, часто негативно, с другой – не имеют направленности на изменение себя, что может усугублять личностные трудности.

Менее всего у мужчин выражены саморуководство и самооценность. Это говорит о том, что респонденты испытывают трудности с тем, чтобы осознавать свои цели и ценности и полагаться на них в поведении, а также отличаются низким ощущением собственной ценности, наличием умеренной степени переживаний собственной некомпетентности, неудовлетворенности собой и ненужности.

Итак, в выборке преобладает низкий уровень ситуативной и личностной тревожности, что сочетается с высокой самопривязанностью и внутренней конфликтностью самоотношения, низкими саморуководством и самооценностью, направленностью на самоконтроль и избегание решения проблем и слабой ориентацией на социальную поддержку.

Рассмотрим данные, отражающие уровень склонности к алкоголизму. На рисунке 4 отражено распределение уровней склонности к алкогольной зависимости по тесту Мичиганского университета (в процентах) у мужчин пенсионного возраста.

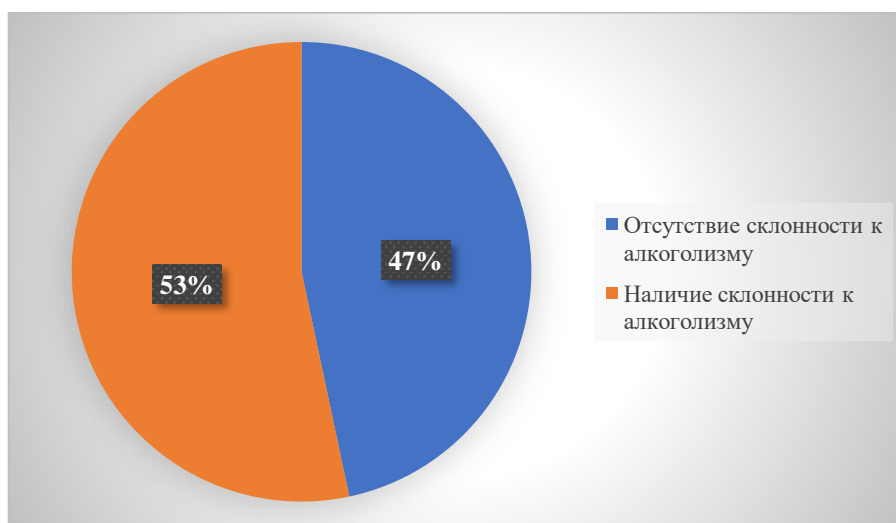


Рисунок 4 – Распределение респондентов по выраженности склонности к алкогольной зависимости по тесту Мичиганского университета

Исходя из рисунка 4, мы видим, что у мужчин примерно в равной степени распределились индивиды, имеющие склонность к алкоголизму (53%) и не имеющие склонности к алкоголизму (47%), причем тех, кто имеет склонность, несколько больше. Это говорит о том, что среди мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера, достаточно большое число респондентов проявляют поведенческие черты, отражающие склонность к алкоголизму, а именно – неумение отказываться, трудности совладания со стрессом адекватными способами, что может усугубляться отсутствием явной стигматизации алкоголизма и его высокой распространенностью в данной среде.

На рисунке 5 отражено распределение респондентов по выраженности признаков алкоголизма по методике К.К. Яхина, В.Д. Менделевича (в процентах).

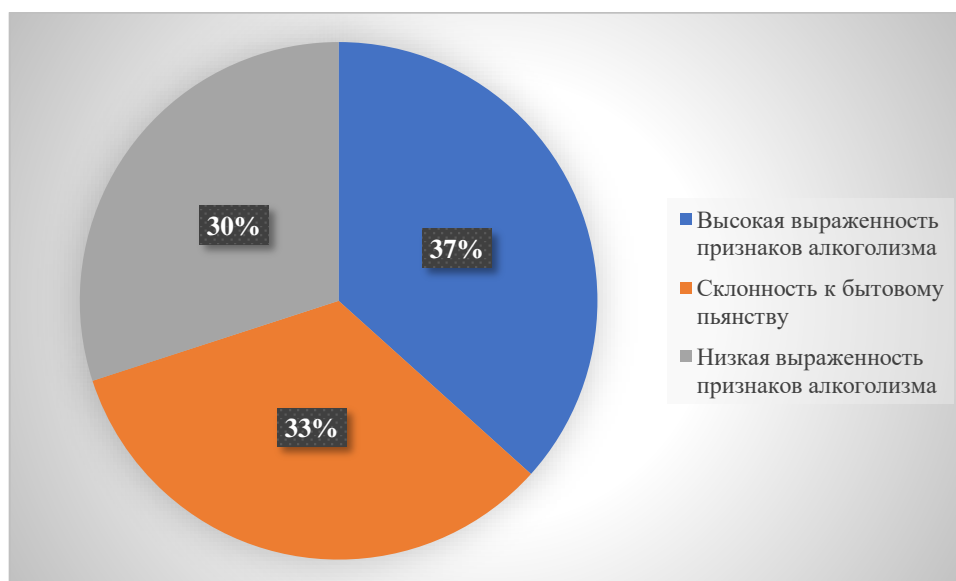


Рисунок 5 – Распределение респондентов по выраженности признаков алкоголизма по методике К.К. Яхина, В.Д. Менделевича (в процентах)

По показателям методики К.К. Яхина, В.Д. Менделевича большинство респондентов имеют высокую выраженность признаков алкоголизма (37%). Это говорит о том, что в сложной ситуации они регулярно проявляют склонность к употреблению алкоголя как способа преодоления, что может приводить к формированию зависимости.

33% мужчин нашей выборки демонстрируют склонность к бытовому пьянству. Для таких мужчин характерно эпизодическое употребление алкоголя в достаточно больших количествах, что повышает риск формирования зависимого поведения.

30% мужчин отличаются низкой выраженностью признаков алкоголизма. Это говорит о том, что они имеют слабую тягу к алкоголю, редко употребляют его и имеют более эффективные способы совладания с трудностями.

Таким образом, в нашей выборке большинство индивидов проявляет склонность к алкоголизму, что может вызывать многочисленные проблемы в общении, самореализации, приводя к негативным последствиям для здоровья.

Далее рассмотрим результаты корреляционного анализа показателей копинг-стратегий и склонности к алкоголизму у респондентов, представленные в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты корреляционного анализа показателей копинг-стратегий и склонности к алкоголизму у мужчин

Показатель копинг-стратегий	Склонность к алкоголизму	Ранние признаки алкоголизма
Конфронтационный копинг	-0,252	0,278
Дистанцирование	0,126	-0,063
Самоконтроль	0,139	0,229
Поиск социальной поддержки	0,089	-0,100
Принятие ответственности	0,238	0,200
Бегство-избегание	0,476**	0,409*
Планирование решения проблемы	-0,383*	-0,385*
Положительная переоценка	-0,198	-0,222
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$; **значимость корреляций $\leq 0,01$		

Показатель бегства коррелирует с показателями склонности к алкоголизму ($r=0,476$, $p \leq 0,01$) и ранними признаками алкоголизма ($r=0,409$, $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем больше мужчины проявляют тенденции

к избеганию решения проблем, тем сильнее у них проявляется склонность к употреблению алкоголя. Вероятно, это связано с тем, что по сути своей употребление алкоголя и представляет собой отражение стратегии избегания, подтверждением чему является более частое использование алкоголя в ситуации стресса большинством людей. Основой такого поведения является отсутствие эффективных способов совладания со стрессом, подразумевающих усилия по реальному изменению ситуации или отношения к ней.

Показатель планирования решения проблемы отрицательно коррелирует с показателями склонности к алкоголизму ($r=-0,383$, $p \leq 0,05$) и ранними признаками алкоголизма ($r=-0,385$, $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем меньше мужчины направлены на планирование решения проблемы в сложной ситуации, тем сильнее они демонстрируют склонность к алкоголизму. Как и в случае бегства, основой такой связи может быть неумение решать проблемы эффективными способами, неспособность полноценно оценить ситуацию и предпринять шаги по её разрешению; вместо этого личность скорее выберет простой способ ухода от проблем с помощью алкоголя.

Далее для выявления личностных черт, связанных с повышением склонности к алкоголизму у мужчин пенсионного возраста, был проведен корреляционный анализ. В таблице 2 отражены взаимосвязи показателей склонности к алкоголизму и тревожности респондентов.

Таблица 2 – Результаты корреляционного анализа показателей склонности к алкоголизму и тревожности респондентов

Показатель тревожности	Склонность к алкоголизму	Ранние признаки алкоголизма
Ситуативная тревожность	0,028	0,173
Личностная тревожность	0,413*	0,390*
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$		

Личностная тревожность обнаруживает положительные корреляции с показателями склонности к алкоголизму ($r=0,413$, $p \leq 0,05$) и ранними признаками алкоголизма ($r=0,390$, $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем выше у мужчин личностная склонность реагировать на разнообразные ситуации переживанием тревоги, беспокойства и напряжения, тем сильнее у них склонность к алкоголизму. Вероятно, это связано с тем, что личностная тревожность повышает выраженность эмоционального дискомфорта, для совладания с которым респонденты не имеют эффективных методов, кроме употребления алкоголя.

Далее в таблице 3 представлены результаты корреляционного анализа показателей склонности к алкоголизму и самоотношения у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа показателей склонности к алкоголизму, самоотношения и тревожности респондентов

Показатель самоотношения	Склонность к алкоголизму	Ранние признаки алкоголизма
Внутренняя честность	-0,311	-0,232
Самоуверенность	-0,388*	-0,392*
Саморуководство	-0,491**	-0,433*
Отраженное самоотношение	-0,007	-0,005
Самоценность	-0,037	-0,069
Самопринятие	-0,107	-0,069
Самопривязанность	-0,090	-0,072
Внутренняя конфликтность	0,184	0,097
Самообвинение	0,397*	0,343
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$; **значимость корреляций $\leq 0,01$		

Самоуверенность обратно взаимосвязана с показателями склонности к алкоголизму ($r=-0,388$, $p \leq 0,05$) и ранними признаками алкоголизма ($r=-0,392$, $p \leq 0,05$), что говорит о том, что чем больше у респондентов неуверенность в себе и своих силах, тем сильнее они склонны к употреблению алкоголя. Вероятно, это связано с тем, что алкоголь дает человеку возможность расслабиться, почувствовать уверенность в себе, в особенности – в

социальных ситуациях, то есть таким образом алкоголь является средством компенсации низкой самооценки и отсутствия веры в себя.

Саморуководство обнаруживает отрицательные корреляции с показателями склонности к алкоголизму ($r=-0,491$, $p \leq 0,01$) и ранними признаками алкоголизма ($r=-0,433$, $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем меньше мужчины способны полагаться на собственные цели и ценности, тем сильнее у них выражена склонность к употреблению алкоголя. Вероятно, это связано с тем, что низкая способность осознать свои цели, с одной стороны, повышает ощущение бессмысленности и нереализованности, защитой от которого является алкоголь, с другой стороны – снижает возможность противостоять социальному давлению, связанному с вовлечением в употребление алкоголя.

Показатель самообвинения положительно взаимосвязан с показателем склонности к алкоголизму ($r=0,397$, $p \leq 0,05$). Это говорит о том, что чем больше мужчины проявляют склонность к самообвинению, тем больше у них выражена направленность на употребление алкоголя. Вероятно, это связано с тем, что тенденции к самообвинению отражают глубокую личностную неудовлетворенность, постоянное чувство эмоционального дискомфорта, ощущение «потерянной жизни». Защитой от этого переживания становится алкоголь, который изменяет сознание, позволяет переключиться со своих проблем.

Итак, у респондентов повышение склонности к употреблению алкоголя связано с ростом личностной тревожности и самообвинения, снижением уверенности в себе и способностью полагаться на собственные силы при выстраивании поведения, с неспособностью к планированию решения проблемы и тенденциями к избеганию в сложных ситуациях. Данные переменные можно считать мишенями для будущей профилактики склонности к алкогольной зависимости у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Далее для проведения формирующего эксперимента выборка была разделена на две группы по 15 человек: контрольная группа не участвовала в тренинговой работе, в то время как экспериментальная группа посещала тренинговые занятия, направленные на коррекцию особенностей, связанных с повышением склонности к алкоголизму. Для констатации отсутствия различий между данными группами на констатирующем этапе был проведен сравнительный анализ с использованием U-критерия Манна-Уитни. В таблице 4 отражены результаты сравнения контрольной и экспериментальной группы по показателям склонности к алкоголизму.

Таблица 4 – Результаты сравнительного анализа показателей склонности к алкоголизму у респондентов контрольной и экспериментальной группы до проведения программы

Показатель склонности к алкоголизму	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Склонность к алкоголизму (MAST)	13,53	14,33	98,500	0,560
Ранние признаки алкоголизма	-1,687	-1,907	109,000	0,885

Различий по показателям склонности к алкоголизму между контрольной и экспериментальной группой на этапе первичной диагностики не выявлено. В таблице 5 отражены результаты сравнения показателей тревожности у респондентов контрольной и экспериментальной группы до проведения программы.

Таблица 5 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности у респондентов контрольной и экспериментальной группы до проведения программы

Показатель тревожности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Ситуативная тревожность	33,20	31,53	95,000	0,467
Личностная тревожность	33,67	34,20	87,500	0,298

Как видно из таблицы 5, показатели тревожности не различаются у мужчин контрольной и экспериментальной группы.

В таблице 6 отражены результаты сравнения показателей самооотношения у респондентов контрольной и экспериментальной группы до проведения программы.

Таблица 6 – Результаты сравнительного анализа показателей самооотношения у респондентов контрольной и экспериментальной группы до проведения программы

Показатель самооотношения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Внутренняя честность	5,20	5,00	108,500	0,867
Самоуверенность	5,53	5,13	103,000	0,690
Саморуководство	4,87	4,53	103,000	0,687
Отраженное самооотношение	5,40	5,20	106,000	0,786
Самоценность	4,27	4,27	107,500	0,833
Самопринятие	5,27	5,53	104,000	0,722
Самопривязанность	6,53	6,33	109,500	0,900
Внутренняя конфликтность	6,00	5,93	110,500	0,933
Самообвинение	4,73	4,80	110,000	0,917

Таблица 6 позволяет нам заключить, что особенности самооотношения в двух группах мужчин не отличаются на значимом уровне.

В таблице 7 отражены результаты сравнения показателей копинг-стратегий у респондентов контрольной и экспериментальной группы до проведения программы.

Таблица 7 – Результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий у респондентов контрольной и экспериментальной группы до проведения программы

Показатель копинг-стратегий	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Конфронтационный копинг	47,41	48,15	110,000	0,917

Продолжение таблицы 7

Показатель копинг-стратегий	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Дистанцирование	48,87	45,19	109,500	0,901
Самоконтроль	57,13	56,82	107,000	0,818
Поиск социальной поддержки	37,41	34,81	112,000	0,983
Принятие ответственности	43,33	45,83	105,000	0,752
Бегство-избегание	52,78	53,61	104,500	0,738
Планирование решения проблемы	44,45	47,41	111,000	0,950
Положительная переоценка	50,48	49,21	106,000	0,786

Мы видим, что в контрольной и экспериментальной группе до проведения программы отсутствуют различия по показателям копинг-стратегий.

Таким образом, различий по уровню выраженности копинг-стратегий, склонности к алкоголизму и личностных особенностей в двух группах не обнаружено, что позволяет нам объективно оценить результат психопрофилактической программы для снижения склонности к алкоголизму мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

2.3 Разработка и апробация программы психологической профилактики деструктивных стратегий совладания у мужчин пенсионного возраста

На основе полученных данных была разработана профилактическая программа для мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Цель программы: профилактика склонностей к зависимостям, в том числе к алкогольной зависимости у мужчин пенсионного возраста с

помощью снижения выраженности личностных характеристик, выработке адекватных копинг-стратегий, связанных с повышением тяги к алкоголю.

Общие задачи тренинга:

- осознание значимости формирования стрессоустойчивости личности, эффективных стратегий преодоления трудностей без опоры на алкоголь;
- актуализация личностных ресурсов, помогающих справляться со стрессами без алкоголя;
- развитие понимания собственных возможностей и способностей и повышение стремления к саморазвитию.

Мишени тренинга:

- тенденции к избеганию решения проблем и отсутствие эффективных проблемно-ориентированных копинг-стратегий;
- высокий уровень личностной тревожности;
- низкая уверенность в себе и неспособность полагаться на собственные силы;
- высокая склонность к самообвинению.

Организационные условия проведения занятий: группа из 15 человек, 5 встреч по 2-3 часа с одним перерывом.

Методы работы: мини-лекции, дискуссии, упражнения в парах и группах, решение кейсов, обучение методикам саморегуляции поведения и эмоций.

Структура тренинга.

День первый. Ознакомительный.

Цель: знакомство участников группы, создание мотивации на работу.

Методы работы: мини-лекции, групповые дискуссии, методы самораскрытия, рефлексии.

Ход работы.

1 упражнение. Приветствие. Время: 10-15 минут.

Цель: развитие включенности в тренинг, знакомство участников.

В рамках первой части ведущий дает вводное слово, представляется и знакомит участников с планом работы. При этом важно, чтобы основной целью тренинга не была озвучена профилактика алкоголизма, так как это может вызывать отрицание и негативизм. В своей речи психолог указывает на то, что каждый участник пришел в центр с различными проблемами, и в рамках последующих занятий группа будет работать для того, чтобы помочь респондентам решить данные проблемы. После этого каждый из участников представляется по кругу, кратко рассказывает, что привело его в центр и на этот тренинг.

2 упражнение. Формулировка запроса. 10-15 минут.

Цель: создание индивидуального запроса на работу.

В рамках данного упражнения участникам необходимо обдумать основную цель, которой они хотят достичь в процессе работы, и записать её для себя. Цели озвучиваются по желанию, указывается, что они нужны главным образом для того, чтобы смочь оценить реальный прогресс в достижении личностных изменений.

3 упражнение. Принятие правил тренинга. 15-20 минут.

Цель: создание безопасной атмосферы для дальнейшей работы.

В рамках данного упражнения психолог указывает на то, что для эффективной работы группы необходима разработка ряда правил, которые помогут обеспечить безопасность и вовлеченность участников в активную работу. После этого участникам предлагается подумать о правилах, которые будут регулировать работу группы. Каждое правило обсуждается и записывается психологом на листе бумаги. Примерный список правил: правило «стоп», пунктуальность, активность, открытость, «говорит один», позитивная обратная связь.

4 упражнение. Мини-лекция на тему «Психологические проблемы, связанные с употреблением алкоголя». Время: 20-30 минут.

Цель: повышение способности к самопониманию, осознание связи между личностными проблемами и употреблением алкоголя [50].

Данная лекция проводится в формате диалога с участниками, когда каждый из них может высказать свое мнение. Первоначально психолог говорит о том, что каждый человек в своей жизни так или иначе сталкивается с проблемами, и это естественная часть нашей жизни. Приводятся примеры проблем – повседневные стрессоры и более сложные, кризисные ситуации. Без решения проблем невозможен рост, развитие личности. Однако, в некоторых случаях мы чрезмерно фокусируемся на проблеме, видим в жизни только плохое и ощущаем, что неспособны разрешить негативную ситуацию. Это приводит к повышению выраженности негативных эмоций, тревоги, агрессии, снижает продуктивность во всех сферах деятельности. Часто в таких ситуациях люди прибегают к употреблению алкоголя как к защите от накопившихся проблем. Но алкоголь не решает проблем, а только усиливает их, делая личность ещё более неуверенной в себе, пассивной.

В процессе лекции психолог вовлекает участников во взаимодействие. Вопросы, для участников: Как вы думаете, помогает ли алкоголь решать проблемы? Есть ли иные способы их разрешения? Возможно, вы знаете негативный пример, когда алкоголь не смог помочь человеку решить его проблемы? Какие вы знаете иные эффективные способы разрешения психологических проблем [16].

Выводы для участников: проблемы являются естественной частью жизни человека; алкоголь способен усугубить существующие психологические проблемы, а не решить их.

Перерыв 5-10 минут.

5 упражнение. Разминка для включения в работу после перерыва. Упражнение «Сегодня Я». Время: 5-10 минут.

Цель: включение в работу, повышение способности к самораскрытию.

Каждому участнику группы предлагается закончить фразу «Сегодня я...» с помощью 1-2 слов, максимально характеризующих их состояние на данный момент.

6 упражнение. Работа в командах. Разработка образа психологически здоровой личности. Время: 40-50 минут.

Цель: повышение осознанности относительно критериев психологического здоровья, прояснение жизненных целей и идеалов.

Участники разбиваются на команды, и им дается задание описать образ психологически здоровой личности. Можно описать совокупность качеств, достижения личности, её особенности поведения. В рамках первых 10-15 минут участники обсуждают качества, которые хотят включить в образ, после чего каждая команда представляет то, что они придумали. По итогу представления психолог может предлагать свои качества, дополнять образ респондентов. После представления цель группы – сформировать единый образ психологически здоровой личности как совокупности качеств и особенностей поведения.

7 упражнение. Оценка списка качеств. Время: 15-20 минут.

Цель: повышение способности к рефлексии, самораскрытию, осознание внутренних ресурсов и зон роста.

В рамках этого упражнения участники оценивают выраженность каждого из качеств психологически здоровой личности у себя. После оценки на общем кругу каждый участник кратко знакомит других со своим результатом, отмечая, какие качества ему наиболее всего хотелось бы развить, а какие качества развиты у него в достаточно высокой степени.

8 упражнение. Итоги дня. Время 15-20 минут.

Цель: подведение итогов, создание мотивации на дальнейшую работу.

Каждый участник кратко говорит о том, что было ему полезно, что было наиболее трудно в рамках тренинга. Психолог указывает на плодотворную работу и кратко знакомит с планами следующего дня для создания у респондентов мотивации на участие.

День второй. Тема «Эмоции и чувства».

Цель: повышение осознания собственных реакций, развитие эмоциональной компетентности и самопонимания.

Методы работы: мини-лекции, групповые дискуссии, медитативные техники, решение кейсов.

Ход работы.

1 упражнение. Шеринг «Цвет настроения». Время: 5-10 минут.

Цель: включение в работу.

Участникам необходимо описать свое настроение с помощью цвета, пояснив, почему они выбрали именно такой.

2 упражнение. Практико-лекционное упражнение «Что такое эмоции?». Время: 20-30 минут.

Цель: ознакомление участников с понятием эмоций, осознание роли позитивных и негативных эмоций в жизни.

Ведущий рассказывает, что такое эмоции и чувства, приводит их примеры. После каждый участник по кругу должен назвать любую эмоцию. В результате получается список из 5-10 эмоций. Участники делятся на команды, и каждой из них необходимо заполнить таблицу, включающую следующие параметры: «Эмоция», «Её польза», «Её вред». После, команды поочередно представляют эмоции по одной, психолог и участники разных команд могут дополнять друг друга.

Выводы для участников: не бывает однозначно негативных или позитивных эмоций, каждая эмоция важна и имеет свои преимущества и недостатки.

3 упражнение. Эмоциональные противоположности. Время: 5-10 минут.

Цель: повышение эмоциональной осведомленности, расширение эмоционального словаря.

Для упражнения потребуется мяч или любой удобный предмет, который участники смогут передать друг другу. Психолог называет эмоцию, и кидает мяч одному из участников, которому необходимо назвать противоположную эмоцию. Далее следующий участник называет следующую противоположную эмоцию, причем эмоции не должны

повторяться, и не обязательно должны быть прямо противоположные, но важно, чтобы они отличались по модальности «Позитивные-негативные».

4 упражнение. «Сейчас я чувствую». Время: 7-10 минут.

Цель: повышение способности к осознанию собственных эмоций.

Необходимо сесть удобно и перенести внимание на тело, сделать несколько вдохов и выдохов. После чего один из участников описывает какую-либо эмоцию, характерную в данный момент, начиная с фразы «Сейчас я чувствую» (сейчас я чувствую радость, сейчас я ощущаю грусть). Затем о какой-то своей реакции говорит следующий по кругу участник, и так далее, пока не скажут все. В конце упражнения участники обсуждают, как им удалось определить свои эмоции, как они отделили их от телесных ощущений и удастся ли им это сделать в повседневной жизни.

Перерыв 5-10 минут.

5 упражнение. Анализ сложных ситуаций. Время: 30-40 минут.

Цель: осознание необходимости принятия эмоций в противовес бегству от них.

Для данного упражнения готовятся кейсы, в которых описаны сложные, эмоционально насыщенные ситуации. Испытуемые разбиваются на пары или тройки, и каждой из них необходимо проанализировать ситуацию, эмоции, которые испытывает в ней человек, и придумать, как ему можно поступить, чтобы снизить эмоциональное напряжение. После этого каждая пара озвучивает свой кейс и его решение.

Выводы из упражнения: переживание негативных эмоций – нормальный процесс, и в рамках него крайне важно осознать и принять эмоцию, а не бежать от отрицательных переживаний.

6 упражнение. Трансовая техника «Погружение в себя». Время: 7-10 минут.

Цель: повышение контакта с собственными внутренними переживаниями, поиск внутреннего ресурса для сохранения эмоционального равновесия.

Респондентам необходимо принять удобное положение и расслабиться. Далее психолог зачитывает трансовый текст, направленный на установление связи с собственными эмоциями и их принятие.

Сейчас сосредоточьтесь на центре груди. Осознавайте ощущения, которые возникают в нем, осознавайте, как центр груди расслабляется, и тепло от него распространяется по всему телу. Ощутите, как это тепло, комфорт и умиротворение распространяются сначала на живот, потом на ноги и руки, на шею и голову, охватывая все тело. Все тело находится в состоянии умиротворения, расслабления, максимального спокойствия и внутренней любви к себе.

А теперь отследите свою актуальную эмоцию. Плохая она или хорошая? Приятная или неприятная? Просто ощущайте её, не пытайтесь уменьшить или увеличить. Постепенно погружайтесь в это состояние глубже и глубже. А теперь попробуйте сменить эту эмоцию на противоположную. Как изменились ваши ощущения? Что изменилось в теле, какими стали мысли? Отследить эти изменения. И теперь снова вернитесь к прошлой эмоции, ощутите, как изменилось её качество теперь. Отслеживайте все свои ощущения. И снова смените переживание на противоположное. Попробуйте подышать через это состояние, ощутив максимальный контакт с ним. А теперь постарайтесь ощутить обе эмоции сразу. Как изменились ваши чувства? Зафиксируйте это ощущение. Постепенно в процессе дыхания отпускайте все накопившееся напряжение, негативные эмоции и беспокойство, оставляя лишь позитивные переживания. Представляйте, как весь дискомфорт выходит с выдохом, а позитивные ощущения приходят с вдохом. Побудьте немного в этом состоянии, и, как будете готовы, возвращайтесь.

7 упражнение. Итоговый шеринг. Время: 10-15 минут.

Цель: подведение итогов дня.

Участники рассказывают о том, каким для них было предыдущее упражнение, а также делятся итогами всего дня.

День третий. Тема «Способы саморегуляции эмоций».

Цель: развитие способности к регулированию эмоций в сложных ситуациях, повышение умения справляться с негативными эмоциями.

Методы работы: групповые дискуссии, мини-лекции, практические упражнения, арт-терапевтические, медитативные техники.

Ход работы.

1 упражнение. Шеринг «Мое настроение в виде погоды». Время: 5-10 минут.

Цель: включение в работу.

Участникам необходимо описать свое настроение с помощью ассоциации с погодой, объяснив свой выбор.

2 упражнение. «Нахал». Время 20-30 минут.

Цель: развитие способностей к эмоциональной регуляции, повышение уверенности в себе.

Группе предлагается выстроиться в очередь. Человек в конце очереди влезает перед первым, играя «нахала», который хочет пройти без очереди. Тому, перед кем влезли, необходимо конструктивно отреагировать. Далее без очереди пытается пройти последний участник, и так далее, пока все не смогут побывать в обеих ролях. Задача – отреагировать уверенно на попытку «нахала» влезть без очереди. Указывается на необходимость соблюдать безопасность – не толкать друг друга, не применять оскорбления. Дается фокусировка на отслеживание реакций того, перед кем влезли с последующим обсуждением реакций и выбором наилучшей.

Вопросы после упражнения: было ли мне трудно вести себя уверенно? Какие эмоции я испытывал? Если я испытывал негативные эмоции, какие способы я использовал, чтобы с ними справляться? Как это пересекается с моим поведением в реальной жизни?

3 упражнение. Конфликтная ситуация. Время: 30-40 минут.

Цель: повышение навыков анализа проблемного поведения, поиск способов эффективной регуляции эмоций в ситуации конфликта.

Испытуемые разбиваются на тройки, каждая из которых получает по три кейса с конфликтной ситуацией. Каждый из респондентов должен хотя бы один раз побыть наблюдателем со стороны, а также два раза – поучаствовать в споре. Задачи спорящих: отслеживать свои реакции, собственные способы выражения и преодоления негативных эмоций. Задачи наблюдателей: формирование обратной связи об эффективности используемых стратегий коммуникации.

Вопросы для совместного обсуждения на группе: какие способы эмоциональной регуляции вы применяли? Было ли сложно справиться с эмоциями? Что заметил наблюдатель такого, что не заметили вы? Сложно ли вам было принять взгляд со стороны?

Перерыв 5-10 минут.

4 упражнение. Мини-лекция «Способы саморегуляции эмоций». Время: 15-20 минут.

Цель: знакомство с основными способами эмоциональной регуляции.

В рамках данной лекции психолог рассказывает об основных способах регуляции эмоций и снятия напряжения, не связанных с алкоголем. Проводится знакомство участников с медитативными техниками, саморегуляцией с помощью дыхания, творчества, обсуждения проблемы, взятия «паузы» в сложной ситуации.

5 упражнение. Арт-терапевтическая техника выражения эмоций. Время: 30-40 минут.

Цель: ознакомление со способами эмоциональной регуляции путем творчества.

Перед началом техники испытуемые получают листки, на которых изображены пустые круги, а также карандаши или фломастеры. Первым этапом работы является самоуспокоение, вхождение в контакт со своим состоянием, после чего испытуемые думают о какой-то своей проблеме, неудовлетворенной потребности, страхе или ином негативном состоянии.

После обдумывания им предлагается в центре круга нарисовать все свои переживания в любой удобной форме.

Вопросы для участников: изменилось ли состояние до или после рисунка? Удалось ли мне передать свое эмоциональное состояние в рисунке? Как ещё я могу использовать творчество для преодоления отрицательных эмоций.

6 упражнение. Медитация на дыхании. 5-10 минут.

Цель: снятие напряжения от прошлого упражнения, ознакомление с техникой медитации. Испытуемым необходимо удобно сесть в аудитории, закрыв глаза. После этого предлагается дышать определенным образом: делая вдох на 4 счета, задержку на 2 счета и выдох на 6 счетов. Такое дыхание продолжается в течение 3-5 минут.

7 упражнение. Итоги дня. Время: 10-15 минут.

Цель: подведение итогов работы.

День четвертый. Тема «Поиск внутренних ресурсов для преодоления стресса».

Цель: развитие способности сохранять стабильность самооценки в сложных, стрессовых условиях.

Методы работы: групповые дискуссии, мини-лекции, практические упражнения, арт-терапевтические техники.

Ход работы.

1 упражнение. Вводный шеринг с анализом своего настроения. 5-10 минут.

Цель: включение в работу.

2 упражнение. Мини-лекция «Стресс и его основные факторы». Время: 15-20 минут.

Цель: знакомство с понятием стресса и его факторами.

Психолог рассказывает участникам основные понятия теории стресса, его значение для жизни человека, указывает на возможность позитивного и негативного стресса. Также в рамках дискуссии проводится систематизация

основных стрессовых факторов, с которыми сталкивается контингент, участвующий в тренинге.

3 упражнение. Оценка стресс-факторов. Время: 15-20 минут.

Цель: осознание наиболее стрессогенных жизненных обстоятельств.

В данном упражнении необходимо оценить все выделенные в рамках прошлой лекции факторы у себя. После этого проводится обсуждение того, какие факторы наиболее стрессогенны для респондентов, и какие способы совладания с ними существуют, какие из них позитивны, а какие – негативны.

4 упражнение. «Позитивная обратная связь». Время: 20-30 минут.

Цель: поиск внутренних ресурсов для преодоления стресса, повышение самооценки за счет принятия позитивной обратной связи.

Вначале упражнения респонденты знакомятся с формой позитивной обратной связи, состоящей из указания на действия партнера, высказывания собственных позитивных чувств по этому поводу и рассказа о личном опыте поведения в подобных ситуациях. После этого респонденты разбиваются на пары, и каждому из них необходимо рассказать партнеру историю об успешном преодолении стресса. При этом важно, чтобы в данных историях стресс должен преодолеваться за счет позитивных факторов (эмоциональной саморегуляции, социальных ресурсов, пересмотра отношения к проблеме). После рассказа о ситуации партнер дает другому позитивную обратную связь по описанной выше схеме.

Перерыв 5-10 минут.

5 упражнение. Коллаж «Я-стрессоустойчивый». Время: 40-50 минут.

Цель: развитие представления о себе как о сильной, готовой справляться со стрессом без алкоголя личности.

Участники получают листы ватмана, ножницы, клей и журналы для вырезания. Их цель состоит в том, чтобы создать коллаж на тему собственной стрессоустойчивости, как они её видят. Коллаж может представлять собой как конкретный образ, так и абстрактную картину. В

конце проводится обсуждение: какие качества отражает мой коллаж? Что из этого у меня есть, а чего мне необходимо достичь? Какие чувства я испытываю в адрес получившегося коллажа?

6 упражнение. Итоги дня. Время: 10-15 минут.

Цель: подведение итогов работы.

День пятый. Тема «Создание позитивного образа будущего».

Цель: повышение осознания жизненных целей, усиление осмысленности жизни за счет актуализации внутренних ресурсов.

Методы работы: групповые дискуссии, практические упражнения, арт-терапевтические, медитативные техники.

Ход работы:

1 упражнение. Шеринг «Мое настроение в виде музыки». Время: 5-10 минут.

Цель: включение в работу.

Участникам необходимо описать свое настроение в виде музыки и обосновать свой выбор.

2 упражнение. Поиск иррациональных установок, мешающих жизни. Время: 20-30 минут.

Цель: осознание паттернов мышления, негативно влияющих на жизнь.

В рамках данного упражнения психолог знакомит респондентов с понятием негативных установок, которые мешают людям добиваться успеха в жизни. Такими установками могут быть «Я ничего не добьюсь», «Меня никто не любит», «Я некомпетентный», «Я не могу доверять людям». После этого группа разбивается на пары или тройки, каждая из которых получает по 2-3 установки для обсуждения того, как они проявляются в жизни. После обсуждения каждому необходимо выделить 1 одну наиболее мешающую жизни установку, и кратко рассказать о ней на общем кругу, после чего выраженность этой установки оценивается по шкале от 0 до 10.

3 упражнение. Оспаривание негативных установок. Время: 30-40 минут.

Цель: снижение выраженности негативных установок.

В рамках данного упражнения каждый из участников садится в центр круга и говорит о своей негативной установке, а остальные участники начинают приводить аргументы против данной установки, подвергаящие её сомнению. Для каждого участника данный процесс занимает около 2-3 минут. В конце проводится обсуждение того, как изменились представления участников о негативных установках, проводится их повторное оценивание.

Перерыв 5-10 минут.

4 упражнение. Мои достижения. Время: 20-30 минут.

Цель: осознание собственных достижений, повышение самооценки и уверенности в себе.

Каждому респонденту необходимо составить список из наиболее значимых достижений в размере 7-10 штук. После составления списки зачитываются на общем кругу, что сопровождается позитивной обратной связью от психолога и участников группы.

5 упражнение. Жизненные цели. Время: 30-40 минут.

Цель: определение направления развития, осознание собственных целей и ценностей в жизни.

Данное упражнение является логичным продолжением упражнения о достижениях. В рамках данного упражнения испытуемым предлагается составить список из 10 наиболее значимых жизненных целей. После его составления выделяются те, которые можно начать реализовывать уже в ближайшее время, из которых выбирается одна наиболее актуальная и описывается план того, как она может быть реализована. Своими планами испытуемые делятся на общем кругу. Психологу необходимо позитивно подкрепить планы каждого из участников, дать им возможность ощутить веру в достижение цели.

6 упражнение. Возвращение к запросу тренинга. Время: 15-20 минут.

Цель: подведение итогов.

В рамках данного упражнения испытуемым необходимо вернуться к собственному запросу на тренинг и оценить, насколько удалось его достичь. Обсуждение результатов проводится на общем кругу, где мужчины также делятся своими общими впечатлениями от тренинга, инсайтами и достижениями.

7 упражнение. Завершающая обратная связь.

Цель: позитивное подкрепление участников тренинга.

В рамках данного заключительного шага ведущий дает каждому из респондентов обратную связь по его работе, подчеркивая позитивные стороны и направления для развития.

В рамках разработанного тренинга ожидаются позитивные личностные изменения, которые снизят выраженность склонности к алкоголизму: повышение самооценки, развитие навыков саморегуляции и эффективных копинг-стратегий, повышение веры в себя, снижение выраженности эмоционального дискомфорта, формулирование целей на дальнейшую жизнь.

2.4 Динамика совладающего поведения у мужчин пенсионного возраста

Для проверки эффективности программы было проведено сравнение психологических показателей в контрольной и экспериментальной группе до и после участия в программе (Приложение Б, таблица Б.1). Перейдем к полученным результатам. В таблице 8 отражено сравнение показателей склонности к алкоголизму в контрольной группе до и после программы.

Таблица 8 – Результаты сравнительного анализа показателей склонности к алкоголизму в контрольной группе до и после программы

Показатель склонности к алкоголизму	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Склонность к алкоголизму (MAST)	13,53	13,60	-,378	0,705

Продолжение таблицы 8

Показатель склонности к алкоголизму	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Ранние признаки алкоголизма	-1,687	-1,553	-,816	0,414

По показателям склонности к алкоголизму отсутствуют различия между контрольной группой до и после прохождения программы. В таблице 9 отражено сравнение показателей тревожности в контрольной группе до и после программы.

Таблица 9 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности в контрольной группе до и после программы

Показатель тревожности	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Ситуативная тревожность	33,20	33,00	-1,342	0,180
Личностная тревожность	33,67	33,87	-1,332	0,183

Уровни тревожности в контрольной группе до и после прохождения программы не различаются. В таблице 10 представлены результаты сравнительного анализа показателей самооотношения в контрольной группе до и после программы.

Таблица 10 – Результаты сравнительного анализа показателей самооотношения в контрольной группе до и после программы

Показатель самооотношения	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Внутренняя честность	5,20	5,40	-1,732	0,083
Самоуверенность	5,53	5,00	-1,604	0,109
Саморуководство	4,87	5,00	-1,41	0,157
Отраженное самооотношение	5,40	5,73	-1,512	0,131
Самоценность	4,27	4,27	0,000	1,000
Самопринятие	5,27	5,20	-1,00	0,317
Самопривязанность	6,53	6,53	0,000	1,000
Внутренняя конфликтность	6,00	6,20	-1,342	0,180
Самообвинение	4,73	4,80	-,577	0,564

Показатели самоотношения не отличаются в контрольной группе до и после участия в программе.

В таблице 11 представлены результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий в контрольной группе до и после программы.

Таблица 11 – Результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий в контрольной группе до и после программы

Показатель копинг-стратегий	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Конфронтационный копинг	47,41	48,52	-1,000	0,317
Дистанцирование	48,87	51,10	-1,414	0,157
Самоконтроль	57,13	56,81	-,535	0,593
Поиск социальной поддержки	37,41	37,41	0,000	1,000
Принятие ответственности	43,33	44,17	-1,000	0,317
Бегство-избегание	52,78	55,00	-1,069	0,285
Планирование решения проблемы	44,45	46,30	-1,000	0,317
Положительная переоценка	50,48	51,11	-1,414	0,157

Показатели копинг-стратегий в контрольной группе до и после участия в программе не различаются.

Далее рассмотрим результаты сравнения показателей в экспериментальной группе до и после программы. В таблице 12 отражено сравнение показателей склонности к алкоголизму в этой группе.

Таблица 12 – Результаты сравнительного анализа показателей склонности к алкоголизму в экспериментальной группе до и после программы

Показатель склонности к алкоголизму	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Склонность к алкоголизму (MAST)	14,33	10,07	-2,423	0,013**
Ранние признаки алкоголизма	-1,907	3,813	-2,366	0,018*
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$				

Выявлены различия по показателям склонности к алкоголизму по методике MAST ($T=-2,423$, $p=0,013$) и ранних признаков алкоголизма ($T=-2,366$, $p=0,018$) в экспериментальной группе до и после участия в программе. Это говорит о том, что в результате участия в программе уровень склонности к алкоголизму в экспериментальной группе снизился. Это может быть связано с тем, что программа была рассчитана на коррекцию особенностей личности, лежащих в основе алкоголизма, в частности – на развитие конструктивных способов совладания со стрессом без алкоголя.

В таблице 13 отражено сравнение показателей тревожности в экспериментальной группе до и после программы.

Таблица 13 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности в экспериментальной группе до и после программы

Показатель тревожности	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Ситуативная тревожность	31,53	31,55	-0,003	0,993
Личностная тревожность	34,20	33,73	-1,633	0,102

Показатели личностной тревожности значимо не изменились в экспериментальной группе после участия в программе. Вероятно, ситуативная тревога основана на различных актуальных факторах, которые рассматриваются респондентами как тревожные, и выраженность которых не снижается в результате программы, тогда как личностная тревожность – это более стабильная черта, проработка которой занимает больше времени, чем несколько тренинговых занятий.

В таблице 14 представлены результаты сравнительного анализа показателей самооотношения в экспериментальной группе до и после программы.

Таблица 14 – Результаты сравнительного анализа показателей самооотношения в экспериментальной группе до и после программы

Показатель самооотношения	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Внутренняя честность	5,00	5,20	-1,342	0,180
Самоуверенность	5,13	6,03	-2,341	0,021*
Саморуководство	4,53	6,67	-2,379	0,017*
Отраженное самооотношение	5,20	5,47	-2,000	0,046*
Самоценность	4,27	4,40	-1,414	0,157
Самопринятие	5,53	5,67	-1,000	0,317
Самопривязанность	6,33	5,67	-1,342	0,180
Внутренняя конфликтность	5,93	4,47	-1,687	0,092
Самообвинение	4,80	2,93	-2,375	0,018*
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$; **значимость корреляций $\leq 0,01$				

Изменились позитивные показатели самооотношения в экспериментальной группе после участия в программе: повысился уровень самоуверенности ($T=-2,341$, $p=0,021$), саморуководства ($T=-2,423$, $p=0,017$) и отраженного самооотношения ($T=-2,000$, $p=0,046$). Это говорит о том, что после участия в программе респонденты стали более уверенными в себе, готовыми полагаться на собственные ценности и цели, а также стали более убеждены в позитивном отношении к себе окружающих. Вероятно, это связано с тем, что значительная часть программы была посвящена работе с самооотношением, что достигалось путем поиска внутренних ресурсов для позитивной самооценки, а также положительной обратной связи со стороны. В частности, интересно, что повысился уровень ожидаемого отношения окружающих, то есть социальная активность в рамках тренинга дала испытуемым возможность лучше понять, как окружающие воспринимают их, ощутить принятие и поддержку в рамках коммуникации.

Снизился уровень самообвинения в экспериментальной группе после проведения программы ($T=-2,375$, $p=0,018$). Это говорит о том, что после программы респонденты стали проявлять меньший уровень выраженности тенденций к самообвинению. Вероятно, это связано с тем, что в процессе

взаимодействия с другими за счет обсуждения внутренних проблем респонденты поняли, что не они одни имеют трудности, и любые трудности разрешимы. Кроме того, снижение самообвинения может быть следствием повышения способностей к эмоциональной регуляции, развития умения отвлекаться от негативных мыслей на реальные действия по решению проблем.

В таблице 15 представлены результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий в экспериментальной группе до и после программы.

Таблица 15 – Результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий в экспериментальной группе до и после программы

Показатель копинг-стратегий	До программы	После программы	T-Вилкоксона	Уровень значимости
Конфронтационный копинг	48,15	54,82	-1,604	0,109
Дистанцирование	45,19	45,93	-1,000	0,317
Самоконтроль	56,82	52,38	-1,342	0,180
Поиск социальной поддержки	34,81	49,53	-2,001	0,046*
Принятие ответственности	45,83	47,50	-1,000	0,317
Бегство-избегание	53,61	40,56	-2,032	0,042*
Планирование решения проблемы	47,41	51,11	-1,633	0,102
Положительная переоценка	49,21	55,88	-2,032	0,042*
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$; **значимость корреляций $\leq 0,01$				

После участия в программе у мужчин экспериментальной группы повысился уровень склонности к поиску социальной поддержки ($T=-2,375$, $p=0,018$), снизились тенденции к бегству ($T=-2,375$, $p=0,018$) и повысилась способность к положительной переоценке проблем ($T=-2,375$, $p=0,018$). Это говорит о том, что копинг-поведение респондентов экспериментальной группы после участия в программе стало более гармоничным: у них повысились тенденции к поиску социальной поддержки, снизилась

направленность на избегание решения проблем и возросла склонность к поиску в проблеме позитивных последствий. Вероятно, это связано с тем, что в рамках тренинга значительное внимание уделялось именно развитию конструктивных способностей совладания со стрессом за счет пересмотра собственных реакций и коррекции поведения, а также принятия проблем как естественной части жизни и развития внутренних ресурсов для их преодоления.

Итак, в экспериментальной группе после участия в программе снизился уровень склонности к алкоголизму, повысились самоуверенность, саморуководство и убежденность в позитивном отношении окружающих, усилилась направленность на конструктивные стратегии поиска социальной поддержки и положительной переоценки, снизился уровень самообвинения и тенденции к бегству в сложной ситуации.

Заключительным этапом проверки эффективности программы является оценка различий в контрольной и экспериментальной группе после программы. На таблице 16 отражены различия показателей склонности к алкоголизму в данных группах.

Таблица 16 – Результаты сравнительного анализа показателей склонности к алкоголизму в контрольной и экспериментальной группе после программы

Показатель склонности к алкоголизму	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Склонность к алкоголизму (MAST)	13,53	10,07	70,000	0,047*
Ранние признаки алкоголизма	-1,687	3,813	67,000	0,040*
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$; **значимость корреляций $\leq 0,01$				

Обнаружены различия по показателям склонности к алкоголизму методики MAST (U=70; p=0,047) и ранних признаков алкоголизма (U=67; p=0,040), уровень которых ниже в экспериментальной группе. Это говорит о том, что у участников из экспериментальной группы после тренинга

снижился уровень склонности к алкоголизму. Это может быть обусловлено проработкой внутренних механизмов, лежащих в основе алкоголизма (деструктивных копинг-стратегий, особенностей самоотношения).

В таблице 17 отражено сравнение показателей тревожности в контрольной и экспериментальной группе после программы.

Таблица 17 – Результаты сравнительного анализа показателей тревожности в контрольной и экспериментальной группе после программы

Показатель тревожности	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Ситуативная тревожность	33,20	31,55	99,500	0,588
Личностная тревожность	33,67	33,73	95,000	0,466

Показатели ситуативной и личностной тревожности не различаются в контрольной и экспериментальной группе после участия в программе, что говорит о том, что тревожность в результате участия не снизилась.

В таблице 18 представлены результаты сравнительного анализа показателей самоотношения в контрольной и экспериментальной группе после программы.

Таблица 18 – Результаты сравнительного анализа показателей самоотношения в контрольной и экспериментальной группе после программы

Показатель самоотношения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Внутренняя честность	5,20	5,20	108,000	0,850
Самоуверенность	5,53	6,03	89,000	0,323
Саморуководство	4,87	6,67	65,500	0,035*
Отраженное самоотношение	5,40	5,47	106,500	0,802
Самоценность	4,27	4,40	112,000	0,983
Самопринятие	5,27	5,67	99,500	0,586
Самопривязанность	6,53	5,67	95,500	0,476
Внутренняя конфликтность	6,00	4,47	77,500	0,143
Самообвинение	4,73	2,93	69,000	0,045*
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$; **значимость корреляций $\leq 0,01$				

В экспериментальной группе после участия в программе достоверно выше стал уровень саморуководства ($U=65$; $p=0,035$). Это говорит о том, что относительно контрольной группы участники экспериментальной группы стали более полагаться на собственные цели и ценности при выстраивании поведения. Вероятно, это связано с тем, что в групповой работе большое количество времени уделялось рефлексии, осознанию собственных целей поведения, внутренних механизмов, лежащих в основе поступков.

В экспериментальной группе достоверно ниже стал уровень самообвинения ($U=69$; $p=0,045$), что говорит о меньших тенденциях к самообвинению в экспериментальной группе относительно контрольной после прохождения программы. Это может быть обусловлено групповой работой, когда респонденты узнавали о жизненном опыте других людей, об их трудностях, сходных с собственными и способах их разрешения.

В таблице 19 представлены результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий в контрольной и экспериментальной группе после программы.

Таблица 19 – Результаты сравнительного анализа показателей копинг-стратегий в контрольной и экспериментальной группе после программы

Показатель копинг-стратегий	Контрольная группа	Экспериментальная группа	U-Манна-Уитни	Уровень значимости
Конфронтационный копинг	47,41	54,82	109,500	0,900
Дистанцирование	48,87	45,93	104,500	0,738
Самоконтроль	57,13	52,38	95,000	0,455
Поиск социальной поддержки	37,41	49,53	69,500	0,046*
Принятие ответственности	43,33	47,50	105,500	0,769
Бегство-избегание	52,78	40,56	70,000	0,047*
Планирование решения проблемы	44,45	51,11	108,500	0,866
Положительная переоценка	50,48	55,88	104,500	0,735
Примечание - *значимость корреляций $\leq 0,05$; **значимость корреляций $\leq 0,01$				

В экспериментальной группе относительно контрольной достоверно выше стал уровень направленности на поиск социальной поддержки ($U=69,5$; $p=0,046$) и положительную переоценку ($U=70$; $p=0,047$). Это говорит о том, что в экспериментальной группе копинг-поведение респондентов стало более конструктивным: у них повысилась направленность на поиск поддержки и положительный пересмотр проблем. Вероятно, это связано с тем, что в рамках работы у них сформировались более эффективные способы совладания со стрессом, основанные на большем принятии своих проблем, готовности открываться другим и принимать их опыт.

Итак, в экспериментальной группе относительно контрольной после участия в программе снизилась склонность к алкоголизму, уменьшился уровень самообвинения, повысилось саморуководство и склонность к копинг-стратегии положительной переоценки.

Таким образом, мы можем заключить, что разработанная профилактическая тренинг-программа эффективна в контексте предотвращения алкоголизма у мужчин пенсионного возраста, проживающих в условиях Крайнего Севера.

Выводы по второй главе

Выявлено, что в нашей выборке достаточно распространена склонность к алкоголизму, что может вызывать многочисленные проблемы в общении, самореализации, приводя к негативным последствиям для здоровья.

Первичная диагностика личностных особенностей показала, что в выборке преобладает низкий уровень ситуативной тревожности и личностной тревожности, что сочетается с высокой самопривязанностью и внутренней конфликтностью самоотношения, низкими саморуководством и самооценностью, направленностью на самоконтроль и избегание решения проблем и слабой ориентацией на социальную поддержку.

У респондентов повышение склонности к употреблению алкоголя связано с ростом личностной тревожности и самообвинения, снижением уверенности в себе и способности полагаться на собственные силы при выстраивании поведения, с неспособностью к планированию решения проблемы и тенденциями к избеганию в сложных ситуациях.

В результате участия в программе у респондентов экспериментальной группы снизилась склонность к алкоголизму, повысилась гармоничность особенностей самоотношения и копинг-поведения, тогда как у участников контрольной группы изменений выявлено не было.

Предположение о том, что повышение склонности к употреблению алкоголя у мужчин пенсионного возраста взаимосвязано с высокой тревожностью, негативными особенностями самоотношения и недостатком конструктивных копинг-стратегий, подтвердилось.

Гипотеза о том, что в результате тренинговой программы, направленной на снижение тревожности, гармонизацию самоотношения и развитие конструктивных копинг-стратегий, у мужчин пенсионного возраста будет наблюдаться существенное снижение склонности к употреблению алкоголя, также подтвердилась.

Заключение

Исследование совладающего поведения у мужчин с предрасположенностью к зависимостям представляет собой актуальную проблему в современном обществе. Наличие зависимостей среди мужчин часто связано с различными стрессовыми ситуациями, депрессией, а также проблемами в отношениях, работе и других сферах жизни. Понимание того, как мужчины справляются с этими проблемами и какие совладающие стратегии они используют, может быть важным фактором для разработки эффективных программ по психологической профилактике.

Проблема психического здоровья и эмоционального благополучия становится все более актуальной. Особенно важным является изучение способов совладающего поведения у мужчин, учитывая их склонность к угнетению и подавлению эмоций, а также социокультурные ожидания относительно мужской роли. Исследование эффективных стратегий совладания имеет важное значение для понимания и предотвращения различных психологических проблем, включая зависимость от вредных привычек, таких как употребление алкоголя.

Уровень злоупотребления алкоголем в нашей стране остается стабильно высоким. Огромнейший вред наносит алкоголизм не только человеку злоупотребляющему, но и обществу в целом. Данная проблема не может рассматриваться только с медицинской точки зрения, так как в нее «вплетена» система общественных отношений. Это и преступления, и дорожно-транспортные происшествия, совершенные в состоянии опьянения. По статистке, подавляющее большинство бытовых преступлений совершены именно в состоянии опьянения, лицами с алкогольной зависимостью. И поэтому проблема алкоголизма населения нашей страны, это задача, к которой надо подходить с различных сторон науки, исследований и решений. В этой связи целью нашего исследования стала разработка и апробирование программы психологической профилактики

деструктивных стратегий совладания у мужчин пенсионного возраста в условиях Крайнего Севера.

Результаты нашего исследования показали, что в нашей выборке достаточно распространена склонность к алкоголизму, что может вызывать многочисленные проблемы в общении, самореализации, приводя к негативным последствиям для здоровья. При этом личностные особенности респондентов отличаются следующим: у них преобладает низкий уровень ситуативной тревожности и личностной тревожности, что сочетается с высокой самопривязанностью и внутренней конфликтностью самоотношения, низкими саморуководством и самооценностью, направленностью на самоконтроль и избегание решения проблем и слабой ориентацией на социальную поддержку.

Выявлены черты личности, связанные с ростом склонности к употреблению алкоголя: высокая личностная тревожность и самообвинение, снижение уверенности в себе и способности полагаться на собственные силы при выстраивании поведения, неспособность к планированию решения проблемы и тенденции к избеганию в сложных ситуациях. Данные черты были определены как мишени психопрофилактического воздействия.

Была проведена разработка и апробирование программы, в результате чего у респондентов экспериментальной группы снизилась склонность к алкоголизму, повысилась гармоничность особенностей самоотношения и копинг-поведения, тогда как у участников контрольной группы изменений выявлено не было.

Таким образом, задачи работы решены, гипотезы подтвердились, что позволяет считать цель исследования достигнутой.

Перспективой дальнейших исследований может стать расширение перечня личностных черт, связанных с зависимостями, а также выделение наиболее значимых с этой точки зрения характеристик. Кроме того, актуальной является проблема женского алкоголизма, в связи с чем важна разработка аналогичных программ для женщин.

Список используемой литературы

1. Алипов В. И., Корхов В. В., Алкоголь и материнство. Л. : Знание, 1998. 32 с.
2. Баевский Р. М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. М., 1979. 295 с.
3. Баталер Р. // Journal of Hepatology. Русское издание, 2018. Т.3. №6.
4. Белова Ю. Ю., Модели социальной превенции алкоголизации населения в регионах России с различными климатическими условиями // Регионология. 2018. Т. 26. №2. С. 314–337.
5. Березин Ф. Б., Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988. 270 с.
6. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М. : «Прогресс», 1986. 117 с.
7. Бехтель Э. Е. Донозологические формы злоупотребления. М. : Рипол Классик, 1986. 27 с.
8. Бехтерев В. М. и современная психология. Тезисы международной научно-практической конференции. Казань, 2003. 260 с.
9. Божович Л. И. Проблемы формирования личности: избранные психологические труды. М. : Просвещение, 1995. 642 с.
10. Братусь Б. С. Психологический анализ изменений личности при алкоголизме. М. : Изд-во Московского университета, 1974. 96 с.
11. Бьюдженталь Дж. Искусство психотерапевта. М. : Корвет, 2015. 320 с.
12. Влассак Р. Алкоголизм как научная и бытовая проблема. М-Л., 1928. 285 с.
13. Геродот. История древней Греции. Москва: Издательство АСТ, 2017. 656 с.
14. Гипократ. О воздухах, водах и местностях. М., 1936. С. 276–305.

15. Грановская Р. М., Никольская И. Н. Защита личности: психологические механизмы. СПб. : Знамя, 1999. 347 с.
16. Гузиков Б. М., Что губит нас...О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении. Лениздат, 1990. 205 с.
17. Данилова А. В. Обзор психологической литературы по проблеме совладающего поведения // Молодой ученый. 2001. № 43 (385). С. 61–63. URL: <https://moluch.ru/archive/385/84704/> (дата обращения: 25.01.2024).
18. Ермолаев О. Ю. Математическая статистика для психологов. М. : Московский психолого-социологический Институт: Флента, 2003. 366 с.
19. Завьялов В. Ю., Ц. П. Короленко. Личность и алкоголь. Новосибирск, 1987. 168 с.
20. Заиграев Г. Г. Проблемы профилактики пьянства. М. : Знание, 1980. 64 с.
21. Заиграев Г. Г. Образ жизни и алкогольное потребление. М. : Знание, 1991. 63 с.
22. Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний: методические рекомендации для интернов и врачей / сост. Д. М. Менделевич, К. К. Яхин. Казань, 1978. 23 с.
23. Крюкова Т. Л. Психология совладающего поведения. Кострома: Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 343 с.
24. Кудрявцева Е. Н., Копыт Н. Я. Медико-социальное обследование семьи хронического больного. М., 1974. 54 с.
25. Лазарус Р. Теория стресса и психологические исследования. М. : Академия, 1970. 190 с.
26. Либина А. В., Лиин А. В. Реакция на стресс – защита или совладание? М. : Смысл-ПерСе, 2000. 442 с.
27. Лисина М. И. Общение, личность и психика ребенка. М. : Изд. Институт практической психологии, Воронеж: НПО МОДЭК. 1997. 384 с.
28. Мадди С. Смыслообразование в процессе принятия решений // Психологический журнал. 2005. Т. 26. №6. С. 87–101.

29. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Евразия. 1999. 320 с.
30. Методика «Индикатор копинг-стратегий» Д. Амирхана // Совладающее поведение личности: психодиагностический практикум: учебное пособие для студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей / [авт.-сост.: Л. И. Бершедова, Т. Ю. Морозова, Э. Н. Рычихина, Л. П. Набатникова. Ред. Л.Ю. Овчаренко]. М. : 2018. Г. 3.2. С. 164–169.
31. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными для личности ситуациями. Пособие для врачей и медицинских психологов. НИПНИ им. Бехтерева, Санкт-Петербург, 2009. 38 с.
32. Павлов И. П., Экспериментальный Институт для укрепления вящего господства алкоголя над русской землей // Русский врач. 1912. №20.
33. Пантилеев С. Р. Методика исследования самоотношения. Москва, Смысл, 1993. 217 с.
34. Постановление Правительства РФ от 16.11.2021 N 1946 «Об утверждении перечня районов Крайнего Севера и местностей, приравненных к районам Крайнего Севера, в целях предоставления государственных гарантий и компенсаций для лиц, работающих и проживающих в этих районах и местностях, признании утратившими силу некоторых актов Правительства Российской Федерации и признании не действующими на территории Российской Федерации некоторых актов Совета Министров СССР». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_400590/92d969e26a4326c5d02fa79b8f9cf4994ee5633b (дата обращения 10.01. 2024).
35. Психиатрия / Под ред. Р. Шейдера. М. : Практика, 1998. 485 с.
36. Психология: Учебник для гуманитарных вузов / Под общ. ред. В. Н. Дружинина. СПб. : Питер, 2003, 480 с.
37. Роджерс К. Клиенто-центрированная терапия. М. : Рефл-бук, К. : Ваклер, 2002. 320 с.

38. С. Кохен и Р. Лазарус Психология кризисных состояний (суицидальное поведение, алкоголизм, наркомания) / М. Ф. Секач // Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы. Москва : Академический Проект, 2003. С. 74–91.
39. Сидоренко Е. В. Методы математической обработки в психологии. СПб. : ООО «Речь», 2000. 350 с.
40. Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Копинг-поведение как проблема наркологии. 1996. №1. С. 76–80.
41. Сорокин П. А. Общедоступный учебник социологии. М. : Наука, 1994. 325 с.
42. Толстова Ю. Н. Анализ социологических данных «КноРус», 2000. Учебное пособие. 267 с.
43. Фрейд А. Эго и механизмы психологической защиты. М. : АСТ. Астрель. Харвест, 2008. 252 с.
44. Фрейд З. Психоанализ. Религия. Культура М. : Ренессанс, 1991. 289 с.
45. Хаснулин В. И., Хаснулина А. В. Психоэмоциональный стресс и метеореакция, как системные проявления дезадаптации человека в условиях изменения климата на Севере России // Экология человека. 2012. №8. С.4–6.
46. Хорни К. Невроз и развитие личности. Собр. соч.: Т.3. М. : Смысл, 1997. 400 с.
47. Хоцей А. С. Теория общества: В 3 т. Т.1: Методология. Становление общества. Казань: Матбугат йорты, 1999. 463 с.
48. Чижевский А. Л. Вся жизнь. Москва, Советская Россия. 1974. 206 с.
49. Чижевский А. Л. Космический пульс жизни: Земля в объятьях солнца. Гелиотаракия. М. : Мысль, 1995. С. 147–148.
50. Шихерев П. Н., Жизнь без алкоголя? Москва. Наука, 1988. 159 с.
51. Billings A. G, Moos R. H. Coping, Stress, and Social Resources among Adults with Unipolar Depression // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. № 46. P. 877–891.

52. Hobfoll St. E. Stress, Culture and Community. N.Y. and London, 1998. 296 p.
53. Lazarus R. S. Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984. 445 p.
54. Lazarus R. S. Patterns of adjustment and human effectiveness. New York.: Mc. Craw-Hill, 1969. P.369–390.
55. Millicent H. Abel. Humor, stress, and coping strategies. 1998. P.365–381.
56. Spielberger C. P., Gorsuch R. L. Lushene R. E. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory//Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 1970.
57. The Erikson E. Reader (Editor: Robert Coles, 2001)/ W. W. Norton, 2001. 526 p.
58. Tulevski I. G. Michigan alcoholism screening test (MAST) // Drug and Alcohol Dependence.1989.Vol.24, No.3. P.255–260.

Приложение А

Результаты констатирующего этапа эксперимента

Таблица А.1 – Результаты констатирующего этапа эксперимента

Группа	Возраст	MAST	Ранние признаки алкоголизма	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Внутренняя честность	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	65	33	-18,4	5,6	83,3	90,5	33,3	50,0	66,7	0,0	23,8	43	29	9	9	9	9	1	2	5	4	4
1	67	4	16,6	44,4	27,7	71,4	5,6	12,5	8,3	27,8	4,8	23	36	9	6	4	3	2	6	2	9	1
1	66	10	-15,6	5,6	11,1	47,6	94,4	75,0	25,0	38,9	85,7	34	31	4	4	9	1	3	4	2	1	3
1	70	38	-25,8	77,8	72,2	71,4	5,6	25,0	66,7	22,2	76,2	48	45	9	6	6	2	7	5	5	10	1
1	65	2	12,9	61,1	72,2	71,4	5,6	87,5	66,7	27,8	4,8	39	30	3	7	8	2	6	7	9	9	1
1	69	1	20,1	83,3	88,9	28,6	66,7	0,0	8,3	55,6	28,6	34	30	5	2	3	1	2	2	7	6	3
1	65	2	13,4	83,3	11,1	57,1	33,3	25,0	41,7	27,8	90,5	45	31	1	8	4	7	4	2	5	1	8
1	70	34	-33,1	5,6	38,9	33,3	33,3	87,5	8,3	27,8	42,9	31	23	2	5	2	9	2	9	7	7	2
1	65	2	35,9	16,7	22,2	61,9	77,8	87,5	66,7	94,4	90,5	31	49	2	2	1	8	7	9	9	2	8
1	70	17	-9,1	83,3	94,4	47,6	33,3	0,0	70,8	94,4	47,6	26	49	9	7	2	6	2	2	5	7	9
1	69	6	-2,3	38,9	88,9	14,3	94,4	0,0	75,0	72,2	23,8	21	27	8	5	2	5	2	8	7	9	7
1	69	11	-4,3	50,0	11,1	71,4	5,6	100,	95,8	0,0	95,2	38	32	1	8	5	8	9	8	9	8	6
1	69	4	13,1	66,7	38,9	71,4	33,3	25,0	62,5	27,8	90,5	29	32	3	4	8	8	3	3	7	2	5
1	68	10	-4,8	72,2	72,2	71,4	22,2	0,0	87,5	100,	23,8	29	29	6	2	2	6	7	4	10	10	6
1	70	29	-23,9	16,7	0,0	47,6	16,7	75,0	41,7	50,0	28,6	27	32	7	8	8	6	7	8	9	5	7

Продолжение Приложения А

Продолжение таблицы А.1

Группа	Возраст	MAST	Ранние признаки алкоголизма	Конфронтационный coping	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения	Положительная переоценка	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Внутренняя честность	Самоуверенность	Самоуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
2	66	2	26,1	72,2	55,6	71,4	22,2	87,5	8,3	83,3	9,5	22	32	6	2	8	6	3	8	10	7	9
2	69	5	11,4	16,7	27,8	71,4	27,8	50,0	66,7	22,2	14,3	43	33	4	4	7	8	7	10	2	3	8
2	66	14	-11,4	16,7	100,	66,7	22,2	25,0	100,	22,2	76,2	26	43	8	6	4	7	2	4	5	5	6
2	67	14	10	50,0	38,9	47,6	16,7	87,5	87,5	27,8	19,0	28	45	6	2	5	2	6	4	8	9	1
2	70	12	-15	55,6	33,3	28,6	77,8	0,0	66,7	100,	81,0	33	34	1	3	9	8	7	3	5	1	9
2	69	26	-22,1	44,4	88,9	61,9	22,2	0,0	41,7	66,7	90,5	21	22	2	2	7	4	2	8	10	8	2
2	66	7	10,5	66,7	11,1	28,6	33,3	50,0	66,7	0,0	4,8	46	33	2	5	2	1	5	2	2	2	4
2	66	2	14	61,1	5,6	100,	11,1	87,5	50,0	94,4	9,5	43	41	1	2	10	9	5	5	3	4	1
2	67	3	33,5	44,4	88,9	90,5	33,3	50,0	50,0	5,6	90,5	41	34	5	9	2	6	1	8	7	10	5
2	67	16	-14,5	72,2	33,3	47,6	22,2	12,5	58,3	22,2	52,4	42	43	2	9	2	1	6	3	10	3	8
2	67	44	-23,2	16,7	11,1	52,4	55,6	25,0	16,7	27,8	90,5	23	33	4	8	1	4	5	3	8	9	2
2	66	5	3,6	72,2	0,0	47,6	16,7	100,	50,0	27,8	28,6	23	33	9	5	2	5	1	9	4	5	1
2	66	38	-23,2	55,6	72,2	47,6	44,4	0,0	25,0	66,7	57,1	21	29	9	6	2	4	2	7	8	5	9
2	69	7	-10	5,6	38,9	14,3	16,7	100,	66,7	66,7	90,5	40	32	6	8	2	4	6	6	9	9	2
2	68	20	-18,3	72,2	72,2	76,2	100,	12,5	50,0	77,8	23,8	21	26	10	6	5	9	6	3	4	9	5

Приложение Б

Результаты контрольного этапа эксперимента

Таблица Б.1 – Результаты контрольного этапа эксперимента

Группа	MAST	Ранние признаки алкоголизма	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Внутренняя честность	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
1	31	-19,3	5,6	83,3	90,5	33,3	50,0	66,7	0,0	28,6	43	29	9	9	9	8	1	2	5	6	4
1	3	16,6	61,1	27,7	71,4	5,6	12,5	8,3	27,8	4,8	25	36	9	4	4	5	2	5	2	9	1
1	10	-15,6	5,6	11,1	47,6	94,4	75,0	25,0	38,9	85,7	33	31	5	4	9	3	3	4	2	2	3
1	38	-25,8	77,8	72,2	71,4	5,6	25,0	66,7	22,2	76,2	48	45	9	6	6	2	7	5	5	10	1
1	2	12,9	61,1	88,9	71,4	5,6	87,5	66,7	27,8	4,8	39	32	3	7	9	2	6	7	9	9	2
1	1	20,1	83,3	88,9	28,6	66,7	0,0	8,3	55,6	28,6	34	30	5	2	4	1	2	2	7	6	2
1	2	13,4	83,3	11,1	47,6	33,3	25,0	41,7	27,8	90,5	44	31	2	8	4	7	4	2	5	1	8
1	34	-32,2	5,6	38,9	28,6	33,3	87,5	25,0	27,8	42,9	31	23	2	4	2	9	2	9	7	7	2
1	2	35,9	16,7	22,2	71,4	77,8	87,5	66,7	94,4	90,5	31	49	3	2	1	10	7	9	9	2	8
1	19	-9,1	83,3	94,4	47,6	33,3	12,5	70,8	94,4	47,6	21	50	9	2	2	6	2	2	5	7	9
1	6	-2,3	38,9	88,9	14,3	94,4	0,0	70,8	72,2	28,6	21	27	8	5	2	5	2	8	7	9	8
1	11	-4,3	50,0	11,1	71,4	5,6	100,0	95,8	27,8	95,2	38	32	1	8	5	8	9	8	9	8	6
1	4	15,1	66,7	38,9	71,4	33,3	25,0	62,5	27,8	90,5	29	32	3	4	8	8	3	3	7	2	5
1	12	-4,8	72,2	88,9	71,4	22,2	0,0	87,5	100,0	23,8	31	29	6	2	2	6	7	4	10	10	6
1	29	-23,9	16,7	0,0	47,6	16,7	75,0	62,5	50,0	28,6	27	32	7	8	8	6	7	8	9	5	7

Продолжение Приложения Б

Продолжение таблицы Б.1

Группа	MAST	Ранние признаки алкоголизма	Конфронтационный копинг	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка	Ситуативная тревожность	Личностная тревожность	Внутренняя честность	Самоуверенность	Саморуководство	Отраженное самоотношение	Самоценность	Самопринятие	Самопривязанность	Внутренняя конфликтность	Самообвинение
2	2	29,4	72,2	55,6	71,4	22,2	87,5	8,3	83,3	9,5	23	32	6	4	10	7	3	8	10	2	2
2	5	23,5	16,7	27,8	47,6	27,8	50,0	66,7	22,2	14,3	44	33	5	5	7	8	7	10	2	7	8
2	5	2,4	50,0	100,0	66,7	77,8	50,0	100,0	22,2	90,5	26	43	8	6	8	7	2	4	5	5	5
2	4	10	50,0	38,9	47,6	16,7	87,5	41,7	27,8	19,0	28	45	6	2	5	3	6	4	8	1	1
2	6	10,5	55,6	33,3	28,6	77,8	0,0	66,7	100,0	90,5	33	34	1	5	9	9	8	3	5	1	5
2	21	-22,1	44,4	88,9	61,9	22,2	0,0	41,7	83,3	90,5	21	22	2	2	7	4	3	8	10	8	2
2	7	10,5	66,7	11,1	28,6	77,8	50,0	66,7	22,2	14,3	43	33	2	5	2	1	5	2	2	2	4
2	2	14	61,1	5,6	100,0	11,1	87,5	8,3	94,4	9,5	43	40	3	5	10	9	5	5	1	4	1
2	3	33,5	61,1	88,9	47,6	77,8	50,0	50,0	5,6	90,5	44	34	5	9	2	6	1	10	7	2	2
2	16	-10,4	72,2	33,3	47,6	22,2	12,5	8,3	22,2	52,4	42	40	2	9	8	1	6	3	10	3	4
2	40	-23,2	16,7	11,1	52,4	55,6	25,0	16,7	27,8	90,5	23	33	4	8	9	4	5	3	8	9	2
2	5	15,3	72,2	11,1	47,6	77,8	100,0	50,0	27,8	28,6	21	30	9	5	4	6	1	9	4	1	1
2	38	-23,2	55,6	72,2	47,6	44,4	0,0	8,3	66,7	90,5	21	29	9	7	8	4	2	7	8	4	3
2	7	5,3	55,6	38,9	14,3	16,7	100,0	66,7	83,3	90,5	40	32	6	8	2	4	6	6	1	9	2
2	20	-18,3	72,2	72,2	76,2	100,0	12,5	8,3	77,8	57,1	21	26	10	6	9	9	6	3	4	9	2