

## ПСИХОДІАГНОСТИКА ТА ПСИХОКОРЕКЦІЯ ЯКОСТІ ЖИТТЯ ОСІБ З УРГЕНТНОЮ АДИКЦІЄЮ

**Ковальчук Людмила Іванівна**

студентка IV курсу Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

**Магдисюк Людмила Іванівна**

старший викладач кафедри практичної психології та безпеки життєдіяльності, кандидат психологічних наук Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки

*Стаття присвячена вивченню понять «якості життя» та «ургентної адикції». На основі проведеного дослідження здійснено аналіз зв'язку між проявами залежності у студентів-психологів та їхньою життєвою задоволеністю.*

**Ключові слова:** якість життя, ургентна адикція, риси адитивної особистості, життєва задоволеність.

**Key words:** quality of life, urgent addiction, lines of addictive personality, life satisfaction.

Однією з актуальних проблем в сучасній психології більшість спеціалістів називають вивчення ургентної адикції як форми адитивної поведінки особистості, а також вплив якості життя на відхилення у поведінці людини.

На думку багатьох психологів якість життя характеризується як ступінь задоволення матеріальних, культурних і духовних потреб людини. В зарубіжній психології розробкою даної проблеми займалися – А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Олпорт, К. Юнг, Е. Еріксон, які описували різні аспекти позитивного функціонування особистості. У вітчизняній психології розробкою даної проблеми займалися – О. Леонт'єв, А. Асмолов, Б. Братусь, які описували становище психологічної сутнос-

ті феномену сенсу життя.

Значний внесок у вивчення феномену ургентної залежності здійснили такі зарубіжні і вітчизняні науковці як Н. Тассі, В. Гросс, Є. Льїн, Ц. Короленко [1], В. Менделевич, Н. Моргунова, О. Шибко [4], А. Голева, Н. Дмитрієва та ін..

Під *ургентною адикцією* (термін «ургентна адикція» був введений Н. Тассі у 1993 році) розуміють звичку знаходитись у стані постійної нестачі часу. Подібний стан обумовлений зайнятістю, необхідністю приймати участь в багатьох видах діяльності, почасти одночасно, прискоренням ритму життя, загальною гіперстимуляцією.

Ургентнозалежна особистість характеризується такими рисами:

– бажання тримати під контролем час і усвідомлення неможливості під-

порядкувати собі хід подій;

- виконання професійних обов'язків на шкоду задоволенню потреб у відпочинку і міжособистісних стосунках;

- прийняття абсолютно всіх вимог, що стосуються професійної діяльності;

- втрата здатності радіти життю в сьогоденні, «зацикленість» на завданнях майбутнього або невдачах у минулому;

- ігнорування минулого, витіснення в несвідоме емоційно насичених переживань;

- страх майбутнього;

- прагнення відкласти на майбутнє, реалізація своїх цілей і бажань у поєднанні з почуттям того, що час минає [5].

Поняття якості життя є багатофакторне, тому найчастіше вивчаються його компоненти: задоволеність людини ступенем фізичного, психологічного, соціального, духовного благополуччя; загальне сприйняття стану свого здоров'я і благополуччя [2].

Завдяки своїй специфіці поняття «якості життя» включає в себе як об'єктивні, так і суб'єктивні критерії, що характеризують фізичний, психічний і соціальний добробут, сукупність яких становить здоров'я – інтегральний показник, який містить функціональні критерії, симптоми, пов'язані з певним захворюванням, психічний стан (депресія, збудження, тривога, соціальна активність тощо) [3].

Для виявлення зв'язку між рівнем ургентної залежності та задоволенням якості життя було проведене дослідження, у якому взяли участь 30 осіб у

віці від 17 до 22 років, студенти факультету психології та соціології Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Під час дослідження були використані методики, спрямовані на виявлення загального рівня ургентної залежності (методика «Діагностика ургентної залежності» О. Шибко), методики на визначення задоволення життям («Тест на визначення індексу життєвої задоволеності» в адаптації Н. Паніної).

Результати дослідження, отриманні за допомогою методики О. Шибко, показали, що в переважній більшості досліджуваних (80%) діагностується помірний рівень ургентної залежності, слабкий рівень прояву адикції у 17% та відповідно 3% мають сильно виражені ознаки ургентної залежності. Переважна більшість студентів бажають контролювати час і усвідомлюють неможливість підпорядкувати собі хід подій, частково втратили здатність радіти життю в сьогоденні, з тривогою відкладають актуальні (поточні) завдання на майбутнє. Вони спрямовані на реалізацію обліку та корекції темпу та ритму виконання системи щоденних справ, їх трансформування у процесі реалізації цілей і завдань, на облік витрат часу на виконання усіх цілей та завдань у запланованому часовому відрізку, співвідношення реальних витрат часу з реальними та прогнозованими витратами та результатами.

Результати дослідження за методикою «Тесту на визначення життєвої задоволеності» вказують на високий рівень життєвої задоволеності у 40%

студентів, у 37% досліджуваних – середній рівень та у 23% – низький рівень. Отже, переважна більшість респондентів задоволені відносинами з оточуючими; проявляють незалежність, мають здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках; здатні регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів; здатні ефективно використовувати різні життєві обставини, вміння самому вибирати і створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб і цінностей. Досліджувані розвивають свій потенціал, відкриті новому досвіду; у них сформовані переконання, що додають мети життю, а також мають підстави і причини для того, щоб жити.

За результатами нашого дослідження ми провели кореляційний аналіз. За допомогою коефіцієнта Пірсона обчислили показник кореляції  $r = -0,29135$ , який свідчить про обернений кореляційний зв'язок між рівнем ургентної залежності та рівнем життєвої задоволеності. Чим менше студенти радіють життю, піддаючись впливу економічних та соціальних чинників, тим більше у них проявляються ознаки ургентної адикції, тобто молоді люди більше витрачають зусиль на контроль часу та подій, менше відпочивають, збільшують навантаження, позбавляючи себе відпочинку.

На основі проведеного дослідження ми вбачаємо перспективу подальшого наукового пошуку у поглибленні емпіричного вивчення психологічних особливостей схильності особистості до ургентної залежності під дією різних компонентів якості життя.

### Список літератури:

1. Короленко Ц. П. Психосоциальная аддиктология / Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева. – Новосибирск, 2001. – 251 с.
2. Магдисько Л. І. Психологічні особливості якості життя осіб з серцево-судинними захворюваннями / Л. І. Магдисько // Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. пр. Вип. 8 / упоряд. Р. В. Павелків та ін. – Рівне : РДГУ, 2017. – С. 180–184.
3. Новик А. А. Руководство по исследованию качества жизни в медицине / А. А. Новик, Т. И. Ионова – М.: ЗАО «ОЛМА Медиа Групп», 2007. – 320 с.
4. Ургентная аддикция как форма аддиктивного поведения личности / О. Л. Шибко // Психологический журнал. – 2006. – №3 (11). – С. 65 - 69.
5. Шибко Е. Л. Особенности внешних и внутренних механизмов психологических защит лиц с ургентной зависимостью / Шибко Е. Л. // Сборник научных статей по материалам Международного научно-образовательного форума «Европа-2002». – Минск, 2003. – С. 481 – 485.