

Секция «Социальная психология: проблемы исследования личности»
**Особенности копинг-стратегий юношей и девушек с алкогольной
созависимостью**

Тагай Елена Федоровна

Студент (специалист)

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Факультет психологии и педагогике, Кафедра психологии, Гомель, Беларусь

E-mail: Alenuchka94@Gmail.com

В многочисленных исследованиях установлено, алкогольная зависимость близкого человека является сильным стрессорным фактором для всей семьи, в результате у членов семьи происходят системные нарушения здоровья в эмоциональной, поведенческой и социальной сфере (Москаленко В. Д., 1991, Коробкина З. В., 2000, Ананьева Г. А., 2001).

Для описания состояния, развивающегося у членов семьи зависимого человека (наркомания, алкоголизм, токсикомания и др.), широко используется термин «созависимость». Созависимость - это набор усвоенных форм поведения, чувств и верований, делающих жизнь болезненно мучительной. Это зависимость от внешнего окружения, сопровождающаяся такой степенью невнимания к себе, которая почти не оставляет возможности для самоидентификации [2].

В последнее время созависимость рассматривается с точки зрения теории стресса и копинга. В.С. Делеви определяет созависимость как трудноизлечимое болезненное состояние психики человека, которое можно описать как состояние хронического стресса. На этом основании делается вывод о необходимости формирования навыков стресспреодолевающего поведения у созависимых [1].

Стоянова И.Я., Мазурова Л.В., Бохан Н.А описывают созависимость как состояние, определяющее нарушения психического здоровья и личностного развития, сформированное у представителей семьи, где проживает зависимый от алкоголя, в результате длительной подверженности стрессу и сконцентрированности на его поведении и проблемах. Созависимость, по их мнению, обусловлена неконструктивными стратегиями совладания, в связи с чем повышение эффективности совладающей системы у лиц с проблемами созависимости будет способствовать успешности жизнедеятельности и сохранению психического здоровья [4].

Копинг-поведение определяется как социальное поведение или комплекс осознанных адаптивных действий (когнитивных, аффективных, поведенческих), помогающих человеку справиться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий [5].

Отличительным признаком современного понимания копинг-поведения является перенос рассмотрения проблемы совладания на более широкий круг ситуаций, не только экстремальных, но и просто субъективно значимых. Так С.К. Нартова-Бочавер отмечает, что «со временем понятие coping «оторвалось» от проблематики экстремальных условий и стало успешно применяться для описания поведения людей в поворотные жизненные моменты, а затем - в условиях хронических стрессоров и повседневной действительности» [3].

Результаты целого ряда работ, посвященных изучению защитно-адаптивных стилей при семейной созависимости, стратегий совладания как приспособительных факторов существования членов семьи зависимых пациентов в условиях стресса, показывают, что созависимые выбирают, преимущественно, пассивные копинг-стратегии (Н.А.Сирота, 1994; В.М.Ялтонский, 1995; В.С.Делеви, 2006; Стоянова И.Я., Мазурова Л.В., Бохан Н.А., 2011).

С целью изучения психологических особенностей копинг-поведения созависимых юношей и девушек было проведено исследование, в котором приняли участие 118 студентов факультета психологии и педагогики ГГУ им. Ф. Скорины, в возрасте от 18 до 21 года. Для выявления созависимости использовалась шкала созависимости Д. Фишера (адаптация В. Д. Москаленко). Исследование копинг-стратегий осуществлялось с помощью методики для психологической диагностики копинг-механизмов Э. Хейма.

Изучение уровня созависимости показало, что 72,8% испытуемых имеют выраженную и резко выраженную созависимость. При сравнении копинг-стратегий установлено, что созависимые юноши и девушки (53%), используют неконструктивные когнитивные копинг-стратегии, что говорит о преобладании пассивных форм поведения с отказом от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы, с умышленной недооценкой неприятностей; у 66% испытуемых выявлены неадекватные эмоциональные копинг-стратегии, то есть присутствуют варианты поведения, характеризующиеся подавленным эмоциональным состоянием, состоянием безнадежности, покорности и недопущения других чувств, переживанием злости и возложением вины на себя и других. Более половины созависимых (60%) используют неадекватные поведенческие копинг-стратегии, что предполагает избегание мыслей о неприятностях, пассивность, уединение, стремление уйти от активных интерперсональных контактов, отказ от решения проблем.

Таким образом, стрессовых ситуациях и ситуациях высокого эмоционального напряжения созависимые юноши и девушки отказываются от преодоления трудностей из-за неверия в свои силы и интеллектуальные ресурсы. У них преобладает подавленное эмоциональное состояние и стремление уйти от активных интерперсональных контактов и решения проблем. Созависимые молодые люди не умеют конструктивно решать проблемные и конфликтные ситуации, у них нереалистичный взгляд на жизнь, что приводит к неудачным попыткам взаимодействовать с окружающим миром.

Проведенное исследование позволило определить психокоррекционные мишени, воздействие на которые может привести к осознанию внутриличностных проблем, снижению деструктивных проявлений и усилению компенсаторных возможностей молодых людей.

Источники и литература

- 1) Делеви, В.С. Экзистенциальные аспекты формирования копинг-стратегий в процессе терапии зависимости от психоактивных веществ / В.С.Делеви // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. «Педагогика и психология», «Филология и искусствоведение». – 2008. – №2 С. 115–119.
- 2) Москаленко В.Д. Зависимость и созависимость в семьях больных алкоголизмом / В.Д. Москаленко // Вопросы наркологии. – 1995. – С. 76–79.
- 3) Нартова-Бочавер, С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. Том 18. – 1997. – № 5. – С. 20– 30.
- 4) Стоянова И.Я., Мазурова Л.В., Бохан Н.А. Психология созависимости: поиски новых направлений психологической помощи / И.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова, Н.А. Бохан [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2011. N 5. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 14.02.2016).
- 5) Хазова, С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников // Психологический журнал. Том 25. – 2004. – №5. – с. 59–69.