

1 Шаханская, А.Ю. Влияние мультипликационных фильмов на развитие детей младшего школьного возраста / А.Ю. Шаханская // Вестник ЧГУ. – 2013. – № 22. – С. 286-289

2 Шаханская, А.Ю. Психологические особенности восприятия мультипликационных фильмов детьми младшего школьного возраста / А.Ю. Шаханская // Теория и практика общественного развития. – 2013. – № 8. – С. 190-192.

3 Самофал, Р.А. Использование мульттерапии в коррекции вербальной агрессии у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития / Р.А. Самофал // Вестник Череповецкого ун-та. – 2014. – № 2. – С. 15-19.

4 Сиговатова, Д.И. Психологическое сопровождение ребенка младшего школьного возраста с помощью занятий по мульттерапии // Психологическая культура и психологическое здоровье личности в современных социокультурных условиях региональная научно-практическая конференция. / Отв. ред. В.Е. Якунин, Е.А. Денисова, В.В. Пантелеева. – М., 2015. – С. 144-147.

5 Деревягина, Д.В. Применение метода мульттерапии в коррекции страхов у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / Д.В. Деревягина, Н.А. Пешкова // Научный альманах. – 2016. – № 2-4. – С. 155-159.

6 Ермизина, Е.В. Мультфильмы-дети: от контента к пониманию / Е.В. Ермизина // Мир психологии. – 2010. – № 1. – С. 51-58 с.

## **СТРАТЕГИИ СОВЛАДАНИЯ У СТУДЕНТОВ С АЛКОГОЛЬНОЙ СОЗАВИСИМОСТЬЮ**

*Сильченко И.В.,*

*Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

С ростом масштабов алкогольной зависимости все более актуальной становится проблема сохранения психологического здоровья молодых людей из алкоголизированных семей. Интерес к исследованию феномена созависимости вызван тем фактом, что зависимость одного члена семьи неизбежно оказывает влияние на самочувствие других: у всех членов семьи происходят системные нарушения здоровья в эмоциональной, поведенческой и социальной сфере, и все они нуждаются в квалифицированной психологической помощи в преодолении созависимых моделей поведения.

Единодушия в определении созависимости у исследователей нет. На основе анализа встречающихся в литературе дефиниций этого состояния В.Д. Москаленко определяет созависимого, как человека, полностью поглощенного тем, чтобы управлять поведением другого человека, и совершенно не заботящегося об удовлетворении своих собственных жизненно важных потребностей. И в качестве основной характеристики созависимых, на которой базируются все остальные,

выделяет низкую самооценку [1, с. 366]. Стоянова И. Я., Мазурова Л. В. и Бохан Н. А. рассматривают 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 [2]. Специалисты отмечают, что все созависимые люди обладают похожими внутриспсихическими симптомами, такими, как контроль, давление, навязчивые состояния и мысли, низкая самооценка, ненависть к себе, чувство вины, подавляемый гнев, неконтролируемая агрессия, навязчивая помощь, сосредоточенность на других, игнорирование своих потребностей, проблемы общения, замкнутость, плаксивость, апатия, проблемы в интимной жизни, депрессивное поведение, суицидальные мысли, психосоматические нарушения [3, с. 7]. Именно эти последствия выделяют созависимость как серьезную психологическую, медицинскую и социальную проблему.

В последнее время внимание ученых все больше привлекает вопрос психологической помощи в преодолении созависимых моделей поведения, ведется поиск новых методологических подходов, эффективных средств коррекции созависимого состояния личности, разрабатываются модели помощи созависимым, (В.Д. Москаленко, 2004; Е.М. Раклова, 2006; В.С. Делеви, 2006; Л.В. Мазурова, 2009; Н.М. Манухина, 2009; Е.Н. Вариошкина, 2015).

В ряде работ развивается подход к преодолению созависимости с точки зрения теории стресса и копинга (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, 2000; В.С. Делеви, 2006; И.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова, Н.А. Бохан, 2011). Созависимость определяется как болезненное состояние психики человека, состояние хронического стресса, обусловленное неконструктивными стратегиями совладания. Следовательно, формирование навыков стресспреодолевающего поведения у лиц с проблемами созависимости будет способствовать успешности жизнедеятельности и сохранению психического здоровья у лиц с проблемами созависимости [4, с. 115]. Примечательно, что большинство исследований проведено на материале созависимости женщин, мужа которых имеют алкогольные проблемы, и реже встречаются работы, касающиеся помощи юношам и девушкам с алкогольной созависимостью.

В проведенном нами исследовании копинг-стратегий студентов с проблемами созависимости приняли участие 119 молодых людей в возрасте от 18 до 21 года. Степень выраженности созависимости определялась с помощью шкалы созависимости Д. Фишер в адаптации В.Д. Москаленко. Диагностика копинг - стратегий осуществлялась с помощью методики копинг-механизмов Э. Хейма, адаптированной Л. И. Вассерманом. Методика исследования самооценки личности С.А. Будасси. Для статистического сравнения групп использовался угловой критерий Фишера.

В ходе исследования было установлено, что у 55% респондентов наблюдается умеренно выраженная созависимость, у 10% – сильно выраженная. У 73 % созависимых студентов выявлена неадекватно заниженная самооценка.

Анализ копинг-поведения в группе созависимых показал, что адаптивные когнитивные копинг-стратегии использует только 9 % испытуемых, эмоциональные – 16% и поведенческие – 9,5 % испытуемых. Неадаптивные копинг-стратегии в когнитивной сфере используют 56%, в эмоциональной сфере – 71% и в поведенческой – 62,5 % студентов. Таким образом, у созависимых юношей и девушек преобладают неадаптивные копинг-стратегии в когнитивной ( $\varphi^*=4,76$ ,  $p\leq 0.01$ ), эмоциональной ( $\varphi^*=6,68$ ,  $p\leq 0.01$ ) и поведенческой ( $\varphi^*=5,876$ ,  $p\leq 0.01$ ) сферах.

В группе нормы 53% студентов предпочитают адаптивные и 41% относительно адаптивные когнитивные, 94% – эмоциональные, 75% – поведенческие копинг-стратегии. Неадаптивные копинг-стратегии в когнитивной сфере предпочитают 6%, в эмоциональной сфере – 3% и в поведенческой – также 3% студентов. Следовательно, студенты этой группы чаще используют адаптивные копинг-стратегии в когнитивной ( $\varphi^*=4,04$ ,  $p\leq 0.01$ ), эмоциональной ( $\varphi^*=7,04$ ,  $p\leq 0.01$ ) и поведенческой ( $\varphi^*=5,88$ ,  $p\leq 0.01$ ) сферах.

При сравнении копинг-стратегий в двух группах испытуемых выявлены достоверные различия во всех сферах ( $\varphi^*=4,37$ ,  $p\leq 0.01$ ). Причем, созависимые отдают предпочтение неадаптивным когнитивным стратегиям «смирение» и «игнорирование», эмоциональной – «подавление эмоций» и поведенческой – «отступление». Студенты второй группы среди когнитивных стратегий чаще используют «проблемный анализ», «придачу смысла», среди эмоциональных – «оптимизм», среди поведенческих – «обращение».

На основе полученных результатов была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа, направленная на обучение конструктивным стратегиям копинг-поведения, а также развитию личностно-средовых копинг-ресурсов, способствующих позитивному принятию себя молодыми людьми и позволяющих эффективно преодолевать критические ситуации существования.

После завершения программы была проведена повторная диагностика копинг-стратегий у юношей и девушек с алкогольной созависимостью, которая доказала ее результативность. По данным сравнительного анализа снизился уровень созависимости у 12% участников коррекционно-развивающей программы. Уменьшилось количество созависимых студентов, использующих неадаптивные когнитивные копинг-стратегии ( $\varphi^*=2,052$ ,  $p\leq 0.01$ ), эмоциональные копинг-стратегии ( $\varphi^*=2,79$ ,  $p\leq 0.01$ ) и поведенческие копинг-стратегии ( $\varphi^*=2,76$ ,  $p\leq 0.01$ ). Студенты чаще стали использовать адаптивные когнитивные копинг-стратегии ( $\varphi^*=2,523$ ,  $p\leq 0.01$ ), эмоциональные копинг-стратегии ( $\varphi^*=3,348$ ,  $p\leq 0.01$ ) и поведенческие копинг-стратегии ( $\varphi^*=3,615$ ,  $p\leq 0.01$ ). Не выявлено

статистически значимых различий в использовании относительно адаптивных копинг-стратегий во всех сферах ( $\phi^*=0,417$ ,  $p\leq 0.01$ ).

Дальнейшая психологическая работа будет направлена на совершенствование программы, в частности, блока личностно-средовых копинг-ресурсов, способствующих развитию эффективных копинг-стратегий, а также, разработку приемов совершенствования естественных социальных сетей, их коррекцию и создание искусственных сетей социальной поддержки, которые, как показывают исследования Н.А. Сироты и В.М. Ялтонского, являются факторами резистентности к стрессу [5].

#### Список использованных источников

1 Москаленко В. Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления /Лекции по наркологии /Под ред. Иванца Н. Н. – М: Нолидж, 2000. С. 365–406.

2 Стоянова, И.Я. 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: 11.02.2019).

3 Шорохова О.А. Жизненные ловушки зависимости и созависимости / О.А. Шорохова. – СПб.: Речь, 2002.– 136 с.

4 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.

5 Сирота, Н.А. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии / Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский [Электронный ресурс] // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. 2012. N 2. URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 12.02.2019).

### **ПЕРФЕКЦИОНИЗМ, АГРЕССИЯ И ВРАЖДЕБНОСТЬ КАК ЛИЧНОСТНЫЕ КОРРЕЛЯТЫ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Сильченко И.В.,*

*Гомельский государственный университет им. Ф.Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Эффективная работа по профилактике психосоматических заболеваний требует знания факторов, их детерминирующих. В многочисленных исследованиях доказана роль стрессовых состояний в возникновении и развитии различных соматических заболеваний (В.Д. Менделевич, 2002; И. Г.Малкина-Пых, 2005; Ю.В. Щербатых, 2006; Г. В. Погосова, 2007; Т.Н Золотова, 2008;

О. П. Ротарь, Е. А Трифонова, Л. С. Коростовцева, 2011; Краснов А.А., 2012).