

профессий [Текст] : коллективная монография / под ред. В.В. Лукьянова, Н.Е. Водопьяновой, В.Е. Орла, С.А. Подсадного, Л.Н. Юрьевой, С.А. Игумнова ; Курск. гос. ун-т. – Курск, 2008. – С. 55-82.

Особенности копинг-поведения созависимых юношей и девушек

**Тагай Е.Ф.,
Сильченко И.В.**

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

Проблема созависимости, понимаемая разными специалистами (психиатрами, наркологами, психологами, неврологами), все более актуализируется в связи с расширением и углублением с каждым годом масштабов химической зависимости. 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 [1, с. 77].

Созависимость устанавливается при следующих условиях.

1. Индивид длительное время в прошлом подвергался или все еще подвергается в настоящее время воздействию высоко стрессовой семейной ситуации.

2. Индивид сообщает о наличии, либо у него наблюдается не менее 5 из следующих 8 признаков:

– страх (постоянная занятость проблемами других; непроходящая тревога, неприятные предчувствия; избегание риска во взаимоотношениях, недоверие к людям);

– стыд/вина (не проходящее чувство стыда, как за свое поведение, так и за поведение других; чувство вины за проблемы других; изоляция, чтобы скрыть «позор семьи»; ненависть к себе);

– затянувшееся отчаяние (отчаяние и безнадежность в отношении изменения ситуации; низкая самооценка и чувство поражения в жизни, что не соответствует реальным достижениям);

– гнев (постоянное чувство гнева на больного, на семью и себя; страх потерять контроль в гневе; пассивно-агрессивное поведение, в особенности в отношении больного алкоголизмом);

– отрицание (упорное отрицание источника семейных бед; упорная минимизация тяжести проблем; оправдание, защита пьющего от негативных последствий);

– ригидность (когнитивная ригидность, когда мышление укладывается в дихотомию: или – или, все или ничего, черное и белое, любовь и ненависть и т. д.; поведенческая ригидность означает негибкость ежедневных, рутинных действий; духовная ригидность (моральная ригидность) предполагает, что все оценки лежат в плоскости хорошо – плохо, а стандарты ожидаемого поведения абсолютны; эмоциональная ригидность сказывается в том, что созависимые имеют тенденцию попадать в ловушку одного единственного чувства, например, вины, гнева, жалости, общеизвестна также ригидность ролевых функций в семьях больных алкоголизмом);

– нарушение идентификации собственных потребностей (утрата способности заявлять о своих нуждах и заботиться об их удовлетворении; личная зависимость – необходимые другие для подтверждения самооценки, страх быть брошенной, беспокойство о том, что подумают другие);

– смещение понятий (сомнения в том, что же является нормальным; сомнения в том, что же является реальным; тенденция неверно распознавать и обозначать чувства; легковерие, доверчивость; нерешительность, амбивалентность) [2, с. 96].

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 [3, с. 115].

И.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова, Н.А. Бохан 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 справляться с внутренним напряжением и дискомфортом способами, адекватными личностным особенностям и ситуации через осознанные стратегии действий [5, с. 60].

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» [6, с. 22].

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; И.Я. Стоянова, Л.В. Мазурова, Н.А. Бохан, 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, в 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.

Литература

1 Москаленко В.Д. Зависимость и созависимость в семьях больных алкоголизмом / В.Д. Москаленко // Вопросы наркологии. – 1995. – С. 76-79.

2 Москаленко В.Д. Жены больных алкоголизмом / В.Д. Москаленко // Вопросы психологии. – 1991. – С. 90-97.

3 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.

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] – режим доступа: медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2011. – № 5: URL: [http:// medpsy.ru](http://medpsy.ru) (дата обращения: 14.02.2016).

5 Хазова С.А. Совладающее поведение одаренных старшеклассников / С.А. Хазова // Психологический журнал. Том 25. – 2004. – № 5. – С. 59-69.

6 Нартова-Бочавер С.К. «Coping behavior» в системе понятий психологии личности / С.К. Нартова-Бочавер // Психологический журнал. Том 18. – 1997. – № 5. – С. 20-30.

Использование средств биологической обратной связи в работе психолога с тревожностью у спортсменов

Тужик Е.Ф.,

Дворак В.Н.

Гомельский государственный университет

им. Ф. Скорины,

Республика Беларусь, Гомель

В современном спорте на передний план выходит проблема психической устойчивости спортсменов к физическим и нервным перегрузкам. Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от лишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности. В условиях спортивной борьбы ему удастся взять под контроль состояние «предстартовой лихорадки», которая определяется высоким уровнем эмоционального возбуждения, сильным волнением, тревогой, повышенной нервозностью, беспричинной суетливостью, рассеянностью, повышенной отвлекаемостью внимания, неспособностью полностью контролировать свои мысли, чувства, настроение и поведение. Чаще всего психическое напряжение понижает работоспособность мышц, ухудшает способность к расслаблению, а также нарушает координацию движения. В случае саморегулирования своего состояния деятельность спортсмена становится более эффективной. Это вполне закономерно, поскольку силы тратятся не на излишние напряжения и переживания, а на совершение тех действий, которые приближают к успеху.

Саморегулирование эмоциональных состояний, а также поведенческих реакций позволяет обеспечить внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение уравновешенности, невзирая на обстоятельства, а также позволяет управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой