

**И. В. КАЛАЧЕВА**

Беларусь, Могилев, МГУ имени А. А. Кулешова

## **КОПИНГ-СТРАТЕГИИ ЛИЦ С АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ**

В современном мире, для которого характерны непрерывные изменения социально-экономических условий, ускорение темпа жизни, рост информационных и эмоциональных нагрузок, остро встает проблема адаптации человека к окружающей социальной действительности, а также сохранение своего психического и психологического здоровья. В связи с этим особую актуальность приобретают вопросы, связанные с адаптацией и выработкой личностью эффективных стратегий преодоления событий, связанных с различными стрессовыми ситуациями, – копинг-стратегий.

В современной психологии под копингом понимают «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие способы преодоления специфических внешних и внутренних требований, которые оцениваются человеком как значительные или превосходящие его возможности» [1, с. 73]. Задача преодолевающего поведения состоит в том, чтобы наилучшим образом адаптировать человека к негативным жизненным обстоятельствам путем преодоления возникших трудностей, ослабления их отрицательных последствий, что позволяет понизить стрессовое воздействие ситуации.

Для преодоления стрессовых событий, как отмечают Р. Лазарус и С. Фолкман, индивид может использовать два типа копинг-стратегий. Первый – проблемно ориентированный копинг – направлен на преодоление самого источника стресса и связан со стремлением человека улучшить отношения с окружающей средой путем изменения когнитивной оценки сложившейся ситуации: удержанием себя от импульсивных действий, поиском информации о возможном поведении. Второй – эмоционально ориентированный копинг – направлен на преодоление эмоционального возбуждения, вызванного стрессором. Он основан на снижающих физическое или психологическое влияние стресса мыслях и действиях, которые дают человеку чувство облегчения, однако не позволяют устранить угрожающую обстановку: избегание или отрицание проблемной ситуации, мысленное или поведенческое дистанцирование, применение транквилизаторов. Такой тип преодолевающего поведения характерен для индивидов с недостаточным уровнем развития копинг-ресурсов и может приводить к формированию таких пассивного, дезадаптивного преодолевающего поведения [2].

Дезадаптивная форма копинга часто применяется людьми, которые пытаются избежать столкновения с проблемами посредством употребления алкоголя, что более вероятно в условиях высокого уровня жизненного

стресса и истощения или неэффективности их копинг-ресурсов. Это приводит к ухудшению физического и психического самочувствия индивида, снижению работоспособности, нарушению его взаимодействия с окружающим миром и функционирования в качестве полноценного члена общества.

С целью выявления особенностей копинг-стратегий лиц с алкогольной зависимостью под нашим руководством Е. И. Синицкой в 2017 г. было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 50 пациентов наркологического диспансера. В качестве одной из диагностических методик был использован опросник Р. Лазаруса и С. Фолкмана «Способы совладающего поведения» в адаптации Т. Л. Крюковой и др. [3]. Методика предназначена для определения стратегий преодоления трудностей в различных сферах жизни (в работе, обучении, общении и т. д.) и включает 50 утверждений, каждое из которых отражает определенный способ поведения в сложной жизненной ситуации. Опросник позволяет установить, насколько часто и эффективно используется индивидом каждая из восьми выделенных авторами копинг-стратегий:

- конфронтация – агрессивные усилия для изменения ситуации, определенная степень враждебности и готовности к риску;
- дистанцирование – когнитивные усилия отделиться от ситуации и уменьшить ее значимость;
- самоконтроль – усилия по регулированию своих эмоций, действий;
- поиск социальной поддержки – обращение к помощи окружающих;
- принятие ответственности – признание своей роли в возникновении проблемы и попытки ее решения;
- избегание – усилия, направленные на уход от проблемы;
- планирование решения проблемы – усилия по изменению ситуации, включающие аналитический подход к решению сложной ситуации;
- положительная переоценка – усилия по поиску достоинств существующего положения дел, рассмотрение проблемы как стимула для личного роста.

Статистический анализ результатов исследования, проведенный с помощью дисперсионного анализа, позволил установить, что значимыми факторами, определяющими стратегии совладающего поведения лиц с алкогольной зависимостью, являются семейное положение, уровень образования и характер занятости.

Выявлено, что женатые и разведенные респонденты имеют достоверно более высокие показатели по шкале «избегание» ( $F_{(2,47)} = 3,5209$ ;  $p = 0,03760$ ), чем не состоящие в браке. Лица, имеющие опыт семейной жизни, более склонны преодолевать негативные переживания, вызванные жизненными трудностями, путем отрицания или уклонения от их разрешения. В стрессовой ситуации они имеют опыт делегирования ответственности за события своей жизни наиболее близким людям – супругам.

Для испытуемых, имеющих высшее образование, характерны достоверно более высокие показатели по таким шкалам, как «поиск социальной поддержки» ( $F_{(3,46)} = 2,8712$ ;  $p = 0,04644$ ) и «планирование решения проблемы» ( $F_{(3,46)} = 3,179$ ;  $p = 0,03267$ ). Оказавшись в фрустрирующей ситуации, они в большей мере, чем респонденты со средним, профессиональным или средним специальным образованием, готовы к привлечению социальных ресурсов, обращению за помощью и эмоциональной поддержкой к семье, знакомым, за действенными рекомендациями к экспертам, владеющим необходимыми знаниями. В условиях жизненных трудностей для них более характерно стремление к анализу ситуации и поиску возможных вариантов разрешения проблемы. Выявленные особенности могут быть обусловлены учетом прошлого жизненного, образовательного и трудового опыта, а также имевшейся в годы получения образования направленности на профессиональную и личностную самореализацию.

Выявлено, что респонденты-учащиеся имеют достоверно более низкие показатели по шкале «дистанцирование», чем работающие или безработные испытуемые ( $F_{(2,47)} = 3,5309$ ;  $p = 0,03727$ ). Это может быть обусловлено тем, что деятельность специалистов социально-педагогической и психологической службы учреждений образования и образовательная среда в целом не способствуют отстранению обучающихся от жизненных проблем, во многом обусловленных их алкоголизацией. Педагоги стремятся содействовать выработке у молодых людей альтернативных путей преодоления сложных событий, накоплению жизненного опыта для развития умений рационально оценивать ситуацию.

Таким образом, проведенный нами анализ копинг-стратегий лиц с алкогольной зависимостью позволил приблизиться к пониманию особенностей их поведения в сложной жизненной ситуации, а также к осмыслению факторов, влияющих на формирование стратегий.

### Список использованной литературы

1. Психология общения : энцикл. слов. / под ред. А. А. Бодалева. – М. : Когито-Центр, 2011. – 600 с.
2. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психол. журн. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
3. Крюкова, Т. Л. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Т. Л. Крюкова, Е. В. Куфтяк // Журн. практ. психолога. – 2007. – № 3. – С. 93–112.