

КЛИНИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.943

СЕМЕЙНАЯ СОЗАВИСИМОСТЬ КАК ФАКТОР РИСКА АДДИКТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

О.Б. Симатова

Забайкальский государственный университет

Раскрывается роль семейной созависимости как важнейшего фактора возникновения и поддержания аддиктивного поведения. Дано описание ряда стратегий и моделей созависимого поведения в семье. Представлены результаты эмпирического изучения состояния копинг-стратегий и личностных копинг-ресурсов у членов семей подростков. Обосновывается необходимость специальной работы с проявлениями семейной созависимости в общей системе профилактики зависимого поведения подростков.

***Ключевые слова:** аддиктивное поведение, первичная психолого-педагогическая профилактика, созависимость, модели созависимости, копинг-поведение, копинг-стратегии, копинг-ресурсы.*

Уже достаточно долгое время проблема аддиктивного поведения остается высоко актуальной для психологической науки и социально значимой для современного общества. Это обусловлено постоянным появлением новых форм аддикции, существенным омоложением контингента зависимых и, главным образом, низкой эффективностью превентивных и коррекционных воздействий в данном направлении.

Нами была разработана и практически реализована система первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы, научной основой которой стала теория копинг-поведения. Сущность разработанной нами системы состояла в организации и реализации превентивной деятельности всех участников образовательного процесса, направленной на формирование протективных (защитных) копинг-ресурсов и продуктивных копинг-стратегий поведения школьников [5, с.12]. В рамках настоящей статьи мы коснемся одного из важнейших направлений превентивной работы – направления работы с родителями. Предметом рассмотрения при этом будет выступать роль феномена созависимости, являющегося важнейшим механизмом поддержания и развития аддикции в семье.

Среди всех семейных факторов риска возникновения аддиктивного поведения особого внимания заслуживает проблема созависимости. Обобщая целый ряд определений, созависимостью

можно назвать поведение, которое имеет две стороны: попытки члена семьи приспособиться к зависимому и одновременно препятствие своим поведением продуктивному развитию личности аддикта. Так же как аддикт приобретает сверхзабоченность аддиктивным агентом, так и созависимый человек все больше фокусируется на аддикте, изменяя свое собственное поведение в ответ на стиль жизни зависимого. К поведенческим стратегиям созависимых лиц, способствующим развитию аддиктивного процесса, относятся: лояльность к аддикту; желание справиться самостоятельно с трудностями поведения аддикта; чувство ответственности за аддикцию близкого человека; стремление сохранить положительное впечатление о семье в обществе; избегание помощи извне; подсознательное желание быть незаменимым для аддикта, переходящее в стремление к контролю и власти и т.д.

Созависимость – состояние, которое в значительной мере является результатом адаптации к семейной дисфункции, связанной с зависимостью кого-то из членов семьи. Это закрепившаяся непродуктивная реакция на стресс, которая с течением времени становится скорее образом жизни, нежели средством выживания. Таким образом, созависимость, как и зависимость – результат неспособности человека конструктивно преодолевать стрессовое воздействие, что ведет к дезадаптации и различного рода поведенческим девиациям.

В.Д. Москаленко отмечает, что созависимыми являются лица, находящиеся в браке или любовных взаимоотношениях с зависимыми; родители, взрослые братья и сестры, другие родственники зависимых; лица, имеющие одного или обоих зависимых родителей; лица, выросшие в эмоционально репрессивных семьях [1, с. 37]. Выделение последней группы созависимых лиц свидетельствует о том, что созависимость – это особая стратегия взаимодействия человека с миром, обусловленная его личностными особенностями, формирующимися в определенных условиях семейного воспитания.

По данным исследователей, наиболее часто созависимыми являются женщины. Очевидно, что наиболее тяжелые последствия влияния созависимости на развитие формирующейся личности наблюдаются в случаях взаимодействия созависимой матери и ребенка. Существуют модели поведения, которые наиболее часто демонстрируют созависимые [2, с. 6-9]. Модель «Мученик» – наиболее типичное проявление созависимости. В данном случае созависимые извлекают удовольствие от своей способности мириться с разочарованием и болью. Источником поддержания их самооценки является способность бороться, несмотря на поражения. Взамен они ожидают, что их благородное поведение заслужит уважения со стороны других. И действительно, зачастую окружающие считают их терпимыми и великодушными. «Мученики» манипулируют другими,

стараясь быть хорошими. При этом они чувствуют, что живут так потому, что у них нет выбора: им слишком страшно уйти и жить самостоятельно. Поэтому они продолжают жертвовать собой в надежде, что все их мучения не напрасны и когда-нибудь они будут за это вознаграждены.

Модель «Преследователь» – противоположность «мученика». Он испытывает ту злость и горечь, которые «мученик» не позволяет себе чувствовать. В то время как «мученики» принимают на себя всю полноту ответственности за то, что они чувствуют себя несчастными, «преследователи» не принимают на себя никакой ответственности за свое несчастье. Тогда как «мученики» заставляют себя все больше работать, чтобы лучше чувствовать себя, «преследователи» заставляют других обеспечивать им безопасность и спокойствие.

Модель «Соучастник заговора» («потакатель») состоит в том, что созависимые постоянно срывают попытки аддикта прервать зависимость. Хотя со стороны это кажется абсурдным, но для таких созависимых в этом есть глубокий смысл: они не хотят менять себя, свое поведение, предпринимать какие-то действия, прилагать усилия, что является необходимым условием для преодоления зависимости в семейной системе.

Модель «Собутыльник» описана применительно к химической зависимости, но, в сущности, может распространяться и на другие ее виды с соответствующим изменением названия. Такие созависимые верят, что самый лучший способ сохранить связь с зависимым членом семьи – это разделить его пристрастие. В конечном счете, они постепенно сами становятся зависимыми.

Модель «Апатичный созависимый» характеризуется безразличием созависимых к происходящему: они настолько глубоко деморализованы и выбиты из колеи, что как бы впадают в эмоциональный ступор, смиряясь со своей участью. Апатия приносит им спокойствие, замещающий образный мир, но при этом в ней начисто отсутствует хоть какое-то чувство надежды и смысла жизни. Это особенно трагично и печально, если в семье имеются дети: когда у родителей опускаются руки, то не остается никого, с кого можно было бы брать пример здорового реагирования на хаос и безумие жизни в зависимой семье. Данный вариант созависимости наиболее труден для преодоления: все попытки окружающих возродить надежду в душе созависимого наталкиваются на его безразличие или обиду.

Существуют и другие варианты созависимости. Необходимо отметить, что в чистом виде они встречаются редко и, как правило, включают в себя разные проявления и с легкостью переходят друг в друга.

Принимая во внимание вышеописанные сущность и проявления созависимости, становится понятным, что созависимые (как и зависимые) взрослые не могут обеспечить условия и способствовать полноценному развитию личности детей в семье. Исследователи отмечают, что созависимость формируется не в браке с зависимым, а в родительском доме: созависимые происходят из семей, в которых имело место интеллектуальное, эмоциональное, физическое или сексуальное насилие. Можно смело утверждать, что созависимость, как и зависимость, – семейное нарушение, передающееся от взрослых детям в процессе воспитания. Воспитывая детей, зависимые и созависимые передают им свой стиль взаимодействия с миром, что создает определенную семейную судьбу.

В.Д. Москаленко описывает четыре поведенческие модели созависимых родителей, которые, как отмечает автор, в жизни могут сочетаться и включать проявления друг друга [1, с.179]. Тип «Требовательный родитель» характеризуется тотальным диктатом со стороны родителей. Истоки такого тиранического стиля поведения родителей заключаются в том, что сами они в глубине души крайне неуверенные люди, отчаянно боящиеся всего, что их окружает. Чтобы ощущать, что жизнь идет как надо, они начинают тотально контролировать жизнь своих детей. В результате у детей отсутствует опыт, извлекаемый из собственных ошибок, не развиваются такие важные личностные ресурсы, как навыки принятия решений и разрешения проблем. Нередко родители толкают детей на достижение нереальных целей, требующих неоправданных затрат времени и сил. Если же ребенок не оправдывает их надежд и планов, то дети подвергаются жесткой репрессии через вызывание у них чувства стыда, вины, ощущение собственной неполноценности. Результатами такого воспитания являются слабые, безвольные, легко подчиняемые личности, испытывающие постоянное чувство вины и собственной малоценности. Иногда они становятся бунтовщиками и живут под ложной маской зрелости, бросая вызов всем окружающим. Повзрослев, такие люди могут неосознанно тянуться к тем, кто их обижает.

«Критикующий родитель» – это требовательный родитель в крайней степени выраженности. В любом поведении такой родитель найдет недостаток, на который можно указать и негативно оценить. Критицизм при этом необходим родителям для того, чтобы контролировать жизнь своих детей, навязывать им свою волю, заставлять соглашаться с собой. Стиль критицизма может быть как явным, так и скрытым (через двойной смысл сказанного и критику других, важных для ребенка людей). Внешняя, показная самоуверенность родителей сочетается с дефицитом проявления эмоций в отношении детей. Под маской уверенности родители скрывают

недовольство собой, безуспешность стремления добиться похвалы и любви своих родителей в детстве. Это – недооцененные и недолюбленные люди, которые в детстве сами подвергались критике своих родителей. Их критика собственных детей – это критика и неприятие самих себя. Зачастую, несмотря на то, что такие родители чувствуют себя неудачниками, в жизни они являются перфекционистами, стремятся быть лучше всех, принуждая к этому и своих детей. Дети критикующих родителей зачастую вырастают злыми, тоже критикующими всех вокруг себя, боятся неудач, из-за отсутствия чувства собственной ценности и собственного достоинства они ощущают себя «ненастоящими» людьми и боятся быть разоблаченными.

«Сверхопекающий родитель» – родитель, который считает, что без его помощи и опеки ребенок не выживет (независимо от его возраста). Такие родители лишают детей возможности стать зрелыми, ответственными взрослыми, как и требовательные родители, но в данном случае цель достигается не через явное давление, а через чувство вины, вызываемое в ребенке. В результате дети также вынуждены подчиняться родителям. Они не верят в себя, боятся получать новый опыт, чувствуя себя некомпетентными во всем, а иногда наоборот, впадая в крайность, безоглядно рискуют, ведут безответственную жизнь.

«Отстраненный родитель» в классическом варианте недоступен для своих детей: он либо слишком занят, либо очень устал, либо постоянно болен. Как правило, он лично не занимается ребенком, это делают за него другие люди (родственники, педагоги и т.д.). За таким отношением, как правило, стоит боязнь эмоциональной привязанности к детям и таких взаимоотношений, в которых требуется забота о других. Отстраненные родители игнорируют эмоциональные потребности детей, подрывая их самооценку и самоуважение. Для отстраненных родителей любовь – чрезвычайно трудное дело, поскольку их воспитание проходило в атмосфере явного дефицита любви. Дети отстраненных родителей начинают и сами относиться к себе как к малозначимым, ничего не стоящим людям. Поэтому они легко становятся на путь саморазрушающего поведения, каким является аддикция.

Описанным вариантам родителей, стиль взаимодействия с детьми которых выступает важнейшим фактором формирования зависимой и созависимой личности, противопоставит «ответственный родитель». Основа личности такого родителя – собственная адекватная самооценка. Ответственные родители создают условия развития у ребенка высокого уровня самоуважения и принятия себя. Это достигается многочисленными и разнообразными проявлениями по

отношению к ребенку безусловной любви и уважения к его личности. Ответственные родители поддерживают ребенка в его выборе, формируя навыки принятия решений и разрешения проблем. Дети при этом вырастают уверенными в себе, способными принимать на себя ответственность и решать жизненные задачи, способными доверять окружающим и конструктивно взаимодействовать с ними. Очевидно, что воспитание в семье ответственных родителей – важнейший фактор предупреждения развития зависимости, называемой «болезнью безответственности» и созависимости, являющейся боязнью быть собой.

Все вышеизложенное диктует острую необходимость превентивной работы с родителями и другими членами семей подростков в общей системе профилактики аддиктивного поведения. Наше исследование по разработке и практической реализации системы первичной психолого-педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков было организовано на базе средней общеобразовательной школы № 1 г. Читы. В соответствующем направлении профилактической работы приняли участие 120 родителей и других родственников школьников.

Далее нами будут представлены результаты исследования в рамках диагностического блока направления работы с родителями и родственниками подростков. Цель диагностической работы с членами семей подростков состояла в оценке семейной системы как фактора риска и протекции зависимого поведения подростков. На основании поставленной цели были сформулированы следующие диагностические задачи: 1) выявление наличия проблем зависимости и созависимости в семьях школьников; 2) оценка состояния копинг-стратегий и ряда личностных копинг-ресурсов у родителей и родственников подростков.

Для решения выдвинутых задач были использованы методы анкетирования и психодиагностического тестирования. В рамках этих методов нами применялись следующие методики: 1) специально разработанная авторская анкета, направленная на выяснение наличия проблем зависимости в семьях школьников; 2) тест на созависимость [1, с. 101]; 3) опросник для изучения общей самооценки личности Г.Н. Казанцевой; 4) методика для диагностики способности к эмпатии А. Mehrabian и N.Epstein; опросник для определения мотивации достижения успеха и боязни неудачи А.А. Реана; 5) методика для определения уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера, адаптированная Ю.Л. Ханиным; 6) методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э. Хайма; 7) методика диагностики мотивации одобрения (шкала лживости) Д. Крауна и Д. Марлоу. Необходимо отметить, что определением для исследования данных копинг-ресурсов (самооценки, способности к эмпатии,

мотивации достижения успеха, тревожности) у родителей и родственников школьников было продиктовано тем, что именно эти характеристики были выбраны нами в качестве мишеней превентивного воздействия у подростков в соответствующем направлении работы. Такой выбор был продиктован, во-первых, мнением целого ряда исследователей, определяющих данные характеристики как важнейшие личностные копинг-ресурсы, а во-вторых, тем, что их развитие в подростковом возрасте входит в задачи взросления, что согласуется с требованием опережающего характера программ первичной профилактики и тезисом о необходимости организации профилактической работы как превенции.

Необходимо отметить, что общее количество родителей и членов семей (среди них были бабушки, дедушки, тети, старшие братья и сестры школьников), принимавших участие в профилактической работе, составляющее первоначально 120 человек, было сокращено до 86 на основании результатов, полученных с применением шкалы Д. Крауна и Д. Марлоу (у 34 человек была выявлена выраженная мотивация социального одобрения, что могло повлиять на достоверность результатов дальнейшего исследования).

При анализе результатов анкетирования было обнаружено, что те или иные проблемы, связанные с зависимостью в своих семьях, отмечают 36 % родителей и родственников подростков. При этом в качестве возможных форм зависимости упоминаются употребление алкоголя, табакокурение, трудовоголизм, пристрастие к компьютерным играм, общению в социальных сетях, к бесконтрольному просмотру телепередач и шопингу. При этом необходимо отметить, что обследуемые взрослые в качестве предполагаемых аддиктов в 82 % случаев называют других членов семьи и только 18 % обследуемых считают, что проблема зависимого поведения имеет прямое отношение к ним самим. Данный факт может свидетельствовать о недостаточной осознанности взрослыми места проблемы зависимости у себя лично, о попытке перекладывания ответственности на окружающих, о некомпетентности в рамках проблем зависимости и созависимости.

Результаты, полученные с помощью теста на созависимость, свидетельствуют о наличии более трех различных признаков созависимости у 38% обследуемых, что говорит о существовании и достаточно высокой распространенности данной проблемы в семьях школьников. Среди проявлений созависимости при этом наиболее часто назывались следующие: беспокойство за употребляющих алкоголь близких (54 %); необходимость лгать, покрывая употребляющего алкоголь (21 %); ощущение непонимания собственных проблем окружающими (19 %); стыд за поведение близких (4 %); необходимость

отказываться от встреч с друзьями из-за боязни неподобающего поведения пьющего близкого (2 %).

Анализ результатов изучения копинг-ресурсов показал, что у 32 % членов семей подростков выявлена низкая и высокая (неадекватная) самооценка, у 68 % – средняя (адекватная). При этом очень низкий уровень эмпатии выявлен у 8 %, низкий уровень – у 44 %, средний – у 40 %, высокий – у 8 % обследуемых. Высокая тревожность отмечается у 34 %, средняя – у 48 %, низкая – у 18 % обследуемых. У членов семей подростков имеет место преобладание мотивации на избегание неудачи, которая выявлена в 36 % случаев, и тенденция к мотивации на избегание неудачи, обнаруженная у 32 % родственников. Среди когнитивных копинг-стратегий отмечается преобладание относительно продуктивных и непродуктивных стратегий, которые выявлены соответственно у 52 и 44 % обследуемых; эмоциональные копинг-стратегии являются непродуктивными у 60 %, а относительно продуктивными – у 32 % человек; поведенческие копинг-стратегии являются непродуктивными у 48 %, а относительно продуктивными – у 40 % обследуемых.

Таким образом, у достаточно высокого процента членов семей подростков отмечается неадекватная самооценки, преобладание низкого и среднего уровней эмпатии, высокой и низкой тревожности (не оптимальной), мотивации избегания неудачи, что явно свидетельствует о низкой эффективности блока личностных копинг-ресурсов. Кроме того, для членов семей школьников преобладающими являются непродуктивные копинг-стратегии, способствующие не устранению стрессового воздействия, а его усугублению. Особенно это отмечается в отношении эмоциональных и поведенческих копинг-стратегий, что может свидетельствовать о низком уровне эмоциональной и поведенческой саморегуляции при относительно достаточном осознании проблем.

Качественно-содержательный анализ полученных результатов показал, что непродуктивные когнитивные копинг-стратегии выявлены у 44 % членов семей школьников; при этом у 68 % человек, назвавших непродуктивные копинг-стратегии, выявлена стратегия «Растерянность» («Я не знаю, что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей»), а у 32 % выявлена стратегия «Смирение» («Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться»). Относительно продуктивные когнитивные копинг-стратегии выявлены у 52 % родственников подростков; среди выбравших эти стратегии 47 % составила стратегия «Игнорирование» («Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности»), 38 % – стратегия «Диссимиляция» («Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо»), 15 % – стратегия «Религиозность» («Если что-то случилось,

то так угодно богу»). Продуктивные когнитивные копинг-стратегии выявлены всего в 4 % случаев – это стратегия «Проблемный анализ» («Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось»).

Эмоциональные непродуктивные копинг-стратегии выявлены у 60 % членов семей школьников. Среди этих стратегий у 72 % обследуемых выявлена стратегия «Подавление эмоций» («Я подавляю эмоции в себе»), у 18 % – «Самообвинение» («Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам»); у 10 % – «Покорность» («Я впадаю в состояние безнадежности»). Эмоциональные относительно продуктивные копинг-стратегии выявлены у 32 % обследуемых. Среди них – у 63 % выявлена стратегия «Протест» («Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую»), у 37 % – стратегия «Пассивная кооперация» («Я доверяю преодолению своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне»). Эмоциональные продуктивные копинг-стратегии выявлены у 18 % родственников; этой стратегией явилась стратегия «Оптимизм» («Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации»).

Среди поведенческих копинг-стратегий членов семей школьников выявлено 48 % непродуктивных: из них в 65 % – стратегия «Активное избегание» («Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредотачиваться на своих неприятностях»); в 35 % случаев – стратегия «Отступление» («Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой»). Поведенческие относительно продуктивные копинг-стратегии выявлены у 40 % обследуемых. Среди них 70 % составила стратегия «Отвлечение» («Я погружаюсь в любимое дело, стараюсь забыть о трудностях»), 10 % – «Альтруизм» («Я стараюсь помочь людям и в заботах о них забываю о своих трудностях»), 20 % – стратегия «Компенсация» («Стараюсь отвлечься и расслабиться»). Поведенческие продуктивные копинг-стратегии выявлены лишь у 12 % родных подростков; во всех этих случаях называется стратегия «Сотрудничество» («Я использую сотрудничество со значимыми для меня людьми для преодоления трудностей»).

Обобщая результаты анализа продуктивности и содержания копинг-стратегий родственников школьников, можно говорить о тревожной тенденции использования ими в подавляющем большинстве случаев непродуктивных и относительно продуктивных копинг-стратегий. Особо настораживает использование таких стратегий, как «Растерянность», «Игнорирование», «Подавление эмоций», «Самообвинение», «Активное избегание», которые при определенных обстоятельствах могут способствовать формированию аддиктивной стратегии взаимодействия с миром.

Таким образом, можно констатировать следующее: проблемы, связанные с зависимостью и созависимостью достаточно распространены в семьях школьников; выявленное у членов семей школьников состояние копинг-ресурсов и копинг-стратегий может способствовать повышению индивидуальной чувствительности к стрессу, развитию дезадаптации и повышать риск возникновения у них поведенческих девиаций; существует достаточно высокая степень риска развития зависимости и созависимости в обследованных семьях подростков.

Полученные результаты эмпирического исследования в рамках направления работы с семьями школьников подтвердили необходимость системного подхода к превентивной деятельности в отношении зависимого поведения. В сложившихся условиях создание собственной системы личного противостояния зависимости – жизненная необходимость для каждого человека. Помочь в этом молодым людям могут только взрослые, свободные от любого рода аддикции, самостоятельно, ответственно, эффективно и творчески строящие собственную жизнь [4, с. 120]. Целью работы с родителями в системе профилактики стало повышение их социальной и психолого-педагогической компетентности, что, по-нашему мнению, должно содействовать уменьшению факторов риска зависимого поведения, связанных с семьей. При этом нами решались следующие задачи: обеспечение знаниями о психологических особенностях подростков и семейных взаимоотношениях; содействие осознанию места проблем зависимости и созависимости в собственной жизни; помощь в осознании собственных личностных, семейных и социальных ресурсов, способствующих преодолению проблем, т. д. [3, с. 93].

Итоговые результаты нашего исследования доказали эффективность грамотно организованной системы психолого-педагогического воздействия как средства первичной профилактики аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы.

Список литературы

1. Москаленко В.Д. Зависимость: семейная болезнь. М.: ПЕР СЭ, 2011. 352 с.
2. Наркомания и молодежь / Чит. региональная общественная благотворительная организация «Спасательный круг»; авт.-сост.: О.А.Мезенцева. Чита: Поиск, 2000. 32 с.
3. Симатова О.Б. Первичная психолого-педагогическая профилактика аддиктивного поведения подростков в условиях средней общеобразовательной школы. Чита: ЗабГГПУ, 2009. 172 с.

4. Симатова О.Б. Как воспитать поколение независимых (возможности участников образовательного процесса в профилактике зависимого поведения подростков). Чита: ЗабГГПУ, 2011. 144 с.
5. Симатова О.Б. Сущность и содержание психолого-педагогической работы с подростками в школьной системе профилактики аддиктивного поведения // Наука и бизнес: пути развития. 2013. № 1(19). С. 12-18.

FAMILY CO-DEPENDENCY AS A RISK FACTOR OF TEENAGERS' ADDICTIVE BEHAVIOUR

O.B. Simatova

Transbaikal State University, Chita

The paper discusses family co-dependency as one of the most important factors of addictive behaviour beginning and maintenance in a family. The paper presents the descriptions of co-dependent behaviour strategies and models in a family. There are the results of the empirical research on teenagers family members' coping-strategies and individual coping-resources. The author points out the necessity of family co-dependency special prevention in the whole system of prophylaxis of teenagers' addictive behaviour.

Keywords: *addictive behaviour, primary psychological and educational prophylaxis, co-dependency, co-dependency models, coping-behaviour, coping-strategies, coping-resources.*

Об авторе:

СИМАТОВА Оксана Борисовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, ФГБОУ ВПО «Забайкальский государственный университет» (672039, г. Чита, ул. Александро-Заводская, 30), e-mail:asimatov@mail.ru