

УДК: 159

## КОПИНГ-РЕСУРСЫ В ПРЕОДОЛЕНИИ ТРУДНОСТЕЙ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ С СОЗАВИСИМЫМИ

Роговая О.С.

Государственный университет просвещения

### Аннотация

В статье рассматривается проблема трудностей взаимодействия специалистов с созависимыми клиентами и изучения требуемых копинг-ресурсов для их преодоления. Трудности в работе с созависимыми определяются через установку на отрицание проблемы зависимости в семье, отказ принимать решения, негативное отношение к системе наркологической помощи и т.д., противоречащие процессу лечения химической зависимости. Автором проанализированы понятие созависимости, особенности созависимого поведения, в том числе такие его проявления в работе психолога с клиентом, как нарушение психологической идентичности и автономии, установка на слияние с другим, перекладывание ответственности за свое благополучие на окружающих, неготовность к обращению за помощью и др. Отмечена важная роль системного семейного подхода в работе с созависимыми, поскольку созависимость является проблемой отношений и формируется в дисфункциональной семейной среде. В статье изложены основные подходы к пониманию содержания и роли копинг-ресурсов как главного обеспечительного и регулирующего механизма всего процесса совладания со стрессом. Выделены и описаны индивидуальные и социальные ресурсы, необходимые для преодоления трудностей в работе специалистов с созависимыми.

### Ключевые слова

Копинг-ресурсы, копинг-стратегии, совладающее поведение, зависимость, созависимость, трудности взаимодействия, системный семейный подход.

### Введение

Проблема аддиктивного поведения и поиска эффективных методов его коррекции остается актуальной в течение многих десятилетий. Как отечественные, так и зарубежные исследования показывают, что предикторами для формирования зависимой личности являются во многом те или иные нарушения семейных функций, в первую очередь, эмоциональной функции [18; 20]. Также доказан положительный эффект участия семьи на результативность реабилитационных программ [3]. Таким образом, современная наука достаточно четко определила влияние семьи как один из ключевых факторов выздоровления от зависимости. Однако наличие созависимых членов семьи осложняет построение траектории выздоровления для конкретного зависимого лица, так как специалисты часто сталкиваются с сопротивлением и неготовностью созависимых к таким радикальным переменам в семейной жизни. С трудностями взаимодействия с созависимыми сталкиваются в первую очередь специалисты учреждений наркологического профиля (врачи, психологи, социальные работники). В основе трудностей взаимодействия с созависимыми лежат различного рода состояния, установки, роли, мифы созависимой личности, вступающие в противоречие с процессом лечения зависимости [2; 10]. Например, отрицание проблемы зависимости в семье, отказ принимать решения, убежденность в собственной достаточной компетентности для лечения зависимости, негативное отношение к системе наркологической помощи и т.д. В связи с чем представляется необходимым исследовать поведение спе-

циалистов и разработать копинги, направленные на совладание с данными трудностями в процессе реализации профессиональных задач. Поскольку изучение копинг-ресурсов неотделимо от исследования копинг-поведения, в данной работе рассмотрим эту область подробнее.

Феномен созависимости широко исследовался в зарубежной психологии, известными специалистами в этой области были М. Битти [4], Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд [30], Дж. Фишер [37], Ч. Уитфилд [42] и др. В России проблемой созависимости активно начали заниматься в 90-е годы, в современной отечественной психологии эта область разрабатывается такими исследователями, как С.Н. Зайцев [11], В.Д. Москаленко [21], Н.Г. Артемцева [2], Т.В. Чернобровкина [33], Е.В. Емельянова [10], Л.В. Мазурова [17], Т.М. Рожнова [24] и др.

Изучением копинг-поведения и его компонентов занимались такие учёные, как Л.И. Анцыферова [1], Ф.Е. Василюк [7], Н.А. Сирота [27], В.М. Ялтонский [27], Т.Л. Крюкова [13], Е.И. Рассказова [22], Т.О. Гордеева [22], Е.В. Битюцкая [5], Р. Лазарус [40], С. Фолкман [40], К. Карвер [35], М. Шейер [35] и др. Однако сфера применения копинг-ресурсов и выработки успешных стратегий преодоления трудных ситуаций в работе с созависимыми является еще малоизученной областью, слабо согласованной с практикой, поскольку и сама созависимость долго рассматривалась только как один из сопутствующих эффектов зависимости, и отсутствуют конкретные, научно обоснованные инструменты повышения эффективности работы с созависимыми.

Цель данной работы: провести теоретический анализ видов и содержания копинг-ресурсов, необходимых для преодоления трудностей взаимодействия с созависимыми, и тем самым расширить представление о способах повышения эффективности работы с трудными клиентами.

## Результаты и их обсуждение

Трудности взаимодействия специалистов с созависимыми имеют ряд специфических особенностей, обусловленных свойствами созависимости как явления.

На данный момент в психологической науке созависимость не определяется единым общим понятием. Разными специалистами созависимость понимается с различных точек зрения. Приведем несколько определений: 1) нездоровое состояние, характеризующееся сильной поглощенностью и озабоченностью другими (В.Д. Москаленко [21], Ч. Уитфилд [42] и др.); 2) дефекты характера, не позволяющие выстраивать отношения здоровые отношения с самим собой и окружающими; также расстройство, причиной которого является незавершенность стадии установления психологической автономии в раннем детстве (Б. Уайнхолд и Дж. Уайнхолд [30] и др.); состояние потери «своего Я», утраты идентичности и целостности (Н.Г. Артемцева [2] и др.); поведенческий паттерн, комплекс мыслительных, эмоциональных и поведенческих реакций, ставших результатом дисфункциональных отношений в семье, которые приводят индивида к отчуждению от собственной личности, к неспособности быть субъектом своей жизни (Э. Ларсон [39]) и др.

Обзор отечественных и зарубежных исследований показал, что адаптивно-защитная система у созависимых отличается рассогласованностью и меньшей адаптивностью. Эмоциональной сфере созависимых свойственны «замороженность» чувств, неустойчивость настроения, ригидность установок и неспособность к конструктивной проработке проблем [17]. Исследователи отмечают, что созависимые часто при решении проблем пассивны, и в силу высокой фокусировки на эмоциях склонны к повышенному эмоциональному реагированию, затруднениям в поиске ресурсов совладания и реализации активных, рациональных действий [14]. Также ригидность поведения созависимых женщин приводит к тому, что они «вместо осознанной стратегии и эффективного рационального поведения выбирают реактивное ответное поведение на ситуацию, реагируют на нее автоматически, снимая накопившийся стресс» [29, С. 5].

По мнению исследователей, для созависимых также характерны трудности в обращении за помощью и в целом резистентность к психокоррекции. Например, Е.В. Емельянова [10] указывает: «Основная трудность состоит в том, что именно люди с глубокими корнями созависимости менее других расположены к принятию подлинной помощи для себя лично и менее других готовы тратить силы, время и средства для своих внутриличностных изменений. Парадоксальная подмена понимания ответственности, когда человек сверхответственен за судьбы других, а свою судьбу полностью ставит в зависимость от окружающих, в данном случае выглядит как невозможность заниматься собой, когда «нужно спасать» близкого человека» [10, С. 101]. В научной работе Ж.В. Березы [3] по изучению созависимости в системе семейных взаимоотношений больных опийной наркоманией установлено, что матери изучаемых пациентов одновременно не удовлетворены оказываемой им социальной поддержкой и не настроены обращаться за помощью, стремятся к социальной изоляции и сокрытию проблемы. Кроме того, И.А. Шаповал [34], изучая причины резистентности созависимости к психокоррекционному воздействию, указывает в качестве таковых экзистенциальные страхи, ригидность созависимых в отношениях, инверсии ответственности и «валентность на слияние». Отсюда, по мнению И.А. Шаповал, формируется специфическая установка созависимого клиента на работу с психологом – духовное иждивенчество и поиск простого универсального рецепта счастливой жизни.

Таким образом, исходя из различного понимания учеными содержания феномена созависимости и характерных его особенностей, трудности взаимодействия с созависимыми клиентами вырастают из таких свойств созависимости, как сниженная способность к психологической идентичности и автономии, стремление к слиянию с другим, перекладывание ответственности за свое благополучие на окружающих, неготовность к изменениям и обращению за помощью и др. [36; 38; 41].

Также немаловажно указать, что созависимость – это проблема отношений и семейное явление, в связи с чем в поиске эффективных инструментов работы с созависимыми необходим системно-семейный подход. Данный подход объясняет трудности взаимодействия с созависимыми и резистентность к психокоррекционному воздействию влиянием различных нарушений в семейной системе созависимого. Например, согласно теории системной семейной терапии М. Боуэна [6], трудности взаимодействия в виде «валентности на слияние» есть проявление низкого уровня психологической дифференциации созависимого от семьи происхождения. С точки зрения модели функциональной семьи по С. Минухину [19], трудности взаимодействия формируются на основе ролевых дисфункций и нарушения границ в семье созависимого. В соответствии с взглядами представителей коммуникативно-гуманистического направления (В. Сатир [25], К. Витакер [8] и др.), в контакте созависимого со специалистом в первую очередь будут проявляться нарушения коммуникации, имеющие корни в семейной системе, например, такие, как запрет на чувства, искаженные игры общения и ролевые модели, ограниченность и стереотипность ролевого репертуара [18].

Основываясь на вышеизложенном, можно говорить, что имеющиеся трудности во взаимодействии специалистов с созависимыми представляют собой ряд трудных рабочих ситуаций, имеющих цели и задачи и требующих формирования у специалистов соответствующих инструментов совладания на основе определенного комплекса копинг-ресурсов.

Изучение копинг-поведения – сравнительно молодое направление в психологии, сформировавшееся во второй половине XX века, в рамках которого в дальнейшем по мере накопления знаний выделился пласт работ по исследованию копинг-ресурсов. Принято считать, что копинг-поведение состоит из двух базовых компонентов – копинг-стратегий и копинг-ресурсов, при этом ресурсы лежат в основе стратегий совладания и определяют их содержание [15]. Сами копинг-ресурсы понимаются как «определенные характеристики личности и социальной среды, облегчающие или делающие возможной успешную адаптацию к жизненным стрессам» [16, С. 3]. То есть это личностные и социальные возможности, которые человек может осознанно использовать для преодоления трудной жизненной ситуации [23].

Исходя из сущности феномена, копинг-ресурсы являются ядром и главным обеспечительным и регулирующим механизмом всего процесса совладания со стрессом [9; 14]. В исследовании И.Б. Лебедева [23; 26] показано, что высокая развитость копинг-ресурсов способствуют успешной адаптации к воздействию стрессовых факторов, а низкая, недостаточная развитость ресурсов формирует пассивное поведение, приводящее к социальной изоляции и дезинтеграции личности. При этом слабость и ограниченность копинг-ресурсов не только оказывают влияние на поведение субъекта, но создают условия для глубинных личностных кризисов, которые Ф. Е. Василюк [7] обозначает как критический момент и поворотный пункт жизненного пути. Задействование ресурсов – это активное включение человека в процесс преодоления трудностей, в котором происходит развитие и расширение копинг-ресурсов, обогащение репертуара копинг-стратегий и стимуляция личностного роста.

Ресурсы характеризуются:

- сознательностью применения, видением человеком их эффектов и последствий;
- практической направленностью и полезностью для преодоления проблемы (если качество или возможность полезны, но не применяются на практике, они ресурсами не являются);
- системностью и взаимозаменяемостью;
- индивидуальной вариативностью;
- гибкостью, изменчивостью индивидуальной системы ресурсов;
- постоянным развитием и сохранением для проактивного преодоления трудной ситуации.

Ресурсы субъекта важны для оценки копинг-стратегий. Они показывают не только их специфику, но и насколько затратны эти стратегии с точки зрения сохранения или истощения ресурсов. Возможности мобилизации ресурсов зависят не только от наличия и уровня развития ресурсов, но и от степени неожиданности проблем и адекватности психологической оценки ситуации [5].

Исходя из универсальности понятия ресурсов, можно рассматривать их как любые качества и свойства индивида и среды, позволяющие эффективно справляться с трудными жизненными ситуациями, что позволит учесть, например, средства к существованию, любые возможности людей и общества и даже жизненные ценности. Однако такой подход размывает понятие ресурса и его специфики в психологическом ключе, осложняет анализ совладающего поведения в каждой конкретной ситуации.

В современной науке существует множество классификаций ресурсов. Наиболее известной и часто применяемой является типология копинг-ресурсов С. Фолкман [40]. Автор, принимая во внимание, что в качестве ресурсов решения проблемы для индивида, безусловно, важны и физические, и материальные возможности (здоровье, имущество, деньги и др.), к ключевым ресурсам относит личностные и средовые свойства. Личностные ресурсы включают уровни самосознания, духовности, когнитивной сферы, ценностно-мотивационной структуры и уровень отдельных личностных качеств (внутренний локус контроля, эмпатия, социальная компетентность и другие). Средовые ресурсы проявляются на уровне окружения человека, выполняя функции социальной поддержки, а также на уровне навыков эту поддержку находить и принимать [5].

Другая классификация зарубежных авторов (К.Б. Матени [31], В.Л. Карлетт [31] и др.) предлагает рассмотреть состав ресурсов, используя четыре категории: физиологические (здоровье, выносливость, отсутствие физических недостатков и др.), психологические (самооценка, уверенность, способность к самораскрытию и др.), когнитивные (критичность мышления, обучаемость, убеждения и др.), социальной поддержки и финансовой свободы [31].

По мнению Е.Ю. Кожевниковой [12], ресурсы можно разделить на три группы: индивидуально-психологические, средовые и процессуальные ресурсы. Введенный автором процессуальный аспект связан с отношением человека к двум другим типам ресурсов. Такое отношение предполагает внутреннее осознание возможностей и готовность использовать средства достижения цели, и внешнюю активность, т.е. поведенческие акты [12; 31].

Е.А. Петрова (Дорьева) [9] также выделяет 3 группы копинг-ресурсов, добавляя деятельностный аспект. Согласно ее модели, ресурсы подразделяются на индивидуальные, средовые и деятельностные, при этом индивидуальные содержат уже классическими физиологические, личностные и когнитивные компоненты (здоровье, сила, выносливость, самодисциплина, чувство независимости, способность эффективно общаться, критичность мышления, опыт разрешения проблем и др.), средовые ресурсы обозначают буквально внешние физические средства поддержания эффективной жизнедеятельности (еда, одежда, деньги, транспорт и другие), а деятельностные ресурсы включают различные варианты времяпрепровождения [9; 32].

По мнению Хазовой С.А. [31], подход к разделению ресурсов на индивидуальные (содержащие и физический, и психологический аспекты) и социальные (включающие возможности социума и социально-экономического положения) прост и удобен, так как позволяет анализировать большое количество ресурсов, однако не является в полной мере обоснованным и не всегда дает четкие критерии дифференциации одних ресурсов от других (например, когнитивных от личностных). Тем не менее, данный подход принят нами за основу в первую очередь потому, что при конструировании копинг-поведения важную роль играет восприятие индивидом ситуации как проблемной [5], и критерии отделения одного вида ресурса от другого также являются субъективными и решаются индивидом самостоятельно. В работе мы придерживаемся принципов более четкой конкретизации понятий и областей ресурсов, учитывая то, что в нашем исследовании фокус внимания направлен на ситуации профессионального взаимодействия специалиста с клиентом, однако не ставим задачу теоретической разработки понятия ресурсов.

Таким образом, нами выделено 2 группы ресурсов – индивидуальные и социальные. Под индивидуальными ресурсами мы будем понимать все те психологические и физические структуры, которые обеспечивают проявление копинг-поведения: когнитивные, эмоциональные, личностные, состояние здоровья. Под социальными ресурсами нами подразумеваются внешние факторы и те возможности, которые получены во взаимодействии с окружением (социальные связи, профессиональные свойства).

При этом ключевыми для преодоления трудностей взаимодействия со сложными клиентами, на наш взгляд, являются именно индивидуальные, в первую очередь, личностные ресурсы, поскольку процесс взаимодействия для выработки и достижения совместной цели с клиентом опирается на особенности контакта и личности специалиста. Известно, что представители помогающих профессий задействуют в работе в значительной степени личностный ресурс. Кроме того, согласно представлениям некоторых исследователей, выбор индивидом тех или иных копинг-стратегий является достаточно стабильной характеристикой на протяжении всей жизни, мало зависящей от типа стрессора [16]. Также ряд отечественных ученых полагает, что тип реагирования на воздействие стрессовых факторов является ведущей индивидуально-личностной стратегией, основывающейся на типе высшей нервной деятельности, и генетически обусловлен [28]. То есть копинг-поведение является таким же типологизирующим стабильным свойством, как черты личности.

Личностные ресурсы задействуют черты личности и установки, которые являются фундаментальными для регуляции поведения в трудных жизненных ситуациях (самооценка, самоконтроль, чувство собственного достоинства, оптимизм, ценности, способность к самоорганизации и др.) [16]. Личностные ресурсы, и в первую очередь Я-концепция, являются структурообразующими элементами совладающего поведения. Людям в сложных жизненных ситуациях более свойственны активность и спокойствие, если они высоко оценивают свои возможности и свою значимость. И в целом личностные ресурсы помогают ощутить более высокую степень внутренней свободы в преодолении стрессовых ситуаций.

Обобщая имеющиеся представления о копинг-ресурсах и принимая во внимание вышеуказанные трудности взаимодействия, мы выделяем следующие базовые ресурсы совладания, необходимые для формирования у специалистов успешных копинг-стратегий по преодолению трудных ситуаций в работе с созависимыми:

*1) Индивидуальные ресурсы:*

1. Личностные: жизнестойкость; личная ответственность за свою жизнь; адекватная, позитивная самооценка; самоуважение; позитивное отношение к прошлому; открытость; проактивность, инициативная позиция; самоконтроль, сдержанность; принятие риска; организованность; духовные, моральные принципы.

2. Эмоциональные: эмпатия, сочувствие, принятие: эмоциональная зрелость; интерес, увлеченность.

3. Когнитивные: интеллект; видение перспективы, вариантов решений; информированность.

4. Физические: здоровье.

2) *Социальные ресурсы:*

5. Социальные связи и качества: система социальной поддержки; стремление к контакту, отношениям, общности; коммуникабельность, навыки общения; автономность, умение дистанцироваться; социальный статус; разнообразие ролевых позиций; влияние, безопасность, защита.

6. Профессиональные: профессиональная компетентность, умения и навыки.

Безусловно, на успешность копингов в работе с созависимыми могут влиять и иные факторы в жизни специалиста (семейного, материального, культурного и другого плана). Однако, изучая процесс и стороны взаимодействия, мы считаем, что их влияние подчинено и нивелируется свойствами личности и профессиональными качествами специалиста.

## Выводы и заключение

Работа специалиста с созависимыми и стратегии преодоления трудностей взаимодействия, возникающих при выстраивании траектории лечения алкоголизма или наркомании, являются очень важной, но слабоизученной сферой. Трудности взаимодействия с созависимыми клиентами основываются на таких свойствах созависимости, как нарушение психологической автономии и идентичности, установка на слияние с другим (неспособность психологически отделиться от химически зависимого родственника или специалиста), возложение на других людей и обстоятельства ответственности за свое благополучие, неготовность к изменениям и обращению за помощью и т.д. Проведенное исследование показало, что, рассматривая эти трудности как ряд рабочих ситуаций, можно выделить такие индивидуальные свойства и характеристики социальной среды, которые сделают возможной успешную адаптацию специалистов и повысят эффективность их деятельности. В настоящем исследовании достигнута поставленная цель – проведен теоретический анализ видов и содержания копинг-ресурсов, необходимых для преодоления трудностей взаимодействия с созависимыми. Нами выделены две группы копинг-ресурсов – индивидуальные и социальные ресурсы. Индивидуальные ресурсы включают личностные, эмоциональные, когнитивные и физические возможности, социальные ресурсы содержат в себе социальные и профессиональные качества. На основе выделенных групп ресурсов в дальнейшем возможно проведение исследования по разработке конкретных копинг-стратегий, позволяющих выстроить более эффективную работу по мотивированию членов семьи алко- и наркозависимых на обращение за помощью.

## Библиография

1. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. 1994. Т. 15. № 1. С. 3–18.

2. Артемцева Н.Г. Феномен созависимости: общее, типологическое, индивидуальное. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2017. 227 с.

3. Берёза Ж.В. Исследование феномена созависимости в системе семейных взаимоотношений больных опийной наркоманией: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. СПб, 2019. 19 с.

4. Битти М. Спасать или спастись? Как избавиться от желания постоянно опекать других и начать думать о себе / пер. с англ. Э. Мельник. М.: Эксмо, 2019. 384 с.
5. Битюцкая Е.В. Успешность копинга. Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2022 Т. 19. № 1. С. 382–404.
6. Боуэн М. О процессах дифференциации своего Я в родительской семье / Теория семейных систем Мюррея Боуэна. Под ред. В.К. Бейкер, А. Варга. М.: Когито-Центр. с. 81–107.
7. Василюк Ф. Е., Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Журнал практической психологии и психоанализа. 2001. № 4.
8. Витакер К., Бамберри В. Танцы с семьей: Семейная терапия: символический подход, основанный на личном опыте. Пер. с англ. СПб, 2019. 224 с.
9. Дорьева Е.А. Проблема достаточности ресурсов совладающего поведения. Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. 2013. № 5. с. 191-198.
10. Емельянова Е.В. Кризис в созависимых отношениях. Принципы и алгоритмы консультирования / Е. В. Емельянова. СПб.: Речь, 2014. 320 с.
11. Зайцев С.Н. Созависимость – умение любить: Пособие для родных и близких наркомана, алкоголика. Н. Новгород, 2004. 90 с.
12. Кожевникова Е.В. Личностные ресурсы преодоления ситуации социально-экономической депривации: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Краснодар, 2006. 27 с.
13. Крюкова Т.Л. Методы изучения совладающего поведения: три копинг-шкалы. Кострома: Изд-во КГУ им. Н.А. Некрасова, 2010.
14. Кузьмин Б.В., Потапова Ю.В. Созависимость как предиктор формирования копинг-поведения в юношеском возрасте // ОмГУ. 2016. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sozavisimost-kak-prediktor-formirovaniya-koping-povedeniya-v-yunosheskom-vozhraсте> (дата обращения: 27.05.2024).
15. Ларионова Л.И. Проблема ресурсного подхода в психолого-педагогической литературе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2017. Т. 6 № 6А. С. 50-58.
16. Левкова Т.В. Личностные ресурсы развития продуктивных копинг-стратегий у студентов вуза // Современные научные исследования и инновации. 2015. № 1. Ч. 3 [Электронный ресурс]. URL: <https://web.snauka.ru/issues/2015/01/45521> (дата обращения: 27.05.2024).
17. Мазурова Л.В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью (психокоррекционный аспект) : автореферат дис. ... кандидата психологических наук / Томск, 2009. 22 с.
18. Манухина Н.М. Созависимость глазами системного терапевта. 2-е изд., испр. и доп. М.: Независимая фирма «Класс», 2017. 336 с.
19. Минухин С., Фишман Ч. Техники семейной терапии / Пер. с англ. А.Д. Иорданского. М: Независимая фирма «Класс», 2012. 304 с.
20. Миронова О.И., Роговая О.С. Трудности взаимодействия с созависимыми: системно-семейный анализ. Психология и право. 2023. Том 13. № 2. С. 166–182.
21. Москаленко В. Д. Созависимость: характеристики и практика преодоления. Лекции по наркологии. 2-е изд., перераб. и расш. / Под ред. чл.-кор. РАМН проф. Н.Н.Иванца. М.: Нолидж. 2000.
22. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в структуре личностного потенциала // Личностный потенциал: Структура и диагностика / Под ред. Д.А. Леонтьева. М.: Смысл, 2011. С. 267–299.

23. Ресурсы и антиресурсы личности в современных копинг-исследованиях : материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под ред. Л.И. Дементий. Омск : Изд-во Ом. гос. ун-та, 2012. 300 с.
24. Рожнова Т.М., Асанов А.Ю. Психогенетические проблемы созависимости. постановка проблемы. // Наркология. 2010. № 7 (103). С. 84–90.
25. Сатир В. Психотерапия семьи. М.: Институт общегуманит. исслед.. 2018. 280 с.
26. Симатова О.Б. Копинг-ресурсы и копинг-стратегии как показатели адаптационного потенциала подростков. Академическая психология. 2016. № 1. с. 50-56.
27. Сирота Н.А., Ялгонский В.М. Мотивация в контексте первичной, вторичной и третичной профилактики наркозависимости. Наркология. 2002. №8.
28. С овладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. 474 с.
29. Суворова О.В., Береснева Е.В. Особенности проявления психологических защит и копинг-стратегий у разных категорий созависимых женщин // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №66-4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-psihologicheskikh-zaschit-i-koping-strategy-u-raznyh-kategoriy-sozavisimyh-zhenschin> (дата обращения: 27.05.2024).
30. Уайнхолд Б., Уайнхолд Дж. Освобождение от созависимости / Перевод с английского А.Г. Чеславской. М.: Независимая фирма “Класс”, 2002. 224 с.
31. Хазова С.А. Ментальные ресурсы субъекта в разные возрастные периоды : дис. ... докт. психол. наук. Кострома, 2014. 540 с.
32. Хазова С.А., Дорьева Е.А. Ресурсы субъекта: теория и практика исследования. Монография. Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2012. 238 с.
33. Чернобровкина Т.В. Созависимость – реактивное состояние или заболевание? // Психическое здоровье. 2009. № 4.
34. Шаповал И.А. Детерминанты резистентности созависимости к психологической коррекции // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2014. № 9 (сентябрь). с. 71–75. [Электронный ресурс] URL: <http://e-koncept.ru/2014/14241.htm>.
35. Carver C.S., Scheier M.F. On the structure of behavioral self-regulation // M. Boekaerts, P.R. Pintrich, M. Zeidner (eds). Hand book of self-regulation. San Diego: Academic Press, 2000. P. 42–80.
36. Costa C.M.R.F., Oliveira-Monteiro N.R. Codependency, psychological problems and time of exposure to parents with a history of psychoactive substance dependence: appointments // Contextos Clínic. 2020. Vol. 13(3). P. 724–739.
37. Fischer J., Spann L., Crawford D. Measuring codependency. Alcoholism Treatment Quarterly, 1991. Vol. 8. No. 1. P. 87–99. Doi: 10.1300/J020V08N01\_06.
38. Happ Z. et al. How codependency affects dyadic coping, relationship perception and life satisfaction. // Current Psychology. Published online 23 February 2022. P. 8 URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-022-02875-9>
39. Larsen E. Stage II Recover: Life beyond addiction. San Francisco: Harper & Row. 1985.
40. Lazarus R., Folkman S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer, 1984.
41. Salonia G. et al. Codependency and Coping Strategies in the Spouses of Substance Abusers. // Sch J App Med Sci, 2021 July 9(7): p. 1130-1138.
42. Whitfield C. L. Codependence: Healing the Human Condition: The New Paradigm for Helping Professionals and People in Recovery. Deerfield Beach, FL: Health Communications, 1991.



## **COPING RESOURCES IN OVERCOMING DIFFICULTIES OF INTERACTION WITH CO-DEPENDENTS**

**Rogovaya O.S.**

State University of Education

### **Abstract**

The article deals with the problem of difficulties of interaction of specialists with co-dependent clients and the study of required coping-resources for their overcoming. Difficulties in work with co-dependents are defined through the attitude to denial of the problem of addiction in the family, refusal to make decisions, negative attitude to the system of drug treatment, etc., which contradict the process of treatment of chemical dependence. The author analyzed the concept of co-dependence, the features of co-dependent behavior, including such manifestations in the work of a psychologist with a client as violation of psychological identity and autonomy, the attitude to merge with another, shifting responsibility for their well-being to others, unpreparedness to seek help, etc. The author also analyzed the role of systemic treatment of co-dependence in the treatment of chemical dependence. The important role of the systemic family approach in working with co-dependents is noted, since co-dependence is a problem of relationships and is formed in a dysfunctional family environment. The article outlines the main approaches to understanding the content and role of coping resources as the main ensuring and regulating mechanism of the whole process of coping with stress. Individual and social resources necessary for overcoming difficulties in the work of specialists with co-dependents are highlighted and described.

### **Keywords**

Coping resources, coping strategies, coping behavior, addiction, co-dependence, interaction difficulties, systemic family approach.