

## 2 CLINICAL AND SPECIAL PSYCHOLOGY КЛИНИКАЛЫҚ ЖӘНЕ АРНАЙЫ ПСИХОЛОГИЯ КЛИНИЧЕСКАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

---

МРТНИ 15.41.59  
УДК 159.9

<https://doi.org/10.46914/2959-3999-2025-1-3-15-27>

**ТОЛЕУХАНОВА Т.Е.,<sup>\*1</sup>**

магистрант.

\*e-mail: tomi-t-e@mail.ru

ORCID ID: 0009-0005-6374-2356

**ШИХОВА О.М.,<sup>1</sup>**

к.б.н., ассоциированный профессор.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

<sup>1</sup>Университет «Туран»,  
г. Алматы, Казахстан

### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЛОКУСА КОНТРОЛЯ И КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ У МУЖЧИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА С АДДИКЦИЯМИ

#### Аннотация

Целью статьи является систематический обзор исследований, посвященных локусу контроля, копинг-стратегиям у аддиктов. Научная значимость обзора заключается в обобщении современных теоретических и эмпирических данных, что создает основу для последующего экспериментального исследования в Казахстане на выборке мужчин среднего возраста. Настоящее исследование позволяет более подробно проанализировать взаимосвязь локуса контроля и копинг-стратегий с аддиктивным поведением, что с точки зрения практической значимости способствует созданию новых и усовершенствованию существующих программ психологической помощи людям, имеющим различные типы аддикций. Для написания работы был использован метод теоретического анализа научной литературы с ее систематизацией и интерпретацией. Результатами данной статьи являются выводы о тесной взаимосвязанности между типом локуса контроля и характером копинг-стратегий у аддиктов. Обоснована необходимость учета возрастных и гендерных факторов при построении терапевтических интервенций. Ценность проведенного исследования – в детальном изучении взаимосвязей выбора копинг-стратегий и локуса контроля у мужчин с аддикциями.

**Ключевые слова:** копинг-стратегии, локус контроля, мужчины среднего возраста, психологическая зависимость, внешняя атрибуция, личностная адаптация, психокоррекция.

#### Введение

Аддиктивное поведение представляет собой одну из наиболее актуальных проблем современной клинической и социальной психологии. В условиях нарастающего уровня стресса, деструктивных форм социализации и утраты традиционных форм идентичности наблюдается устойчивый рост числа лиц, прибегающих к различным формам зависимого поведения как к способу регуляции внутреннего напряжения и дефицита удовлетворенности жизнью. Особую обеспокоенность вызывает рост аддиктивных стратегий именно у мужчин среднего возраста (22–60 лет) – демографической группы, обладающей высокой социальной активностью и одновременно уязвимой к возрастным кризисам, снижению субъективного контроля и эмоциональ-

ному источнику. Современные исследования свидетельствуют о тесной взаимосвязи между локусом контроля – как личностной диспозицией, отражающей степень субъективного влияния на события собственной жизни, – и копинг-стратегиями, определяющими характер поведенческих и когнитивных реакций на стрессовые стимулы. У лиц с зависимостями, по данным ряда клинико-психологических исследований, прослеживается тенденция к внешнему локусу контроля, обуславливающему пассивные и избегающие-эмоциональные копинг-механизмы (например, стратегия «ухода», отрицание, реактивная регрессия), что способствует хронификации зависимого поведения. В то же время исследования данной взаимосвязи зачастую не дифференцируют респондентов по возрастно-половым признакам, в то время как психогенетика, возрастная психология и гендерные исследования подчеркивают принципиальное значение онтогенетического контекста и гендерной социализации в формировании паттернов копинг-поведения и locus of control. Мужчины среднего возраста часто сталкиваются с уникальным комплексом экзистенциальных и социальных вызовов – таких как переоценка ценностей, стагнация карьеры, эмоциональное отчуждение в семье, что может обуславливать специфические поведенческие и когнитивные адаптационные реакции, включая склонность к аддикциям как к неадаптивной стратегии совладания. Таким образом, объектом исследования является аддиктивное поведение у мужчин среднего возраста. Предметом исследования выступает локус контроля и копинг-стратегии у мужчин среднего возраста с различными формами аддиктивного поведения. Целью обзорной статьи является обобщение и аналитическая систематизация современных эмпирических и теоретических данных о взаимосвязи локуса контроля и копинг-стратегий у мужчин среднего возраста с различными формами аддиктивного поведения. Для достижения цели были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать психологическую природу аддиктивного поведения с опорой на био-психосоциальную и экзистенциальную модели зависимости.
2. Рассмотреть специфику формирования аддиктивного поведения в контексте кризиса идентичности среднего возраста, гендерной социализации и эмоциональной дисрегуляции.
3. Выявить характерные копинг-стратегии, применяемые мужчинами с различными формами зависимого поведения.
4. Сопоставить копинг-стратегии мужчин с аддиктивным поведением и без такового с целью выявления различий в адаптивности, вариативности и эффективности применяемых сопладающих механизмов.
5. Исследовать взаимосвязь между локусом контроля и выбором копинг-стратегий.
6. Обосновать необходимость индивидуализированных психологических интервенций, направленных на развитие осознанности, саморегуляции и расширение репертуара зрелых копинг-стратегий у мужчин с зависимостями.

В качестве гипотезы сформировано предположение о том, что мужчины среднего возраста с аддиктивным поведением характеризуются преобладанием внешнего локуса контроля и преимущественным использованием неадаптивных копинг-стратегий. Обзор опирается на междисциплинарный подход, включая элементы когнитивно-поведенческой теории, экзистенциальной психологии, а также психодинамического анализа, позволяющих глубже осмыслить личностные и поведенческие механизмы, лежащие в основе зависимого поведения.

## Материалы и методы

В основу работы легли как современные научные публикации (2020–2024 гг.), отражающие актуальные тенденции в изучении копинг-стратегий и локуса контроля, так и фундаментальные теоретические труды, ставшие классикой в данной области (1990–2005 гг.). В процессе подготовки статьи были использованы такие методы, как общетеоретический, а также процедуры анализа и синтеза, индукции и дедукции. На первоначальном этапе проводился систематический поиск и отбор релевантных научных источников, касающихся проблематики аддиктивного поведения. Для этого применялись электронные научные ресурсы, включая Google Scholar, ResearchGate и КиберЛенинку, что обеспечивало широкий охват современных международных исследований. Следующий этап включал критическую оценку и аналитическое осмысление отобранных публикаций. На заключительном этапе был проведен теоретический синтез ин-

формации, что позволило выстроить целостную картину современного состояния изучаемой проблемы, выявить нерешенные аспекты и обосновать потребность в дальнейшем научном исследовании. Применение индуктивно-дедуктивного метода способствовало логической последовательности анализа и позволило обосновать гипотезу, ставшую основой для последующего научного обоснования.

## **Результаты и обсуждение**

Аддиктивное поведение (от лат. *addictus* – «преданный, зависимый») представляет собой устойчивую поведенческую стратегию, направленную на регулярное избегание действительности посредством фокусировки на специфическом объекте или активности, обладающих высокой способностью к психофизиологическому подкреплению. На когнитивном уровне аддикция формируется как патологическая фиксация мотивации, где объект зависимости воспринимается как универсальное средство разрешения эмоционального дистресса, тревоги, фрустрации или экзистенциального вакуума [1].

С точки зрения клинико-психологической классификации, аддикции делятся на два крупных класса.

Химические формы зависимого поведения характеризуются регулярным введением в организм психоактивных веществ (ПАВ), приводящих к изменению сознания, эмоционального состояния и физиологических реакций. Основные виды:

1. Алкогольная зависимость (F10 по МКБ-10) – одна из наиболее распространенных форм аддиктивного поведения, сопровождающаяся развитием физической и психической толерантности, абстинентного синдрома и выраженных личностных трансформаций.

2. Наркомания (F11–F19 по МКБ-10) – характеризуется быстрой психофизиологической и социальной деградацией, с выраженной аффективной лабильностью, импульсивностью и нарушением регуляторных функций личности.

3. Никотиновая зависимость, а также зависимости от транквилизаторов, стимуляторов и опиоидов.

Химические аддикции сопровождаются нейрохимическими изменениями (дофаминовая дисрегуляция, гиперактивация системы вознаграждения), что приводит к закреплению аддиктивного паттерна на уровне нейропластиности и формирования прочных поведенческих автоматизмов [1].

Нехимические зависимости опираются на опосредованные формы подкрепления, где объектом становится поведенческий паттерн, вызывающий кратковременное облегчение или иллюзию контроля. Их патогенез схож с химическими формами: формируется стойкое стремление к повторению действия, утрата контроля, абстинентноподобные реакции, вытеснение других форм активности.

К наиболее изученным формам относятся:

1. Игровая зависимость (лудомания) – характеризуется постоянным влечением к участию в азартных играх, несмотря на социальные и экономические потери. В DSM-5 классифицируется как «*gambling disorder*».

2. Интернет- и цифровая зависимость – чрезмерное использование онлайн-ресурсов, включая соцсети, игры и порнографию, ведущие к социальной изоляции и деперсонализации.

3. Трудоголизм, шопоголизм, зависимость от физических нагрузок на первый взгляд социально приемлемые формы поведения, но при утрате контроля они приобретают деструктивный характер и сопровождаются психологическими дисфункциями (тревожность, перфекционизм, компульсивность) [2].

Современная психология рассматривает аддикции в рамках интегративного подхода, где сочетаются биopsихосоциальная модель, теория привязанности, концепция саморегуляции и модель аффективного избегания. Такое понимание позволяет комплексно анализировать причины и механизмы возникновения зависимости, а также выстраивать эффективные стратегии интервенции и ресоциализации.

Формирование аддиктивного поведения обусловлено многофакторной природой, охватывающей биологические, психологические, социальные и экзистенциальные детерминанты. Современные исследовательские парадигмы все чаще опираются на интегративные модели, где

зависимость рассматривается как результат нарушения регуляторных систем личности при дефиците адаптивных стратегий совладания.

Биологические детерминанты:

♦ генетическая предрасположенность к зависимому поведению доказана в многочисленных twin- и family-исследованиях. Наследуемость составляет до 60% при химических зависимостях;

♦ нейрофизиологическая дисрегуляция, включая гиперчувствительность мезолимбической дофаминергической системы, сниженный контроль префронтальной коры (системы торможения), приводит к усилению импульсивности и снижению способности к отсрочке подкрепления;

♦ дефицит серотонина и ГАМК, характерный для зависимых лиц, коррелирует с тревожностью и аффективной нестабильностью, что усиливает потребность в стимуляции или подавлении эмоций через зависимое поведение.

Психологические факторы:

♦ дисфункциональные модели привязанности (по Болби) формируют уязвимость к зависимостям вследствие трудностей в регуляции аффекта и низкой толерантности к фрустрации;

♦ низкий уровень саморефлексии и самоэффективности, сопровождающийся внешним локусом контроля, способствует экстернализации ответственности и снижению усилий по преодолению трудностей;

♦ алексифимия и эмоциональная неграмотность также часто наблюдаются у зависимых личностей, что снижает способность к осознанной регуляции эмоций и побуждает к поиску «быстрых решений» (например, через прием ПАВ) [2].

Социально-культурные факторы:

♦ микросоциальная среда (семья, ближайшее окружение): алкоголизация родителей, психоэмоциональная нестабильность в семье, насилие и дефицит поддержки коррелируют с ранним началом зависимого поведения;

♦ стигматизация психологической помощи, особенно среди мужчин, формирует установки избегания и уходит в «самолечение» деструктивными способами;

♦ массовая культура и цифровые технологии: навязывание образа гедонизма, успеха и потребительской мотивации искажает модели ценностной ориентации, формируя склонность к компульсивному поведению.

Экзистенциально-психологические предпосылки:

♦ согласно взглядам В. Франкла и И. Ялома, отсутствие смысловой наполненности жизни, экзистенциальный вакуум, страх свободы и ответственности могут побуждать личность к бегству в зависимость как в способ подавления экзистенциальной тревоги;

♦ мужчины среднего возраста особенно уязвимы к кризису идентичности, переоценке жизненных достижений и ощущению стагнации, что делает их более подверженными неадаптивным механизмам саморегуляции.

Таким образом, аддикция – это не только следствие биохимического влечения, но и результат нарушения внутренней структуры Я, сбоя в механизмах личностной и социальной адаптации. Осознание этой многомерности позволяет переходить к рассмотрению того, какие именно копинг-стратегии выбираются лицами с зависимостями и как на это влияет характер их психологической организации [4].

Психологический портрет мужчины среднего возраста, склонного к формированию аддиктивного поведения, отличается специфическим сочетанием экзистенциальных, личностных и когнитивно-поведенческих характеристик. В этот возрастной период индивид, как правило, сталкивается с кризисом так называемой «середины жизни» – стадией, описанной Э. Эриксоном как время переоценки жизненных достижений, личностного смысла и ролевой эффективности. Утрата ощущаемого контроля над жизненными событиями, стагнация в профессиональной сфере, эмоциональное отчуждение в семейных отношениях и снижение телесных ресурсов активируют глубинные страхи: несостоятельности, невостребованности и одиночества. Эти состояния формируют благоприятную среду для выбора аддикции как ложного способа компенсации или бегства.

В отличие от юношеского возраста, где зависимость чаще сопряжена с экспериментированием и поиском идентичности, у мужчин среднего возраста аддиктивное поведение зачастую формируется на фоне хронического эмоционального дефицита, когнитивной ригидности и чувства бессилия перед обстоятельствами [5]. Преобладание внешнего локуса контроля, зафиксированное в ряде эмпирических исследований, проявляется в склонности к обвинению внешних факторов в собственных неудачах, сниженной мотивации к изменениям и поиску легкодоступных форм эмоционального саморегулирования. Аддикция в этом контексте становится не просто симптомом, а элементом повседневного ритуала, обеспечивающим временное восстановление утраченного субъективного контроля и мнимой стабильности.

Копинг-механизмы, выбираемые данной когортой, как правило, отличаются низкой адаптивностью. Часто наблюдается доминирование стратегий избегания и эмоционального вытеснения, в то время как проблемно-ориентированные и осознанно-когнитивные подходы уступают место импульсивным и реактивным формам поведения. Внутренний дефицит навыков эмоциональной регуляции, сформировавшийся еще в ранние периоды онтогенеза, делает практически невозможным использование зрелых форм совладания, что, в свою очередь, поддерживает и закрепляет зависимый паттерн.

Наряду с этим мужская гендерная социализация, поощряющая сдерживание чувств, рациональность и ориентацию на достижение, препятствует обращению за помощью и признанию уязвимости. В результате формируется порочный круг, в котором зависимость становится не только способом избежать боли, но и средством сохранения социальной маски «контроля» и «успешности». Таким образом, аддикция у мужчин среднего возраста представляет собой не просто реакцию на стресс, а сложный личностно-социальный механизм компенсации, подменяющий собой подлинную субъектность и автономию [6].

Современное представление о копинге формировалось на протяжении нескольких десятилетий, начиная с классических исследований Ричарда Лазаруса и Сьюзан Фолкман, которые определили копинг как когнитивно-поведенческую активность, направленную на управление внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми как стрессовые и превышающие ресурсы личности. Данная концепция акцентирует внимание на динамической, процессуальной природе копинга, его зависимости от субъективной оценки ситуации, индивидуальных ресурсов и контекста.

На основании многочисленных эмпирических данных выделяются три обобщенные категории копинг-стратегий. Первая – проблемно-ориентированный копинг, предполагающий активные действия по изменению стрессовой ситуации или адаптацию к ней. Такой стиль характерен для лиц с высоким уровнем саморегуляции, внутренним локусом контроля и когнитивной гибкостью. Вторая категория – эмоционально-ориентированный копинг, направленный на снижение негативных эмоций, вызванных стрессом, но без устранения самой причины [7]. Он может включать как адаптивные формы (поиск поддержки, эмоциональная экспрессия), так и неадаптивные (подавление, рационализация, самообвинение). Третья – дезадаптивные стратегии избегания, которые включают в себя уход от проблемы, вытеснение, психологическую изоляцию, а в клинических случаях использование психоактивных веществ, компульсивное поведение, включая аддикции.

Особое внимание в современной психологии уделяется связи копинга с личностными конструктами – уровнем тревожности, эмоциональной регуляцией, самоконцепцией, а также мотивацией достижения и избегания. Не менее значима и культуральная модальность, в которой формируются доминирующие копинг-стратегии: в индивидуалистических культурах акцент может делаться на активное изменение среды, тогда как в коллективистских – на адаптацию к ней и сохранение гармонии. В рамках возрастной психологии также подчеркивается, что с возрастом наблюдается тенденция к сдвигу от импульсивных к более рациональным стратегиям, однако у мужчин с зависимостями данный тренд, как правило, нарушается [8].

Понимание природы и структуры копинг-стратегий создает базу для последующего анализа – какие именно из них выбираются лицами с аддикциями, как они различаются в зависимости от типа зависимости и каким образом взаимодействуют с такими переменными, как локус контроля, самооценка и уровень осознанности. Переходя к следующему разделу, целесообразно рассмотреть копинг-стратегии в контексте конкретных форм аддиктивного поведения, что

позволит выявить их специфические паттерны и точки возможного терапевтического вмешательства.

Алкогольная зависимость является одной из наиболее изученных форм аддиктивного поведения и характеризуется как комплексное психосоматическое состояние, в основе которого лежат искажения механизмов эмоциональной и поведенческой регуляции. Исследования в области психологии зависимости демонстрируют, что у лиц с алкогольной аддикцией существенно преобладают копинг-стратегии избегания – в частности, уход от проблемных ситуаций, отрицание их значимости, вытеснение тревожных переживаний и сужение сознания до кратковременного облегчения эмоционального дискомфорта.

Эти стратегии не направлены на решение стрессовой ситуации, а лишь временно блокируют ее эмоциональное воздействие. В условиях регулярного употребления алкоголя происходит не только формирование поведенческого паттерна избегания, но и дезорганизация когнитивных структур, ответственных за оценку последствий и планирование. В результате на фоне постоянной интоксикации, развивается прогрессирующее снижение самоконтроля, затрудняется осознание причинно-следственных связей между стрессором и собственной реакцией, что делает невозможным конструктивный пересмотр поведения.

Психологическая особенность таких пациентов проявляется также в алекситимии – нарушении способности осознавать и вербализировать собственные эмоции [9]. В результате эмоциональное возбуждение воспринимается как неопределенный дискомфорт, не имеющий ясной причины, что способствует закреплению алкоголя как универсального средства «эмоционального гашения». Таким образом, подавление эмоций становится не просто копингом, а частью повседневной стратегии выживания в условиях хронического внутреннего напряжения и неудовлетворенности.

При длительном стаже алкогольной зависимости наблюдаются признаки эрозии осознанности: утрачивается способность к внутреннему диалогу, саморефлексии и аффективной переработке. Это приводит к снижению адаптационного потенциала личности и усилинию регрессивных механизмов. В целом копинг у лиц с алкогольной зависимостью характеризуется низкой вариативностью, ригидностью и неспособностью к переносу эффективных стратегий в новые ситуации.

Наркотическая зависимость представляет собой одно из наиболее тяжелых и быстро хронифицирующихся состояний, сопровождающееся выраженным нарушениями в системе когнитивной, эмоциональной и мотивационной регуляции. В рамках копинг-подхода данная форма зависимости рассматривается как деструктивный способ совладания с психологической реальностью, в которой внутренние и межличностные конфликты не могут быть разрешены конструктивным путем. Как отмечают современные исследователи, зависимое поведение формируется при дефиците адаптивных копинг-механизмов и низкой способности к осознанной саморегуляции.

В метасинтезе, проведенном зарубежными авторами [10], показано, что у лиц с наркотической зависимостью доминируют дезадаптивные формы совладания: избегание, эмоциональное подавление, вытеснение и диссоциация, тогда как когнитивно-поведенческие и осознанные стратегии встречаются значительно реже. Эти данные подтверждают, что зависимость функционирует как псевдоадаптивная система регуляции аффекта, в которой психоактивное вещество выполняет роль «универсального регулятора» эмоционального состояния [11].

Ключевой особенностью копинг-профиля наркозависимых является преобладание дисфункциональных стратегий бегства и отключения. Это выражается в частом использовании таких механизмов, как диссоциация, эмоциональное вытеснение, избегающее мышление и реактивная рационализация, призванных либо обесценить проблему, либо искаженно интерпретировать ее значение. На этом фоне наблюдается резкое снижение способности к эмоциональной осознанности и когнитивной дифференциации стрессогенных факторов, что затрудняет формирование причинно-следственных связей между переживаемыми состояниями и реальной ситуацией.

Особое значение имеет разрушение внутренней саморегуляции, проявляющееся в утрате способности к отсрочке подкрепления, повышенной импульсивности и дезорганизации системы ценностей. Копинг-стратегии у таких пациентов носят выраженный импульсивный харак-

тер, направлены на немедленное снятие напряжения без учета долгосрочных последствий. Это ведет к формированию патологического круга, где любое негативное эмоциональное состояние активирует поиск вещества, а не конструктивного выхода, закрепляя аддиктивную схему как доминирующий паттерн поведения.

На уровне идентичности происходит постепенное сужение «Я-концепции» до роли зависимого, что сопровождается снижением самооценки, усилением чувства стыда, вины и социальной изоляции [12]. Подобные эмоциональные компоненты, в свою очередь, усиливают избегающее поведение и способствуют отчуждению от внешней поддержки. Таким образом, наркозависимость становится не просто реакцией на стресс, но и следствием фундаментального краха копинг-системы, в которой единственным доступным инструментом регуляции остается прием вещества.

Эти особенности требуют совершенно иного подхода к интервенции: необходима не только медицинская детоксикация, но и глубокая психокоррекция копинг-механизмов, включая восстановление способности к эмоциональной переработке, развитие навыков критического мышления и формирование внутренних опор.

Нехимические аддикции, несмотря на отсутствие экзогенного психоактивного воздействия, обладают не меньшим деструктивным потенциалом, чем зависимости, связанные с приемом веществ. К ним относятся патологическая игровая зависимость (лудомания), интернет- и цифровая аддикция, трудоголизм, шопоголизм, компульсивное сексуальное поведение и другие формы поведения, приобретающие навязчиво-компульсивный характер и сопровождающиеся нарушением волевой регуляции. В рамках копинг-подхода эти зависимости рассматриваются как неадаптивные способы избегания или эмоционального саморегулирования в условиях хронического психоэмоционального дискомфорта [13].

Одной из ключевых характеристик данной категории зависимостей является подмена реального конструктивного копинга уходом в виртуализированную или ритуализированную форму действия, не решающую проблему, но позволяющую на время снизить субъективное ощущение тревоги или пустоты. Например, в случае интернет- и игровой зависимости наблюдается склонность к диссоциативному копингу, при котором индивид вытесняет стрессовые стимулы, погружаясь в альтернативную цифровую реальность, где контроль и успехщаются легче и доступны быстрее, чем в повседневной жизни.

Эмоциональное избегание, выражющееся в отказе от конфронтации с реальностью, приводит к снижению способности к осознанному выбору и критической рефлексии. Эти стратегии усугубляются недостатком внутреннего самоконтроля, фрагментацией идентичности и сниженной чувствительностью к фruстрации [14]. В отличие от химических зависимостей, здесь часто наблюдается социально санкционированный фасад «нормальности», при котором деструктивное поведение долгое время маскируется под профессиональную занятость, стремление к развитию, «расслабление» или саморазвитие. Это затрудняет диагностику и своевременное вмешательство.

Кроме того, поведенческие аддикции демонстрируют высокую степень когнитивной ригидности: человек не просто выбирает неэффективный способ совладания, но и сопротивляется любым попыткам переоценки этой стратегии. В клинической практике нередко наблюдаются случаи, когда единственным механизмом регуляции стресса выступает, например, уход в игру или совершение покупок в отсутствие альтернативных копинговых инструментов. Формируется своего рода зависимость от избегания, при которой само понятие «проблемы» постепенно теряет свою значимость и вытесняется из сознания.

Таким образом, копинг-стратегии при нехимических аддикциях носят псевдоадаптивный характер: они не только не способствуют решению проблем, но и хронифицируют зависимость, при этом длительное время не воспринимаясь как патологические ни самим субъектом, ни его ближайшим окружением. Эффективная психокоррекция требует восстановления навыков рефлексии, повышения уровня эмоционального интеллекта и разрыва автоматизмов, лежащих в основе зависимого поведения [15].

Копинг-поведение нельзя рассматривать вне контекста социокультурных норм, ролевых ожиданий и возрастных изменений. У мужчин и женщин изначально формируются разные стили эмоциональной регуляции, обусловленные как биологическими различиями (например, в

структуре лимбической системы), так и социальными установками. Мужчины, начиная с детства, чаще воспитываются в парадигме эмоциональной сдержанности, ориентации на достижение и автономность, что в последующем формирует склонность к когнитивному вытеснению эмоций, недоступности вербализации переживаний и отрицанию собственной уязвимости. Это, в свою очередь, препятствует применению адаптивных копинг-стратегий, таких как просьба о поддержке, диалог с собой, переоценка ситуации.

У женщин, напротив, чаще фиксируется эмоционально-ориентированный копинг с выраженными формами поиска поддержки, эмпатии и выражения чувств. Однако это не означает автоматической адаптивности: при определенных условиях он также может переходить в формы зависимости, например, от межличностных отношений или эмоционального подкрепления со стороны окружения. В рамках зависимости же мужской копинг-профиль чаще приобретает изоляционистский и избегающе-регressiveный характер, что сопряжено с усилением аддиктивной симптоматики.

Возрастной фактор вносит еще один значимый аспект. В молодом возрасте (до 30 лет) преобладают импульсивные формы реагирования и фрагментарные стратегии совладания, нередко ориентированные на внешние источники подкрепления. С возрастом в норме происходит переход к более осознанным и внутренне опосредованным формам копинга. Однако у лиц с аддикциями, особенно мужчин среднего возраста, этот переход оказывается нарушенным: формируется фиксация на ригидных, низкоосознанных стратегиях, зачастую сформированных еще в молодости и не прошедших ревизии в процессе жизненного опыта [16].

К тому же мужчины в этом возрасте находятся в фазе онтогенетического перехода от экспансии к стабилизации – когда внешние достижения уже достигнуты или, наоборот, не реализовались, а внутренняя идентичность требует переопределения. В условиях слабой рефлексии и отсутствия устойчивых смысловых опор кризис середины жизни может переживаться как экзистенциальная дезинтеграция, что усиливает тягу к уходу от реальности через зависимость. Копинг в этом случае становится не инструментом адаптации, а средством «выключения» сознания, снижения психической нагрузки и бегства от конфронтации с собой.

Сочетание мужского гендерного профиля, обусловленного установками на силу, сдержанность и автономность, и возрастных изменений, требующих внутреннего пересмотра, создает высокорискованную психологическую зону, где выбор в пользу деструктивного копинга и зависимого поведения становится не только вероятным, но и почти предсказуемым. Это подчеркивает необходимость гендеро- и возрастно-специфичных интервенций в клинической и консультативной практике.

Анализ гендерных и возрастных особенностей копинг-стратегий позволяет более глубоко понять, почему определенные паттерны совладания закрепляются у мужчин среднего возраста с аддиктивным поведением. Однако за выбором и устойчивостью этих паттернов стоит более фундаментальная личностная переменная, которая выступает как скрытый модератор всех поведенческих реакций на стресс и фрустрацию. Речь идет о локусе контроля – когнитивно-атрибутивной установке, определяющей, где именно субъект видит источник причинности и агентности в своей жизни. От того, считает ли человек себя автором собственных решений или же полагает, что его судьба управляема внешними обстоятельствами, во многом зависит, к каким копинг-стратегиям он будет прибегать в трудных ситуациях.

Локус контроля, как личностная диспозиция, играет определяющую роль в формировании адаптивных или дезадаптивных стратегий совладания. В парадигме Роттера, внутренний локус контроля характеризует индивидов, склонных брать на себя ответственность за происходящее, проявлять проактивность, устойчивость к стрессу и критичность к собственным ошибкам. Эти качества естественным образом связаны с выбором проблемно-ориентированных копинг-стратегий, направленных на конструктивное решение проблемы, поиск альтернатив, планирование и когнитивную переоценку.

Напротив, у лиц с доминирующим внешним локусом контроля наблюдается устойчивое приписывание ответственности внешним факторам: судьбе, случаям, действиям других людей или социальной несправедливости. Это сопровождается выраженной склонностью к эмоционально-ориентированному и избегающе-дезадаптивному копингу, что особенно ярко проявляется в клинических группах с зависимостями. В таких случаях отказ от внутренней субъект-

ности снижает мотивацию к изменениям, блокирует волевую регуляцию и формирует паттерн выученной беспомощности.

Эмпирические исследования демонстрируют, что лица с алкогольной и наркотической зависимостью, как правило, демонстрируют высокие показатели внешнего локуса контроля, что проявляется в интерпретации жизненных неудач как «заслуги» окружающих, несправедливости обстоятельств или «неудачного стечения обстоятельств». В условиях стресса такой локус не позволяет активировать внутренние ресурсы, что делает практически невозможным выбор конструктивного копинга. Вместо этого формируются механизмы избегания, рационализации и вытеснения.

Более того, внешне ориентированный локус сам по себе становится предиктором зависимости: индивид, не верящий в собственную способность повлиять на ход событий, с гораздо большей вероятностью будет прибегать к компенсаторным формам саморегуляции, включая прием ПАВ или погружение в аддиктивное поведение. При этом замкнутая петля между внешним локусом и деструктивным копингом усиливается: чем чаще человек избегает, тем менее способен он к самостоятельному решению проблем, и тем сильнее закрепляется ощущение собственной неэффективности.

Именно поэтому психокоррекция локуса контроля является не менее важным компонентом терапии, чем развитие самих копинг-навыков. Формирование внутреннего чувства агентности, ответственности и способности к влиянию на собственную жизнь открывает возможность для устойчивого изменения стратегий совладания и выхода из замкнутой модели зависимости.

Развитие зависимости между локусом контроля и предпочтением тех или иных копинг-стратегий подтверждается множеством эмпирических исследований. В частности, лица с внутренним локусом контроля склонны использовать активные стратегии преодоления стресса: планирование, когнитивную переоценку, целенаправленный поиск информации и социальных ресурсов. Эти люди оценивают стрессовые события как управляемые, что позволяет им включать рациональные механизмы совладания и сохранять устойчивость к кризисным ситуациям.

В то же время внешний локус контроля напрямую коррелирует с пассивными, эмоционально-избегающими формами реагирования. Исследования на клинических выборках показывают, что у лиц с химической зависимостью значительно выше выражена тенденция к экстернальному контролю, особенно в тех случаях, когда личная история пациента включает повторяющиеся травматические события, семейную дисфункцию или авторитарное воспитание. Такой локус приводит к выбору деструктивных стратегий: подавления, отрицания, ухода в зависимость как способа снятия напряжения, при отсутствии реальной переработки стрессогенного опыта.

Что касается мужчин среднего возраста, то здесь локус контроля часто трансформируется в сторону внешнего именно в связи с накопленными жизненными разочарованиями, снижением ресурса самореализации и ростом чувства фрустрированной ответственности. Например, в исследовании Мурашовой и Плотникова, проведенном на выборке из 148 мужчин 35–50 лет с алкогольной и игроманической зависимостью, было показано, что более 70% респондентов демонстрируют высокий уровень внешней атрибуции ответственности, что сопряжено с преобладанием копинг-стратегий ухода, самообвинения, минимизации проблемы и эмоционального подавления.

Более того, анализ показывает, что даже после прохождения программ реабилитации, если не проведена целенаправленная работа с когнитивными атрибуциями, локус контроля у таких мужчин остается устойчиво внешним. Это означает высокий риск рецидива, поскольку при очередной стрессовой ситуации индивид вновь активирует ранее освоенные (и дисфункциональные) механизмы совладания.

В связи с этим исследователи подчеркивают: эффективное восстановление личности после зависимости невозможно без формирования внутреннего локуса контроля, что требует внедрения в программу терапии элементов когнитивно-поведенческой реструктуризации, обучения рефлексии, развития навыков самооценки и принятия решений. Только при осознании собственной субъектности и ответственности за выбор стратегии можно говорить о долгосрочной ремиссии и восстановлении личностного контроля.

Понимание роли локуса контроля в выборе копинг-стратегий и его тесной связи с формированием и поддержанием аддиктивного поведения у мужчин среднего возраста позволяет обоснованно утверждать, что ключ к эффективной терапии и устойчивой ремиссии лежит не

только в устраниении симптомов зависимости, но и в глубокой работе с базовыми личностными установками. Однако, несмотря на наличие убедительных эмпирических данных, многие аспекты взаимодействия между когнитивно-атрибутивными характеристиками и поведением в условиях стресса остаются недостаточно проработанными. Это подводит нас к следующему разделу – обсуждению и формулировке направлений для дальнейших исследований.

Проведенный обзор указывает на отчетливую взаимосвязь между типом локуса контроля, выбором копинг-стратегий и склонностью к аддиктивному поведению. Наиболее устойчивыми и опасными с точки зрения хронификации зависимости оказываются сочетания внешнего локуса контроля и избегающе-эмоциональных форм совладания, особенно в условиях эмоционального истощения и утраты смысловых ориентиров, что характерно для мужчин среднего возраста. Данные паттерны, подтвержденные множеством исследований, образуют своего рода «критический треугольник»: низкий уровень субъектности → неэффективные стратегии преодоления стресса → аддиктивное поведение как псевдорешение.

Тем не менее в литературе сохраняются определенные противоречия. Например, в отдельных работах зафиксированы случаи достаточно высокого уровня внешнего локуса при наличии адаптивных копинг-стратегий, что позволяет предполагать влияние дополнительных факторов – таких как уровень социальной поддержки, эмоциональный интеллект или специфические формы мужской социализации. Кроме того, значительная часть эмпирических исследований либо не дифференцирует выборки по полу и возрасту, либо рассматривает зависимость в отрыве от более широкого личностного контекста, что затрудняет формирование целостных интервенционных моделей.

Остается открытым и вопрос причинно-следственной направленности: не всегда очевидно, является ли внешний локус контроля первичной личностной характеристикой, предрасполагающей к зависимости, или он формируется вторично как следствие длительного пребывания в аддиктивном контексте и частых неудач. Данная дилемма требует более точного продольного исследования с включением лонгитюдных данных и качественных интервью.

Еще одним перспективным направлением исследований является разработка интегративных программ психокоррекции, которые учитывали бы особенности когнитивного стиля, механизмов атрибуции и возрастной динамики локуса контроля у мужчин. Особенno актуальна задача включения в терапевтические протоколы методов когнитивной реструктуризации, экзистенциальной терапии и практик повышения метакогнитивной осознанности, что позволит не только воздействовать на поведенческие симптомы зависимости, но и перестроить глубинные личностные структуры.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на более глубокое понимание персоналогического профиля зависимого мужчины среднего возраста, с учетом социального контекста, биографических факторов и актуального когнитивно-эмоционального функционирования. Только на этом основании возможно формирование по-настоящему устойчивых и индивидуализированных терапевтических стратегий.

## Заключение

Проведенный теоретико-аналитический обзор подтвердил высокую степень взаимосвязанности между типом локуса контроля и характером копинг-стратегий у мужчин среднего возраста, склонных к различным формам аддиктивного поведения. Выявлена устойчивая тенденция к преобладанию внешнего локуса контроля у зависимых лиц, что сопряжено с доминированием дезадаптивных копинг-механизмов, таких как избегание, эмоциональное подавление, вытеснение и поведенческая регрессия. Эти механизмы, будучи по сути реакциями на хроническую невозможность справиться с внутренними и внешними требованиями, не только не решают проблему, но и углубляют ее, способствуя хронификации зависимого поведения.

Особенно отчетливо данная динамика прослеживается у мужчин среднего возраста, находящихся в экзистенциально уязвимой жизненной фазе, когда прежние модели самореализации теряют актуальность, а новые смыслы еще не найдены. В условиях недостаточного уровня эмоциональной осознанности, затрудненной рефлексии и социокультурных запретов на выра-

жение слабости зависимость становится иллюзорной попыткой компенсировать утраченный контроль, а копинг – псевдоадаптивным средством эмоционального выживания.

Обобщение данных также демонстрирует, что без целенаправленного изменения когнитивно-атрибутивных установок и укрепления внутреннего локуса контроля невозможно достижение устойчивой ремиссии и личностного роста у зависимых пациентов. Эффективные психокоррекционные программы должны учитывать возрастной, гендерный и личностный контекст, а также включать в себя работу с глубинными убеждениями, стратегиями совладания и системой смыслов.

Таким образом, изучение взаимосвязи локуса контроля и копинг-стратегий у зависимых мужчин не только проливает свет на механизмы формирования и поддержания аддикций, но и открывает перспективы для создания индивидуализированных и научно обоснованных программ психотерапевтического вмешательства, направленных не столько на борьбу с симптомом, сколько на восстановление целостной, автономной и осмысленной субъектности личности.

## ЛИТЕРАТУРА

- 1 Бурцев А.О., Козырь М.С., Скворцова Д.А. Взаимосвязь самоотношения и копинг-стратегий у наркозависимых // Прикладная юридическая психология. – 2021. – № 1. – С. 46–57.
- 2 Попова Т.А., Пепеляева И.М. Взаимосвязь субъективного благополучия, копинг-стратегий и личностных черт людей с аддиктивным поведением // Проблемы психологического благополучия. – 2023. – № 1. – С. 7–12.
- 3 Буйносова П.А. Личностные особенности механизмов адаптации у лиц с химическими зависимостями // Шаг в науку. – 2022. – № 3. – С. 87–90.
- 4 Мазурова Л.В. Особенности психологической защиты и копинг-стратегий у женщин с алкогольной зависимостью и созависимостью: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Томск, 2009. – 24 с.
- 5 Карпухин В.В. Индивидуально-психологические характеристики и копинг-стратегии лиц с химической зависимостью // Молодой ученый. – 2023. – № 20(467). – С. 411–413.
- 6 Колпаков Я.В., Ялтонский В.М. Особенности клинико-психологического сопровождения женщин, зависимых от алкоголя, с разной мотивацией к лечению на этапе реабилитации // Аддиктивное поведение: профилактика и реабилитация. – 2024. – № 2. – С. 95–100.
- 7 Милликен Р. Танцевально-двигательная терапия химической зависимости // Психологический журнал. – 2005. – № 1. – С. 309–317.
- 8 Видерман Н.С. Медико-психологические характеристики копинг-поведения больных с зависимостью от алкоголя: дис. ... канд. психол. наук. – Москва, 2005. – 180 с.
- 9 Герасимова И.Ю. Копинг-стратегии и аффективная регуляция у наркозависимых // Современная психология. – 2022. – № 4. – С. 112–117.
- 10 Setiawan A., et al. Coping Mechanisms Utilized by Individuals With Drug Addiction: A Qualitative Meta-Synthesis // Frontiers in Psychology. 2024, no.15, pp. 1–12.
- 11 Плотникова А.С., Мурашова Е.В. Локус контроля и механизмы психологической защиты у мужчин с зависимостями // Вестник практической психологии. – 2023. – № 2. – С. 50–56.
- 12 Роттер Дж. Теория социального обучения и локус контроля / Пер. с англ. – М.: Аспект Пресс, 2002.
- 13 Лазарус Р., Фолкман С. Стресс, оценка и совладание. – СПб.: Питер, 2000.
- 14 Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990.
- 15 Масалкин Л.А. Психологические особенности локуса контроля у зависимых пациентов // Вестник клинической психологии. – 2021. – № 3. – С. 112–117.
- 16 Леонтьев Д.А. Локус контроля: личностный ресурс и угроза субъективности // Вопросы психологии. – 2020. – № 6. – С. 102–108.

## REFERENCES

- 1 Burcev A.O., Kozyr' M.S., Skvorcova D.A. (2021) Vzaimosvjaz' samootnoshenija i koping-strategij u narkozavisimyh // Prikladnaja juridicheskaja psihologija. No. 1. P. 46–57. (In Russian).
- 2 Popova T.A., Pepeljaeva I.M. (2023) Vzaimosvjaz' sub#ektivnogo blagopoluchija, koping-strategij i lichnostnyh chert ljudej s addiktivnym povedeniem // Problemy psihologicheskogo blagopoluchija. No. 1. P. 7–12. (In Russian).

- 3 Bujnosova P.A. (2022) Lichnostnye osobennosti mehanizmov adaptacii u lich s himicheskimi zavisimostjami // Shag v nauku. No. 3. P. 87–90. (In Russian).
- 4 Mazurova L.V. (2009) Osobennosti psihologicheskoy zashhity i coping-strategij u zhenshhin s alkogol'noj zavisimost'ju i sozavisimost'ju: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. Tomsk, 24 p. (In Russian).
- 5 Karpuhin V.V. (2023) Individual'no-psihologicheskie harakteristiki i coping-strategii lich s himicheskoy zavisimost'ju // Molodoj uchenyj. No. 20(467). P. 411–413. (In Russian).
- 6 Kolpakov Ja.V., Jaltonskij V.M. (2024) Osobennosti kliniko-psihologicheskogo soprovozhdenija zhenshhin, zavisimyh ot alkogolja, s raznoj motivaciej k lecheniju na jetape reabilitacii // Addiktivnoe povedenie: profilaktika i reabilitacija. No. 2. P. 95–100. (In Russian).
- 7 Milliken R. (2005) Tanceval'no-dvigatel'naja terapija himicheskoy zavisimosti // Psihologicheskij zhurnal. No. 1. P. 309–317. (In Russian).
- 8 Viderman N.S. (2005) Mediko-psihologicheskie harakteristiki coping-povedenija bol'nyh s zavisimost'ju ot alkogolja: dis. ... kand. psihol. nauk. Moskva. 180 p. (In Russian).
- 9 Gerasimova I.Ju. (2022) Koping-strategii i affektivnaja reguljacija u narkozavisimyh // Sovremennaja psihologija. No. 4. P. 112–117. (In Russian).
- 10 Setiawan A., et al. (2024) Coping Mechanisms Utilized by Individuals With Drug Addiction: A Qualitative Meta-Synthesis // Frontiers in Psychology, no.15, pp. 1–12. (In English).
- 11 Plotnikova A.S., Murashova E.V. (2023) Lokus kontrolja i mehanizmy psihologicheskoy zashhity u muzhchin s zavisimostjami // Vestnik prakticheskoy psihologii. No. 2. P. 50–56. (In Russian).
- 12 Rotter Dzh. (2002) Teorija social'nogo nauchenija i lokus kontrolja. Per. s angl. M.: Aspekt Press. (In Russian).
- 13 Lazarus R., Folkman S. (2000) Stress, ocenka i sovladanje. SPb.: Piter. (In Russian).
- 14 Frankl V. (1990) Chelovek v poiskah smysla. M.: Progress. (In Russian).
- 15 Masalkin L.A. (2021) Psihologicheskie osobennosti lokusa kontrolja u zavisimyh pacientov // Vestnik klinicheskoy psihologii. No. 3. P. 112–117. (In Russian).
- 16 Leont'ev D.A. (2020) Lokus kontrolja: lichnostnyj resurs i ugroza sub#ektivnosti // Voprosy psihologii. No. 6. P. 102–108. (In Russian).

**ТОЛЕУХАНОВА Т.Е.,<sup>\*1</sup>**

магистрант.

\*e-mail: tomi-t-e@mail.ru

ORCID ID: 0009-0005-6374-2356

**ШИХОВА О.М.,<sup>1</sup>**

б.ғ.к., қауымдастырылған профессор.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

<sup>1</sup>«Тұран» университеті,

Алматы қ., Қазақстан

## **ОРТА ЖАСТАҒЫ ЕР АДАМДАРДА БАҚЫЛАУ ЛОКУС ЖӘНЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЯЛАРЫНЫң САЛЫСТЫРМАЛЫ ТАЛДАУЫ**

### **Аннотация**

Аддиктивті мінез-құлық танытатын орта жастағы ерлер үшін бұл сипаттамалар өзін-өзі реттеу қабілетін, күйзеліске төзімділікті және психоэлеуметтік бейімделудің тиімділігін айқындайды. Қазіргі зерттеулерде қойылып отырған негізгі сұрақтардың бірі – копинг-стратегияларын тандау тәуелділіктің тұрақтануына да, одан шығуға да қалай әсер етеді? Осы мақаланың мақсаты – әртүрлі аддиктивті мінез-құлық тұрлеріне ие тұлғаларда бақылау локусы және копинг-стратегияларын қарастыратын теориялық және эмпирикалық зерттеулерге жүйелі шолу жасау. Жұмыстыңғылыми маңыздылығы – қазіргі деректерді жалпылау мен интерпретациялау арқылы Қазақстандағы орта жастағы ер адамдарды қамтитын келешектегі эмпирикалық зерттеулерге негіз қалайды. Бақылау локусы және копинг-стратегияларының өзара байланысын талдау тек теориялық тұрғыдан ғана емес, сонымен қатар практикалық тұрғыдан да маңызды. Зерттеу нәтижелері тұрлі тәуелділік формаларынан зардап шегетін адамдарға арналған психологиялық көмек бағдарламаларын әзірлеу мен жетілдіруге ықпал етеп алады. Мақаладағылымы әдебиетті теориялық тұрғыдан талдау, жүйелу және синтез интерпретация әдісі қолданылды. Зерттеу нәтижесінде аддиктивті тұлғаларда бақылау локусы және копинг-стратегияларының тығызы байланысы анықталды. Терапиялық арапасуларды жоспарлау кезінде жас

ерекшеліктері мен гендерлік факторларды ескеру қажеттілігі негізделді. Зерттеудің құндылығы – аддикциясы бар ер адамдардағы бақылау локусы және копинг-стратегияларын таңдаудың өзара байланысын теренірек зерттеу.

**Тірек сөздер:** копинг-стратегиялар, бақылау локусы, орта жастагы ер адамдар, психологиялық тәуелділік, сыртқы атрибуция, тұлғалық бейімделу, психокоррекция.

**TOLEUKHANOVA T.E.,<sup>\*1</sup>**

master's student.

\*e-mail: tomi-t-e@mail.ru

ORCID ID: 0009-0005-6374-2356

**SHIKHOVA O.M.,<sup>1</sup>**

c.b.s., associate professor.

e-mail: olshikhova@gmail.com

ORCID ID: 0009-0006-4079-808X

<sup>1</sup>Turan University

Almaty, Kazakhstan

## COMPARATIVE ANALYSIS OF LOCUS OF CONTROL AND COPING STRATEGIES IN MIDDLE-AGED MEN WITH ADDICTIONS

### Abstract

The aim of article is to provide a systematic review of theoretical and empirical studies on locus of control and coping strategies in individuals with various forms of addictive behavior. The scientific relevance of work lies in synthesizing current findings, which forms a foundation for future empirical research in Kazakhstan with a sample of middle aged men. The analysis of the relationship between locus of control and coping strategies is important not only theoretically but also practically. The methodology of article is based on theoretical analysis, systematization, and critical interpretation of scientific literature. The review revealed a strong relationship between the type of locus of control and the nature of preferred coping strategies among individuals with addictions. Psychological characteristics specific to this group were identified, the role of external locus of control in the chronicity of addictive behavior was highlighted, and perspectives for its psychocorrection as a condition for stable remission were considered. The necessity of considering age and gender factors when designing therapeutic interventions was also emphasized. The value of research lies in the detailed examination of the relationship between coping strategy choices and locus of control in men with addictions.

**Keywords:** coping strategies, locus of control, middle-aged men, psychological dependence, external attribution, personal adaptation, psychological correction.

Дата поступления статьи в редакцию: 02.06.2025