

Научная статья / Research Article

УДК 159.9

DOI: 10.14258/SSI(2023)1-07

Особенности Я-концепции и копингового поведения у людей с алкогольной зависимостью

Татьяна Васильевна Милаева

Институт социально-экономических и энергетических проблем Севера Коми научного центра УрО РАН, Сыктывкар, Россия,
Tasha20012001@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1675-2915>

Аннотация. Несмотря на то что к настоящему времени алкоголизм как негативное социальное явление достаточно широко исследован учеными разных направлений, проблема продолжает оставаться одной из актуальных и трудноразрешимых. Это негативное социальное явление наносит обществу огромный урон, пагубно влияет на здоровье людей, уменьшает продолжительность жизни, снижает трудоспособность, тем самым ухудшая качество человеческих ресурсов и ограничивая социально-экономическое развитие. Актуальность настоящего исследования обусловлена тем, что социально-психологический анализ проблемы остается на данное время крайне недостаточным. Обычно в ее изучении основное место принадлежит исследованиям клинико-психологического характера. В то же время в рассматриваемой проблеме явно просматривается социально-психологический аспект. Он связан с изучением Я-концепции и интерперсональной коммуникации как значимых ресурсов преодоления жизненных трудностей. При этом копинг и механизмы психологической защиты личности, зависимой от психоактивных веществ, их специфика и взаимосвязь, равно как и сам по себе феномен Я-концепции, также окончательно не изучены и требуют более тщательного рассмотрения. В связи с этим в статье предпринята попытка обобщить и проанализировать теоретико-методологические подходы к определению понятия Я-концепции здорового человека, особенности Я-концепции и причины ее искажения у человека с аддикцией, а также рассмотреть модели копингового поведения, используемые людьми с алкогольной зависимостью, что может предоставить теоретические основания для создания эффективных программ профилактики алкогольной зависимости и помочь формированию активного проблеморазрешающего поведения, позволяющего справиться с патологическим влечением к алкоголю.

Ключевые слова: Я-концепция, стресс, алкогольная зависимость, аддикция, копинг-стратегии, совладающее поведение

Финансирование: исследование выполнено в рамках НИР «Человеческие ресурсы северных регионов России: потенциал развития или ограничение экономического роста» (№ ГР 122012700169-9, 2022–2024 гг.)

Для цитирования: Милаева Т.В. Особенности Я-концепции и копингового поведения у людей с алкогольной зависимостью // Society and Security Insights. 2023. Т. 6, № 1. С. 107–124. doi: 10.14258/ssi(2023)1-07.

Features of the Self-Concept and Coping Behavior of People with Alcohol Addiction

Tatiana V. Milaeva

Institute for Socio-Economic & Energy Problems of the North, Komi Science Centre, Ural Branch, RAS, Syktyvkar, Russia, Tasha20012001@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1675-2915>

Abstract. Despite the fact that by now alcoholism as a negative social phenomenon has been widely studied by scientists of various fields, the problem continues to be one of the most urgent and intractable. This negative social phenomenon causes enormous damage to society, adversely affects people's health, reduces life expectancy, reduces working capacity, thereby worsening the quality of human resources and limiting socio-economic development. The relevance of this study is determined by the fact that the socio-psychological analysis of the problem remains extremely insufficient at this time. Usually, the main place in its study belongs to clinical and psychological research. At the same time, the socio-psychological aspect is clearly visible in the problem under consideration. It is connected with the study of the Self-concept and interpersonal communication as significant resources for overcoming life difficulties. At the same time, coping and the mechanisms of psychological protection of a person dependent on psychoactive substances, their specifics and interrelation, as well as the phenomenon of the Self-concept itself, have also not been fully studied and require more careful consideration. In this regard, the article attempts to generalize and analyze theoretical and methodological approaches to the definition of the concept of the Self-concept of a healthy person, the features of the Self-concept and the causes of its distortion in a person with addiction, as well as to consider coping behavior models used by people with alcohol dependence, which can provide theoretical grounds for creating effective programs to prevent alcohol addiction, as well as to help form an active problem-solving behavior that allows people to cope with a pathological attraction to alcohol.

Keywords: Self-concept, stress, alcohol addiction, addiction, coping strategies, coping behavior

Financial Support: the study was carried out within the framework of the research project "Human resources of the northern regions of Russia: development potential or limitation of economic growth" (No. GR 122012700169-9, 2022–2024).

For citation: Milaeva, T.V. (2023). Features of the Self-Concept and Coping Behavior of People with Alcohol Addiction. *Society and Security Insights*, 6(1), 107–124. (In Russ.). doi: 10.14258/ssi(2023)1-07.

Введение

Одной из характеристик современного мира является глобальный характер происходящих в нем социальных изменений. Быстро изменяющийся мир предъявляет повышенные требования к субъектности человека, привлекая внимание ученых к анализу влияния социальных изменений на выбор человеком стратегий социального поведения.

Социальная неопределенность и нестабильность, характеризующие актуальный процесс общественного развития в мире в целом и в России в частности, предъ-

являют повышенные требования к адаптивным возможностям человека, ставят перед ним задачу совладания с трудностями. Какие факторы обусловливают поведение человека в субъективно сложных жизненных ситуациях? Какими способами он преодолевает те обстоятельства жизни, которые он сам обозначает как трудные?

Максимальную выраженность эти вопросы приобретают в условиях не сдающей своих позиций пандемии COVID-19. Следовательно, возрастает важность исследования личностных возможностей и ресурсов людей, поиска ими способов совладания с ситуацией стресса, страха и неопределенности, а также моделей самосохранительного поведения.

Особый интерес представляет копинговое поведение представителей стигматизированных групп населения, которые не часто становятся объектом социально-психологического анализа. Несмотря на имеющиеся данные, копинг и механизмы психологической защиты личности, зависимой от психоактивных веществ, их специфика и взаимосвязь на данный момент остаются недостаточно изученными.

Таким образом, актуальность темы исследования определяется высокой социальной значимостью изучения личностных факторов совладания со сложными жизненными ситуациями, а также постоянно растущей наркотизацией молодежи в нашей стране. Наблюдается устойчивая тенденция снижения возраста начала употребления психоактивных веществ. Она характерна как для городской, так и для сельской молодежи. Широкое распространение зависимостей от психоактивных веществ, в свою очередь, многократно увеличивает риск заболеваемости гепатитом, ВИЧ-инфекцией и СПИДом (Москаленко, Шевцов, 2001; Козлов, Рохлина, 2001).

Одной из наиболее распространенных зависимостей является злоупотребление алкоголем. Алкоголизация молодежи является на сегодняшний день серьезной социальной проблемой. Согласно Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 г.¹ решение задач по сокращению уровня материнской и младенческой смертности, укреплению репродуктивного здоровья населения, здоровья детей и подростков включает в себя: профилактическую работу по предупреждению алкоголизма, наркомании, табакокурения; разработку мер, направленных на снижение количества потребляемого алкоголя, регулирование производства, продажи и потребления алкогольной продукции. В то же время в городах Республики Коми и других регионах РФ мы наблюдаем заметный рост числа точек продажи алкогольных напитков. Нередка ситуация, когда в густонаселенном квартале в жилых многоквартирных зданиях одновременно располагаются сетевые профильные магазины «Бристоль», «Черное и Белое», «Империя Вин», не считая «Магнита» и «Пятерки» с алкогольными отделами. В шаговой доступности разного рода питейные заведения — «Алкополисы», «Пенные напитки», «Алкотеки», «Вина в розлив» и т.д., предлагающие огромный выбор алкогольных напитков в широком ценовом диапазоне и в любое время суток.

¹ Об утверждении Концепции демографической политики Российской Федерации на период до 2025 года: Указ Президента РФ от 9 октября 2007 г. № 1351 (с изменениями и дополнениями). URL: https://base.garant.ru/12172220/#block_1000

Доступность алкогольных напитков, социальные и экономические факторы, психологическая напряженность, неорганизованность досуга и отдыха способствуют росту алкоголизации населения.

Алкогольная зависимость оказывает влияние на ценностные ориентации, структуру мотивации, взаимоотношения с окружающими, позицию в социальных группах и на другие социально-психологические характеристики, определяющие образ жизни личности в обществе.

Однако социально-психологический анализ проблемы остается еще крайне недостаточным. Обычно в ее изучении основное место принадлежит исследованиям клинико-психологического характера. В то же время в ней явно просматривается социально-психологический аспект, связанный с изучением Я-концепции и интерперсональной коммуникации как значимых ресурсов преодоления жизненных трудностей (Морокова, 2013).

В отечественной психологической науке системные исследования защитно-совладающего поведения при алкогольной зависимости, включающего защитные механизмы и поведенческие стереотипы личности, встречаются крайне редко. В основном авторы рассматривают данные явления по отдельности, фокусируя внимание на изучении одного из них.

В связи с актуальностью проблемы целью данного исследования является изучение и анализ особенностей Я-концепции и совладающего поведения у людей с алкогольной зависимостью. Для реализации цели поставлены и решены следующие задачи:

- изучить теоретические подходы к толкованию понятия Я-концепции здорового человека;
- проанализировать особенности Я-концепции и причины ее искажения у человека с аддикцией;
- рассмотреть модели копингового поведения, используемые людьми с алкогольной зависимостью;
- наметить направления для психокоррекции, способствующие созданию эффективных программ профилактики алкогольной зависимости, а также направленные на формирование активного проблеморазрешающего поведения, позволяющего справиться с патологическим влечением к алкоголю.

Теоретические подходы к толкованию понятия Я-концепции здорового человека

В качестве копинг-ресурсов личности можно рассматривать адекватный уровень «Я-концепции», позитивную самооценку, локус контроля, темпераментные характеристики, гибкость мыслительной деятельности, систему ценностных ориентаций, психологические защитные механизмы и др. (Антонова, 2011).

При этом Я-концепция является основным личностным ресурсом совладания и ее содержание и структура у разных людей существенно различаются.

В зарубежной литературе (Р. Уайли, М. Розенберг) термин «Я-концепция» (англ. *self-concept*) обозначает «совокупность всех представлений индивида о себе» (Соколова, 1989).

Я-концепция как научная категория является объектом междисциплинарных исследований: общественных, биологических, психологических, медицинских и других наук.

Исторический анализ позволил установить, что интерес к феномену берет начало в философских трудах (Г. Гегель, Р. Декарт, И. А. Ильин, И. Кант, А. Камю, А. Ф. Лосев, В. С. Соловьев, И. Г. Фихте, Д. Юм и др.)

Первые теоретические разработки в области Я-концепции бесспорно принадлежат У. Джемсу, разделившему глобальное, личностное Я (Self) на взаимодействующие Я-сознающее (I) и Я-как-объект (Me), которые автор разделил на глобальное и личностное, на взаимодействующие «Я-сознающее» и «Я-как-объект», которое подразделяется на три компонента: материальное, социальное, духовное. Материальное Я обозначает тело, одежду, собственность. Социальное Я рассматривает оценку человека окружающими. Каждый человек имеет несколько «социальных Я». Их количество зависит от того, сколько имеется групп, мнение которых значимо для человека. Духовное Я — совокупность психических особенностей. В этой модели социальное — такой же важный компонент «Я», как физическая организация (Джемс, 1991).

Роджерс (1951) и Стейнс (1954) уточнили понятие. Согласно их взглядам Я-концепция состоит из представлений о собственных характеристиках и способностях, о возможности взаимодействовать с другими людьми и с окружающим миром. Она позволяет включаться в различные ситуации в соответствии с представлениями о целях, идеях, которые могут иметь позитивную или негативную направленность (Роджерс, 1995).

По Стейнсу Я-концепция — существующая в сознании система представлений, образов, оценок, относящихся к самому индивиду. Она включает одиночные представления, возникающие в результате реакций на самого себя, а также представления о том, как человек выглядит в глазах других людей. Это определенный образ Я. Он включает представления о себе, описание содержания, характера, сложности и дифференцированности этих представлений, их субъективной значимости для личности, а также внутренней целостности и последовательности, согласованности, преемственности и устойчивости во времени.

Специфика понятий Я-концепции и самосознания точно не определена. Часто их употребляют как синонимы. Основа самосознания — умение человека отличать мысли, чувства от практической жизнедеятельности, осознанно относиться к собственным потребностям, влечениям, мотивам поведения, способностям, переживаниям, мыслям. Требуется умение сформулировать и обозначить собственные качества, дать эмоционально-смысловую оценку своих возможностей, которые выступают основанием оценки целесообразности действий и поступков. Я-концепция рассматривается как результат, итоговый продукт проявления элементов самосознания.

Интерес различных отраслей знания к проблеме не позволяет однозначно сформулировать объяснительный и описательный термин, адекватно раскрывающий научное содержание феномена. Это находит выражение в генетически род-

ственных терминах: «самосознание», «самоотношение», «самооценка», «образ Я», «идентичность» и др. Все понятия взаимосвязаны, но их соотношение и значимость в разных научных подходах неодинаковы. Со временем возникло понятие «идентичность». Э. Эриксон и его последователи (Эриксон, 1995) считают термин наиболее адекватным и оперируют им. Идентичность личности, являясь синонимом Я-концепции, рассматривается как интегрирующее начало, дающее человеку ощущение обязательной связи с окружающим миром. Идентичность по Эриксону — результат особенностей определенной конкретной культуры и возможностей человека. Идентичность формируется в процессе взаимодействия личности с социокультурным окружением. Ее источником является «культурно значимое достижение». Это картина, существующая в сознании человека как самостоятельное явление или фон, которая складывается из оценки собственного Я, позитивных и негативных ценностей, отношений, в которые человек может вступать. На основе последних формулируются представления о том, каким человек хотел бы быть и как он должен себя вести. При самовосприятии человек фиксирует свои внешние данные, личные качества, черты, роли, социальный статус и т.п. В результате создаются установки на отношение к себе, их оценка.

В современных отечественных исследованиях проблемы отмечается, что «различные теоретические конструкции и методологические подходы к изучению Я-концепции не соотносятся друг с другом, поскольку разные ученые, отправляясь в своих исследованиях от разных целей и задач, приходят к противоречивым взглядам на данную категорию, ее структурные и содержательные составляющие» (Иващенко, 2002). В научной литературе, как отечественной, так и зарубежной, нет единой трактовки этого понятия.

Я-концепцию представляют в виде иерархической структуры. Вершиной является глобальная Я-концепция, конкретизирующаяся в совокупности установок личности на себя. Эти установки имеют различные модальности: реальное Я, идеальное Я, зеркальное Я. Каждая из этих модальностей включает ряд аспектов — физическое Я, социальное Я, умственное Я.

В зависимости от того, на каком уровне (организма, социума, личности) проявляется активность человека, в Я-концепции выделяют физический Я-образ и социальную идентичность, которая отражает половую, возрастную, этническую, гражданскую, ролевую функцию. Образ Я характеризует и дифференцирует знание о себе в сравнении с другими людьми. Он придает индивиду ощущение собственной уникальности и обеспечивает реализацию потребности в самоопределении и самореализации.

Социальное Я индивида — это его представления о том, что о нем думают другие люди. Эти представления, в свою очередь, влияют на мысли человека о себе. В Я-концепции отдельно рассматриваются идеальное и реальное Я. Идеальное Я — каким человек хотел бы стать. Эти представления могут быть реалистичными, заниженными или завышенными. Заниженное идеальное Я препятствует достижениям; завышенный образ идеального Я может привести к фрустрации и снижению самооценки. Идеальное Я представлено набором желаемых качеств,

которыми человек хотел бы обладать, и рассматривается как образ, которым человек хочет или надеется стать. Это совокупность свойств, которые необходимо иметь для достижения адекватности, а иногда и совершенства. В идеальном Я заложены цели, устремленные в будущее.

Реалистическая Я-концепция способствует принятию себя, достижению реалистических целей, психическому здоровью.

Нередко реальное и идеальное практически не совместимы.

Выделены и другие составляющие явления: динамическое Я (как, по моим представлениям, я изменяюсь, развиваюсь, каким стремлюсь стать), представляющее Я, Я-маска, фантастическое Я, зеркальное. В каждом явлении присутствуют физические, социальные, интеллектуальные элементы.

М. Розенберг дает наиболее подробный перечень составляющих: настоящее Я — каким индивид видит себя в действительности в данный момент; динамическое Я — каким человек желает стать); фантастическое Я — каким следует быть в соответствии с моральными нормами; будущее Я или возможное Я — каким человек может стать. Это не обязательно положительный образ: человек может видеть себя героем и в то же время понимать, что превращается в обывателя. Идеализированное Я — каким приятно себя видеть. Этот образ может включать в себя компоненты и настоящего, и идеального, и будущего Я. Изображаемые Я — образы и маски, которые человек выставляет напоказ, чтобы скрыть отрицательные черты реального Я (Rosenberg, 1979).

Существуют индивидуальные временные или переходящие Я-концепции, которые зависят от настроения, ситуации, прошлых или текущих переживаний.

Образ Я связывают с системой установок. Выделяют несколько автономных формальных измерений, которые используются в психологических исследованиях при сравнении уровня самосознания у разных людей или одного и того же человека на разных стадиях его развития.

Социальные установки облегчают личности приспособление к среде (установка закрепляет то, что способствует удовлетворению потребностей субъекта), познание (установка систематизирует предшествующий опыт взаимодействия субъекта с объектом), самореализацию (устойчивая система социальных установок — необходимая предпосылка творческой активности личности, самовоспитания и т.п.), психологическую самозащиту (наличие определенной системы установок позволяет индивиду уклониться от осознания таких аспектов действительности, которые могли бы поколебать устойчивость его личности).

Среди последних публикаций по проблеме наиболее подробное описание Я-концепции содержится в монографии О.Б. Дутчиной. Автор рассматривает многие теоретические подходы к пониманию социально-психологического феномена «Я-концепция». Отмечается, что описания, суждения, обобщения весьма многозначны, размыты, неоднозначны. Попытки упорядочить их пока не привели к понятному, доступному однозначному подходу.

Неоднократно предпринимались попытки системного описания Я-концепции. Из них можно сделать вывод, что феномен, как любая глобальная система,

состоит из множества элементов. Авторы акцентируют отдельные из них. Совокупность элементов обозначена как образ Я. В него включили: осознание своих особенностей, наличие или отсутствие у себя тех или иных черт (Б. Г. Ананьев, Р. Бернс, В. С. Мерлин, А. Г. Спиркин и др.). Они (черты) обозначены как структурные компоненты, которым дали название: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Я-демонстрируемое» и т.п. (У. Джемс, И. С. Кон, К. Роджерс, М. Розенберг, В. В. Столин, И. И. Чеснокова, Э. Эриксон и др.). Многочисленные попытки определить содержание понятия пока размыты и далеки от завершения (Дутчина, 2017).

Я-концепция может быть позитивной и негативной. Позитивная Я-концепция занимает важнейшее место в структуре личности, являясь фактором личностного самоопределения, саморазвития, самоуправления и психического здоровья. Особенности внутренней динамики самосознания, структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения и деятельности человека: участвуют в регуляции познавательных процессов и психических состояний, влияют на эмоционально-волевые процессы, обеспечивают целенаправленное управление поведением и деятельностью.

Формирование позитивной Я-концепции личности представляет собой сложный, динамичный, противоречивый и достаточно длительный процесс, сопряженный с проблемами как субъективного, так и объективного характера. На особенности динамики изменения эмоционально-ценостного отношения к себе накладывают отпечаток своеобразие современной социальной ситуации развития и возрастные характеристики личности.

Под позитивной Я-концепцией понимается индивидуально-личностная сторона осознания и понимания своего «Я», выступающая фактором саморазвития, самосовершенствования, самоуправления, саморегуляции и самоактуализации, что определяет успешность личностно-профессионального становления. Психологическая модель позитивной Я-концепции личности включает в себя следующие блоки: блок самопознания — Я-понимание (когнитивная сторона); блок самоотношения — Я-отношение (эмоционально-оценочная сторона); блок саморегуляции — Я-поведение (поведенческая сторона).

В результате теоретических обобщений и эмпирическим путем определены и уточнены базовые психологические условия развития позитивной Я-концепции личности: развитие самопонимания, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости.

Развитие Я-концепции и личностный рост являются двумя взаимосвязанными процессами. Нестандартные, специально организованные условия способствуют разрушению стереотипных моделей мышления и навыков поведения, что приводит к принятию образа Я, создавшегося в результате осмыслиения и переосмыслиения ситуаций, собственных потребностей, а также оснований и последствий собственных действий. Развитие самопонимания, уверенности в себе и эмоциональной устойчивости оказывает влияние на специфику самоотношения, что само по себе является показателем позитивности Я-концепции.

Особенности Я-концепции и причины ее искажения у человека с аддикцией

Очевидно, что большая разница между компонентами Я-концепции Я-реальное и Я-идеальное приводит к социально-психологической дезадаптации, обусловленной недосягаемостью идеала. Противоречивая и искаженная Я-концепция значительно влияет на социальное поведение личности, одним из вариантов которого выступает аддиктивное поведение (Идрисова, 2018). В русском языке для обозначения такого поведения чаще употребляется слово «пристрастие», оно созвучно слову «аддикция» и понимается как сильная страсть к чему-либо. В зарубежных исследованиях аддикция понимается как зависимость, следовательно, аддиктивное поведение — это зависимое поведение.

Аддиктивное поведение (addictive behavior), или зависимое поведение, представляет собой серьезную социальную и общественную проблему, так как проявляется в таких последствиях, как социальная дезадаптация, нарушение контактов с окружающими, совершение правонарушений.

Проблемой аддиктивного поведения на протяжении всей истории развития психологической науки и практики занимались зарубежные и отечественные ученые (В. Н. Мясищев, А. Ф. Лазурский, А. Н. Леонтьев, К. К. Платонов, З. Фрейд, А. Адлер, К. Юнг, Э. Фромм, Б. Ф. Скиннер, А. Маслоу и др.), но к общему мнению о природе аддиктивного поведения так и не пришли.

Смысл аддиктивного поведения заключается в том, что люди пытаются путем применения психоактивных веществ уйти от реальности, изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзорное ощущение безопасности, восстановления равновесия.

Нужно отметить, что аддиктивное поведение является аутодеструктивным поведением и негативной формой самосохранительного поведения, зависимости пагубно влияют на человека и общество в целом, так как это является проблемой не только отдельного индивида, но и всего социума.

Такое поведение затрагивает все сферы жизни человека и приводит к деформации профессиональных, семейных, личных и социальных отношений. Со своей стороны, общество оказывает давление на таких людей, и оно достаточно интенсивно. Люди пытаются подстроиться под требования общества и играть нужные роли. Как правило, им это удается, но роли исполняются формально.

Вопрос о детерминантах аддиктивного поведения остается до настоящего времени слабо изученным. В психологии имеются немногочисленные исследования взаимосвязи Я-концепции с разными формами аддиктивного поведения. Я-концепция формируется под воздействием различных социальных внешних стимулов. Особенно важными из них являются общение со значимыми людьми и вхождение в референтные группы, которые создают представления человека о самом себе. Дисбаланс в отношениях со значимыми другими и нарушенное самовосприятие приводят к попыткам получить положительные эмоции через аддиктивные средства, что еще более усугубляет нарушение контактов с окружающими (Шпаковская, 2016).

Многие авторы, занимающиеся проблемой употребления психоактивных веществ, приходят к выводу о том, что оно тесно связано со стрессовыми событиями

ями и неумением личности справляться с ними. Вследствие этого можно предположить о существовании взаимосвязи между неумением личности совладать со стрессом и развитием у нее дезадаптивного копинг-поведения, одной из разновидностей которого является аддиктивное поведение (Копытов, 1991).

В частности, Ц. П. Короленко полагает, что фактором, влияющим на развитие аддиктивности, является сниженная переносимость трудностей, обусловленная наличием гедонистической установки (стремлением к немедленному получению удовольствия, удовлетворению своих желаний). Это сочетается с выраженной обидчивостью, подозрительностью, что влечет за собой частые конфликты. Характерный для аддиктивной личности скрытый комплекс неполноценности проявляется в частых сменах настроения, избегании ситуаций, в которых их способности могут быть объективно проверены.

Поверхностный характер контактности и ее ограниченности во времени сочетается с выраженным стремлением производить на окружающих положительное впечатление.

Кроме того, для аддиктов характерна стереотипичность поведения. Иногда наблюдается пассивность, отсутствие самостоятельности, стремление к получению поддержки, тревожность, наличие базовых трудностей в саморегуляции (Короленко, 991).

Можно предположить, что для таких людей алкоголь является средством компенсации, облегчающим процесс адаптации в социуме, даже таким деструктивным способом.

Люди со склонностью к аддиктивному поведению придают большое значение идеальному Я и малое — реальному Я, показывают недосягаемость Идеала Я при важной его значимости, тогда как реальное Я преуменьшают. Люди, не имеющие аддиктивных склонностей, проявляют нейтральное и благоприятное отношение к идеальному Я и реальному Я.

Устоявшееся аддиктивное поведение затрудняет формирование адекватного образа Я, что особенно ярко проявляется в детском и подростковом возрасте, в связи с неустойчивостью Я-концепции. Взрослые люди с более устойчивой Я-концепцией и выраженным аддиктивным поведением некритичны к себе, мнение окружающих не имеет для них большого значения, и это становится препятствием к изменению Я-концепции (Идрисова, 2018).

При алкогольной зависимости происходят серьезные нарушения в самооценке, которая является одним из важнейших компонентов системы Я-концепции личности. Самооценка больных алкоголизмом утрачивает пластичность, гибкость, адаптивность, часто она неадекватно завышается или занижается, при этом общепринятые критерии высокой самооценки игнорируются, заменяются самооценочными критериями, принятыми в асоциальных, ориентированных на злоупотребление алкоголем группах. Неадекватно повышается уровень притязаний, развивается манипулятивное поведение, снижается способность перестраивать свои отношения в соответствии с реально изменившимися обстоятельствами и согласовать личные притязания с изменившимися, зачастую

значительно сниженными возможностями. Следует отметить, что неадекватная самооценка у больных алкоголизмом очень трудно поддается психологической коррекции (Александровский, 2007). Нарушения направленности личности при алкоголизме тем более опасны, что именно эта характеристика личности является системообразующим фактором для всей структуры личности.

Е. А. Морокова считает, что нарушения самосознания и самооценки являются основной предпосылкой личностных нарушений больных алкоголизмом и нередко являются предшественниками обращения к алкоголю. По результатам ее исследования «Я-концепция больных алкоголизмом» (Морокова, 2013) выявлено, что большинство из них испытывает явную неудовлетворенность прожитой частью жизни, а также своей жизнью в настоящее время. Однако при этом они не имеют осмысленных целей по ее изменению в будущем. Это связано с неверием в возможность своими силами контролировать события собственной жизни и с уверенностью в бессмыслиности сознательного контроля над ней.

Люди с алкогольной зависимостью склонны к зависимому положению от окружающих, спонтанности поведения, сензитивности. Они обладают повышенной тревожностью, впечатлительностью, склонностью к продолжительному переживанию прошедших или предстоящих событий, чувством собственной недостаточности, заниженным уровнем притязаний. Личность таких людей неустойчива и противоречива.

По мнению автора, своевременное выявление нарушений Я-концепции личности людей с алкогольной зависимостью даст возможность провести их коррекцию, что поможет разрешить внутриличностные конфликты и создаст благоприятную почву для длительной ремиссии.

Психологический подход к пониманию причин возникновения и впоследствии развития алкогольной зависимости рассматривает явление в тесной взаимосвязи с проблематикой защитно-совладающего поведения личности в условиях стресса (Чхиквадзе, 2018).

Копинг — одно из основных понятий в сфере психологии стресса и адаптации. Это понятие позволяет осмыслить суть адаптивности и дезадаптивности поведения человека, поскольку не только стресс является причиной снижения продуктивности, дисфункциональности его состояния, но и то, как человек справляется со стрессом и трудностями. Стресс представляет собой ситуацию дискомфорта, при которой индивид понимает, что его ресурсов не хватает для решения поставленной перед ним задачи. При этом только он сам может обозначать какую-то ситуацию для него как стрессовую или нет. Определив наличие стресса, личность старается преодолеть его теми или иными способами.

Понятие *copying* в переводе с английского означает «преодоление». Определение подразумевает индивидуальный осознанный способ совладания человека с затруднительной ситуацией в соответствии с ее значимостью для него и с его личносно-средовыми ресурсами, которые во многом определяют его поведение (Копытов, 2010).

Разработка теории о копинге изначально принадлежит американским психологам. Точно не установлено, кто впервые начал применять термин «копинг-стратегии». Возможно, это была Л. Мэрфи, которая наблюдала, как дети преодолевают возрастные кризисы, либо А. Маслоу. Маслоу применял его в изучении поведения взрослых в экстремальных ситуациях. Одним из первых ученых, говоривших о копинг-стратегиях, был также Ричард Лазарус. В подходе, разработанном Р. Лазарусом и С. Фолькманом (Folkman, Lazarus, 1984), *coping* понимают как динамический процесс и рассматривают его как когнитивные и поведенческие усилия личности, направленные на снижение влияния стресса. В теории стресса и копинга Р. Лазаруса и С. Фолькмана большое значение придается механизмам преодоления стресса. Копинг-поведение — это стратегии действий, которые человек предпринимает при возникновении психологической угрозы физическому, личностному и социальному благополучию. Стратегии реализуются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах функционирования личности и ведут к более или менее успешной адаптации. Авторы отмечают ведущую роль психологических факторов в регулировании результатов поведения в стрессе.

Существует множество классификаций стратегий копинга. Все группы и стили копинг-поведения подразделяются психологами на активную его форму и пассивную. Эта классификация имеет довольно обобщенные границы, но из нее можно понять, как именно настроен человек и что он обычно делает в стрессовой ситуации.

Активная форма копинг-поведения представляет собой целенаправленные активные действия, направленные на устранение или изменение влияния стрессовой ситуации. Сюда относится и изменение своего личного отношения к проблеме, если она не несет реальной угрозы для жизни и здоровья человека. При пассивном копинг-поведении много сил уходит на подмену понятий, старания игнорировать стрессор, что иногда бывает эффективным, но на недолгое время. Также наблюдается отстранение от внешнего мира и уход в себя. Это интрапсихические способы совладания со стрессом, которые направлены на снижение эмоционального напряжения, а не на изменение стрессовой ситуации (Folkman, Lazarus, 1984). Пассивный копинг малоэффективен, если человек сталкивается с реальной угрозой.

По мнению некоторых отечественных исследователей, заниженный уровень самосознания и самооценки предопределяет выбор пассивных копинг-стратегий, усложняя адаптацию к сложным ситуациям (Сирота, 1990), а совладающая способность личности в целом зависит от способности Я-реального меняться и проявлять гибкость в разных трудных ситуациях (Налчаджян, 1988).

Одна из самых известных классификаций копинга также принадлежит Р. Лазарусу. Он выделяет две основные функции копинга: копинг, «сфокусированный на проблеме», и копинг, «сфокусированный на эмоциях». Проблемно-фокусированные стратегии насчитывают 11 возможных действий; эмоционально-фокусированные стратегии предполагают 62 копинговых действия.

В теории копинг-поведения, основанной на работах Р. Лазаруса и С. Фолькмана (Amirkhan, 1994), выделяются базисные копинг-стратегии («разрешение

проблем», «поиск социальной поддержки», «избегание») и базисные копинг-ресурсы (Я-концепция, локус контроля, эмпатия, аффилиация и когнитивные ресурсы).

Модели копингового поведения у людей с алкогольной зависимостью

Многие зарубежные исследователи считают, что использование психоактивных веществ является для человека еще одним способом снятия тревожности в сложных ситуациях. Такого же мнения придерживаются и некоторые отечественные ученые. В то же время в имеющихся клинико-психологических исследованиях указывается, что люди, прибегающие к формам саморазрушающего поведения, в основном используют неэффективные и однотипные копинг-стратегии (Сирота, Ялтонский, 1995).

А. В. Копытов и Д. Е. Виринская (2010) также полагают, что часто употребление психоактивных веществ вызвано неумением справляться с жизненными стрессовыми ситуациями и выбором неадаптивных копинг-стратегий.

Человек переходит от эпизодического потребления алкоголя к частому и регулярному, когда переживает какой-либо кризисный период, требующий трансформации системы ценностей, моделей поведения, деятельности, отношений (Короленко, Завьялов, 1987). Личность, не способная к эффективному преодолению кризиса, испытывает высокое психоэмоциональное напряжение вследствие невозможности удовлетворения актуальных потребностей. Для его снижения человек использует деструктивные, саморазрушительные формы поведения, в частности, употребление алкоголя. Действие алкоголя как средства ослабления переживания стресса проявляется в изменении способа восприятия проблемной ситуации, что создает иллюзию ее разрешения. Так формируется аддиктивный вариант совладания, направленный не на устранение стрессора, а на достижение искусственного облегчения эмоционального состояния (Чхиквадзе, 2018).

Выявление особенностей защитно-совладающего поведения, которые формируют дезадаптивные формы реагирования, препятствующие успешному преодолению жизненных трудностей и адекватному функционированию личности, приобретают высокую значимость для работы по повышению эффективности терапии алкогольной зависимости (Сирота Ялтонский, 2012; Соколова, 1989).

Совладающее поведение зависимой личности наиболее подробно рассматривают в своих работах В. М. Ялтонский и Н. А. Сирота. Авторы считают, что аддиктивное копинг-поведение формируется по причине недостаточности развития личностно-средовых копинг-ресурсов и навыков активного решения проблем, низкого уровня эффективности социальной поддержки с направленностью социальных взаимодействий в сторону людей с алкогольной зависимостью, широкого использования инфантильных копинг-стратегий и механизмов психологической защиты, а также преобладания пассивной копинг-стратегии «избегание» (Сирота, Ялтонский, 2012).

Попытка выйти из затруднительного положения путем употребления алкоголя представляет собой пассивную реакцию на сложную ситуацию, избегание ее, что ведет к еще большему напряжению и затрате внутренней энергии.

Алкогольное опьянение способствует повышению эмоциональной оценки, удовольствия и ощущению контроля над ситуацией, позволяет временно воздействовать на внешние обстоятельства. Когда действие алкоголя прекращается, состояние человека ухудшается, он понимает, что реальная ситуация остается прежней, и у него снова возникает потребность в употреблении алкоголя. Количества проблем увеличивается, и человек попадает в замкнутый круг, из которого не видит выхода. Таким образом, зависимость от алкоголя возникает на фоне продолжительного стрессового воздействия из-за недостаточности психологических механизмов совладания.

В этом случае употребление алкоголя по любому поводу становится основным способом преодоления эмоционального дистресса, ухода от жизненных проблем и достижения мнимого благополучия. Стressогенные факторы увеличивают частоту употребления алкоголя, когда недоступны альтернативные ресурсы копинга, но доступен алкоголь, а также тогда, когда человек верит, что алкоголь помогает ему снять стресс.

А. В. Копытов и Д. Е. Виринская (2010) отмечают, что при алкоголизме также часто используется стратегия «поиск социальной поддержки», но при этом она имеет пассивный характер. Ее применение обычно сопровождается неуверенностью в успешном исходе такого поиска и часто ориентируется на избегание неудач. Мотивация поиска социальной поддержки определяется мотивацией поиска алкоголя, а не целью найти реальную поддержку в избавлении от алкогольной зависимости. Алкозависимым свойственно принимать социальную поддержку со стороны таких же зависимых от алкоголя людей, которые имеют некоторые возможности для приобретения алкоголя и его употребления. В данном случае можно обнаружить причинно-следственную взаимосвязь между алкоголем и стрессом, т. е. неконтролируемый продолжительный стресс увеличивает риск возникновения связанных с алкоголем проблем, и в то же время употребление алкоголя вызывает дополнительные стрессы.

Г. Г. Аванесян (2003) рассматривает поиск и употребление алкоголя аддиктами как активное, но асоциальное совладание на эмоциональном уровне, как активную, но негативную копинг-стратегию. Люди с алкогольной зависимостью иначе воспринимают и сами проблемные ситуации — часто отсутствие в доступе психоактивного вещества само по себе воспринимается ими как трудная ситуация. Результаты проведенного автором эмпирического исследования показали, что внутренний и внешний копинг-ресурсы аддиктов приводят к саморазрушающему поведению: их Я-концепция в значительной степени изменена, а социальная поддержка оценивается неадекватно высоко. Оба этих фактора обуславливают недифференцированность выбора копинг-стратегий в проблемных ситуациях.

Заключение и выводы

На основе анализа отечественных и зарубежных исследований относительно взаимосвязи Я-концепции и копингового поведения людей с алкогольной зависимостью можно сделать выводы, что их Я-концепция и копинг-стратегии

имеют свои особенности. Содержание и структура Я-концепции как основного копинг-ресурса личности различны у аддиктов и здоровых людей. В частности у лиц с алкогольной зависимостью не разделены образы Я-реальное и Я-идеальное, идеальный образ Я не сформирован и соединяется с реальным Я. Недостаточность представлений о себе приводит к недифференцированности представлений о возможных вариантах совладания с трудными жизненными ситуациями (Аванесян, 2003). Алкозависимые люди в большей степени склонны к выбору дезадаптивной копинг-стратегии «избегание», а также стратегии «поиск социальной поддержки». То есть и личностный, и средовой копинг-ресурсы располагают к саморазрушающему поведению: Я-концепция у аддиктов значительно искажена, а общий уровень социальной поддержки оценивается неадекватно very high. Они имеют высокий уровень самопринятия и низкий уровень критичности в оценивании себя, для общения предпочитают чаще всего тех, кто также употребляет психоактивные вещества. Для них характерен высокий уровень стресса и тревожности, который выражается в напряженности, чувстве страха, мнительности и волнении, что проявляется в поведении.

Очевидно, что, несмотря на то что к настоящему времени алкоголизм как негативное социальное явление достаточно широко исследован учеными разных направлений, накоплен большой материал по профилактике, клинике, реабилитации, медико-социальным, экономическим его аспектам, — социально-психологический аспект проблемы остается недостаточно изученным и требует дальнейших научных исследований.

В частности, перспективным направлением может стать изучение субъективного значения трудных жизненных ситуаций для людей с алкогольной зависимостью. Оно поможет прийти к более четкому пониманию роли психоактивных веществ в ситуации стресса и выявить максимальный спектр способов, применяемых аддиктами в различных жизненных ситуациях.

Имеет смысл провести исследование некоторых других Я-образов, например Я-зеркальное или Я-возможное, что позволит специалистам выявить дополнительные способы социально-психологической адаптации данной группы лиц, увеличить спектр профилактических мероприятий, найти более эффективные и результативные методы взаимодействия с ними в реабилитационном процессе.

Основными направлениями для психокоррекции, способствующими разработке эффективных программ профилактики алкогольной зависимости, могут стать действия, имеющие своей целью формирование активного проблеморазрешающего поведения, которое поможет справиться с влечением к алкоголю.

При алкоголизме у человека формируется неадекватная форма копингового поведения, которая приводит к сокращению выбора копинг-стратегий и снижению личностных копинг-ресурсов. Поскольку копинг не зависит от наследственности, а представляет собой осознанный психологический процесс, который развивается на основе жизненного опыта, возможное обучение лиц с алкогольной зависимостью эффективным навыкам поведения, которые позволят увеличить выбор индивидуальных стратегий совладания со стрессом, развивать и использо-

зователь имеющиеся ресурсы личности, а также коррекция социального окружения с обеспечением соответствующей социальной поддержки могут стать актуальным направлением процесса реабилитации и способствовать снижению количества людей, страдающих алкогольной зависимостью.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

- Аванесян Г. Г. Особенности стратегий совладания и Я-концепции у людей, зависимых от психоактивных веществ: автореф. дисс. ... канд. психол. наук. М., 2003.
- Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. М. : Просвещение, 2007. 251 с.
- Антонова Е. А. Эмоциональная устойчивость как фактор педагогической деятельности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Философия. Психология. Педагогика. 2011. № 11 (1). С. 100–104.
- Джемс У. Психология. М., 1991.
- Дутчина О. Б. Проблема развития Я-концепции личности студента. Хабаровск : Изд-во Тихоокеан. гос. унта, 2017. 100 с.
- Иващенко А. В., Агапов В. С., Барышникова И. В. Проблемы Я-концепции личности в отечественной психологии // Мир психологии. 2002. № 2. С. 17–29.
- Идрисова Е. В. Я-концепция аддиктивной личности // Образование и наука в России и за рубежом. 2018. № 5 (Vol. 40).
- Козлов А. А., Рохлина М. П. Зависимость формирования наркоманической личности от предиспонирующих факторов. // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2001. № 5.
- Копытов А. В., Виринская Д. Е. Копинг-стратегии у лиц подросткового и молодого возраста, страдающих алкогольной зависимостью // Медицинский журнал. 2010. № 4 (34). С. 80–85.
- Короленко Ц. П. Аддиктивное поведение. Общая характеристика и закономерности развития // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1991. № 1. С. 8–15.
- Морокова Е. А. Я-концепция больных алкоголизмом // Известия Иркутского государственного университета Серия: Психология. 2013. Т. 2, № 1. С. 66–73.
- Москаленко В. Д., Шевцов А. В. Антиципация в семьях больных алкоголизмом и наркоманией (диады сын — отец) // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. 2001. № 4.
- Налчаджян А. А. Социально-психическая адаптация личности (формы, механизмы и стратегии). Ереван : Изд-во АН Армянской ССР. 1988.
- Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1995.
- Сирота Н. А., Ялтонский В. М. Применение и внедрение программ реабилитации и профилактики зависимого поведения как актуальная задача российской клинической психологии // Медицинская психология в России. 2012. № 2. URL: http://mpoj.ru/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php (дата обращения: 02.12.2022).

Соколова Е. Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М., 1989.

Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М., 1996.

Чхиквадзе Т. В., Беляева Е. Н. Особенности копинга и механизмов психологической защиты у лиц с алкогольной зависимостью // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2018. Т. 15, № 1. С. 94–108.

Шпаковская Е. Ю. Исследование факторов психологической устойчивости к возникновению компьютерной игровой аддикции // Аспекты психологического здоровья в современных условиях: коллективная монография. Уфа : Аэтерна, 2016. С. 136–166.

Amirkhan J. H. Criterion validity of a coping measure // J. Pers. Assess. 1994. Vol. 62, № 2. P. 242–261.

Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion // Journal of Personality and Social Psychology. 1984. Vol. 54. P. 466–475.

Rosenberg M. *Conceiving the Self*. N. Y., 1979.

REFERENCES

- Avanesjan, G. G. (2003). *Features of coping strategies and Self-concepts in people addicted to psychoactive substances*. Abstract of the dissertation for the degree of Candidate of Sciences. Moscow. (In Russ.)
- Alexandrovsky, Yu. A. (2007). *Borderline mental disorders*. Moscow: Prosveshchenie. (In Russ.)
- Antonova, E. A. (2011). Emotional stability as a factor of pedagogical activity. *Izvestiya Saratovskogo universiteta. Novaya seriya. Seriya Filosofiya. Psichologiya. Pedagogika*, 11(1), 100–104. (In Russ.)
- Dzhems, U. (1991). *Psychology*. Moscow. (In Russ.)
- Dutchina, O. B. (2017). *The problem of the development of the student's Self-concept of personality*. Khabarovsk : Izdatel'stvo Tihookeanskogo gos. universiteta. (In Russ.)
- Ivashchenko, A. V., Agapov, V. S., Baryshnikova I. V. (2002) Problems of Self-concept of personality in Russian psychology. *Mir psichologii*. No. 2, 17–29. (In Russ.)
- Idrisova, E. V. (2018). Self-concept of an addictive personality. *Obrazovanie i nauka v Rossii i za rubezhom*. No. 5 (Vol. 40). (In Russ.)
- Kozlov, A. A., Rokhлина, M. P. (2001). Dependence of the formation of a drug addict personality on predisposing factors. *Zhurnal nevrologii i psichiatrii im. S. S. Korsakova*, 5. (In Russ.)
- Kopytov, A. V., Virinskaya, D. E. (2010). Coping strategies in adolescents and young people suffering from alcohol addiction. *Medicinskij zhurnal*, 4(34), 80–85. (In Russ.)
- Korolenko, C. P. (1991). Addictive behavior. General characteristics and patterns of development. *Obozrenie psichiatrii i medicinskoy psichologii* 1, 8–15. (In Russ.)
- Morokova, E. A. (2013). Self-concept of alcoholism patients. *Izvestiya Irkutskogo gosudarstvennogo universitetay. Seriya: Psichologiya*, 2(1), 66–73. <https://cyberleninka.ru/article>

- cle/n/ya-kontseptsiya-bolnyh-alkogolizmom/viewer (In Russ.)
- Moskalenko, V. D., Shevtsov A. B. (2001). Anticipation in families of patients with alcoholism and drug addiction (dyads son father). *Zhurnal nevrologii i psichiatrii im. S. S. Korsakova*, 4. (In Russ.)
- Nalchajyan, A. A. (1998). *Socio-psychological adaptation of personality (forms, mechanisms and strategies)*. Yerevan : Izdatel'stvo AN Armjanskoy SSR. (In Russ.)
- Rogers, K. (1995) *A look at psychotherapy. The formation of man*. Moscow. (In Russ.)
- Sirota, N. A., Yaltonskiy, V. M. (2012). Application and implementation of rehabilitation and prevention programs of dependent behavior as an urgent task of Russian clinical psychology. *Medicinskaja psichologija v Rossii*, 2. URL: [http://mprj.ru / archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php](http://mprj.ru/archiv_global/2012_2_13/nomer/nomer05.php) (In Russ.)
- Sokolova, E. T. (1989). *Self-awareness and self-esteem in personality anomalies*. Moscow. (In Russ.)
- Erickson E. (1996). *Identity: youth and crisis*. Moscow. (In Russ.)
- Chikvadze, T. V., Belyaeva, E. N. (2018). Features of coping and psychological defense mechanisms in people with alcohol dependence. *Vestnik RUDN. Seriya: Psichologiya i pedagogika*, 15(1), 94-108. (In Russ.)
- Shpakovskaya, E. Y. (2016). *Investigation of factors of psychological resistance to the emergence of computer gaming addiction. Aspects of psychological health in modern conditions: a collective monograph*. Ufa.: Aeterna, 136–166. (In Russ.)
- Amirkhan, J. H. (1994). Criterion validity of a coping measure. *J. Pers. Assess.* Vol. 62, No. 2, 242–261.
- Folkman, S., Lazarus, R. S. (1984). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 54, 466–475.
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self*. N.Y.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРЕ / INFORMATION ABOUT THE AUTHOR

Татьяна Васильевна Милаева — канд. психол. наук, доцент, старший научный сотрудник Института социально-экономических и энергетических проблем Севера Кomi научного центра Уральского отделения Российской академии наук, г. Сыктывкар, Россия.

Tatiana V. Milaeva — Cand.Sci. (Psychology), Associate Professor, Senior Researcher, Institute for Socio-Economic & Energy Problems of the North, Komi Science Centre of the Ural Branch of the RAS, Syktyvkar, Russia.

Статья поступила в редакцию 12.01.2023;
одобрена после рецензирования 04.03.2023;
принята к публикации 15.03.2023.

The article was submitted 12.01.2023;
approved after reviewing 04.03.2023;
accepted for publication 15.03.2023.