

Хохлова Анна Алексеевна, студентка,
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный
университет им. Н.Ф. Катанова»
Khokhlova Anna Alekseevna, Student,
Federal State Budgetary Educational
Institution of Higher Education «Khakass State
University named after N.F. Katanov»

Научный руководитель:
Тонкошкурова Ирина Викторовна,
Кандидат педагогических наук,
Доцент кафедры ПиПО,
ФГБОУ ВО «Хакасский государственный
университет им. Н.Ф. Катанова»
Tonkoshkurova Irina Viktorovna,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor of the Department
of Pedagogical Education and Training
Federal State Budgetary Educational
Institution of Higher Education «Khakass State
University named after N.F. Katanov»

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И СКЛОННОСТИ
К АДДИКТИВНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ
THE RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE
AND ADDICTION BEHAVIOR IN ADOLESCENTS**

Аннотация. В статье рассматривается проблема жизнестойкости и аддиктивного поведения у подростков. Цель исследования – выявление взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и склонностью к аддиктивному поведению у подростков. Методологический комплекс включает теоретический анализ литературы, тестирование (С. Мадди, В. Д. Менделевич, Г. В. Лозовая) и методы математической статистики (корреляция Пирсона). Результаты эмпирического исследования подтвердили наличие значимой обратной связи между уровнем жизнестойкости и склонностью к аддиктивному поведению у подростков, а именно чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже склонность к аддиктивному поведению.

Abstract. The article discusses the problem of addictive behavior formation in adolescents. The purpose of the study is to identify the relationship between the level of resilience and the propensity for addictions. The methodological complex includes a theoretical analysis of the literature, testing (S. Maddy, V. D. Mendeleovich, G. V. Lozovaya), and methods of mathematical statistics (Pearson correlation). The results of the empirical study confirmed the existence of a significant inverse relationship between the level of resilience and the tendency towards addictive behavior in adolescents, namely, the higher the level of resilience, the lower the tendency towards addictive behavior.

Ключевые слова: Жизнестойкость, подростки, аддиктивное поведение, зависимость, психологические ресурсы, профилактика, вовлеченность.

Keywords: Resilience, teenagers, addictive behavior, dependence, psychological resources, prevention, and involvement.



В современных условиях, характеризующихся высоким уровнем неопределенности, динамичными социальными трансформациями и ростом психологических нагрузок, особое значение приобретает изучение внутренних ресурсов личности, позволяющих ей успешно противостоять стрессам и жизненным трудностям. Научный интерес в этом контексте смещается в сторону изучения внутренних ресурсов личности, выступающих протективными факторами. Одним из ключевых таких ресурсов является жизнестойкость, концепция которой была предложена С. Мадди и С. Кобасой и получила развитие в трудах отечественных ученых, в частности Д. А. Леонтьева [1]. Актуальность изучения жизнестойкости обусловлена ее доказанной ролью в успешном преодолении стрессовых ситуаций и сохранении психологической стабильности. Поскольку данное качество не является врожденным, а активно формируется в процессе развития, его исследование в критические возрастные периоды представляет собой важнейшую научную задачу.

Целью данного исследования является изучение и установление взаимосвязи между уровнем жизнестойкости и склонностью к аддиктивному поведению у подростков.

Перейдем к теоретическому анализу психолого-педагогической литературы по проблеме исследования.

Подростковый возраст, как отмечал Л. С. Выготский, является одним из наиболее сложных и уязвимых этапов онтогенеза [2]. Он характеризуется кардинальной перестройкой личности, поиском идентичности и высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям. Именно в этот период недостаток внутренних ресурсов и неспособность конструктивно справляться с возрастными кризисами и стрессом создают благодатную почву для формирования дезадаптивных моделей поведения.

Одной из наиболее опасных форм такого поведения является аддиктивное поведение, распространенность которого в подростковой среде вызывает серьезную тревогу у специалистов. Как отмечают Ц. П. Короленко и В. Д. Менделевич, наряду с химическими зависимостями, все большую угрозу представляют поведенческие аддикции (интернет-зависимость, игровая зависимость), которые позволяют подростку уйти от реальности и ее проблем [3]. В данном контексте жизнестойкость может рассматриваться как ключевой личностный барьер, препятствующий формированию аддиктивных наклонностей. Подросток, обладающий высоким уровнем вовлеченности, контроля и готовности к риску, с большей вероятностью выберет конструктивные стратегии совладания с трудностями, нежели деструктивный уход в зависимость [7].

В результате анализа теоретического материала по проблеме жизнестойкости в психологии установлено, что данное явление многогранно и сложно. Опираясь на теоретическую концепцию С. Мадди, в данном исследовании, жизнестойкость была определена, как система убеждений о себе, мире, об отношениях с ним, позволяющих выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации [4].

Анализ психологических особенностей жизнестойкости в подростковом возрасте продемонстрировал сложную взаимосвязь биологических, психологических и социальных факторов [5]. Доминирование эмоциональных стратегий преодоления трудностей, обусловленное незрелостью префронтальной коры, не исключает, а дополняет использование когнитивных механизмов, эффективность которых тесно связана с уровнем социальной поддержки. Формирование адекватного самосознания и устойчивой системы личностных ценностей является ключевым фактором развития жизнестойкости, обеспечивая смысл жизни, способность к саморегуляции и адаптацию к стрессовым ситуациям [6].

Изучение теоретических подходов к аддиктивному поведению показал, что данное понятие определяется, как форма деструктивного поведения, выражающаяся в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния. Этот процесс настолько



захватывает человека, что он начинает контролировать свою жизнь. Человек становится беспомощным перед своей зависимостью.

Аддиктивное поведение подростков охватывает разные типы поведения, такие как: алкоголизм, наркомания, курение, зависимость от азартных игр, переизбыток или голодание, гиперсексуальность, религиозный фанатизм и так далее. Специфика рассматриваемых аддикций обусловлена особенностями аффективно-потребностной сферы подростка, где неосознаваемые влечения приобретают характер непреодолимости и ригидности [8].

Склонность к аддиктивному поведению в подростковом возрасте проявляется как психологическая предрасположенность к использованию различных зависимых форм активности в качестве способа ухода от трудностей и регуляции эмоционального состояния, что повышает риск формирования устойчивых аддикций [9].

Таким образом, возникает предположение о наличии обратной взаимосвязи между уровнем развития жизнестойкости и склонностью к аддиктивному поведению, что требует эмпирической проверки.

В рамках данной статьи представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи жизнестойкости и склонности к аддиктивному поведению у подростков.

Исследование было проведено на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Опытненская СОШ», с. Зеленое. Совокупная выборка составила 80 испытуемых подросткового возраста, средний возраст 15-16 лет. Для оценки необходимых параметров нами были использованы следующие методики: Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д. А. Леонтьева); Тест «Склонность к зависимому поведению» (В. Д. Менделевич); Методика диагностики склонности к 13 видам зависимости (Г. В. Лозовая).

Для установления взаимосвязи между исследуемыми параметрами (жизнестойкость и склонность к аддиктивному поведению), был проведен корреляционный анализ, с помощью критерия r-Пирсона (таблица 1).

Таблица 1.

Результаты исследования взаимосвязи жизнестойкости и склонности к аддиктивному поведению у подростков

Параметры аддиктивного поведения	Жизнестойкость			
	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска	Общая жизнестойкость
По методике В. Д. Менделевича:				
Наркотическая зависимость	-0,38**	-0,41**	-0,34*	-0,40**
Алкогольная зависимость	-0,42**	-0,48**	-0,31*	-0,45**
По методике Т. В. Лозовой:				
1. Зависимость от алкоголя	-0,40**	-0,47**	-0,29*	-0,43**
2. Телевизионная зависимость	-0,18	-0,21	-0,12	-0,19
3. Любовная зависимость	-0,28*	-0,24	-0,15	-0,25*
4. Игровая зависимость	-0,52**	-0,45**	-0,33*	-0,49**
5. Сексуальная зависимость	-0,15	-0,12	-0,08	-0,13
6. Пищевая зависимость	-0,32*	-0,36**	-0,19	-0,34*
7. Религиозная зависимость	-0,11	-0,09	-0,05	-0,10
8. Трудовая зависимость	-0,14	-0,23	-0,18	-0,20



9. Лекарственная зависимость	-0,21	-0,19	-0,14	-0,20
10. Компьютерная зависимость	-0,59**	-0,51**	-0,38**	-0,56**
11. Табачная зависимость	-0,45**	-0,43**	-0,32*	-0,44**
12. Зависимость от ЗОЖ	-0,19	-0,15	-0,10	-0,17
13. Наркотическая зависимость	-0,36**	-0,40**	-0,35**	-0,39**
14. Общая склонность к аддикциям	-0,56**	-0,53**	-0,39**	-0,57**

Примечание: * – $p \leq 0,05$ ($r > 0,22$); ** – $p \leq 0,01$ ($r > 0,29$).

Анализ показал, что есть взаимосвязь компонентов (жизнестойкость и аддиктивные формы поведения). Мы увидели четкую закономерность: чем выше одно, тем меньше проявляется другое. Больше всего связь проявилась между жизнестойкостью и общей склонностью (по Т. В. Лозовой). Это значение составило $r = -0,57$; $p \leq 0,01$. Трудности с внутренними ресурсами накладывают отпечаток на формирование стрессоустойчивости подростков. Помимо всего прочего, это прямо связано с поиском путей ухода от реальности. Тут важно понимать одно: это происходит путем компенсации.

Как не странно, но именно «Вовлеченность» играет важную роль в профилактике зависимости. В частности, установлена сильная отрицательная корреляция вовлеченности с компьютерной зависимостью ($r = -0,59$; $p \leq 0,01$) и игровой зависимостью ($r = -0,52$; $p \leq 0,01$). Психологическое содержание данной связи заключается в том, что подростки, испытывающие чувство включенности в социальные процессы и получающие удовлетворение от собственной деятельности, в меньшей степени склонны к эскапизму в виртуальное пространство. Напротив, низкая вовлеченность порождает чувство отчужденности, которое сублимируется через технологические аддикции, выполняющие функцию суррогатной самореализации.

Компонент «Контроль» обнаруживает наиболее тесные статистические связи с химическими формами зависимости. Согласно полученным данным, дефицит убежденности в возможности влиять на события собственной жизни коррелирует с высокими показателями алкогольной зависимости как по методике В. Д. Менделевича ($r = -0,48$; $p \leq 0,01$), так и по методике Т. В. Лозовой ($r = -0,47$; $p \leq 0,01$).

Такую же картину мы видим и с наркотической зависимостью ($r = -0,41$; $p \leq 0,01$). Это значит, что подросткам кажется, что они ничего не решают и не верят в свои силы. И они не знают, как им справиться с проблемами. Эти чувства заставляют подростков прибегать к запрещенным веществам. Чтобы забыться и почувствовать себя как-то иначе.

Критерий «Принятие риска» показывает то, насколько подросток готов к чему-то новому. Интересно, что сильнее всего это видно по связи с общей склонностью ($r = -0,39$; $p \leq 0,01$). И эта же связь видна с компьютерной зависимостью ($r = -0,38$; $p \leq 0,01$). Это связано с тем, что подростки, которые боятся рисковать ищут спокойствия через привычные дела или действия. С другой стороны, если у ребенка есть твердость в характере, он воспринимает трудности как урок и извлекает из него опыт.

Специфический анализ социально-психологических аддикций (телевизионная, религиозная, трудовая, зависимость от ЗОЖ) показал отсутствие статистически значимых корреляций с компонентами жизнестойкости в данной выборке. Вероятно, это связано с низкой актуальностью данных видов зависимостей для подросткового возраста, что подтверждается первичными результатами распределения (90-97% испытуемых имеют



низкий уровень по данным шкалам). В то же время пищевая зависимость обнаруживает умеренную отрицательную связь с контролем ($r = -0,36$; $p \leq 0,01$) и вовлеченностью ($r = -0,32$; $p \leq 0,05$), что интерпретируется как использование пищевого поведения для компенсации эмоционального дискомфорта при неспособности личности эффективно управлять стрессом.

Таким образом, можно сделать вывод, что жизнестойкость как система убеждений о себе и мире является фундаментальным психологическим ресурсом, выполняющим протекторную функцию в отношении формирования аддиктивных паттернов поведения. Снижение показателей жизнестойкости по всем шкалам закономерно ведет к росту уязвимости подростков перед химическими (алкоголь, табак, ПАВ) и нехимическими (игры, компьютер) зависимостями. Формирование навыков контроля над собственной жизнью и развитие способности к активной включенности в реальность могут рассматриваться как приоритетные направления профилактической работы с подростками, демонстрирующими признаки аддиктивной тенденции.

Следовательно, результаты эмпирического исследования показали, что существует обратная корреляционная связь между уровнем жизнестойкости и склонностью к аддиктивному поведению у подростков, а именно: чем выше уровень жизнестойкости, тем ниже склонность к аддиктивному поведению.

Список литературы:

1. Леонтьев Д. А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности: монография. 4-е изд., испр. и доп. М.: Смысл, 2019. 582 с.
2. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии. М.: Юрайт, 2025. 160 с.
3. Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В. Личностные расстройства. М.: Питер, 2010. 396 с.
4. Кучерявенко И. А., Гринёва О. И., Еголаева Е. С. Феномен жизнестойкости в психологической науке // Проблемы современного педагогического образования. 2023. № 79-2. С. 416-419.
5. Рассказова, Е. И. Жизнестойкость и ее диагностика: монография / Е. И. Рассказова, Д. А. Леонтьев. – Москва: Смысл, 2024. – 158 с. – URL: https://rusneb.ru/catalog/000200_000018_RU_NLR_BIBL_A_012076014/?ysclid=mo0zqoo6sp96873259 (дата обращения: 12.12.2025). – Текст: электронный. – Режим доступа: для авториз. пользователей.
6. Шадриков, В. Д. Системогенез ментальных качеств человека / В. Д. Шадриков. – Москва: Институт психологии РАН, 2022. – 287 с. – URL: https://psyurus.ru/library/pdf/sistemoginez_2022.pdf?ysclid=mo10kvnva802206125 (дата обращения: 05.02.2026). – Текст: электронный. – Режим доступа: свободный.
7. Детская и подростковая психотерапия: учебник для вузов / под ред. Е. В. Филипповой. – 2-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 492 с.
8. Возрастная и педагогическая психология: учебник для вузов / под ред. Б. А. Сосновского. – 3-е изд. – Москва: Издательство Юрайт, 2025. – 359 с.
9. Клейберг, Ю. А. Психология девиантного поведения: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Ю. А. Клейберг. – 5-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2026. – 287 с.

