

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра консультативной психологии

**Исследование связи стратегий преодоления стрессовых  
ситуаций и предрасположенности к аддиктивному поведению в  
подростковом и юношеском возрасте.**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 2 курса 264 группы  
направления 370401 «Психология»

факультет психологии

Анисимова Романа Игоревича

Научный руководитель

ДОЦЕНТ, К.ПСХ.Н

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

Г.Н. Малюченко

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

профессор, д. псих.н.

\_\_\_\_\_  
должность, уч. степень, уч. звание

Т.В. Белых

\_\_\_\_\_  
инициалы, фамилия

Саратов, 2020

## **Введение**

### **Актуальность исследования.**

В современном обществе, когда нас окружает бесконечный поток информации и различных социальных связей, уметь оставаться спокойным и не поддаваться деструктивным способам решения проблемы достаточно сложно. В условиях чрезмерного давления о том, какие будут последствия в случае провала на экзаменах, перспектива не поступления в ВУЗ и др. способствует тому, что подростки и юноши могут склониться к проявлению аддиктивного поведения.

Под понятием «стресс» подразумевается комплексная неспецифическая реакция организма на неблагоприятные воздействия, помогающая приспособливаться к изменениям окружающей действительности. Стресс является комплексной реакцией, так как затрагивает в организме неразрывно связанные между собой психику и соматику: работу психики (эмоции, познавательные процессы, поведенческие реакции), моторики (мышечное напряжение) и вегетатики (деятельность эндокринной системы, внутренних органов и функциональных систем).

В нашей работе мы хотим показать, какие факторы личности позволяют противостоять стрессовым раздражителям, как человеку можно избежать ухода в деструктивное решение проблемы. На сегодняшний день данная информация будет полезна не только подросткам и юношам, но и более старшим возрастам.

Также стоит отметить, что воспитать в себе сильную, устойчивую и волевою личность есть возможность у всех. Проанализировав возможную склонность к аддикции в подростковом или юношеском возрасте, можно предупредить или и вовсе скорректировать возможность проявления подобного поведения. Поскольку, как было сказано выше, в условиях стресса человек склонен уходить в деструктивное решение проблемы, однако данный уход чаще всего обусловлен тем, что человек не знает других способов

решения своей проблемы. Однако, данное высказывание не относится к тем, кому свойственна стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивые люди склонны к более конструктивным решениям проблемы или более продуктивному поведению в стрессовой ситуации. Такие люди очень мобильны и имеют хорошую мотивацию к преодолению возникших трудностей. Мы предполагаем, что способность противостоять внешним раздражительным факторам помогает человеку не прибегать к способам решения своих проблем отличным от общественных норм.

Говоря о современных юношах и подростках, стоит отметить, что они развиваются намного быстрее, чем несколько лет назад. Современные технологии, которые стали общедоступными, также являются хорошим источником для преодоления стрессовой ситуации. Практически каждый подросток и, тем более, представитель юношеского возраста, имеет доступ в интернете, а вместе с ним и к социальным сетям, где находится невероятно сильный фактор преодоления трудной ситуации – социум, социальные контакты. Однако, вместе с этим практически каждый подросток и юноша является, своего рода, зависимым от социальной сети и интернета.

Современные темп и условия жизни являются источником большого количества стрессовых факторов, которые оказывают влияние на физическое и психическое благополучие человека. Ускоряющийся темп жизни, изменения окружающей среды и экологическое неблагополучие, постоянное обновление и внедрение инновационных технологий во все сферы жизни, информационные и физические перегрузки – факторы, создающие стрессовые ситуации.

Множество информации, которая окружает современную молодежь, также является весьма весомым ресурсом для поиска разрешения стрессовой ситуации, хотя многие научные работы отвергают это, приписывая большой поток информации к стрессовому фактору. Однако стоит отметить, что на сегодняшний день юноши и подростки как никогда умеют её фильтровать.

Таким образом, можно говорить о том, что актуальность данной темы заключается в раннем диагностировании и последующем предупреждении или корректировке аддиктивного поведения, путем воспитания в личности тех качеств, которые способствуют конструктивному решению проблем и преодолению стресса.

Степень научной разработанности: вопросом формирования аддиктивного поведения занимались Ц.П. Короленко и Т. А. Донских. Вопросов понятия аддиктивного поведения занимался А.Е. Личко, он является автором самого первого термина аддиктивного поведения в случае психической зависимости, а не только пагубных привычек. Также различные пути развития и причины аддиктивного поведения рассматривали Н.П. Фетискин, В.С. Битенский, З. Фрейд, Г. Гартманн и др. Также вопросом аддикции занимались и А. Адлер, Э. Берн, Э. Фромм. Что касается исследований в области возрастной психологии, то здесь мы использовали труды Л.С. Выгодского, В.С. Битенского, М.И. Волк и др.

Цель работы: выявить связь между используемыми стратегиями преодоления стрессовых ситуаций и предрасположенностью к аддитивному поведению в подростковом и юношеском возрасте.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ психологических подходов к пониманию стрессоустойчивости и аддиктивного поведения;
2. Разработать программу, направленную на изучение связи используемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций и склонности к аддиктивному поведению подростков и юношей;
3. Осуществить сбор и психологический анализ данных, раскрывающих связь используемых подростками и юношами стратегий преодоления стресса и склонности к аддиктивному поведению;
4. Обобщить полученные данные исследования о связи стратегии преодоления стрессовых ситуаций и склонности к аддиктивному поведению в подростковом и юношеском возрасте;

5. Разработать практические рекомендации по развитию стрессоустойчивости в подростковом и юношеском возрасте

Объект: психологические особенности подросткового и юношеского возраста.

Предмет: связь стратегий преодоления стрессовых ситуаций и аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте.

Гипотеза исследования: чем больше набор применяемых стратегий преодоления стрессовых ситуаций, тем ниже вероятность возникновения аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте.

Методы исследования: тестирование, методы математико-статистической обработки данных.

Методики исследования:

1. Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС) В. Янке и Г. Эрманд (адаптация Н.Е. Водопьянова).

2. Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (СПСС) С. Хобфолл (адаптация Н.Е. Водопьянова и Е. Старченкова).

3. Тест диагностики склонности к 13 видам зависимостей, Г.В. Лозовая.

Практическая значимость исследования

Научная новизна заключается в том, что в изучении характера связи между стратегиями преодоления стрессовых ситуаций и склонностью к аддиктивному поведению современных подростков и юношей. На основе полученных данных разработаны рекомендации по предупреждению аддиктивного поведения через формирование в структуре личности стрессоустойчивых качеств. В исследовании представлен авторский подход к пониманию факторов аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте.

**Магистерская работа состоит** из введения, двух глав, выводов, заключения, списка литературы.

## **В теоретической части**

Стрессоустойчивость нельзя определить как некое статичное состояние, которое фиксировано действует в определенной ситуации. Стрессоустойчивость динамична и развивается, являясь частью адаптации личности к окружающей среде. Если говорить о стрессоустойчивости как о психическом явлении, которое является динамичной структурой личности, то мы можем отметить следующие компоненты: эмоциональный, волевой, мотивационный, интеллектуальный операциональный, физиологический. Эти компоненты могут как дополнять друг друга, так и взаимозаменять и быть лидирующими.

Стрессоустойчивость можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности. Степень устойчивости личности к стрессу будет определяться эффективностью функционирования всех вышеперечисленных компонентов. То есть чем больше развиты у личности те или иные компоненты, тем выше будет степень и мера устойчивости к стрессу. Если человек захочет, то он может развить и натренировать в себе каждый из компонентов, который в дальнейшем поможет ему преодолеть трудную ситуацию.

Аддиктивное поведение – это поведение, которое имеет отклонение от общепринятых общественных норм, связанное с уходом от реальности и социальных проблем, путем изменения своего психического состояния или ухода в цифровые миры в поиске поддержки или погружения в виртуальные вселенные.

Что касается аддикции, то аддикция – это навязчивая идея в определенной потребности или деятельности, которая складывается в зависимость.

Склонность к аддиктивному поведению зависит от многих факторов, как от воспитания, наличия психологических травм, ушедших в

бессознательное, полноценность восприятия себя, так и от личностных качеств и акцентуаций характера человека.

Формирование аддиктивного поведения зависит от нескольких факторов: социального окружения, внутриличностных качеств, ситуации в семье и успешности прохода ранних этапов развития. Если человек имеет стремление и желание развиваться, то он сможет противостоять формированию аддикции даже после первой пробы слабо действующих психических веществ. Аддиктивное поведение не формируется сразу, на первичных этапах можно вывести подростка с пути формирования аддикции. Для предупреждения аддикции следует узнать круг общения подростка, его увлечения и с детства формировать сильные волевые качества. Также стоит отслеживать наличие семейного сценария, повторение которого может привести к возникновению аддиктивного поведения.

Особенности переживания тревоги в раннем юношеском возрасте соответствуют теории «зоны оптимального функционирования», которая включает представление об индивидуальном характере оптимума мотивации: некоторые люди достигают лучших результатов при минимальном уровне возбуждения, другие – при высоком или среднем. В ситуациях, которым старшеклассник придает особое значение, такой уровень тревоги может уменьшить результативность деятельности. Обращает на себя внимание тот факт, что предотвратить влияние высокого уровня тревожности в условиях сдачи экзаменов помогает тактичное и корректное поведение учителя.

### **В практической части**

Исходя из данных, полученных в исследовании, мы можем сделать вывод о том, что современные подростки и юноши не склонны к различным аддикциям. Однако у юношей и подростков прослеживается тенденция к интернет зависимости. Данная тенденция может быть обусловлена издержкой современного времени, поскольку большая часть манипуляций перешла на цифровые ресурсы. Общение, по большому счету, происходит в сети, ровно также как и развлечения, даже покупки мы совершаем уже через интернет. К

сожалению, на сегодняшний день еще нет методик, которая учитывает издержки и необходимость современного общества в интернете.

Современные юноши и подростки достаточно стрессоустойчивы. У них есть возможность обратиться, практически в любое время, к своим друзьям и знакомым за поддержкой. Данный фактор говорит об их социальной мобильности, которая благополучно влияет на разрешение стрессовых ситуаций. Однако, не смотря на столько многочисленные социальные связи, подростки и юноши, в то же время, являются весьма самостоятельными, что позволяет им самостоятельно принимать решения, не обращая внимания на других.

Сейчас достаточно важным является то, какой образ жизни ведет человек, какие эмоции проявляет и что он может себе позволить. Особенно остро данная тенденция прослеживается именно в обществе молодых людей. Множество различных социальных сетей и блогов, за которыми наблюдают тысячи людей приводит к тому, что человек учится себя дисциплинировать и вести себя в обществе так, как оно от него требует. Тем самым, если подросток или представитель юношеского возраста попадает в стрессовую ситуацию, он делится ей с окружающими, а затем рассказывает то, как он преодолел эту ситуацию, получив одобрение от своих друзей и тех, кто следит за его жизнью.

Также, стоит отметить, что подростки и юноши, на сегодняшний день, ведут активную деятельность в направлении саморазвития. Многочисленные тренинги по целеполаганию и саморазвитию помогают им научиться выходить из разного рода стрессовых ситуаций, что является серьезным критерием стрессоустойчивости. Возможности видеть выход из, на первый взгляд, безвыходной ситуации очень полезный навык. Для современных юношей и подростков свойственна активность в действиях, они предпочтут взять ситуацию в свои руки, не полагаясь на окружающую среду, тем самым, в случае успешного выхода из стресса, они могут испытать чувство удовлетворения и гордости за себя.

Говоря о факторе самоутверждения, стоит отметить, что для подростков и юношей данная стратегия характеризуется здоровой конкуренцией или же стремлением к конкуренции и выигрыше, за счет которого у человека появляется чувство гордости, тем самым он самоутверждается. Также данная стратегия позволяет нацеливаться на успех даже в ситуации стресса. Возможность проявить себя, пусть даже с не самыми сильными соперниками, может помочь человеку собраться с силами и воодушевиться к новым действиям.

Поскольку у наших испытуемых подростков и юношей достаточно низкий уровень использования пассивных стратегий, то можно говорить о том, что им не свойственна склонность к зависимостям, как говорилось выше. Также им не свойственна пищевая зависимость, они предпочтут решить стрессовую ситуацию, а не «заесть стресс». Это говорит о том, что современные подростки и юноши готовы принять стрессовую ситуацию и начать ее решать, а не уходить в деструктивные решения стресса и «заедать» его. Данное свойство стрессоустойчивости весьма положительно влияет на жизнь в целом, поскольку люди, которым не свойственно бегство от стресса, способны решать разного рода задачи, которые преподносит им жизнь. Для таких людей всегда есть выход из любой ситуации, это только вопрос затраченных сил и времени.

Для наших испытуемых подростков и юношей жалось к себе не свойственна. Это говорит о том, что они отдают себе полный отчет о том, что все, что с ними происходит это не простая случайность или наказание свыше. Они осознают всю важность своих собственных действий и что то, что с ними случилось, это последствие их выбора в том или ином случае.

Для наших испытуемых не свойственно самообвинение, а это значит, что они не предрасположены к многим видам аддикции, которые проводят через страдания. Современные подростки и юноши, в большей степени, имеют адекватную самооценку, если не с тенденцией к завышению. Им

важно то, что они думают о себе, а не другие, тем самым они готовы самосовершенствоваться и развиваться.

Стоит отметить, что испытуемые подростки и юноши склонны к самоконтролю. Они понимают, что не в каждой ситуации можно следовать порыву своих чувств и эмоций, что есть вещи, от которых надо отказываться, как бы сильно не овладевало любопытство и желание что-либо попробовать. Люди с высоким самоконтролем могут противостоять пагубному влиянию группы, пусть даже значимой.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза: чем выше стрессоустойчивость, тем ниже вероятность возникновения аддиктивного поведения – подтверждается.

### **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Стрессоустойчивость нельзя определить как некое статичное состояние, которое фиксировано действует в определенной ситуации. Стрессоустойчивость динамична и развивается, являясь частью адаптации личности к окружающей среде. Если говорить о стрессоустойчивости как о психическом явлении, которое является динамичной структурой личности, то мы можем отметить следующие компоненты: эмоциональный, волевой, мотивационный, интеллектуальный операциональный, физиологический. Эти компоненты могут как дополнять друг друга, так и взаимозаменять и быть лидирующими.

Аддиктивное поведение – это поведение, которое имеет отклонение от общепринятых общественных норм, связанное с уходом от реальности и социальных проблем, путем изменения своего психического состояния или ухода в цифровые миры в поиске поддержки или погружения в виртуальные вселенные. Аддиктивное поведение не формируется сразу, на первичных этапах можно вывести подростка с пути формирования аддикции. Для предупреждения аддикции следует узнать круг общения подростка, его увлечения и с детства формировать сильные волевые качества.

Особенности переживания тревоги в раннем юношеском возрасте соответствуют теории «зоны оптимального функционирования», которая включает представление об индивидуальном характере оптимума мотивации: некоторые люди достигают лучших результатов при минимальном уровне возбуждения, другие – при высоком или среднем.

Современные юноши и подростки достаточно стрессоустойчивы. У них есть возможность обратиться, практически в любое время, к своим друзьям и знакомым за поддержкой. Данный фактор говорит об их социальной мобильности, которая благополучно влияет на разрешение стрессовых ситуаций.

Также, стоит отметить, что подростки и юноши, на сегодняшний день, ведут активную деятельность в направлении саморазвития. Многочисленные тренинги по целеполаганию и саморазвитию помогают им научиться выходить из разного рода стрессовых ситуаций, что является серьезным критерием стрессоустойчивости. Возможности видеть выход из, на первый взгляд, безвыходной ситуации очень полезный навык.

Подростки и юноши, на сегодняшний день, имеют большую базу знаний в виде интернета, что в любой момент позволяет им найти множество разных способов для решения стрессовых ситуаций. Многочисленная поддержка, возможность иметь собственное мнение, отсутствие различных притеснений и возможность посмотреть на то, что происходит в других странах также положительно сказывается на их стрессоустойчивости. С ранних лет молодые люди уже проходят через множество определяющих стрессовых ситуаций, таких как экзамен, переезд или расставание родителей. Все эти факторы закаляют их и успешный опыт преодоления стресса закрепляется.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что наша гипотеза: чем выше стрессоустойчивость, тем ниже вероятность возникновения аддиктивного поведения – подтверждается.

## Список литературы

1. Автономов Д.А. Динамика взглядов на проблему аддикции с психоаналитической точки зрения [Текст] /Автономов Д.А. // журнал практической психологии и психоанализа. 2015, №1
2. Антилогова Л. Н., Лазаренко Дмитрий Витальевич Психологические особенности аддиктивного поведения студентов [Текст] // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2014. №2 с.57
3. Барабанщиков В.А. Системогенез чувственного восприятия: избранные психологические труды. [Текст] / М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. 550 с.
4. Бирюм Г. Психологические теории личности [Текст] / перевод с англ. А.Б. Хавина. – М., 1956г.
5. Битенский В.С. Подростковая наркология [Текст] / Битенский В.С., А.Е. Личко. – Л.: Медицина 1991 304с.
6. Большой психологический словарь под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко [Текст] / Сост. И общ. Ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА; СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2009. – 811 с.
7. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. [Текст] / Бодров В.А. М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. С. 352.
8. Варданын Ю.В., Былкина Т.Г. Развивающий потенциал тренинга психологической безопасности в контексте жизненной стратегии старшеклассника [Текст] / Варданын Ю.В. // Актуальные проблемы и перспективы развития современной психологии. – 2015. – №. 1. – С. 33-39.
9. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Водопьянова // СПб.: Питер, 2009
10. Волк М.И. Психологические особенности общительности старших школьников и студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. [Текст] / Волк М.И. // М.: РУДН, 1996.

11. Галяутдинова С. И., Ахмадеева Е. В. К проблеме понимания аддикции и зависимости отечественными и зарубежными исследователями [Текст] / Галяутдинова С. И. // Вестник Башкирск. ун-та. 2013. №1
12. Даулинг С. Психология и лечение зависимого поведения [Текст] / Даулинг С. // М.: Независимая фирма «Класс», 2000 240с.
13. Егоров А. Ю., Голенков А.В. Поведенческие аддикции [Тукст] / Егоров А. Ю., Голенков А.В. // Вестник ЧГУ. 2005. №2.
14. Зарытовская Н.В., Калмыкова А.С., Хрипунова А.А. Прогностическая модель индивидуального здоровья школьников старшего возраста [Текст] / Зарытовская Н.В. // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2013. – №. 4. – С. 46-51.
15. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы [Текст] / Ильин Е.П. // СПб: Питер, 2004
16. Каменская В.Г., Зверева С.В., Мельникова И.Е. Психологические характеристики старшеклассников в массовых школах и школах-гимназиях [Текст] / Каменская В.Г. // Вопросы психологии, №3, 2005. С.38-51.
17. Катунин А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Тукст] / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. – № 9. – С. 243.
18. Климанова Н.Г. Тревожность и самооценка старшеклассников на пробном ГИА, ЕГЭ [Текст] // В сборнике: Наука и образование в XXI веке сборник научных трудов по материалам Международной заочной научно-практической конференции: в 5 частях. – 2012. – С. 73-74.
19. Короленко Ц.П., Дмитриева Психосоциальная аддиктология. [Текст] / Короленко Ц.П. // Н.В.Новосибирск, Издательство «Олсиб», 2001 — 251с.
20. Костенко А. Н. Культурно-исторический подход к проблеме стрессоустойчивости личности и ее формирования в онтогенезе [Текст] / Костенко А. Н. // Наука. Инновации. Технологии. 2007. №50.
21. Костина Л.М. Структурные компоненты психологической безопасности личности десятиклассников с различным уровнем адаптации к

старшей школе [Текст] // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – №. 4 (13). – С. 124-126.

22. Кудинов С. И., Кудинов С. С., Михеева А. В. Индивидуальные особенности проявления стрессоустойчивости в контексте самоактуализации личности [Текст] / Кудинов С. И. // Изв. Саратов. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2017.

23. Личко А.Е. Психология индивидуальных различий. [Текст] / Под ред. Ю.Б.Гиппенрейтер, В.Я. Романова. // М.: Изд-во МГУ, 1982. С. 288-318.

24. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы [Текст] / Малкина-Пых И.Г. – М.: экс-мо, 2013 756с.

25. Михеева А. В. Стессоустойчивость: к проблеме определения [Текст]/ Михеева А. В. // Полилингвильность и транскультурные практики. 2010. №2.

26. Небылицын В.Д. Избранные психологические труды [Текст] / Под ред. Б.Ф. Ломова. М.: Педагогика, 1990. – 403 с.

27. Петровская А.С. Эмоциональный интеллект как детерминанта результативных параметров и процессуальных характеристик управленческой деятельности [Текст] / А.С. Петровская. – Ярославль, 2007. – 172 с.

28. Селиверстова М.А. Сравнительная характеристика уверенности старших школьников и студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. [Текст] / М.: РУДН, 2007. – 19 с.

29. Хазова С.А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения [Текст] / Хазова С.А. // Ярославский педагогический вестник. 2014. №1.

30. Харина Н. А., Гайнанова И. Н. Мотивационные и волевые ресурсы преодоления стресса [Текст] // Прикладная юридическая психология. 2009. №1.

31. Фетискин Н.П. Психология аддиктивного поведения [Текст] / Научное издание Кострома 2006. – 257с.

32. Фролова О. В. Особенности развития детей подросткового и юношеского возраста [Текст]/ Фролова О. В. // Вестник КГЭУ. 2009.

33. Чернецкая Н. И. Дезадаптивные особенности личности подростков, обучающихся по программам повышенной сложности [Текст] / Чернецкая Н. И.// Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2014. – Т.20. – С. 696-700.