

ЛИЧНОСТНЫЙ АДАПТАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ: СТРУКТУРА, МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ И РОЛЬ В ПРЕДУПРЕЖДЕНИИ ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ

А.А.Ражабов¹

МГУ в Ташкенте

KEYWORDS

подростковый возраст,
адаптационный потенциал,
саморегуляция,
эмоциональная
устойчивость, зависимое
поведение, профилактика,
личностные ресурсы.

ABSTRACT

В работе рассматривается личностный адаптационный потенциал как ключевой фактор профилактики зависимого поведения у подростков. Анализ теоретических и эмпирических исследований показывает, что высокий уровень адаптационных ресурсов (саморегуляция, позитивная самооценка, эмоциональная устойчивость, коммуникативные навыки) способствует снижению риска дезадаптации и склонности к употреблению психоактивных веществ. Подчеркивается значимость формирования личностных ресурсов в условиях психолого-педагогического сопровождения.

2181-2675/© 2025 in XALQARO TADQIQOT LLC.

DOI: **10.5281/zenodo.15424253**

This is an open access article under the Attribution 4.0 International (CC BY 4.0) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.ru>)

Проведённый анализ научной литературы по исследуемой проблеме показывает, что актуальность изучения личностного адаптационного потенциала подростков обусловлена возрастающим уровнем дезадаптивных и зависимых форм поведения, проявляющихся в условиях социальной нестабильности и эмоциональной уязвимости переходного возраста. Современные исследования подчеркивают, что адаптационный потенциал является неотъемлемой частью личностной устойчивости и играет ключевую роль в преодолении жизненных трудностей, обеспечивая подростку способность к саморегуляции, конструктивному поведению и принятию ответственных решений. В связи с этим целесообразно обратиться к работам различных исследователей, анализирующих структуру, механизмы формирования и профилактический потенциал адаптационных ресурсов личности в контексте предупреждения зависимого поведения у подростков. Так,

¹ Магистрант 2-го курса филиала МГУ в Ташкенте

О.А. Меньшиковой рассматриваются теоретические и эмпирические основания изучения личностных адаптационных ресурсов как ключевых факторов, снижающих риск формирования зависимого поведения в подростковом возрасте. Автор подчёркивает, что подростковый период характеризуется высокой социальной и эмоциональной нестабильностью, что делает особенно актуальным наличие у подростка устойчивых личностных структур, обеспечивающих адаптацию к изменяющимся условиям и требованиям социальной среды. В авторском исследовании раскрывается структура личностных ресурсов, включающая такие компоненты, как позитивная Я-концепция, адекватная самооценка, высокий уровень осознанности, внутренний локус контроля, развитые коммуникативные и регуляторные навыки. Представлены результаты эмпирического исследования, в ходе которого установлены статистически значимые различия в выраженности адаптационных ресурсов у подростков с разным уровнем склонности к зависимому поведению. О.А. Меньшикова делает акцент на том, что подростки с высоким уровнем личностных ресурсов демонстрируют более высокую стрессоустойчивость, критичность мышления, гибкость поведенческих стратегий и способность к принятию ответственности, что в совокупности служит защитным буфером от девиантных форм поведения, в том числе употребления психоактивных веществ. Автор предлагает направления профилактической работы, ориентированные на развитие адаптационного потенциала личности, включая психолого-педагогическое сопровождение, тренинги саморегуляции, формирование позитивного образа Я и развитие навыков осознанного выбора.

В исследовании Э.А. Асатрян раскрываются ключевые механизмы, лежащие в основе формирования адаптационного потенциала личности в подростковом возрасте, который рассматривается как интегративная характеристика, обеспечивающая успешную социализацию и устойчивость к внешним стрессогенным воздействиям. Автор акцентирует внимание на том, что подростковый период является сензитивным этапом, в ходе которого формируются базовые регуляторные и защитные механизмы, способствующие выработке конструктивных стратегий поведения в сложных жизненных ситуациях. В работе выделяются три уровня психологических механизмов адаптации: когнитивный (осознание и интерпретация стрессовой ситуации), эмоциональный (способы эмоциональной регуляции и толерантность к фрустрации) и поведенческий (выбор конкретных действий в ситуации адаптации). Особое значение придаётся таким личностным переменным, как самооценка, уровень притязаний, эмоциональная стабильность, развитость саморегуляции и коммуникативных навыков. Представленные результаты эмпирического исследования подтверждают, что высокий уровень адаптационного потенциала связан с гибкостью мышления, внутренним локусом контроля и умением строить продуктивное взаимодействие с социумом. Э.А. Асатрян подчёркивает, что недостаточность этих механизмов повышает уязвимость подростков перед рискогенными факторами, включая девиантное и зависимое

поведение. Автором предложены направления психолого-педагогической поддержки, направленные на формирование и развитие адаптационных ресурсов личности, а также подчеркнута необходимость ранней профилактики и индивидуализированного подхода в сопровождении подростков группы риска.

Д.А. Леонтьевым в проведенном исследовании обоснован и теоретически раскрыт феномен личностного потенциала как целостной психологической категории, отражающей возможности субъекта к личностному росту, адаптации, самореализации и конструктивному преодолению жизненных трудностей. Автор представляет личностный потенциал не как сумму отдельных черт, а как интегративную структуру, включающую мотивационно-смысловой, ценностный, когнитивный и регуляторный компоненты. Особое внимание уделяется концептуальному разграничению понятий «личностный ресурс», «психологическая устойчивость» и «адаптационный потенциал», а также подчеркивается роль внутренней мотивации, субъектной активности и смысловых ориентаций как ключевых факторов, определяющих уровень реализации потенциала в различных жизненных ситуациях. В авторском исследовании подробно анализируются методологические подходы к диагностике личностного потенциала и представлены инструменты его оценки, в частности, авторская методика «Личностный потенциал» (ЛП) и ее диагностические возможности. Д.А. Леонтьев акцентирует внимание на том, что высокий уровень личностного потенциала способствует психологической адаптации, устойчивости к стрессу, снижает вероятность формирования дезадаптивных и зависимых форм поведения, включая алкоголизацию.

В работе Н.Л. Киселевой представлено исследование, направленное на выявление взаимосвязи между уровнем адаптационных возможностей личности подростков и их предрасположенностью к формированию зависимого поведения, в том числе к алкогольной и наркотической аддикции. Автор рассматривает адаптационный потенциал как совокупность психологических ресурсов, обеспечивающих эффективное функционирование личности в условиях социальной и личностной нестабильности. В структуре адаптационных возможностей выделяются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, отражающие уровень осознанности, эмоциональную устойчивость, способность к регуляции поведения, стрессоустойчивость, а также гибкость в межличностных взаимодействиях. На основе анализа эмпирических данных показано, что подростки с низким уровнем адаптационных ресурсов чаще демонстрируют поведение, связанное с риском зависимости: они менее уверены в себе, склонны к избеганию трудностей, имеют ограниченный репертуар копинг-стратегий и слабо развитую волевую регуляцию. При этом высокий уровень адаптационных возможностей коррелирует с внутренним локусом контроля, высокой самооценкой и способностью к конструктивному решению проблемных ситуаций. Н.Л. Киселева подчеркивает, что развитие адаптационного потенциала может служить эффективным направлением в

профилактике зависимого поведения и предлагает внедрение в образовательную среду программ психолого-педагогического сопровождения подростков, направленных на формирование устойчивой самооценки, навыков саморегуляции и эмоционального самоконтроля.

В.И. Моросановой проведено теоретико-эмпирическое обоснование концепции осознанной саморегуляции как ключевого компонента адаптационного потенциала личности. Автор рассматривает саморегуляцию не только как психологический механизм управления поведением и деятельностью, но и как универсальный личностный ресурс, обеспечивающий успешное преодоление стрессовых и проблемных жизненных ситуаций. Автором обосновано, что высокий уровень осознанной саморегуляции способствует эффективной адаптации индивида к меняющимся условиям среды, устойчивости к фрустрации и профилактике деструктивных форм поведения, включая зависимое. Особое внимание уделяется структурным компонентам саморегуляции: целеполаганию, моделированию значимых условий, программированию действий, результативной оценке и гибкой коррекции поведения. В.И. Моросанова подчёркивает, что способность к саморегуляции формируется в процессе личностного развития и может быть предметом целенаправленного психологического воздействия, особенно в подростковом возрасте, когда адаптационные механизмы еще неустойчивы. Автор приводит данные эмпирических исследований, подтверждающие связь между уровнем саморегуляции и показателями психологической адаптации, а также снижение вероятности формирования зависимого поведения у подростков с выраженными регуляторными способностями.

В исследование И.И. Колесниковой рассматриваются ключевые личностные характеристики и типичные модели поведенческого реагирования, проявляющиеся у подростков, входящих в группу риска по формированию зависимого поведения. Автор подчёркивает, что склонность к аддиктивным формам поведения у подростков часто формируется на фоне нарушенного баланса между личностной зрелостью, потребностью в автономии и недостаточностью адаптационных ресурсов. В структуре личностных особенностей подростков с риском зависимости выявлены низкий уровень самоконтроля, неустойчивая самооценка, высокая тревожность, эмоциональная импульсивность, склонность к фрустрации, а также выраженная потребность в социальном одобрении. Поведенческие стратегии таких подростков чаще всего включают избегание, пассивное подчинение, стремление к мгновенному удовлетворению потребностей и неспособность к отсрочке удовольствия, что делает их уязвимыми перед воздействием среды и групповым давлением. И.И. Колесникова отмечает, что именно совокупность этих личностно-поведенческих характеристик снижает способность подростков к конструктивному преодолению жизненных трудностей и повышает вероятность обращения к психоактивным веществам как средству компенсации внутреннего дискомфорта. В авторском исследовании представлены данные эмпирического характера,

подтверждающие наличие устойчивой связи между типами поведенческих стратегий и риском развития зависимого поведения. Учёный подчёркивает необходимость включения в профилактические программы психологической помощи подросткам направлений, связанных с развитием рефлексивности, формированием устойчивой самооценки, эмоциональной саморегуляции и обучением навыкам конструктивного поведения в стрессовых ситуациях.

С.Н. Петровой раскрывается значимость процессов саморегуляции как ключевого психологического механизма, обеспечивающего развитие адаптационного потенциала подростков в условиях социальной нестабильности и возрастающих требований внешней среды. Автор рассматривает саморегуляцию как интегративное образование, включающее целеполагание, планирование, контроль и коррекцию поведения, направленных на достижение значимых целей и преодоление трудностей. Автором подчёркивается, что подростковый возраст характеризуется нестабильностью эмоциональной сферы, стремлением к независимости при ещё не до конца сформированной способности к осознанной регуляции поведения, что делает развитие навыков саморегуляции особенно актуальным. Представлены результаты авторского эмпирического исследования, показавшие, что высокий уровень саморегуляции у подростков способствует формированию устойчивости к стрессу, большей социальной адаптивности и снижению риска возникновения девиантных и зависимых форм поведения. Автор выявляет взаимосвязь между компонентами саморегуляции (мотивационно-волевыми, когнитивными и эмоциональными) и уровнями адаптационного потенциала личности, указывая на возможность их развития в ходе целенаправленного психолого-педагогического сопровождения. Учёным приводятся конкретные рекомендации по формированию саморегуляции у подростков в рамках образовательной среды, включая тренинговые занятия, развивающие программы и индивидуальные консультации.

А.Н. Романовым рассматриваются теоретические и практические аспекты адаптации подростков, находящихся в группе риска по формированию зависимого поведения, с опорой на концепцию личностных ресурсов как ключевого фактора устойчивости к деструктивным формам поведения. Автор подчёркивает, что подростки с недостаточным уровнем личностных ресурсов - таких как самоуважение, внутренняя мотивация, волевая регуляция, эмоциональная устойчивость и социальная компетентность - гораздо чаще демонстрируют признаки поведенческой уязвимости и стремятся к краткосрочному психологическому облегчению через употребление психоактивных веществ. Автором раскрывается значимость личностно-ресурсного подхода как альтернативы дефицитарной модели коррекции, при которой внимание сосредотачивается не на слабостях подростка, а на его скрытых возможностях, внутренних опорах и позитивных стратегиях совладания. Учёным анализируются результаты эмпирического исследования, подтверждающие наличие прямой зависимости между уровнем сформированности личностных ресурсов и степенью успешности адаптации в социуме у подростков с признаками

склонности к зависимому поведению. Особое внимание уделяется роли таких ресурсов, как рефлексивность, способность к саморегуляции и смысло-жизненные ориентиры, способствующих формированию устойчивой личностной позиции и конструктивных форм поведения. Автор предлагает конкретные рекомендации по созданию программ психопрофилактики и сопровождения, направленных на развитие личностного потенциала подростков через психологическое консультирование, тренинги самопознания и поддерживающие групповые практики.

В исследовании Н.В. Воронцовой представлено обоснование значимости психологических ресурсов как ключевых детерминантов, обеспечивающих устойчивость подростков к формированию зависимого поведения. Автор рассматривает психологические ресурсы как систему внутренних личностных характеристик, включающих позитивную самооценку, уровень рефлексивности, когнитивную гибкость, устойчивую мотивационно-смысловую сферу и развитые регуляторные механизмы. В работе подчёркивается, что именно эти качества способствуют успешной адаптации подростков к меняющимся условиям социума, повышают их стрессоустойчивость и снижают вероятность выбора деструктивных форм поведения, таких как злоупотребление психоактивными веществами. Н.В. Воронцова выделяет основные факторы риска и уязвимости, включая недостаток эмоционального контакта с родителями, отсутствие навыков саморегуляции, низкий уровень социальной поддержки и внутренней осмысленности происходящего. Особое внимание уделяется смысло-жизненным ориентирам как важному ресурсу, позволяющему подростку сохранять психологическое равновесие и направленность на личностный рост. Автор опирается на данные эмпирического исследования, демонстрирующие наличие статистически значимой взаимосвязи между уровнем сформированности психологических ресурсов и склонностью к аддиктивному поведению. Учёным предложены направления профилактической работы, акцентирующей на развитии самосознания, эмоционального интеллекта, позитивной Я-концепции и навыков эффективного социального взаимодействия.

Таким образом исходя из вышеизложенного полагается целесообразным заключить, что что личностный адаптационный потенциал является интегративной характеристикой, определяющей устойчивость подростка к рискованным воздействиям и формирующей базу для предупреждения зависимого поведения. В структуре данного потенциала ключевыми компонентами выступают саморегуляция, позитивная Я-концепция, эмоциональная стабильность, развитые коммуникативные и волевые качества, а также внутренняя мотивация к личностному росту. Развитие этих ресурсов обеспечивает подростку способность к конструктивному преодолению жизненных трудностей, снижает уровень тревожности и способствует формированию зрелых поведенческих стратегий. Исследования различных учёных свидетельствуют о высокой значимости

адаптационного потенциала как профилактического фактора, позволяющего минимизировать вероятность формирования дезадаптивных и зависимых форм поведения.

Список литературы:

1. Меньшикова О.А. Личностные ресурсы адаптации и их значение в профилактике зависимого поведения у подростков. // Вестник Тюменского государственного университета. - 2020. - №1. - С. 112-119.
2. Асатрян Э.А. Психологические механизмы формирования адаптационного потенциала личности подростка. // Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. - 2018. - №2. - С. 25-32.
3. Леонтьев Д.А. Личностный потенциал: структура и диагностика. // Психологический журнал. - 2011. - №5. - С. 27-36.
4. Киселева Н.Л. Адаптационные возможности подростков и склонность к зависимому поведению: эмпирический анализ. // Современные научные исследования и инновации. - 2019. - №6. - С. 45-51.
5. Моросанова В.И. Саморегуляция и адаптация: личностный ресурс в преодолении жизненных трудностей. // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. - 2015. - №3. - С. 7-14.
6. Колесникова И.И. Личностные особенности и поведенческие стратегии подростков с риском развития зависимого поведения. // Психологическая наука и образование. - 2021. - №4. - С. 64-71.
7. Петрова С.Н. Роль саморегуляции в формировании адаптационного потенциала личности подростка. // Вопросы психологии. - 2017. - №2. - С. 95-102.
8. Романов А.Н. Адаптация подростков с риском зависимого поведения: личностно-ресурсный подход. // Психология и социология. - 2018. - №1. - С. 123-129.
9. Воронцова Н.В. Психологические ресурсы личности как фактор профилактики зависимого поведения подростков. // Социальная психология и общество. - 2018. - №3. - С. 130-139.