

2 Корнеева Е. Компьютерная зависимость: «бермудский треугольник» за углом // Мир семьи. 2009. № 7. С. 19 – 23.

3 Леонтьева А.Н. Россия молодая // Воспитание школьников. 2015. № 3. С. 18 – 24.

## **Сохранение высокого уровня ресурсности как способ предотвращения расстройства адаптации**

*Кривоzub. Ю.В*

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»*

*г. Гомель, Республика Беларусь*

В связи с современными требованиями к человеку в быстро изменяющейся среде, огромного потока информации, в целом активного ритма жизни населения в течении всей жизни невозможно избежать стресса.

Стресс является ответной реакцией организма на воздействие различных внешних факторов.

Стрессы, которые испытывает человек бывают [15]:

1. Эмоционально положительные стрессы и эмоционально отрицательные стрессы.

2. Кратковременные (острые) стрессы и долгосрочные (хронические) стрессы.

3. Физиологические (соматические, средовые) стрессы и психоэмоциональные стрессы (информационные и эмоциональные).

Стресс имеет три стадии, и именно последняя (дистресс) негативно сказывается на способности к адаптации.

Дистресс — отрицательный стресс, вызывающий дезадаптацию с последующим развитием заболеваний. Дистресс, как правило, и есть хронический стресс

Именно на этой стадии воздействие стресса приобретает негативный характер для организма человека. Так как, в предыдущей стадии были мобилизованы все ресурсы организма, направленные на борьбу со стрессом, то на третьей стадии, их становится недостаточно для дальнейшего сопротивления стрессовой ситуации. В результате чего, организм человека истощён, все реакции замедляются, появляется слабость [17].

При длительном или интенсивном воздействии стрессового фактора, человеческий организм начинает терять силы, а затем способности эффективно функционировать и справляться с обыденными трудностями, планировать и принимать конструктивные решения. Снижение адаптации происходит за счёт недостаточной способности соответствовать требованиям окружающей среды.

В результате чего возрастает риск проявлений симптоматики расстройства адаптации.

Современная действительность предъявляет к человеку высокие требования, связанные с необходимостью решения значительного количества разнообразных задач, находящихся в различных сферах жизнедеятельности. Экономические и социальные преобразования, характерные для общества в настоящее время, порождают разного уровня стрессы, являющиеся факторами, негативно влияющими на человека, его психику. Справиться с этими ситуациями и активно действовать в современном мире человеку помогают разнообразные ресурсы: личности, общества, семьи [20].

Проблема ресурсов поднималась в работах таких отечественных психологов, как Д.А. Леонтьев, В.А. Бодров, Н.Е. Водопьянова, А.Б. Леонова, В.И. Моросанова, Т.Л. Крюкова, А.К. Осницкий, так и зарубежных, таких как П. Балтес, Э. Динер, Р. Лазарус, С. Фолкман, С. Мадди, С. Хобфолла, Р. Баумайстера [2].

Н.Е. Водопьянова понимает под ресурсами внутренние и внешние переменные, которые способствуют психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях. Это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессовым трудовым и жизненным ситуациям. Ресурсы человека как индивида, субъекта, личности и индивидуальности выступают как средства (инструменты), используемые им для трансформации взаимодействия со стрессогенной ситуацией [23, с. 290].

Ресурсы являются внутренними и внешними конструктами, которые индивид использует для успешной адаптации. Состояние стресса наступает у человека тогда, когда индивид переживает потерю ресурсов или подвергается угрозе потери ресурсов или в случае, если индивид не получает ожидаемых приобретений в результате сделанных ранее ресурсных вложений. Переживание стрессовых событий для каждого человека индивидуально и зависит от многих обстоятельств, которые происходят в его жизни, а также от самой личностной структуры того или иного индивида

Ресурсный подход позволяет равномерно распределять использование ресурсов в зависимости от сложности решаемых ситуаций. В результате чего, события, которые могут привести к дезадаптации личности сводятся к минимуму.

Целью выявления взаимосвязь проявлений симптоматики расстройства адаптации и уровня персональных ресурсов было проведено исследование, в котором принимали участие юноши и девушки ГГУ имени Франциска Скорины возрастной категории от 18 до 23 лет.

Для эмпирического исследования были использованы следующие методики:

1. Опросник «Потери и приобретения персональных ресурсов» Н. Водопьяновой и М. Штейн.

2. Для оценки уровня психологического благополучия был использован опросник «Индекс общего (хорошего) самочувствия (ВОЗ-5)» (The World Health Organisation – Five Well-Being Index (WHO-5)).

3. Опросник ШВС-10 (The Perceived Stress Scale-10, «PSS-10»).

4. Опросник по выявлению симптоматики расстройства адаптации ADNM- 8 (в адаптации А.Н. Крутолевич).

В результате исследования было выявлено, что показатели шкалы стресса имеют взаимосвязь с адаптацией ( $r=0,256$  при  $p \leq 0,05$ ), что может свидетельствовать о том, что большое количество стрессовых ситуаций могут привести к развитию расстройства адаптации.

Показатели благополучия не коррелируют с адаптацией. Так коэффициент корреляции между благополучием и симптоматикой расстройства адаптации составил  $r=-0,147$  при  $p \geq 0,05$ .

Шкала потери ресурсов отрицательно коррелирует с шкалой перенапряжения ( $r=-0,290$  при  $p \leq 0,05$ ), что может свидетельствовать о том, что чем ресурсов используется для совладания со стрессовой ситуацией, тем меньше перенапряжения. И пока у человека есть ресурсы на противодействие стрессовым ситуациям, то перенапряжение не возникнет. Перенапряжение может приводить к стрессу при коэффициенте корреляции  $r=0,684$  при  $p \leq 0,01$ .

Показатели шкалы потери ресурсов коррелируют с противодействием стрессу ( $r=0,325$  при  $p \leq 0,01$ ). Так как в данной шкале полученные испытуемыми баллы инвертируются, то большие значения говорят о том, что испытуемые не могут противодействовать стрессу или же не предпринимают никаких попыток бороться с ним. Меньшие значения, наоборот свидетельствуют о том, что несмотря на полученный стресс, испытуемыми, были предприняты действия, направленные на его преодоление.

Между проявлениями симптоматики расстройства адаптации и уровнем персональных ресурсов не было выявлено достоверных взаимосвязей. Так, коэффициент корреляции между приобретенными персональными ресурсами и симптоматикой расстройства адаптации составил  $r=-0,110$  при  $p \geq 0,05$ , а между утраченными ресурсами и симптоматикой расстройства адаптации составил  $r=0,156$  при  $p \geq 0,05$ .

Несмотря на отсутствие прямой связи адаптации и ресурсностью стоит помнить, что полученные в данном исследовании показатели персональных ресурсов коррелируют показатели стресса (шкала потери ресурсов

отрицательно коррелирует с шкалой перенапряжения при коэффициенте корреляции  $r=-0,290$  при  $p \leq 0,05$  и показатели шкалы потери ресурсов коррелируют с противодействием стрессу при коэффициенте корреляции  $r=0,325$  при  $p \leq 0,01$ ), который в свою очередь коррелирует с проявлениями симптоматики расстройства адаптации при коэффициенте корреляции  $r=0,256$  при  $p \leq 0,05$ .

Таким образом, можно сделать вывод, что при потере ресурсов человек испытывает стресс, который в свою очередь может приводить к расстройствам адаптации. Потери ресурсов для человека имеют более значимую роль, чем приобретения. Даже приобретая множество ресурсов, обеспечивающих хороший уровень благополучия индивида, утрата хоть одного из них будет куда более значимой, чем любое приобретение другое. Это может свидетельствовать о том, что человеку в первую очередь свойственно не приобретение тех или иных ресурсов, а сохранение имеющихся.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Психология стресса и методы его профилактики. Классификация стресса и его психологические причины [Электронный ресурс]. Режим доступа: [https://kpfu.ru/staff\\_files/F928476394/Psihologiya\\_stressa\\_i\\_metody\\_ego\\_profilaktiki.pdf](https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf). (дата обращения: 27.02.2021).

2. Стресс: причины и последствия, лечение и профилактика: Стресс: термины и определения [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://stressundercontrol.ru/assets/docs/2021/Стресс%20причины%20и%20последствия.pdf>. (дата обращения: 28.02.2021).

3. *Ильюшина М.И.* Субъективная ресурсность как психолого-акмеологический феномен // *Russian Journal of Education and Psychology*. 2016. № 12 (68). С. 188-202.

4. *Незнанов Н.Г.* Психиатрия. М.: ГЭОЕФР-Медиа, 2010. 496 с.

5. *Водопьянова Н. Е.* Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.

#### **Взаимосвязь аддиктивного поведения подростков и эмоционального интеллекта**

*Криженков Д.Н.*

*УО «Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины»  
г.Гомель, Республика Беларусь*

Современное общество характеризуется кризисными явлениями во многих сферах жизни, трансформацией института семьи, ослаблением социального контроля, разрастанием сети компьютерных игр с виртуальными партнерами, возрастанием агрессивного информационного потока СМИ. Изменения целого ряда социокультурных факторов развития и кризисность социально-психологической обстановки приводят к возрастанию стрессовых