

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

ситуаций, интенсивному и длительному психоэмоциональному напряжению подрастающего поколения. Следствием этого является потеря человеком чувства безопасности и страх перед действительностью, порождающие стремление уйти от реальности. В результате увеличивается число различных форм отклоняющегося поведения в подростковом возрасте, среди которых самой распространенной, по данным исследований, является аддиктивное поведение [1, с. 34].

Изучение феномена аддиктивного поведения проводится в рамках различных отраслей науки: медицине, психологии, педагогике, юриспруденции и др. Исследования А.Е. Личко, В.С. Битенского, И.Н. Пятницкой, П.Д. Шабанова, О.Ю. Штакельберг, Н.В. Говорина посвящены различным аспектам химической зависимости. Ц.П. Короленко и Т.А. Донских разработана первая отечественная типология нехимических аддикций. В работах С.В. Березина, К.С. Лисецкого, Д.В. Колесова, Л.С. Горбатенко, Н.В. Дроновой, Н.А. Сироты, В.М. Ялтонского рассматриваются некоторые психологические механизмы аддиктивного поведения и его профилактики у подростков. А.Е. Войскунский, М.С. Иванов, Е.В. Змановская, В.Д. Менделевич описывают различные варианты аддиктивной реализации. Возрастные аспекты проблемы рассмотрены в трудах Д.И. Фельдштейна, В.С. Мухиной, А.А. Реана, Г.А. Цукермана, И.С. Кона. Вопросы детерминации аддиктивного поведения обсуждаются в работах Э.Г. Эйдемиллера, В.В. Юстицкиса, Ж.И. Трафимчика, Г.В. Лосика и т.д. В отечественной литературе под девиантным поведением (Я.И. Гилянский, И.С. Кон, В.Г. Степанов, Ю.Г. Фролова и др.) понимается:

- поступок, действия человека, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам, «будь то нормы психического здоровья, права, культуры или морали»;

- социальное явление, выраженное в массовых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе нормам.

Эмоциональный интеллект определяется как вид социального интеллекта, направленный на анализ эмоциональной информации, и обеспечивающий успешное понимание эмоций и управление ими. Сочетание понятий «эмоции» и «интеллект» стало достаточно спорным вопросом в научном сообществе, поскольку использование понятия «интеллект» может быть неуместным, наиболее подходящим термином может являться «компетентность», т.к. интеллект определяется Д. Векслером, как глобальная способность действовать целеустремленно, мыслить рационально, эффективно общаться с окружающими, включающая в себя не только рациональные способности, но и социальные, коммуникативные навыки [2, с. 12].

Структура эмоционального интеллекта Д. Гоулмена включает в себя следующие компоненты:

1. Идентификация и называние эмоциональных состояний, понимание взаимосвязей между эмоциями, мышлением и действием;
2. Управление эмоциональным состоянием, предполагающий контроль эмоций и замену нежелательных эмоциональных состояний адекватными;
3. Способность пребывать в эмоциональном состоянии, способствующего достижению успеха;
4. Способность идентифицировать эмоции других людей, проявлять чувствительность к ним и управлять эмоциями других;
5. Способность вступать в удовлетворяющие межличностные отношения с другими людьми и поддерживать их [3, с. 134].

Современные исследования эмоционального интеллекта представлены в работах И.Н. Андреевой, Д.В. Ушакова, Д.В. Люсина, С.П. Деревянко, О.А. Гулевич, В.В. Овсянниковой, Е.А. Сергиенко, Т.А. Сысоевой, О.В. Белоконь и многих других.

С целью выявить характер взаимосвязи аддиктивного поведения подростков и эмоционального интеллекта было проведено исследование. Выборочную совокупность составили 70 учащихся 7-8 классов, из них 35 юношей и 35 девушек. Были использованы следующие методы: методика «Определение склонности к отклоняющемуся поведению» (А.Н. Орел); тест склонности к зависимому поведению (В.Д. Менделевича); тест на выявление любовной аддикции (А.Ю. Егоров); методика диагностики эмоционального интеллекта (Н. Холла).

Для выявления взаимосвязи между аддиктивным поведением подростков и эмоциональным интеллектом была осуществлена статистическая обработка данных с помощью метода ранговой корреляции Спирмена.

Выявлены следующие виды взаимосвязей:

- обратная взаимосвязь между аддиктивным поведением и эмоциональным интеллектом ( $r_s = -0,523$  при  $p \leq 0,01$ ). Наличие данной взаимосвязи говорит, что чем более выражена склонность к аддиктивному поведению у подростков, тем ниже уровень развития эмоционального интеллекта, и наоборот, чем менее выражена склонность к аддиктивному поведению у подростков, тем выше уровень развития эмоционального интеллекта;

- обратная взаимосвязь между наркотической зависимостью и эмоциональным интеллектом ( $r_s = -0,514$  при  $p \leq 0,01$ ). Наличие данной взаимосвязи говорит, что чем более выражена склонность к наркотической зависимости у подростков, тем ниже уровень развития эмоционального

интеллекта, и наоборот, чем менее выражена склонность к наркотической зависимости у подростков, тем выше уровень развития эмоционального интеллекта;

- обратная взаимосвязь между алкогольной зависимостью и эмоциональным интеллектом ( $r_s = -0,608$  при  $p \leq 0,01$ ). Наличие данной взаимосвязи говорит, что чем более выражена склонность к алкогольной зависимости у подростков, тем ниже уровень развития эмоционального интеллекта, и наоборот, чем менее выражена склонность к алкогольной зависимости у подростков, тем выше уровень развития эмоционального интеллекта;

- обратная взаимосвязь между компьютерной игровой зависимостью и эмоциональным интеллектом ( $r_s = -0,722$  при  $p \leq 0,01$ ). Наличие данной взаимосвязи говорит, что чем более выражена склонность к компьютерной игровой зависимости у подростков, тем ниже уровень развития эмоционального интеллекта, и наоборот, чем менее выражена склонность к компьютерной игровой зависимости у подростков, тем выше уровень развития эмоционального интеллекта.

Выявленная взаимосвязь свидетельствует о том, что у подростков, склонных к аддиктивному поведению, таким его видам, как наркотическая, алкогольная, компьютерная игровая зависимость, эмоциональный интеллект недостаточно развит. Они слабо осознают и понимают свои эмоции, своим эмоциональным состояниям не уделяют должного внимания, не стремятся их пониманию и осознанию. Не согласны с тем, что способность осознавать свои собственные чувства помогает им лучше управлять своей жизнью, а также с тем, что отрицательные эмоции являются стимулом к изменениям их жизни. Подростки весьма чувствительны к давлению со стороны, не могут справиться со своими чувствами в неприятной ситуации, застревают на негативных эмоциях, не способны отключиться и быстро успокоиться после неожиданного огорчения. Испытывают затруднения в управлении своим поведением путем управления эмоциями. Они не могут побороть свои отрицательные эмоции в ситуациях, в которых необходимо действовать, они испытывают затруднения при необходимости гармонизации своего эмоционального состояния путем саморегуляции. Они могут испытывать трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, а также трудности в анализе ситуаций межличностного взаимодействия, что усложняет взаимоотношения с окружающими.

У подростков же, не склонных к аддиктивному поведению, таким его видам, как наркотическая, алкогольная, компьютерная игровая зависимость, эмоциональный интеллект является развитым. У них хорошо развиты

личностные характеристики, позволяющие распознавать свои эмоции, управлять ими, распознавать чувства в каждой конкретной ситуации. Подростки с высоким уровнем развития эмоционального интеллекта способны извлечь максимум информации о поведении людей, понимать их, прогнозировать их реакции в заданных обстоятельствах, проявлять дальновидность в отношениях с другими. Им свойственны контактность, открытость, тактичность, доброжелательность и сердечность, тенденция к психологической близости в общении.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1 *Чечет В.В.* Реализация цели и задач Концепции непрерывного воспитания детей и учащейся молодежи в Республике Беларусь в исследованиях белорусских ученых-педагогов // Педагогическое наследие академика И.Ф. Харламова и современные проблемы теории и практики нравственного становления личности. Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2015. С. 131-135.

2 *Дегтярев А.В.* Эмоциональный интеллект»: становление понятия в психологии // Психологическая наука и образование. 2012. № 2. С. 10-23.

3 *Гоулмен Д.* Эмоциональный интеллект. Почему он может значить больше, чем IQ. М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2013. 560 с.

### **Эмоциональный интеллект студентов и стратегии поведения в конфликтных ситуациях**

*Крутолевич А.Н.*

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

Согласно Клоду Штайнеру эмоциональная грамотность и эмоциональный интеллект заключается в понимании собственных чувств и чувств других людей для облегчения межличностных отношений, в том числе с помощью диалога и самоконтроля. Способность осознавать и воспринимать чужие чувства позволяет эффективно взаимодействовать с другими людьми, в результате чего возникает навык рационального поведения в ситуациях, сопровождающихся сильными эмоциями.

С целью определения уровня взаимосвязи общего показателя эмоционального интеллекта, его проявлений и стратегий поведения в конфликтных ситуациях было проведено исследование. В исследовании приняло участие 50 студентов.

Для определения общего уровня эмоционального интеллекта и его проявлений осуществлялось с помощью методики Н. Холла в адаптации Е.И. Ильина (диагностика «Эмоционального интеллекта»). Она состоит из 30