

позитивных форм социального взаимодействия, таких как формирование чувства ответственности перед другими людьми, привлечение к участию в различных общественных инициативах, волонтерских движениях с целью формирования позитивного отношения к социальному окружению способствует отношению к другому человеку как к ценности в своей неповторимости и уникальности, а также является ресурсной моделью поведения и профилактикой антисоциального поведения.

#### Список использованных источников

1 Образовательный стандарт высшего образования. Первая ступень. Цикл социально-гуманитарных дисциплин (утвержден Министром образования Республики Беларусь 15.07.2014) [Электронный ресурс] // Белорусский государственный университет: <https://www.bsu.by/Cache/Page/602313.pdf>. – Дата доступа: 17.05.2019.

2 Жеребцов, С. Н. Взаимосвязь ценностных ориентаций и значимых событий жизненного пути личности в юношеском возрасте: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / С. Н. Жеребцов; НМУ НИО МО РБ. – Минск, 2001. – 20 с.

3 Ребер, А. Большой толковый психологический словарь: в 2 т. / А. Ребер. – Москва: Вече; АСТ, 2001. – Т.2: П-Я. – 559 с.

4 Кухтова, Н. В. Феномен просоциального поведения в психологической науке (некоторые подходы в изучении просоциального поведения) / Н. В. Кухтова // Белорусский психологический журнал. – 2004. – № 1. – С. 60 – 65.

5 Кухтова, Н. В. Адаптация методики «Измерение просоциальных тенденций» (Г. Карло, Б. А. Рэндалл) / Н. В. Кухтова // Вестн. ГрГУ. – 2011. – №2 (113). – С. 102 – 107.

6 Просоциальное поведение специалистов, ориентированных на оказание помощи: теоретические основы и методики изучения / авт.-сост.: Н. В. Кухтова, Н. В. Доморацкая. – Витебск: УО «ВГУ им. П. М. Машерова», 2011. – С. 19–21.

**УДК 159.97:159.922.736.4**

**Е. А. Бычкова**

Научный руководитель: А. Н. Крутолевич, канд. психол. наук, доцент  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

### **ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ ПРОЯВЛЕНИЙ И СОСТАВЛЯЮЩИХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ПОДРОСТКОВ**

*Статья посвящена теоретическому и практическому анализу психосоматических проявлений. В статье рассмотрен термин «адаптация», условия для успешной адаптации личности, значение социально-психологической адаптации для деятельности человека. Рассматривается проблема психосоматических проявлений, их взаимосвязь с социально-психологической адаптацией.*

*Ключевые слова: социально-психологическая адаптация, психосоматические проявления, дезадаптация.*

Впервые термин «психосоматический» был использован врачом-психиатром Иоганном-Христианом Гейнротом в 1818 г., а позже понятием «соматопсихический» эту область дополнил немецкий психиатр М. Якоби.

На сегодняшний день именно психосоматика (от греч. «ψυχή» – душа и греч. «σώμα» – тело) как один из разделов в медицине и психологии представляет современные клинические, психологические, эпидемиологические и лабораторные исследования, в которых освещается: роль стресса в развитии соматических заболеваний, связь патохарактерологических и поведенческих особенностей с чувствительностью или устойчивостью к определенным соматическим заболеваниям, зависимостью реакции на болезнь («поведение» в болезни) от типа личностного склада, влияние некоторых методов лечения (хирургические вмешательства, гемодиализ и т.п.) на психическое состояние и многое другое. Основной предмет психосоматики – психосоматические расстройства, под которыми понимают «соматические заболевания, обусловленные психогенными факторами». Психосоматические расстройства – «есть группа болезненных состояний, возникающих на основе взаимодействия психических и соматических факторов и проявляющихся соматизацией психических нарушений, психическими расстройствами, отражающими реакцию на соматическое заболевание, или развитием соматической патологии под влиянием психогенных факторов» [1, с. 6].

Исследование процесса социальной адаптации в отечественной науке становится одной из самых актуальных проблем, к которой обращаются не только психологи, но и историки, социологи, политики. Это связано с тем, что в настоящее время в связи с резким изменением социальной ситуации, информатизацией наше общество стремительно продолжает меняться [2].

Важнейшим условием успешной адаптации является оптимальное сочетание адаптивной и адаптирующей деятельности, которая варьируется в зависимости от конкретных ситуаций. В основе этого лежит высокоосознанная творческая деятельность, непрерывный содержательный обмен с социальной средой, с обществом, способствующие качественному обновлению среды, личности или группы, а также переходу их на новый более высокий уровень. Это требует осознания себя как деятеля, сочетания разумных потребностей личности или группы с задачами социальной среды, что предоставляется возможным лишь при создании определенных социальных условий.

Успешность социально-психологической адаптации напрямую связана с достижением общественных целей. В тех случаях, когда адаптация личности связана с нарушением закона, с проявлением асоциальных форм поведения, успешная адаптация невозможна.

У человека могут возникнуть девиантные формы поведения, что будет указывать на дезадаптацию социального субъекта [3].

В процессе социально-психологической адаптации происходит поиск баланса между внутренними и внешними условиями жизнедеятельности

человека. Насколько это процесс будет успешным, определяется такими факторами, как требования социальной среды, потенциал личности в плане изменения и приспособления среды к себе, оценка усилий, которые необходимо затратить на изменения среды или себя. Социальная среда включает в себя такие составляющие, как враждебность окружения, степень ограничения личности, дестабилизирующее влияние окружения. Потенциал личности характеризуется свойствами темперамента, способностями личности. Цена усилий предопределяется физическими и психологическими затратами, которая должна нести личность в процессе социально-психологической адаптации. Таким образом, процесс адаптации осуществляется в оценке успешности адаптации при разных типах адаптационной стратегии. А. А. Реан, рассматривая проблематику социально-психологической адаптации, определяет наиболее эффективный ее тип – «вероятностно комбинированный».

Целью данного исследования является изучение взаимосвязи психосоматических проявлений и составляющих социально-психологической адаптации подростков.

В исследовании использовалась методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд [4] и опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Checklist-90-Revised – SCL-90-R) [5].

Опросник выраженности психопатологической симптоматики (Symptom Checklist-90-Revised – SCL-90-R) является валидизированным и находит широкое применение в области клинической психологии. Для нашего исследования мы выбрали первую субшкалу – соматизация – Somatization (SOM). Нарушения, называемые соматизацией, отражают дистресс, возникающий из ощущения телесной дисфункции. Компонентами расстройства являются головные боли, другие боли и дискомфорт общей мускулатуры, а в дополнение – соматические эквиваленты тревожности. Данная шкала включает 12 утверждений. Примерами этих утверждений являются следующие: комок в горле, боли в мышцах, ощущение слабости в различных частях тела и т.д.

Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд предназначена для изучения особенностей социально-психологической адаптации и связанных с этим черт личности. Для нашего исследования мы выбрали 2 субшкалы – адаптация и дезадаптация.

Исследуемая выборка представляла собой группу учащихся ГУО «Гимназия №46 г. Гомеля имени Блеза Паскаля»: 58 человек в возрасте от 14 до 18 лет. Средний возраст опрошенных – 15 лет. Обработка эмпирических данных расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена была проведена с помощью программы SPSS 18.0.

Слабая отрицательная корреляция (-0,438) между параметрами «соматизация» и «адаптация» на уровне значимости  $p=0,01$  (0,001). Также

была обнаружена средняя положительная корреляция (0,521) параметров «соматизация» и «дезадаптация» на уровне значимости  $p=0,01$  (0,000).

Подводя итог, можем предположить, что психосоматические проявления связаны с социально-психологической адаптацией. Высокие требования социальной среды, низкий потенциал личности в плане изменения и приспособления среды к себе может обуславливать появление психосоматических заболеваний.

#### Список использованных источников

1 Комина, А. В. Медико-психологические предикторы психосоматической проблемы / А. В. Комина, А. П. Брянцев // Перспективы науки. – 2010. – №. 4. – С. 5–10.

2 Позднякова, О. В. Социальная адаптация как стадия социализации личности // О. В. Позднякова / Социально-экономические явления и процессы. – 2011. – № 5. – С. 362–378.

3 Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и ее компенсация. М.: Наука, 1976. – 272 с.

4 Реан, А. А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 479 с.

5 Тарабрина, Н. В. Практикум по психологии посттравматического стресса / Н. В. Тарабрина – СПб: Питер, 2001. – 272 с.

УДК 37.015.3:[178.9:-004.38]:159.913-053.8

#### Е. А. Выходцева

Научный руководитель: О. В. Маркевич, старший преподаватель  
УО «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины»,  
г. Гомель, Беларусь

### ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА

*В статье теоретически изучены проблемы интернет-аддикции и психологического здоровья. Анализируются результаты эмпирического исследования психологических характеристик интернет-зависимости и психологического здоровья взрослого человека. Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между интернет-зависимостью и психологическим здоровьем взрослого человека.*

*Ключевые слова: психологическое здоровье, аддикция, интернет-аддикция, просоциальный вектор, Я-вектор, творческий вектор, духовный вектор, интеллектуальный вектор, семейный вектор, гуманистический вектор.*

Возрастающая компьютеризация и интернетизация современного общества привели к появлению новой психологической зависимости – интернет-зависимости. Все больше людей предпочитают уходить с головой в виртуальный мир, не желая противостоять жизненным трудностям,