

в которых необходимо действовать «трезво», отбросив эмоции. Испытывают затруднения при необходимости гармонизации своего эмоционального состояния путем саморегуляции. У них слабо развиты способности к пониманию эмоций других людей. Не способны к сопереживанию, не стремятся встать на место другого человека, чтобы прочувствовать его состояние, эмоции. У них слабо выражена готовность к оказанию поддержки окружающим. Испытывают затруднения в оказании воздействия на эмоциональное состояние других людей, в понимании и прогнозировании поведения людей, а также в анализе ситуаций межличностного взаимодействия, что усложняет взаимоотношения с окружающими. Незрелость социального интеллекта, а также личностных характеристик, способствующих гармоничным взаимоотношениям с окружающими, может способствовать уходу молодежи в виртуальную реальность, поскольку устанавливать контакты в виртуальном мире им намного проще.

### Литература

1 Трафимчик, Ж. И. Зависимость от компьютерных игр: причины формирования, особенности и последствия влияния на личность / Ж. И. Трафимчик // Вестник БГУ. – 2010. – № 2. – С. 42–45.

*Т. С. Самсонова*

*Науч. рук. Т. Г. Шатюк,*

*канд. пед. наук, доцент*

### ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ

Особую актуальность проблема стресса и стрессоустойчивости приобретает в зрелом возрасте, когда человек прочно связывает себя с определенным родом занятий, а его дети становятся подростками. Стрессоустойчивость – это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям, происходящим в его жизни [1].

Выборку исследования составил 101 человек в возрасте от 29 до 60 лет, 56 женщин и 45 мужчин. В качестве психодиагностического инструментария была использована методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Т. Холмса и Р. Раге «Тест на стрессоустойчивость», результаты которой представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1 – Результаты исследования стрессоустойчивости у людей в зрелом возрасте

| Степень сопротивляемости стрессу | Процентное соотношение (n=101) |
|----------------------------------|--------------------------------|
| Большая                          | 62                             |
| Высокая                          | 19                             |
| Пороговая                        | 9                              |
| Низкая (ранимость)               | 10                             |

На основании данных таблицы 1 представим результаты исследования стрессоустойчивости у людей в зрелом возрасте на рисунке 1 (в %).

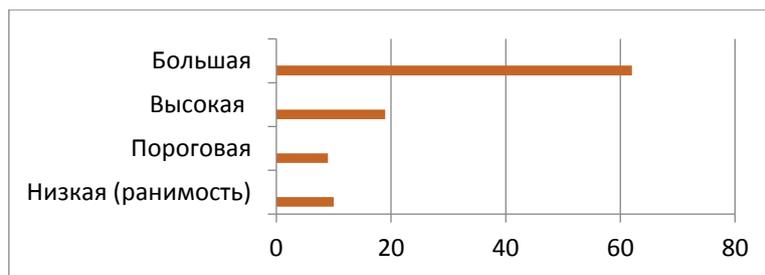


Рисунок 1 – Стрессоустойчивость у людей в зрелом возрасте (в %)

Согласно полученным результатам, у большинства респондентов наблюдается большая степень сопротивляемости стрессу. Для таких людей характерна очень высокая степень стрессоустойчивости. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни. Следовательно, можно говорить, что большинство испытуемых – это люди, которые получают удовольствие от собственной деятельности и в целом от жизни, несмотря на многие кризисы и стрессовые ситуации, присутствующие в их жизни.

### Литература

1 Бодров, В. А. Психологический стресс: к проблеме его преодоления / В. А. Бодров // Проблемы психологии и эргономики. – 2001 – № 4 – С. 28–33.

*Д. А. Сидренок*

*Науч. рук. Н. И. Колтышева,*

*канд. пед. наук, доцент*

### АДАПТИВНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ У МЕДРАБОТНИКОВ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Пандемия COVID-19 стала испытанием для всех, особенно для медицины. Ни один медработник не был готов к этой пандемии, для каждого это было, и есть, испытание на прочность своих как профессиональных, так и психологических качеств. Не все могут с уверенностью сказать, что они будут делать в сложившихся обстоятельствах, а тем более, какие действия предпринимать. Индивидуальная адаптация помогла преодолеть возникающие трудности [1].

На основании результатов диагностического исследования по многоуровневому личностному опроснику (МЛО) «Адаптивность» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина были выявлены уровни развития качеств личностного адаптированного потенциала у медработников различных учреждений здравоохранения г. Гомеля. На данном этапе выборку исследования составили 32 человека в возрасте от 20 до 65 лет. В таблице 1 представлены результаты исследования по МЛО «Адаптивность».

Таблица 1 – Результаты диагностики по методике многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина

| № | Уровень развития качеств | врачи   | фельдшеры | медсестры |
|---|--------------------------|---------|-----------|-----------|
| 1 | Выше среднего            | 33,33 % | 16,67 %   | 18,18 %   |
| 2 | Средний                  | 53,33 % | 66,66 %   | 63,62 %   |
| 3 | Ниже среднего            | 6,67 %  | 16,67 %   | 9,09 %    |