



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 %

В ходе исследования было выявлено, что наибольшим адаптационным потенциалом обладают врачи, что можно объяснить высокими уровнями ответственности и профессионализма, а также готовностью к работе в условиях неопределенности. У 2-х респондентов (6,25 % от числа всех испытуемых) результаты тестирования признаны недостоверными. Все респонденты, которые показали результаты ниже среднего и недостоверные, были отнесены к группе дезадаптированных медработников, с которыми будет проводиться психокоррекционная работа.

У большинства медработников преобладает средний уровень адаптивного потенциала, что свидетельствует о возможности адаптации к новым условиям профессиональной деятельности.

### Литература

1 Хаустова, А. И. Социально-психологическая адаптация / А. И. Хаустова // Молодой ученый. – 2016. – № 26. – С. 614–617.

*Д. А. Сиз*

*Науч. рук. А. Н. Крутолевич,*

*канд. психол. наук, доцент*

### ТРЕВОЖНОСТЬ И ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ЕЕ РАЗВИТИЕ

В настоящее время в психологии следует различать понятия «тревога» и «тревожность». Тревога – это эмоциональное волнение, которое основывается на прогнозировании угрозы, опасности, а тревожность – психологическая отличительная черта, стойкое качество человека, отличительное свойство [1]. Данное свойство направляет человека воспринимать определенные условия как содержащие опасность и стимулирует отвечать на них состоянием тревоги. Главными функциями тревоги являются сигнализирующая и стимулирующая. Выполняя сигнализирующую и стимулирующую функции, тревога акцентирует внимание человека на вероятных сложностях, содействуя изменению поведения или включению механизмов психического приспособления. Стимулирующая функция тревоги включает мотивирование, усиление поведенческой активности человека, что дает возможность сосредоточить все силы с целью достижения оптимального итога [2].

Чарльз Спилбергер выделил два вида тревожности [1, с. 45]:

1. Ситуативная тревожность демонстрирует усиление переживаний в конкретных условиях, которые вызывают беспокойство у человека. Это состояние может появляться у любого человека в ожидании вероятных проблем. Ситуативная тревожность характеризуется опасением, беспокойством, напряженностью, нервозностью. Сначала у человека проявляется только ситуативная тревожность, но при неблагоприятных обстоятельствах она способна перерасти в личностную.

2. Личностная тревожность – это устойчивая отличительная черта человека, которая выражается в предрасположенности к переживаниям тревоги и росте беспокойства в различных ситуациях, которые даже не опасны для человека.

Современные научные исследования недостаточно изучили причины развития тревожности. Установлено, что на формирование тревожности влияют врожденные, биологические, социальные, а также личностные факторы, действующие в течение жизни человека [1]. При рождении человек может быть склонен к появлению тревожности. И вследствие неправильного воспитания, неблагоприятных жизненных ситуаций, частых