

В настоящее время достаточно актуальной является психологическая помощь в поиске эффективных методов коррекции стрессового состояния личности, оказывающие позитивное влияние на личность студента, повышают уровень его самооценки и адаптивности в вузе.

### Литература

1. Костенко, С. Жизнеутверждающая адаптация как образ жизни [Текст] / С.Костенко. // Высшее образование в России. – 2006. – № 9, с.13-14
2. Авраменко, Н.Н. Психологическое консультирование как средство личностного развития практических психологов в процессе их профессиональной подготовки: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. – Калуга, 2003. – 21 с.
3. Щербатых, Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса [Текст] / Ю.В. Щербатых. // Прикладные информационные аспекты медицины. – Воронеж, 1999, Т.2, № 1, с. 59-60

## ПРОФИЛАКТИКА ВЫГОРАНИЯ: ПУТИ И ФОРМЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Н.С. Пашук

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

[kafpsy@miu.by](mailto:kafpsy@miu.by)

Некоторые исследователи, говоря о моделях развития выгорания, предполагают, что на ранних стадиях его формирования люди пытаются противостоять непрерывным рабочим стрессорам, используя имеющиеся внутренние и внешние ресурсы для преодоления стресса. Эти стадии характеризуются напряженностью, повышенной тревожностью, фрустрацией, неразрешимостью проблемных ситуаций. Следствием такого поведения являются эмоциональное истощение, деперсонализация и редукция личностных достижений.

Основным условием сохранения эмоционально-энергетических ресурсов, необходимых для противодействия эмоциональному истощению, является способность быстро справиться с возникающим при стрессе напряжением. В научной литературе описаны группы техник и упражнений, направленные на совершенствование психической саморегуляции и управление стрессом, которые можно разделить на группы. центральным звеном которых является:

- изменение содержания сознания,
- управление физическим «Я»,
- репродукция ресурсных состояний или позитивных образов,
- отражение своего социального «Я»,
- работа с иррациональными убеждениями,
- позитивное внушение или самовнушение.

Способы первой группы направлены на изменение латентности перцептивных процессов, на отвлечение от эмоционально-значимых ситуаций и мыслей, переключение на объекты окружающего мира и вовлеченность в разнообразную деятельность.

Способы второй группы, базирующиеся на отражении своего физического «Я», направлены на овладение умениями и навыками саморегуляции. Они включают в себя релаксацию, идеомоторные акты, определение целей и положительную внутреннюю речь, которые способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию. Данные приемы технически более сложные, требуют специальной тренировки, должны проверяться и закрепляться в разнообразных жизненных и рабочих ситуациях.

Для снижения эмоциональной напряженности эффективными оказываются различные дыхательные упражнения:

- упражнения с длительной задержкой дыхания, в основе которых лежат механизмы возбуждения дыхательного центра в продолговатом мозге,
- дыхательная гимнастика, основанная на брюшном дыхании с переменным ритмом.

Третья группа приемов отличается высоким уровнем сложности и эффективности. Снижение напряженности и повышение психологической устойчивости достигается с помощью позитивных образов памяти или воображения или репродукции воспроизведения ресурсных психических состояний: воспроизведение приятных воспоминаний, сюжетных образов. Главным условием для использования этой техники является способность переключаться из стрессовой ситуации на положительную воображаемую ситуацию, способность вспомнить благоприятный эпизод из прошлого и воспроизвести в памяти все сопутствующие этому ощущения- физические, зрительные, слуховые, обонятельные, осязательные, вкусовые. При этом следует вря от времени обновлять в памяти данные образы.

К четвертой группе способов саморегуляции, базирующихся на отражении своего социального «Я», относится умение определять краткосрочные и долгосрочные цели. Первое не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что человек находится на правильном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию. Достижение краткосрочных целей – успех, который повышает степень самовоспитания, причем цели должны быть реализованы, а результат доставлять удовлетворение.

По функциональной направленности методы психорегуляции, в соответствии с их воздействием на различные уровни психической организации классифицированы на:

- методы и приемы сознательного контроля за эмоциональными компонентами психического состояния: специальные физические и дыхательные упражнения на расслабление и напряжение, устранение причин проявления негативных эмоций;
- методы и приемы, направленные на атенционные, сенсорно-перцептивные и мыслительные характеристики состояния: приемы переключения внимания, сенсбилизация и десенсбилизация сенсорно-перцептивных процессов;
- методы и приемы, включающие мотивационно-волевые техники: самоубеждение, самовнушение, самоодобрение, самоприказ, самоуспокоение (табл.1).

Табл.1 Психотехники саморегуляции

Задачи коррекции психического состояния	Средства и методы психорегуляции
Снижение возбуждения	Отвлечение- переключение внимания Релаксационные физические упражнения Варьирование целеполаганием (временное снижениеуровня цели) Аутогенная тренировка (вариант успокоения) Дыхательные упражнения

Мобилизация ресурсов (активизация)	Повышение мотивации Аутогенная тренировка ( мобилизующий вариант) Сюжетные представления Дыхательные упражнения, повышающие уровень активации Идеомоторная тренировка в сочетании с сюжетными представлениями высокой эмоциональности Припоминание ощущений, связанных с уверенностью и эмоциональным подъемом
Психическая десенсибилизация	Мысленное представление уверенного и успешного поведения в сложных или стрессогенных ситуациях Самовнушение уверенности и нейтрального отношения к стресс-факторам Формулы намеренного пассивного отношения
Устранение эмоционального стресса	Гетеромузыкальная психорегуляция Приемы релаксации Приемы психологической защиты (замещение, рационализация, фантазия)
Восстановление сил	Внушенный сон Медитация Формулы намерения на быстрое восстановление
Тонизация	Мысленные представления психофизиологического состояния, возбуждающие отдельные функции организма ( частота сердечных сокращений, артериальное давление, двигательные, сенсорные и др. функции) Идеомоторная тренировка Образные представления ситуаций, способных вызвать повышение психофизического тонуса
Регуляция вегетативных процессов	Аутогенная тренировка Гетерорегуляция Дыхательные упражнения

В зависимости от физического состояния и здоровья, в соответствии с методами и средствами психотехники саморегуляции, человеку самому необходимо определять степень выполнения поставленных задач.

#### Литература

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть.– М.: Наука, 1995.
2. Беляев Г.С. Дыхательная гимнастика как важнейший компонент аутогенной тренировки // Вопросы спортивной психогигиены:Труды ВНИИФК.– М.: Прогресс, 1973.
3. Линденман Х. Система психофизического регулирования. – М.: Наука, 1992.

## ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХИ КАК ПРОЯВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

М.Н. Мисюк, Е.С. Коваленко

Минский институт управления, г. Минск, Беларусь

kes84@mail.ru

Современная демографическая ситуация в Республике Беларусь характеризуется процессом естественной убыли населения, представляющей потенциальную угрозу устойчивому развитию государства. Суммарный коэффициент рождаемости (среднее число рождений в расчете на одну женщину репродуктивного возраста) составляет в нашей стране 1,21 [0], что свидетельствует о том, что современные параметры воспроизводства населения почти в 2 раза меньше, чем требуется для замещения родительских поколений. Некоторая стабилизация процесса рождаемости, происходящая в последнее время, прежде всего, связана с увеличением числа женщин, беременных первым ребенком, а отнюдь не тех, кто стремится родить второго или третьего ребенка. В настоящее время преобладает ориентация супружеских пар на 1 – 2-детную семью. Закрепление социальной нормы однодетности в массовом сознании может привести к необратимости процесса сокращения рождаемости, а, следовательно, и численности населения.

Именно поэтому все большую актуальность приобретает изучение психологического состояния женщин в период беременности и, в частности их эмоционального состояния. Одним из аспектов исследования проблемы эмоциональной сферы женщины во время беременности является изучение тревожности и страхов, возникающих у будущих матерей в этот период. Тревожность определяется как приобретенная поведенческая диспозиция, которая предрасполагает индивида к восприятию широкого круга объективно безопасных обстоятельств как содержащих угрозу, побуждая реагировать на них состоянием тревоги, интенсивность которой не соответствует величине объективной опасности [0]. Страх – это эмоциональное состояние, отражающее защитную биологическую реакцию человека или животного при переживании ими реальной или мнимой опасности для их здоровья и благополучия [0]. Для человека как биологического существа возникновение страха и тревожности не только целесообразно, но и полезно. Однако для человека как социального существа данные эмоции часто становятся препятствием для достижения поставленных им целей.

Говоря о важности изучения эмоций страха и тревожности в период беременности, стоит отметить что, по мнению Б.И. Дадонова [0], отрицательные эмоции играют более важную биологическую роль по сравнению с положительными. Отрицательная эмоция – это сигнал тревоги, опасности для организма. Положительная – сигнал возвращения благополучия, ему нет необходимости звучать долго. Сигнал же тревоги должен подаваться до тех пор, пока опасность не устранена. Вследствие этого застойными могут оказаться только отрицательные эмоции. При этих условиях здоровье человека действительно страдает. А так как страх и тревожность чаще всего пони-