

Причин возникновения синдрома профессионального выгорания множество. Среди них можно выделить продолжительные профессиональные стрессы, отсутствие полноценного результата профессиональной деятельности, индивидуальные особенности специалиста и т. д. Существенную роль в развитии профессионального выгорания играют три основных фактора: личностный, социальный и организационный.

#### Список литературы

1. Абрамова, Т.С. Психология в медицине: учеб. пособие / Т.С. Абрамова, Ю.А. Юдчиц. – М.: ЛПА «Кафедра – М», 1998. – 272с.
2. Сидоров, П. Синдром эмоционального выгорания / П. Сидоров // Медицинская газета [Электронный ресурс] – 2005. – № 43. – Режим доступа: <http://medgazeta.rusmedserv.com/2005/43/article1322.html>.
3. Пряжников, Н.С., Пряжникова, Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 480 с.

## НЕСТАБИЛЬНОСТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПОДРОСТКА – УСЛОВИЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА

*И.А. Комарова  
Витебск, УО «ВГУ им. П. М. Машерова»*

Человек по-разному относится к предметам, явлениям, событиям, другим людям, своей личности. Многообразные проявления эмоциональной жизни человека делятся на аффекты, собственно эмоции, чувства, настроения и стресс. Эмоции - эволюционно более ранний механизм регуляции поведения, чем разум. Под сильным воздействием эмоций в организме происходит такая мобилизация сил, которую разуму не вызвать ни приказами, ни просьбами. Потребность разумно управлять своими эмоциями возникает у человека отнюдь не потому, что его не устраивает сам факт появления эмоциональных состояний [1]. В современной жизни стрессы играют значительную роль. Они влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими и в семье. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Наиболее широко употребляемым определением является следующее: «Стресс – это напряженное состояние организма человека, как физическое, так и психическое». Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых импульсов во всех сферах человеческой жизни и деятельности, несомненно. В переводе с английского стресс – это давление, нажим, напряжение, а дистресс – горе, несчастье, недомогание, нужда. По словам Г. Селье, стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом, как отмечает Г. Селье, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации.

А.Г. Лидерс, занимавшийся проблемой подросткового возраста, говорит о том, что подросток по множеству физиологических и психологических характеристик «соизмерим» с взрослым, но не равен ему. Подростковый возраст – время, когда психика полностью меняется; это период, когда ребёнок постепенно трансформируется во взрослого человека. Уязвимое место во всей структуре личности: нестабильность настроения, агрессивность, раздражительность, конфликтность -

негативные черты, которые характерны для подростка. «Такие проявления эмоций, как аффекты, чувства, настроения, эмоциональный стресс, лежат в основе жизнедеятельности человека. Именно в этот период происходит усиление акцентуированности подростка, то есть тех черт, которые дремали до этого периода, а сейчас, в момент гормонального взрыва, обострились, что накладывает отпечаток на дальнейшее развитие нервно-психологической сферы, и как следствие, эмоциональной сферы» [2]. Эмоциональная нестабильность колеблется от приступов гнева до продолжительных периодов депрессии и стресса. Первым признаком стресса является отдаление подростка от его сверстников и близких людей. Вольно или невольно он становится замкнутым и одиноким. Не хочет отвечать на телефонные звонки, не желает никого видеть. Причиной этого отдаления от людей зачастую бывает резкое понижение самооценки, появление неуверенности в собственных силах, ощущение, что весь мир его не понимает и не принимает.

Другим симптомом подросткового стресса является рассеянность внимания, забывчивость подростка. Он забывает, что было вчера, не замечает знакомых на улице, постоянно витает в облаках и не может ни на чём сосредоточиться. Родителям в этом случае нельзя ругать своего ребёнка, надо его понять и постараться помочь, обратившись за помощью к психологу.

Следующим признаком подросткового стресса является постоянно утомлённое состояние. Однако бывают и несколько другие проявления стресса. К примеру, циклическая смена настроения: от состояния беспредельной радости подросток тут же переходит к состоянию глубокого расстройства.

В статье Р. Кэмпбелла «Как справляться с гневом подростка» анализируется поведение, характерное для подросткового возраста: «Агрессивность - одно из обычных проявлений гнева, присущих незрелой личности. Подростковая депрессия - особый и опасный источник гнева. Эмоциональная неустойчивость, влекущая большое количество конфликтных ситуаций, что может вести к стрессу. Новые чувства уже возникли, но ещё не обрели адекватных способов выражения или точек приложения [3].

Исходя из вышеизложенного, необходимо представить структуру коррекционной работы психолога с подростками по предотвращению различных стрессовых ситуаций.

### **1. Цель.**

Цель – это результат, которого мы хотим достичь. Важно корректно сформулировать цель, для того чтобы впоследствии можно было оценить, сумели ли мы её достичь. Именно исходя из цели, мы в дальнейшем и будем оценивать эффективность коррекционного воздействия.

### **2. Задачи**

Задачи – это конкретизация цели, дробление её на составные части.

Примеры задач

Для первой цели:

- Снятие существующих страхов;
- Развитие самостоятельности
- Формирование умения отстаивать свою позицию и т.д.

### **3. Критерии отбора в коррекционную группу**

Это признаки, наличие которых является показанием для посещения ребёнком занятий по той или иной коррекционной программе. Это своего рода установочная диагностика. Критерии должны быть выделены таким образом, чтобы после окончания занятий можно было провести повторную диагностику и оценить эффективность коррекционного воздействия.

Эти признаки могут быть выделены:

- С помощью психодиагностических методик;

▪ В процессе наблюдения за поведением ребенка (для этого необходимо выделить параметры наблюдения, например, для программы по развитию уверенности в себе: пассивность ребенка на занятиях и т. д.);

#### **4. Направления коррекционной работы, этапы программы**

Необходимо продумать общее направление работы, логику продвижения к цели. Например, коррекцию интеллектуального развития целесообразно начинать с развития восприятия, а только затем переходить к развитию мышления. А при формировании уверенности в себе - сначала снять актуальные страхи, а затем формировать отношения с окружающими.

#### **5. Организация занятий**

Здесь нужно продумать такие моменты: количество и возраст участников, примерное количество занятий (в том числе и на каждом этапе), их регулярность и продолжительность, требования к помещению и оборудованию.

#### **6. Структура занятий**

За основу обычно составляет структура занятия, предложенная М.Р. Битяновой в книге «Организация психологической работы в школе».

#### **7. Список игр и упражнений, используемых на каждом этапе**

Это самая вариативная часть программы. Список игр и упражнений можно дополнять, изменять. Главное, чтобы они соответствовали целям и задачам коррекционной программы.

При описании программы упражнения и игры можно просто перечислить, если они взяты из книг и пособий. При этом необходимо указать список литературы. А можно эти игры описать, особенно если они являются модифицированными или авторскими.

#### **8. Критерии эффективности программы**

На этом этапе используется повторная диагностика. Лучше, если она проводится с помощью тех же методов, что и в начале коррекционных занятий. Необходимо продумать, какой уровень развития является достаточным, а какой – требует повторного прохождения программы.

Таким образом, исследования в данной области могут и должны продолжаться.

Список литературы

1. Бреслав, Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения / Г.М. Бреслав. – М.: Педагогика, 1990. – 144 с.
2. Кижаяев – Смык Л.А. Психология стресса /Л.А. Кижаяев – Смык – М.: Психология, 1983. – 146 с.
3. Маклаков А.Г. «Общая психология» /А.Г. Маклаков. – М.: СПб, 2003. – 306 с.
4. Изард К.Э. Психология эмоций / Изард К.Э. – СПб.: Издательство "Питер", 1999. – 408с.

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ЗАЩИТ У СТУДЕНТОВ**

*Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина, А.Н. Мамась\*  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»; Витебск, УО «ВГМУ»\**

Исследования в области психологических проявлений и последствий стресса являются в настоящее время одной из наиболее актуальных тем, бурно разрабатывающихся на стыке биологии, медицины, экологии, социологии и психологии. Лидирующей является проблематика изучения профессионального стресса, организационного стресса, экологического стресса, семейного стресса. Систематизировав различные точки зрения и исследовательские традиции, А.Б.Леонова предлагает выделять три основных подхода к анализу психологического стресса: экологический, транзактный и регуляторный [1].