

В-третьих, оценку себя. В жизненной стратегии обозначаемые цели должны быть чуть выше наших сегодняшних возможностей, чтобы был стимул развития.

В-четвертых, на повышение своей самооценки. Повышать свою самооценку рекомендуется на трех уровнях: а) телесном (здоровье, режим питания, внешний вид); б) эмоциональном (следует искать эмоционально-комфортные для себя ситуации, обеспечивать себе хоть чуть-чуть ощущаемый успех); в) рассудочном – примите и полюбите себя таким, каковы вы есть.

Доказано, что здоровье человека зависит от психосоциальных факторов, и биологические факторы не являются основными причинами болезней. Можно прогнозировать будущее состояние здоровья человека по его личностным чертам и чувству оптимизма. Многие люди, воздействуя на свою жизнь гневом, депрессией, страхом, лишают себя главной жизненной силы. Энергию высокого качества жизни создают позитивный способ мышления и связанные с ним положительные эмоции. Позитивное мышление – это главный человеческий инструмент обеспечения здоровья и благополучия.

## **ПУТИ РАЗВИТИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

*М.В. Макрицкий  
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Известно, что стресс является одним из факторов возникновения не только нарушения психической деятельности человека, но и ряда заболеваний. Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой. Это важнейший инструмент тренировки и закалывания, т.к. способствует повышению сопротивляемости организма, усиливает защитные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации организма к любым изменениям в окружающей нас среде.

Цель исследования состоит в выявлении оптимальных путей стрессоустойчивости в педагогической деятельности. В стрессовом состоянии может с трудом осуществляться целенаправленная деятельность, переключение и распределение внимания, может наступить даже общее торможение или полная дезорганизация деятельности. При стрессе возможны ошибки восприятия, памяти, неадекватные реакции на неожиданные раздражители и т.д. Однако у ряда профессионалов незначительный стресс может вызвать прилив сил, активизацию деятельности, особую ясность и четкость мысли, стенические эмоции. Нельзя заранее определить, вызовет ли данная ситуация стрессовое состояние человека. Поведение в стрессовой обстановке во многом зависит от личностных особенностей человека: от умения быстро оценивать обстановку, от навыков мгновенной ориентировки в неожиданных обстоятельствах, от волевой собранности, решительности, целесообразности действия и развития выдержки, от имеющегося опыта поведения в аналогичной ситуации. Особенно это важно для профессиональной педагогической деятельности.

Как показало наше исследование, подавляющее большинство людей под понятием «стресс» понимает неприятности, горе, сильные отрицательные эмоциональные переживания (93% опрошенных). Однако и огромная радость, неожиданный успех, триумф – это тоже стресс (29% опрошенных). Вернее не стресс, а стрессор - фактор, вызывающий состояние стресса.

В современной психологии много внимания уделяется проблеме регуляции и саморегуляции психических состояний, разработке способов повышения устойчивости к стрессу. Психические состояния всегда многомерны. Они выступают и

как система организации психических процессов всей деятельности человека в каждый конкретный момент времени, и как отношения человека. В них всегда представлена оценка ситуации и потребности личности. Психическое состояние может быть психогенным. Психогенные состояния возникают по поводу обстоятельств, имеющих важное значение, связанных со значимыми отношениями: неудачей, потерей репутации, крахом, катастрофой, потерей дорогого человека. С точки зрения временной организации нами выделены хронические состояния. В ходе исследования к ним отнесены: состояние хронического утомления, хронического стресса, который чаще всего связан с влиянием повседневных стрессов; к обычным психическим состояниям отнесены беспокойства, тревоги, умеренный стресс. Вредоносным является дистресс или вредный стресс.

Наше исследование показало, что психические состояния отражают особенности взаимодействия человека и среды. С одной стороны, при изменении этого взаимодействия состояния меняются таким образом, чтобы способствовать адаптации организма к окружающей среде. Таким образом, можно сказать, что психические состояния в профессиональной деятельности сами являются формой саморегуляции психики. С другой стороны, психические состояния являются индикаторами внешних событий в профессиональной деятельности. Негативные состояния свидетельствуют о том, что в наших действиях или в нашем окружении что-то не в порядке и нуждается в изменении. В этом случае нужно бороться не с самими состояниями, а с причинами, которые их вызывают в педагогической деятельности.

Для понимания способов саморегуляции психических состояний необходимо учитывать физиологические механизмы их возникновения и поддержания. Вначале в коре головного мозга формируется так называемая доминанта (интенсивный стойкий очаг возбуждения). Она подчиняет себе активность организма и деятельность человека. Таким образом, для нивелирования данного психического состояния необходимо ликвидировать, разрядить эту доминанту или же создать новую, конкурирующую. Фактически на это направлены все отвлекающие приемы (чтение, просмотр кинофильма, занятие любимым делом). Чем увлекательнее дело, на которое пытается переключиться человек, тем ему легче создать конкурирующую доминанту, вслед за появлением которой развивается особая цепная реакция – возбуждается одна из глубинных структур мозга – гипоталамус. Он заставляет близлежащую железу – гипофиз – выделить в кровь большое количество адренокортикотропного гормона. Под влиянием данного гормона надпочечники выделяют адреналин и другие физиологически активные вещества (гормоны). Последние вызывают разнообразные физиологические эффекты – сильнее бьется сердце, учащается дыхание и др. Во время этой фазы подготавливаются условия для интенсивной мышечной нагрузки (сражаться или убежать). Современный человек обычно не пускает в дело скопившуюся энергию, и гормоны еще долго циркулируют в крови. Соответственно, человек чувствует себя возбужденным. Необходимо нейтрализовать гормоны, и лучший помощник в таких случаях – физкультура, интенсивная мышечная нагрузка. Если конфликт не разрешился и негативное взаимодействие со средой не прекратилось, в кору головного мозга продолжают поступать импульсы, поддерживающие активность доминанты, а в кровь продолжают выделяться гормоны стресса. Здесь существует два пути регуляции такого состояния: снизить для себя значимость происходящего (что не всегда приводит к желаемым результатам) или же изменить ситуацию.

Нами разработаны различные способы саморегуляции психических состояний человека: релаксационная тренировка, аутогенная тренировка, десенсибилизация, реактивная релаксация, медитация и др. Установлено, что частные способы регуляции эмоционального состояния в основном укладываются в три глобальных способа: посредством другой эмоции; когнитивная регуляция; моторная ре-

гуляция. Первый способ регуляции предполагает сознательные усилия, направленные на активацию другой эмоции, противоположной той, которую человек переживает и хочет устранить. Второй способ связан с использованием внимания и мышления для подавления нежелательной эмоции или установления контроля над нею. Это переключение сознания на события и деятельность, вызывающие у человека интерес, положительные эмоциональные переживания. Третий способ предполагает использование физической активности, как канала разрядки возникшего эмоционального напряжения. Психическая регуляция связана либо с воздействием извне (другой профессионал), либо с саморегуляцией.

Установлено, что одним из средств саморегуляции является переключение внимания, которое связано с направленностью сознания на какое-нибудь интересное событие в профессиональной деятельности или на деловую сторону предстоящей деятельности. Снижение значимости предстоящей профессиональной деятельности или полученного результата осуществляется путем придания событию меньшей ценности или вообще переоценки значимости ситуации по типу «не очень-то и хотелось», «неудачи уже были, и теперь я отношусь к ним по-другому» и т.д. Наши результаты позволяют утверждать, что снять у себя эмоциональное напряжение помогают следующие способы: получение дополнительной информации, снимающей неопределенность профессиональной ситуации; разработка запасной отступной стратегии достижения цели на случай неудачи; откладывание на время достижения цели в случае осознания невозможности сделать это при наличных знаниях, средствах; физическая разрядка; запись в дневнике с изложением ситуации и причины, вызвавшей стресс, эмоциональное напряжение.

Таким образом, показано, что овладение методиками саморегуляции является важным фактором улучшения здоровья, работоспособности, повышения качества жизни в профессиональной деятельности. При этом решительную роль играет сила мотивации, ведь, как известно, навыки не приходят сами собой и нужна достаточная доля силы воли, чтобы навыки психогигиены вошли в привычку и стали естественным компонентом жизнедеятельности профессионалов в различных сферах.

#### Список литературы

1. Губачев Ю.М., Иовлев Б.В. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека / Ю.М.Губачев.-Л., 1976.
2. Судаков К.В. системные механизмы эмоционального стресса / К.В.Судаков.-М., 1981.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССА У РАБОТНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ**

*Ю.М. Мирошниченко*

*Витебск, Департамент охраны МВД РБ*

Автор теории стресса – Ганс Селье (H. Selye) – считал, что стресс – это «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование». Стресс помогает организму приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.