

Черткова С.К. (Научный руководитель – Крестьянинова Т.Ю.
канд. биол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ПРОГРАММА ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ ЦЕНТРАЛЬНОЙ РАЙОННОЙ БОЛЬНИЦЫ

Введение. Специфика деятельности медицинских работников: ежедневные психические перегрузки, высокая ответственность, дисбаланс между интеллектуально-энергетическими затратами и морально-материальным вознаграждением, профессиональные стрессы; делает их категорией профессионалов, которая наиболее подвержена выгоранию [1]. Одним из факторов позволяющего эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, самопознания, коммуникативные навыки, сплочение, повышение эмоционального благополучия, а также осмысленности жизни, являющимися признаками эмоционального выгорания, является психологический тренинг [2]. Цель настоящего исследования: создать программу профилактики синдрома эмоционального выгорания для медицинских работников центральной районной больницы, в соответствии со степенью его выраженности.

Материал и методы. Изучены данные результатов методики диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко 55 медицинских сотрудников Учреждения здравоохранения «Шумилинская центральная районная больница». Среди обследованных было 19 врачей и 36 сотрудников со средним специальным медицинским образованием. 22 из них – мужчины, 33 – женщины; у 13 стаж работы составил до 3 лет, у 42 – свыше 3 лет.

Результаты и их обсуждение. В проведенном нами ранее исследовании, было выявлено, что в Учреждения здравоохранения «Шумилинская центральная районная больница», среди медицинских работников, наблюдается высокий уровень эмоционального выгорания, 40% имеют признаки начинающегося эмоционального выгорания, у 25,5% присутствуют признаки эмоционального выгорания, что требует разработки мер профилактики и корректирующих программ.

Нами предложена корректирующая программа, целью которой является: создани благоприятных условий для профилактики эмоционального выгорания.

Блоки коррекционной работы: 1) диагностический – диагностика уровня эмоционального выгорания и субъективного благополучия; 2) установочный – побуждение желания взаимодействовать; 3) коррекционный – оптимизация осмысленности жизни; 4) блок оценки эффективности коррекционных воздействий – повторная диагностика уровня эмоционального выгорания, осмысленности жизни и субъективного благополучия после проведения развивающей программы. Форма проведения – групповая. Количество участников – 20 человек. Программа состоит из 10 занятий общей продолжительностью 60 минут. Цели и содержание занятий представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Тематический план

№ занятия	Цели и содержание занятия
Занятие №1	Включение в работу, снятие накопившегося напряжения; сплочение, создание группового доверия и принятия. Знакомство. Упражнения: «Подари себе имя», «Наши ожидания», «Карусель общения».
Занятие №2	Упражнения на сплочение группы, формирование доверия: «Порядковый счет», «Пу-танка», «Подчеркивание общности», «Подчеркивание значимости», «Промежуточная рефлексия».

Занятие №3	Закрепление навыков самоанализа, способствовать более глубокому самораскрытию, которое ведет к изменению себя, осознание и принятие своих чувств. Упражнения: «Образ я», «Самоанализ», «Чувство», «Передача чувств».
Занятие №4	Помощь участникам в раскрытии своих сильных сторон, актуализация личностных ресурсов участников занятий, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции. Упражнения: «Мой портрет в лучах солнца», «Да», Мозговой штурм “Способы саморегуляции в ситуации стресса”, «Дыхательная гимнастика».
Занятие №5	Углубление процессов самораскрытия, определение жизненных целей, анализ и осмысление своих жизненных перспектив, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции. Упражнения: «Сильные стороны», «Чего вы хотите достичь?», «Линия жизни», «Релаксационные упражнения».
Занятие №6	Овладение умениями ранжирования ценностей, планирования будущего, работа с негативными чувствами, освоение эффективных способов снятия внутреннего напряжения, приемов саморегуляции. Упражнения «Мои жизненные планы», «Телесно-ориентированная терапия».
Занятие №7	Составление жизненного плана, осмысленность жизни, ранжирование жизненных ценностей, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Упражнения: «Планирование будущего», «Горячий стул», «Кинопроба».
Занятие №8	Обучение осознанию смысла жизни, а также преодолению трудностей, мешающих полноценному самовыражению, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Упражнения: «Чувствую себя хорошо», «10 заповедей», «Свое пространство», «Достоинства».
Занятие №9	Обучение пониманию отличий конкретного человека от других людей, помощь в определении личностных ценностей, развитие позитивного самовосприятия, осознание особенностей самовосприятия и восприятия себя другими. Упражнения: «Комиссионный магазин», «Коллективная сказка», «Волшебный магазин», «В чем мне повезло в этой жизни»
Занятие №10	Установление обратной связи, анализ опыта, полученного в группе. Упражнения: «Подарки», «Чемодан в дорогу», «Пожелания по кругу», «Рефлексия «мне сегодня...»

Заключение. Разработана корректирующая программа для медицинских работников, у которых, синдром эмоционального выгорания находится в фазе формирования, у 25% – не сложившийся синдром, у 20% – сложившийся.

Список использованной литературы:

1. Бабич, О.И. Личностные ресурсы преодоления синдрома профессионального выгорания / О.И. Бабич. – Иркутск: ИПКРО, 2009. – 172 с.
2. Барбанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального сгорания» / М.В. Барбанова // Вестник МГУ. – 2013. – №1. – С. 23.

Шамшур М.Д. (Научный руководитель – Кияшко М.А.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ИЗУЧЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

Введение. На нынешнем этапе развития системы высшего образования одной из важнейших задач является формирование саморазвивающейся и самодостаточной личности. У студентов имеются большие ресурсы для её развития. Однако у них также имеется ряд индивидуальных психологических особенностей, которые могут помешать им полностью решить эту задачу. Среди этих особенностей особое место занимает стрессоустойчивость. Имеется множество научной литературы, в которой говорится о том, что стресс – спутник студенческой жизни. У студентов, особенно на начальном этапе,