

данной профессиональной деятельностью, весьма не благоприятны и могут привести к быстрому эмоциональному выгоранию. Также у них снижен порог толерантности к стрессу, в ситуации стресса происходит блокировка или ведомая активность за большинством или лидирующей личностью, что вызывает трудности при выполнении своих профессиональных обязательств.

Так, спасатели без квалификации и специалисты 3 класса отличаются избыточной эмоциональной напряженностью, проявляющейся в повышенной сосредоточенности на отклонениях от нормы как в плане межличностных отношений, где лиц этого круга раздражает безответственность и недостаточная на их взгляд нравственность поступков окружающих, так и в сфере самочувствия, где чрезмерное внимание к функциям собственного организма может перерасти в ипохондричность.

Сотрудники же МЧС с присвоенной квалификацией «Специалист 2 класса» и «Специалист 1 класса» склонны к профессиональной деятельности, в которой уместны и необходимы такие качества, как исполнительность, умение подчиняться установленному порядку и следовать определенным инструкциям и директивам, умение сдерживать присущие человеку слабости, противиться соблазнам. Это конторский тип служащих, который очень ценится в службе безопасности, охране труда.

#### Список используемых источников

1 Самонов, А.П. Психологическая подготовка пожарных / А. П. Самонов. - М. : Стройиздат, 1982. - 79 с.

2 *Леонова, А. Б.* Роль субъективного образа экологической опасности в деятельности пожарных и спасателей / *А. Б. Леонова, М. И. Марьин, С. И. Ловчан* // Тезисы 1-ой Российской конференции по экологической психологии. — Психологический институт РАО Москва, 1996.

3 Алешков, М. В. История развития технических средств борьбы с пожарами, приспособленных для работы в условиях низких температур / М.В. Алешков, М.Д. Безбородько, И.А. Ольховский, О.В. Двоенко // Пожаровзрывобезопасность. — 2016. — Т. 25, № 11. — С. 77-83.

## РАЗВИТИЕ КОПИНГ-РЕСУРСОВ У МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ

*Сыч И.А.,*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Медицинские работники в силу специфики профессиональной деятельности наиболее предрасположены к воздействию профессиональных стрессоров, которые с большой вероятностью могут привести к возникновению эмоционального выгорания как одной из форм профессиональной деформации [1, с. 5]. В настоящее время проблемы профессионального здоровья и личностного благополучия медицинских

работников привлекают все больше внимания как зарубежных, так и российских и белорусских исследователей: Г. Фрейденбергер, С. Маслач, В.В. Бойко, Н.Е. Водопьянова, В.Е. Орел, Т.И. Ронгинская, Е.С. Старченкова, Т.В. Форманюк, И.Л. Гуреева, Е.М. Тищенко, Э.А. Соколова, В.И. Секун, М.М. Скугаревская, Е.Г. Королева, Е.Э. Шустер.

В исследовании, проведенном М.М. Скугаревской, среди врачей психиатров, психиатров-наркологов, психотерапевтов Республики Беларусь показано, что почти 80% имеют различной степени выраженности признаки синдрома эмоционального выгорания, 7,8% имеют резко выраженный синдром эмоционального выгорания, ведущий к психосоматическим и психовегетативным нарушениям [2, с. 3]. В первую очередь это сопряжено с высокой ценой врачебной ошибки, вероятность которой повышается в ситуациях переживания состояний высокого психоэмоционального напряжения и стресса. Медицинские работники являются представителями той профессии, в которой от специалистов требуется интенсивное и содержательно насыщенное взаимодействие с людьми (пациентами, коллегами, родственниками больных). Проблема эмоционального выгорания может быть также рассмотрена и как медико-социальная проблема разрушения личности специалистов высокого класса, в одной из массовых профессий гуманистического ряда.

Вопросы поиска путей снижения выраженности синдрома эмоционального выгорания, его профилактики и психологической помощи «выгорающим», а также повышения работоспособности и стрессоустойчивости медицинских работников являются актуальной проблемой практической психологии. Сохранение или повышение стрессоустойчивости личности связано с поиском, сохранением и адекватным использованием ресурсов, помогающих ей в преодолении негативных последствий стрессовых ситуаций. В настоящее время насчитывается довольно ограниченное число работ, которые посвящены изучению способов преодоления медицинскими работниками эмоциональных стрессов и технологий сохранения средовых и личностных ресурсов для успешного совладания. Знание особенностей копинг-стратегий, лежащих в основе формирования стрессоустойчивости медицинских работников, поможет строить более целенаправленные программы для профилактики выгорания и выработки медицинским персоналом продуктивных копинг-стратегий, направленных на повышение адаптационного потенциала и сохранение копинг-ресурсов личности.

Цель исследования: разработка и апробация программы развития адаптивных копинг-стратегий у медицинских работников с эмоциональным выгоранием. Исследование проводилось с 2017 по 2019 годы. В исследовании приняли участие 120 медицинских работников в возрасте от 21 до 54 лет, из них 87 медицинских сестер и 33 врача отделения интенсивной терапии и реанимации, и отделения анестезиологии. Теоретический анализ проблемы и выдвинутая цель исследования определили состав психодиагностического инструментария: методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко; Бернский

опросник «Способы преодоления критических ситуаций» методика Э. Хейма.

Анализ результатов констатирующего этапа исследования свидетельствует, что у медицинских работников с эмоциональным выгоранием преобладают непродуктивные когнитивные – «смирение», «растерянность» ( $\varphi$  эмп = 5.384 при  $\rho \leq 0,01$ ); эмоциональные – «подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность» ( $\varphi$  эмп = 3.886 при  $\rho \leq 0,01$ ) и поведенческие копинг-стратегии – «активное избегание» и «отступление» ( $\varphi$  эмп = 5.18 при  $\rho \leq 0,01$ ), а также относительно адаптивные – «компенсация» и «отвлечение» ( $\varphi$  эмп = 1.872 при  $\rho \leq 0,05$ ).

На основе полученных результатов была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа по обучению медицинских работников с эмоциональным выгоранием адаптивному копингу, которая решала следующие задачи:

- расширение знаний о совладающем поведении, признаках его эффективности, когнитивно-смысловых барьерах использования конструктивных копинг-стратегий;

- помощь в осознании особенностей собственного совладающего поведения, репертуара копинг-стратегий, их конструктивности;

- обучение новым стратегиям конструктивного совладающего поведения, и закрепление освоенных конструктивных копинг-стратегий в серии специально спроектированных трудных ситуаций.

Обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса проводилось в форме психологического тренинга проблем-разрешающего копинг-поведения, поиска социальной поддержки, ее восприятия и оказания, индивидуальных и групповых психокоррекционных занятий по повышению самооценки, развитию Я-концепции, эмпатии, аффилиации, снижению чувствительности к отверждению и т.д.

Для подтверждения эффективности коррекционно-развивающей программы медицинские работники с эмоциональным выгоранием были разделены на две группы – контрольную и экспериментальную. Коррекционно-развивающая деятельность осуществлялась в экспериментальной группе. После ее завершения была проведена повторная диагностика.

В ходе сопоставления результатов, отражающих выраженность использования тех или иных копинг-механизмов медицинскими работниками на констатирующем и контрольном этапе исследования, с помощью критерия  $\varphi^*$ -углового преобразования Фишера были выявлены статистически значимые с различия по следующим стратегиям.

«Эмоциональные»: продуктивные – доля медицинских работников с эмоциональным выгоранием, у которых выявлены продуктивные эмоциональные копинг-механизмы, на контрольном этапе исследования, статистически значимо больше, чем на констатирующем этапе исследования ( $\varphi^*$ эмп = 1.842 >  $\varphi^*$ кр = 1.64 при  $\rho \leq 0,05$  и  $\varphi^*$ эмп = 1.842 <  $\varphi^*$ кр = 2.31 при  $\rho \leq 0,01$ ); непродуктивные – доля медицинских работников

с эмоциональным выгоранием, у которых выявлены непродуктивные эмоциональные копинг-механизмы на констатирующем этапе исследования, статистически значимо больше, чем на контрольном этапе исследования ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.777 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$  при  $\rho \leq 0,05$  и  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.777 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$  при  $\rho \leq 0,01$ ).

«Поведенческие»: продуктивные – доля медицинских работников с эмоциональным выгоранием, у которых выявлены продуктивные поведенческие копинг-механизмы на контрольном этапе исследования, статистически значимо больше, чем на констатирующем этапе исследования ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.964 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$  при  $\rho \leq 0,05$  и  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.964 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$  при  $\rho \leq 0,01$ ); непродуктивные – доля медицинских работников с эмоциональным выгоранием, у которых выявлены непродуктивные поведенческие копинг-механизмы на констатирующем этапе исследования, статистически значимо больше, чем на контрольном этапе исследования ( $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.604 > \varphi^*_{\text{кр}} = 1.64$  при  $\rho \leq 0,05$  и  $\varphi^*_{\text{эмп}} = 2.604 > \varphi^*_{\text{кр}} = 2.31$  при  $\rho \leq 0,01$ ). Т. е. Увеличилось число медицинских работников, использующих продуктивные эмоциональные и поведенческие копинг-механизмы, они стали более оптимистично смотреть на возникающие проблемы и готовы к их анализу и решению.

Необходимо отметить, что участие в тренинге по обучению адаптивным копинг-стратегиям медицинских работников позволило снизить уровень их эмоционального выгорания.

Таким образом, полученные данные позволяют утверждать, что предложенная и апробированная нами коррекционно-развивающая программа обучения адаптивным копинг-стратегиям медицинских работников с эмоциональным выгоранием является эффективной.

Список использованных источников

1 Винокур В.А. Профессиональный стресс у медицинских работников / В.А Винокур // Вестник МАПО. – 2002. – № 2. – С. 4 – 8.

2 Скугаревская, М.М. Синдром эмоционального выгорания / М.М. Скугаревская // Медицинские новости. – 2002. – № 7. – С. 3 – 9.

## **ОСОБЕННОСТИ КОПИНГ-ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТВОРЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ**

*Ткаченко Е.Д.,*

*Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь, г. Гомель*

Современная социальная среда предъявляет повышенные требования к человеку, в плане поиска оптимальных решений в трудных, неоднозначных, стрессовых ситуациях, поскольку на протяжении всей своей жизни человек сталкивается с различными ситуациями, некоторые из которых могут субъективно оцениваться им как трудные и нарушающие привычный ход жизни. В поисках преодоления этих сложностей ребенок может либо использовать опыт его родителей и других родственников,