

# ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

УДК 613.8:159.944:616

## КОРРЕКЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ИНСТРУКТОРОВ-МЕТОДИСТОВ ПО ЭРГОТЕРАПИИ ПРИ РАБОТЕ С ЛИЦАМИ С ИНВАЛИДНОСТЬЮ

*М.А. Андрейковец*

*Научный руководитель – Е.Е. Лебедь-Великанова, старший преподаватель*

*Полесский государственный университет*

**Ведение.** Профессиональная деятельность инструкторов-методистов по эрготерапии связана с неизбежными эмоциональными и нравственными перегрузками. Это является основой для возникновения так называемых профессиональных личностных деформаций – одним из которых является синдром эмоционального выгорания. Они представляют собой психологическую почву для развития различных психосоматических и невротических расстройств [1].

На современном этапе развития общества в условиях социально-экономической нестабильности, конкуренции на рынке труда, социальных стрессов, растут требования, предъявляемые к профессионализму личности. Одной из приоритетных задач психологии развития, медицинской психологии, психологии труда является исследование специфических социально-психологических явлений, к числу которых относится и «эмоциональное выгорание» среди профессионалов разных областей труда, разработка программ по их предупреждению и коррекции. В настоящее время исследователи выделяют около 100 симптомов, так или иначе связанных с психическим выгоранием. В большинстве случаев они носят описательный характер, не подтвержденный эмпирическими исследованиями [2].

Целью нашего исследования являлось изучение эмоционального выгорания инструкторов-методистов по эрготерапии и разработка программы эрготерапии для данных специалистов. В процессе были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко), метод математической статистики.

Были изучены источники деформации личности инструкторов-методистов по эрготерапии.

**Основная часть.** Исследование проводилось на базе УО «Полесский государственный университет» в период с 14 октября по 14 ноября 2019 года с целью проведения оценки.

В исследовании участвовала группа инструкторов-методистов по эрготерапии, в количестве 6 человек. Возраст испытуемых от 20 до 22 лет, средний возраст пациентов: 21 год.

Чтобы разработать программу эрготерапии, мы решили более детально изучить источники деформации личности инструкторов-методистов по эрготерапии, психологические подходы к изучению эмоционального выгорания личности, факторы развития синдрома эмоционального выгорания. Эти данные позволили нам узнать, что существует три основных фактора, играющих существенную роль в эмоциональном выгорании: личностный, ролевой и организационный, основные составляющие которых приводят к развитию синдрома эмоционального выгорания.

В нашем исследовании мы придерживались мнения об эмоциональном выгорании как о трехмерном конструкте, состоящем из трех последовательных фаз: напряжения, резистенции и истощения.

Далее было проведено начальное тестирование по методике В.В. Бойко, которое выявило следующее, что фазы напряжения и истощения не сформировались, а фаза резистенции имеет наибольший показатель [3].

Далее была разработана программа эрготерапии, направленная на коррекцию эмоционального выгорания будущих инструкторов методистов по эрготерапии.

Основная идея программы состоит в том, что коррекцию эмоционального выгорания можно достичь путем занятости, активного отдыха, увлечений и искусства. Согласно данной идеи подобраны необходимые материалы, которые были включены в программу эрготерапии, а именно терапию занятостью, музыкотерапию, библиотерапию, изотерапию, терапию средой.

После проведения программы было проведено повторное тестирование, которое показало следующее - показатели среднеарифметических значений в фазе напряжения уменьшились на 1,7

балла, в фазе резистенции увеличились на 2,9 балла, в фазе истощения показатели снизились на 3,3 балла.

**Заключение.** По сравнению показателей всех критериев исследования по критерию Стьюдента можно сказать, что критерии входят в зону значимости, следовательно, различия между выборками являются достоверными. Проанализировав эти данные, можно сделать вывод, что в итоге разработанная программа эрготерапии в совокупности своей эффективна. Все полученные результаты после исследования и их анализ позволяют сделать вывод, что разработанная нами программа эрготерапии для коррекции эмоционального выгорания инструкторов-методистов по эрготерапии при работе с лицами с инвалидностью может быть рекомендована.

#### **Список использованных источников**

1. Анциферова, Л.И. Условия деформации личности / Л.И. Анциферова // Новые исследования. – М.: Наука, 1998. – С. 32-38.
2. Барабанова, М.В. Изучение психологического содержания синдрома выгорания / М.В. Барабанова // Вестник Московского университета.
3. Бойко, В.В. Синдром «эмоционального выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 1999. – 105 с.