

Слайд 1

Здравствуйте, уважаемые члены аттестационной комиссии!

Тема моей выпускной квалификационной работы - **«Программа профилактики эмоционального выгорания медицинских работников»**.

Проблема эмоционального выгорания на сегодняшний день достаточно актуальна, она с давних пор привлекала внимание психологов, т.к. жертвой синдрома эмоционального выгорания может стать любой человек. Особенно подвержены ему люди, работающие в сфере социальных и коммуникативных профессий.

Слайд 2

Целью выпускной квалификационной работы является Цель – изучение эмоционального выгорания и разработка программы профилактики эмоционального выгорания.

Слайд 3

Объект исследования является синдром эмоционального выгорания в профессиональной деятельности медицинских сестер.

Предмет исследования – программа профилактики синдрома эмоционального выгорания у медицинских сестер.

Гипотеза исследования: при систематическом проведении занятий по профилактике эмоционального выгорания показатели эмоционального выгорания снижаются.

Слайд 4

Для достижения цели, во второй главе работы описано проведенное ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ.

В исследовании приняло участие 40 человек (медицинские сестры в возрасте от 28-65 лет). Выборку составили: мужчины – 6 человек, в возрасте от 44 до 59 лет, стаж от 7 до 32 лет; женщины — 34 человека, в возрасте от 28 до 65 лет, стаж работы от 7 до 34 лет.

Исследование проводилось нами в 2 этапа. Первый этап заключался в определении склонности медицинских работников к эмоциональному выгоранию. Для этого была использована методика диагностики уровня эмоционального выгорания (В.В. Бойко) и методика «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С.Джексон, в адаптации Н.Е.Водопьяновой.

Слайд 5

Первым этапом нашей работы было исследование индивидуальной склонности медицинских работников к эмоциональному выгоранию по методике В.В. Бойко. Результаты исследования представлены на слайде.

Исходя из данных, представленных на диаграмме, видно, что специалисты группы обладают симптомами эмоционального выгорания различного уровня выраженности. В группе испытуемых наблюдаются следующая картина:

- эмоциональное выгорание стадии напряжения наблюдается у 22,5%, а это 9 человек от всей группы испытуемых;
- эмоциональное выгорание стадии резистенции наблюдается у 37,5%, а это 15 человек от всей группы испытуемых;
- эмоциональное выгорание стадии истощения наблюдается у 40%, а это 16 человек от всей группы испытуемых.

Слайд 6

Далее мы провели методику «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С.Джексона, в адаптации Н.Е.Водопьяновой. результаты представлены на слайде 6.

Как видно, в группе медработников наблюдается эмоциональное истощение, снижение эмоционального фона, равнодушие, эмоциональное пресыщение. Они имеют тенденцию к отрицательному оцениванию себя, своих профессиональных достижений и успехов, что ведет к ограничению своих возможностей, обязательств по отношению к другим.

Исходя из полученных данных, мы можем сделать вывод, что проблема «выгорания» медицинских работников актуальна. Это подчеркивает необходимость профилактической и психокоррекционной работы с эмоциональным и психическим состоянием сотрудников. И это, в большей мере, связано не с показателями работников у которых уже сформировалось эмоциональное выгорание, а с показателем эмоционального выгорания сотрудников, который находится в стадии формирования. Так как именно на этой стадии мы можем предотвратить развитие синдрома эмоционального выгорания.

Слайд 7

С целью преодоления синдрома эмоционального выгорания у медицинских сестер и проведения профилактических мероприятий по предупреждению данного синдрома, нами была разработана « Программа тренинга по преодолению синдрома эмоционального выгорания».

Программа тренинга рассчитана на 24 часа и включает в себя 8 занятий по 3 часа каждое.

Цель и задачи программы:

Познакомить присутствующих с понятием профессионального выгорания, симптомами его проявления, этапами формирования, причинами возникновения, способами его преодоления.

Данная программа направлена на решение следующих основных задач:

- обозначение и иллюстрация проблемы эмоционального выгорания;
- укрепление личностной и профессиональной самооценки участников;
- осознание своих личностных особенностей и ресурсных возможностей;
- коррекция и развитие установок участников, формирование партнерского стиля межличностного взаимодействия.

Слайд 8

Далее на слайдах представлено описание и содержание занятий в рамках разработанной программы.

Занятие №1 «Я хочу общаться!»

Цель занятия - ознакомить участников с основными принципами программы тренинга, принять правила работы группы, создать позитивную атмосферу в группе

1.1. Знакомство

1.2. Упражнение «Что я сейчас чувствую»

1.3. «Принятие правил работы группы»

1.4. Упражнение «Мои добрые дела»

1.5. Упражнение «Страховка»

1.6. Упражнение «Мои сильные стороны»

Слайд 9

Занятие №2

Цель занятия - осознание связи эмоционального выгорания и особенностей своей проф. деятельности, осмысления различий в целях проф. деятельности в начале карьеры и в процессе накопления проф. опыта

2.1. Упражнение: «16 ассоциаций»

2.2. Домашнее задание: «Свободный микрофон»

2.3. Упражнение «Контраргументы»

2.4. «Психологическая поддержка и обратная связь»

Слайд 10

На слайде номер 10 представлена информация по 6 другим занятиям.

Слайд 11

Для контроля изменений состояния участников программы тренинга предусматривается тестирование через 3 и 12 месяцев, при необходимости - проведение повторного тренинга через год. Полученный положительный результат позволит расширить практику тренингов по этой проблеме.

С целью изучения эффективности разработанной нами программы, мы всех медработников разделили на 2 группы:

Контрольная группа – 20 медработников, с которыми не проводилась представленная выше программа.

Экспериментальная группа - 20 медработников, с которыми была проведена программа тренинга.

Занятия проходили в подготовленном помещении: хорошее санитарное состояние, был представлен необходимый для занятий материал.

Оценка достоверности различий между показателями симптомов синдрома эмоционального выгорания (методика Бойко) в контрольной группе

Как видно из таблицы на слайде, результаты медработников контрольной группы с течением времени не изменились. Статистически значимых различий не выявлено.

Слайд 12

Оценка достоверности различий между показателями симптомов синдрома эмоционального выгорания (методика Бойко) в экспериментальной группе

Как видим из таблицы, результаты медработников экспериментальной группы до и после эксперимента различаются по уровню проявления СЭВ по всем критериям. После участия в программе тренинга все показатели эмоционального выгорания медработников существенно снижены, что говорит об эффективности разработанного нами тренинга. Нужно отметить, что у 17 человек существенно снизились показатели по шкалам «неудовлетворенность собой», «напряжение», «расширение сферы экономии эмоций», «резистенция», «эмоциональный дефицит», также наблюдается снижение и по шкалам «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование», «истощение», хотя снижение показателей по данным шкалам выражено слабее.

Слайд 13

Далее мы провели методику «Диагностика профессионального выгорания» К. Маслач, С.Джексона, в адаптации Н.Е.Водопьяновой. результаты представлены в таблицах на слайде.

Анализ показал, что результаты медработников контрольной группы с течением времени не изменились. Статистически значимых различий не выявлено.

Кроме того, результаты медработников экспериментальной группы до и после эксперимента различаются по уровню проявления СЭВ. У всех медработников

существенно снизились показатели по всем шкалам опросника: «редукция личных достижений», «эмоциональное истощение», «деперсонализация».

Как видим, в группах медработников экспериментальной группы выявлены существенные значимые сдвиги по выраженности профессионального выгорания до и после участия в программе тренинга. До эксперимента у них наблюдалось эмоциональное истощение, снижение эмоционального фона, равнодушие, эмоциональное пресыщение. После тренинга все эти показатели существенно снизились.

Слайд 14

На основании проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Профессия медицинского работника связана со значительным риском развития синдрома эмоционального выгорания.
2. На развитие синдрома «эмоционального выгорания» влияет группа организационных факторов.
3. Развитие и проявления синдрома эмоционального «выгорания» связаны с особенностями личности специалиста.
4. У специалиста в зрелом возрасте уже пройден этап профессионального становления и адаптации к профессии.
5. Наличие высшего образования, на наш взгляд, снижает риск возникновения «выгорания».

Слайд 15

6. Профилактика психического выгорания – это ведущее направление работы психолога с медработником.
7. Виды психологической коррекции могут быть самыми разнообразными как по форме, так и по содержанию.
8. После участия в программе тренинга все показатели эмоционального выгорания медработников существенно снижены.
9. Проведение профилактических мер и коррекционных видов работы по предупреждению и преодолению психического выгорания требует двусторонней активности.

Слайд 16

Таким образом, Данная программа, как целиком, так и отдельными элементами, может быть рекомендована психологам, работающим с коллективом медицинских работников, а также самим профессионалам для психологической самопомощи.

Перспективы исследования мы видим в апробации предложенной программы тренинга «Преодоление синдрома эмоционального выгорания», анализе и обсуждении результатов практического применения, получении обратной связи от участников.

Цель работы - изучение эмоционального выгорания и разработка программы профилактики эмоционального выгорания – **достигнута.**

Спасибо за внимание! Доклад окончен.