

ЛИТЕРАТУРА

1. *Жупиева, Е. И.* К проблеме изучения репродуктивного здоровья студенток / Е. И. Жупиева // *Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии.* — 2013. — № 28. — С. 161–165.
2. Современная демографическая ситуация и проблемы улучшения репродуктивного здоровья населения России / О. И. Аполихин [и др.] // *Экспериментальная и клиническая урология.* — 2015. — № 4. — С. 4–14.
3. Репродуктивное здоровье девушек студенток — как медико-социальная проблема / Л. И. Герасимова [и др.]. — *Современные проблемы науки и образования.* — 2015. — № 6. — С. 295.
4. *Миронов, Н. И.* Аборт как нравственная и демографическая проблема современного общества / Н. И. Миронов // *Вестник Международного юридического института.* — 2017. — № 2 (61). — С. 136–143.
5. Результаты деятельности медицинских организаций дерматовенерологического профиля, достигнутые в 2016 г. / А. А. Кубанова [и др.] // *Вестник дерматологии и венерологии.* — 2017. — № 4. — С. 12–27.
6. *Плотникова, Ю. С.* Репродуктивное здоровье как проблема социально-медицинской работы / Ю. С. Плотникова, А. В. Молчанова, М. А. Бишель // *Омские социально-гуманитарные чтения-2017: материалы X Междунар. науч.-практ. конф., Омск 20–21 апреля 2017 г. / Ом.гос.ун-т; ред.кол.: Л.А. Кудринская.* — Омск, 2017. — С. 85–88.
7. *Тимошилов, В. И.* Факторы риска заражения и распространения инфекций, передаваемых половым путем: аналитический обзор и экспертная оценка / В. И. Тимошилов, А. Г. Ластовецкий // *Вестник новых медицинских технологий. Электронное издание.* — 2018. — № 2. — С. 25–32.
8. *Тимошилов, В. И.* Информационно-образовательные потребности врачей как основание для их обучения по вопросам профилактики социально обусловленных заболеваний среди молодежи / В. И. Тимошилов, Г. А. Сидоров, А. В. Грудина // *Бюллетень Национального научно-исследовательского института общественного здоровья имени Н. А. Семашко.* — 2017. — № 1. — С. 283–288.
9. *Морозов, В. Г.* Непрерывное медицинское образование (НМО) как обязательное постоянное обучение по программам повышения квалификации / В. Г. Морозов, Н. С. Левченкова // *Смоленский медицинский альманах.* — 2017. — № 2. — С. 14–18.

УДК 159.942.5:613.0:613.6.015

**СОВРЕМЕННЫЕ ПУТИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ  
У ПЕДАГОГИЧЕСКИХ РАБОТНИКОВ С ПОМОЩЬЮ  
ТРЕНИНГОВЫХ ЗАНЯТИЙ ПО АТР-ТЕРАПИИ**

*Лагутенкова Ю. С.*

Научный руководитель *М. М. Комарова*

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский колледж»

г. Гомель, Республика Беларусь

**Введение**

Педагогическая деятельность относится к профессиям с высоким уровнем стрессового напряжения и как следствие, повышенной внутренней тревожности работников. Высокий уровень тревожности неизбежно приводит к снижению продуктивности выполняемой работы, затруднению эффективного планирования своей деятельности и грамотного распределения жизненных ресурсов, что в свою очередь, только усугубляет физическое и психо-эмоциональное состояние специалиста.

Психологическое обеспечение педагогической деятельности предполагает проведение тренинговых занятий, направленных на повышение эмоциональной устойчивости, снижение уровня тревожности, приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции, овладение простыми техниками отреагирования негативных эмоций и приобретения полезных навыков работы со стрессом.

**Цель**

Изучить практику применения арт-терапевтических методик для снижения стрессового напряжения и ситуативной тревожности у педагогических работников.

### **Материал и методы исследования**

Практическое применение современных методик арт-терапии у педагогических работников, проведение анкетирования, анализ полученных результатов. В исследовании приняли участие 25 преподавателей медицинского колледжа в возрасте от 25 до 58 лет.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Стрессовая реакция — универсальный защитный механизм, эволюционно сформированный и закрепленный биологически, призванный мобилизовать живой организм для эффективной адаптации в изменившихся условиях. Если на заре человечества основными стрессовыми факторами были физические, то сегодняшние стрессогены — это скорее психологические факторы, когда опасность угрожает не жизни и здоровью, а достоинству человека, способные поколебать его представления о самом себе, снизить самооценку, задеть гордость и честолюбие. Более того, при определенной силе стрессового воздействия, или длительности подобного стрессового напряжения, стрессирующие факторы способны вызвать ряд телесных заболеваний, таких как гипертоническая болезнь, заболевания желудочно-кишечного тракта, кожные недуги и другие.

Важной особенностью реагирования на современные стрессогены является внутренний, личностный фактор, в данном случае — восприятие самим человеком создавшейся ситуации. То есть, источник стресса сегодня оказался внутри человека, и если избежать стресса невозможно — вся наша жизнь — череда изменяющихся условий и событий, то один из главных путей преодоления — выработка правильной стратегии реагирования в стрессовой ситуации и после нее.

Основные ресурсы для преодоления стрессового воздействия имеют 4 вектора: когнитивное преодоление, эмоциональное, поведенческое и социально-психологическое.

Когнитивный ресурс — это понимание причин стресса, осмысление ситуации с определением более объективной своей позиции в ней. Эмоциональное преодоление — осознание и принятие своих чувств и эмоций относительно происходящего, овладение приемлемыми способами отреагирования, избегание «застывания» на эмоции. Поведенческий ресурс — это изменение стереотипа действий в стрессовой ситуации, коррекция стратегий, поступков, с опорой на когнитивный ресурс. Социально-психологический ресурс — это осознание социальных ролей, коррекция жизненных целей и соотнесение значимости стрессовой ситуации к главным жизненным ценностям.

Таким образом, простые арт-терапевтические техники, работающие на уровнях осознания ситуации, чувств по отношению к ней, произведение конкретных действий по преодолению психотравмирующей ситуации и пересмотр приоритетов жизненных целей, могут быть использованы для эффективной работы со стрессом и снижением внутренней напряженности в деятельности педагогических работников.

Тренинговые занятия по арт-терапии хорошо купируют стрессовые состояния. Целью тренингового занятия является снятие эмоционального напряжения педагогов, освоение способов управления психологическим состоянием и настроением. Соответственно задачами овладения техник арт-терапии являются: формирование у педагогов навыков конструктивного выражения негативных эмоций и чувств и поддержание психического здоровья в целом.

Находясь в трудной жизненной ситуации, человек, бессознательно и спонтанно начинает рисовать линии на листе бумаги, причудливые узоры, схематические изображения. В ситуациях острого стресса техники могут играть роль оперативной помощи и эмоциональной разрядки.

В качестве простых и эффективных арт-терапевтических техник для групповой работы можно предложить упражнения: «Клубок чувств» и работа с Мандалой.

Тренинговое занятие проводилось в группе из 25 преподавателей. Время проведения — 1 час 30 минут. Для работы потребовалась бумага формата А4, простой и цвет-

ные карандаши, схематическое изображение Мандалы. Выполнение обоих упражнений проходило под музыкальное сопровождение с видео-подборкой, представляющей картины природы, морские пейзажи. Следует отметить, что в ходе занятия отношение участников тренинга менялось со скептического, оппозиционного на заинтересованное и открытое.

«Клубок чувств». Когда внутри есть не дающее покоя сильное переживание, либо воспоминание об этом, следует взять лист бумаги, карандаш и, думая о том, что тревожит, начать наносить на лист произвольные линии и штрихи. Продолжать до тех пор, пока не придет облегчение. Закончив рисунок, следует поступить с ним, как подскажет внутреннее чувство: сжечь, разорвать, просто скомкать и др. Главное уже достигнуто: отрицательная энергия переместилась из внутреннего мира во внешний и не успела укорениться где-нибудь в подсознании.

«Мандала». Необходимо сосредоточиться на своих мыслях, вопросах или проблеме. Выбрать любые понравившиеся цвета. Раскрашивать Мандалу следует из центра, двигаясь по кругу или по спирали к внешним краям.

По окончании тренингового занятия нами было проведено анкетирование преподавателей, принявших участие в тренинге. В результате мы выяснили, что 96 % преподавателей отметили улучшение своего психоэмоционального состояния, 88 % охарактеризовали свое настроение как хорошее, 52 % преподавателей ощутили вдохновение к творчеству в работе и желание перемен, 18 % почувствовали потребность в обсуждении своего актуального состояния с психологом.

#### **Выводы**

Таким образом, тренинговое занятие оказалось эффективным для преподавателей. Арт-терапевтические техники, примененные в ходе занятия, послужили хорошим инструментом для снижения стрессового напряжения и внутренней тревожности у педагогических работников. Положительный опыт проведения занятия по арт-терапии лег в основу разработанного нами цикла тренингов, направленных на повышение эмоциональной устойчивости, снижение уровня тревожности, приобретение навыков самоконтроля и саморегуляции и поддержание психического здоровья в целом

УДК 364.614.8:61]:316.654-053.7

### **ОТНОШЕНИЕ МОЛОДЕЖИ К СОЦИАЛЬНОЙ СПРАВЕДЛИВОСТИ В МЕДИЦИНЕ**

*Максимович А. А., Бойко А. В.*

**Научный руководитель: м.м.н., ассистент С. В. Борсук**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

#### **Введение**

В современном быстро развивающемся мире с каждым годом совершается все больше новых открытий. Что касается репродуктивной медицины, одной из основных ее проблем является диагностика и лечение бесплодия, осуществляемые путем экстракорпорального оплодотворения и других вспомогательных репродуктивных технологий. Поскольку требования людей к медицинским услугам и ожидания в отношении их также все более возрастают, вопросы эффективности здравоохранения и справедливого распределения его ресурсов также становятся постоянно и неизбежно актуальными. Помимо того медицина вынуждена сталкиваться с различными взглядами на появляющиеся технологии, причем, не всегда одобрительными.