



Апробация системы психологической поддержки и повышения эмоционального благополучия трудового коллектива ГKB №40

Докладчик: Богородский К.М., арт-психолог, социальный работник ГБУЗ НО ГKB №40

Социальные предпосылки и государственный запрос на организацию системы психологической помощи сотрудникам организаций сферы здравоохранения, образования и социальной работы.

- **Пандемия**
- **Геополитический кризис**
- **Высокие требования к специалистам помогающих профессий**
- **Динамичные реформы медицинской, образовательной и социальной сфер**
- **На Конгрессе молодых ученых 1 декабря 2022 года Президент РФ В.В. Путин отметил важность развития служб психологической помощи**

Эмоциональное выгорание медицинских работников: научно-методические основания проекта

- ▶ **Синдром эмоционального выгорания (СЭВ)** сотрудника - это симптомокомплекс последствий рабочего стресса и результат профессионального кризиса, который отражается состояние эмоционального, психического, физического истощения и психологическая защита в виде полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.
- ▶ В настоящее время **синдром профессионального выгорания входит в рубрику Международной классификации болезней (МКБ-10:Z73 – «Стресс, связанный с трудностями поддержания нормального образа жизни»)**.
- ▶ **СЭВ подвержены специалисты помогающих профессий**, в частности, медицинские работники.
- ▶ Эмоциональное выгорание **у медсестёр, наступает быстрее**, чем у врачей, в среднем на 5–9 лет.

КАРТА ПРОЕКТА

1 августа 2022 года в городской клинической больнице № 40 стартовал **проект организации системы психологической поддержки и повышения эмоционального благополучия медицинских работников.**

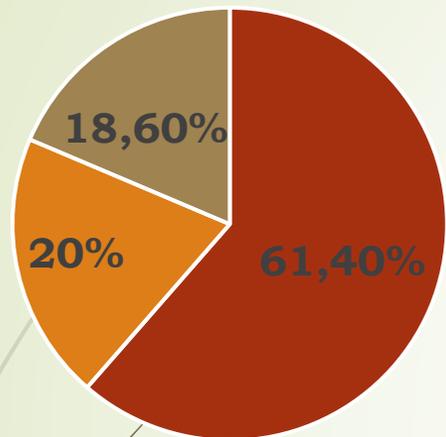
- **Запрос:** профилактика эмоционального выгорания медицинских и немедицинских работников ГKB №40
- **Предлагаемое решение:** разработка, апробация, реализация и сетевое тиражирование инновационной модели укрепления психологического здоровья персонала государственного бюджетного учреждения здравоохранения
- **Цель проекта:** внедрение и оценка эффективности модели укрепления психологического здоровья персонала больницы
- **Миссия проекта:** оказание социально-психологической поддержки сотрудникам медицинского учреждения путём организационных, эргономических решений; организация системы психологической помощи и создание условий для развития эмоциональной компетентности и психологической устойчивости команды

Исследовательский этап

Целью данного этапа является знакомство психолога с сотрудниками, предоставление базовой информации о возможности получения психологической поддержки при эмоциональном выгорании, сбор и анализ актуальной информации о психологической атмосфере и иных факторах, вызывающих эмоциональное выгорание работников медицинской организации, вовлечение сотрудников в процесс дискуссии, обмена идеями, а также повышение лояльности к организации через проактивное участие в изменениях

- Организовано и проведено 42 фокус-группы с медицинским и немедицинским персоналом. В работе приняли участие 216 сотрудников больницы.
- Выявлены ключевые факторы СЭВ: факторы макросреды, социально-эргономические и личностные факторы.
- Выделены наиболее распространенные виды эмоциональных реакций медицинской сестры, которые повышают риск профессионального выгорания.
- Определены пути профилактики эмоционального выгорания и укрепления психологического благополучия сотрудников.
- Реализуется программа арт-тренингов и система индивидуальных консультаций для повышения жизнестойкости и укрепления личных ресурсов медицинских и немедицинских работников.

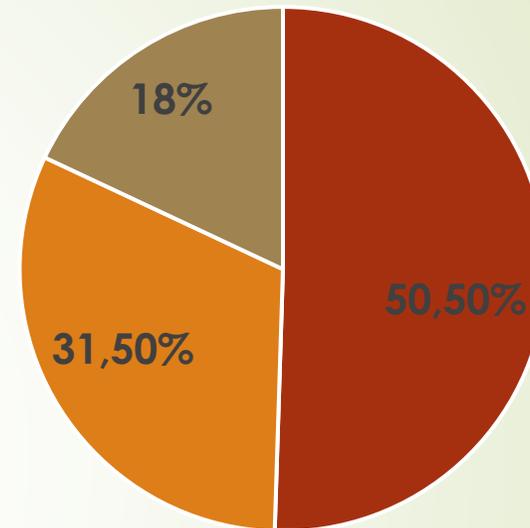
Признаки эмоционального выгорания



- Истощение
- Ощущение утраты собственной эффективности
- Личностная отстраненность

- **истощение** - чувство перенапряжения и истощения эмоциональных и физических ресурсов, чувство усталости, не проходящее после сна/отдыха
- **ощущение утраты собственной эффективности** - падение самооценки, снижение удовлетворения работой, человек не видит перспектив в своей профессиональной деятельности
- **личностная отстраненность** - утрата интереса к пациенту, который воспринимается на уровне неодушевленного предмета, само присутствие которого порой неприятно

Типы личности медицинских сестёр, предрасположенные к эмоциональному выгоранию



- Педантичный
- Эмотивный
- Демонстративный

- **первый тип - "педантичный"** - для него характерна добросовестность, возведенная в абсолют, чрезмерная аккуратность, стремление в любом деле добиться образцового порядка (часто в ущерб себе)
- **второй тип - "эмотивный"** - к нему относятся впечатлительные и чувствительные люди; отзывчивые, склонные воспринимать чужую боль как собственную, глубоко сопереживать пациенту
- **третий тип - "демонстративный"** - такие люди стремятся лидировать во всем, всегда быть на виду; этому типу свойственна высокая степень истощаемости при выполнении рутинной работы

Текущее состояние проекта

- ▶ реализуется маршрутная карта профилактических мероприятий, включающих индивидуальные консультации, арт-занятия в мини-группах, обучающие и профилактические мероприятия с персоналом больницы, творческо-развлекательные мероприятия, направленные на общую сплоченность.
- ▶ проводятся в жизнь эргономические решения, предложенные сотрудниками или выработанные в процессе дискуссий, реализация которых повысит уровень доверия к руководству.
- ▶ разрабатываются информационные материалы для сотрудников по актуальным темам и задачам внутрикорпоративного PR, направленные на формирование команды и вовлечение лидеров мнений в совместную деятельность.
- ▶ оказание содействия кадровому наполнению, рекрутинговые мероприятия.

Арт-терапия как основной подход в работе с эмоциональным выгоранием

В настоящее время открыт **кабинет психологической помощи**, закуплены необходимые материалы для оказания арт-терапевтической поддержки и проведения комплексной профилактики эмоционального выгорания.

В 2023 году на базе больницы планируется открытие **ресурсного центра психологической помощи персоналу**, появится пространство с более широкими эргономическими, техническими и методическими возможностями.

Реализуется **программа арт-тренингов** и **система индивидуальной поддержки**, направленные на оказание экстренной и плановой психологической помощи при эмоциональном выгорании.

Разрабатывается **арт-конструктор** для **решения специализированных задач** профилактики эмоционального выгорания у медицинских работников.





Пример работы с арт-инструментами для профилактики
эмоционального выгорания медицинских работников

Цель программы психологической помощи медицинским сёстрам является создание безопасного пространства для обучения основам экологичной самопомощи и укрепление жизнестойкости (резилентности) личности через конструирование образа внутреннего эко-пространства и развитие метафорического мышления.

Резилентность как опорное качество личности

- ▶ **Психологическая резилентность** (или резильентность, от *resilience* — упругость, эластичность) — это динамическое свойство психики человека, врождённая способность преодолевать трудные жизненные ситуации, гибко и креативно реагировать на изменения в окружающем пространстве.

Признаки резилентной личности

- Способность человека к реалистичному и оптимальному целеполаганию, планированию
- Положительная самооценка, уверенность в собственных силах
- Умение сосредотачивать внимание на позитивных эмоциях, оптимизм
- Волевые навыки, твёрдость характера как общая характеристика настойчивости и увлеченности в достижении долгосрочных целей
- Эмоциональная компетентность
- Социальный интеллект и антиципация (умение вычленять причинно-следственные связи, используемые личностью для прогнозирования ситуации)
- Самостоятельность
- Коммуникативные навыки
- Гибкие стратегии поведения
- Креативность/дивергентность мышления
- Юмор



Спасибо за внимание!

