

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Сибирский государственный медицинский  
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации**



**СИБИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Школа борьбы с эмоциональным выгоранием**

© СибГМУ, 2023

**Томск**

## **1. Название темы проекта/лучшей практики**

Наименование – Школа борьбы с эмоциональным выгоранием

Период разработки и внедрения проекта/лучшей практики: с 15.01.21

Начало разработки: 15.01.21

Начало внедрения: 15.02.21

Окончание внедрения: 19.02.2021

## **2. Исходная формулировка проблемы / вызова в деятельности медицинской организации во взаимосвязи с внешней средой**

Медицинские работники, сотрудники медицинских учреждений имеют большую психологическую нагрузку в процессе работы, где основополагающим является взаимодействие с другими людьми, а также всевозможные стрессовые ситуации, которые способствуют возникновению у сотрудника эмоционального выгорания. Оно характеризуется чувством усталости, которое сменяется разочарованием, снижением интереса к своей работе. Далее неизбежно происходит изменение поведения человека, наступают психосоматические реакции, переходящие в серьезные заболевания, и как итог – потеря смысла жизни и внутреннее опустошение. Все эти факторы говорят о профессиональном выгорании сотрудников, а как следствие отток квалифицированных кадров из отрасли. Для того, чтобы повысить профессиональную устойчивость сотрудников медицинской организации, требуется профилактика и коррекция эмоционального выгорания медицинских работников.

Данный проект был реализован на основе исследования проведенного ФГБОУ ВО СибГМУ Минздрава России среди медицинских работников, в исследовании приняли участие 4155 медицинских работников Томской области различных специальностей, из них - 1669 врачей и 2486 среднего медицинского персонала.

Исследование показало, что степень профессионального выгорания всех медицинских работников Томской области, как врачей, так и среднего персонала – высокая. Только 1 % медицинских работников не имели профессионального выгорания. При этом каждый третий, как из числа врачей, так и из числа медицинских сестер, имел крайне высокую степень профессионального выгорания, а каждый второй – высокую или среднюю степень.

### **3. Стадия внедрения лучшей практики:**

а) практика полностью внедрена, получены устойчивые положительные эффекты от внедрения;

### **4. Задача, поставленная перед разработчиками решения (перевод проблемы в задачу)**

1. Проведение мониторинга по эмоциональному выгоранию для сотрудников с использованием следующих методик («Диагностика уровня эмоционального выгорания» В.В. Бойко; «Опросник эмоционального выгорания» К. Маслач»), обработка результатов мониторинга для выявления группы риска с последующим привлечением на тренинг;

2. Психологическое просвещение сотрудников по теме эмоционального выгорания с целью профилактики;

3. Обучение сотрудников практическим навыкам борьбы с синдромом эмоционального выгорания;

4. Проведение тренинга по снижению уровня эмоционального выгорания и эмоционального напряжения;

5. Индивидуальное психологическое консультирование и сопровождение сотрудников, находящихся в группе риска;

6. Проведение повторного мониторинга через 3-6 месяцев с целью выявления динамики проявлений эмоциональных состояний у сотрудников.

### **7. Описание решения/этапы реализации проекта/лучшей практики**

а. Разработка онлайн формы для мониторинга эмоционального выгорания.

б. Мониторинг эмоционального выгорания среди сотрудников.

с. Обработка результатов мониторинга и выявление групп риска для дальнейшего привлечения на тренинги, направленные на борьбу с эмоциональным выгоранием.

д. Разработка лекционных и тренинговых мероприятий по эмоциональному выгоранию.

e. Бронирование двух помещений для лекций и тренинговых мероприятий.

f. Анонсирование лекционных и тренинговых мероприятий школы борьбы с эмоциональным выгоранием.

g. Создание формы для регистрации на лекцию для всех сотрудников.

h. Создание формы для регистрации группы риска на тренинги.

i. Проведение лекционных мероприятий.

j. Проведение тренинговых мероприятий.

k. Проведение индивидуальных консультаций с теми сотрудниками, у которых были выявлены признаки эмоционального выгорания, или же по запросу самого сотрудника.

l. Написание отчета о проведении лекционных и тренинговых мероприятий.

m. Повторное проведение мониторинга через 3-6 месяцев.

n. Повторное проведение школы 6-12 месяцев.

## **8. Условия реализации проекта/лучшей практики (требования к инфраструктуре, оснащению, компетенциям специалистов и др.)**

a. Один рабочий кабинет с персональным компьютером, принтером и доступом к интернету.

b. 2 кабинета для проведения лекционных и тренинговых мероприятий вместимостью до 30 человек (проектор, интерактивная доска, компьютер).

c. Минимум 2 сотрудника с высшим психологическим образованием с опытом проведения групповых мероприятий не менее 2-х лет.

## **9. Типовые проблемы и риски, которые могут возникнуть в процессе реализации проекта, мероприятия, направленные на нивелирование данных рисков**

	<b>Риск и его описание</b>	<b>Уровень риска (В-высокий, С-Средний,</b>	<b>Мероприятия по управлению рисками</b>

		<b>Н- Низкий)</b>	
<b>1</b>	Низкая заинтересованность сотрудников в прохождении мониторинга и участие в групповых мероприятиях (лекциях, тренингах)	С	Подробное информирование целей, задач и получаемой пользы для сотрудников. Проведение мероприятий в рабочее время и освобождение сотрудников от работы на время посещения групповых мероприятий.
<b>2</b>	Низкий процент посещаемости сотрудниками лекций и тренинговых мероприятий.	С	Повторное информирование за сутки о проведении лекций и тренингов каждому сотруднику на персональную почту.

## 10. Показатели результативности проекта/лучшей практики

Показатели результативности проекта и их значения (с детализацией по годам реализации)

<b>Наименование показателя</b>	<b>2021</b>	<b>2022</b>	<b>2023</b>
<b>Охват медицинских работников, мероприятиями по профилактике ЭВ (%)</b>	<b>50</b>	<b>80</b>	<b>90</b>
<b>Укомплектованность медицинским персоналом (%)</b>	<b>63</b>	<b>80</b>	<b>85</b>

## 12. Результаты и эффекты внедрения проекта/лучшей практики

- a. Снижение показателей эмоционального выгорания у сотрудников
- b. Снижение оттока мед. работников;
- c. Повышение эффективности работоспособности сотрудников

- d. Улучшение психологического климата в коллективе  
 e. Повышение уровня удовлетворенности пациентов оказанием услуг медицинскими работниками

### **13. Нормативная документация, необходимая для реализации проекта/лучшей практики**

Положение о психологическом центре

### **14. Объем финансирования затрат**

№	Этап, мероприятие	Вид расходов	Объем финансового обеспечения реализации проекта (тыс. руб. в год)
1	Штат центра - 5 сотрудников	Оплата труда сотрудников центра	<b>1 348,0</b>
Итого			<b>1 348,0</b>

### **15. Ссылки на фото и видео материалы**

1. <https://ssmu.ru/ru/news/?id=2291>

### Проект дорожной карты по подготовке и реализации проекта/лучшей практики

#### Этапы:

№	Наименование работ/ мероприятия	Сроки исполнения	Ответственный исполнитель (должность)	Описание работ/ мероприятия	Результат
1	Разработка онлайн формы для мониторинга эмоционального выгорания.	15.01.2021	Психологический центр	Создание формы на онлайн платформе. Которые включают пункты: цель мониторинга, ФИО, возраст, пол, должность, ссылки для прохождения методик, сроки для вставки ссылок на результаты, контактная информация (телефон, почта)	Готовая форма мониторинга
2	Мониторинг эмоционального выгорания среди сотрудников.	22.01.2021	Психологический центр	Рассылка готовой формы сотрудникам/руководителям структурных подразделений	Получение результатов
3	Обработка результатов мониторинга и выявление групп риска для дальнейшего посещения	25.01.2021-05.02.2021	Психологический центр	Обработка результатов, формирование групп риска	Получены группы риска сотрудников

	тренинговых мероприятий.				
4	Разработка лекционных и тренинговых мероприятий по эмоциональному выгоранию.	15.01.2021-05.02.2021	Психологический центр	Поиск актуальной информации по теме эмоциональное выгорание, составление лекционного материала и практических упражнений, направленных на профилактику и борьбу с эмоциональным выгоранием	Разработанные тренинговые и лекционные материалы
5	Бронирование двух помещений для лекций и тренинговых мероприятий.	01.02.2021-10.02.2021	Психологический центр	Планирование в календаре бронирования аудиторий, написание служебной записки на проведение мероприятий данной школы	2 аудитории для проведения школы
6	Анонсирование лекционных и тренинговых мероприятий школы борьбы с эмоциональным выгоранием.	05.02.2021-14.02.2021	Психологический центр	Написание текста и рассылка, публикация на портале учебного заведения/клиники	Отправленные анонсы мероприятия

7	Создание формы для регистрации на лекцию для всех сотрудников.	05.02.2021-14.02.2021	Психологический центр	Создание формы на онлайн платформе. Которые включают пункты: цель мониторинга, ФИО, возраст, пол, должность, контактная информация (телефон, почта)	Регистрация участников на лекцию
8	Создание формы для регистрации группы риска.	05.02.2021-14.02.2021	Психологический центр	Создание формы на онлайн платформе. Которые включают пункты: цель мониторинга, ФИО, возраст, пол, должность, контактная информация (телефон, почта)	Регистрация участников на тренинг
9	Проведение лекционных мероприятий.	15.02 - 16.02, 17.02, 18.02,19.02	Психологический центр	Проведение лекционных и тренинговых мероприятий	Проведенные лекции и тренинги
10	Написание отчета о проведении лекционных и тренинговых мероприятий.	20.02-27.02.2021	Психологический центр	Заполнение отчета о проделанной работе	Готовый отчет по проделанной работе
11	Повторное проведение мониторинга через 3-6 месяцев.	19.09.2021	Психологический центр	Повторное проведение мониторинга	Полученные данные в сравнении с предыдущим результатом мониторинга

12	Повторное проведение школы 6-12 месяцев.	19.01.2022	Психологический центр	Повторное проведение школы	Повторно проведенная школа
----	--	------------	-----------------------	----------------------------	----------------------------