


Принято на общем собрании  
трудоого коллектива  
Протокол № 1 от 12.12 2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  Е.Б. Федорова  
«12» декабря 2023г.  
Приказ № 53 от 12.12. 2023г.



КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА  
СОХРАНЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ СОТРУДНИКОВ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКАЯ ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ШКОЛА №2»

Красноярск  
2023г.

## Содержание

1	<u>Актуальность</u>	стр. 3
2	<u>Цель программы</u>	стр. 3
3	<u>Задачи программы</u>	стр. 3
4	<u>Срок действия программы</u>	стр. 4
5	<u>График проведения основных мероприятий</u>	стр. 4
6	<u>Ожидаемые результаты</u>	стр. 5
7	<u>Результаты</u>	стр. 5
8	<u>Приложение 1</u>	стр. 6

## **1. Актуальность**

Психическое (ментальное) здоровье (согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества) стало в настоящее время одной из самых актуальных тем в области управления персоналом.

Психическое здоровье — это нечто большее, чем отсутствие психических заболеваний. В широком смысле хорошее здоровье включает физическое, эмоциональное, социальное, финансовое, интеллектуальное и духовное благополучие. Позитивное психическое здоровье на работе помогает сотрудникам успешно выполнять свои обязанности, справляться со стрессом, раскрыть свой потенциал.

Неудовлетворительное состояние психического здоровья отрицательно сказывается на эмоциональном благополучии и функционировании человека, его физическом здоровье, а также проявлениях его личностной индивидуальности и благополучии на рабочем месте.

На масштабы проблемы психического здоровья в профессиональной деятельности указывают следующие данные, полученные в ходе ряда исследований:

- в России, по разным оценкам от 50 до 80% сотрудников сталкивались с выгоранием на работе, 47% испытывают эмоциональное истощение, а 49% решили сменить работу или сферу деятельности; 29% сотрудников описывают себя как находящихся в депрессии (депрессия мешает способности человека выполнять физические задания примерно в 20% случаев и снижает когнитивные способности примерно в 35% случаев);
- нарушение баланса между работой и личной жизнью выделена как третья по значимости проблема для сотрудников в 2021 г. (наряду с высоким уровнем стресса и эмоциональным выгоранием), при этом 72% сотрудников сообщают, что баланс между работой и личной жизнью очень важен при рассмотрении вопроса о новой должности;
- 72% сотрудников хотят, чтобы работодатели защищали психическое здоровье и благополучие, но 63% считают, что на их рабочем месте изменить ситуацию невозможно.

## **2. Цель программы**

Профилактика и снижение имеющегося уровня эмоционального выгорания у сотрудников. Увеличение личного потенциала человеческого капитала как основного ресурса организации посредством формирования у персонала умения и желания заботиться о своем психологическом здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

## **3. Задачи программы**

- выявление факторов, дестабилизирующих деятельность работников, приводящие к стрессу, синдрому хронической усталости, профессиональному выгоранию влияющих на психологическое здоровье. Определение уровня стресса работников в форме тестирования.
- повышение эмоционально–психологической устойчивости работников;
- развитие у работников навыков конструктивного взаимодействия с коллегами, учащимися и руководством;
- создание и поддержка в коллективе психологически благоприятной атмосферы, раскрытию интеллектуального и нравственного потенциала каждого работника;
- повышение уровня психологической компетентности сотрудников;
- выработка умений у работников предотвращения и разрешения конфликтных ситуаций;

-обучение сотрудников приемам снятия психоэмоционального напряжения, приемам повышения самооценки, настроения;

-развитие управленческих компетенций руководителей, обеспечивающих наиболее оптимальный процесс руководства коллективом.

#### 4. Срок действия программы.

Программа реализуется с 01.01.2024 года по 31.12.2024 года.

#### 5. График проведения основных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные лица
1.	Выявление уровня стресса, испытываемого сотрудниками, методом тестирования по шкале психологического стресса PSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона)	Январь 2024г.	Инспектор по кадрам
2.	Информирование работников о телефонах доверия и бесплатной психологической помощи в Красноярске	Январь 2024г.	Секретарь
3.	Информирование сотрудников о существующих мобильных приложениях и чат-ботах Анти-депрессия, Психолог, АнтиПаника; Умиротворяющие звуки; и других.	Январь 2024г.	Инспектор по кадрам
4.	Прохождение сотрудниками онлайн-курса «Стрессоустойчивость» <a href="https://proskilling.ru/stressoustoychivost_new_course">https://proskilling.ru/stressoustoychivost_new_course</a>	Февраль-март 2024г.	Директор
5.	Прохождение сотрудниками курса «Школа стресс-менеджмента» Stepik.org	Апрель-май 2024г.	Директор
6.	Прохождение ежегодного освидетельствования врачом психиатром и врачом-наркологом сотрудников в рамках прохождения ежегодных периодических медицинских осмотров	Апрель 2024г.	Начальник хозяйственного отдела
7.	Распространение тематических памяток (информационные буклеты, бюллетени)	Январь-май 2024г.	Секретарь
8.	Круглый стол «Профилактика «синдрома выгорания» как профессионального заболевания преподавателей»	Октябрь 2024г.	Заместитель директора по УВР
9.	Корпоративный турпоход, направленный на улучшение взаимоотношений между сотрудниками учреждения	Май-июнь 2024г.	Директор
10.	Круглый стол «Конструктивное поведение в конфликтных ситуациях»	Сентябрь 2024г.	Заместитель директора по УВР
11.	Проведение итоговой диагностики методом тестирования по шкале психологического стресса PSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона);	Декабрь 2024г.	Инспектор по кадрам
12.	Анализ реализации программы, оценка эффективности мероприятий	Декабрь 2024г.	Директор

## **6. Ожидаемые результаты**

- снижение явления «Текучки» кадров вследствие выгорания на работе;
- повышение уровня психологической компетентности;
- выработка умений профилактики и разрешения конфликтных ситуаций с коллегами, родителями учащихся и учащимися;
- выработка умений оказания учащимся и коллегам психологической поддержки;
- выработка умений саморегуляции, самопомощи;
- повышение уровня психологической комфортности в рабочей среде.
- повышение эмоциональной устойчивости работников, их готовности психологическим нагрузкам в профессиональной деятельности;
- повышение уровня сплоченности коллектива.

## **7. Результаты**

- явление «Текучки» кадров снизилось на 14,2 % по сравнению с 2023 годом;
- значительно повышен уровень психологической компетентности. Работники регулярно получают информацию о способах психологической разгрузки и возможностях получения помощи;
- совершенствуется практический опыт разрешения конфликтных ситуаций с коллегами, родителями учащихся и учащимися;
- освидетельствование врачом психиатром успешно прошли 100% преподавателей;
- сотрудниками используются различные методики саморегуляции, самопомощи;
- благодаря корпоративному турпоходу повышен уровень сплоченности коллектива, вновь принятыми сотрудниками быстрее пройдена социально-психологическая адаптация.
- при сравнительном анализе первичной и итоговой диагностики методом тестирования по шкале психологического стресса PSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона) выявлен средний по учреждению уровень стресса сотрудников на январь 2024 года – 67,16 баллов. На декабрь 2024 года средний уровень стресса составил 64 балла, что соответствует низкому уровню стресса – состоянию психологической адаптированности к рабочим нагрузкам. Данный показатель на 4,69 % меньше, чем на начало года, что свидетельствует о положительных результатах применения данной программы.

Шкала психологического стресса  
PSM-25 (Лемура-Тесье-Филлиона)

№	Утверждения (высказывания)	Оценка
1.	Я напряжен и взволнован (взвинчен)	1 2 3 4 5 6 7 8
2.	У меня ком в горле, и (или) я ощущаю сухость во рту	1 2 3 4 5 6 7 8
3.	Я перегружен работой. Мне совсем не хватает времени.	1 2 3 4 5 6 7 8
4.	Я проглатываю пищу или забываю поесть.	1 2 3 4 5 6 7 8
5.	Я обдумываю свои идеи снова и снова; я меняю свои планы; мои мысли постоянно повторяются.	1 2 3 4 5 6 7 8
6.	Я чувствую себя одиноким, изолированным и непонятым.	1 2 3 4 5 6 7 8
7.	Я страдаю от физического недомогания; у меня болит голова, напряжены мышцы шеи, боли в спине, спазмы в желудке.	1 2 3 4 5 6 7 8
8.	Я поглощён мыслями, измучен или обеспокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
9.	Меня внезапно бросает то в жар, то в холод.	1 2 3 4 5 6 7 8
10.	Я забываю о встречах или делах, которые должен сделать или решить.	1 2 3 4 5 6 7 8
11.	Я легко могу заплакать.	1 2 3 4 5 6 7 8
12.	Я чувствую себя уставшим.	1 2 3 4 5 6 7 8
13.	Я крепко стискиваю зубы.	1 2 3 4 5 6 7 8
14.	Я не спокоен.	1 2 3 4 5 6 7 8
15.	Мне тяжело дышать, и (или) у меня внезапно перехватывает дыхание	1 2 3 4 5 6 7 8
16.	Я имею проблемы с пищеварением и с кишечником (боли, колики, расстройства или запоры).	1 2 3 4 5 6 7 8
17.	Я взволнован, обеспокоен или смущен.	1 2 3 4 5 6 7 8
18.	Я легко пугаюсь; шум или шорох заставляет меня вздрагивать.	1 2 3 4 5 6 7 8
19.	Мне необходимо более чем полчаса для того, чтобы заснуть.	1 2 3 4 5 6 7 8
20.	Я сбит с толку; мои мысли спутаны; мне не хватает сосредоточенности, и я не могу сконцентрировать внимание.	1 2 3 4 5 6 7 8
21.	У меня усталый вид; мешки или круги под глазами.	1 2 3 4 5 6 7 8
22.	Я чувствую тяжесть на своих плечах.	1 2 3 4 5 6 7 8
23.	Я встревожен. Мне необходимо постоянно двигаться; я не могу устоять на одном месте.	1 2 3 4 5 6 7 8
24.	Мне трудно контролировать свои поступки, эмоции, настроение или жесты.	1 2 3 4 5 6 7 8
25.	Я напряжен.	1 2 3 4 5 6 7 8

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитывается сумма всех ответов – интегральный показатель психической напряженности (ППН).

Чем больше ППН, тем выше уровень психологического стресса.

1) ППН **больше 155 баллов** – высокий уровень стресса, свидетельствует о состоянии дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни. Вам рекомендована консультация психолога.

2) ППН **в интервале 155 – 100 баллов** – средний уровень стресса. Вам требуется соблюдать режим труда и отдыха, наладить свой режим дня. Снизьте нагрузки, хотя бы на время. Возьмите паузу для отдыха, прогулки или сна.

3) Низкий уровень стресса – ППН **меньше 99 баллов**, свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к рабочим нагрузкам.