



**© Hon.- Prof. Dr. Alena Garber**

**Rehabilitation Clinic “Reinhardshöhe”,  
Bad Wildungen, Hessen, Germany**

**Западно-Казахстанский медицинский университет им. Марата Оспанова,  
обучающий семинар, 05.10.2022**

# Resiliency training „Resiliency – first aid kit for positive emotionality of high risk persons”

Prof. Dr. Konrad Reschke - Universität Leipzig

&

Hon.-Prof. Dr. Alena Garber – Klinik Reinhardshöhe – Bad Wildungen

[alena.garber@gmx.de](mailto:alena.garber@gmx.de)

**Формирования социальной ответственности на  
основе повышения стрессоустойчивости и  
резильентности персонала образовательных и  
медицинских организаций**

# Спасибо за приглашение

- Большое спасибо за приглашение принять участие в работе семинара. Сердечно приветствую всех его участников;
- Надеюсь внести свой практический вклад в применение психологических знаний для формирования социальной ответственности медицинских и педагогических работников.

# Содержание

Доклад состоит из двух частей

1. Доклад о разработке и апробации общего тренинга резильентности (**СЭП – Резильентность**)

Название: СЭП – скорая эмоциональная помощь

Программа-руководство:

Стресс – Эмоциональное выгорание –

Психологическая травма - Резильентность

# Содержание 2

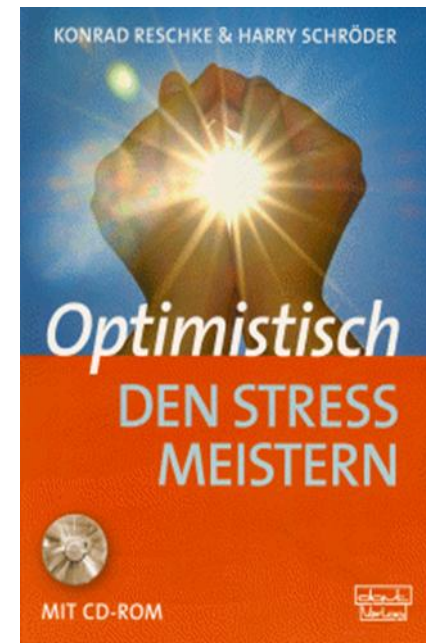
**2.** Рекомендации по выбору психологических инструментов работы, направленной на формирование резильентности и стрессоустойчивости как основ формирования социальной ответственности

# 1. Общий тренинг резильентности (СЭП – Резильентность)



# 1. Общий тренинг резильентности (СЭП – Резильентность)

- Отправная точка нашей новой разработки – это авторская программа управления стрессом на немецком языке;



- Затем была проведена работа по переводу и апробации модульного тренинга по управлению стрессом на русском языке

# Программа тренинга и рабочие материалы для участников тренинга



2018



2019



# Разработка рабочего инструментария для формирования резильентности (Resilicy-First Aid Kit)

- Общей программы по управлению стрессом недостаточно;
- Тренинг по резильентности должен включать дополнительные содержательные блоки;
- Концепция включает в себя в целом 13 тематических блоков;
- Вид программы: программа психопросвещения с элементами самотестирования и практическими упражнениями

# Этапы разработки программы

- Концепция;
- Разработка содержания занятий сначала 10-ти тематических блоков – позднее 13-ти;
- Апробация на выборке испытуемых;
- Тестирование программы на 700 водителях и работниках оперативных бригад скорой медицинской помощи;
- Оценивание результатов пилотажного исследования

# Модули программы “Resiliency – first aid kit for positive emotionality of high risk persons”

- 1 Введение: Психопросвещение, информация, формирование групп
- 2 Формирование целей – формирование мотивации на изменение
- 3 Стресс 1 - Индивидуальный анализ проблемы
- 4 Стресс 2 – Личный проект «Моё здоровье»
- 5 Эмоциональное выгорание – Я распознаю свои риски – но пока не нахожу своего пути – мои стратегии управления стрессом
- 6 После аварии/психотравмы – Психотравма & посттравматические расстройства, мои риски
- 7 Резильентность – ресурсы и источник практического применения
- 8 Позитивные эмоции – Модель PERMA для Вашего здоровья, Вы можете “Flourish” («расцвести»)
- 9 Топ 10 эмоциональных компетенций
- 10 Активизация ресурсов – обучение альтернативным стратегиям поведения
- 11 Стратегии поиска социальной поддержки - поиск «буферов для стресса»
- 12 Чувство когерентности - делает Вашу жизнь и профессию значимой и контролируемой
- 13 Цели и планы моего личного и профессионального будущего

# Примеры заданий. Экспресс-тест на стресс

Высказывание	1	2	3	4
1. Я чувствую себя загнанным (-ой) в угол (пойманным (-ой), затравленным (-ой))	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Иногда я спрашиваю сам себя: к чему все эти усилия, хлопоты	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Недовольство, гнев и раздражение – повседневные спутники моей жизни	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Я часто просыпаюсь ночью или задолго до времени, когда мне нужно встать	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. После выходных дней или часов отдыха чувствую себя усталым (ой) и без настроения	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. В моей жизни есть темы, которые меня начинают волновать сразу же, как только я о них подумаю	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Мне не с кем поделиться, когда у меня тяжело на душе	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# Личный проект «Мое здоровье»– применение НАРА (Health Action-Process Approach) – Модель по Schwarzer

## Личный проект «Мое здоровье»

### Моя цель

*Добиться состояния равновесия благодаря регулярным занятиям спортом*

### От этого я ожидаю:

1. Лучшее физическое самочувствие, больше энергии
2. «Отвлечься от всего» во время бега
3. Лучшую фигуру

### Для достижения этой цели, я буду делать следующее:

*Минимум три раза в неделю бегать трусцой по 30 минут*

### Мои последующие шаги:

#### Что?

1. Проверка у домашнего врача
2. В календаре на каждой неделе запланировать 3 дня, зарезервировав в них 45 минут времени
3. Начать тренировки

#### Когда?

Следующая неделя  
С апреля  
Первая неделя апреля

### Какие могут быть препятствия?

1. «Внутренняя лень»
2. Отсутствие времени
- 3.

### Как я буду их преодолевать?

Игнорировать  
Точно планировать

### Кто меня поддержит?

# 3. Диагностика эмоционального выгорания

**Диагностика эмоционального выгорания –**

**Maslach Burn out Inventory (MBI - опросник К. Маслача)**

- В последнее время, синдром эмоционального выгорания становится самым популярным среди психических расстройств;
- Болезнью этот синдром не признан, из-за расплывчатости картины заболевания и изобилия симптомов. Несмотря на это, заболевших становится всё больше и больше.

# Психопросвещение и самотестирование психотравмы-уязвимости

## Модель психической травматизации



10.02.2018

### Тест самооценки последствий психотравмы (PTSS-10)

(автор нем. варианта теста: Maercker, 1999, русскоязычная версия теста А.И. Гарбер)

Ниже приведен список проблем, которые могут возникнуть с людьми, которые пережили тяжелое напряженное событие. Пожалуйста, внимательно прочитайте ниже приведенные утверждения и оцените, насколько сильно коснулись Вас эти проблемы за последние семь дней (включая сегодняшний день).

Утверждения	Никогда	Редко	Иногда	Часто
Нарушения сна				
Ночные кошмары о пережитых событиях				
Подавленное настроение				
Пугливость, т.е. я легко пугаюсь, когда вдруг слышу шумы или воспринимаю неожиданные движения				
Потребность отстраниться, уйти от других				
Раздражительность (я быстро раздражаюсь или злюсь)				
Перепады настроения				
Угрызения совести, самообвинения, чувство вины				
Испытываю страх, если подхожу близко к месту, где произошли неприятные для меня переживания или что-то напоминает мне о них				
Физическое напряжение (мышечное напряжение)				

## 5. Резильентность

Резильентность (жизнестойкость) в психологии - это способность к сопротивлению нагрузкам и внутренней силе.

Резильентность - это способность людей гибко и адекватно реагировать на меняющиеся жизненные ситуации и требования в изменяющихся ситуациях и справляться со стрессовыми, фрустрирующими, трудными и напряженными ситуациями без переживания психологического ущерба, то есть выдерживать такое чрезмерное напряжение без негативных последствий.

Индивидуальные различия в резильентности могут объяснить причины, почему некоторые люди не испытывают таких же негативных последствий по сравнению с другими, несмотря на сопоставимые у них уровни пережитого напряжения.

Резильентность является защитным фактором, важно уметь его поддерживать и развивать.

Резильентность происходит от английского слова «устойчивость к внешним воздействиям» (упругость, сопротивляемость, выносливость, эластичность) и относится к способности человека успешно справляться со стрессовыми жизненными обстоятельствами и негативными последствиями стресса.



# 5. Резильентность

- Резильентность не следует приравнивать к выносливости/жизнестойкости или использованию копинг-стратегий, даже если она взаимосвязана с ними;
- В англоязычной психологической литературе, под резильентностью понимается, в частности, (краткосрочное) положительное преодоление стрессовых нагрузок, тогда как выносливость подразумевает готовность стремиться к достижению долгосрочных целей и проявлять необходимую самодисциплину (Wagnild G.M. & Young H.);
- В отличие от резильентности, копинг, в свою очередь, связан с конкретными стратегиями, которые люди используют для преодоления повседневного стресса (например, Folkman S. & Moskowitz J.T.);
- Резильентность является более широким понятием, чем жизнестойкость и жизнеспособность (концепция нуждается в дальнейшей разработке)

# 6. Культивирование позитивных эмоций

6

## Почувствовать позитивные эмоции

Модель счастья PERMA Мартина Селигмана

Диагностика по шкале благополучия Э. Динера (Floureshing Test), упражнения для активизации позитивных эмоций



- Р Почувствовать позитивные чувства
- Е Участвовать активно в чем-то,
- Р Быть взаимосвязанным с другими людьми,
- М Найти смысл в наших действиях и
- А обратить внимание на то, что мы можем что-то изменить.

# 7 Активное планирование & планирование разнообразных видов активности в свободное время

**7**

## **Развивать активность своих действий**

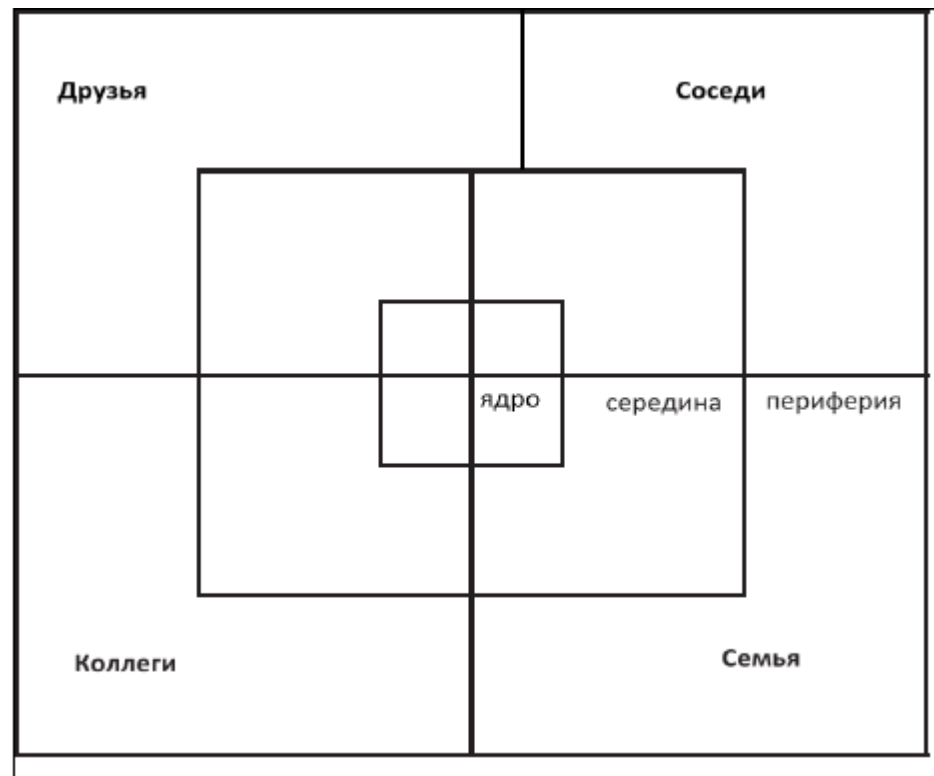
Развитие самооэффективности, благодаря формированию навыков активного решения проблем и принятия на себя ответственности за свои действия

# 8 Анализ социальных ресурсов и их активизация

8

## Поддерживать взаимодействие с другими людьми

Анализ социальных ресурсов и целей взаимодействия с другими людьми, эмпатия



# 9. Аарон Антоновский – Смысл и когерентность

## 9

### Найти смысл в собственных действиях

Психопросвещение, чувство когерентности как ресурс управления стрессом и стрессоустойчивости на работе и в повседневной жизни

#### Что такое чувство когерентности (связности)?

Чувство когерентности (связности) является защитным фактором, который важно поддерживать и развивать как фактор защиты.

Оно предопределяет чувства удовлетворенности и принадлежности. Чувство связности как правило развивается до раннего юношеского возраста. Основой чувства связности является глубокое чувство доверия. По Антоновскому, люди с высоким чувством связности особенно устойчивы к стрессу.

Чувство связности состоит из трех компонентов:

**Постижимость:** вызовы окружающей человека среды воспринимаются им как понятные и ясные.

**Управляемость:** для преодоления трудностей человек либо сам, либо с помощью доверенных лиц.

**Осмысленность:** имеет смысл и стоит вкладывать свои усилия для преодоления того или иного вызова в жизни.

# Sense of Coherence Skala - Самооценивание

### Шкала чувства связности

SOC – Шкала (автор А. Антоновский)

### Инструкция по заполнению анкеты

Следующие вопросы относятся к различным аспектам Вашей жизни. На каждый вопрос есть 7 возможных вариантов ответов. Пожалуйста, отметьте каждый номер, который лучше всего выражает Ваш ответ. На каждый вопрос только один ответ.

1. Когда я разговариваю с людьми, у меня часто возникает чувство, что они не понимают меня?

[illegible]

2. Когда я просил кого-нибудь мне помочь, то потом жалел о своей просьбе

[illegible]

3. Когда я думаю о людях, с которыми встречаюсь ежедневно, то

	1	2	3	4	5	6	7	
Удивляюсь, как плохо их знаю								Уверен, что знаю их очень хорошо

4. Все то, что происходит вокруг меня, но непосредственно меня не касается?

[illegible]

# 10. Планирование будущего и целеполагание

## 10

**Помнить, что мы  
всегда можем что-то  
изменить**

- Цели психопросвещения
- Преодоление острого стресса
- Формирование серьезного отношения к релаксации
- Презентация личного здоровье-сберегающего антистрессового проекта

Цели должны быть малыми и достижимыми,  
конкретными, реалистичными и связанными  
с определенными действиями

**Мои цели**

☐ .....

☐ .....

☐ .....

☐ .....



# Результаты пилотажного исследования

- Программа легко реализуется с разными целевыми группами и модифицируется;
- Хороший резонанс и восприятие содержания;
- Время проведения: больше одного дня – минимум два дня;
- Количество участников группы – максимум 20 человек;
- Программа успешно прошла апробацию, разработана на русском языке;
- Необходимы дальнейшие исследования

## **2. Рекомендации по выбору психологических инструментов работы, направленной на формирование резильентности и стрессоустойчивости как основы социальной ответственности**

**Какие компоненты тренинга резильентности способствуют укреплению силы сопротивления и формированию социальной ответственности**

Синтез эффективных составных частей  
(авторы Konrad Reschke и Alena Garber)

# Ответственность медицинской организации

- Этика и гуманизм – Конкуренция и экономика;
- Оптимизация и устойчивость;
- Ответственность и корпоративные цели;
- Дальновидность необходима в работе немецкой системы здравоохранения: финансирование медицинских инноваций, комплексное лечение, проектирование лечения с возможностью применения его в других странах для развития экономики страны (например, в строительной отрасли, в поставках медицинского оборудования, IT – услуг, консалтинговые услуги)

# Тезисы: Изменения в медицине

- От отсутствия условий оказания помощи к рентабельности услуг;
- От отношений доверия к отношениям договора;
- От само самой разумеющегося оказания помощи к подотчетности любой помощи;
- От заботливого оказания помощи к рыночно-ориентированному оказанию услуг ;
- От уникальности пациентов к стандартизированным действиям;
- От целостного восприятия пациентов к разбору по частям;
- От свободного принятия решения врачом к лечению по инструкции;
- От профессии врача к сотруднику промышленного комплекса;
- От качества отношений к обращению внимания на объективные действия;
- От базового чувства благодарности к поколению менталитета требований

# Как могут помочь психологи?

- Серьезно отнестись к проблеме
- Анализ и мониторинг психических последствий изменений в медицине для всех возрастных групп
- Увеличился диапазон предоставления помощи в интерактивном и диджитальном форматах
- Ориентация на поддержание и восстановление резильентности как основы социальной ответственности

# Как можно над этим работать?

Следующие факторы постоянно фигурируют в различных рекомендациях (например, ВОЗ, объединения психотерапевтов) в качестве инструментов повышения резильентности.

Это целостные рекомендации, учитывающие физические и, прежде всего, психологические ресурсы.

- На основании применения определенных инструментов можно разработать два типа программ.
  1. Программы терапии (восстановление резильентности)
  2. Программы профилактики (развития психологической резильентности)

# Инструменты - 1

- Подробное ежедневное и еженедельное планирование, стремление к достижению поставленных целей,
- Отвлечение посредством позитивных видов деятельности, поддержание упорядоченного проведения времени и рутинного поведения, «способности действовать» - термин из позитивной психологии.
- Действия Euthyme по поддержанию «Позитивного настроения» (правило 3:1 расширенной и доработанной теории Фредериксона)

# Инструменты - 2

- Поиск правильного баланса (между надеждой и страхом, между сенсibilизацией и избеганием, между действием и чувством истощения) → Эмоциональная регуляция

- Сохранение контроля (сохраняйте внутренний локус контроля,

- а) отсутствие внешнего локуса контроля («Я не могу всё равно ничего сделать») или

- б) не позволяйте «влиятельным людям» контролировать Ваше мышление («Мне могут помочь только ....»)

Сохраняйте свою убежденность в умении контролировать свое поведение.

- Поддерживайте процедуры, которые обладают «антикоррозионным эффектом» (звонки, письма, видео-телефонная связь), то есть нахождение наиболее эффективных «анти-точек» для себя индивидуально.



# Выводы

- Влияние резильентности и стрессоустойчивости на социальную ответственность требует дальнейшего изучения
- Разработка программ профилактики и вмешательства на основе знаний клинической психологии, психологии здоровья и позитивной психологии.

Спасибо за внимание!

