

# Опыт организации поддержки профессионального здоровья и профилактики выгорания специалистов психологической службы вуза

ПОСРЕДСТВОМ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПОВ ПРОГРАММЫ «РАВНЫЙ - РАВНОМУ»  
НА ОСНОВЕ ФОРМИРОВАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО АКТИВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ

---

Ангольт Ольга Сергеевна

*Руководитель психологической службы, ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный медицинский университет» Минздрава России*

# Профессиональное выгорание как системная проблема

⊗ **Ограничение:** штатная численность психологической службы – 1 ставка при контингенте **более 4 000** обучающихся.

## Эмоциональная нагрузка

Постоянное эмпатическое включение без достаточного восстановления

## Травматичный материал

Регулярная работа с острыми кризисными состояниями студентов

## Дефицит ресурсов

Нехватка времени, кадров и организационной поддержки

# Студенческий актив как стратегический ресурс

# 61

## обучающийся в составе актива

Студенты 1-4 курсов факультета клинической психологии, объединённые для реализации программы «Равные - равному»

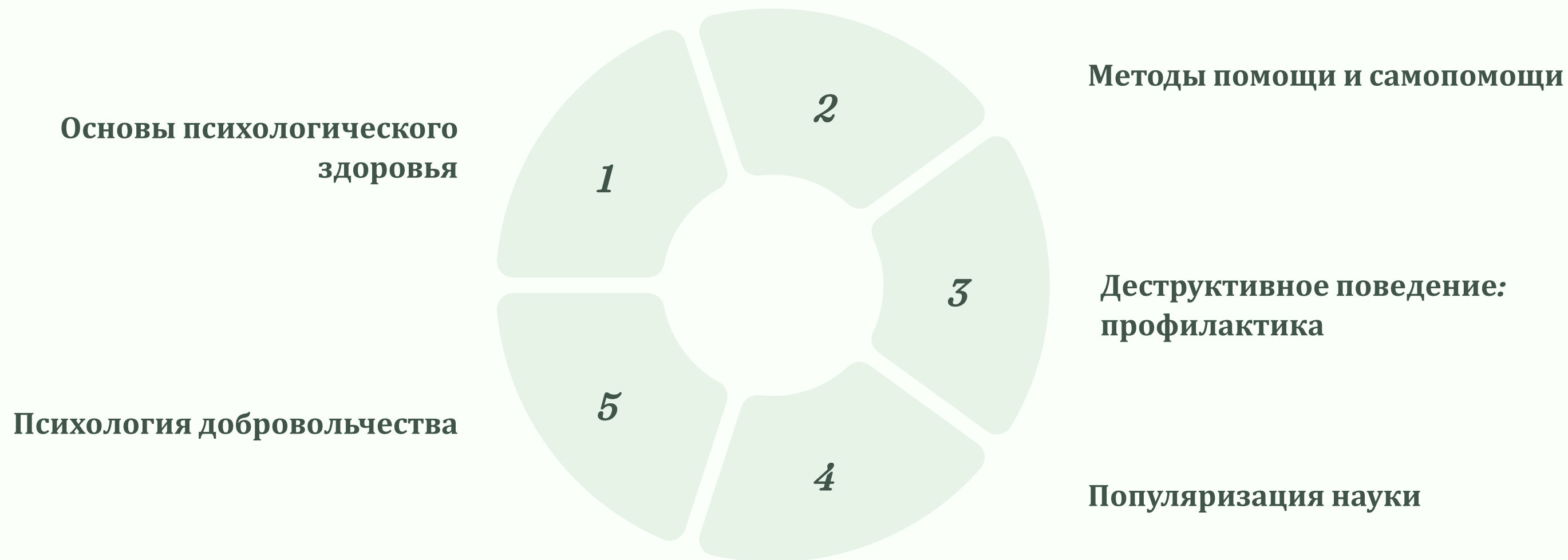
Активное ядро психологической службы формируется из числа студентов-психологов, которые под руководством специалиста берут на себя значительную часть просветительской и профилактической работы.

- Принцип «равные – равному»: студент доверяет сверстнику
- Практический опыт работы **до получения диплома**

# Система мотивации



# Психологическое просвещение: направления и форматы



# Модель мягкого наставничества

- ✓ **Результат:** снижение нагрузки на специалиста при одновременном формировании навыка супервизионной рефлексии у студентов



# Задачи, результаты и масштабирование

## Текущие эффекты

- Снижение нагрузки на специалистов службы
- Расширение охвата просветительской деятельностью
- Рост психологической грамотности студентов
- Профилактика депрессии через социальную аффилиацию

## Долгосрочные перспективы

- Формирование кадрового резерва
- Улучшение качества терапевтического альянса
- Создание культуры взаимопомощи на факультете

Студенческий актив «Равный - равному» – это ресурс сохранения профессионального здоровья сотрудников психологической службы