Report del progetto: **"Valutazione dell'efficacia dell'intervento psicologico precoce sul benessere degli operatori assegnati ad area di assistenza ad alta intensità di cure".**

15 Gennaio 2025 - 15 Settembre 2025.

Dott.ssa Federica Deva

Psicologa

Il progetto è stato svolto in collaborazione tra la SC Pneumologia e la SSD Psicologia Clinica.
L'obiettivo principale è stata l'integrazione delle competenze psicologiche nella pratica clinica. Infatti, la letteratura scientifica mostra come gli interventi psicologici mirati possano aumentare il benessere psicologico degli operatori sanitari. Strategie di coping efficaci possono ridurre lo stress, migliorare il benessere psicologico, prevenire il burnout e promuovere l'adozione di stili di vita più sani.
"Prendersi cura di chi cura" risulta fattore protettivo per burnout e fatigue, descritta come costrutto multidimensionale a livello fisico, emotivo e cognitivo: un professionista sanitario che viene supportato emotivamente può commettere meno errori dovuti a stress e sovraccarico instaurando con pazienti, parenti e colleghi relazioni più empatiche, riducendo tensioni e conflitti.

Obiettivi specifici del progetto:
1. prevenire situazioni stressanti che potrebbero evolvere in burnout attraverso la modifica del significato attribuito all'evento stressante, l'acquisizione di nuove strategie comportamentali e il potenziamento delle difese.
2. fornire delle conoscenze e delle competenze che consentano di riconoscere e fronteggiare le situazioni problematiche.

LE FASI DEL PROGETTO:
PRIMA FASE: gennaio - febbraio 2025. Somministrazione questionari, colloqui, osservazione in reparto e raccolta dati.
RESTITUZIONE
SECONDA FASE: marzo - giugno 2025. Interventi (attività in piccolo gruppo e sportello d'ascolto).
TERZA FASE: luglio - settembre 2025. Somministrazione questionari, colloqui e raccolta dati.
RESTITUZIONE

PRIMA FASE:
DURANTE LA PRIMA FASE DEL PROGETTO SONO STATI SOMMINISTRATI:
- La scala per lo stress percepito.
- La scala di valutazione della vita professionale che è composta da tre dimensioni:

- soddisfazione dell'essere compassionevole: rappresenta la soddisfazione che deriva dal sentirsi competente e in grado di svolgere bene il proprio lavoro, comprendendo anche la sensazione piacevole di aiutare gli altri attraverso il proprio operato.
- burnout: sindrome psicologica caratterizzata da sintomi emotivi, depersonalizzazione, sensazione di minore realizzazione nel lavoro quotidiano e insoddisfazione personale.
- stress traumatico secondario: pensieri e sentimenti negativi innescati dalla consapevolezza di eventi traumatici che altri hanno vissuto o dal coinvolgimento nel sostenere chi soffre di traumi.

- Il questionario con domande aperte:
  1. Quali aspetti del tuo lavoro reputi particolarmente stressanti?
  2. Hai mai vissuto sul luogo di lavoro eventi traumatici? Se si, quali?
  3. Ritieni utile attuare interventi psicologici nel tuo reparto? Se si, quali?

RISULTATI:

Questionari:	basso	Intermedio	alto
Scala stress percepito	25%	60%	15%
Scala di valutazione della vita professionale- dimensione della soddisfazione dell'essere compassionevoli	26%	70%	4%
Scala di valutazione della vita professionale- burnout	37%	63%	0%
Scala di valutazione della vita professionale- stress traumatico secondario	57%	43%	0%

Domande aperte:

- 1. Quali aspetti del tuo lavoro reputi particolarmente stressanti?

Carico di lavoro e responsabilità
Rapporto con i parenti
Problematiche relazionali con i colleghi
Problemi relazionali con altre figure professionali presenti in reparto
Rapporto con la morte
Scarsa organizzazione del lavoro e scarsa comunicazione
Burocrazia
Rapporto con i pazienti
Impotenza
Impossibilità di esprimere critiche costruttive

- 2. Hai mai vissuto sul luogo di lavoro eventi traumatici? Se si, quali?

Rapporto con la morte
Aggressioni
Periodo Covid
Mobbing
Comunicazione diagnosi
Eccessiva empatizzazione con i pazienti
Morte collega
Rapporti difficili con i pazienti
Rapporti con i colleghi

-3. Ritieni utile attuare interventi psicologici nel tuo reparto? Se si, quali?

Sportello d'ascolto
Discussione casi e criticità
Attività interattive ed esperienziali in piccolo gruppo
Gestione dello stress
Elaborazione vissuti covid e riflessioni
Corso di comunicazione

Osservando questi dati emerge sicuramente la complessità del lavoro in ambito sanitario.
Tuttavia, i livelli di stress mostrati dagli operatori si collocano principalmente in una fascia media che segnala la necessità di monitorare e intervenire per limitare e ridurre il livello di stress percepito.
La soddisfazione riguardo l'attività lavorativa svolta appare buona anche se emergono, anche in questo caso, elementi che sottolineano la necessità di sostenere il personale nel loro lavoro quotidiano.
Tra i fattori maggiormente stressanti vi sono i rapporti con parenti e colleghi.
Il rapporto con la morte e le aggressioni sono gli eventi traumatici principali che sono stati riferiti dal personale.
Tra gli interventi psicologici che secondo gli operatori sanitari sarebbe utile attuare vi è lo sportello d'ascolto, la discussione di casi e le attività interattive ed esperienziali in piccolo gruppo.

SECONDA FASE:
Durante la seconda fase del progetto sono state svolte 3 attività in piccolo gruppo ed è stato attivato lo sportello d'ascolto.
Le attività proposte sono state:
1. attività pratica ed esperienziale sulla comunicazione delle emozioni.
2. attività pratica ed esperienziale per riconoscere e accogliere le emozioni sperimentate nel contesto lavorativo.
3. attività pratica ed esperienziale per comunicare in modo non violento e riflettere sul significato del silenzio.

Lo sportello d'ascolto invece è stato svolto con colloqui non strutturati in reparto e colloqui strutturati.
Alle attività proposte hanno partecipato:

Attività	**N° partecipanti**
Attività 1	6
Attività 2	15
Attività 3	16
Sportello d'ascolto	25

La partecipazione alle attività è avvenuta soprattutto da parte del personale del comparto.

TERZA FASE:

Durante la terza fase del progetto è stata somministrata nuovamente la scala dello stress percepito ed è stato chiesto di risponde alle seguenti domande rispondendo su una scala likert a 4 punti (1= per niente 2= poco- 3= abbastanza - 4= molto).

1. I contenuti del progetto erano interessanti e rilevanti?
2. Ritieni che le attività proposte e il numero di incontri siano stati adeguati rispetto all'obiettivo di incrementare il livello di benessere?
3. Il progetto ti ha aiutato a riflettere sul livello di benessere sperimentato nel contesto lavorativo, sulle emozioni e sui bisogni provati?
4. Ritieni che sia stata utile la presenza dello psicologo in reparto per il personale?
5. Ritieni che lo sportello d'ascolto sia stato un intervento utile?
6. Le attività proposte ti hanno aiutato a riflettere sulla complessità delle dinamiche relazionali?
7. Le attività proposte sono state utili per incrementare le competenze comunicative nel gruppo di lavoro e sperimentare nuove modalità di comunicazione più efficaci?
8. Le attività proposte ti hanno aiutato a conoscere meglio i colleghi?
9. Le attività proposte ti hanno aiutato a conoscere meglio te stesso e a incrementare le risorse personali?

Domanda	1	2	3	4
I contenuti del progetto erano interessanti e rilevanti?	0%	9%	50%	41%
Ritieni che le attività proposte e il numero di incontri siano stati adeguati rispetto all'obiettivo di incrementare il livello di benessere?	3%	18%	64%	15%
Il progetto ti ha aiutato a riflettere sul livello di benessere sperimentato nel contesto lavorativo, sulle emozioni e sui bisogni provati?	3%	19%	42%	36%
Ritieni che sia stata utile la presenza dello psicologo in reparto per il personale?	0%	14%	20%	66%
Ritieni che lo sportello d'ascolto sia stato un intervento utile?	0%	4%	48%	48%
Le attività proposte ti hanno aiutato a riflettere sulla complessità delle dinamiche relazionali?	4%	17%	35%	44%
Le attività proposte sono state utili per incrementare le competenze comunicative nel gruppo di lavoro e sperimentare nuove modalità di comunicazione più efficaci?	0%	21%	36%	46%
Le attività proposte ti hanno aiutato a conoscere meglio i tuoi colleghi?	0%	33%	25%	42%
Le attività proposte ti hanno aiutato a conoscere meglio te stesso e a incrementare le risorse personali?	0%	25%	33%	42%

Il 28% mostra un livello di stress basso, il 64% medio e l'8% alto.

Dall'osservazione della tabella, è possibile notare che le attività proposte e i loro contenuti si sono mostrati utili e interessanti per la maggior parte del personale; Il progetto ha aiutato gli operatori a riflettere sulla complessità delle dinamiche relazionali e del lavoro svolto.

Si è cercato di fornire al personale strumenti e competenze per fronteggiare gli eventi stressanti attraverso il potenziamento delle risorse individuali, di gruppo e l'acquisizione di modalità comunicative chiare ed efficaci.

Sono stati anche incrementati i fattori protettivi e la capacità di riflettere sui propri stati emotivi, sulle emozioni sperimentate e sul proprio livello di benessere. Infatti, in accordo con la letteratura, l'elaborazione delle emozioni aumenta il senso di autoefficacia e la soddisfazione lavorativa.

Gli obiettivi prefissati appaiono quindi raggiunti.

SUGGERIMENTI E PROSPETTIVE FUTURE:

E' stato chiesto al personale di fornire dei suggerimenti riguardo gli interventi che sarebbe utile attuare nel reparto per incrementare il livello di benessere.

Dalle risposte fornite si evidenzia il desiderio di avere la possibilità di accedere allo sportello d'ascolto in modo continuativo.

Inoltre, è emersa la necessità di svolgere attività in gruppo per creare più confronto e condivisione con i colleghi; lavorare periodicamente sulla comunicazione e sulle emozioni che emergono nel contesto lavorativo.

I momenti di confronto con i soggetti coinvolti nel progetto sono stati particolarmente utili per comprendere le necessità del personale, per strutturare al meglio gli interventi proposti e per creare una buona alleanza.

Dai risultati ottenuti, pur nei limiti di una sperimentazione di breve durata, risulterebbe utile mantenere uno spazio psicologico di supporto e confronto, che contribuirebbe alla possibilità di intervenire tempestivamente nelle situazioni critiche, prevenendo lo sviluppo di conseguenze a lungo termine.

Il prestatore d'opera (Dr.ssa Federica DEVA)

Federica Deva

Il Responsabile Scientifico del Progetto di Ricerca (Dr.ssa Antonella LAEZZA)

Il Direttore della Struttura (Dr. Roberto PROTA)