

Министерство здравоохранения Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
профессионального образования  
«ИНСТИТУТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ»  
(КГБОУ ДПО ИПКСЗ)



Н.В. Кирпичникова  
2021 г.

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ МОДУЛЯ**

### **ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПРОФЕССИО- НАЛЬНОГО СТРЕССА В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ**

Специальность – «Организация здравоохранения и общественное здоровье»

Трудоемкость – 36 акад. час. / 36 ЗЕТ

Форма обучения: очно-заочная

Факультет повышения квалификации и профессиональной переподготовки врачей и провизоров.

Кафедра организации здравоохранения и медицинского права

г. Хабаровск  
2021

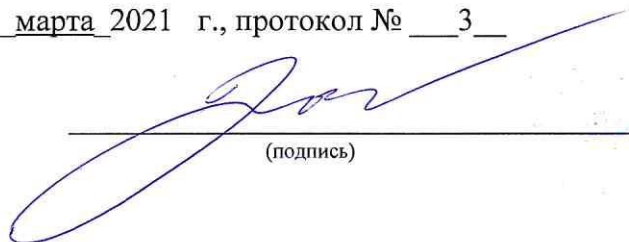
Составитель: доцент кафедры, к.соц.н. Донкан И.М.

ОБСУЖДЕНО

на заседании кафедры организации здравоохранения и медицинского права

«5» марта 2021 г., протокол № 3

Зав. кафедрой



(подпись)

В. Н. Кораблев

Рекомендовано к утверждению рецензентами:

1. Сокольская Марина Вячеславовна – д. псих. н., доцент, профессор кафедры «Социальная работа» Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова
2. Пьянкова Е.Ю. – к.м.н., доцент кафедры терапии и профилактической медицины КГБОУ ДПО ИПКСЗ министерства здравоохранения Хабаровского края, директор клиники «Гормональное здоровье»

СОГЛАСОВАНО

Декан ФПК и ППВ и П



(подпись)

С .М. Колесникова

«16» марта 2021 г.

ОДОБРЕНО

Педагогическим советом Института повышения квалификации специалистов здравоохранения «17» марта 2021 г., протокол № 3

Председатель Педагогического Совета  
проректор управления по учебной работе



(подпись)

Н.В. Кирпичникова

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Дополнительная профессиональная программа разработана на основании требований профессионального стандарта, требований, указанных в квалификационных справочниках по специальности «Организация здравоохранения и общественное здоровье» и проводится с учетом уровня полученного ранее образования, требований заказчика.

Содержание программы соответствует требованиям нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан РФ»;
3. Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 (ред. от 15.11.2013) «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
4. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 7 ноября 2017 года N 768н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области организации здравоохранения и общественного здоровья»;
5. Приказ Минздрава от 08.10.2015 № 707н «Об утверждении Квалификационных требований к медицинским и фармацевтическим работникам с высшим образованием по направлению подготовки «Здравоохранение и медицинские науки»;
6. Методические рекомендации по разработке основных профессиональных образовательных программ и дополнительных профессиональных программ с учетом соответствующих профессиональных стандартов от 22 января 2015 г. № ДЛ-1/05вн;
7. Письмо Минобрнауки России от 21.04.2015 № ВК-1015/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных профессиональных программ»;
8. Письмо Минобрнауки России от 22.04.2015 № ВК-1030/06 «Методические рекомендации-разъяснения по разработке дополнительных профессиональных программ на основе профессиональных стандартов»;
9. Письмо Минобрнауки России от 30.03.2015 № АК-821/06 «О направлении методических рекомендаций по итоговой аттестации слушателей»;
10. ФГОС ВО по специальности 31.08.71 Организация здравоохранения и общественное здоровье, утвержденный Приказом Минобрнауки России от 26.08.2014 № 1114 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.71 Организация здравоохранения и общественное здоровье (уровень подготовки кадров высшей квалификации)» (Зарегистрировано в Минюсте России 25.09.2014 № 34131).

Актуальность программы

Профессиональная деятельность медицинского работника насыщена разного рода напряженными ситуациями и различными факторами, связанными с возможностью повышенного эмоционального реагирования.

Организация работы по сохранению психического, физического и социального здоровья специалиста является одной из наиболее актуальных задач современной системы здравоохранения, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психологических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного врача.

По окончании освоения программы обучающийся получает необходимые знания, умения и трудовые действия, соответствующие профессиональному стандарту специалиста в области организации здравоохранения и общественного здоровья.

Структура программы повышения квалификации включает цель, планируемые результаты обучения, учебный план, рабочую программу модуля, организационно-педагогические условия, формы аттестации, оценочные материалы, учебно-методическое и информационное обеспечение. Учебный план определяет состав изучаемых тем модуля с

указанием их трудоемкости, объема, последовательности, формы организации учебного процесса и формы аттестации.

Содержание реализуемой программы направлено на достижение целей программы, планируемых результатов ее освоения. Программа построена по модульному типу и сочетает традиционные и инновационные методы обучения. Процесс обучения включает лекции, практические занятия, тренинги, дискуссионные методы, самостоятельную работу.

Реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе следующих видов учебных занятий:

- лекции: компьютерная презентация, конспект лекций, видеофильмы;
- разбор случаев в виде компьютерных презентаций;
- консультации;
- информационные технологии для самостоятельной работы слушателя (работа с ситуационными заданиями, работа с сетевыми ресурсами).

Для всех видов аудиторных занятий академический час устанавливается продолжительностью 45 минут.

Каждый слушатель обеспечен доступом к информационным ресурсам научной библиотеки института и кафедры.

Оценка качества обучения осуществляется на основе анализа результатов текущего контроля (вопросы по усвоению теоретического материала, проверка освоения практических навыков) и итогового тестирования.

**1.1. Цель реализации программы:** совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности руководителя по выработке стратегии и тактики по профилактике у медицинских работников психологического стресса и эмоционального выгорания в целях повышения стрессоустойчивости персонала, в рамках имеющейся квалификации.

**Задачи:**

1. Ознакомить с причинами, стадиями психологического стресса и эмоционального выгорания медицинских работников.
2. Довести до слушателей современные подходы и пути преодоления психологического стресса, эмоционального выгорания, утомления и переутомления.
3. Определить эффективные стратегии поведения медицинских работников для профилактики данных негативных состояний.

**Категория обучающихся** – главные врачи (начальник) медицинской организации, главные врачи (начальник) медицинской организации обособленного подразделения медицинской организации; директор больницы (дома) сестринского ухода, хосписа; заместители руководителя (начальника) медицинской организации, заместители руководителя (начальника) обособленного подразделения медицинской организации; заведующий (главный врач, начальник) структурного подразделения, осуществляющего медицинскую деятельность, иной организации.

**Уровень квалификации** в соответствии с профессиональным стандартом – 8.

**Трудоемкость обучения:** 36 акад. час. (0,25 мес) / 36,0 ЗЕТ (1 ЗЕТ = 1 акад час.) Срок освоения программы обеспечивает возможность достижения цели и задачам программы, а так же выбранным компетенциям, заявленным в программе.

**Режим занятий:** 6 академических часов в день/36 академических часов в неделю.

**Форма обучения:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

**Итоговая аттестация:** зачет проводится в форме тестирования.

## 1.2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Реализация ДПП направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций, включающих способность/готовность:**

*в профилактической деятельности:*

ПК-1 – готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития профессионального выгорания и стресса, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды их обитания.

*в психолого-педагогической деятельности:*

ПК-2 – готовность к формированию у медицинских работников мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих, организации и профилактике профессионального выгорания.

*в организационно-управленческой деятельности:*

ПК-3 – готовность к применению основных принципов организации и управления в сфере охраны здоровья граждан, в медицинских организациях и их структурных подразделениях.

### **Перечень знаний, умений и навыков, необходимых для профессиональной деятельности**

*После освоения программы специалист в области организации здравоохранения и общественного здоровья*

*должен знать:*

- трудовое законодательство Российской Федерации и иные нормативные правовые акты в сфере здравоохранения;
- методы изучения и характеристики общественного здоровья;
- факторы, влияющие на здоровье: природные, социальные, экономические, образ жизни;
- этапы организации профилактической работы по формированию здорового образа жизни.

*должен уметь:*

- анализировать показатели деятельности структурного подразделения медицинской организации;
- составлять план ресурсного обеспечения, показателей деятельности структурного подразделения медицинской организации;
- использовать методы управления, организовывать работу исполнителей.

*должен владеть:*

- навыками делового общения;
- организации непрерывного совершенствования профессиональных знаний;
- организацией предоставления формационно-справочных материалов по профилактике социально значимых заболеваний, курения, алкоголизма, наркомании, включая просвещение;
- информирование граждан о факторах риска для их здоровья, формирование мотивации к ведению здорового образа жизни.

**1.3. Соответствие компетенций по специальности трудовым функциям профессионального стандарта «Специалист в области организации здравоохранения и общественного здоровья»**

| Наименование обобщенной трудовой функции                                                | Код и наименование трудовой функции                                                          | Код и наименование компетенции |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Управление процессами деятельности медицинской организации (заместитель главного врача) | Е/02.8 Управление ресурсами по обеспечению процессов деятельности медицинской организации.   | ПК – 1; ПК-2, ПК-3             |
| Управление медицинской организацией (главный врач)                                      | Е/01.8 Управление ресурсами медицинской организации, взаимодействие с другими организациями. | ПК – 1; ПК-2, ПК-3             |

#### 1.4. Профессиональные компетенции, совершенствуемые в результате освоения ДПП

| Виды трудовой функции                                                                               | Совершенствуемые профессиональные компетенции | Трудовые действия (практический опыт)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Необходимые умения                                                                                                                                             | Необходимые знания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Е/02.8 Управление ресурсами по обеспечению процессов деятельности медицинской организации.          | ПК – 1; ПК-2, ПК-3                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- управление работниками медицинской организации;</li> <li>- разработка предложений по повышению эффективности деятельности подразделений медицинской организации;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- осуществлять подбор медицинских работников в медицинскую организацию;</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы управления ресурсами медицинской организации;</li> <li>- навыки делового общения;</li> <li>- методы управления кадровыми ресурсами;</li> </ul>                                                                                                                                                         |
| <p>Ф/01.8 Управление ресурсами медицинской организации, взаимодействие с другими организациями.</p> |                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- руководство работниками медицинской организации;</li> <li>- организация внутреннего контроля соблюдения трудового законодательства Российской Федерации и нормативных правовых актов, содержащих нормы трудового права;</li> <li>- обеспечение повышения квалификации работников медицинской организации;</li> <li>- обеспечение выполнения коллективного договора</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- планировать ресурсное обеспечение медицинской организации;</li> <li>- использовать навыки делового общения</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- трудовое законодательство Российской Федерации и иные нормативные правовые акты в сфере здравоохранения;</li> <li>- теория управления и организация труда;</li> <li>- основы этики и делового общения</li> <li>- этапы организации профилактической работы по формированию здорового образа жизни;</li> </ul> |

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| №  | Наименование разделов модулей                                                                     | Общая трудоем-<br>кость, час. | Аудиторные занятия,<br>в т.ч. видеоконфе-<br>ренцсвязь, час. |           |     |            | Самостоятельная работа<br>(СДО**, другие формы<br>ДОТ) |                       |                                      | Форма<br>контроля   |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------|-----|------------|--------------------------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|---------------------|
|    |                                                                                                   |                               | Всего                                                        | из них    |     |            | Всего                                                  | из них                |                                      |                     |
|    |                                                                                                   |                               |                                                              | Лекции    | ОСК | ПЗ, СЗ, ЛЗ |                                                        | Мультимед<br>материал | Выполнение<br>контрольных<br>заданий |                     |
| 1  | 2                                                                                                 | 3                             | 4                                                            | 5         | 6   | 7          | 8                                                      | 9                     | 10                                   | 11                  |
| 1. | Профессиональное<br>здоровье и этапы<br>профессионального<br>развития личности.                   | 8                             | 6                                                            | 2         |     | 4          | 2                                                      | 2                     |                                      | Текущий<br>контроль |
| 2  | Надёжность профес-<br>сиональной деятель-<br>ности                                                | 6                             | 4                                                            | 2         |     | 2          | 2                                                      | 2                     |                                      | Текущий<br>контроль |
| 3  | Профилактика нару-<br>шений профессио-<br>нального здоровья                                       | 8                             | 4                                                            | 2         |     | 2          | 4                                                      | 2                     | 2                                    | Тестиро-<br>вание   |
| 4  | Профилактика стрес-<br>совых состояний как<br>условия сохранения<br>профессионального<br>здоровья | 6                             | 2                                                            | 2         |     |            | 4                                                      | 2                     | 2                                    | Тестиро-<br>вание   |
| 5  | Профессиональные<br>деформации и про-<br>фессиональное выго-<br>рание личности                    | 6                             | 2                                                            | 2         |     |            | 4                                                      | 2                     | 2                                    | Тестиро-<br>вание   |
| 6  | <b>Итоговая аттестация<br/>- зачет</b>                                                            | 2                             | 2                                                            |           |     | 2          |                                                        |                       |                                      | Тестиро-<br>вание   |
|    | <b>Итого</b>                                                                                      | <b>36</b>                     | <b>20</b>                                                    | <b>10</b> |     | <b>10</b>  | <b>16</b>                                              | <b>10</b>             | <b>6</b>                             |                     |

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

|    |                                                                                     | 1<br>день | 2<br>день | 3<br>день | 4<br>день | 5<br>день | 6<br>день |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1. | Профессиональное здоровье и этапы профессионального развития личности.              | 6         | 2         |           |           |           |           |
| 2  | Надёжность профессиональной деятельности                                            |           | 4         | 2         |           |           |           |
| 3  | Профилактика нарушений профессионального здоровья                                   |           |           | 4         | 4         |           |           |
| 4  | Профилактика стрессовых состояний как условия сохранения профессионального здоровья |           |           |           | 2         | 4         |           |
| 5  | Профессиональные деформации и профессиональное выгорание личности                   |           |           |           |           | 2         | 4         |
| 6  | <b>Итоговая аттестация - зачет</b>                                                  |           |           |           |           |           | 2         |
|    | <b>Итого</b>                                                                        | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  | <b>6</b>  |

#### 4. КОНТАКТНАЯ РАБОТА

| №                           | Тема                                                                                | Содержание тем, элементов и подэлементов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | А и И <sup>1</sup> методы обучения |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Лекции</b>               |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |
| 1.                          | Профессиональное здоровье и этапы профессионального развития личности               | Профессионального здоровья и этапы профессионального развития личности. Профессиональное самоопределение. Влияние возраста, пола и индивидуальных особенностей на адаптацию к профессии. Профессиональная культура в обеспечении профессионального здоровья.                                                                                                                                                   | А                                  |
| 2.                          | Надёжность профессиональной деятельности                                            | Надёжность субъекта труда как критерий профессионального здоровья. Понятие работоспособности и ее роль в обеспечении профессионального здоровья. Уровни работоспособности. Факторы развития работоспособности. Проблема самоконтроля и самооценки в профессиональной деятельности. Личностные структуры в обеспечении надежности в деятельности.                                                               | А и И<br>групповая<br>дискуссия    |
| 3.                          | Профилактика нарушений профессионального здоровья                                   | Особенности самоуправления психическим здоровьем в различных состояниях. Психогенных расстройства, возникающие при экстремальных ситуациях. Ранняя профилактика психического профессионального нездоровья. Социальная поддержка в обеспечении профессионального здоровья.                                                                                                                                      | А                                  |
| 4.                          | Профилактика стрессовых состояний как условия сохранения профессионального здоровья | Стресс в профессиональной деятельности: физиологический и психологический. Проявления стресса на поведенческом уровне. Физиологические реакции в условиях стресса. Обеспечение безопасности труда – фактор профессионального здоровья.                                                                                                                                                                         | А и И<br>групповая<br>дискуссия    |
| 5                           | Профессиональные деформации и профессиональное выгорание личности                   | Феномен профессиональной деформации личности. Механизмы формирования профессиональных деформаций. Профилактика профессиональных деформаций. Характеристика профессионального выгорания. Ресурсы преодоления профессионального выгорания. Классификация типов ресурсов преодоления. Личностные, поведенческие и социальные ресурсы и их взаимодействие с выгоранием. Выгорание и теория «консервации ресурсов». |                                    |
| <b>Практические занятия</b> |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |
| 1.                          | Профессиональное здоровье и этапы профессионального развития личности.              | Профессиональная адаптация: этапы, направления. Критерии успешности профессиональной адаптации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                    |

<sup>1</sup> Активные и интерактивные методы обучения

|    |                                                                                     |                                                                                                                                                                                  |         |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 2. | Надёжность профессиональной деятельности.                                           | Психологические факторы, влияющие на эффективность и надёжность профессиональной деятельности. Внутренние и внешние факторы готовности личности к профессиональной деятельности. |         |
| 3. | Профилактика нарушений профессионального здоровья                                   | Диагностика и профилактика нарушений профессионального здоровья.                                                                                                                 |         |
| 4. | Профилактика стрессовых состояний как условия сохранения профессионального здоровья | Диагностика стрессовых состояний. Профилактика стрессовых состояний. Шкала социального стресса.                                                                                  |         |
| 5  | Профессиональные деформации и профессиональное выгорание личности                   | Диагностика профессиональных деформаций и эмоционального выгорания. Профилактика профессиональных деформаций и эмоционального выгорания..                                        | Тренинг |

### Самостоятельная работа с применением дистанционных образовательных технологий

| №             | Тема                                                                   | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Методическое обеспечение<br>Форма контроля                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Лекции</b> |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1.            | Профессиональное здоровье и этапы профессионального развития личности. | Профессиональное здоровье: элементы профессионального здоровья и их взаимосвязь с профессиональным долголетием. Этапы профессионального развития. Становление и развитие профессионала.                                                                                                                                                                                                                           | 1. Зарубко Елена Юрьевна, Вакарина Наталья Сергеевна. Профессиональная адаптация и копинг-стратегии.[Текст] Журнал государственного университета. – 2014 - № 9<br>2. Шепель, В. М. Как жить долго и радостно [Текст] В. М. Шепель. – М.: АНТИКВА, 2006. – 635 с. |
| 2             | Надёжность профессиональной деятельности.                              | Надёжность профессиональной деятельности как вероятность выполнения профессиональных задач с требуемым качеством и в заданных условиях. Связь надёжности профессиональной деятельности с функциональным состоянием специалиста. Обусловленность функционального состояния функциональными резервами - личностными качествами, необходимых для осуществления профессиональной деятельности с заданной надёжностью, | 1.Сергеевна. Профессиональная адаптация и копинг-стратегии.[Текст] Журнал государственного университета. – 2014 - № 9<br>2.Шепель, В. М. Как жить долго и радостно [Текст] В. М. Шепель. – М.: АНТИКВА, 2006. – 635 с.                                           |

|   |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|   |                                                                                     | так называемых профессионально важных качеств (ПВК). Зависимость уровня сформированности ПВК от физического и психологического здоровья.                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 3 | Профилактика нарушений профессионального здоровья                                   | Профессиональная пригодность, профессиональные деструкции, профессиональные деформации. Факторы риска, приводящие к нарушению профессионального здоровья медицинских работников и их профилактика                                          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / О.И.Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.</li> <li>2. Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю. Психология экстремальных ситуаций. - Москва: Смысл, Академия, 2009 – 320 с.</li> <li>3. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.</li> <li>4. Киселева Л. А., Помазуева Т. Н. Мир эмоций человека и регуляция деятельности: учебно-методическое пособие. Екатеринбург, Урал. гос. лесотехн. ун-т, 2007, 68с.</li> </ol> |
| 4 | Профилактика стрессовых состояний как условия сохранения профессионального здоровья | Понятие стресса. Стадии стресса и их характеристика. Понятие стрессора и стрессовой реакции, механизм их действия на организм человека. Управление стрессом.                                                                               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.</li> <li>2. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2011. — 496 с.</li> <li>3. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. – Электрон. дан. – Екатеринбург : [б. и.], 2018.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                      |
| 5 | Профессиональные деформации и профессиональное выгорание личности                   | Определение понятий «профессиональные деформации» и «профессиональное выгорание». Особенности проявления профессионального выгорания у медицинских работников. Средства профилактики профессионального выгорания у медицинских работников. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / О.И.Бабич. – Волгоград: Учитель, 2017. – 122 с.</li> <li>2. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 336 с.</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА КАЧЕСТВА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка качества освоения программы слушателями включает промежуточную и итоговую аттестацию.

Текущий контроль осуществляется сотрудниками кафедры организации здравоохранения и медицинского права путем ежедневной статистики посещения слушателями своих личных кабинетов в системе дистанционного обучения (СДО) «Прометей», мониторинга работы слушателей по изучению учебно-методической литературы в разделе «Библиотека».

Сдача электронных тестов происходит в разделе «Тестирование» системы «Прометей». Система фиксирует результаты всех попыток тестирования слушателя, в том числе, если сеанс тестирования не был завершен или было превышено время на тестирование. Тесты для самопроверки всегда видны в списке доступных тестов и для их прохождения не требуется получать допуск, их можно сдавать неограниченное количество раз. После прохождения теста для самопроверки слушатель немедленно получает детальный отчет, содержащий все вопросы теста, ответы слушателя, верные ответы, а также возможные комментарии преподавателя.

## 6. ТРЕБОВАНИЯ К ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной программе повышения квалификации со сроком освоения 36 акад. часов проводится в форме тестирования (и решения ситуационных задач в последний день цикла).

К итоговой аттестации допускается обучающийся, в полном объеме выполнивший учебный план, предусмотренный дополнительной профессиональной программой.

Лица, освоившие дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца – удостоверение о повышении квалификации.

### Критерии и шкалы оценивания

Оценка качества освоения программы проводится в отношении соответствия результатов освоения заявленным целям и планируемыми результатами обучения.

| Вид аттестационного испытания      | Наименование элементов оценочного средства | Критерии оценки                                                                                         |
|------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Итоговая аттестация – тестирование | Компьютерное итоговое тестирование         | 90–100 % – отлично<br>80–89 % – хорошо<br>70–79% –удовлетворит.<br>Меньше 70 % –<br>неудовлетворительно |

### Процедура выполнения и проверки теста

Сдача электронных тестов происходит в разделе «Тестирование» системы «Прометей». Тест сдается только однократно, обязательно в интервале времени, указанном тьютором, в соответствии с календарным планом цикла

## **6.1. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**

### **Примеры тестовых заданий**

1. С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СУБЪЕКТА СИТУАЦИЯ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ – ЭТО
  - 1) проблемная задача
  - 2) проблемный вопрос
  - 3) альтернативный выбор
  - 4) проблемная ситуация
2. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С СИТУАЦИЕЙ НЕОПРЕДЕЛЁННОСТИ НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО
  - 1) с объективными причинами
  - 2) с построением ситуации
  - 3) с альтернативой выбора
  - 4) с самим субъектом
3. ЭФФЕКТИВНЫЕ СТРАТЕГИИ ПОВЕДЕНИЯ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ
  - 1) стратегия проб и ошибок
  - 2) стратегия компромисса
  - 3) стратегия последовательного обучения
  - 4) стратегия сотрудничества
4. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ ВСЕГДА ВОЗНИКАЕТ КАК
  - 1) ответ на раздражение внешней среды
  - 2) ответ на запрос пациента
  - 3) ответ не столько на реальное событие, сколько на то, как мы его интерпретируем
  - 4) ответ на действие другого человека
5. НАШИ ЭМОЦИИ БУДУТ ЗАВИСЕТЬ
  - 1) от реальных событий
  - 2) от наших мыслей по поводу происходящего
  - 3) от наших действий
  - 4) от наших планов
6. ПАТТЕРНЫ (ШАБЛОНЫ, МОДЕЛИ, СХЕМЫ) ГУБИТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ ЗАПУСКАЮТСЯ
  - 1) в состоянии стресса
  - 2) в состоянии угрозы
  - 3) в состоянии позитива
  - 4) в состоянии негатива
7. СОСТОЯНИЕ, ВОЗНИКАЮЩЕЕ ПРИ ДЛИТЕЛЬНОМ ВЫПОЛНЕНИИ ОДНИХ И ТЕХ ЖЕ ДЕЙСТВИЙ, ТРЕБУЮЩИХ УМСТВЕННОГО НАПРЯЖЕНИЯ И СОСРЕДОТОЧЕНИЯ: МОНОТОННОЙ РАБОТЕ, ЧТЕНИИ, СИДЕНИИ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ; ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ИСТОЩЕНИЕ
  - 1) изнеможение
  - 2) физическая усталость
  - 3) эмоциональная усталость
  - 4) слабость, вызванная депрессией
8. БОЛЕЗНЕННЫЕ СОСТОЯНИЯ, НЕ ПРОХОДЯЩИЕ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ОТДЫХА, ВОЗНИКАЮЩИЕ ДАЖЕ ПО УТРАМ
  - 1) физическая усталость
  - 2) изнеможение
  - 3) эмоциональная усталость
  - 4) слабость, вызванная депрессией
9. СИМПТОМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ПЕРЕУТОМЛЕНИЯ
  - 1) постоянное чувство усталости, после сна, отдыха, массажа
  - 2) нарастающая боль в мышцах: в покое, при напряжении
  - 3) ощущение усталости даже после сна
  - 4) болезненность в области расположения сердца; тахикардия
  - 5) снижение аппетита; белый налет на языке

- 6) ухудшение памяти, рассеянность
10. ПЕРВИЧНЫЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ И ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ НА ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВОЗДЕЙСТВИЯ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ИЛИ СОЦИАЛЬНОЙ СРЕДЫ, ТАК И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ, ЛЕЖАЩИЕ В ИХ ОСНОВЕ, ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ ТЕРМИН
- 1) организационный стресс
  - 2) адаптационный стресс
  - 3) эмоциональный стресс
  - 4) Информационный стресс
11. РАЗНОВИДНОСТЬЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА ЯВЛЯЕТСЯ
- 1) адаптационный
  - 2) организационный
  - 3) физиологический
  - 4) информационный
12. СТРЕСС, ПРОЯВЛЯЮЩИЙСЯ В НАПРЯЖЕНИИ АДАПТАЦИОННЫХ МЕХАНИЗМОВ ЛИЧНОСТИ В ОТВЕТ НА ОПРЕДЕЛЕННУЮ ОРГАНИЗАЦИОННО-ПРОИЗВОДСТВЕННУЮ СИТУАЦИЮ (РОЛЕВЫЕ КОНФЛИКТЫ, ВЫСОКИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ДР.), НАЗЫВАЕТСЯ
- 1) организационный
  - 2) информационный
  - 3) психологический
  - 4) эмоциональный
13. К КАКИМ СПЕЦИАЛИСТАМ СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ ПРИ СИНДРОМЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
- 1) психиатр
  - 2) психолог
  - 3) невролог
  - 4) психотерапевт
14. ВЫБЕРИТЕ СИМПТОМЫ ПЕРВОЙ СТАДИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ
- 1) симптом «переживания психотравмирующих обстоятельств»
  - 2) симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»
  - 3) симптом «неудовлетворенности собой»
  - 4) симптом «загнанности в клетку»
  - 5) симптом «расширения сферы экономии эмоций»
  - 6) симптом «тревоги и депрессии»
15. ПРЕДВЕСТНИКОМ И «ЗАПУСКАЮЩИМ» МЕХАНИЗМОМ В ФОРМИРОВАНИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ СЛУЖИТ
- 1) эмоциональная лабильность
  - 2) реагирование без чувств и эмоций
  - 3) нервное (тревожное) напряжение
  - 4) повышенная истощаемость

Примеры вопросов групповой дискуссии

1. Что такое надежность субъекта труда как критерий профессионального здоровья.
2. Что включает в себя понятие работоспособности.
3. Какова роль работоспособности в обеспечении профессионального здоровья.
4. Назовите уровни и факторы работоспособности.
5. Какие существуют проблемы самоконтроля и самооценки в профессиональной деятельности медицинских работников.
6. Личностные структуры в обеспечении надежности в деятельности.

## 7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 7.1. Рекомендуемая литература

#### *Основная:*

3. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. — СПб.: «Речь», 2010.- 169 с.
4. Бабич, О. И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения [Текст] / О.И.Бабич. — Волгоград: Учитель, 2017. — 122 с.
5. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление — М.: ПЕР СЭ, 2006. — 528 с.
6. Вилюнас, В. Психология эмоций [Текст] / В. Вилюнас. — СПб.: Питер, 2008. — 496 с.
7. Водопьянова, Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. [Текст] / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — СПб.: Питер, 2008. — 336 с.
8. Гринберг Дж.С. Управление стрессом. — СПб.: Питер, 2011. — 496 с.
9. Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова ; Урал. гос. пед. ун-т ; науч. ред. Л. А. Максимова. — Электрон. дан. — Екатеринбург : [б. и.], 2018.
10. Киселева Л. А., Помазуева Т. Н. Мир эмоций человека и регуляция деятельности: учебно-методическое пособие. Екатеринбург, Урал. гос. лесотехн. ун-т, 2007, 68с.
11. Кузнецова Е. В., Петровская В. Г., Рязанцева С. А..Психология стресса и эмоционального выгорания : учеб. пособ. для студ. факультета психологии. / Е,В.Кузнецова, В.Г. Петровская, С.А. Рязанцева. - Куйбышев, 2012. - 96 с.
12. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп.В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
13. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие. - Н.Новгород: ВГИПУ, 2007 – 143 с.
14. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006 — 256 с.

#### *Дополнительная*

15. Гуренкова Т.Н., Елисеева И.Н., Кузнецова Т.Ю. Психология экстремальных ситуаций. - Москва: Смысл, Академия, 2009 – 320 с.
16. Игумнов, С.А. Управление стрессом: современные психологические и а. медикаментозные подходы. — СПб.: Речь, 2007. — 217 с.
17. Гунзунова, Б. А. Концептуальная модель системы саморегуляции эмоциональных состояний в профессиональной педагогической деятельности [Текст] // Б. А. Гунзунова. Мир науки, культуры, образования. – 2012. – №4(35). – С.150–155.
18. Зарубко Елена Юрьевна, Вакарина Наталья Сергеевна. Профессиональная адаптация и копинг-стратегии.[Текст] Журнал государственного университета. – 2014 - № 9
19. Шепель, В. М. Как жить долго и радостно [Текст] В. М. Шепель. – М.: АНТИКВА, 2006. – 635 с.

### 7.2 Информационно-электронные ресурсы:

- Электронная информационно-образовательная среда Института:
  - Сайт КГБОУ У ДПО ИПКСЗ [http:// www.ipksz.khv.ru](http://www.ipksz.khv.ru)
  - Электронный каталог научной библиотеки КГБОУ ДПО ИПКСЗ <http://irbis.ipksz.ru>
  - Полнотекстовая база данных учебно-методических разработок преподавателей Института <http://irbis.ipksz.ru>
  - Электронно-библиотечная система IPRbooks <http:// iprbookshop.ru>
  - Электронная медицинская библиотека «Консультант врача» <http://www.rosmedlib.ru/>
  - Информационно-правовое обеспечение – Система ГАРАНТ <http://www.garant.ru/products/ipo/>

## 8. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

## РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 8.1. Материально-технические условия для реализации программы (модуля)

Для организации самостоятельной работы обучающихся имеются учебные аудитории, оснащенные компьютерной техникой с подключением в сети Internet и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду Института.

Обучающиеся из числа с ограниченными возможностями здоровья обеспечены электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Научная библиотека Института работает в автоматизированной библиотечно-информационной системе ИРБИС 64, на базе которой сформирован электронный каталог на весь фонд документов библиотеки, что позволяет работать с информацией как в библиотеке, так и в режиме удаленного доступа. Читальные залы библиотеки обеспечены доступами к online-ресурсам, предлагаются электронные базы данных из Интернет-ресурсов. Обеспечен доступ к центральной библиотеке образовательных ресурсов Минобрнауки РФ, к информационным ресурсами и услугам научной электронной библиотеки eLIBRARY.RU. Предоставление доступа к образовательному portalу «Консультант врача», ЭБС «IPRbooks», правовой системе «Гарант», база данных «Вмедицине РФ».

### 8.2. Самостоятельная работа в системе дистанционного обучения «Прометей»

При реализации программы с использованием системы дистанционного обучения (СДО) «Прометей» каждый слушатель имеет возможность изучить материал тем в индивидуальном порядке.

Одной из составляющей электронной информационно-образовательной среды института является автоматизированная информационная система управления образовательным процессом система дистанционного обучения СДО «Прометей», которая обеспечивает:

- доступ к содержанию учебного материала (электронным учебно-методическим комплексам учебных дисциплин (модулей);
- интерактивное взаимодействие и систему обмена информацией между участниками образовательного процесса;
- мониторинг образовательного процесса (текущий контроль) и оценку результатов обучения на основе проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

Обязательным условием является авторизация по логину и паролю из любой точки, имеющей доступ к сети Интернет. Логин и пароль предоставляется при зачислении.

Информационная составляющая программы размещена в подразделе «Библиотека» в формате конспекта лекций, презентаций, сформирована рекомендованная к изучению литература, что позволяет ознакомиться с нормативными документами и рекомендациями. Оценить самостоятельно уровень усвоения программы каждый обучающийся может пройдя итоговое тестирование и решив ситуационную задачу.

### 8.3. КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

| № п/п | Наименование дисциплины (модули)                                                                        | ФИО, должность по штатному расписанию | Ученая степень, ученое | Основное место работы, должность | Условия привлечения к педагогической деятельности |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------|----------------------------------|---------------------------------------------------|
| 1.    | Профилактика эмоционального выгорания и профессионального стресса в деятельности медицинских работников | Доцент Донкан Ирина Михайловна        | К.соц.н., доцент       | КГБОУ ДПО «ИПКСЗ»                | Штатный совместитель                              |