**Общество с ограниченной ответственностью «Едурегионлаб»**

**(ООО «Едурегионлаб»)**

****

|  |  |
| --- | --- |
|  | **УТВЕРЖДАЮ**Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Брехач Р.А./«01» сентября 2022 г.  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

 **«ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ У СПЕЦИАЛИСТОВ МЕДИЦИНСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ»**

**со сроком освоения 36 академических часов**

**по специальности «Терапия»**

**Дополнительные специальности:**

Авиационная и космическая медицина, Акушерство и гинекология, Аллергология и иммунология, Анестезиология-реаниматология, Бактериология, Вирусология, Водолазная медицина, Гастроэнтерология, Гематология, Генетика, Гериатрия, Гигиена детей и подростков, Гигиена питания, Гигиена труда, Гигиеническое воспитание, Дезинфектология, Дерматовенерология, Детская кардиология, Детская онкология, Детская онкология-гематология, Детская урология-андрология, Детская хирургия, Детская эндокринология, Диетология, Инфекционные болезни, Кардиология, Клиническая лабораторная диагностика, Колопроктология, Коммунальная гигиена, Косметология, Лабораторная генетика, Лечебное дело, Лечебная физкультура и спортивная медицина, Мануальная терапия, Медико-профилактическое дело, Медико-социальная экспертиза, Медицинская биофизика, Медицинская биохимия, Медицинская кибернетика, Медицинская микробиология, Нейрохирургия, Неонатология, Неврология, Нефрология, Общая врачебная практика (семейная медицина), Общая гигиена, Организация здравоохранения и общественное здоровье, Онкология, Ортодонтия, Остеопатия, Оториноларингология, Офтальмология, Педиатрия, Пластическая хирургия, Паразитология, Патологическая анатомия, Профпатология, Психиатрия, Психиатрия-наркология, Психотерапия, Пульмонология, Радиология, Радиотерапия, Радиационная гигиена, Ревматология, Рентгенология, Рентгенэндоваскулярные диагностика и лечение, Рефлексотерапия, Санитарно-гигиенические лабораторные исследования, Сексология, Сердечно-сосудистая хирургия, Сестринское дело, Социальная гигиена и организация госсанэпидслужбы, Судебно-медицинская экспертиза, Судебно-психиатрическая экспертиза, Сурдология-оториноларингология, Скорая медицинская помощь, Стоматология детская, Стоматология общей практики, Стоматология ортопедическая, Стоматология терапевтическая, Стоматология хирургическая, Токсикология, Торакальная хирургия, Травматология и ортопедия, Трансфузиология, Управление сестринской деятельностью, Ультразвуковая диагностика, Урология, Физиотерапия, Физическая и реабилитационная медицина, Фтизиатрия, Функциональная диагностика, Хирургия, Челюстно-лицевая хирургия, Эндокринология, Эндоскопия, Эпидемиология.

**Пермь, 2022**

Организация-разработчик: Общество с ограниченной ответственностью «Едурегионлаб» (ООО «Едурегионлаб»).

Структурное подразделение, подготовившее дополнительную профессиональную программу повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания у специалистов медицинских учреждений», - специализированное структурное образовательное подразделение Образовательный центр «Едурегионлаб» (ОЦ «Едурегионлаб»).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания у специалистов медицинских учреждений» разработана рабочей группой сотрудников ООО «Едурегионлаб» в следующем составе:

1. Антропова Татьяна Александровна, врач-эпидемиолог, преподаватель эпидемиологии и инфекционной безопасности ООО «Едурегионлаб»;
2. Зуйкина Елена Александровна, методист ООО «Едурегионлаб».

Программа утверждена Приказом № 9-ОЦ от «01» сентября 2022 г.

Используемые сокращения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДОТ и ЭО  | – | дистанционные образовательные технологии и электронное обучение |
| ПК | – | профессиональные компетенции |
| ТФ | – | трудовые функции |
| ОТФ | – | обобщенные трудовые функции |
| УП | – | учебный план |
| ДПП ПК | – | дополнительная профессиональная программа повышения квалификации |
| СДО | – | система дистанционного обучения |
| ФОС | – | фонд оценочных средств  |
| МО | – | медицинская организация |
| ОМС | – | обязательное медицинское страхование |
| МКБ | – | международная статистическая классификация болезней и проблем, связанных со здоровьем |
| МСЭ | – | медико-социальная экспертиза |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Общие положения**

1.1. Аннотация и нормативно-правовые основания

1.2. Цель программы

1.3. Категория слушателей

1.4. Формы освоения программы

**2. Планируемые результаты обучения**

**3. Учебный план**

**4. Календарный учебный график**

**5. Рабочие программы учебных модулей**

**6. Организационно-педагогические условия реализации программы**

6.1. Кадровое обеспечение программы

6.2. Материально-техническое обеспечение программы

6.3. Учебно-методическое и информационное обеспечение программы

**7. Контроль результатов обучения**

7.1. Формы аттестации

7.2. Оценочные материалы

7.3. Контрольно-измерительные материалы (Приложение «Фонд оценочных средств»).

**1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

 Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации врачей «Профилактика профессионального выгорания у специалистов медицинских учреждений» со сроком освоения 36академических часов (далее – Программа), реализуемая ООО «Едурегионлаб» (далее – Центр) является нормативно-методическим документом, регламентирующим содержание, организационно-методические формы и трудоемкость обучения.

* 1. **Аннотация и нормативно-правовые основания**

Программа «Профилактика профессионального выгорания у специалистов медицинских учреждений» разработана для специалистов с высшим медицинским образованием.

**Основная цель вида профессиональной деятельности:** сохранение и укрепление здоровья населения.

**Актуальность** дополнительной профессиональной программы повышения квалификации «Профилактика профессионального выгорания у специалистов медицинских учреждений» обусловлена необходимостью максимального обеспечения профессиональной и личностной подготовленности к восстановлению физического и психического здоровья и сохранению его в процессе оказания специализированной помощи.

 **Программа разработана на основании нормативно-правовых документов:**

* Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования РФ от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
* Приказа 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»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 144н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - судебно-медицинский эксперт»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 25 июня 2015 г. N 399н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медико-профилактического дела»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 10 мая 2016 г. N 227н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-стоматолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 марта 2017 г. N 306н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-педиатр участковый»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 21 марта 2017 г. N 293н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-лечебник (врач-терапевт участковый)»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 июня 2017 г. N 470н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-офтальмолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2017 г. N 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-биохимик»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2017 г. N 611н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-биофизик»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2017 г. N 610н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-кибернетик»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 4 августа 2017 г. N 612н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-оториноларинголог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 7 ноября 2017 г. N 768н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области организации здравоохранения и общественного здоровья»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 138н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - аллерголог-иммунолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 135н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-инфекционист»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 140н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-кардиолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 136н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-неонатолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 июня 2018 г. N 409н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач по паллиативной медицинской помощи»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 132н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-эндокринолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 131н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-патологоанатом»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 141н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-нейрохирург»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 134н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - детский хирург»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 145н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области клинической лабораторной диагностики»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 142н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-дерматовенеролог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 133н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач скорой медицинской помощи»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 139н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - детский кардиолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 137н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-уролог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 октября 2018 г. N 684н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-фтизиатр»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 марта 2018 г. N 143н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - сердечно-сосудистый хирург»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 3 сентября 2018 г. N 572н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по медицинской реабилитации»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 27 августа 2018 г. N 554н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - анестезиолог-реаниматолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 20 ноября 2018 г. N 712н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-нефролог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 26 ноября 2018 г. N 743н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-хирург» (с изменениями и дополнениями);
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 12 ноября 2018 г. N 698н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-травматолог-ортопед»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 января 2019 г. N 49н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - детский эндокринолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 января 2019 г. N 51н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-невролог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 января 2019 г. N 50н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-ревматолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 15 июня 2020 г. N 337н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - челюстно-лицевой хирург»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 17 июня 2019 г. N 413н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-гериатр»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 11 февраля 2019 г. N 69н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - колопроктолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 марта 2019 г. N 161н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач ультразвуковой диагностики»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 11 марта 2019 г. N 139н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-гастроэнтеролог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 11 февраля 2019 г. N 68н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-гематолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 11 марта 2019 г. N 142н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-генетик»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 11 марта 2019 г. N 138н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач функциональной диагностики»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 11 марта 2019 г. N 140н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - торакальный хирург»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 14 июля 2021 г. N 471н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-эндоскопист»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 марта 2019 г. N 154н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-пульмонолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 11 марта 2019 г. N 141н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-токсиколог»;
* Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 марта 2019 г. N 160н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-рентгенолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 июля 2020 г. N 482н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-пластический хирург»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 31 июля 2020 г. N 478н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач по рентгенэндоваскулярным диагностике и лечению»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 13 января 2021 г. N 2н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-косметолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 13 января 2021 г. N 4н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - детский уролог-андролог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 13 января 2021 г. N 5н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-трансфузиолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 июня 2021 г. N 358н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-остеопат»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 июня 2021 г. N 359н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-диетолог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 19 апреля 2021 г. N 262н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач - акушер-гинеколог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 2 июня 2021 г. N 360н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-онколог»;
* Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 июня 2021 г. N 384н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области медицинской микробиологии»;
* Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.07.2010 № 541н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»;
* [Приказа Минздрава от 22.11.2021 № 1081н](https://vip.1glms.ru/#/document/99/727251242/) «Об утверждении Положения об аккредитации специалистов» (Действует с 1 марта 2022 до 1 марта 2023 года);
* Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21.01.2022 № 20н «Об особенностях проведения аккредитации специалистов»;
* Постановления Правительства РФ от 22.01.2013 № 23 «О правилах разработки и утверждения профессиональных стандартов» (с изменениями и дополнениями);
* Приказа Министерства труда и социального развития РФ от 12.074.2013 № 148н «Об утверждении уровней квалификаций в целях разработки проектов профессиональных стандартов»;
* Приказ Минздрава РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Приказ Минобрнауки РФ от 6 мая 2005 г. № 137 «Об использовании дистанционных образовательных технологий»;
* ГОСТ Р 53620-2009 «Информационно-коммуникационные технологии в образовании. Электронные образовательные ресурсы. Общие положения»;
* соответствующих стандартов и порядков оказания медицинской помощи, и реализуется в системе непрерывного профессионального развития.

Программа реализуется на основании лицензии Министерства образования и науки Пермского края от 17.12.2021 № Л035-01212-59/00203856.

**ЦЕЛЬ** Программы – удовлетворение образовательных и профессиональных потребностей, обеспечение соответствия квалификации врачей меняющимся условиям профессиональной деятельности и социальной среды; совершенствование и углубление профессиональных компетенций, необходимых для максимального обеспечения профессиональной и личностной подготовленности к восстановлению физического и психического здоровья и сохранению его в процессе оказания специализированной помощи.

* 1. **Категория слушателей**

К лицам, поступающим на обучение по Программе, предъявляются квалификационные требования: высшее медицинское образование по одной из следующих специальностей: Терапия, Авиационная и космическая медицина, Акушерство и гинекология, Аллергология и иммунология, Анестезиология-реаниматология, Бактериология, Вирусология, Водолазная медицина, Гастроэнтерология, Гематология, Генетика, Гериатрия, Гигиена детей и подростков, Гигиена питания, Гигиена труда, Гигиеническое воспитание, Дезинфектология, Дерматовенерология, Детская кардиология, Детская онкология, Детская онкология-гематология, Детская урология-андрология, Детская хирургия, Детская эндокринология, Диетология, Инфекционные болезни, Кардиология, Клиническая лабораторная диагностика, Колопроктология, Коммунальная гигиена, Косметология, Лабораторная генетика, Лечебное дело, Лечебная физкультура и спортивная медицина, Мануальная терапия, Медико-профилактическое дело, Медико-социальная экспертиза, Медицинская биофизика, Медицинская биохимия, Медицинская кибернетика, Медицинская микробиология, Нейрохирургия, Неонатология, Неврология, Нефрология, Общая врачебная практика (семейная медицина), Общая гигиена, Организация здравоохранения и общественное здоровье, Онкология, Ортодонтия, Остеопатия, Оториноларингология, Офтальмология, Педиатрия, Пластическая хирургия, Паразитология, Патологическая анатомия, Профпатология, Психиатрия, Психиатрия-наркология, Психотерапия, Пульмонология, Радиология, Радиотерапия, Радиационная гигиена, Ревматология, Рентгенология, Рентгенэндоваскулярные диагностика и лечение, Рефлексотерапия, Санитарно-гигиенические лабораторные исследования, Сексология, Сердечно-сосудистая хирургия, Сестринское дело, Социальная гигиена и организация госсанэпидслужбы, Судебно-медицинская экспертиза, Судебно-психиатрическая экспертиза, Сурдология-оториноларингология, Скорая медицинская помощь, Стоматология детская, Стоматология общей практики, Стоматология ортопедическая, Стоматология терапевтическая, Стоматология хирургическая, Токсикология, Торакальная хирургия, Травматология и ортопедия, Трансфузиология, Управление сестринской деятельностью, Ультразвуковая диагностика, Урология, Физиотерапия, Физическая и реабилитационная медицина, Фтизиатрия, Функциональная диагностика, Хирургия, Челюстно-лицевая хирургия, Эндокринология, Эндоскопия, Эпидемиология.

**Категория обучающихся:**

* специалисты здравоохранения с высшим медицинским образованием.
	1. **Форма освоения программы:** заочная, без отрыва от профессиональной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий (далее – ДОТ), электронного обучения (далее – ЭОС).

Для реализации ДПП ПК используются ДОТ и сформирована ЭОС. Основными дистанционными образовательными технологиями на цикле ДПП ПК «Профилактика профессионального выгорания у специалистов медицинских учреждений» являются: интернет-технология с методикой асинхронного дистанционного обучения. Для этого на образовательной платформе Центра размещаются электронные учебно-методические комплексы, включающие нормативно-правовые документы, практические рекомендации, видеолекции, интернет-ссылки, тесты и другие учебные материалы по программе. Доступ к образовательной платформе осуществляется с помощью индивидуального логина и пароля, обеспечивающего идентификацию пользователя и информационную безопасность с любого информационного устройства, подключенного к сети Интернет круглосуточно. Обучающая платформа позволяет слушателю решать тесты, вести диалог с преподавателем в его личном кабинете. Результаты тестирования отображаются в электронном дневнике обучающегося автоматически. Итоговая аттестация по результатам освоения Программы организуется в форме экзамена, который состоит в выполнении итогового тестового программированного контроля через систему дистанционного обучения.

**Основными компонентами** Программы являются:

1. Общие положения

2. Планируемые результаты обучения

3. Учебный план

4. Календарный учебный график

5. Рабочие программы учебных модулей

6. Организационно-педагогические условия реализации Программы

7. Контроль результатов обучения (формы аттестации).

8. Оценочные материалы.

**Планируемые результаты обучения** (см. раздел 2 Программы) направлены на совершенствование профессиональных компетенций врачей, совершенствование их профессиональных знаний, умений, навыков.

**Учебный план** (далее – УП) определяет состав изучаемых модулей с указанием их трудоемкости, последовательности изучения; устанавливает формы реализации учебного процесса – очная /очно-заочная/ заочная с применением ДОТ и ЭО; формы организации учебного процесса и их соотношение (лекции, семинарские и практические занятия); конкретизирует формы контроля знаний и умений обучающихся – зачет / экзамен.

**Календарный учебный график** регламентирует режим занятий.

**Организационно-педагогические условия** реализации Программы включают:

1. кадровое обеспечение реализации программы;
2. материально-техническую базу, обеспечивающую организацию всех видов дисциплинарной подготовки;
3. учебно-методическое и информационное обеспечение Программы:
* литературу,
* базы данных,
* Интернет-ресурсы,
* информационную поддержку,
* нормативно-правовое обеспечение.

**Контроль результатов обучения** осуществляется посредством текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестаций, определяет формы аттестации.

**Оценочные материалы**

Для проведения контроля результатов обучения используется фонд оценочных средств (далее – ФОС), позволяющий оценить степень достижения обучающимися запланированных результатов обучения по Программе.

**Трудоемкость освоения Программы** – 36 академических часов.

**Режим занятий:** 3 академических часа в день.

**Форма документа, выдаваемого при успешном освоении программы:** удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

**2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

**Характеристика профессиональных компетенций,**

**подлежащих совершенствованию в результате освоения Программы**

Планируемые результаты обучения:

**По итогам обучения слушатель совершенствует следующие профессиональные компетенции (далее - ПК):**

* способность применять методики психологической саморегуляции при наличии характерных признаков профессионального выгорания (ПК-1).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПК** | **Соответствующая ТФ профессионального стандарта**  | **Практический опыт** | **Умения** | **Знания** |
| ПК-1 | Способность применять методики психоэмоциональной саморегуляции при наличии характерных признаков профессионального выгорания  | - диагностики и самодиагностики уровня эмоционального выгорания;- работы с механизмами психологической самозащиты;- уверенного поведения с типовыми ограничивающими убеждениями;- управления эмоциональным фоном общения в стрессовой ситуации;- самостоятельного снятия стресса и оперативного поддержания высокой работоспособности в напряженных условиях деятельности. | - работать с ограничивающими убеждениями человека;- диагностировать синдром профессионального выгорания;- применять механизмы психологической саморегуляции;- использовать основные методы самостоятельного снятия стресса и оперативного поддержания высокой работоспособности в напряженных условиях деятельности. | - основные научные подходы к проблеме профессионального выгорания;- содержание, структуру и основные проявления синдрома профессионального выгорания;- теории стресса и стрессоустойчивости;- основные виды стресса, влияние стресса на жизнь и здоровье человека;- основные требования к организации профилактики профессионального выгорания;- основные шаблоны внимания, восприятия, мышления и поведения человека;- ограничивающие убеждения и методы их изменения на позитивные;- симптомы профессионального выгорания;- диагностику и самодиагностику уровня профессионального выгорания;- основные приемы конструктивного взаимодействия в стрессовых ситуациях;- основные приемы и механизмы личной психоэмоциональной саморегуляции. |

**3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**Трудоемкость обучения:** 36 академических часов.

**Форма обучения:** заочная с применением ДОТ и ЭО.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование модулей** | **Трудоемкость (\* - виды учебных занятий и учебных работ)** |
| **Всего часов\*** | **В том числе** | **Самост. работа\*** | **В т.ч. с использованием ДОТ\*** | **Форма контроля** | **Коды компетенций** |
| **Теор.** | **Прак.** |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1 | Представления о профессиональном выгорании. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания | **16** | – | – | **16** | **16** | Тестовый контроль | ПК-1 |
| 2 | Промежуточная аттестация | **2** | – | – | **2** | **2** | Промежуточная аттестация | ПК-1 |
| 3 | Профилактика профессионального выгорания и психологическая помощь | **16** | – | – | **16** | **16** | Тестовый контроль | ПК-1 |
| 4 | Итоговая аттестация | **2** | – | – | **2** | **2** | Итоговое тестирование | ПК-1 |
|  | **Всего часов:** | **36** | – | – | **36** | **36** |  |  |

**\* Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ:**

**лекции, практические занятия, семинары, тренинги, консультации, итоговый контроль (тестирование).**

**Перечень основных информационных ресурсов и используемых технологий СДО:**

Сокращения:

- ВЛ – видеолекция

- КП – компьютерная презентация

- ЭТ – электронный текст

- ЭУК – электронный учебный курс

- ИЛ – интерактивная лекция

- ВФ – видеофайл

- АФ – аудиофайл

- Ф – форум

- БД – база данных

- ЛС – личные сообщения

- Т – тест

- С – семинар

- ВЧ – веб-чат

- ЧС – чат-семинар

**Технологии представления информации в системе дистанционного обучения (СДО)**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид занятия | Технология проведения занятия в СДО |
| Лекция | Традиционная лекция может быть представлена следующимиспособами:- публикация текста лекции для самостоятельного изучения (ЭТ);- создание интерактивного элемента «лекция» с возможностьюиспользования встроенных тестовых заданий, нелинейной навигации по - материалам для работы (ИЛ);- размещение презентации (КП);- электронный учебный курс (ЭУК) – электронный образовательный ресурс, который предоставляет теоретический материал, организует тренировочную учебную деятельность и контроль уровня знаний. ЭУК может иметь встроенные механизмы адаптации под нужды конкретного обучающегося (может быть использован как цельный электронный ресурс);- видеолекция (ВЛ) – ссылка на запись лекции в системе дистанционного обучения. |
| Практическоезанятие | Практическая работа в СДО может быть представлена комплексом элементов: инструкциями в виде текста, видео или аудиозаписи (ЭТ, ВФ, АФ); элементом «Задание», служащим для отправки студентами своих работ в установленный срок; форумом (Ф); элементом «База данных», позволяющим создавать галереистуденческих работ или накапливать какие-либо материалы (БД). |
| Семинар | Семинарское занятие в СДО может быть представлено в виде форума (Ф) или веб-чата (ВЧ), чата-семинара (ЧС), в котором ведется обсуждение поставленных вопросов,в виде специфического форума «Вопрос-ответ» или в виде элемента «Задание», если от учащихся требуется получить какой-либо текст или файл с работой.В СДО представлен элемент совместной работы слушателей«Семинар» (С). В рамках «Семинара» Слушатели проводят экспертные оценки работ по анкете, созданной преподавателем. |
| Тренинг | Тренинг выкладывается в формате видеофайла (ВФ), поддерживается размещением презентации (КП), инструкциями к тренингу в виде текста, видео или аудиозаписи (ЭТ, ВФ, АФ), с консультацией преподавателя (в режиме чата (ВЧ), форума (Ф) или через систему личных сообщений (ЛС)). |
| СРС | Самостоятельная работа студентов в СДО может быть организована при помощи различных сочетаний любых элементов и ресурсов. |
| Консультация | Консультации могут проводиться в режиме чата (ВЧ), форума (Ф) или через систему личных сообщений (ЛС). |
| Итоговый контроль (Тест) | Итоговый контроль в форме тестирования в электронном курсе (Т) предполагает прохождение итогового компьютерного тестирования с автоматической фиксацией полученных баллов (результатов) по каждому слушателю. |

1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

Учебные занятия проводятся в течение 12 дней: по 3 академических часа в день.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование модуля** | **Объем учебной нагрузки****(ак. час)** | Учебные недели |
| 1 | 2 |
| Представления о профессиональном выгорании. Внешние и внутренние условия профессионального выгорания | **16** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| Промежуточная аттестация | **2** |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| Профилактика профессионального выгорания и психологическая помощь | **16** |  |  |  |  |  |  | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Итоговая аттестация | **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 2 |
| Итого часов: | **36** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |

**5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ**

МОДУЛЬ 1

**ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ ВЫГОРАНИИ. ВНЕШНИЕ И ВНУТРЕННИЕ УСЛОВИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы организации учебной деятельности и содержание**  | **Уровень освоения**\* | **Объём учебной нагрузки (ак.час)** |
| **Самостоятельная работа (ДОТ и ЭО)** | 2 | 16 |
| Основные научные подходы к проблеме профессионального выгорания. Теории стресса и стрессоустойчивости: Классическая концепция стресса. Понятия «стресс», его виды и стадии. Влияние стресса на жизнь и здоровье человека. Теории и модели психологического стресса. Профессиональный стресс. Теория стрессоустойчивости. Понятие «стрессоустойчивость». Методы и приемы развития стрессоустойчивости. Содержание, структура и основные проявления синдрома профессионального выгорания: сущность синдрома профессионального выгорания. Профессиональное выгорание и его связь с профессиональной стрессоустойчивостью. Динамические характеристики синдрома выгорания. Структура и содержание синдрома профессионального выгорания. Основные симптомы и возможные их проявления у медицинских работников. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального эмоционального выгорания.Проявления синдрома профессионального выгорания. Составляющие синдрома профессионального выгорания и зоны риска. Причины, симптомы, связанные с особенностями выполняемой деятельности. Факторы. влияющие на формирование синдрома профессионального выгорания. Медицинские работники и смерть пациентов. Процесс формирования синдрома профессионального выгорания. Степени обратимости стадий развития синдрома профессионального выгорания. Признаки и симптома профессиональной деформации. |

**\* –** *Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 1а – познавательный (углубленное изучение ранее изученных объектов и свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

МОДУЛЬ 2

**ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы организации учебной деятельности и содержание**  | **Уровень освоения**\* | **Объём учебной нагрузки (ак.час)** |
| **Самостоятельная работа (ДОТ и ЭО)** | 3 | 2 |
| Промежуточная аттестация. |

**\* –** *Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 1а – познавательный (углубленное изучение ранее изученных объектов и свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

МОДУЛЬ 3

**ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы организации учебной деятельности и содержание**  | **Уровень освоения**\* | **Объём учебной нагрузки (ак.час)** |
| **Самостоятельная работа (ДОТ и ЭО)** | 3 | 16 |
| Коммуникация в системе медицинский работник-пациент. Профилактика синдрома эмоционального выгорания. Формы и методы профилактики профессионального выгорания.Направления профилактики и коррекции синдрома профессионального выгорания: смягчение действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне всего учреждения. Развитие рационального и позитивного оценивания стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов и конструктивных моделей (копинга) преодоления профессионального стресса. Развитие способности управление уровнем персонального стресса. Личностные особенности и ресурсы как способ профилактики выгорания. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Приемы визуализации, активизирующие техники и методы релаксации. Техники когнитивной психотерапии. Экзистенциальная профилактика. Организация социально-психологического тренинга, как метода коррекционно- профилактической работы. Психологические аспекты реабилитации медицинских работников при синдроме выгорания.Система профилактической работы со стрессом и проявлениями синдрома эмоционального выгорания. Практические рекомендации при эмоциональном выгорании и стрессовом состоянии. Профилактика эмоционального выгорания. Способы борьбы с профессиональным выгоранием медицинских работников со стороны администрации. Первичная система мер предупреждения возникновения и воздействия факторов риска развития. Вторичная профилактика: комплекс мероприятий, направленных на устранение выраженных факторов риска. Комплекс мер социально-психологического, педагогического и медицинского характера, направленные на снижение или нейтрализацию отрицательного влияния факторов социальной среды на человека с целью предупреждения отклонений в поведении. |

*\* – Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 1а – познавательный (углубленное изучение ранее изученных объектов и свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

МОДУЛЬ 4

**ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы организации учебной деятельности и содержание**  | **Уровень освоения**\* | **Объём учебной нагрузки (ак.час)** |
| **Самостоятельная работа (ДОТ и ЭО)** | 3 | 2 |
| Итоговая аттестация.Итоговое компьютерное тестирование. |

**\* –** *Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения: 1 – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств); 1а – познавательный (углубленное изучение ранее изученных объектов и свойств); 2 – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством); 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).*

**6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

* 1. **Кадровое обеспечение Программы**

Реализация Программы обеспечивается профессорско-преподавательским составом Центра, состоящим из специалистов с высшим медицинским образованием, имеющих опыт работы в области профессиональной деятельности в сфере здравоохранения, соответствующий преподаваемым темам Программы, и дополнительное профессиональное образование в области профессионального образования, а также лицами, привлекаемыми к реализации Программы на условиях гражданско-правового договора.

Доля научно-педагогических работников, имеющих учёную степень и (или) учёное звание, в общем числе научно-педагогических работников, реализующих Программу, составляет 50 процентов.

* 1. **Материально-техническое обеспечение Программы**

 Материально-техническая база, обеспечивающая реализацию Программы, соответствует действующим санитарно-техническим нормам, а также нормам и правилам пожарной безопасности.

Ресурсы дистанционной образовательной платформы Центра позволяют:

- создавать условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ или их частей в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся;

- обеспечивать идентификацию личности обучающегося, выбор способа которой осуществляется организацией самостоятельно, и контроль соблюдения условий проведения мероприятий, в рамках которых осуществляется оценка результатов обучения.

Перечень основной и дополнительной литературы за последние 5 (10) лет, а также средств обеспечения освоения дисциплины (схемы, таблицы, плакаты, слайды, видеофильмы и др.) по основным разделам программы.

Для того, чтобы обучающийся освоил программу в полном объеме, ему необходимо иметь компьютер с операционной системой Microsoft Windows и выходом в интернет. На компьютере должен быть установлен пакет офисных программ Microsoft Office. Для работы в системе дистанционного обучения необходимо устойчивое Internet-соединение.

Для регистрации в системе слушателю необходимо предоставить адрес электронной почты.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование аудиторий** | **Вид занятий** | **Наименование оборудования** |
| Аудитория для организации дистанционного обучения:Учебный класс 103  | ТеоретическиеПрактическиеСамостоятельная работа | Для проведения занятийиспользуется аудитория,оснащенная доступом к сетиИнтернет и презентационнымоборудованием:компьютеры, СДО (Образовательная платформа ООО «Едурегионлаб»), мультимедийные проекторы, Skype, Zoom. |

**Общие требования к организации образовательного процесса**

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается доступом к автоматизированной системе дистанционного обучения (СДО) Центра.

СДО обеспечивает:

* возможность входа в неё обучающегося из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»);
* одновременный доступ 100 процентов обучающихся по Программе;
* доступ к учебному содержанию Программы и электронным образовательным ресурсам в соответствии с формой обучения;
* фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов итоговой аттестации;
* диалог с преподавателем в веб-чате;
* форум с обучающимися в группе.
	1. **Учебно-методическое и информационное обеспечение Программы**
		1. **Основная литература**
1. Федеральный закон от 21.11.2011 № 323-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;
2. Абрамова, Г. С. Практическая психология : учебник для вузов и ссузов. / Абрамова Г. С. - Москва : Прометей, 2018. - 540 с. - ISBN 978-5-906879-70-7. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785906879707.html (дата обращения: 04.09.2022). - Режим доступа : по подписке.
3. Ачкасов, Е. Е. Психологические аспекты медицинской реабилитации : учебное пособие / под ред. Ачкасова Е. Е. , Твороговой Н. Д. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2018. - 352 с. - ISBN 978-5-9704-4601-0. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970446010.html (дата обращения: 04.09.2022). - Режим доступа : по подписке.
4. Бохан, Т. Г. Психология стресса : системный подход : учеб. пособие / Т. Г. Бохан. - Томск : Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. - 140 с. - ISBN 978-5-94621-794-1. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785946217941.html (дата обращения: 04.09.2022). - Режим доступа : по подписке.
5. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Китаев-Смык Л. А. - Москва : Академический Проект, 2020. - 943 с. (Технологии психологии) - ISBN 978-5-8291-2733-6. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785829127336.html (дата обращения: 04.09.2022). - Режим доступа : по подписке.
6. Синдром эмоционального выгорания специалиста: монография / Е.И. Чердымова, Е.Л. Чернышова, В.Я. Мачнев. – Самара: Изд-во Самарского университета, 2019. – 124 с.

**Дополнительная литература**

1. Бодров, В. А. Психологические основы профессиональной деятельности : хрестоматия / Сост. В. А. Бодров. - Москва : ПЕР СЭ, 2007. - 855 с. - ISBN 978-5-9292-0165-3. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785929201653.html (дата обращения: 04.09.2022). - Режим доступа : по подписке.
2. Журавлев, А. Л. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте / Под. ред. А. Л. Журавлева, Е. А. Сергиенко - Москва : Институт психологии РАН, 2011. - 512 с. (Психология социальных явлений) - ISBN 978-5-9270-0222-1. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785927002221.html (дата обращения: 04.09.2022). - Режим доступа : по подписке.
3. Котова Е.В. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2013.
4. Покровский, В. В. Избранные лекции по ВИЧ-инфекции / под ред. В. В. Покровского - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 512 с. - ISBN 978-5-9704-3303-4. - Текст : электронный // ЭБС «Консультант студента» : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970433034.html (дата обращения: 04.09.2022). - Режим доступа : по подписке.
5. Что нужно знать медицинским работникам о профессиональном выгорании : метод. рекомендации / В.И. Евдокимов, Г.Н. Ролдугин, Н.В. Хмелинина ; МСЧ № 33 ФМБА России, Всерос. центр экстрен. и радиац. медицины им. А.М. Никифорова МЧС России. – Нововоронеж, 2010. – 56 с.

**6.3.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:**

* http://www.rmj.ru – Русский медицинский журнал
* http://www.russmed.ru – Российское медицинское общество
* http://www.consilium-medicum.com – Журнал «Сonsilium-medicum»
* http://www.medinfo – Медицинская поисковая система для специалистов;
* <http://mirvracha.ru/portal/index> –Профессиональный портал для врачей
* http://www.rusvrach.ru – Профессиональный портал для российских врачей
* http://www.zdrav.ru - Портал сообщества медицинских руководителей
* <https://www.studentlibrary.ru/> - ЭБС «Консультант студента»

**7. контролЬ результатов обучения**

Контроль результатов обучения включает текущую, промежуточную и итоговую аттестацию обучающихся.

**7.1. Формы аттестации**

 Формы промежуточного и текущего контроля обучающихся:

1. Промежуточное тестирование.

2. Непосредственное наблюдение за работой и успеваемостью обучающегося в рамках активности в системе дистанционного обучения на образовательной платформе Центра.

Освоение Программы завершается итоговой аттестацией, которая выявляет теоретическую и практическую подготовленность обучающегося в соответствии с целями и содержанием Программы, а также в соответствии с профессиональными стандартами.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после освоения учебного материала в объёме, предусмотренном Программой.

 Итоговая аттестация по результатам освоения Программы организуется в форме экзамена, который состоит в выполнении итогового тестового программированного контроля через систему дистанционного обучения, направленного на контроль и оценку знаний, умений, составляющих содержание профессиональных компетенций.

Лицам, успешно освоившим Программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдаётся Удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

**7.2. Оценочные средства**

Итоговый тестовый программированный контроль представляет тестовые задания, выявляющие теоретическую и практическую подготовку врача. Тестовые задания предполагают выбор одного или нескольких правильных ответов. По окончании итогового тестирования система автоматически фиксирует результат по каждому слушателю.

**Критерии оценки тестирования**

|  |  |
| --- | --- |
| **Процент правильных ответов** | **Оценка** |
| 0% -69% | не зачтено |
| 70%-100%  | зачтено |

**7.3. Контрольно-измерительные материалы**

 Контрольно-измерительные материалы Программы представлены в Приложении «Фонд оценочных средств».

***Приложение «Фонд оценочных средств»***

***Промежуточная аттестация***

***Инструкция:*** выберите один или несколько правильных ответов.

1. Профессиональные факторы, влияющие на эмоциональное выгорание у

врачей?

1) Высокий уровень ответственности за жизнь и здоровье пациентов;\*

2) Повышение в должности в медицинской организации;

3) Высокие требования к подготовке медицинского работника;\*

4) Нахождение в сфере негативных эмоций больных людей.\*

2. Что не является первым признаком эмоционального выгорания?

1) Расстройство мотивации;

2) Проблемы со сном;

3) Депрессия;\*

4) Перепады настроения.

3. Патологическая тревога в отличие от нормальной:

1) Неинтенсивна;

2) Не выражена;

3) Снижает продуктивность деятельности и качество жизни;\*

4) Непродолжительна.

4. На устойчивость к стрессу влияют:

1) Должность;

2) Наличие определенных внешних характеристик;

3) Личностные особенности;\*

4) Поведение в стрессовой ситуации.\*

5. Какая мысль соответсвует черно-белому мышлению?

1) «Они все успевают, а я не успеваю»;

2) «Ну это же случайность. Это не считается!»;

3) «Если не справился блестяще, значит, не справился вообще»;\*

4) «Я всегда должен/должна хорошо выглядеть и быть на пике формы».

6. Какие существуют социальные стереотипы и стереотипы о самом эмоциональном выгорании, которые подкрепляют синдром?

1) Если вы чувствуете усталость — необходимо отдохнуть;

2) Нужно сохранять баланс между работой и личной жизнью;

3) Истинно вовлеченные сотрудники не выгорают;\*

4) Сначала поработай, потом поешь.\*

7. Психологическими причинами выгорания могут быть:

1) Генетика;

2) Лень;

3) Самокритика;\*

4) Прокрастинация.

8. Чем астения отличается от усталости?

1) Астения характеризуется временным снижением активности организма в результате напряжения;

2) Астения и усталость — это одно и то же;

3) Астения не нуждается в специальном лечении;

4) Астения проходит полностью после полноценного отдыха и обостряется после повседневной активности.\*

9. Тревога — это

1) Является исключительно позитивным явлением;

2) Нормальная реакция, возникающая в ситуации неопределённости;\*

3) Возникает только в ситуациях выраженной угрозы;

4) Является исключительно негативным явлением.

10. Установке сверхобобщение свойственны следующие слова-маркеры:

1) Невозможно, нереально, не получится, не справлюсь;

2) Должен, должно, должны, не должен, не должны, обязательно, «во что бы то ни стало»;

3) Все, никто, все, ничто, всюду, нигде, никогда, всегда, вечно, постоянно;\*

4) Плохой, хороший, никчемный, глупый.

***Итоговая аттестация***

***Инструкция:*** выберите один или несколько правильных ответов.

1. То, как мы ведём себя в стрессе, воспринимаем стрессовые ситуации:

1) Зависит исключительно от вида стрессовой ситуации;

2) Обусловлено многочисленными факторами как личностными, так и факторами среды, характеристиками стресса;\*

3) Является неизменным в течение жизни;

4) Является статичным в течение жизни.

2. Расстройства, связанные со стрессом:

1) Не снижают качества жизни;

2) Требуют оценки специалистом и назначения медикаментозного или немедикаментозного лечения (психотерапия);\*

3) Не требуют специального лечения;

4) Не влияют на социальную активность.

3. Какие стратегии совладания с эмоциональным выгоранием относят к патологичным?

1) Уход в виртуальную реальность;\*

2) Попытка исправить состояние покупками;\*

3) Трудоголизм;\*

4) Обращение к специалисту (психиатру, психотерапевту).

4. Какие признаки эмоционального выгорания есть у человека со стороны эмоциональной сферы?

1) Астения;

2) Отказ от общения;

3) Ослабление памяти;

4) Повышенная тревожность.\*

5. Поводом для обращения к психотерапевту может послужить:

1) Трудности с адаптаций (например, смена работы);\*

2) Желание исследовать свои возможности, особенности;\*

3) Проживание кризисной ситуации;\*

4) Желание исследовать свои переживания.\*

6. В каком году было введено понятие «burnout» (выгорание)?

1) 1974;\*

2) 1970;

3) 1964;

4) 1981.

7. В каком порядке верно расставлены стадии формирования эмоционального выгорания согласно 12 стадиям по Фрейденбергеру и Норт?

1) Навязчивое желание проявить себя. Пренебрежение своими потребностями. Депрессия. Отрицание возникающих проблем;

2) Навязчивое желание проявить себя. Пренебрежение своими потребностями.

Отрицание возникающих проблем. Депрессия;\*

3) Депрессия. Пренебрежение своими потребностями. Навязчивое желание проявить себя. Отрицание возникающих проблем;

4) Депрессия. Пренебрежение своими потребностями. Отрицание возникающих проблем. Навязчивое желание проявить себя.

8. На каких сферах жизни отражается эмоциональное выгорание?

1) Финансовая;

2) Социальная;\*

3) Поведенческая;\*

4) Когнитивная.\*

9. Дистресс — это

1) Негативный, затянувшийся стресс;\*

2) То же самое, что стресс;

3) Положительный стресс;

4) Отсутствие стресса.

10. Какие 4 наиболее распространенные когнитивные искажения предлагает Альберт Эллис в модели SWAT?

1) Оценочность, антропоморфизм, чтение мыслей, долженствование;

2) Чтение мыслей, сверхобобщение, толерантность к фрустрации, катастрофизация;

3) Сверхобобщение, долженствование, оценочность, персонализация;

4) Толерантность к фрустрации, долженствование, катастрофизация, оценочность.\*

11. Какие существуют терапевтические мишени при эмоциональном выгорании?

1) Полное поглощение своей работой;

2) Игнорировать стрессор;

3) Изменить поведение;\*

4) Устранить стрессор.\*

12. По статистике Medscape, кто больше подвержен эмоциональному выгоранию?

1) Пожилые люди;

2) Женщины;\*

3) Пожилые люди и мужчины;

4) Мужчины.

13. К естественным последствиям стресса относится:

1) Апатия;

2) Усталость;\*

3) Нарушения адаптации;

4) Выгорание.

14. Устранить стрессор — это значит:

1) Разделить работу и отдых;\*

2) Оставаться на работе подольше;

3) Попросить уменьшить зарплату;

4) Брать работу на дом.

15. Техника «торможения мыслей» направлена на:

1) Переключение внимания на телесные ощущения;

2) Переключение внимания на эмоции;

3) Активизацию мышления;

4) Переключение внимания с мышления на восприятие.\*

16. Расстройство приспособительных реакций:

1) Может развиться после смены страны проживания;\*

2) Развивается после событий исключительно угрожающего характера;

3) Развивается после природной катастрофы;

4) Не требует помощи специалиста.

17. Что из перечисленного является психологическим фактором, влияющим на выгорание?

1) Непродуктивные копинг-стратегии;\*

2) Самокритичность;\*

3) Медленное продвижение по карьерной лестнице;

4) Перфекционизм.\*

18. Избегание неприятной ситуации можно отнести скорее к:

1) Непродуктивному решению ситуации;\*

2) Творческому подходу к решению ситуации

3) Нетворческому подходу к решению ситуации

4) Продуктивному решению ситуации.

19. Какого из предложенных этапов выгорания (Фрейденбергер и Норт) не существует?

1) Внутренняя пустота;

2) Пренебрежение своими потребностями;

3) Гнев;\*

4) Обезличивание.

20. Фаза истощения

1) Не относится к стрессу;

2) Является завершающей фазой стресса;\*

3) Имеет место только при патологическом, вредном стрессе;

4) Является начальной стадией стресса.

21. Какие последствия перфекционизма для межличностных контактов?

1) Улучшение межличностных отношений;

2) Дефицит близких отношений;\*

3) Конфликты;\*

4) Конкуренция.\*

22. Нормальная тревога:

1) Снижает качество жизни;

2) Интенсивна и выражена;

3) Непродолжительна;\*

4) Не связана с реальной ситуаций

23. Трехкомпонентная модель выгорания (Маслач и Джексон) включает:

1) Снижение профессиональных достижений;\*

2) Лень;

3) Эмоциональное истощение;\*

4) Деперсонализация.\*

24. Деперсонализация при выгорании — это

1) Негативное, отстраненное отношение к людям;\*

2) Депрессивное состояние;

3) Потеря интереса к жизни;

4) Ощущение сниженного эмоционального фона.

25. К копинг-ресурсам можно отнести:

1) Социальная поддержка;\*

2) Интеллектуальные возможности;\*

3) Финансовое состояние;\*

4) Состояние здоровья.\*

26. Установке оценочная свойственны следующие слова-маркеры:

1) Невозможно, нереально, не получится, не справлюсь;

2) Плохой, хороший, никчемный, глупый;\*

3) Все, никто, все, ничто, всюду, нигде, никогда, всегда, вечно, постоянно;

4) Должен, должно, должны, не должен, не должны, обязательно, «во что бы то ни стало».

27. «Прогрессирующая релаксация» Эдмунда Джекобсон относится к

1) Когнитивной технике;

2) Мышечной релаксации;\*

3) Релаксации с помощью дыхания;

4) Активизирующей технике.

28. Патологическая тревога:

1) Непродолжительна;

2) Продолжительна;\*

3) Не снижает продуктивность деятельности;

4) Может быть не связана с реальной ситуацией.\*

29. Снижение уровня стресса при эмоциональном выгорании является:

1) Единственной помощью;

2) Не требуется;

3) Симптоматической «скорой помощью»;\*

4) Бессмысленным.

30. Дистресс — это

1) Негативный стресс;

2) Положительный стресс;

3) Патологический стресс;\*

4) Нейтральное по воздействию явление.