

**АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "МЕЖДУНАРОДНЫЙ ИНСТИТУТ ПРОЦЕСС-  
ОРИЕНТИРОВАННОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПСИХОТРАВМАТОЛОГИИ"**

---

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0185A6B3006EB07FA94239C094CB109711  
Владелец: Бабак Маргарита Борисовна  
Действителен с 30.08.2023 до 30.11.2024

Утверждаю:  
Директор МИПОПП  
Бабак М.Б.  
«15» мая 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

**«Профилактика эмоционального выгорания в медицинской среде»**

Документ о квалификации – Удостоверение о повышении квалификации

Объем: 20 академических часов

Москва, 2023г.

## Оглавление

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ.....	3
1.1. Назначение программы.....	3
1.2. Нормативные правовые основания разработки программы .....	3
1.3. Требования к слушателям .....	4
1.4. Формы освоения программы.....	4
1.5. Цель и задачи обучения.....	4
1.6. Планируемые результаты обучения .....	4
1.7. Трудоемкость программы.....	5
2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.....	6
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	6
4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	6
5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.....	7
5.1. Формы аттестации .....	7
5.2. Критерии оценки обучающихся .....	7
5.3 Фонд оценочных средств .....	8
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ .....	9
6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса .....	9
6.2. Требования к материально-техническим условиям.....	9
6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям.....	10

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

### 1.1. Назначение программы

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Профилактика эмоционального выгорания в медицинской среде» направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности специалистов-психологов и других специалистов помогающих профессий при профилактике эмоционального выгорания среди медицинских сотрудников и лиц, оказывающих уход за больными/пожилыми людьми.

Программа посвящена проблеме эмоционального выгорания среди медицинских сотрудников и лиц, оказывающих уход за больными/пожилыми людьми. Под выгоранием принято понимать результат невозможности разрешения длительного стресса на работе, проявляющийся в обесценивании своей работы и себя как профессионала на фоне эмоционального и физического дискомфорта или даже истощения.

Феномен выгорания был описан среди представителей «помогающих профессий», а сегодня предпринимаются попытки расширить его и на обыденную жизнь человека. Но именно в деятельности медработников и людей, оказывающих уход за больными, отмечается большинство факторов, влияющих на формирование так называемого «эмпатического дистресса». Поэтому в программе сделан фокус именно на данной профессиональной сфере.

В рамках программы слушателям будут предложены основные понятия, актуальные критерии и механизмы протекания выгорания при оказании профессиональной медицинской помощи или длительного ухода. Особое место будет уделено психологическим аспектам медицинской среды и медицинской коммуникации, психологии врача и пациента.

Программа содержит не только теоретические лекции, но и практические упражнения, а также самостоятельную работу по диагностике и коррекции некоторых симптомов выгорания. Предложенные практические задания будут выполняться в интерактивном сопровождении преподавателя путем получения от него письменной обратной связи.

Программа регламентирует цели, планируемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающихся и включает в себя: учебный план, фонды оценочных средств, программу итоговой аттестации, календарный учебный график и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся.

### 1.2. Нормативные правовые основания разработки программы

Нормативную правовую основу разработки программы составляют:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Минобрнауки России от 1 июля 2013 г. № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;

Приказ Минобрнауки России от 29.07.2020 № 839 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.08.2020 № 59374)

Приказ Минтруда России от 18.11.2013 N 682н "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог в социальной сфере" (Зарегистрировано в Минюсте России 25.12.2013 N 30840)

Приказ Минтруда России от 14.09.2022 № 537н "Об утверждении профессионального стандарта "Психолог-консультант" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.10.2022 № 70506)

### 1.3. Требования к слушателям

Лица, имеющие среднее профессиональное или высшее образование (бакалавриат, специалитет, магистратура, аспирантура) либо получающие среднее профессиональное или высшее образование (бакалавриат, специалитет).

Программа предназначена для врачей, медицинских психологов, младшего и среднего медицинского персонала, а также приглашаются родственники пациентов и люди, оказывающие уход за тяжелобольными или пожилыми людьми. Программа представляет собой синтез теоретического обучения, самостоятельной практической работы и личностного роста.

Лица, имеющие опыт психических расстройств и состояний пограничного и психотического уровня (химические зависимости, расстройства шизофренического спектра, суициды, психотические состояния различного генеза) не могут быть зачислены в группу, для освоения настоящей образовательной программы, в силу специфики предмета и целей обучения.

### 1.4. Формы освоения программы

Форма реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации – заочная с применением дистанционных образовательных технологий и/или электронного обучения.

### 1.5. Цель и задачи обучения

Цель обучения:

Формирование у слушателей знаний о феномене эмоционального выгорания, а также основных навыков диагностики и коррекции выгорания или сопутствующих ему состояний.

Задачи обучения:

- Совершенствование навыков системного мышления и целостное понимание причин, диагностических критериев и стратегий психокоррекции эмоционального выгорания с опорой на современные научные данные и клинический опыт.
- Формирование метанавыков терапевта, навыков применения психокоррекционных техник и техник самопомощи при работе с выгоранием.

### 1.6. Планируемые результаты обучения

Программа направлена на совершенствование следующих общепрофессиональных компетенций, на базе ФГОС ВО по направлению подготовки 37.03.01 Психология (уровень бакалавриата):

Психологическая диагностика

ОПК-3. Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики

Психологическое вмешательство (развитие, коррекция, реабилитация)

ОПК-4. Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья и при организации инклюзивного образования

ОПК-5. Способен выполнять организационную и техническую работу в реализации конкретных мероприятий профилактического, развивающего, коррекционного или реабилитационного характера

Программа направлена на совершенствование следующих профессиональных компетенций, с учетом требований

Профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»:

- Оказание психологической помощи социальным группам и отдельным лицам (клиентам), попавшим в трудную жизненную ситуацию (А/03.7);
- Организация психологического сопровождения и психологической помощи социально уязвимым слоям населения (клиентам) (А/04.7).

Профессионального стандарта «Психолог-консультант»:

- Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам (А/03.6).

**В результате освоения программы обучающиеся должны:**

**Знать:** теоретические основы психологического сопровождения лечебного процесса, а также целостное понимание причин, форм проявления и стратегий психокоррекции эмоционального выгорания с опорой на современные научные данные и практический опыт.

**Уметь:** использовать психодиагностические инструменты для оценки выгорания и сопутствующих состояний, а также формулировать план и методы их психологической коррекции.

**Владеть навыками:** применения психодиагностических и психокоррекционных техник, а также техник самопомощи при работе с выгоранием.

### **1.7. Трудоемкость программы**

Трудоемкость программы по Учебному плану составляет 20 академических часов, продолжительность обучения – не более 1 месяца.

## 2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Название программы и тем	Всего часов	В том числе				Форма аттестации
		ТЗ	ПЗ	СР	Ат	
ТЕМА I. Психология лечебного процесса и медицинской среды	4	2	-	2	-	Практическое задание
ТЕМА II. Коммуникативная компетентность в работе врача	5	2	-	2	1	Зачет
ТЕМА III. Психологические аспекты эмоционального выгорания	4	2	-	2	-	Практическое задание
ТЕМА IV. Профилактика и преодоление эмоционального выгорания	6	2	-	4	-	Практическое задание
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>Зачет</b>
<b>Итого:</b>	<b>20</b>	<b>8</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	

## 3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Название тем / месяцы		1
ТЕМА I. Психология лечебного процесса и медицинской среды	АР	2
	СР	2
ТЕМА II. Коммуникативная компетентность в работе врача	АР	2
	СР	2
	Ат	1
ТЕМА III. Психологические аспекты эмоционального выгорания	АР	2
	СР	2
ТЕМА IV. Профилактика и преодоление эмоционального выгорания	АР	2
	СР	4
<b>Итоговая аттестация</b>	<b>Ат</b>	<b>1</b>

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### ТЕМА I. Психология лечебного процесса и медицинской среды

Биопсихосоциальная модель в медицине, здоровье и болезнь как субъективное переживание человека, личность в условиях болезни, внутренняя картина болезни, здоровьесберегающее поведение.

### ТЕМА II. Коммуникативная компетентность в работе врача

Эффект ятрогении и другие негативные последствия неэффективной коммуникации в медицинской среде, коммуникативные возможности в психологическом сопровождении пациента, базовые техники помощи человеку в состоянии стресса, алгоритм проведения консультации с целью сообщения «плохих новостей».

### ТЕМА III. Психологические аспекты эмоционального выгорания

Хронический стресс, связанный с работой; стрессогенные факторы, повышающие риск психологической травматизации среди участников лечебного процесса; эмоциональное выгорание в МКБ-10; Фазы, типы и симптомы выгорания.

### ТЕМА IV. Профилактика и преодоление эмоционального выгорания

Общие меры профилактики синдрома эмоционального выгорания; Методы самостоятельного купирования некоторых симптомов; Возможные меры преодоления уровня СЭВ среди медицинского персонала.

## 5. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

### 5.1. Формы аттестации

**Текущий контроль знаний**, обучающихся проводится на протяжении всего обучения по программе преподавателем, ведущим занятия в учебной группе.

Текущий контроль знаний включает в себя наблюдение преподавателя за учебной работой обучающихся и проверку качества знаний, умений и навыков, которыми они овладели на определенном этапе обучения посредством выполнения упражнений на практических занятиях и в иных формах, установленных преподавателем.

**Промежуточная аттестация** - Оценка качества усвоения обучающимися содержания учебных блоков непосредственно по завершению их освоения, проводимая в форме Зачета посредством устного опроса, письменной работы, практического задания или в иных формах, определяемых преподавателем, в соответствии с учебным планом и учебно-тематическим планом.

**Итоговая аттестация** - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме устного зачета.

Слушатель допускается к итоговой аттестации после изучения тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий.

Лицам, освоившим образовательную программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается **Удостоверение о повышении квалификации** установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию или получившим на итоговой аттестации неудовлетворительный результаты, а также лицам, освоившим часть программ и (или) отчисленным из образовательной организации, по запросу слушателей выдаются справки об обучении установленной формы.

### 5.2. Критерии оценки обучающихся

В процессе аттестации проверяется результативность освоения знаний, умений и навыков, предусмотренных в процессе повышения квалификации.

Оценка качества освоения учебного плана проводится в процессе промежуточной аттестации в форме зачета.

Оценка	Критерии оценки
Зачтено	- «зачет» выставляется слушателю, если он твердо знает материал курса, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения;
Не зачтено	- «незачет» выставляется слушателю, который не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями решает практические вопросы или не справляется с ними самостоятельно*

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме устного зачета.

Оценка (стандартная)	Требования к знаниям
«зачтено»	Оценка «зачтено» выставляется слушателю, продемонстрировавшему



	твердое и всесторонние знания материала, умение критически анализировать уровень саморазвития и самомотивации, самостоятельно делать грамотные выводы, умение применять полученные в рамках занятий практические навыки и умения. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали достаточный уровень знаний и умений слушателя.
«не зачтено»	Оценка «не зачтено» выставляется слушателю, который в недостаточной мере овладел материалом по дисциплине, не готов критически оценивать собственную результативность, не выполнил требований, предъявляемых к итоговой аттестации. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации демонстрировали неудовлетворительный уровень знаний и умений слушателя.

### 5.3 Фонд оценочных средств

Для проведения промежуточной и итоговой аттестации программы разработан «Фонд оценочных средств по программе, являющийся неотъемлемой частью учебно-методического комплекса.

**Объектами оценивания выступают:**

- степень освоения теоретических знаний,
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, активность на занятиях

**Примерные вопросы к промежуточной аттестации:**

1. Способ обследования, лечения, или профилактического мероприятия в результате которых врач причиняет вред здоровью больного определяется как:
  - А. Ятрогения
  - Б. Плацебо
  - В. Анозогнозия
  - Г. Психологическая ошибка
2. Для описания последствий сильного стресса и высоких идеалов, испытываемых людьми, работающими в помогающих профессиях, был введен термин:
  - А. Эмоциональное выгорание
  - Б. Эмоциональная астения
  - В. Клиническая депрессия
  - Г. Субклиническая депрессия
3. Среди типов стресса выделяют:
  - А. Дистресс и эустресс
  - Б. Моностресс и мультистресс
  - В. Биостресс и психостресс
  - Г. Тотальный и частичный стресс

**Итоговая аттестация** проводится с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется в форме устного зачета посредством анализа клиентского случая из собственной практики или собственного процесса на основе изученного в программе теоретического и практического материала.



## 6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Обучение предполагает следующие формы работы: лекции, практические задания, самостоятельная работа по отработке навыков и чтению рекомендованной учебно-методической литературы.

### 6.1. Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.

Реализация программы дополнительного профессионального образования обеспечивается педагогическими работниками организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа работников организаций, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности. Квалификация педагогических работников должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональных стандартах (при наличии).

Требования к образованию и обучению лица, занимающего должность *преподавателя*: Высшее образование - специалитет или магистратура, направленность (профиль) которого, как правило, соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Дополнительное профессиональное образование на базе высшего образования (специалитета или магистратуры) - профессиональная переподготовка, направленность (профиль) которой соответствует преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

Педагогические работники обязаны проходить в установленном законодательством Российской Федерации порядке обучение и проверку знаний и навыков в области охраны труда

Рекомендуется обучение по дополнительным профессиональным программам по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года

Требования к опыту практической работы: при несоответствии направленности (профиля) образования преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю) - опыт работы в области профессиональной деятельности, осваиваемой обучающимися или соответствующей преподаваемому учебному курсу, дисциплине (модулю)

*Преподаватель*: стаж работы в образовательной организации не менее одного года; при наличии ученой степени, (звания) - без предъявления требований к стажу работы

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации

Прохождение в установленном законодательством Российской Федерации порядке аттестации на соответствие занимаемой должности.

### 6.2. Требования к материально-техническим условиям

Реализация программы предполагает наличие аудитории с учебной мебелью, флипчартом для схематичного изображения учебного материала и возможностью расстановки стульев по окружности для обеспечения визуального контакта обучающихся.

Обучения с применением дистанционных образовательных технологий предполагает наличие компьютера или ноутбука с возможностью выхода в интернет, наличие гарнитуры при необходимости подключения к видеоконференции.

### 6.3. Требованиям к информационным и учебно-методическим условиям

#### *Основная литература:*

1. Водопьянова Н., Старченкова Е. "Синдром выгорания: диагностика и профилактика"
2. Грабе М., Лысюк Л. "Синдром выгорания - болезнь нашего времени"
3. Журавлев А.Л., Сергиенко Е.А. "Стресс, выгорание, совладание в современном контексте"
4. Чутко Л.С., Козина Н.В. "Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты"

#### *Дополнительная литература:*

5. Лизинский В. "Профессионально-личностное выгорание и способы повышения сохранности и способности качественно выполнять свои профессиональные и социальные обязанности"
6. Перре М., Бауманн У. "Клиническая психология и психотерапия"
7. Шишкова А.М., Бочаров В.В. "Эмоциональное выгорание родственников больных с химической зависимостью. Методология и инструментарий оценки"
8. Молокоедов А.В., Удовик С.В., Слободчиков И.М. "Эмоциональное выгорание в профессиональной деятельности"

#### *Интернет-ресурсы*

1. Роль психолога в системе здравоохранения <https://www.vshouz.ru/>
2. Эмоциональное выгорание врачей Вестник\_№4\_2017 <https://vshouz.ru.turbopages.org/vshouz.ru/s/journal/2017/emotsionalnoe-vygoranie-vrachey/>
3. Эмоциональное выгорание и вопросы профессиональной психологической подготовки врачей-онкологов <https://psy.su/feed/10259/>