

Автономная некоммерческая организация высшего
образования "Медицинский институт им. Зернова М.С."



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б.1.В.В.1.13 «ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ ВРАЧА»

для образовательной программы высшего образования -
программы специалитета
по специальности
31.05.01 Лечебное дело

Ессентуки, 2025 г.

Настоящая рабочая программа дисциплины Б.1.В.В.1.13 «Профилактика эмоционального выгорания врача» (далее – рабочая программа дисциплины), является частью программы специалитета по специальности 31.05.01 Лечебное дело.

Направленность (профиль) образовательной программы: Лечебное дело

Форма обучения: очная.

Нормативно-правовые основы разработки и реализации рабочей программы дисциплины:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования – специалитет по специальности 31.05.01 Лечебное дело, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 988.

2) Общая характеристика образовательной программы.

3) Учебный план образовательной программы.

1. Общие положения

1.1. Цель и задачи дисциплины:

1.1.1. Целью изучения дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания врача» является формирование у студентов системных представлений о профессиональном стрессе, эмоциональном выгорании, его причинах, проявлениях и последствиях.

1.1.2. Задачи, решаемые в ходе освоения программы дисциплины:

- **сформировать систему знаний о** профессиональном стрессе, эмоциональном выгорании, причинах его возникновения, проявлениях и последствиях; о правилах врачебной этики и медицинской деонтологии;
- **сформировать и развить умения** эффективной защиты человека от негативных средовых воздействий;
- **сформировать способность и готовность** своевременной профилактики эмоционального выгорания; реализации мер, препятствующих развитию синдрома эмоционального выгорания и повышающих стрессоустойчивость организма.

1.2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Профилактика эмоционального выгорания врача» изучается в 4-ом семестре и относится к вариативной части Блока Б.1. Дисциплины(модули). Является дисциплиной по выбору.

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 з.е.

Для успешного освоения настоящей дисциплины необходимы следующие знания, умения и навыки, формируемые предшествующими учебными дисциплинами: Философия; Психология и педагогика; Помощник младшего медицинского персонала; Уход за больными терапевтического профиля; Уход за больными хирургического профиля.

Знания, умения и навыки, сформированные на дисциплине «Профилактика эмоционального выгорания врача» будут использованы при изучении последующих дисциплин: Трудный диагноз для амбулаторно-поликлинического звена здравоохранения; Своевременное выявление предопухолевых состояний и ранних форм в онкогинекологии в работе врача общей практики; Нацеленность на своевременное выявление онкоурологических заболеваний в работе врача общей практики; Своевременное выявление предопухолевых состояний и ранних форм рака молочной железы в работе врача общей практики; Помощник палатной медицинской сестры; Помощник процедурной медицинской сестры; Получение профессиональных умений и навыков врача амбулаторно-поликлинического учреждения, в том числе первичных навыков НИР.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы:

4 семестр

Планируемые результаты обучения по дисциплине: (знания, умения навыки)	Компетенции студента, на формирование которых направлены результаты обучения	Шифр компетенции
---	--	------------------

		по дисциплине (модулю)	
1		2	3
Общекультурные компетенции			
Знать: понятие стресса, виды стресса; типы личностей и особенности реакции на стресс; критерии оценки влияния стресса на здоровье человека; принципы врачебной деонтологии и медицинской этики. Уметь: применять методы профилактики и коррекции стресса; соблюдать этические и психологические принципы взаимоотношений в профессиональной деятельности с медицинским персоналом, с населением. Владеть навыками: применения стратегий совладания/ преодоления стресса.	способностью действовать в нестандартных ситуациях, готовностью нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	ОК-4	
Профессиональные компетенции			
Знать: основные подходы к борьбе со стрессом; общие характеристики и симптомы СЭВ; группы повышенного риска по развитию эмоционального выгорания. Уметь: формировать личностные качества, необходимые для осуществления деятельности специалиста; выявлять факторы, содействующие возникновению стрессовых ситуаций; проводить мероприятия по профилактике синдрома профессионального выгорания. Владеть навыками: психологической коррекции в условиях чрезвычайной ситуации.	готовностью к участию в оказании медицинской помощи при чрезвычайных ситуациях, в том числе к участию в медицинской эвакуации	ПК-13	
Знать: общую характеристику профессионального стресса, эмоционального выгорания Уметь: выявлять психологические типа пациентов, их психологическое состояние; использовать теоретические и практические подходы к изучению, разработке и реализации мер защиты человека от негативных воздействий; Владеть: психологическими упражнениями, навыками и умениями защиты человека от негативных воздействий.	готовностью к просветительской деятельности по устранению факторов риска и формированию навыков здорового образа жизни	ПК-16	

2. Формы работы обучающихся, виды учебных занятий и их трудоёмкость

[illegible]

Контрольная работа (КР)																			
Итоговое занятие (ИЗ)	2					2													
Групповая консультация (ГК)																			
Конференция (Конф.)																			
Иные виды занятий																			
Самостоятельная работа обучающихся в семестре (СРО), в т.ч.	40					40													
Подготовка к учебным аудиторным занятиям	40					40													
Подготовка истории болезни																			
Подготовка курсовой работы																			
Подготовка реферата																			
Иные виды самостоятельной работы (в т.ч. выполнение практических заданий проектного, творческого и др. типов)																			
Промежуточная аттестация																			
Контактная работа обучающихся в ходе промежуточной аттестации (КРПА), в т.ч.:																			
Зачёт (З)																			
Защита курсовой работы (ЗКР)																			
Экзамен (Э)**																			
Самостоятельная работа обучающихся при подготовке к промежуточной аттестации (СРПА), в т.ч.																			
Подготовка к экзамену**																			
Общая трудоемкость дисциплины (ОТД)	в часах: ОТД = КР+СРС+КРПА+СРПА	72				72													
	в зачетных единицах: ОТД (в часах):36	2				2													

3. Содержание дисциплины

3.1. Содержание разделов, тем дисциплины

№ п/п	Шифр компетенции	Наименование раздела (модуля), темы дисциплины (модуля)	Содержание раздела и темы в дидактических единицах
1	2	3	4
Раздел 1. Синдром эмоционального выгорания. История понятия, методологические основы и подходы к изучению			
1.	ОК-4 ПК-13	Тема 1. Характеристика феномена эмоционального выгорания Тема 2. Теоретические аспекты проблемы синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников	Понятие «эмоциональное выгорание». История изучения проблемы синдрома эмоционального выгорания. Общие характеристики и симптомы в СЭВ. Стресс: определение, виды. Концепция Г. Селье. Специфика проявлений СЭВ у специалистов профессии врач.. Профессиональный стресс и здоровье человека. Типы личностей, склонных к формированию СЭВ Особенности эмоциональных нарушений. Алекситимия. Понятие стратегий совладания /преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.
Раздел 2. Методы профилактики и коррекции стресса, эмоционального выгорания врача			
2.		Тема 3. Диагностика эмоционального выгорания у ме-	Общие рекомендации по мерам, препятствующим развитию синдрома эмоционального выго-

	ПК -13 ПК-16	дицинских сотрудников Тема 4.Основные направления профилактики профессионального выгорания	рания и повышающим стрессоустойчивость организма Психологические опросники по СЭВ (тревогу, копинг-стратегии, шкала депрессии, SF36, Шмишека). Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом Техники нейролингвистического программирования Психотерапия (когнитивно-бихевиоральные, релаксационные техники, недирективная психотерапия, интегративная психотерапия). Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.)
--	-----------------	---	--

3.2. Перечень разделов (модулей), тем дисциплины (модуля) для самостоятельного изучения обучающимися (при наличии)

Тем дисциплины для самостоятельного изучения обучающимися в программе не предусмотрено.

4. Тематический план дисциплины

4.1. Тематический план контактной работы обучающихся с преподавателем

№ п/п	Виды учебных занятий/форма промежуточной аттестации	Период обучения (семестр). Порядковые номера и наименование разделов (модулей) (при наличии). Порядковые номера и наименование тем (модулей) модулей. Темы учебных занятий.	Количество часов контактной работы	Виды текущего контроля успеваемости	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации ***				
					КП	РЗ	А	ОУ	ОП
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4 семестр									
Раздел 1. Синдром эмоционального выгорания. История понятия, методологические основы и подходы к изучению									
		Тема 1. Характеристика феномена эмоционального выгорания							
1	ЛЗ	Понятие «эмоциональное выгорание». История изучения проблемы синдрома эмоционального выгорания.	2	Д	+				
2	СЗ	Общие характеристики и симптомы в СЭВ.	2	Т	+		+	+	
3	ЛЗ	Стресс: определение, виды. Концепция Г. Селье.	2	Д	+				
		Тема 2. Теоретические аспекты проблемы синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников							
4	СЗ	Специфика проявлений СЭВ у специалистов профессии врач..	2	Т	+		+	+	
5	ЛЗ	Профессиональный стресс и здоровье человека.	2	Д	+				

6	СЗ	Типы личностей, склонных к формированию СЭВ. Особенности эмоциональных нарушений. Алекситимия.	2	Т	+	+	+		
7	ЛЗ	Понятие стратегий совладания /преодоления стресса (копинг-механизмы), их классификация по типу основной направленности.	2	Д	+				
8	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по темам 1 и 2.	2	Р	+	+			+
Раздел 2. Методы профилактики и коррекции стресса, эмоционального выгорания врача									
		Тема 3. Диагностика эмоционального выгорания у медицинских сотрудников							
9	ЛЗ	Общие рекомендации по мерам, препятствующим развитию синдрома эмоционального выгорания и повышающим стрессоустойчивость организма	2	Д	+				
10	СЗ	Психологические опросники по СЭВ (тревогу, копинг-стратегии, шкала депрессии, SF36, Шмишека).	2	Т	+	+	+		
		Тема 4. Основные направления профилактики профессионального выгорания							
11	ЛЗ	Общая классификация методов профилактики и коррекции стресса. Основные подходы к борьбе со стрессом.	2	Д	+				
12	СЗ	Техники нейролингвистического программирования .	2	Т	+		+	+	
13	ЛЗ	Психотерапия (когнитивно-бихевиоральные, релаксационные техники, недирективная психотерапия, интегративная психотерапия).	2	Д	+				
14	ЛЗ	Примеры методов устранения причин развития стресса – «объектная парадигма» (режимы труда и отдыха, time-management, формирование условий для «здорового образа жизни» и др.)	2	Д	+				
15	К	Текущий рубежный (модульный) контроль по темам 3 и 4	2	Р	+	+			+
16	ИЗ	Текущий итоговый контроль по разделам 1 и 2	2	И	+			+	
		Всего за семестр	32						
		Всего по дисциплине:	32						

Условные обозначения:

Виды учебных занятий и формы промежуточной аттестации*

Виды учебных занятий, формы промежуточной аттестации	Сокращённое наименование	
Лекционное занятие	Лекция	ЛЗ
Семинарское занятие	Семинар	СЗ
Практическое занятие	Практическое	ПЗ
Практикум	Практикум	П
Лабораторно-практическое занятие	Лабораторно-практическое	ЛПЗ
Лабораторная работа	Лабораторная работа	ЛР

Клинико-практические занятия	Клинико- практическое	КПЗ
Специализированное занятие	Специализированное	СЗ
Комбинированное занятие	Комбинированное	КЗ
Коллоквиум	Коллоквиум	К
Контрольная работа	Контр. работа	КР
Итоговое занятие	Итоговое	ИЗ
Групповая консультация	Групп. консультация	КС
Конференция	Конференция	Конф.
Зачёт	Зачёт	З
Защита курсовой работы	Защита курсовой работы	ЗКР
Экзамен	Экзамен	Э

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимися
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимися знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимися знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимися знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам) дисциплины

Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся / виды работы обучающихся /***

№	Формы проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (ФТКУ) ***	Техническое и сокращённое наименование		Виды работы обучающихся (ВРО) ***	Типы контроля
1	Контроль присутствия (КП)	Присутствие	КП	Присутствие	Присутствие
2	Учет активности (А)	Активность	А	Работа на занятии по теме	Участие
3	Опрос устный (ОУ)	Опрос устный	ОУ	Выполнение задания в устной форме	Выполнение обязательно
4	Опрос письменный (ОП)	Опрос письменный	ОП	Выполнение задания в письменной форме	Выполнение обязательно
5	Опрос комбинированный (ОК)	Опрос комбинированный	ОК	Выполнение заданий в устной и письменной форме	Выполнение обязательно
6	Тестирование в электронной форме (ТЭ)	Тестирование	ТЭ	Выполнение тестового задания в электронной форме	Выполнение обязательно
7	Проверка реферата (ПР)	Реферат	ПР	Написание (защита) реферата	Выполнение обязательно
8	Выполнении лабораторной работы (ЛР)	Лабораторная работа	ЛР	Выполнение (защита) лабораторной работы	Выполнение обязательно
9	Подготовка учебной истории болезни (ИБ)	История болезни	ИБ	Написание (защита) учебной истории болезни	Выполнение обязательно
10	Решение практической (ситуационной) задачи (РЗ)	Практическая задача	РЗ	Решение практической (ситуационной) задачи	Выполнение обязательно

11	Подготовка курсовой работы (ПКР)	Курсовая работа	ПКР	Выполнение (защита) курсовой работы	Выполнение обязательно
12	Клинико-практическая работа (КПР)	Клинико-практическая работа	КПР	Выполнение клинико-практической работы	Выполнение обязательно
13	Проверка конспекта (ПК)	Конспект	ПК	Подготовка конспекта	Выполнение обязательно
14	Проверка контрольных нормативов (ПKN)	Проверка нормативов	ПKN	Сдача контрольных нормативов	Выполнение обязательно
15	Проверка отчета (ПО)	Отчет	ПО	Подготовка отчета	Выполнение обязательно
16	Контроль выполнения домашнего задания (ДЗ)	Контроль самостоятельной работы	ДЗ	Выполнение домашнего задания	Выполнение обязательно, Участие
17	Контроль изучения электронных образовательных ресурсов (ИЭОР)	Контроль ИЭОР	ИЭОР	Изучения электронных образовательных ресурсов	Изучение ЭОР

4.2. Содержание самостоятельной работы обучающихся

№ п/п	Период обучения (семестр). Наименование раздела (модуля), тема дисциплины (модуля).	Содержание самостоятельной работы обучающихся	Всего часов
1	2	3	4
4 семестр			
1.	Раздел 1. Синдром эмоционального выгорания. История понятия, методологические основы и подходы к изучению Тема 1. Характеристика феномена эмоционального выгорания Тема 2. Теоретические аспекты проблемы синдрома эмоционального выгорания у медицинских работников	Подготовка к учебным аудиторным занятиям: -проработка теоретического материала учебной дисциплины; -работа со специальной литературой, периодическими изданиями и иными видами информации по темам занятий модуля; - подготовка к текущему (модульному) контролю.	20
2.	Раздел 2. Методы профилактики и коррекции стресса, эмоционального выгорания врача Тема 3. Диагностика эмоционального выгорания у медицинских сотрудников Тема 4. Основные направления профилактики профессионального выгорания	Подготовка к учебным аудиторным занятиям: -проработка теоретического материала учебной дисциплины; -работа со специальной литературой, периодическими изданиями и иными видами информации по темам занятий модуля; - подготовка к текущему (модульному) контролю; --подготовка к текущему итоговому контролю.	20
Всего за семестр			40
Всего по дисциплине			40

5. Организация текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1. Оценочные средства текущего контроля успеваемости обучающихся

5.1.1. Условные обозначения

Типы контроля (ТК)*

Типы контроля		Тип оценки
Присутствие	П	наличие события
Участие(дополнительный контроль)	У	дифференцированный
Изучение электронных образовательных ресурсов (ЭОР)	И	наличие события

Выполнение(обязательный контроль)	В	дифференцированный
-----------------------------------	---	--------------------

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**

Виды текущего контроля успеваемости (ВТК)**	Сокращённое наименование		Содержание
Текущий дисциплинирующий контроль	Дисциплинирующий	Д	Контроль посещаемости занятий обучающимся
Текущий тематический контроль	Тематический	Т	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности на занятиях по теме.
Рубежный (модульный) контроль	Рубежный	Р	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по теме (разделу) дисциплины
Текущий итоговый контроль	Итоговый	И	Оценка усвоения обучающимся знаний, умений и опыта практической деятельности по темам (разделам) дисциплины

5.1.2. Структура текущего контроля успеваемости по дисциплине

4 семестр

Виды занятий		Формы текущего контроля успеваемости						
				ТК	ВТК	Max.	Min.	Шаг
Лекционное занятие	Л	Присутствие	КП	П	Д	1	0	0
Семинарское занятие	ПЗ	Присутствие	КП	П	Д	1	0	1
		Активность	А	У	Т	10	0	1
		Опрос устный	ОУ	В	Т	10	0	1
		Практическая задача	РЗ	В	Т	10	0	1
Коллоквиум (текущий рубежный (модульный) контроль)	К	Присутствие	КП	П	Д	1	0	0
		Опрос письменный	ОП	В	Р	20	0	1
		Практическая задача	РЗ	В	Р	20	0	1
Итоговое занятие (текущий итоговый контроль)	ИЗ	Присутствие	КП	П	Д	1	0	0
		Опрос устный	ОП	В	И	20	0	1

5.1.3. Весовые коэффициенты текущего контроля успеваемости обучающихся (по видам контроля и видам работы)

4 семестр

Вид контроля	План %	Исходно		ФТКУ / Вид работы	ТК	План %	Исходно		Коэф.
		Баллы	%				Баллы	%	
Текущий дисциплинирующий контроль	10	16	7,41	Контроль присутствия	П	10	16	7,41	0,63
Текущий тематический контроль	40	100	46,30	Практическая задача	В	20	20	9,26	1,00
				Учет активности	У	5	50	23,15	0,10
				Опрос устный	В	15	30	13,89	0,50

Текущий рубежный (модульный) контроль	30	80	37,04	Опрос письменный	В	15	40	18,52	0,38
				Практическая задача	В	15	40	18,52	0,38
Текущий итоговый контроль	20	20	9,26	Опрос устный	В	20	20	9,26	1,00
Мах кол. баллов	100	216							

5.2. Порядок текущего контроля успеваемости обучающихся (критерии, показатели и порядок текущего контроля успеваемости обучающихся)

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме зачета, а также порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам специалитета, с изменениями и дополнениями (при наличии) – изменили п. 5.2 и 7.2, убрав формулы.

6. Организация промежуточной аттестации обучающихся

4 семестр.

- 1) Форма промежуточной аттестации согласно учебному плану – зачет.
- 2) Форма организации промежуточной аттестации:
– на основании семестрового рейтинга

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы (по периодам освоения образовательной программы) – согласно п. 1.3. настоящей рабочей программы дисциплины.

7.2. Критерии, показатели и порядок промежуточной аттестации обучающихся с использованием балльно-рейтинговой системы. Порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок.

4 семестр.

Порядок промежуточной аттестации обучающегося по дисциплине в форме зачёта

Промежуточная аттестация по дисциплине в форме зачёта проводится на основании результатов текущего контроля успеваемости обучающегося в семестре, в соответствии с расписанием занятий по дисциплине, как правило, на последнем занятии.

Время на подготовку к промежуточной аттестации не выделяется.

Критерии, показатели и порядок балльно-рейтинговой системы промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю) в форме зачета, а также порядок перевода рейтинговой оценки обучающегося в традиционную систему оценок устанавливается Положением

о балльно-рейтинговой системе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры в федеральном государственном автономном образовательном учреждении высшего образования АНО ВО "МС им. Зернова М.С." Министерства здравоохранения Российской Федерации с изменениями и дополнениями (при наличии).

7.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для проведения промежуточной аттестации

Не предусмотрены, так как форма организации промежуточной аттестации – на основании семестрового рейтинга.

8. Методические указания обучающимся по освоению дисциплины

Обучение по дисциплине «Профилактика эмоционального выгорания врача» складывается из контактной работы, включающей лекционные, семинарские занятия, коллоквиумы, итоговое занятие и самостоятельной работы.

При изучении дисциплины предполагается широкое использование в учебном процессе методов активного и интерактивного обучения (решение ситуационных задач, групповые дискуссии) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся (навыков профилактики эмоционального выгорания).

Самостоятельная работа обучающихся подразумевает подготовку к практическим занятиям и включает изучение специальной литературы по теме (рекомендованные учебники, методические пособия, ознакомление с материалами, опубликованными в монографиях, специализированных журналах, на рекомендованных медицинских сайтах). Работа с учебной литературой рассматривается как вид учебной работы по дисциплине и выполняется в пределах часов, отводимых на её изучение (в разделе СРС). Каждый обучающийся обеспечен доступом к библиотечным фондам АНО ВО «МИ им.Зернова М.С.» и кафедры.

Коллоквиум является важным видом занятия, в рамках которого проводится текущий рубежный, а также текущий итоговый контроль успеваемости студента. При подготовке к коллоквиумам студенту следует внимательно изучить материалы лекций и рекомендуемую литературу, а также проработать практические задачи, которые разбирались на занятиях или были рекомендованы для самостоятельного решения.

Различные виды учебной деятельности формируют способность и готовность к использованию нормативно-правовых документов и этико-деонтологических принципов оказания медицинской помощи больным людям.

Работа обучающегося в группе формирует коммуникабельность и навыки работы в коллективе (команде). Самостоятельная работа с литературными источниками (в процессе подготовки к занятиям) формируют способность анализировать медицинские, психологические и социальные проблемы, умение использовать на практике естественно - научных, медико-биологических и клинических наук в различных видах профессиональной и социальной деятельности.

9. Учебно-методическое, информационное и материально-техническое обеспечение дисциплины

9.1. Основная и дополнительная литература по дисциплине:

9.1.1. Основная литература:

№	Наименование	Автор	Год и место	Используется	Се-	Наличие литературы
---	--------------	-------	-------------	--------------	-----	--------------------

п/п			издания	при изучении разделов	мест р	В библиотеке	
						Кол. экз.	Электр. адрес ресурса
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Психология и педагогика: учеб. для акад. бакалавриата	Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко	2017 Москва : Юрайт	1,2	4	Удаленный доступ	http://biblio-online.ru .
2.	Общая психология : учеб. для вузов	В. В. Нуркова, Н. Б. Березанская.	2017 Москва : Юрайт	1,2	4	Удаленный доступ	http://biblio-online.ru .
3.	Патопсихология: учеб. для акад. бакалавриата	Б. В. Зейгарник	2017 Москва : Юрайт	1,2	4	Удаленный доступ	http://biblio-online.ru .

9.1.2. Дополнительная литература:

№ п/п	Наименование	Автор	Год и место издания	Используется при изучении разделов	Семестр	Наличие литературы			
						В библиотеке		На кафедре	
						Кол. экз.	Электр. адрес ресурса	Кол. экз.	В т.ч. в электр. виде
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Медицинская психология: учеб. пособие	Ю. Г. Фролова	2011 Минск : Вышэйш. шк	1,2	4	Удаленный доступ	http://e.lanbook.com .		
2.	Клиническая психология: учеб. для акад. бакалавриата	Н. Т. Колесник, Е. А. Орлова, Г. И. Ефремова	2017 Москва : Юрайт	1,2	4	Удаленный доступ	http://i.books.ru .		
3.	Клиническая психология: учеб. для вузов	под ред. Б. Д. Карварского	201 Санкт-Петербург : Питер	1,2	4	Удаленный доступ	http://i.books.ru .		
4.	Мотивация и личность	А. Маслоу	2010 Санкт-Петербург : Питер	2	4	Удаленный доступ	http://i.books.ru .		
5.	Личностные расстройства	Ц. П. Короленко, Н. В. Дмитриева.	2010 Санкт-Петербург : Питер	2	4	Удаленный доступ	http://i.books.ru .		
6.	Клиническая психотерапия в общей врачебной практике	В. А. Абабков и др.]	2008 Санкт-Петербург : Питер	2	4	Удаленный доступ	http://i.books.ru .		
7.	Сердце, отданное людям	М. А. Попова	2009 М. : Рос. Газ	1,2	4	20			

8.	Профессиональное выгорание у врачей и медицинских сестер онкологических клиник: учебное пособие	Г. А. Ткаченко, В. А. Хайленко, А. В. Хайленко	2018 Москва : РНИМУ им. Н. И. Пирогова	1,2	4	10			
9.	Профессиональное выгорание у врачей и медицинских сестер онкологических клиник: учебное пособие	Г. А. Ткаченко, В. А. Хайленко, А. В. Хайленко	2018 Москва	1,2	4	Удаленный доступ	http://rsmu.infoformsystema.ru/loginuser?login=Читатель&password=010101		
10.	Понять депрессию	ДеПауло, Р.	2009 М. : Альпина Пабли	1	4	1			

9.2. Перечень ресурсов информационно - телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- <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://doctorinfo.ru> <http://doctorinfo.ru> – Информационный ресурс для врачей;
- <http://psylib.myword.ru> – Психологическая библиотека;
- <http://e-Library.ru> – Научная электронная библиотека;
- <http://biblioclub.ru> – Университетская библиотека online;
- <http://www.rosmedic.ru> – Российский медицинский информационный ресурс;
- <http://www.scsml.rssi.ru> – Центральная научная медицинская библиотека;
- <http://www.rmj.ru> – Русский медицинский журнал;
- <http://www.psychiatr.ru> – Российское общество психиатров;
- <http://www.consilium-medicum.com> – Журнал «Consilium-medicum»;
- <http://www.psychiatr.ru/magazines> - Библиотека журналов Российского общества психиатров;

9.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при наличии)

1. Автоматизированная образовательная среда АНО ВО «МИ им.Зернова М.С.».
2. Балльно-рейтинговая система контроля качества освоения образовательной программы в автоматизированной образовательной системе АНО ВО «МИ им.Зернова М.С.».

9.4. Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), как на территории АНО ВО «МИ им.Зернова М.С.», так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда АНО ВО «МИ им.Зернова М.С.»обеспечивает:

- доступ к учебному плану, рабочей программе дисциплины, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочей программе дисциплины;
- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы.

Помещения представляют собой учебные аудитории для проведения учебных занятий, предусмотренные программой специалитета, оснащенные оборудованием и техническими средствами обучения (ноутбуки, мультимедийный проектор, проекционный экран, телевизор, конференц-микрофон, блок управления оборудованием)

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду АНО ВО «МИ им.Зернова М.С.».

АНО ВО «МИ им.Зернова М.С.»обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения (состав определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению при необходимости).

Библиотечный фонд укомплектован печатными изданиями из расчета не менее 0,25 экземпляра каждого из изданий, указанных в рабочей программе дисциплины, на одного обучающегося из числа лиц, одновременно осваивающих соответствующую дисциплину.

Обучающимся обеспечен доступ (удаленный доступ), в том числе в случае применения электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, к современным профессиональным базам данных и информационным справочным системам, состав которых определяется в рабочей программе дисциплины и подлежит обновлению (при необходимости).

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

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 адаптацией (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 развиваться 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 ситуацией.

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

- 1) Снижение профессиональных достижений;+
- 2) Лень;
- 3) Эмоциональное истощение;+
- 4) Деперсонализация. +

24. Деперсонализация при выгорании — это

Реклама

Реклама

direct.yandex.ru

Реклама

- 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, ничемный, 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.

31. 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. +

32. Что не является первым признаком эмоционального выгорания?

- 1) Расстройство мотивации;
- 2) Проблемы со сном;
- 3) Депрессия;+
- 4) Перепады настроения.

33. Патологическая тревога в отличие от нормальной:

- 1) Неинтенсивна;
- 2) Не выражена;
- 3) Снижает продуктивность деятельности и качество жизни;+
- 4) Непродолжительна.

34. На устойчивость к стрессу влияют:

- 1) Должность;
- 2) Наличие определенных внешних характеристик;
- 3) Личностные особенности;+
- 4) Поведение в стрессовой ситуации. +

35. Какая мысль соответствует 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».

36. 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. +

37. Психологическими причинами выгорания могут быть:

- 1) Генетика;
- 2) Лень;
- 3) Самокритика;+
- 4) Прокрастинация.

38. 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. +

39. 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.

40. 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| хорошие| ничемный| глупый|

41. Найдите патогенный способ преодолеть выгорание

- 1) Заняться творчеством;
- 2) Заняться экстремальным видом спорта;+
- 3) Полноценно отдохнуть;
- 4) Провести время на природе.

42. Врачи какой специализации наиболее подвержены выгоранию, по данным Medscape?

- 1) Педиатры;
- 2) Психиатры;
- 3) Дерматологи;
- 4) Неврологи.+

43. Прогрессивный пятиступенчатый подход (Дж. Гринберг) включает в себя стадию:

- 1) Отстранённость;
- 2) «Недостаток топлива»;+
- 3) Гнев;
- 4) Принятие.

44. Что не поможет при дезадаптивном перфекционизме?

- 1) Переключение с результата на процесс;
- 2) Принцип «малых шагов»;
- 3) Усилить концентрацию на важности завершения задачи;+
- 4) Парадоксальное предписание «делай плохо».

45. С целью диагностики эмоционального выгорания можно использовать:

- 1) Тест на шизофрению;
- 2) Опросник выгорания К. Маслач;+
- 3) Личностный опросник Кеттелла;
- 4) Тест госпитальной тревоги и депрессии.

46. В лечении тревожных расстройств используется:

- 1) Сочетание медикаментозной терапии и психотерапии;+
- 2) Физическая нагрузка;
- 3) Психотерапия;+
- 4) Медикаментозная терапия.+

47. Какие признаки эмоционального выгорания есть у человека со стороны соматической сферы?

- 1) Ощущение изоляции;
- 2) Частые нервные срывы;
- 3) Пассивность;
- 4) Нарушенный сон.+

48. На устойчивость к стрессу могут влиять:

- 1) Природные явления;
- 2) Состояние на момент действия стресс-фактора;+
- 3) Географическое положение;
- 4) Характеристики самого стресса (продолжительность, вид и пр.).+

49. Когда мы стремимся сфокусировать внимание на достижениях, которые можем получить в результате преодоления стрессовой ситуации, то это скорее
- 1) Неэффективный подход к разрешению стрессовой ситуации;
 - 2) Непродуктивный подход к решению задачи;
 - 3) Не поможет нам справиться со стрессом;
 - 4) Скорее продуктивный подход к решению задачи. +
50. Термин «эмоциональное выгорание» правильно применять по отношению к:
- 1) Работе; +
 - 2) Воспитанию детей;
 - 3) Отношениям;
 - 4) Хобби.
51. В формуле Альберта Эллиса ABC что является В?
- 1) Физиологические реакции;
 - 2) Убеждения; +
 - 3) Поведение;
 - 4) Эмоции.
52. Спустя месяц после тяжёлой кризисной ситуации развились нарушения сна, стали беспокоить воспоминания о стрессе, ночные кошмары с содержанием случившегося, снизилось настроение. Предпочтительная помощь в данном случае:
- 1) Рекомендована помощь специалиста (психиатра, психотерапевта); +
 - 2) Рекомендуется брать больше рабочей нагрузки;
 - 3) Достаточно релаксационных техник;
 - 4) Специальная помощь не требуется.
53. Понятие «burnout» (выгорание) было введено в научный оборот американским психиатром:
- 1) Э. Берном;
 - 2) К.Г. Юнгом;
 - 3) Х.Д. Фрейденбергом; +
 - 4) З. Фрейдом.
54. Когда медицинский персонал подвергается риску развития выгорания?
- 1) Когда требования к работе превышают ресурсы; +
 - 2) Когда требования к работе ниже ресурсов;
 - 3) Когда требования к работе равны ресурсам;
 - 4) Когда поставлены нечеткие требования к работе. +
55. Какие последствия для продуктивной деятельности у перфекционизма?
- 1) Повышение качества жизни;
 - 2) Хроническое переутомление; +
 - 3) Поведение избегания; +
 - 4) Состояние «паралича» активности. +
56. Какой способ справиться с выгоранием наиболее популярный среди врачей, по данным Medscape?
- 1) Играть или слушать музыку;
 - 2) Заниматься спортом; +
 - 3) Есть не полезную пищу;
 - 4) Курение.
57. Деадаптивному перфекционизму свойственно:
- 1) Способность испытывать глубокое удовлетворение, повышать самооценку на основе достижений; +
 - 2) Руководствоваться надеждой на успех, испытывать легкую степень взволнованности и азарт;
 - 3) Концентрировать внимание на собственных недостатках и мысли о том, как бы избежать ошибки; +
 - 4) При выполнении способность учитывать как собственные ресурсы, так и ограничения.
58. Копинги — это
- 1) Формы поведения в стрессовых ситуациях; +
 - 2) Интенсивные эмоциональные реакции;
 - 3) Навязчивые мысли о позитивном событии;
 - 4) Навязчивые мысли о негативном событии.

59. Копинг-стратегии включают:

- 1) Поведение и эмоциональный компонент;
- 2) Поведение, эмоциональные и когнитивные аспекты;+
- 3) Только поведение;
- 4) Поведение и когнитивные аспекты.

60. Выберите неверное утверждение в отношении стадий по Фрейденбергеру и Норту:

- 1) Этапы всегда идут в определенном порядке;+
- 2) Определенные этапы могут пропускаться;
- 3) Продолжительность каждого этапа варьируется индивидуально у разных индивидуумов;
- 4) Можно одновременно находиться на нескольких этапах цикла.

Материально-техническое оснащение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрен:

Кабинет социально – психологической дисциплин

Многофункциональный комплекс преподавателя (стол учительский - 1 шт., стул учительский - 1 шт., стул ученический с пюпитром – 74 шт., доска - 1 шт., жалюзи вертикальные – 4 шт., шкаф для информационного и методического обеспечения – 2 шт.).

Информационно-коммуникативные средства:

Проектор мультимедийный с экраном– 1 шт;

Ноутбук – 1 шт.

Рециркулятор воздуха – 1 шт.;

Аптечка универсальная – 1 шт.

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

оснащено компьютерной техникой с возможностью подключения к информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду образовательной Института