

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РОСТОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФАКУЛЬТЕТ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ  
И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ

ПРИНЯТО  
на заседании ученого совета  
ФГБОУ ВО РостГМУ  
Минздрава России  
Протокол № 3

«27» 08 2020г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом ректора  
«04» 09 2020г.  
№ 407

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ ВРАЧЕЙ  
ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ  
ПРОФПАТОЛОГИЯ

на тему  
«Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте»

(СРОК ОБУЧЕНИЯ 36 АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ)

Ростов-на-Дону  
2020

Основными компонентами дополнительной профессиональной программы повышения квалификации врачей по специальности «Профпатология» на тему «Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте» являются цель программы, планируемые результаты обучения; учебный план; требования к итоговой аттестации обучающихся; рабочие программы учебных модулей; организационно-педагогические условия реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации оценочные материалы и иные компоненты.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации врачей по специальности «Профпатология» на тему «Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте» одобрена на заседании кафедры профпатологии

Протокол № 4 от 27 июня 2020 г.

Заведующий кафедрой д.м.н., профессор



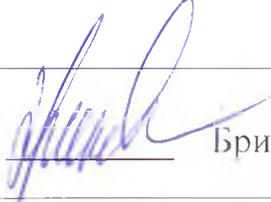
Горблянский Ю.Ю.

## 2. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

дополнительной профессиональной программы повышения квалификации  
врачей по специальности «Профпатология»

на тему «Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте»

срок освоения 36 академических часов

СОГЛАСОВАНО	
Проректор по последипломному образованию	« <u>23</u> » <u>06</u> 20 <u>20</u> г.  Брижак З.И.
Декан факультета повышения квалификации и профессиональной переподготовки специалистов	« <u>23</u> » <u>06</u> 20 <u>20</u> г.  Бадалянец Д.А.
Начальник управления организации непрерывного образования	« <u>23</u> » <u>06</u> 20 <u>20</u> г.  Герасимова О.В.
Заведующий кафедрой	« <u>27</u> » <u>06</u> 20 <u>20</u> г.  Горблянский Ю.Ю.



## 4. Общие положения

**4.1. Цель** дополнительной профессиональной программы повышения квалификации врачей со сроком освоения 36 академических часов по специальности «Профпатология» на тему «Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте» заключается в совершенствовании и (или) получении новой компетенции в рамках имеющейся квалификации.

Трудоемкость освоения - 36 академических часов

Основными компонентами Программы являются:

- общие положения;
- планируемые результаты обучения;
- учебный план;
- календарный учебный график;
- рабочая программа учебного модуля "Специальные дисциплины"
- организационно-педагогические условия;
- формы аттестации;
- оценочные материалы <1>.

-----

<1> Пункт 9 приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01 июля 2013 г. N 499 "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам", (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации от 20 августа 2013 г., регистрационный N 29444) с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 15 ноября 2013 г. N 1244 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 14 января 2014 г., регистрационный N 31014).

**4.2. Актуальность программы:** необходимость обучения врача-профпатолога, врачей-специалистов, участвующих в системе сохранения и укрепления здоровья работников, умениям и навыкам оценки риска нарушений психического здоровья у работников различных профессиональных групп, разработки и реализации мероприятий по профилактике профессионального стресса и выгорания.

**4.3. Задачи программы:** совершенствование знаний, формирование умений и навыков врачей в вопросах сохранения психического здоровья работников, оценки традиционных и новых психосоциальных факторов риска развития профессионального стресса и выгорания, профилактики профессионального стресса и выгорания на рабочем месте, применения интегрированного подхода к сохранению психического здоровья работников различных профессиональных групп, необходимых в процессе осуществления профессиональной деятельности.

***Сформировать знания:***

- современной концепции нарушений психического здоровья на рабочем месте;
- особенностей рабочей среды и ее влияния на здоровье работников;
- современных представлений о профессиональном стрессе и выгорании;
- принципов профилактики стресса и выгорания на рабочем месте.

***Сформировать умения:***

- определять факторы риска профессионального стресса и выгорания у работников различных профессиональных групп;
- давать оценку влияния условий труда и психосоциальных производственных факторов на развитие стресса и выгорания;
- проводить анализ предикторов развития профессионального стресса и выгорания для разработки профилактических мероприятий;
- применять интегрированный подход к сохранению психического здоровья работников производственной и непроизводственной сферы.

***Сформировать навыки;***

- определения традиционных и новых психосоциальных производственных факторов риска нарушений психического здоровья у работников различных профессиональных групп;
- профилактики профессионального стресса и выгорания на рабочем месте;
- применения интегрированного подхода к сохранению психического здоровья работников производственной и непроизводственной сферы.

**4.4.** Содержание Программы построено в соответствии с модульным принципом, структурными единицами модулей являются разделы. Каждый раздел дисциплины подразделяется на темы, каждая тема - на элементы, каждый элемент - на подэлементы. Для удобства пользования Программой в учебном процессе каждая его структурная единица кодируется. На первом месте ставится код раздела дисциплины (например, 1), на втором - код темы (например, 1.1), далее - код элемента (например, 1.1.1), затем - код подэлемента (например, 1.1.1.1). Кодировка вносит определенный порядок в перечень вопросов, содержащихся в Программе, что, в свою очередь, позволяет кодировать контрольно-измерительные (тестовые) материалы в учебно-методическом комплексе (далее - УМК).

**4.5.** Учебный план определяет состав изучаемых дисциплин с указанием их трудоемкости, объема, последовательности и сроков изучения, устанавливает формы организации учебного процесса и их соотношение (лекции, семинарские и практические занятия, применение дистанционного обучения), конкретизирует формы контроля знаний и умений обучающихся. Планируемые результаты обучения

направлены на формирование профессиональных компетенций. В планируемых результатах отражается преемственность с профессиональными стандартами и квалификационной характеристикой должности врача-профпатолога. <2>.

-----

<2> Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23 июля 2010 г. N 541н "Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения" (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25 августа 2010 г., регистрационный N 18247).

**4.6.** В Программе содержатся требования к аттестации обучающихся. Итоговая аттестация осуществляется посредством проведения экзамена и выявляет теоретическую и практическую подготовку обучающегося в соответствии с целями и содержанием Программы.

**4.7.** Организационно-педагогические условия реализации Программы включают учебно-методическое обеспечение учебного процесса освоения модулей специальности (тематика лекционных, семинарских и практических занятий).

**4.8. Характеристика профессиональной деятельности врача-профпатолога:**

- **область профессиональной деятельности<sup>1</sup>** включает охрану психического здоровья работников, подвергающихся воздействию психосоциальных факторов риска на рабочем месте, путем обеспечения первичной специализированной медицинской помощи в соответствии с нормативными документами по профпатологии и с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения

- **основная цель вида профессиональной деятельности<sup>2</sup>:** оказание первичной специализированной медицинской помощи по профилю «профпатология»; диагностика профессионального выгорания у работников производственной и непроизводственной сферы; профилактика профессионального стресса и стресс-индуцированного выгорания работников;

- **обобщенные трудовые функции:** оказание медицинской помощи работникам отдельных профессиональных групп; профилактика профессионального выгорания работников

---

<sup>1</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2014 г. N 1086 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.44 Профпатология (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 октября 2014 г., регистрационный N 34465)

<sup>2</sup> Проект Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Врач- профпатолог» (подготовлен Минтрудом России 27.11.2018)

**- трудовые функции:**

**A/01.88** Проведение обследования пациента в целях выявления профессиональных заболеваний и постановки диагноза;

**A/05.88** Проведение и контроль эффективности мероприятий по профилактике возникновения профессиональных заболеваний, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению.

**4.8. Характеристика профессиональной деятельности врача-терапевта:**

- **область профессиональной деятельности**<sup>3</sup> включает охрану здоровья граждан путем обеспечения первичной медико-санитарной помощи в соответствии с нормативными документами по терапии и с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения;

- **основная цель вида профессиональной деятельности**<sup>4</sup>: диагностика и профилактика заболеваний и (или) состояний по профилю «терапия»;

- **обобщенные трудовые функции:** оказание первичной медико-санитарной помощи взрослому населению в амбулаторных условиях;

**- трудовые функции:**

**A/01.77** Диагностика заболеваний и (или) состояний по профилю «терапия»;

**A/05.77** Проведение медицинских, профилактических медицинских осмотров, медицинского освидетельствования, диспансеризации и контроль эффективности мероприятий по диспансерному наблюдению пациентов с заболеваниями и (или) состояниями по профилю «терапия»;

**A/06.77** Проведение мероприятий по профилактике и формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения.

**4.8. Характеристика профессиональной деятельности врача-невролога:**

- **область профессиональной деятельности**<sup>5</sup> включает охрану здоровья работников вредных (опасных) профессий и производств путем оказания медицинской помощи при заболеваниях и (или) состояниях нервной системы в соответствии с нормативными документами по профпатологии и с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения;

---

<sup>3</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2014 г. N 1092 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.49 Терапия (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 октября 2014 г., регистрационный N 34466)

<sup>4</sup> Проект Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Врач- лечебник (врач-терапевт участковый)» (подготовлен Минтрудом России 25.12.2019)

<sup>5</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2014 г. N 1084 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.42 Неврология (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 октября 2014 г., регистрационный N 34462)

- **основная цель вида профессиональной деятельности**<sup>6</sup>: диагностика и профилактика заболеваний и (или) состояний нервной системы;

- **обобщенные трудовые функции**: оказание медицинской помощи работникам при заболеваниях и (или) состояниях нервной системы

- **трудовые функции**:

**A/01.88** Проведение обследования пациентов при заболеваниях и (или) состояниях нервной системы с целью постановки диагноза;

**A/04.88** Проведение и контроль эффективности мероприятий по первичной и вторичной профилактике заболеваний и (или) состояний нервной системы, формированию здорового образа жизни и санитарно-гигиеническому просвещению населения;

#### **4.8. Характеристика профессиональной деятельности врача-психиатра:**

- **область профессиональной деятельности**<sup>7</sup> включает охрану здоровья граждан путем обеспечения специализированной медицинской помощи в соответствии с установленными требованиями и стандартами в сфере здравоохранения;

- **основная цель вида профессиональной деятельности**<sup>8</sup>: диагностика, лечение, реабилитация и профилактика психических расстройств и расстройств поведения; психиатрическое освидетельствование;

- **обобщенные трудовые функции**: оказание психиатрической помощи нуждающимся в ней пациентам, содействие укреплению и защите психического здоровья населения;

- **трудовые функции**:

**A/01.77** Проведение клинического обследования взрослых пациентов с целью установления диагноза психического расстройства, назначение лечения и контроль его эффективности;

**A/04.77** Контроль эффективности индивидуальных реабилитационных программ для взрослых пациентов;

**A/07.77** Проведение медицинского освидетельствования

**A/08.77** Проведение профилактических медицинских осмотров населения; освидетельствования

---

<sup>6</sup> Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 29 января 2019 г. №51н «Об утверждении профессионального стандарта «Врач-невролог» (зарегистрировано в Минюсте России 26 февраля 2019 г. №53898)

<sup>7</sup> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2014 г. N 1062 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.20 Психиатрия (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрировано в Минюсте России 28 октября 2014 г., регистрационный N 34491)

<sup>8</sup> Проект Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист в области психиатрии» (подготовлен Минтрудом России 11.01.2016).

**A/09.77** Проведение профилактических мероприятий, консультирование пациентов;

**A/10.77** Ведение санитарно-просветительной работы

- **вид программы:** практикоориентированная.

#### **4.9. Контингент обучающихся:**

- **по основной специальности:** врач-профпатолог

- **по смежным специальностям:** врач-невролог, врач-терапевт, врач-психиатр

## **5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Планируемые результаты обучения направлены на формирование профессиональных компетенций у врачей-специалистов, оказывающих медицинскую помощь работникам предприятий различных сфер экономики. В планируемых результатах отражается преемственность профессиональных стандартов врача-профпатолога и врачей-специалистов.

### **Характеристика компетенций <3>, врача-профпатолога, подлежащих совершенствованию**

<3> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 августа 2014г. № 1086 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.44 Профпатология (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 октября 2014 г., регистрационный № 34465).

5.1. Профессиональные компетенции (далее - ПК):

#### ***профилактическая деятельность:***

готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);

готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными (ПК-2);

***диагностическая деятельность:***

готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ) (ПК-5);

***психолого-педагогическая деятельность:***

готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9);

***организационно-управленческая деятельность:***

готовность к применению основных принципов организации и управления в сфере охраны здоровья граждан, в медицинских организациях и их структурных подразделениях (ПК-10);

**Характеристика компетенций <3> врача- терапевта, подлежащих совершенствованию**

<3> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2014 г. N 1092 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.49 Терапия (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 октября 2014 г., регистрационный N 34466)

**5.1. Профессиональные компетенции (далее - ПК):**

***профилактическая деятельность:***

готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);

готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными (ПК-2);

***диагностическая деятельность:***

готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ) (ПК-5);

***психолого-педагогическая деятельность:***

готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9);

**Характеристика компетенций <3> врача- невролога, подлежащих  
совершенствованию**

<3> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2014 г. N 1084 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.42 Неврология (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 27 октября 2014 г., регистрационный N 34462)

**5.1. Профессиональные компетенции (далее - ПК):**

***профилактическая деятельность:***

готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);

***диагностическая деятельность:***

готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ) (ПК-5);

***психолого-педагогическая деятельность:***

готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9);

**Характеристика компетенций <3> врача- психиатра, подлежащих  
совершенствованию**

<3> Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от «25» августа 2014 г. N 1062 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по специальности 31.08.20 Психиатрия (уровень подготовки кадров высшей квалификации)" (зарегистрировано в Минюсте России 28 октября 2014 г., регистрационный N 34491)

## 5.1. Профессиональные компетенции (далее - ПК):

### *профилактическая деятельность:*

готовность к осуществлению комплекса мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннюю диагностику, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания (ПК-1);

готовность к проведению профилактических медицинских осмотров, диспансеризации и осуществлению диспансерного наблюдения за здоровыми и хроническими больными (ПК-2);

### *диагностическая деятельность:*

готовность к определению у пациентов патологических состояний, симптомов, синдромов заболеваний, нозологических форм в соответствии с Международной статистической классификацией болезней и проблем, связанных со здоровьем (МКБ) (ПК-5);

### *реабилитационная деятельность:*

готовность к применению природных лечебных факторов, лекарственной, немедикаментозной терапии и других методов у пациентов, нуждающихся в медицинской реабилитации и санаторно-курортном лечении (ПК-8).

### *психолого-педагогическая деятельность:*

готовность к формированию у населения, пациентов и членов их семей мотивации, направленной на сохранение и укрепление своего здоровья и здоровья окружающих (ПК-9);

## 5.2. Объем программы: 36 академических часов.

## 5.3. Форма обучения, режим и продолжительность занятий

График обучения	Акад. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы, месяцев (дней, недель)
Форма обучения			
Очная (с использованием ДОТ)	6	6	1 неделя, 6 дней

Программа повышения квалификации реализуется с использованием ДОТ и ЭО на дистанционной площадке – «Автоматизированная система ДПО ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России (sdo.rostgmu.ru) (далее - система)». В системе представлены учебные материалы, тестовые задания по темам учебных модулей программ. Система позволяет проводить онлайн-лекции и семинарские занятия в удаленном режиме синхронно взаимодействовать слушателю с преподавателем. Доступ на портал осуществляется при наличии логина и пароля от личного кабинета, который выдается слушателю после издания приказа о зачислении на цикл.

## 6. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**распределения учебных модулей**  
**дополнительной профессиональной программы повышения квалификации**  
**на тему «Профилактика стресса и выгорания на рабочем месте»**  
**(срок освоения 36 академических часов)**

Код	Наименование разделов модулей	Всего часов	В том числе				Форма контроля
			лекции	ПЗ	СЗ	ДО	
<b>Рабочая программа учебного модуля «Специальные дисциплины»</b>							
1.	Современные представления о нарушениях психического здоровья на рабочем месте. Понятие о профессиональном стрессе и выгорании	18	4	8	6	8	ТК
2.	Особенности профессионального стресса и выгорания в отдельных профессиональных группах	8	2	4	2	4	ТК
3	Основные принципы профилактики стресса и выгорания на рабочем месте	8	2	4	2	4	ТК
Итоговая аттестация		2					Экзамен
Всего		36	8	16	10	16	2

ПЗ - практические занятия,  
СЗ - семинарские занятия.  
ДО – дистанционное обучение.  
ТК - текущий контроль.

## 7. Календарный учебный график

Учебные модули	Месяц
	1 неделя (36 часов)
Специальные дисциплины	34
Итоговая аттестация	2

## 8. Рабочие программы учебных модулей

### Рабочая программа учебного модуля «Специальные дисциплины»

#### Раздел 1

**«Современные представления о нарушениях психического здоровья на рабочем месте.**

#### **Понятие о профессиональном стрессе и выгорании»**

Код	Наименования тем, элементов
<b>1.1</b>	<b>Современные представления о нарушениях психического здоровья на рабочем месте</b>
1.1.1	Работа и психическое здоровье
1.1.2	Состояние здоровья у работников с хроническим стрессом и выгоранием
1.1.3	Психосоциальные факторы как детерминанты стресса на рабочем месте
<b>1.2</b>	<b>Понятие о профессиональном стрессе и выгорании</b>
1.2.1	Психосоциальные факторы и психосоциальные риски
1.2.2	Современное представление о стрессе на работе
1.2.3	Взаимосвязь профессионального стресса и выгорания
1.2.4	Концепция профессионального выгорания в медицине труда
1.2.5	Методы диагностики профессионального выгорания
1.2.6	Условия труда и психосоциальные производственные факторы риска стресса и выгорания у работников различных профессиональных групп

#### Раздел 2

## **«Особенности профессионального стресса и выгорания в отдельных профессиональных группах»**

Код	Наименования тем, элементов
2.1	Особенности профессионального стресса и выгорания в отдельных профессиональных группах
2.1.1	Особенности профессионального стресса и выгорания у работников непромышленной сферы
2.1.2	Особенности профессионального стресса и выгорания у работников промышленной сферы

### **Раздел 3**

#### **«Основные принципы профилактики стресса и выгорания на рабочем месте»**

Код	Наименования тем, элементов
3.1	Основные принципы профилактики последствий стресса и выгорания на рабочем месте
3.1.1	Профилактика профессионального стресса у работников в отдельных профессиональных группах
3.1.2	Профилактика профессионального выгорания у работников в отдельных профессиональных группах
3.1.3	Разработка и внедрение моделей прогнозирования риска профессионального выгорания у работников.

### **9. Организационно-педагогические условия**

Программа повышения квалификации реализуется с использованием ДОТ и ЭО на дистанционной площадке – «Автоматизированная система ДПО ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России (sdo.rostgmu.ru) (далее - система)». В системе представлены учебные материалы, тестовые задания по темам учебных модулей программ. Система позволяет проводить онлайн-лекции и семинарские занятия в удаленном режиме синхронно взаимодействовать слушателю с преподавателем.

#### **Профессорско-преподавательский состав:**

№ п/п	Фамилия, имя, отчество,	Ученая степень, ученое звание	Должность
1	Горблянский Юрий Юрьевич	Доктор медицинских наук, профессор	Заведующий кафедрой

			профпатологии
2	Конторович Елена Павловна	Кандидат медицинских наук	Ассистент
3	Понамарева Оксана Петровна	Кандидат медицинских наук	Ассистент
4	Пиктушанская Татьяна Евгеньевна	Кандидат медицинских наук	Ассистент

### Тематика лекционных занятий

№ раздела	№ лекции	Темы лекций	Кол-во часов
1	1	Современные представления о стрессе на рабочем месте и профессиональном выгорании	2
1	2	Методы диагностики стресса и профессионального выгорания	2
1	3	Модели формирования стресса и выгорания на рабочем месте	2
3	4	Основные принципы профилактики стресса и выгорания на рабочем месте	2
<b>Итого</b>			<b>8</b>

### Тематика семинарских занятий

№ раздела	№ СЗ	Темы семинаров	Кол-во часов
1	1	Условия труда и психосоциальные производственные факторы риска у работников различных профессиональных групп	2
1	2	Дисбаланс усилий и вознаграждения как предиктор развития профессионального стресса и выгорания	2
1	3	Современные методы изучения профессионального стресса и выгорания	2
2	4	Особенности профессионального стресса и выгорания у медицинских работников	2
2	5	Особенности профессионального стресса и выгорания у педагогов	2
<b>Итого</b>			<b>10</b>

### Тематика практических занятий

№ раздела	№ ПЗ	Темы практических занятий	Кол-во	Формы текущего контроля
1	1	Современная концепция профессионального выгорания (ДО)	2	зачет

1	2	Работа и психическое здоровье (ДО)	2	
1	3	Состояние здоровья и работоспособность работников с выгоранием (ДО)	2	
1	4	Риск самоубийств у работников с профессиональным выгоранием (ДО)	2	
2	5	Особенности профессионального стресса и выгорания в отдельных профессиональных группах (ДО)	2	зачет
2	6	Благополучие на рабочем месте и профессиональное выгорание (ДО)	2	
3	7	Особенности профилактики стресса и выгорания у студентов, стажеров, педагогов и медицинских работников (ДО)	2	зачет
3	8	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний у работников (ДО)	2	
<b>Итого</b>			<b>16</b>	

## **10. Формы аттестации**

10.1. Итоговая аттестация по Программе проводится в форме зачета и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку обучающегося. В соответствии с требованиями квалификационных характеристик и профессиональных стандартов.

10.2. Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения дисциплин в объеме, предусмотренным учебным планом.

10.3. Обучающиеся, освоившие программу и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

## **11. Оценочные материалы**

### **11.1. Тематика контрольных вопросов**

1. Современное понятие о профессиональном стрессе, механизмы его формирования

2. Роль традиционных неблагоприятных факторов рабочей среды в формировании профессионального стресса
3. Психосоциальные производственные факторы и стресс
4. Понятия психосоциальных факторов и психосоциальных рисков, значение их оценки в медицине труда
5. Психоземotionalная рабочая среда и ее связь со здоровьем работников
6. Понятия эмоционального и профессионального выгорания
7. Концепция профессионального выгорания в медицине труда, эволюция взглядов
8. Модели профессионального выгорания и их значение в медицине труда
9. Современные методы диагностики профессионального выгорания
10. Профессиональное выгорание и психическое здоровье работников
11. Условия труда и психосоциальные опасности как факторы риска профессионального выгорания
12. Формирование профессионального выгорания у работников различных профессиональных групп
13. Особенности формирования профессионального выгорания у работников различных профессиональных групп
14. Факторы риска развития профессионального выгорания у лиц физического труда
15. Особенности профессионального выгорания у работников умственного труда
16. Условия труда и психосоциальные факторы риска профессионального выгорания у педагогов
17. Условия труда и психосоциальные факторы риска профессионального выгорания у медицинских работников различных категорий
18. Профессиональное выгорание и международная классификация болезней, эволюция представлений
19. Основные принципы профилактики стресса на рабочем месте
20. Современные модели прогнозирования риска профессионального выгорания работников производственной и непромышленной сферы
21. Профилактика профессионального выгорания у педагогов образовательных организаций
22. Профилактика профессионального выгорания у медицинских работников (врачей и среднего медицинского персонала)
23. Роль комплексного подхода к оценке условий труда, психосоциальных факторов и состояния здоровья работников в профилактике профессионального выгорания.

## **11.2. Задания, выявляющие практическую подготовку врача-профпатолога, врача-специалиста**

- Дайте характеристику профессионального стресса
- Опишите основные психосоциальные факторы как предикторы

профессионального стресса

- Перечислите современные модели профессионального стресса по типу дисбалансов
- Назовите клинические проявления эмоционального истощения у педагога образовательного учреждения
- Дайте характеристику и клинический прогноз деперсонализации у врача хирургического профиля
- Опишите проявления редукции личных достижений у руководителя (в производственной сфере) и прогноз этих нарушений
- Назовите этапы проведения профилактических мероприятий по предупреждению стресса на рабочем месте и профессионального выгорания
- Опишите взаимосвязь профессионального стресса и развития психосоматической патологии у работников непроизводственной сферы

### 11.3. Примеры тестовых заданий:

#### Тестовые задания

1. Психосоциальный фактор – это взаимодействие между:

- 1) содержанием работ
- 2) организацией работы
- 3) управлением
- 4) компетенциями и потребностями работников
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

2. Психосоциальный риск – это:

- 1) вероятность опасного воздействия психосоциальных факторов на здоровье работника
- 2) тяжесть болезненного состояния вследствие опасного действия психосоциальных факторов
- 3) **правильно 1)**

3. Стресс на работе – это комбинация реакций:

- 1) эмоциональных
- 2) когнитивных
- 3) поведенческих
- 4) психологических
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

4. Неблагоприятные аспекты, вызывающие стресс на работе:

- 1) должностные обязанности
- 2) организация работы
- 3) условия работы
- 4) **правильно 1), 2), 3)**

5. Преследование (запугивание, травля) на работе –это:

- 1) оскорбление
- 2) социальное исключение кого-либо
- 3) негативное влияние на выполнение служебных заданий
- 4) повторяющиеся негативные действия в течение определенного времени
- 5) **правильно 1), 2), 3),4)**

6. К производственным факторам, способствующим развитию профессионального стресса, относятся все перечисленные, кроме:

- 1) физические
- 2) физиологические
- 3) биологические
- 4) психосоциальные
- 5) структурно- организационные
- 6) **правильно 2)**

7. К признакам проявлений стресса со стороны организма относятся все, кроме:

- 1) физические
- 2) эмоциональные
- 3) поведенческие
- 4) сенсорные
- 5) **правильно 4)**

8. К организационно-профилактическим мерам, направленным на профилактику профессионального стресса, относятся все, кроме:

- 1) внедрение передовых приемов труда
- 2) ясность и точность заданий
- 3) достаточная информированность работников
- 4) автоматизация процессов, требующих выполнения большого количества стереотипных движений рук и пальцев
- 5) возможность карьерного роста
- 6) создание благоприятного психологического климата в коллективе
- 7) **правильно 4)**

9. Для диагностики профессионального стресса используются:

- 1) опросник нервно-психической дезадаптации
- 2) шкала астенического состояния
- 3) шкала депрессии Зунга
- 4) тест тревожности Спилберга
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

10. Для диагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ) используются:

- 1) опросник В.В. Бойко
- 2) опросник К. Маслач
- 3) **правильно 1)**

11. Согласно определению ВОЗ, синдром эмоционального выгорания – это истощение:

- 1) физическое
- 2) эмоциональное
- 3) мотивационное
- 4) **правильно 1), 2), 3)**

12. Синдром эмоционального выгорания характеризуется:

- 1) нарушением продуктивности в работе
- 2) усталостью
- 3) бессонницей
- 4) повышенной подверженностью соматическим заболеваниям
- 5) **правильно 1) ,2), 3), 4)**

13. Основные элементы модели выгорания по К. Маслач:

- 1) эмоциональное истощение
- 2) деперсонализация (деформация отношений с людьми)
- 3) редукция профессиональных личностных достижений
- 4) психическое истощение
- 5) **правильно 1), 2), 3)**

14. Укажите основные проявления деперсонализации:

- 1) деформация отношений с коллегами
- 2) циничное отношение к труду
- 3) усиление негативизма
- 4) безразличие к людям
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

15. Редукция профессиональных личностных достижений – это:

- 1) тенденция к негативной самооценке
- 2) занижение своих профессиональных достижений
- 3) негативизм по отношению к служебным достоинствам и возможностям
- 4) чувство неудовлетворенности
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

16. Психоэмоциональный (профессиональный) стресс может вызывать следующие психосоматические заболевания:

- 1) неврозы
- 2) эндокринопатии

- 3) иммунодефициты
- 4) гормонозависимые опухолевые заболевания
- 5) гипертоническую болезнь
- 6) **правильно 1), 2), 3), 4), 5)**

17. Назовите наиболее частые формулировки понятия выгорания:

- 1) синдром эмоционального выгорания
- 2) психическое выгорание
- 3) профессиональное выгорание
- 4) психическое сгорание
- 5) правильно 1), 3)
- 6) **правильно 1), 2), 3)**

18. Синдром выгорания по определению ВОЗ-это:

- 1) физическое, эмоциональное или мотивационное истощение
- 2) риск развития физиологической зависимости от алкоголя
- 3) повышенная подверженность соматическим заболеваниям
- 4) риск суицидального поведения
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

19. Укажите симптомы фазы резистенции СЭВ по В.В. Бойко:

- 1) симптом «неадекватного избирательного эмоционального реагирования»
- 2) симптом «эмоционально-нравственной дезориентации»
- 3) симптом «расширения сферы экономии эмоций» («отравления людьми»)
- 4) симптом «редукции профессиональных обязанностей»
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

20. Перечислите факторы, снижающие вероятность СЭВ по Водопьяновой Н.Н.:

- 1) ориентация на сотрудничество и компромисс
- 2) высокая мотивация к саморазвитию и эмоциональному росту
- 3) высокий уровень коммуникативных умений и навыков
- 4) креативность подхода к решению профессиональных задач
- 5) **правильно 1), 2), 3), 4)**

## Ситуационные задачи

### Задача 1

Учитель математики в старших классах средней школы, 54 лет, со стажем работы 31 год, на приеме у невролога поликлиники предъявил жалобы на постоянную общую слабость, утомляемость, равнодушие к работе и к ученикам, плохой сон, колебания артериального давления, потливость. При осмотре патологии внутренних органов не выявлено. АД 135/ 70 мм рт. ст. Пульс 82 уд в 1 мин. В неврологическом статусе без органической симптоматики. Выражен акрогипергидроз. Тенденция к лакримальности. Диагностирован астено-невротический синдром. Назначено медикаментозное лечение. Через месяц при повторном осмотре неврологом и беседе выявлены проявления нарастающей отстраненности от работы, циничные высказывания в адрес коллег. Пациент сообщил, что устал от «изматывающей нагрузки на работе, внеурочных занятий с учениками, подготовок их к олимпиадам», указал на отсутствие полноценного отдыха в течение многих лет, подчеркнул, что руководство школы недостаточно ценит его труд.

О каком симптомакомплексе может идти речь в данном случае?

Ответ: Учитывая многолетний стаж работы в профессии учителя старших классов, повышенные нагрузки в рабочее и внеурочное время, имеющиеся симптомы эмоционального истощения и признаки деперсонализации, можно предположить формирование профессионального выгорания. Педагог нуждается в консультации психотерапевта и психолога, а также в адекватной организации труда (с участием администрации школы).

## Задача 2

На периодическом медосмотре врач хирург-онколог, 49 лет, со стажем работы 22 года, предъявил жалобы на постоянную общую слабость, быструю утомляемость на работе, отсутствие ощущения отдыха после ночного сна, повышенную раздражительность на работе и дома, желание употреблять алкогольные напитки, «чтобы расслабиться», плохое настроение. При опросе подчеркнул, что многие годы часто оперирует (нередко очень тяжелых больных), не всегда исходы операции положительны с учетом профиля пациентов (с онкологической патологией). В течение каждого месяца (3-4 раза) выполняет суточные или ночные дежурства. В последнее время без желания идет на работу. При осмотре терапевтом АД 140/80 мм рт. ст. Пульс 88 уд в 1 мин. При осмотре неврологом установлена вегето-эмоциональная лабильность: разлитой красный дермографизм, акрогипергидроз, легкий тремор пальцев вытянутых рук.

Как можно охарактеризовать состояние медработника? Какова дальнейшая врачебная тактика?

Ответ: Характер работы хирурга-онколога, сопровождающейся психосоциальными (в том числе, организационными) факторами, астено-невротическая симптоматика в сочетании со снижением психоэмоционального фона, усталостью, опустошенностью, позволяют предположить формирование профессионального выгорания (стадия эмоционального истощения). Работа в условиях высокого риска развития профессионального выгорания диктует необходимость разработки индивидуальной программы профилактики дальнейшего

прогрессирования выгорания, психокоррекции, рекомендации санаторно-курортного лечения, формирования здорового образа жизни. Врач подлежит наблюдению у психотерапевта и психолога.

### Задача 3

Начальник цеха крупного промышленного предприятия, 36 лет, со стажем работы 11 лет, на периодическом медосмотре предъявил жалобы на головные боли, слабость, утомляемость, плохой сон, раздражительность, пониженное АД (100/60-90/60 мм рт. ст.). Свое состояние объясняет перенапряжением на работе в течение последних трех лет, ненормированным рабочим днем, конфликтами с руководителем завода и оскорблениями в свой адрес, вынужденным прерыванием отпуска «в связи с производственной необходимостью», конфликтами в семье, несоответствием объема работы и заработной платы. В последние месяцы стал отмечать неуверенность в своей работе, неудовлетворенность результатами своего труда. При осмотре терапевтом, неврологом четких отклонений в состоянии здоровья не выявлено, кроме синдрома вегето-сосудистой дистонии по гипотоническому типу (АД 90/55 мм рт. ст.) и эмоциональной лабильности.

Как можно охарактеризовать состояние пациента? Какова дальнейшая врачебная тактика?

Ответ: Наличие комплекса психосоциальных факторов в сочетании с нерезко выраженной психосоматикой и четкими признаками психологических нарушений подтверждают развитие у работника профессионального выгорания в стадии редукции личностных достижений. Показано наблюдение у психолога и психотерапевта, санаторно-курортное лечение. Рекомендуются разработка индивидуальной программы психокоррекции и снижение производственных психосоциальных факторов с привлечением администрации предприятия; формирование мотивации к здоровому образу жизни.

## 12. Литература

### Рекомендуемая основная литература:

1. Организационно-правовые основы профпатологической помощи в Российской Федерации: учеб. пособие/ под ред. Ю.Ю. Горблянского. - Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. – 117 с. – доступ из ЭБ РостГМУ

### Рекомендуемая дополнительная литература:

1. Профессиональная патология: национальное рук-во / под ред. Н.Ф. Измерова; Ассоциация медицинских обществ по качеству. – М.: ГЭОТАР – Медиа, 2011. – 777с.

2. Косарев В.В. Профессиональные болезни: руководство для врачей: учеб. пособие для системы послевуз. проф. образования врачей / В.В. Косарев, С.А. Бабанов. – М.: БИНОМ, 2011. - 421с.

3. Профессиональное здоровье и работоспособность: оценка и управление: учебное пособие / Ю.Ю. Горблянский, Е.П. Конторович, Н.В. Яковлева [и др.] / под ред. Ю.Ю. Горблянского; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России. – Ростов-н/Д: Фонд науки и образования, 2019. – 107 с. – доступ из ЭБ РостГМУ
4. Факторы риска и профилактика профессионального стресса: учебное пособие/ Ю.Ю. Горблянский, О.П. Понамарева, Т.Е. Пиктушанская [и др.]: под ред. Ю.Ю. Горблянского; ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России, ГБУ РО «ЛРЦ №2». – Ростов н/Д: Фонд науки и образования, 2019 г. – 114 с. – доступ из ЭБ РостГМУ
5. Сменная работа: монография / Ю.Ю. Горблянский, О.В. Сивочалова, Е.П. Конторович [и др.]: ФГБОУ ВО РостГМУ Минздрава России. – Ростов н/Д: Фонд науки и образования, 2016г. – 519 с. Доступ из ЭБ РостГМУ
6. Профессиональная патология. Часть 1: рук-во для врачей / под ред. Ю.Ю. Горблянского. - Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2014. – 247 с. Доступ из ЭБ РостГМУ
7. Профессиональная патология. Часть 2: рук-во для врачей / под ред. Ю.Ю. Горблянского. - Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2015. – 99 с. Доступ из ЭБ РостГМУ
8. Труд и здоровье медицинских работников: учеб. пособие для врачей/ О.Г. Хоружая, Ю.Ю. Горблянский, Е.Е. Аденинская [и др.]. – Ростов н/Д: Изд-во РостГМУ, 2013. - 91 с. Доступ из ЭУБ РостГМУ

## Интернет-ресурсы

5.3	Электронные образовательные ресурсы	Доступ к ресурсу
1.	<b>Электронная библиотека РостГМУ.</b> – URL: <a href="http://109.195.230.156:9080/opac/">http://109.195.230.156:9080/opac/</a>	Доступ неограничен
2.	<b>Консультант врача.</b> Электронная медицинская библиотека : ЭБС. – Москва : ООО ГК «ГЭОТАР». - URL: <a href="http://www.rosmedlib.ru">http://www.rosmedlib.ru</a>	Доступ неограничен
3.	<b>UpToDate</b> : БД / Wolters Kluwer Health. – URL: <a href="http://www.uptodate.com">www.uptodate.com</a>	Доступ неограничен
4.	<b>Научная электронная библиотека eLIBRARY.</b> - URL: <a href="http://elibrary.ru">http://elibrary.ru</a>	Открытый доступ
5.	<b>Scopus</b> / Elsevier Inc., Reed Elsevier. – Philadelphia: Elsevier B.V., PA. – URL: <a href="http://www.scopus.com/">http://www.scopus.com/</a> (Нацпроект)	Доступ неограничен
6.	<b>Web of Science</b> / Clarivate Analytics. - URL: <a href="http://apps.webofknowledge.com">http://apps.webofknowledge.com</a> (Нацпроект)	Доступ неограничен

7.	<b>MEDLINE Complete EBSCO / EBSCO.</b> – URL: <a href="http://search.ebscohost.com">http://search.ebscohost.com</a> (Нацпроект)	Доступ неограничен
8.	<b>ScienceDirect. Freedom Collection / Elsevier.</b> – URL: <a href="http://www.sciencedirect.com">www.sciencedirect.com</a> по IP-адресам РостГМУ. (Нацпроект)	Доступ неограничен
9.	<b>БД издательства Springer Nature.</b> - URL: <a href="http://link.springer.com/">http://link.springer.com/</a> по IP-адресам РостГМУ. (Нацпроект)	Доступ неограничен
10.	<b>Единое окно доступа к информационным ресурсам.</b> - URL: <a href="http://window.edu.ru/">http://window.edu.ru/</a>	Открытый доступ
11.	<b>Федеральная электронная медицинская библиотека Минздрава России.</b> - URL: <a href="http://www.femb.ru/feml/">http://www.femb.ru/feml/</a> , <a href="http://feml.scsml.rssi.ru">http://feml.scsml.rssi.ru</a>	Открытый доступ
12.	<b>Medline (PubMed, USA).</b> – URL: <a href="https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/">https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/</a>	Открытый доступ
13.	<b>Free Medical Journals.</b> - URL: <a href="http://freemedicaljournals.com">http://freemedicaljournals.com</a>	Открытый доступ
14.	<b>Free Medical Books.</b> - URL: <a href="http://www.freebooks4doctors.com/">http://www.freebooks4doctors.com/</a>	Открытый доступ
15.	<b>International Scientific Publications.–</b> URL: <a href="https://www.scientific-publications.net/ru/">https://www.scientific-publications.net/ru/</a>	Открытый доступ
16.	<b>КиберЛенинка :</b> науч. электрон. биб-ка. - URL: <a href="http://cyberleninka.ru/">http://cyberleninka.ru/</a>	Открытый доступ
17.	<b>Журналы открытого доступа на русском языке / платформа EIPub НЭИКОН.</b> – URL: <a href="https://elpub.ru/">https://elpub.ru/</a>	Открытый доступ
18.	<b>Медицинский Вестник Юга России.</b> - URL: <a href="https://www.medicalherald.ru/jour">https://www.medicalherald.ru/jour</a> или с сайта РостГМУ	Открытый доступ
19.	<b>Всемирная организация здравоохранения.</b> - URL: <a href="http://who.int/ru/">http://who.int/ru/</a>	Открытый доступ
20.	<b>Evrika.ru</b> информационно-образовательный портал для врачей. – URL: <a href="https://www.evrika.ru/">https://www.evrika.ru/</a>	Открытый доступ
21.	<b>Med-Edu.ru:</b> медицинский видеопортал. - URL: <a href="http://www.med-edu.ru/">http://www.med-edu.ru/</a>	Открытый доступ
22.	<b>Univadis.ru:</b> международ. мед. портал. - URL: <a href="http://www.univadis.ru/">http://www.univadis.ru/</a>	Открытый доступ
23.	<b>DoctorSPB.ru:</b> информ.-справ. портал о медицине. - URL: <a href="http://doctorspb.ru/">http://doctorspb.ru/</a>	Открытый доступ

24.	<b>Рубрикатор клинических рекомендаций</b> Минздрава России. - URL: <a href="http://cr.rosminzdrav.ru/#!/">http://cr.rosminzdrav.ru/#!/</a>	Открытый доступ
-----	--	--------------------