

МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ



НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА
дисципліни
«СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО
ВИГОРАННЯ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ»
(для бакалаврів)

Київ
ДП «Видавничий дім “Персонал»
2018

Підготовлено професором кафедри психології *Н. В. Коляденко*

Затверджено на засіданні кафедри психології (протокол № 8 від 17.03.17)

Схвалено Вченою радою Інституту соціальних наук і самоврядування Г. А. Алієва
(протокол № 9 від 27.04.17)

Коляденко Н. В. Навчальна програма дисципліни «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників» (для бакалаврів). – К.: ДП “Вид. дім “Персонал”, 2018. — 12 с.

Навчальна програма містить пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників», теми контрольних робіт, вказівки до виконання контрольної роботи, питання для самоконтролю, а також список літератури.

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Навчальна дисципліна «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників» є складовою загальної програми професійної підготовки фахівців з психології, які навчаються в МАУП.

Мета дисципліни — ознайомити студентів із сучасним розумінням проблеми професійного вигорання, що найчастіше зустрічається у представників соціальних і комунікативних професій, зокрема у соціальних працівників, що пов’язане з високою емоційною насиченістю та складністю міжособистісного спілкування в процесі їх професійної діяльності. Специфіка роботи представників професій системи «людина-людина» вимагає уміння встановлювати довірливі відносини, потребує значного ступеня відповідальності, характеризується високим рівнем стресогенності.

Всесвітня організація охорони здоров’я (ВООЗ) трактує синдром професійного вигорання (від англ. «burnout») як стан фізичного, емоційного або мотиваційного виснаження, що характеризується порушенням продуктивності роботи та втомою, підвищеною схильністю до соматичних захворювань, а також вживанням алкоголю чи інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності, а у багатьох випадках – суїцидальної поведінки. Однак у цьому трактуванні відсутні виразні специфічні ознаки вигорання, що відрізняють його від інших подібних феноменів.

Програма курсу «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників» складається з тем, спрямованих на висвітлення цього предмета в контексті заходів щодо професійної підтримки на робочому місці, запобігання професійним ризикам.

З метою поглиблення, закріплення знань, перевірки якості їх засвоєння до програми включені варіанти контрольних завдань, питання для самоконтролю, а також список рекомендованої літератури.

У результаті вивчення курсу студенти повинні

знати: визначення поняття, причини та чинники професійного вигорання, підходи до його розуміння та способи подолання;

уміти: діагностувати синдром професійного вигорання та його види, проводити його профілактику, використовувати стратегії подолання професійного вигорання у соціальних працівників.

ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН
дисципліни
«Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників»

№ пор.	Назва змістового модуля і теми
Змістовий модуль I. Поняття синдрому вигорання	
1	Визначення синдрому професійного вигорання та його причини
2	Види синдрому вигорання. Професійне та емоційне вигорання
3	Діагностика синдрому вигорання
Змістовий модуль II. Профілактика синдрому вигорання соціальних працівників	
4	Організація робочого процесу соціальних працівників
5	Колективні форми соціальної роботи, групова супервізія
6	Правила психологічної безпеки для уникнення професійного вигорання соціальних працівників
Змістовий модуль III. Подолання професійного вигорання соціальних працівників	
7	Алгоритм подолання синдрому професійного вигорання
8	Способи психологічної допомоги при синдромі професійного вигорання
Разом годин: 90	

ЗМІСТ
дисципліни
«Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників»

Змістовий модуль I. Поняття синдрому вигорання

Тема 1. Визначення синдрому професійного вигорання та його причини

Розуміння синдрому професійного вигорання за визначенням ВООЗ. Основні підходи до розуміння професійного вигорання. Причини та чинники професійного вигорання. Хронічний емоційний стрес і його наслідки. Професії, працівники яких мають найбільший ризик професійного вигорання. Специфіка синдрому професійного вигорання соціальних працівників. Зовнішні (організаційні), внутрішні (особистісні), змішані чинники синдрому вигорання у соціальних службах.

Література [1; 4; 6; 10; 20; 24]

Тема 2. Види синдрому вигорання. Професійне та емоційне вигорання

Синдром професійного вигорання як особливий стан людини, реакція на дію хронічних стресорів, пов'язаних із професійною діяльністю. Прояви синдрому професійного вигорання у різних сферах буття людини. Компоненти синдрому професійного вигорання (емоційна виснаженість, цинізм, знецінення власних професійних досягнень). Стадії розвитку синдрому професійного вигорання. Синдром емоційного вигорання як механізм психологічного захисту та стереотип професійної поведінки. Фази емоційного вигорання. Економія емоцій, редукція професійних обов'язків, емоційний захист. Психосоматичі та психовегетативні порушення при емоційному вигоранні.

Література [1; 2; 4; 6; 10; 20; 22–24]

Тема 3. Діагностика синдрому вигорання

Основні ознаки професійного вигорання. Симптоми професійного вигорання та їх співвідношення. Основні групи симптомів професійного вигорання: фізичні (психофізичні), емоційні, соціально-психологічні, поведінкові. Фази професійного виснаження. Психологічні опитувальники і тестові методики, спрямовані на діагностику синдрому професійного вигорання.

Література [1; 5–8; 10; 12; 14; 19; 25; 26]

Змістовий модуль II. Профілактика синдрому вигорання соціальних працівників

Тема 4. Організація робочого процесу соціальних працівників

Значення організації робочого процесу для профілактики синдрому вигорання. Переваги командного методу роботи. Ефективний розподіл робочого часу. Метод розподілу пріоритетів. Гігієна виробничих взаємин. Оптимально кероване робоче навантаження. Високоякісне соціальне середовище. Справедливі фінансові винагороди, соціальне визнання. Спільність цінностей.

Література [1–4; 6–13; 15–19; 21; 27]

Тема 5. Колективні форми соціальної роботи, групова супервізія

Підтримання колективного духу. Супервізія як форма професійної підтримки та професійного розвитку. Вплив супервізії на задоволеність роботою. Етапи супервізії. Балінтовські групи, їх використання серед соціальних працівників. Тренінгові групи (Т-групи), їх використання у соціальній роботі. Групи психологічної підтримки та самопомоги, правила їх проведення.

Література [1; 4; 6; 10; 15; 19; 24–27]

Тема 6. Правила психологічної безпеки для уникнення професійного вигорання соціальних працівників

Адекватна оцінка власних можливостей. Уважність до себе. Використання перерв у роботі. Розподіл часу. Спілкування. Відновлення власних ресурсів. Режим дня. Допомога та підтримка.

Література [1; 6; 8–12; 15; 27]

Змістовий модуль III. Подолання професійного вигорання соціальних працівників

Тема 7. Алгоритм подолання синдрому професійного вигорання

Визначення симптомів вигорання та ступеня їх прояву. Аналіз чинників синдрому вигорання. Розробка плану зменшення чи уникнення чинників синдрому вигорання. Визначення порушень правил психологічної безпеки, способи їх дотримання. Гармонізація психофізичного стану.

Література [1–12; 14–19; 21–23; 26; 27]

Тема 8. Способи психологічної допомоги при синдромі професійного вигорання

Емоційно-орієнтоване подолання стресу. Техніка глибокого дихання як метод релаксації. Музикотерапія. Трансформація думок і переконань. Регуляція емоційного стану. Самопомога при стресі. Пошук і накопичення внутрішніх ресурсів. Зняття нервового напруження за допомогою фізичних навантажень. Режим харчування. Повноцінний сон. Підвищення професійної майстерності.

Література [1; 3; 10; 11; 17; 19; 26; 27]

ТЕМИ КОНТРОЛЬНИХ РОБІТ

1. Наукові дослідження синдрому професійного вигорання.
2. Причини актуалізації проблеми професійного вигорання.
3. Особливості синдрому професійного вигорання у соціальних працівників.
4. Прояви психологічного захисту у соціальних працівників.
5. Специфіка професійного вигорання у працівників соціальних служб.
6. Значення особистісних якостей соціального працівника у розвитку професійного вигорання.
7. Мотивація вибору професії та ризик професійного вигорання.
8. Ціннісні орієнтації соціального працівника і професійне вигорання.
9. Почуття обов'язку і професійне вигорання у соціальній роботі.
10. Професійне вигорання та професійна деформація.
11. Значення матеріального чинника у розвитку професійного вигорання.
12. Психодіагностика професійного вигорання.
13. Комуникативний чинник професійного вигорання соціальних працівників.
14. Етнокультурний аспект синдрому професійного вигорання асоціальних працівників.
15. Супервізія як засіб профілактики професійного вигорання соціальних працівників.
16. Балінтовські групи у соціальній роботі.
17. Режим дня соціального працівника: теорія та реальність.
18. Самоменеджмент соціального працівника і професійне вигорання.
19. Розподіл часу як спосіб профілактики професійного вигорання у соціальній роботі.
20. Почуття відповідальності та синдром професійного вигорання у соціальній роботі.
21. Психосоматичні прояви синдрому професійного вигорання.
22. Прояви емоційного вигорання та його вплив на результати професійної діяльності соціального працівника.
23. Фізіологічні методи гармонізації психофізичного стану людини як спосіб подолання синдрому професійного вигорання.
24. Емоційно-вольові методи гармонізації психофізичного стану людини як спосіб подолання синдрому професійного вигорання.
25. Ціннісно-сміслові методи гармонізації психофізичного стану людини як спосіб подолання синдрому професійного вигорання.
26. Способи мінімізації професійного вигорання соціальних працівників, які працюють з важкими категоріями клієнтів (онкохворі, діти-інваліди, психічно хворі, самотні престарілі та ін.).
27. Фактори ризику та способи подолання професійного вигорання соціальних працівників, які працюють волонтерами АТО.
28. Психофізичні симптоми професійного вигорання соціальних працівників.

29. Емоційні та поведінкові симптоми професійного вигорання соціальних працівників.
30. Соціально-психологічні симптоми професійного вигорання соціальних працівників.

ВКАЗІВКИ ДО ВИКОНАННЯ КОНТРОЛЬНОЇ РОБОТИ

Контрольна робота виконується відповідно до програми курсу. Мета виконання контрольної роботи є закріплення теоретичного матеріалу і засвоєння навичок практичного використання отриманих знань. Перед виконанням контрольної роботи необхідно опрацювати рекомендовану літературу. Обсяг контрольної роботи 10–20 сторінок. Вона виконується на підшитих листах формату А4 (210×297 мм). Титульний лист містить назву контрольної роботи, дисципліни, курсу, шифр групи, повністю прізвище, ім'я і по батькові. На другій сторінці приводиться зміст, вказуються теми, які розбиваються на окремі пункти, і номери сторінок, що вказують початок цих розділів і пунктів.

Кожний пункт викладається стисло, змістовно і відображає сутність сформульованого питання. Текст може містити схеми, рисунки, графіки. Робота закінчується переліком використаної літератури: список посилань повинен бути оформлений відповідно до зразка. На останньому листі треба поставити дату виконання роботи і особистісний підпис студента. Для поміток рецензента залишаються поля.

За виконаним контрольним завданням відповідно до навчально-методичної карти дисципліни викладачем може проводитися співбесіда із студентом. Здача контрольної роботи здійснюється по модульно. Кожна робота розраховується на певний рівень знань. Самостійність виконання контрольної роботи забезпечується багатоваріантністю контрольної роботи.

Перевірка контрольної роботи і оцінювання її результатів включає аналіз роботи, типових помилок. Крім того, в роботі викладач робить помітки і зауваження. Критерії, коли робота не буде зарахована:

- 1) якщо в контрольній роботі не дано 60 % правильних відповідей;
- 2) якщо контрольна робота здана несвоєчасно;
- 3) якщо контрольна робота виконана неохайно і написана нерозбірливо.

Якщо контрольна робота не зарахована, то вона повертається студенту разом із зауваженнями і виконується повторно. Повторно виконана робота висилається рецензенту. Якщо контрольна робота зарахована із зауваженнями рецензента, то студент повинен дати на них правильні відповіді під час здачі наступної контрольної роботи.

ПИТАННЯ ДЛЯ САМОКОНТРОЛЮ

1. Поняття та специфічні ознаки професійного вигорання.
2. Професії, представники яких мають найбільший ризик професійного вигорання.
3. Ознаки психічного розладу, властиві професійному вигоранню.
4. Розуміння професійного вигорання з погляду соціально-психологічного підходу.
5. Особистісні якості працівника, що зумовлюють симптоматику професійного вигорання.
6. Кваліфікація професійного вигорання у МКХ-10.
7. Патологічний і непатологічний рівні професійного вигорання.
8. Характеристика клінічного підходу до розуміння професійного вигорання.
9. Вплив індивідуальних особистісних якостей на вибір професії соціального працівника.
10. Особистісні якості працівника, що становлять ризик професійного вигорання.
11. Синдром вигорання як стрес-реакція.
12. Історія терміна «вигорання».
13. Вплив конфліктів на розвиток професійного вигорання.
14. Циклічний зв'язок між стресом і професійним вигоранням.
15. Типи стресогенних ситуацій у професійній діяльності соціального працівника.
16. Стадії розвитку стресу та його наслідки.
17. Професійне вигорання як переживання хронічного емоційного стресу.
18. Зовнішні (організаційні) чинники професійного вигорання соціальних працівників.
19. Внутрішні (особистісні) чинник вигорання соціальних працівників.
20. Перевантаження як чинник професійного вигорання змішаного походження.
21. Прояви синдрому професійного вигорання у професійній діяльності та інших сферах буття людини.
22. Умови розвитку синдрому професійного вигорання.
23. Прояви емоційної виснаженості як компоненти синдрому професійного вигорання.
24. Цинізм як захисна психологічна реакція при синдромі професійного вигорання та його прояви у соціальних працівників.
25. Причини і прояви знецінення (редукції) професійних досягнень як складової синдрому професійного вигорання соціальних працівників.
26. Деперсоналізація як ознака синдрому професійного вигорання.
27. Фази професійного виснаження соціальних працівників.
28. Група фізичних (психофізичних) симптомів професійного вигорання соціальних працівників.
29. Характеристика емоційних симптомів професійного вигорання

соціальних працівників.

30. Прояви поведінкових симптомів професійного вигорання соціальних працівників.

31. «Менталітет жертви» як соціально-психологічний прояв синдрому професійного вигорання.

32. Соціальні (соціально-психологічні) симптоми синдрому професійного вигорання.

33. Стадії розвитку синдрому професійного вигорання.

34. Ознаки, симптоми, тривалість першої стадії синдрому професійного вигорання.

35. Поява стійких негативних симптомів як прояв другої стадії синдрому професійного вигорання.

36. Характеристика другої стадії синдрому професійного вигорання, її тривалість.

37. Фізичні та психологічні прояви третьої стадії професійного вигорання.

38. Особливості зміни пізнавальних психічних процесів при третій стадії професійного вигорання.

39. Трансформація цінностей у третій стадії професійного вигорання соціальних працівників.

40. Хронічні ознаки та симптоми третьої стадії професійного вигорання.

41. Комунікативні особливості у третій стадії професійного вигорання.

42. Тривалість третьої стадії професійного вигорання та її завершення.

43. Емоційне вигорання як функціональний стереотип.

44. Емоційне вигорання як прояв професійної деформації особистості соціального працівника.

45. Фази емоційного вигорання соціальних працівників.

46. Нервове напруження як пусковий механізм емоційного вигорання.

47. Прояви тривоги та депресії як ознаки емоційного вигорання соціальних працівників.

48. Фаза емоційного вигорання «резистенція» як опір наростаючому стресу в професійній діяльності соціальних працівників.

49. Прояв психологічного захисту у фазі «резистенція» емоційного вигорання.

50. Емоційно-етична дезорієнтація як прояв емоційного вигорання соціальних працівників у фазі «резистенція».

51. Прояви редуції професійних обов'язків соціальних працівників у фазі емоційного вигорання «резистенція».

52. Характеристика фази «виснаження» емоційного вигорання соціальних працівників.

53. Симптоми, що сигналізують про наявність професійного вигорання соціальних працівників.

54. Синдром професійного вигорання соціального працівника як індивідуальний процес.

55. Чинники, що ефективно протидіють синдрому професійного вигорання, та їх урахування в організації професійної діяльності соціальних працівників.

56. Гігієна виробничих взаємин у соціальній роботі як чинник профілактики професійного вигорання.
57. Значення психогієни у профілактиці професійного вигорання соціальних працівників.
58. Роль супервізії у профілактиці професійного вигорання соціальних працівників.
59. Характеристика методів гармонізації психофізичного стану соціальних працівників як засобів профілактики синдрому професійного вигорання.
60. Способи психологічної допомоги при синдромі професійного вигорання соціальних працівників.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Основна

1. Балакірева К. О. Методичні рекомендації для спеціалістів соціальних служб «Профілактика та подолання професійного та емоційного вигорання». Проект програми розвитку ООН «Підтримка реформ соціального сектору в Україні» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.slideshare.net/undpukraine/ss-48391940>
2. Борисова М. В. Психологические детерминанты феномена эмоционального выгорания у педагогов / М. В. Борисова // Вопросы психологии. – № 2. – 2005. – С. 97–104.
3. Вайзман Н. П. Реабилитационная педагогика / Н. П. Вайзаман. – М.: Аграф, 2006. – 160 с.
4. Водопьянова Н. С. Старченкова Е.С. Психическое «выгорание». Пути преодоления // Мир медицины. – 2001. – № 9–10. – С. 44–47.
5. Водопьянова Н.Е. «Психодиагностика стресса». – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
6. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е.Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 300 с.
7. Емоційне вигорання / [упоряд. : В. Дудяк] – К. : Главник, 2007. – С. 128. (Серія «Психол. інструментарій»).
8. Зборовский Э. И. Возможности оценки и снижения риска неинфекционных заболеваний / Э. И. Зборовский, А. А. Гракович и др. – Минск, 2010. – 171 с.
9. Здоровье, развитие, личность / под ред. Г. Н. Сердюковской, Д. Н. Крылова, У. Кляйнпетер. – М.: Медицина, 2010. – 336 с.
10. Коляденко Н. В. Синдром профессионального выгорания медицинских работников // Ежемесячный журнал для руководящих работников учреждений здравоохранения. – № 8 (38). – 2013. – С. 56–69.
11. Кургузов В. Т. Социально медицинские аспекты работы с населением групп риска / В. Т. Кургузов. – М.: Хризостом, 2010. – 152 с.

12. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособие для студ. вузов / В. В. Марков. – М.: Академия, 2001. – 320 с.
13. Мартыненко А. В. Медико-социальная работа / А. В. Мартыненко. – М.: Наука, 2006. – 240 с.
14. Методика оцінки якості життя Всесвітньої організації охорони здоров'я: українська версія / за ред. С. В. Пхіденко. – Дніпропетровськ, 2001. – 599 с.
15. Методичні рекомендації «Профілактика професійного вигорання працівників соціальної сфери» / [за заг. ред. М. Л. Авраменка]. – Всеукр. центр професійної реабілітації інвалідів. – Л., 2008. – 53 с.
16. Основы социально-медицинской работы: учеб. пособие. – М.: ГАСБУ, 2008. – 256 с.
17. Осухова Н. Г., Кожевникова В. В. «Возвращение к жизни: Методические материалы для ведущих тренингов и семинаров по профилактике профессионального выгорания» // Помощь помощнику: социально-психологическое сопровождение социальных работников.
18. Панкратов В. Н. Саморегуляция психического здоровья: практ. рук-во / В. Н. Панкратов. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2001.
19. Практичний досвід роботи спеціалістів спеціалізованих служб та партнерських організацій Київського міського центру соціальних служб для молоді: методичний матеріал / Держ. центр соц. служб для молоді, Київський міський центр соц. служб для молоді; [упоряд. К. С. Шендеровський]. – К, 2003. – 384 с.
20. Програмні тестові питання з соціальної медицини та організації охорони здоров'я / за ред. Ю. В. Вороненка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2010. – 316 с.
21. Самоукина Н. В. Психология оптимизма. – М., 2002. – 321 с.
22. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. – М., 2002.
23. Сидоров П. Синдром эмоционального «выгорания» // Новости медицины и фармации. – 2005. – № 13. – С. 5–8.
24. Соціальна медицина та організація охорони здоров'я: підручник / за ред. Ю. В. Вороненка. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2012. – 332 с.
25. Технології роботи організаційних психологів : навч. посіб. для студентів вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти/ [за наук. ред. Л. М. Карамушки]. – К. : Фірма «Інкос», 2005. – 366 с.
26. Черношвистов Е. В. Прикладные методы социальной медицины: учеб. пособие для студ. вузов. / Е. В. Черношвистов. – М.: ВЛАДОС ПРЕСС, 2012. – 256 с.
27. Чубук Р. В. Подолання синдрому професійного вигорання у майбутніх соціальних працівників // Видання ЧДУ імені Петра Могили, 2012. – Вип. 172, Т. 184. – С. 102–105.