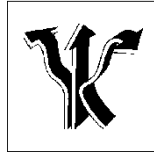


ПРИВАТНЕ АКЦІОНЕРНЕ ТОВАРИСТВО
“ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»



МАУП

МЕТОДИЧНІ МАТЕРІАЛИ
ЩОДО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ
з 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 № 7 від 09.02.17)

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

Коляденко Н. В. Методичні матеріали щодо забезпечення самостійної роботи студентів дисципліни «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників» (для бакалаврів). – К.: ДП «Вид. дім «Персонал», 2018. – 11 с.

Методичні матеріали щодо забезпечення самостійної роботи студентів містять пояснювальну записку, тематичний план, зміст дисципліни «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників», творчі завдання, питання для самоконтролю, а також список літератури.

© Міжрегіональна Академія
управління персоналом (МАУП),
2018

© ДП «Видавничий дім «Персонал»,
2018

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Методичні матеріали для самостійної роботи студентів з курсу «Стратегії подолання професійного вигорання соціальних працівників» складені відповідно до програми вивчення дисципліни, що передбачає підготовку відповідей на контрольні питання та завдання, а також розв'язання проблемних ситуацій та творчих завдань.

Основна мета курсу – 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 у процесі їх професійної діяльності.

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 вигорання
8	Способи психологічної допомоги при синдромі вигорання
Разом годин: 90	

ЗМІСТ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ
з дисципліни
«СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ
СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ»

Змістовий модуль I. Поняття синдрому вигорання

Тема 1. Визначення синдрому професійного вигорання та його причини

Методичні вказівки: під час виконання завдань студентам необхідно звернути увагу на визначення синдрому професійного вигорання, сформульоване ВООЗ. У процесі вивчення рекомендованої літератури важливо проаналізувати основні підходи до розуміння професійного вигорання, його причини та чинники, а також значення хронічного емоційного стресу в розвитку професійного вигорання. Дати характеристику професіям, за якими працівники мають найбільший ризик професійного вигорання. Особливу увагу звернути на специфіку синдрому професійного вигорання соціальних працівників, зовнішні (організаційні) внутрішні (особистісні) та змішані чинники синдрому вигорання в соціальних службах.

Словникова робота: синдром професійного вигорання, ВООЗ, емоційний стрес, соціальні працівники, соціальні служби

Контрольні питання та завдання

1. Дайте визначення поняття «професійне вигорання».
2. Схарактеризуйте професії, представники яких мають найбільший ризик професійного вигорання.
3. Визначте причини та чинники професійного вигорання.
4. Дайте характеристику значення хронічного емоційного стресу в розвитку синдрому професійного вигорання.
5. Охарактеризуйте специфіку синдрому професійного вигорання соціальних працівників.
6. Назвіть зовнішні, внутрішні та змішані чинники синдрому професійного вигорання соціальних працівників.

Творчі завдання

1. У зошитах для самостійної роботи розкрийте сутність феномену «Професійне вигорання».

2. Вставте пропущені слова та закінчіть визначення: «Синдром професійного вигорання – це стан фізичного, емоційного або мотиваційного _____, що характеризується порушенням продуктивності роботи та _____, підвищеною схильністю до _____, а також вживанням алкоголю та інших психоактивних речовин з метою отримати тимчасове полегшення, що має тенденцію до розвитку фізіологічної залежності та у багатьох випадках суїцидальної поведінки.

а) забезпечення; благополуччя; виснаження;

б) депресією; втомою; безсонням;

в) роздратування; неврологічних порушень; соматичних захворювань.

Література [1; 4; 6; 10; 20; 24]

Тема 2. Види синдрому вигорання. Професійне та емоційне вигорання

Методичні вказівки: у процесі самостійного вирішення завдань з даної теми, студентам необхідно звернути увагу на синдром професійного вигорання як особливий стан людини, реакцію на дію хронічних стресорів, пов'язаних із професійною діяльністю та вияви синдрому професійного вигорання в різних сферах буття людини. Ретельного аналізу та вивчення потребують компоненти синдрому професійного вигорання (емоційна виснаженість, цинізм, знецінення власних професійних досягнень), стадії розвитку синдрому професійного вигорання, синдром емоційного вигорання та фази його розвитку, психосоматичні та психовегетативні порушення при емоційному вигоранні.

Словникова робота: компоненти синдрому професійного вигорання, емоційна виснаженість, емоційне вигорання, редукація власних професійних досягнень, механізми психологічного захисту, психосоматичні порушення.

Контрольні питання та завдання

1. Схарактеризуйте синдром професійного вигорання як реакцію на дію хронічних стресорів, пов'язаних із професійною діяльністю, та його вияви у різних сферах буття людини.
2. Схарактеризуйте компоненти синдрому професійного вигорання.
3. Визначте стадії розвитку синдрому професійного вигорання.
4. Схарактеризуйте синдром емоційного вигорання як механізм психологічного захисту та стереотип професійної поведінки.

Творчі завдання

1. У зошитах для самостійної роботи розкрийте сутність психосоматичних і психовегетативних порушень при емоційному вигоранні.
2. Вставте пропущене слово та закінчить речення: «Синдром професійного вигорання – це _____, реакція на дію хронічних стресорів, пов'язаних із професійною діяльністю.
а) психологічний комплекс;
б) особливий стан людини;
в) діяльність людини.

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

Тема 3. Діагностика синдрому вигорання

Методичні вказівки: у процесі самостійного вирішення завдань з даної теми студентам необхідно звернути увагу на основні ознаки професійного вигорання, симптоми професійного вигорання та їх співвідношення. Ретельного аналізу та вивчення потребують фізичні (психофізичні), емоційні, соціально-психологічні, поведінкові групи симптомів професійного вигорання, фази професійного виснаження. Особливу увагу приділити питанню психодіагностики синдрому професійного вигорання. Знати психологічні опитувальники і тестові методики, спрямовані на діагностику синдрому професійного вигорання.

Контрольні питання та завдання

1. Назвіть основні ознаки професійного вигорання.
2. Які симптоми професійного вигорання відносяться до фізичних (психофізичних)?
3. Як проявляються соціально-психологічні симптоми професійного вигорання?
4. Назвіть емоційні та поведінкові симптоми професійного вигорання.
5. Схарактеризуйте фази професійного виснаження.

Творчі завдання

1. Проведіть психодіагностичне дослідження синдрому професійного вигорання соціальних працівників за методикою експрес-діагностики рівня емоційного вигорання В. Бойко.
2. Основні групи симптомів професійного вигорання: фізичні (психофізичні), емоційні, соціально-психологічні, _____.
а) поведінкові;

- б) вегетативні;
- в) комунікативні.

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

Методичні вказівки: відповіді на поставлені запитання передбачають знання студентами основних принципів організації робочого процесу для профілактики синдрому вигорання. Знати переваги командного методу роботи. Особливу увагу звернути на ефективний розподіл робочого часу. На самостійне опрацювання виносяться гігієна виробничих взаємин.

Словникова робота: організація робочого процесу, соціальне середовище, командний метод роботи, гігієна виробничих взаємин.

Контрольні питання та завдання

1. Схарактеризуйте значення організації робочого процесу для профілактики синдрому вигорання.
2. Схарактеризуйте командні методи роботи.
3. Визначте оптимально кероване робоче навантаження.

Творчі завдання

1. У зошитах для самостійної роботи схарактеризуйте високоякісне соціальне середовище.
2. Для профілактики синдрому професійного вигорання має значення організація _____ .

- а) відпочинку;
- б) контролю;
- в) робочого процесу.

Література [1–4; 6–13; 15–19; 21; 27]

Тема 5. Колективні форми соціальної роботи, групова супервізія

Методичні вказівки: в процесі самостійного вирішення завдань з даної теми студентам необхідно звернути увагу на підтримання колективного духу та супервізію як форму професійної підтримки й професійного розвитку. На самостійне опрацювання виносяться питання про Балінтовські та тренінгові групи, групи психологічної підтримки та самопомоги, та їх використання в соціальній роботі.

Словникова робота: супервізія, Балінтовські групи, Т-групи.

Контрольні питання та завдання

1. Схарактеризуйте вплив супервізії на задоволеність роботою.
 2. Назвіть етапи супервізії.
 3. У чому полягає психологічна підтримка та самопомога в групах?
- Творчі завдання.**

1. Проведіть обговорення складної ситуації в роботі з клієнтом на зразок Балінтовської групи.

2. Підберіть вправи для Т-груп, спрямовані на відпрацювання навичок ефективного спілкування.

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

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

Методичні вказівки: при виконанні завдань студентам необхідно звернути увагу на значення уважності до себе, адекватної оцінки власних можливостей, відновлення власних ресурсів. У процесі вивчення рекомендованої літератури важливо проаналізувати правила психологічної безпеки для уникнення синдрому професійного вигорання соціальних працівників. Особливу увагу звернути на спілкування, допомогу та підтримку.

Словникова робота: психологічна безпека, відновлення власних ресурсів соціального працівника.

Контрольні питання та завдання

1. Схарактеризуйте значення перерв у роботі для профілактики синдрому професійного вигорання.

2. Проаналізуйте способи відновлення власних ресурсів соціального працівника.

3. Які способи допомоги та підтримки в роботі соціального працівника сприяють запобіганню розвитку синдрому професійного вигорання?

Творчі завдання

1. Розробіть алгоритм ефективного розподілу робочого часу.

2. Підготуйте план відновлення власних ресурсів для профілактики синдрому професійного вигорання.

Література [1; 6; 8–12; 15; 27]

Змістовий модуль III. Подолання професійного вигорання соціальних працівників

Тема 7. Алгоритм подолання синдрому вигорання

Методичні вказівки: при виконанні завдань студентам необхідно звернути увагу на визначення симптомів вигорання та ступеня їх вияву. У процесі вивчення рекомендованої літератури важливо проаналізувати чинники синдрому вигорання. Особливу увагу звернути на визначення порушень та способи дотримання правил психологічної безпеки, гармонізацію психофізичного стану

Контрольні питання та завдання

1. Схарактеризуйте ступені прояву симптомів професійного вигорання.

2. Проаналізуйте чинники синдрому професійного вигорання соціальних

працівників.

3. Як ви розумієте поняття «гармонізація психофізичного стану»?
4. Назвіть правила психологічної безпеки в соціальній роботі.

Творчі завдання

1. Визначте способи дотримання правил психофізичної безпеки соціальних працівників.
2. Розробіть тренінг, спрямований на гармонізацію психофізичного стану соціальних працівників.

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

Тема 8. Способи психологічної допомоги при синдромі вигорання

Методичні вказівки: у процесі самостійного вирішення завдань з цієї теми, студентам необхідно звернути увагу на емоційно-орієнтоване подолання стресу, способи психологічної допомоги при синдромі професійного вигорання. На самостійне опрацювання виносяться питання про самодопомогу під час стресу.

Контрольні питання та завдання

1. Дайте визначення поняття «емоційно орієнтоване подолання стресу».
2. Схарактеризуйте техніку глибокого дихання як метод релаксації.
3. Як ви розумієте поняття «регуляція емоційного стану»?

Творчі завдання

1. Розробіть комплекс фізичних вправ, спрямований на зняття нервового напруження.
2. Запропонуйте та проаналізуйте способи регуляції емоційного стану соціальних працівників.

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

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. – (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. *Кичаев А.* «Кризис и стресс: пособие по приучению». – Речь, 2009. – 265 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. канд. мед. наук М. Л. Авраменка]. – Всеукраїнський 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. руково / 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 студ. вищ. навч. закл. та слухачів ін-тів післядипломної освіти* / [за наук. ред. Л. М. Карамушки]. – К. : Фірма «Інкос», 2005. – 366 с.
26. *Черносвитов Е. В.* Прикладные методы социальной медицины / Е. В. Черносвитов. – Учеб. пособие для студ. вузов. – 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.