

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Железнов Лев Михайлович

Должность: ректор

Дата подписания: 25.04.2022 15:50:58

Уникальный программный код:

7f036de85c233e341493b4c0e48bb341b1739f0

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КИРОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России)

Центр дополнительного образования

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель

С.В. Глушкова

2022 г



Рабочая программа учебной дисциплины

«Профилактика эмоционального выгорания специалистов социальных служб»

для дополнительной профессиональной программы
профессиональной переподготовки

«Специалист по социальной работе»

Киров, 2022 г.

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Актуальность и значение учебной дисциплины «Профилактика эмоционального выгорания специалистов социальных служб» определяется сложностью характера синдрома эмоционального выгорания, а также разнородностью интерпретаций его причин и проявлений, требующих поиска исследовательских стратегий и создания соответствующего психологического инструментария. В последнее десятилетие феномену профессионального выгорания уделяется все больше внимания, как в личностном, так и профессиональном аспектах. В психологической литературе профессиональное выгорание личности чаще всего рассматривается в профессиональном контексте и определяется как изменение качеств личности (стереотипов восприятия, ценностных ориентации, характера, способов общения и поведения), которое происходит под влиянием профессиональной деятельности. Применительно к разным видам профессиональной деятельности принято считать, что существует большая группа профессий, выполнение которых, приводит к профессиональным заболеваниям разной степени тяжести (профессиональные болезни — это заболевания, вызванные неблагоприятными факторами производственной среды). Таким образом, эмоциональное выгорание является одним из профессиональных рисков помогающих профессий, в том числе социальной работы.

Цель: сформировать у слушателей профессиональные умения и навыки в области профилактики эмоционального выгорания у сотрудников социальных служб.

Задачи учебной дисциплины:

- сформировать у специалиста по социальной работе мотивацию на изменение отношения к возникающей проблеме;
- обучить приемам, методам психофизиологической саморегуляции, оптимизации настроения, гармонизации уровня самооценки личности, установлению независимых и разнообразных контактов, помогающих получить уверенную и эффективную жизненную поддержку;
- развить навыки общения;
- познакомить с методами профилактики эмоционального выгорания.

Компетенции обучающихся, формируемые, а также подлежащие совершенствованию в результате освоения дисциплины / модуля.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен демонстрировать следующие результаты образования:

Способность организовать социальное обслуживание и социальную поддержку граждан с учетом их индивидуальной потребности (ПК-1).

Знать:

- Психологические и социально-педагогические основы социальной работы
- Основы психологии в объеме, необходимом для выполнения трудовой функции
- Этические основы социальной работы
- Особенности и причины формирования личной, профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания».

Уметь:

- Использовать психолого-педагогические знания при составлении рекомендаций по предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания»
- Применять навыки психической саморегуляции, методы диагностики личной, профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания».

1.2. Содержание учебной дисциплины.**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

Виды учебной работы	Часов
Трудоемкость, всего	16
Аудиторные занятия, в том числе:	4
Лекции	2
Практические занятия	2
Самостоятельная работа	12

Тема 1. Профессиональный стресс в деятельности социального работника.

Понятие профессионального стресса. Виды, источники, причины, формы развития профессионального стресса. Психологические стрессоры. Формы проявления стресса и динамика развития стрессовых состояний.

Тема 2. Синдром эмоционального выгорания как результат профессионального стресса.

Понятие синдрома эмоционального выгорания в современной психологии. Симптомы и стадии эмоционального выгорания. Стадии «эмоционального выгорания»: нервно-психическое напряжение; резистенция; истощение психических ресурсов. Социально-психологические (личностные) и профессиональные факторы риска психического выгорания.

Синдром выгорания как следствие комбинации организационных, профессиональных стрессов и личностных факторов. Выгорание специалистов «помогающих профессий». Социальное сходство/сравнение как риск выгорания. Переживание несправедливости, социальная незащищенность, неудовлетворенность работой как риск выгорания. Влияние возраста, стажа работы и удовлетворенности карьерой на выгорание. Личностные факторы риска выгорания. Ролевые факторы риска выгорания. Акцентуации характера как предпосылка выгорания. Организационная культура и выгорание персонала.

Тема 3. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования СЭВ.

Методические аспекты изучения стресса. Физиологические методы исследования СЭВ. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования. Оценка основных свойств нервной системы. Оценка эффективности психических процессов. Психологические методики субъективной оценки состояния и личностных характеристик. Опросник по выявлению эмоционального выгорания В.Бойко. Колесо личного благополучия Н.И. Козлова, Тест на стрессоустой-

чивость, Методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «прогноз» и др.

Тема 4. Методические аспекты изучения стресса. Физиологические методы исследования СЭВ. Психофизиологические и психологические объективные методы исследования.

Понятие «психологическая профилактика». Модели профилактических программ. Модели и стратегии преодолевающего поведения. Техники психической саморегуляции, медитации, релаксации и мобилизации. Здоровьесберегающие технологии в психопрофилактике и преодолении синдрома «эмоционального выгорания». Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания. Модели профилактики эмоционального выгорания. Оптимизация трудовой мотивации как профилактика ЭВ. Ресурсные концепции стресса и преодоления выгорания на разных стадиях СЭВ. Техники психической саморегуляции, медитации, релаксации и мобилизации. Классификация методов психической саморегуляции. Контроль внешних проявлений эмоций. Правила эмоционального поведения. Управление нервно-психической напряженностью и настроением. Управление психическим состоянием с помощью переключения внимания. Развитие позитивного мышления. Стрессовый и нестрессовый стили жизни. Конструктивное поведение в напряженной конфликтной ситуации. Техника рефрейминга. Навыки психической саморегуляции как внутренний ресурс работников социальных служб.

1.3. Перечень основной и дополнительной литературы.

Основная литература.

1. Психология труда: учебное пособие / под ред. А.В. Карпова. - М.: Юрайт, 2014.
2. Сафонова Л. В. Психология социальной работы: учебник для вузов. М., Академия, 2012

Дополнительная литература.

1. Галасюк, И. Н. Психология социальной работы : учебник : [16+] / И. Н. Галасюк, О. В. Краснова, Т. В. Шинина ; под ред. О. В. Красновой. – 4-е изд., стер. – Москва : Дашков и К°, 2022. – 302 с. : табл. – (Учебные издания для бакалавров). – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=684487>. – Текст : электронный.
2. Болдырева, Т. А. Общие теории деформаций личности: профессиональные деформации : учебное пособие / Т. А. Болдырева ; Оренбургский государственный университет. – Оренбург : Оренбургский государственный университет, 2017. – 332 с. – Режим доступа: по подписке. – URL: <https://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=481748>. – Текст : электронный.

1.4. Форма контроля.

Форма контроля – зачет по учебной дисциплине.

Примерный перечень вопросов для проведения зачета.

1. Профессиональные деформации: понятие и сущность.
2. Позитивные и негативные последствия воздействия профессиональной деятельности на личность специалиста.

3. Виды профессиональных деформаций специалиста по социальной работе.
4. Работоспособность как интегральная характеристика личности специалиста по социальной работе.
5. Понятие и сущность функциональных (психических) состояний. Виды функциональных состояний специалиста по социальной работе: общая характеристика. Стресс. Признаки и фазы стресса. Уровни стресса. Виды стресса.
6. Профессиональный стресс.
7. Копинг-поведение в ситуации стресса, его задачи.
8. Сущность и понятие синдрома «эмоционального выгорания».
9. Факторы, обуславливающие возникновение синдрома «эмоционального выгорания»: общая характеристика.
10. Симптомы синдрома «эмоционального выгорания».
11. Модели синдрома «эмоционального выгорания».
12. Фазы синдрома «эмоционального выгорания».
13. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: понятие и задачи.
14. Направления профилактической и коррекционной работы с синдромом «эмоционального выгорания».
15. Понятие психической саморегуляции. Механизмы саморегуляции. Правила психосаморегуляции.
16. Арт-терапия как метод психологической разгрузки. Методы арт-терапии.
17. Пути психического самоуправления в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе.

Методические рекомендации по реализации рабочей программы.

Методические рекомендации для преподавателя.

При подготовке и проведении занятий преподавателю необходимо соблюдать следующие рекомендации:

- к каждому аудиторному занятию преподаватель готовит пакет дидактических материалов в электронном и/или текстовом варианте;
- аудиторные занятия сопровождает мультимедийными презентациями;
- аудиторные занятия проводит в интерактивном режиме, с использованием приемов современных образовательных технологий;
- в процессе обучения предлагает обучающимся задания для самостоятельной работы по углублению и расширению знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическому занятию преподавателю необходимо уточнить план его проведения, продумать формулировки и содержание учебных вопросов, выносимых на обсуждение, ознакомиться с новыми публикациями по теме занятия и составить список обязательной и дополнительной литературы по вопросам плана занятия. Оказывать методическую помощь обучающимся в подготовке докладов, планов и презентаций.

В ходе практического занятия во вступительном слове раскрыть теоретическую и практическую значимость темы занятия, определить порядок его прове-

дения, время на обсуждение каждого учебного вопроса. Дать возможность выступить всем желающим. Целесообразно в ходе обсуждения учебных вопросов задавать выступающим и аудитории дополнительные и уточняющие вопросы с целью выяснения их позиций по существу обсуждаемых проблем. Поощрять выступления с места в виде кратких дополнений и постановки вопросов выступающим и преподавателю. Для наглядности и закрепления изучаемого материала преподаватель может использовать модели, таблицы, схемы, карты, мультимедийные презентации, видеофильмы.

В заключительной части практического занятия следует подвести его итоги: дать объективную оценку выступлений каждого обучающегося и учебной группы в целом. Раскрыть положительные стороны и недостатки проведенного практического занятия. Ответить на вопросы обучающихся. Назвать тему очередного занятия.

Проводить групповые и индивидуальные консультации обучающихся, рекомендовать в помощь учебные и другие материалы, а также справочную литературу.

Методические рекомендации для обучающихся

В процессе обучения обучающимся необходимо выяснить:

- цели и конечный результат обучения по программе;
- основные требования к уровню усвоения содержания программы;
- виды учебной работы.

Обучение осуществляется в соответствии с методическими указаниями, действующей программой, нормативно-правовыми документами и учебной литературой.

В процессе реализации программы необходимо посещать практические занятия с целью углубления и расширения знаний, для формирования и совершенствования умений и практических навыков, обеспечивающих качественное усвоение учебного материала.

При подготовке к практическим, семинарским занятиям, обучающимся рекомендуется использовать учебную и справочную литературу.

В процессе обучения осваивать рекомендованную литературу, самостоятельно находить книги, публикации и информационные материалы по изучаемым темам, использовать Интернет-сайты. Во время учебных занятий задавать преподавателям дополнительные вопросы.

Каждому обучающемуся необходимо быть готовым к контролю текущей успеваемости. Форму текущего контроля определяет преподаватель.

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа включает изучение материала лекций, вебинаров, литературы, предоставляемых преподавателем, вынесенных на самостоятельное изучение, подготовку к зачету.

Разработчики программы:

Никулина Е.В. начальник службы психологического консультирования,
к.пс.н.

Семенов Н.С., заведующий кафедрой социальной работы, к.ф.н. доц.

