

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич
Должность: врио ректора
Дата подписания: 07.06.2023 12:29:12
Уникальный программный ключ:
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»



Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)
ТЕХНИКИ ЭФФЕКТИВНОЙ РАБОТЫ ПО ПРЕОДОЛЕНИЮ
ВЫГОРАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ

Направление подготовки
39.04.02 *Социальная работа*

Направленность (профиль)
Интегративная клиническая социальная работа

Для студентов 2 курса, очной формы обучения

Составитель:
доцент, канд.псих.наук Макеева Н.Ю.
профессор Лельчицкий И.Д.

Тверь, 2021

I. Аннотация

1. Цель и задачи дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) «Техники эффективной работы по преодолению выгорания в учреждениях социального обслуживания» является: освоение и практическое применение магистрантами эффективных методов и техник по преодолению выгорания в ходе профессиональной деятельности в учреждениях социального обслуживания населения.

Задачами освоения дисциплины (модуля) являются:

- исследование факторов, дестабилизирующих деятельность социальных работников и приводящих к стрессу, синдрому хронической усталости, «профессиональному выгоранию»;
- развитие у магистров навыки оказания самопомощи и помощи друг другу, обучить приемам снятия эмоционального напряжения, приемам повышения самооценки, настроения;
- способствовать формированию у магистров позитивных, оптимистических установок как в отношении себя, так и в отношении других людей, работы и жизни вообще;
- повысить «стрессоустойчивость» и способность предотвращать «профессиональное выгорание».

2. Место дисциплины в структуре ООП

Раздел образовательной программы, к которому относится данная дисциплина – часть, формируемая участниками образовательных отношений, элективная дисциплина.

Содержательно она опирается на знания, полученные при освоении дисциплин: «Методология и практика консультирования в учреждениях социального обслуживания», «Методология и практика коучинга в учреждениях социального обслуживания». Знания и навыки, полученные во время изучения данной дисциплины, формируют у магистрантов способность быть готовыми к предупреждению и профилактике личной профессиональной

деформации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания». Изучается дисциплина на 2 курсе магистратуры в четвертом семестре.

3. Объем дисциплины: 7 зачетных единицы, 252 академических часов, в том числе:

контактная аудиторная работа: лекции 10 часов, практические занятия 20 часов (практическая подготовка 4 часа);

самостоятельная работа: 195 часов, в том числе контроль – 27 часов.

4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
<i>УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде</i>	УК-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие с учетом этого; УК-3.5 Соблюдает нормы и установленные правила командной работы; несет личную ответственность за результат
<i>УК-5 Способен воспринимать межкультурное разнообразие общества в социально-историческом, этическом и философском контекстах</i>	УК-5.2 Предлагает способы преодоления коммуникативных барьеров при межкультурном взаимодействии; УК-5.3 Определяет условия интеграции участников межкультурного взаимодействия для достижения поставленной цели с учетом исторического наследия и социокультурных традиций различных социальных групп, этносов и конфессий
<i>УК-6 Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки</i>	УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует. УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста

<p><i>ПК-1 Способен к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан в предоставлении социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи</i></p>	<p>ПК-1.1 Применяет методы диагностики причин, ухудшающих условия жизнедеятельности</p>
--	---

5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения – зачет в четвертом семестре.

6. Язык преподавания русский.

II. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

Учебная программа – наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)			Самостоятельная работа, в том числе Контроль (час.)
		Лекции	Семинарские/ Практические занятия	Контроль самостоятельной работы (в том числе курсовая работа)	
Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности специалиста по социальной работе	34	2	2		30
Тема 2. Факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального выгорания Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.	34	2	2		30
Тема 3. Диагностический инструментарий выявления синдрома эмоционального выгорания специалиста	36	2	4		30

Тема 4. Личностные особенности как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.	41	2	4		35
Тема 5. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе	41	2	4		35
Тема 6. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации. Физиологические методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации	39		4		35
ИТОГО	252	10	20		195 + контроль 27

III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности специалиста по социальной работе	Практические занятия	Мини-тренинг, игровые технологии.
Тема 2. Факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального выгорания. Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.	Семинарские занятия	Обсуждение докладов и презентаций, разбор проблемных ситуаций.
Тема 3. Диагностический инструментарий выявления синдрома эмоционального выгорания специалиста	Практические занятия	Мини-тренинг, работа в малых группах.

Тема 4. Личностные особенности как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.	Практические занятия	Мини-тренинг, игровые технологии, рефлексивные технологии, работа в малых группах.
Тема 5. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе	Практические занятия	Мини-тренинг, игровые технологии, метод развивающей кооперации, работа в малых группах.
Тема 6. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации. Физиологические методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации	Практические занятия	Мини-тренинг, игровые технологии, работа в малых группах.

IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации

Оценка качества освоения дисциплины включает текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся и итоговую государственную аттестацию выпускников.

Текущий контроль осуществляется в ходе аудиторных занятий, проводимых по расписанию, по графику выполнения самостоятельной работы студентов. Формы текущего контроля: опрос на семинарских занятиях, работа в группах, творческое задание, устный опрос на лекциях, проверка заданий по самостоятельной работе.

Оценочные материалы для проведения текущей аттестации

Контрольные вопросы и задания для практических занятий

Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности специалиста по социальной работе.

1. Каковы три основные составляющие синдрома эмоционального выгорания?
2. Раскройте основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания.
3. Составьте опорный конспект лекции «Стресс в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе» или «Синдром эмоционального состояния в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе».
4. Подготовить карточки с ситуациями, характеризующими (иллюстрирующими) виды выгорания специалиста по социальной работе.

Тема 2. Факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального выгорания Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.

1. Подготовьте сообщение по одной из следующих тем (на выбор):
 - а) «Методические подходы к диагностике функциональных состояний»;
 - б) «Методы диагностики функциональных состояний»;
 - в) «Состояние утомления: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность»;
 - г) «Состояние стресса: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность»;
 - д) «Состояние монотонии: механизм развития, влияние на профессиональную деятельность».
2. Выделите и опишите особые и экстремальные условия деятельности специалиста по социальной работе в учреждении социального обслуживания населения.
3. Предложите варианты оптимальной тактики поведения и деятельности специалиста по социальной работе в разных условиях труда.
4. Дайте определение понятий: «функциональное состояние», «психическое состояние», «праксическое состояние», «работоспособность (актуальная и потенциальная)», «трудоспособность», «утомление», «переутомление», «усталость».
5. Охарактеризуйте обусловленность функциональных состояний субъекта труда характером профессиональной нагрузки, условиями труда и его внутренними ресурсами.
6. Как изменяются психические процессы, функции сознания, мотивация субъекта труда при утомлении?

Тема 3. Диагностический инструментарий выявления синдрома эмоционального выгорания специалиста.

1. Подготовить список диагностических опросников, направленных на выявление уровня эмоционального выгорания специалистов социальной сферы.
2. Подберите пакет методик диагностики стресса (2-3 методики с описанием проведения и интерпретации результатов).
3. Проведите самодиагностику стресса с помощью подобранных методик, разработайте рекомендации по профилактике (преодолению) стресса.
4. Провести самодиагностику эмоционального выгорания. Написать собственный психологический портрет по результатам психологической диагностики.
5. Дайте характеристику методов диагностики стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу.
6. Какие методы используются при анализе стиля жизни и выявлении копинг-стратегий?
7. Применяя опросники МВІ С. Maslash, S.E. Jackson и В.В. Бойко изучите у себя особенности эмоциональной сферы, сформулируйте рекомендации.

Тема 4. Личностные особенности как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

1. Назовите основные подходы к пониманию работоспособности как интегральной характеристики личности специалиста. Какова динамика работоспособности?
2. Раскройте такую личностную особенность как «локус-контроля». Как локус-контроля может влиять на эмоциональное выгорание специалистов.
3. Раскройте такую личностную особенность как «толерантность» и «интолерантность». Как эта особенность может влиять на эмоциональное выгорание специалистов.
4. Подготовьте сообщение с презентацией на тему: «Личностные особенности специалиста в учреждении социального обслуживания, препятствующие формированию эмоционального выгорания».
5. Подготовьте эссе на тему: «Какие личностные характеристики нужны мне в целях устойчивости к эмоциональному выгоранию в сфере социального обслуживания?».

Тема 5. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе.

1. Опишите технологии оказания социально-психологической помощи в предупреждении и коррекции синдрома «эмоционального выгорания» специалиста.
2. Раскройте средства оптимизации профессиональной деятельности специалиста для снижения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания.
3. Перечислите задачи и основные направления деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания специалиста по социальной работе.
4. Раскройте содержание методов профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания специалиста по социальной работе.
5. Каковы средства оптимизации профессиональной деятельности специалиста для снижения риска возникновения синдрома эмоционального выгорания?
6. Представьте классификацию методов в виде схемы (3 схемы в форме электронной презентации):
 - а) профилактики и коррекции синдрома эмоционального выгорания;
 - б) профилактики и коррекции стрессовых состояний;
 - в) профилактики функциональных состояний.
7. Сделайте подборку психологических игр и упражнений (10 игр с описанием (название, задачи или возможности использования, инвентарь, ход игры), каждую на отдельной карточке), которые можно использовать в тренинге по профилактике и коррекции синдрома эмоционального выгорания специалиста.

Тема 6. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации Физиологические методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

1. Дайте понятие психической саморегуляции. Раскройте механизм саморегуляции.
2. Дайте характеристику основным методам психосаморегуляции и психологической разгрузки.
3. Раскройте особенности психосаморегуляции путем воздействия на мыслительную сферу личности.
4. Раскройте особенности психосаморегуляции путем воздействия на физическую сферу личности.
5. Подготовьтесь к групповой дискуссии: «Какими приемами саморегуляции пользуетесь вы?»

6. Составьте активизирующие формулы, которые помогут вам достичь успеха в различных жизненных ситуациях.

7. В напряженной эмоциональной обстановке выполните упражнение на расслабление, проанализируйте эффекты процедуры.

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации

<p>Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)</p>	<p>Формулировка задания</p>	<p>Вид и способ проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты, иное; способы проведения: письменный / устный)</p>	<p>Критерии оценивания и шкала оценивания</p>
<p>УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует.</p>	<p>Задание 1. Опишите условия и особенности деятельности специалистов учреждений социального обслуживания, способствующие формированию синдрома выгорания.</p> <p>Задание 2. Подберите диагностический инструментарий, способный выявить уровень эмоционального выгорания специалистов.</p> <p>Задание 3. У ряда специалистов учреждения</p>	<p>Творческие задания, письменный формат.</p>	<p>Основной критерий: способность правильно оценить свои личностные, временные и ситуативные ресурсы и их пределы, а также использовать техники, соответствующие им.</p> <p>Максимальная оценка - 5 баллов при обоснованной оценке ресурсов и их целесообразном использовании.</p>

	<p>социального обслуживания Вы выявили высокий уровень эмоционального выгорания. Какие техники Вы будете использовать в целях коррекции данного состояния?</p>		
--	--	--	--

V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) Основная литература

1. Кайсарова Ж. Е. Теория социальной работы: учебное пособие / Ж.Е. Кайсарова; Министерство образования и науки России, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Казанский национальный исследовательский технологический университет». - Казань: Издательство КНИТУ, 2013. - 212 с. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-7882-1391-0 ; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=258828>

2. Кривцова Е. В. Толерантность в профессиональной деятельности социальных работников: учебное пособие / Е.В. Кривцова. - 2-е изд., доп. и перераб. - М. ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. - 111 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-4475-3809-5; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=276269>

б) Дополнительная литература

1. Басов Н.Ф. Социальная работа [Электронный ресурс]: учеб. пособие — Электрон. дан. — Москва: Дашков и К, 2016. — 352 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93289>

2) Программное обеспечение

а) Лицензионное программное обеспечение

1. IBM SPSS Amos 19
2. MS Office 365 pro plus
3. Microsoft Windows 10 Enterprise
4. Microsoft Office 365 pro plus
5. Microsoft Windows 10 Enterprise
6. Kaspersky Endpoint Security 10 для Windows

б) Свободно распространяемое программное обеспечение

11. Adobe Reader XI
12. Any Video Converter 5.9.0

13. Deductor Academic
14. G*Power 3.1.9.2
15. Google Chrome
16. R for Windows 3.2.5
17. RStudio
18. SMART Notebook
19. WinDjView 2.0.2
20. Google Chrome

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» www.znanium.com ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» www.biblio-online.ru ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks [http://www.iprbookshop.ru /](http://www.iprbookshop.ru/);
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>
7. ЭБС ТвГУ <http://megapro.tversu.ru/megapro/Web>
8. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU (подписка на журналы) <https://elibrary.ru/>
9. Репозиторий ТвГУ <http://eprints.tversu.ru>

4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- *Киберленинка. Режим доступа: CyberLeninka.ru;*

- *Общественно-политические журналы – режим доступа: http://www.belsmi.narod.ru/journal/journal_politika.htm*

VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины

Темы семинарских занятий

Тема 1. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности специалиста по социальной работе.

Психофизические симптомы проявления эмоционального выгорания. Социально-психологические симптомы проявления эмоционального выгорания. Поведенческие симптомы проявления эмоционального выгорания. Симптомы эмоционального выгорания К. Маслач: эмоциональное истощение, деперсонализация – дегуманизация, переживание собственной нерезультативности. Основные признаки синдрома выгорания у Е. Малер.

Характеристика симптомов выгорания В.В. Бойко: симптом «эмоционального дефицита», симптом «эмоциональной отстраненности», симптом «личностной отстраненности, или деперсонализации», симптом «психосоматических и психовегетативных нарушений».

Тема 2. Факторы, влияющие на формирование синдрома эмоционального выгорания Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.

Факторы стресса, связанные с ролью работника в организации. Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе. Факторы, связанные с деловой карьерой. Факторы, связанные с организационной структурой и психологическим климатом. Вне организационные источники стресса.

Факторы, детерминирующие возникновение и формирование синдрома эмоционального выгорания: личностный, ролевой, организационный, фактор «особого» контингента, мотивационный, экзистенциальный.

Особенности труда сферы «человек- человек». Влияние стажа на развитие деформаций. Психофизиологические особенности мужчин и женщин, их влияние на развитие эмоционального выгорания. Социальные и бытовые факторы, влияющие на работника. Физическое и психическое старение. Акцентуации личности и их влияние на профессиональную деятельность. Влияние мотивации к профессиональной деятельности на развитие синдрома профессионального выгорания.

Тема 3. Диагностический инструментарий выявления синдрома эмоционального выгорания специалиста.

Изучение синдрома эмоционального выгорания по методике MBI (Maslach Burnout Inventory) С. Maslach, S.E. Jackson. Методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко. Шкала Холмса и Раге (США). Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусовой). Методика с использованием эмоциональных индикаторов, разработанная Е.А. Климовым и Г.Ф. Корольковой.

Тема 4. Личностные особенности как способ профилактики синдрома эмоционального выгорания Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.

Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Особенности копинг-поведения на разных этапах профессионализации. Личностная выносливость. Содержание и взаимосвязь понятий «самоактуализация», «самоактуализирующаяся личность», «профилактика синдрома выгорания». Самоактуализация как выбор в пользу личностного роста.

Тема 5. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе.

Основные методы и приемы снятия стресса. Актуализация личного опыта использования различных приемов снятия стресса, саморегуляции. Обучение социальных работников основным приемам саморегуляции. Психологические практикумы с использованием коррекционных технологий. Коррекционные здоровьесберегающие технологии: арттерапия, аутотренинг, ароматерапия, сказкотерапия, изотерапия, музыкатерапия, фитотерапия, театротерапия, цветотерапия, игротерапия, и их использование в практике работы с персоналом социальной службы. Упражнения на снятие напряжения, скованности. Дыхательные упражнения. Релаксация. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания. Визуализация как создание внутренних образов в сознании человека, активизация воображения с помощью слуховых, зрительных, вкусовых, обонятельных, осязательных ощущений.

Тема 6. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации Физиологические методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.

Эмоционально-волевые методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации: общение с семьей, друзьями, занятия любимыми делами, хобби, проведение свободного времени на природе, с животными, музыкотерапия, библиотерапия и др. Аутогенная тренировка как средство снятия эмоционального напряжения и физической усталости, улучшения самочувствия, повышения работоспособности и творческой активности. Методы и приемы аутогенной тренировки. Освоение социальными работниками первой и второй ступеней аутогенной тренировки.

VII. Материально-техническое обеспечение

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.	Содержание РПД	Содержание РПД	ПОЛОЖЕНИЕ о разработке основной образовательной программы высшего

			образования в соответствии с требованиями актуализированных ФГОС ВО от мая 2022г.
2.			