

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 13.09.2024 17:32:27  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf35f08

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

Утверждаю:  
Директор Института  
Тельничский И.Д.  
«24» июня 2024 г.



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:  
Мороз М.В., канд.псих.наук, доцент

Тверь, 2024

## **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><b>Задание 1.</b> Опишите условия и особенности деятельности специалистов учреждений социального обслуживания, способствующие формированию синдрома выгорания.</p> <p><b>Задание 2.</b> Подберите диагностический инструментарий, способный выявить уровень эмоционального выгорания специалистов.</p> <p><b>Задание 3.</b> У ряда специалистов учреждения</p>	<p>Творческие задания, письменный формат.</p>	<p><b>Основной критерий:</b> 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>

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

## V. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### а) Основная литература

1. Синдром выгорания. Диагностика и профилактика: практическое пособие / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 299 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/539183/>

2. Профилактика профессиональных деформаций в системе социальной работы: учебное пособие для вузов / М. В. Воронцова [и др.] — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2024. — 244 с. — URL: <https://urait.ru/bcode/543557/p.1>

1. 3. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: учебное пособие для вузов / Э. Ф. Зеер, Э. Э. Сыманюк. — 3-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2021. — 234 с. <https://urait.ru/bcode/477499>

### 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>

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>

### 2) Программное обеспечение

Google Chrome - бесплатное ПО  
Яндекс Браузер - бесплатное ПО  
Kaspersky Endpoint Security 10 – УПД № ПК 657 от 29.12.2023  
Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО  
ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО

3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;
2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;
3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;
4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru> /;
5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;
6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

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

- *Киберленинка. Режим доступа: [CyberLeninka.ru](http://CyberLeninka.ru);*

## **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 Vданной 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.			
2.			