Министерство социального развития, опеки и попечительства Иркутской области

Областное государственное бюджетное учреждение дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр развития социального обслуживания»

СОГЛАСОВАНО
Первый заместитель министра социального развития, опеки и попечительства Иркутской области
_____А.С. Макаров
«12» ___01___2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор Учебно-методического центра
_____С.А. Клецкина
«12» ___01___2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«ТЕХНИКИ ПРОФИЛАКТИКИ СИНДРОМА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ»

Рабочая программа рассмотрена на заседании Экспертного совета Учебно-методического центра
«16» января 2016 г., протокол № 2
Директор _____ / С.А. Клецкина /

Иркутск – 2016

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Техники профилактики синдрома эмоционального выгорания» рассмотрена на заседании Учебно-методического совета Учебно-методического центра «16» января 2016 г., протокол № 2

Разработчики программы:

Бондаренко Л. Ф., преподаватель Учебно-методического центра

© Учебно-методический центр, 2016

1. Цели и порядок реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации «Техники профилактики синдрома эмоционального выгорания» адресована руководителям и специалистам областных государственных учреждений социального обслуживания со средним профессиональным и (или) высшим образованием, а также получающим среднее профессиональное и (или) высшее образование.

Цель реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации: обеспечить теоретическую и практичную готовность руководителей и специалистов учреждений социального обслуживания к реализации общих и профессиональных компетенций, необходимых для организации и определения содержания работы по улучшению психологического здоровья коллектива учреждений социального обслуживания.

Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и отдельных ее структурных компонентов (модулей) направлено на достижение целей повышения квалификации и планируемых результатов.

Содержание дополнительной профессиональной программы повышения квалификации учитывает профессиональные стандарты, квалификационные требования, указанные в квалификационных справочниках по соответствующим должностям руководителей и специалистов.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации построена на модульном принципе представления содержания.

Для реализации дополнительной профессиональной программы повышения квалификации предусмотрена очная форма обучения.

Срок освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации в полном объеме составляет 16 часов.

Образовательная деятельность слушателей по освоению содержания дополнительной профессиональной программы повышения квалификации включает в себя следующие виды учебных занятий: лекции, практические занятия, тестирование.

Освоение дополнительной профессиональной программы повышения квалификации заканчивается итоговой аттестацией слушателей. Форма итоговой аттестации: тестирование в письменной форме (итоговое тестирование). Итоговое тестирование осуществляется по тестовым заданиям. Выполнение тестового задания оценивается на основе балльно–рейтинговой системы оценок освоения содержания слушателями программы повышения квалификации.

Лицам, успешно освоившим дополнительную профессиональную программу повышения квалификации и прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного образца.

Лицам, не прошедшим итоговую аттестацию, а также лицам, освоившим часть дополнительной профессиональной программы повышения квалификации и (или) отчисленным из Учебно-методического центра, выдается справка об обучении или периоде обучения установленного образца.

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации содержит следующие структурные компоненты: описание цели, планируемые результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации, учебный план, календарный учебный график, рабочие программы

разделов, дисциплин (модулей), описание организационно-педагогических условий, формы аттестации, оценочные и иные методические материалы.

2. Планируемые результаты освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации **слушатель должен знать:**

- основные научные подходы к проблеме профессионального выгорания;
- содержание, структуру и основные проявления синдрома профессионального выгорания;
- теории стресса и стрессоустойчивости;
- основные виды стресса, влияние стресса на жизнь и здоровье человека;
- основные требования к организации профилактики профессионального выгорания;
- основные формы, методы и технологии профилактики профессионального выгорания руководителей и специалистов учреждений социального обслуживания.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации **слушатель должен уметь:**

- применять современные социально-психологические формы, методы профилактики профессионального выгорания;
- выявлять стадии и симптомы профессионального выгорания.

Реализация дополнительной профессиональной программы повышения квалификации направлена на совершенствование компетенций, необходимых для профессиональной деятельности слушателей, включающей в себя владение методами профилактики и коррекции профессионального выгорания, диагностическим инструментарием для выявления профессионального выгорания у специалистов, культурой социального обслуживания.

В результате освоения дополнительной профессиональной программы повышения квалификации качественно усовершенствуются профессиональные компетенции, включающие в себя способность: к реализации методов и форм профилактики и коррекции профессионального эмоционального выгорания, способность целенаправленно и эффективно применять на практике методы и техники профилактики эмоционального выгорания, навыки саморегуляции.

3. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, дисциплин (модулей)	Всего часов	Виды учебных занятий		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
1	Модуль 1. Профессиональное выгорание. Основные научные подходы и теории	4	3	1	
2	Модуль 2. Профилактика и коррекция профессионального	11	8	3	

	выгорания				
3	Итоговая аттестация	1		1	Тестирование
	ИТОГО	**16**	**11**	**5**	

4. Календарный учебный график

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации (16 часов) может быть освоена в течение 2 дней (по 8 часов в день).

Дополнительная профессиональная программа повышения квалификации реализуется в соответствии с планом-графиком образовательных услуг областного государственного бюджетного учреждения дополнительного профессионального образования «Учебно-методический центр развития социального обслуживания» на соответствующий учебный год.

5. Рабочие программы Модулей

Модуль 1. Профессиональное выгорание. Основные научные подходы и теории (4 часа).

Тема 1. Теории стресса и стрессоустойчивости (2 часа).

Классическая концепция стресса. Понятие «стресс», его виды и стадии. Влияние стресса на жизнь и здоровье человека. Теории и модели психологического стресса. Профессиональный стресс. Теория стрессоустойчивости. Понятие «стрессоустойчивость». Методы и приемы развития стрессоустойчивости.

Тема 2. Содержание, структура и основные проявления синдрома профессионального выгорания (2 часа).

Сущность синдрома профессионального выгорания и его взаимосвязь с профессиональным стрессом. Динамические характеристики синдрома выгорания. Структура и содержание синдрома профессионального выгорания, основные симптомы и возможные их проявления у специалистов учреждений социального обслуживания. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального эмоционального выгорания.

Модуль 2. Профилактика и коррекция профессионального выгорания (11 часов).

Тема 1. Диагностика синдрома профессионального выгорания (4 часа).

Методы диагностики синдрома профессионального выгорания: наблюдение, самонаблюдение, опрос. Методики диагностики: методика психологической диагностики профессионального выгорания в «помогающих» профессиях. Винокур В. А. Опросник ОРПВ («Отношение к работе и профессиональное выгорание»). Методика «Диагностики уровня эмоционального выгорания» В. В. Бойко. Опросник выявления эмоционального выгорания MBI. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Л. П. Пономаренко, Р. В. Белоусова). Методика «Прогноз».

Тема 2. Формы и методы профилактики профессионального выгорания специалистов учреждений социального обслуживания (4 часа).

Векторы профилактики и коррекции синдрома профессионального выгорания: смягчение действия организационных и статусно-ролевых стрессов на уровне всего учреждения. Развитие рационального и позитивного оценивания

стрессовых ситуаций, актуализация личностных ресурсов и конструктивных моделей (копинга) преодоления профессионального стресса. Развитие способности управления уровнем персонального стресса. Личностные особенности и ресурсы как способ профилактики выгорания. Способы саморегуляции неблагоприятных эмоциональных состояний. Приемы визуализации, активирующие техники и методы релаксации. Техники когнитивной психотерапии. Экзистенциальная профилактика.

Тема 3. Организация и проведение социально-психологического тренинга (3 часа).

Социально-психологический тренинг (СПТ) как метод коррекционно-профилактической работы, особенности тренинговой группы. Организация работы тренинговой группы по профилактике профессионального выгорания. Этапы подготовки к СПТ. Структура социально-психологического тренинга. Этапы работы в СПТ: информирование и мотивация; этап лабиализации; рабочий цикл; обратная связь; шеринг; завершение работы тренинга; составление программы тренинга. Часто встречающиеся ошибки в проведении социально-психологического тренинга.

6. Организационно-педагогические условия

6.1. Требования к кадровому обеспечению учебного процесса.

Образование высшее, ученая степень (звание): доктор педагогических наук (профессор), кандидат педагогических наук (доцент), кандидат медицинских наук (доцент), опыт работы по данному направлению не менее 5 лет, курсовая подготовка.

6.2. Требования к минимальному техническому обеспечению.

Реализация программы повышения квалификации требует наличия 4 учебных кабинетов для практических занятий и зала для лекционных занятий.

Оборудование учебного кабинета: учебные столы (парты), рабочий стол для компьютера.

Технические средства обучения: персональный компьютер (ноутбук) с лицензионным программным обеспечением, кинопроектор, экран, колонки, микрофон, подставка для микрофона, тумба, бумага формата А4 – 4 шт., цветные маркеры – 4 шт., шариковые ручки; возможности ксерокопирования материалов в печатном (бумажном) виде.

6.3. Информационное обеспечение обучения.

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

1. Бабич О. И. «Профилактика СЭВ: диагностика, тренинги, упражнения», под редакцией Пономоренко Т. И., Калашниковой С. А., Волгоград, 2009 г.

2. Бойко В. В., Ковалев А. Г., Панферов В. Н. «Социально-психологический климат коллектива и личности», – М.: Мысль, 1983 г.

3. Водопьянова Н. Е., Старченко Е. С. «Синдром выгорания: диагностика и профилактика», Спб: – Питер, 2005 г.

4. Винокур В. А., Рыбина О. В. Интегративные механизмы формирования профессионального стресса у врачей // Интегративная медицина. Материалы II национального конгресса. СПб, 2005.– С.36–39.

5. Винокур В. А., Рыбина О. В. Синдром профессионального выгорания у медицинских работников: психологические характеристики и методические аспекты диагностики // Психодиагностика и психокоррекция / Руководство для врачей и психологов. – СПб.: Питер, 2008.–384с. – Гл.7. – С.205–235.

6. Марищук В. Л., Евдокимов В. И. «Поведение и саморегуляции человека в условиях стресса». Изд-во: Сентябрь, 2001 г.

7. Психология здоровья. Под ред. Г. С. Никифорова – СПб: Питер, 2003 г.

8. Рогинская Т. И. «Синдром выгорания в социальных профессиях // Психологический журнал» – 2002 г. Т 23(3).

9. Самоукина Н. В. «Искусство управления персоналом: Организационная культура. Стили руководства. Деловое общение. Антистрессовая программа. Конфликты». М.: Русская деловая литература, 1999 г.

10. Селье Г. «Очерки об адаптационном синдроме», М., 1960.

11. Селье Г. «От мечты к открытию». Пер. с англ. Н. И. Войскунской. Общ. ред. М. Н. Кондрашовой, И. С. Хорола. М.: Прогресс, 1987 г.

12. Селье Г.«Стресс жизни. Когда стресс не приносит горя» – М., 1992 г.

13. Орел В. Е. Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования // Психологический журнал. – 2001. – Т.22, № 1. – С. 90-101.

14. Робертс Г. А. Профилактика выгорания // Обзор современной психиатрии. – 1998. – № 1. – С. 39-46.

15. Ронгинская Т. И. Синдром выгорания в социальных профессиях. // Психологический журнал. – 2002, том 23, № 3. – С.85-95.

16. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2005.

17. Фромм Э. «Революция надежды» – СПб, 1999 г.

Дополнительные источники:

1. Скугаревская М. М. Синдром эмоционального выгорания // Медицинские новости. – 2002. – № 7.

2. Российская Федерация и конвенция о правах ребенка. Детский фонд ООН (ЮНИСЕФ), 2008. – 94 с. (1 шт.).

3. Бурлачук Л. Ф., Морозов С. М. Словарь-справочник по психодиагностике. – СПб.: Питер, 2001.

4. Медицинская газета № 43 – 8 июня 2005 г.

5. Культурно-историческая психология, 1/2010.

6. Профилактика синдрома эмоционального выгорания: учебное пособие [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В. П. Астафьева. – Красноярск, 2013.

7. Итоговая аттестация

Форма итоговой аттестации – тестирование в письменной форме (итоговое тестирование). Итоговое тестирование осуществляется по тестовым заданиям.

Тестовые задания к итоговой аттестации по освоению содержания дополнительной профессиональной программы повышения квалификации:

1. Соотнесите понятия:

1. Стресс	А. Совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки)
2. Стрессоустойчивость	Б. Один из методов активного обучения и психологического воздействия, осуществляемого в процессе интенсивного группового взаимодействия и направленного на повышение компетентности в сфере общения
3. Социально-психологический тренинг	В. Напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью
4. Профессиональный стресс	Г. Совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных факторов (физических или психологических)

2. Выберите правильное определение понятию «Профессиональное выгорание» (по В. В. Бойко):

А. Выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия.

Б. Ярко выраженный синдром хронической усталости.

В. Состояние изнеможения в совокупности с ощущением собственной бесполезности, ненужности.

3. Назовите типы личностей, наиболее склонных к синдрому выгорания:

А. Гиперответственный.

Б. Авторитарный.

В. Самоуверенный.

Г. Трудоголик.

Д. Все ответы верны.

4. Восстановите порядок основных этапов проведения социально-психологического тренинга:

А. Информирование и мотивация.

Б. Шеринг.

В. Завершение.

Г. Рабочий цикл.

Д. Лабилизация

Е. Разминка.

5. Назовите несколько способов, повышающих стрессоустойчивость человека:

А. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением.

Б. Способы, связанные с употреблением психоактивных веществ.

В. Способы, связанные с управлением дыханием.

Г. Способы саморегуляции, связанные с воздействием словом.

Д. Способы, связанные с воображением, мысленными образами.

6. Перечислите личностные особенности, которые связаны с профилактикой профессионального выгорания:

А. Личностная выносливость.
Б. Внешний вид.
В. Самоактуализация.
Г. Самооценка.
Д. Коммуникативные навыки.
Е. Локус контроля.

8. Оценочные материалы

Выполнение тестового задания оценивается на основе балльно-рейтинговой системы оценок освоения содержания слушателями программы повышения квалификации.

Шкала соответствия оценок:

Оценка	Рейтинговая оценка
5 (отлично)	получено 100% правильных ответов по результатам выполнения теста
4 (хорошо)	получено от 75 до 100% правильных ответов по результатам выполнения теста
3 (удовлетворительно)	получено от 50 до 75% правильных ответов по результатам выполнения теста
2 (неудовлетворительно»)	получено от 1 до 50% правильных ответов по результатам выполнения теста
1 (плохо)	получено 0% правильных ответов по результатам выполнения теста