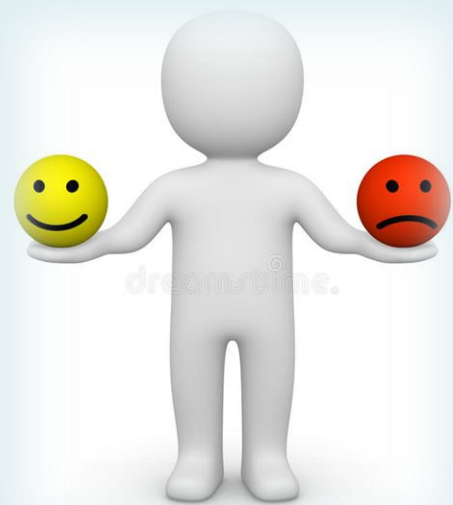


Соціальний проект на тему:

***Скажемо – “НІ” емоційному вигоранню.
Допомога фахівцям з призначення
соціальних виплат***



ЗМІСТ

1. ВСТУП

1.1. Актуальність розробки та впровадження проекту

1.2. Мета та завдання проекту

1.3. Бенефіціарії проекту

1.4. Ресурси проекту

1.5. Основні етапи упровадження

1.6. Рівень реалізованості

1.7. Очікувані результати

2. МЕТОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУ

3. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1. Актуальність розробки та впровадження проекту

1. ВСТУП

На жаль, пригнічені емоції не вмирають. Їх тільки змусили замовкнути. Але вони все ж продовжують впливати на людину зсередини.

З.Фрейд

Існує ряд станів людини, які різко зменшують її мотиваційний потенціал. Так, при монотонності життя, психічному перевантаженні, стомленні зникає бажання виконувати роботу, до якої спочатку був позитивний мотив. Але особливо сильно впливає на зниження мотиваційного потенціалу стан депресії, що виникає у здорових людей.

Синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає в результаті тривалої дії професійних стресів середньої інтенсивності. На Європейській конференції ВООЗ у 2005 р. було відмічено, що стрес, пов'язаний з роботою, є важливою проблемою приблизно для третини працівників країн Європейського союзу і вартість вирішення проблем психічного здоров'я у зв'язку з цим складає в середньому 3-4% валового національного доходу.

Синдром емоційного вигорання – процес поступової втрати емоційної, когнітивної і фізичної енергії, що проявляється в симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відгородженості і зниження задоволення виконанням роботи.

Традиційно і в суспільній свідомості, і в науковій літературі при вивченні професійної діяльності спеціалістів соціономічних професій (лікарів, педагогів, психологів, соціальних працівників та інших) акцент робиться, перш за все, на позитивних аспектах роботи з людьми. Разом з тим цілком очевидно, що саме робота з людьми через високі вимоги, які ставляться перед представниками таких професій, особливу відповідальність та емоційні навантаження потенційно містить в собі небезпеку важких переживань, пов'язаних з робочими ситуаціями, і ймовірність виникнення професійного стресу. Проблема емоційного вигорання у фахівців з призначення соціальних виплат особливо актуалізується у зв'язку з тим, що система

соціального захисту населення змушена постійно підлаштовуватися під зміну соціально-економічної та політичної ситуацій. Крім того, збільшення обсягів роботи пов'язане із процесом субсидіювання населення. В зв'язку з чим на одного фахівця тепер покладається більше професійних задач, яких він повинен виконати в процесі роботи. Але постійно в такому режимі працювати складно, як фізично, так і емоційно. Також постійна взаємодія з людьми загрожує високим емоційним навантаженням, що підвищує ризик розвитку синдрому емоційного вигорання. Тому профілактика емоційного вигорання у фахівців Управління соціальних виплат і компенсацій виявилась актуальною, і була реалізована в ході експериментальної роботи.

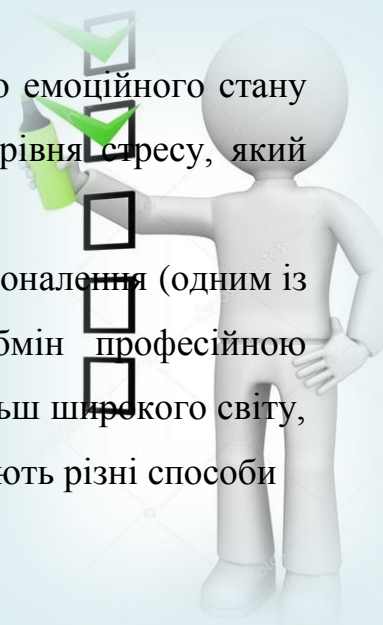
Для перевірки доцільності впровадження соціального проекту в м. Миколаєві протягом двох років було проведено експериментально-дослідну роботу на тему “Профілактика синдрому емоційного вигорання у фахівців Управління соціальних виплат і компенсацій”. У ході роботи було проведено діагностику, яка показала, що 50 % від загальної кількості опитаних мають високий рівень емоційного вигорання.

1.2. Мета та завдання проекту

Мета: зниження рівня емоційного вигорання у фахівців з призначення соціальних виплат за допомогою спеціально розроблених тренінгових занять.

Завдання:

- 1) розробка комплексу тренінгових занять з метою профілактики емоційного вигорання фахівців з призначення соціальних виплат;
- 2) розвиток у фахівців комунікативних навичок та навичок виходу з конфліктних ситуацій;
- 3) оволодіння вміннями і навичками саморегуляції власного емоційного стану (релаксація, медитація, визначення цілей сприяють зниженню рівня стресу, який призводить до вигорання);
- 4) пояснення доцільності професійного розвитку і самовдосконалення (одним із способів запобігання синдрому емоційного вигорання є обмін професійною інформацією з представниками інших служб, що дає відчуття більш широкого світу, ніж той, який існує всередині окремого колективу, для цього існують різні способи



курси підвищення кваліфікації, конференції тощо).

1.3. Бенефіціарії проекту

Прямі бенефіціарії: фахівці Управління соціальних виплат і компенсацій.

Непрямі бенефіціарії:

- 1) клієнти Управління соціальних виплат і компенсацій;
- 2) фахівці інших закладів соціального захисту населення у м. Миколаєві та Миколаївській області.

1.4. Ресурси проекту

Ресурсами проекту є:

- 1) інформаційні ресурси (буклети, брошури, фото-, відеоматеріали);
- 2) методичні розробки у формі статей та методичних рекомендацій, матеріали яких доповідалися на Всеукраїнській науково-практичній конференції “Теоретичні та практичні засади соціалізації людей похилого віку”, яка відбулася 18-19 травня 2017 р. у Миколаївському національному університеті ім. В.О. Сухомлинського;
- 3) студенти-волонтери у якості тренерів з профілактики емоційного вигорання;
- 4) приміщення для проведення тренінгових занять, меблі, ноутбук, канцелярські товари.

1.5. Основні етапи впровадження

Впровадження проекту буде виконуватись в декілька основних етапів:

- 1 етап – підготовчий: документальне та методичне забезпечення, розробка загальної концепції тренінгової програми, підготовка методично-інформаційних матеріалів;
- 2 етап – реалізації: проведення тренінгових занять;
- 3 етап – заключний: підведення підсумків.



1.6. Рівень реалізованості

На даний час проект знаходиться на III-му заключному етапі, а саме: підведення підсумків проекту, створення рекомендацій щодо подальшої діяльності у даному напрямку, складення загальних висновків.

1.7. Очікувані результати

Підвищення рівня професійної компетентності фахівців із соціальної роботи стосовно збереження їх психологічного здоров'я і профілактики емоційного вигорання, покращення морально-психологічного клімату в колективі тощо.

Одержані результати можуть бути використані адміністрацією установ соціального захисту населення, психологами для організації діяльності, спрямованої на профілактику або подолання ознак емоційного вигорання у фахівців своїх установ. Матеріали також можуть бути використані для розробки методичних рекомендацій для фахівців Управління соціальних виплат і компенсацій з метою саморегуляції власних емоційних станів, в тому числі пов'язаних з синдромом емоційного вигорання.



2. МЕТОДИ І ТЕХНОЛОГІЇ ПРОЕКТУ

Для реалізації проекту “Скажемо – “НІ” емоційному вигоранню. Допомога фахівцям з призначення соціальних виплат” та з метою досягнення поставлених цілей використовували наступні методи:

1) теоретичні – аналіз, синтез, порівняння дали можливість узагальнити теоретичний матеріал з досліджуваної проблеми, підібрати методики для проведення експериментально-дослідної роботи;

2) емпіричні – порівняння, спостереження, анкетування для вивчення стану досліджуваної проблеми та перевірки ефективності впровадження проекту;

3) статистичні – методи математичної статистики для одержання кількісно-якісної характеристики результатів дослідження.



3. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Водопьянова Н.Е. Синдром профессионального выгорания в управленческой деятельности / Н.Е.Водопьянова, А.Б.Серебрякова // Вестник СПбГУ. – Сер. 6. – Вып. 2. – 2008. – № 13. – С. 83-91.
2. Зелінська Я. Особливості психічного вигорання в аспекті професійного стресу / Я. Зелінська // Соціальна психологія. – 2009. – № 6. – С. 127-135.
3. Лаврова М.Г. Теоретичний аналіз сучасних поглядів на поняття “емоційне вигорання” / М.Г.Лаврова // Вісник ОНУ. – 2014. – Т. 19. – Випуск 2. – С. 116-124.
4. Лаврова О. Синдром емоціонального вигорання и методы его предотвращения / О.Лаврова // Социальная работа. – 2006. – №4. – С. 56-60.
5. Міщенко М.С. Феномен емоційного вигорання особистості – теоретичний аналіз проблеми [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/418/1/>.
6. Пиголенко І. В., Месьянінова І.А. Емоційне вигорання фахівців із соціальної роботи / І.В.Пиголенко, І.А.Месьянінова // Вісник національного технічного університету України. Політологія. Соціологія. Право. – 2012. – № 3. – С. 108-112.
7. Старовойт О. Невпевненість і емоційне вигорання особистості як бар'єри інноваційної діяльності / О.Старовойт // Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. – 2014. – Вип. 36. – С. 50-57.
8. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.П. Социальная психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. – М.: Издательство Института Психотерапии, 2002. – 339 с.

