

Ольга Плетка

Юлия Чаплинская

**Экологичность в работе
специалистов социальной сферы:
как позаботиться о себе?**

Методическое пособие

Киев - 2016

УДК 316.6:364.62: 159.98: 37.013.42

ББК 88.5

П 38

*Рекомендовано к печати решением Ученым советом Института социальной
и политической психологии НАПН Украины*

(Протокол №9/16 от 30.06.2016 года)

Рецензенты:

Н.Д. Гордыня – кандидат психологических наук;

Л.М. Коробка – кандидат психологических наук;

Б.П. Лазоренко – кандидат философских наук.

Плетка О. Т., Чаплинская Ю. С.

Как позаботиться о себе: экологичность в работе специалистов социальной сферы: методическое пособие / О. Т. Плетка, Ю.С. Чаплинская. – К.: Университет «Украина» – 2016. – 114 с.

Профессиональная деятельность специалистов сферы сопряжена со многими подводными камнями в практической деятельности. Методическое пособие посвящено процессам регуляции и саморегуляции деятельности с целью профилактики эмоционального истощения и оказания помощи и самопомощи при нестабильном эмоциональном состоянии или чувстве беспомощности. Описаны особенности работы с вынужденными переселенцами, бойцами и ветеранами АТО. Представлены авторские методики работы по профилактике профессионального выгорания.

Методическое пособие рассчитано на широкий круг интереса со стороны специалистов социальной сферы.

ISBN 978-966-388-540-7

© ИСПП НАПН Украины, 2016

© Плетка О., 2016

© Чаплинская Ю., 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

РАЗДЕЛ 1. ОСОБЕННОСТИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТА СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

- 1.1. Ориентиры и векторы выбора стратегии работы
- 1.2. Практические модели кризисной работы с людьми
- 1.3. Специфика организации социально-психологического сопровождения бойцов и ветеранов АТО

РАЗДЕЛ 2. ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ

- 2.1. Азы взаимодействия в диаде «специалист – клиент»
- 2.2. Особенности преодоления профессиональных рисков
- 2.3. Социально-педагогические основы профессиональной деятельности
- 2.4. Профессиональное сопровождение специалистов помогающих профессий

РАЗДЕЛ 3. ПОНЯТИЕ, ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

- 3.1. Экскурс в этимологию понятия «эмоциональное выгорание»
- 3.2. Методы диагностики эмоционального истощения и выгорания
- 3.3. Теоретико-супервизионные методы саморегуляции психо-эмоциональных состояний
- 3.4. Практико-интервизионные методы работы с эмоциональным выгоранием

Методика «Эмблема трудовой деятельности» (Алены Шишковой)

Методика «Моя работа. Дерево ресурса» (Людмилы Галицыной)

Матрица приоритетов Эйзенхауэра. Модификация (Юлии Чаплинской)

Методика «Сафари» (Ольги Плетки, Юлии Чаплинской)

Методика «Таинственная клетка» (Ольги Плетки, Юлии Чаплинской)

Методика «Берега моего Я» (Ольги Плетки)

Методика «Путь профессионала» (Ольги Плетки)

Методика «Ресурсы силы» (Ольги Плетки)

Методика «Мозаика ресурсов» (Юлии Чаплинской)

Методика «Я даю себе обещание!» (Юлии Чаплинской)

Методика «Мой щит» (Юлии Чаплинской)

Техника пустотности (Романа Доля)

ВЫВОДЫ

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Приложение. Этический кодекс социального работника Украины
2. Приложение. Этический кодекс психолога Украины
3. Приложение. Опросник «Эмоциональное выгорание» В. Бойко
4. Приложение. Определение психического выгорания
А.А.Рукавишников
5. Приложение. Опросник «Профессиональное выгорание» (ПВ)
русскоязычная версия Н. Водопьянова, Е. Старченкова
6. Приложение. Тест «Находитесь ли вы в зоне риска
профессионального выгорания?» Уесли и Треша Уоллес (Wesley & Tresha
Walleca)