

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Волгоградский государственный социально-педагогический университет»  
Факультет психолого-педагогического и социального образования  
Кафедра социальной работы

«УТВЕРЖДАЮ»  
Проректор по учебной работе  
Ю. А. Жадаев  
« 29 » *Июль* 2016 г.



# Саморегуляция специалиста социальной работы

Программа учебной дисциплины  
Направление 39.03.02 «Социальная работа»  
Профиль «Социальная работа в системе социальных служб»

*очная форма обучения*

Волгоград  
2016

Обсуждена на заседании кафедры социальной работы  
«01» 07 2016 г., протокол № 12

Заведующий кафедрой В.И. Руднев В.И. Руднев «01» 07 2016 г.  
(подпись) (зав. кафедрой) (дата)

Рассмотрена и одобрена на заседании учёного совета факультета психолого-педагогического и социального образования «01» июня 2016 г., протокол № 10

Председатель учёного совета Андреева Р.Ю. «01» июня 2016 г.  
(подпись) (дата)

Утверждена на заседании учёного совета ФГБОУ ВО «ВГСПУ»  
«29» августа 2016 г., протокол № 1

#### Отметки о внесении изменений в программу:

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

Лист изменений № \_\_\_\_\_  
(подпись) (руководитель ОПОП) (дата)

#### Разработчики:

Калачев Антон Витальевич, канд. пед. наук, доцент каф. соц. работы ФГБОУ ВО «ВГСПУ»

Программа дисциплины «Саморегуляция специалиста социальной работы» соответствует требованиям ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 января 2016 г. № 8) и базовому учебному плану по направлению подготовки 39.03.02 «Социальная работа» (профиль «Социальная работа в системе социальных служб»), утверждённому Учёным советом ФГБОУ ВПО «ВГСПУ» (от 28 марта 2016 г., протокол 10).

## 1. Цель освоения дисциплины

Формирование у будущих социальных работников системы научных знаний о технологии саморегуляции специалиста социальной работы и ее овладением.

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Саморегуляция специалиста социальной работы» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору.

Профильной для данной дисциплины является социально-технологическая профессиональная деятельность.

Для освоения дисциплины «Саморегуляция специалиста социальной работы» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения дисциплин «Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности», «Психодиагностика личности и группы».

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплины «Кейс-менеджмент», прохождения практики «Преддипломная практика».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального «выгорания» (ОПК-8);

– способностью к проведению оценки обстоятельств, которые ухудшают или могут ухудшить условия жизнедеятельности граждан, определению индивидуальных потребностей граждан с целью постановки социального диагноза и разработки индивидуальных программ предоставления социальных услуг и мероприятий по социальному сопровождению (ПК-1).

### В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

#### **знать**

- сущность понятия саморегуляция личности (ОПК-8);
- особенности синдрома профессионального выгорания (ПК-1);
- основные методы саморегуляция для социальных работников ОПК-8);
- особенности осуществления саморегуляции в сфере социальной работы (ПК-1);

#### **уметь**

- использовать психологические основы процесса саморегуляции (ПК-1);
- выявлять синдром профессионального выгорания (ПК-1);
- выбирать индивидуально-личностными факторами, обеспечивающими успешность саморегуляции специалиста социальной работы (ПК-1);
- выявлять формы и приемы осуществления саморегуляции специалистом социальной работы (ОПК-8);

#### **владеть**

- навыками понимания особенностей феномена саморегуляции (ПК-1);
- методиками и упражнениями, предупреждающими профессиональное выгорание (ОПК-8);

- основными приемами саморегуляции специалиста социальной работы (ПК-1);
- специфическими формами и приемами саморегуляции в сфере социальной работы с различными категориями клиентов (ПК-1).

#### 4. Объём дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры
		7
<b>Аудиторные занятия (всего)</b>	54	54
В том числе:		
Лекции (Л)	18	18
Практические занятия (ПЗ)	18	18
Лабораторные работы (ЛР)	18	18
<b>Самостоятельная работа</b>	54	54
<b>Контроль</b>	–	–
Вид промежуточной аттестации		ЗЧО
Общая трудоемкость	часы	108
	зачётные единицы	3

#### 5. Содержание дисциплины

##### 5.1. Содержание разделов дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Содержание раздела дисциплины
1	Понятие и сущность саморегуляции как особого социально-психологического феномена	Роль саморегуляции в жизни индивида и общества. Саморегуляция личности специалиста как психологическая проблема.
2	Синдром профессионального выгорания: причины, признаки, профилактика	Методики и упражнения, предупреждающие профессиональное выгорание.
3	Методы саморегуляции, используемые в социальной работе	Сущность и характеристика основных приемов саморегуляции специалиста социальной работы. Мотивация выбора психолого-педагогических средств в процессе саморегуляции. Индивидуально-личностные факторы, определяющие успешность саморегуляции специалиста социальной работы.
4	Формы и приемы осуществления саморегуляции специалистом социальной работы. Специфические формы и приемы саморегуляции в сфере социальной работы с различными категориями клиентов	Игры-тренинги, тесты и их использование в процессе саморегуляции. Основные принципы, механизмы и закономерности осуществления саморегуляции. Тренинги релаксации: виды, этапы, особенности проведения. Критерии эффективности предпринятых мер по саморегуляции.

##### 5.2. Количество часов и виды учебных занятий по разделам дисциплины

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Лекц.	Практ. зан.	Лаб. зан.	СРС	Всего
1	Понятие и сущность саморегуляции как особого социально-психологического феномена	4	4	4	13	25
2	Синдром профессионального выгорания: причины, признаки, профилактика	4	4	4	13	25
3	Методы саморегуляции, используемые в социальной работе	5	5	5	14	29
4	Формы и приемы осуществления саморегуляции специалистом социальной работы. Специфические формы и приемы саморегуляции в сфере социальной работы с различными категориями клиентов	5	5	5	14	29

## 6. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

### 6.1. Основная литература

1. Соколков Е.А. Профессиональное становление личности специалиста-гуманитария [Электронный ресурс]: монография/ Соколков Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: Университетская книга, 2009.— 480 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9125>.— ЭБС «IPRbooks».

### 6.2. Дополнительная литература

1. Громцев С.А. Педагогические проблемы системы подготовки специалистов с высшим образованием в Российской Федерации [Электронный ресурс]: монография/ Громцев С.А., Пальчиков А.Н., Коновалов В.Б.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2014.— 65 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23078>.— ЭБС «IPRbooks».

2. Прохоров А.О. Саморегуляция психических состояний. Феноменология, механизмы, закономерности [Электронный ресурс]/ Прохоров А.О.— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2005.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7477>.— ЭБС «IPRbooks».

3. Соколков Е.А. Методология культурного самоопределения формирующейся личности специалиста-гуманитария. Опыт философского осмысления [Электронный ресурс]: монография/ Соколков Е.А., Буланкина Н.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Университетская книга, 2011.— 232 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9137>.— ЭБС «IPRbooks».

4. Технологии подготовки специалистов для инновационной деятельности в сфере образования [Электронный ресурс]: методические рекомендации. Учебно-методическое пособие/ И.Ю. Азизова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— СПб.: Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2011.— 193 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/20782>.— ЭБС «IPRbooks».

## **7. Ресурсы Интернета**

Перечень ресурсов Интернета, необходимых для освоения дисциплины:

1. Электронная гуманитарная библиотека. – URL: <http://www.gumfak.ru/>.
2. Электронно-библиотечная система IPRbooks – <http://www.iprbookshop.ru/>.
3. Социальная сеть работников образования <http://nsportal.ru/>.
4. Союз социальных работников и социальных педагогов <http://ssopir.ru/>.
5. Социальная работа <http://soc-work.ru/>.

## **8. Информационные технологии и программное обеспечение**

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости):

1. Пакет офисных приложений (редактор текстовых документов, презентаций, электронных таблиц).
2. Компьютерное тестирование.
3. Методический, наглядный и раздаточный материал для организации групповой и индивидуальной работы обучающихся на практических занятиях.

## **9. Материально-техническая база**

Для проведения учебных занятий по дисциплине «Саморегуляция специалиста социальной работы» необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

1. Учебная аудитория для проведения лабораторных занятий, оснащенная учебной мебелью, аудиторной доской, стационарным или переносным комплексом мультимедийного презентационного оборудования.
2. Учебная аудитория для проведения самостоятельной работы студентов, оснащенная учебной мебелью, видеооборудованием для просмотра учебных видеоматериалов.
3. Компьютерный класс для проведения лабораторных занятий, а также самостоятельной работы обучающихся, оборудованный необходимым количеством персональных компьютеров, подключённых к единой локальной сети с возможностью централизованного хранения данных и выхода в Интернет.

## **10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

Дисциплина «Саморегуляция специалиста социальной работы» относится к вариативной части блока дисциплин и является дисциплиной по выбору. Программой дисциплины предусмотрено чтение лекций, проведение практических занятий и лабораторных работ. Промежуточная аттестация проводится в форме аттестации с оценкой.

Лекционные занятия направлены на формирование глубоких, систематизированных знаний по разделам дисциплины. В ходе лекций преподаватель раскрывает основные, наиболее сложные понятия дисциплины, а также связанные с ними теоретические и практические проблемы, даёт рекомендации по практическому освоению изучаемого материала. В целях качественного освоения лекционного материала обучающимся рекомендуется составлять конспекты лекций, использовать эти конспекты при подготовке к практическим занятиям, промежуточной и итоговой аттестации.

Практические занятия являются формой организации педагогического процесса, направленной на углубление научно-теоретических знаний и овладение методами работы, в процессе которых вырабатываются умения и навыки выполнения учебных действий в сфере изучаемой науки. Практические занятия предполагают детальное изучение обучающимися

отдельных теоретических положений учебной дисциплины. В ходе практических занятий формируются умения и навыки практического применения теоретических знаний в конкретных ситуациях путем выполнения поставленных задач, развивается научное мышление и речь, осуществляется контроль учебных достижений обучающихся.

При подготовке к практическим занятиям необходимо ознакомиться с теоретическим материалом дисциплины по изучаемым темам – разобрать конспекты лекций, изучить литературу, рекомендованную преподавателем. Во время самого занятия рекомендуется активно участвовать в выполнении поставленных заданий, задавать вопросы, принимать участие в дискуссиях, аккуратно и своевременно выполнять контрольные задания.

Лабораторная работа представляет собой особый вид индивидуальных практических занятий обучающихся, в ходе которых используются теоретические знания на практике, применяются специальные технические средства, различные инструменты и оборудование. Такие работы призваны углубить профессиональные знания обучающихся, сформировать умения и навыки практической работы в соответствующей отрасли наук. В процессе лабораторной работы обучающийся изучает практическую реализацию тех или иных процессов, сопоставляет полученные результаты с положениями теории, осуществляет интерпретацию результатов работы, оценивает возможность применения полученных знаний на практике.

При подготовке к лабораторным работам следует внимательно ознакомиться с теоретическим материалом по изучаемым темам. Необходимым условием допуска к лабораторным работам, предполагающим использованием специального оборудования и материалов, является освоение правил безопасного поведения при проведении соответствующих работ. В ходе самой работы необходимо строго придерживаться плана работы, предложенного преподавателем, фиксировать промежуточные результаты работы для отчета по лабораторной работе.

Контроль за качеством обучения и ходом освоения дисциплины осуществляется на основе рейтинговой системы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации студентов. Рейтинговая система предполагает 100-балльную оценку успеваемости студента по учебной дисциплине в течение семестра, 60 из которых отводится на текущий контроль, а 40 – на промежуточную аттестацию по дисциплине. Критериальная база рейтинговой оценки, типовые контрольные задания, а также методические материалы по их применению описаны в фонде оценочных средств по дисциплине, являющемся приложением к данной программе.

## **11. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью процесса обучения в вузе. Правильная организация самостоятельной работы позволяет обучающимся развивать умения и навыки в усвоении и систематизации приобретаемых знаний, обеспечивает высокий уровень успеваемости в период обучения, способствует формированию навыков совершенствования профессионального мастерства.

Самостоятельная работа обучающихся во внеаудиторное время включает в себя подготовку к аудиторным занятиям, а также изучение отдельных тем, расширяющих и углубляющих представления обучающихся по разделам изучаемой дисциплины. Такая работа может предполагать проработку теоретического материала, работу с научной литературой, выполнение практических заданий, подготовку ко всем видам контрольных испытаний, выполнение творческих работ.

Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине представлено в рабочей программе и включает в себя:

- рекомендуемую основную и дополнительную литературу;
- информационно-справочные и образовательные ресурсы Интернета;
- оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной

аттестации по дисциплине.

Конкретные рекомендации по планированию и проведению самостоятельной работы по дисциплине «Саморегуляция специалиста социальной работы» представлены в методических указаниях для обучающихся, а также в методических материалах фондов оценочных средств.

## **12. Фонд оценочных средств**

Фонд оценочных средств, включающий перечень компетенций с указанием этапов их формирования, описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания, типовые контрольные задания и методические материалы является приложением к программе учебной дисциплины.