

# САМОРЕГУЛЯЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА СОЦИАЛЬНОЙ РАБОТЫ

## 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.

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 дисциплин «Психология социальной работы», «Социальный патронаж», «Технология индивидуальной работы с клиентом в социальных службах», 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. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение**

количество зачётных единиц – 4,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 144 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 14 ч., СРС – 126 ч.),

распределение по семестрам – 4 курс, зима,

форма и место отчётности – аттестация с оценкой (4 курс, зима).

#### **5. Краткое содержание дисциплины**

Понятие и сущность саморегуляции как особого социально-психологического феномена. Роль саморегуляции в жизни индивида и общества. Саморегуляция личности специалиста как психологическая проблема.

Синдром профессионального выгорания: причины, признаки, профилактика. Методики и упражнения, предупреждающие профессиональное выгорание.

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.

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.

#### **6. Разработчик**

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