

# 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 «Основы социального образования», «Социальная педагогика», «Педагогика девиантного поведения», «Педагогика социальной работы», «Социальные институты защиты детства».

## 3. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен обладать следующими компетенциями:

– способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни (УК-6).

**В результате изучения дисциплины обучающийся должен:**

### *знать*

- сущность понятия саморегуляция личности;
- особенности синдрома профессионального выгорания;
- основные методы саморегуляции для социальных работников;
- особенности осуществления саморегуляции в сфере социальной работы;

### *уметь*

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

### *владеть*

- навыками понимания особенностей феномена саморегуляции;
- методиками и упражнениями, предупреждающими профессиональное выгорание;
- основными приемами саморегуляции специалиста социальной работы;
- специфическими формами и приемами саморегуляции в сфере социальной работы с различными категориями клиентов.

## 4. Общая трудоёмкость дисциплины и её распределение

количество зачётных единиц – 2.94,

общая трудоёмкость дисциплины в часах – 106 ч. (в т. ч. аудиторных часов – 22 ч., СРС – 80 ч.),

распределение по семестрам – 5 курс, лето,

форма и место отчётности – аттестация с оценкой (5 курс, лето).

## **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».