

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Тренинг профессиональной устойчивости специалиста по социальной работе

Направление подготовки 39.04.02 Социальная работа
Направленность (профиль) «Управление и проектирование в социальной работе»
Форма обучения – очная
Год начала обучения – 2026 г.

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

Практическое занятие 1.	6
Практическое занятие 2.	7
Практическое занятие 3.	7
Практическое занятие 4.	9
Практическое занятие 5.	10
Практическое занятие 6.	11
Практическое занятие 7.	12
Практическое занятие 8.	13
Практическое занятие 9.	14

Введение

1. Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у студентов набора компетенций (УК-6; ПК-3) по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа.

Основная цель курса «Тренинг профессиональной устойчивости специалиста по социальной работе» заключается в формировании у магистрантов психологической готовности к профессиональной деятельности в условиях стрессогенных факторов социальной работы, развитие навыков саморегуляции, рефлексии и профилактики профессиональной деформации для обеспечения долгосрочной профессиональной устойчивости и эффективности.

Задачи освоения дисциплины:

–сформировать представление о феномене профессиональной устойчивости, факторах риска эмоционального выгорания и психогигиене труда специалиста по социальной работе;

–развить способности к самооценке и рефлексии собственной профессиональной деятельности, определению приоритетов личностно-профессионального развития;

–обучить технологиям саморегуляции, стресс-менеджмента и восстановления психоэмоционального ресурса в условиях профессиональной деятельности;

–сформировать навыки разработки и реализации индивидуальных стратегий сохранения профессионального здоровья и работоспособности;

–развить коммуникативные компетенции, позволяющие выстраивать конструктивное взаимодействие с клиентами в сложных и конфликтных ситуациях;

–обеспечить готовность к применению технологий социальной работы с учетом принципов профессиональной этики и сохранения собственной психологической безопасности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1 УК-6. Понимает значимость самосовершенствования	Понимание теоретических основ профессионального развития и самосовершенствования в контексте непрерывного образования; психологических механизмов личностного и профессионального роста специалиста помогающей профессии; современных концепций саморазвития и акмеологии в социальной работе; требований профессионального стандарта «Специалист по социальной работе» и необходимости их выполнения; роли рефлексии как механизма самопознания и саморазвития в структуре профессиональной компетентности; критериев

	ИД-2 УК-6. Проводить самооценку учебной и профессиональной деятельности; и определяет приоритеты собственной деятельности ИД-3 УК-6. Проводить рефлексию своей деятельности и разрабатывает способы ее совершенствования	эффективности профессиональной деятельности в социальной сфере и факторы, влияющие на ее результативность; ценностных оснований профессиональной деятельности социального работника и их связь с самосовершенствованием. Умеет применять методы самодиагностики для оценки собственных компетенций и профессионально важных качеств; интерпретировать результаты психологической диагностики и соотносить их с требованиями профессии; проводить SWOT-анализ собственной профессиональной деятельности; на основе самооценки определять приоритетные направления деятельности и развития; ранжировать профессиональные задачи по степени важности и срочности; выявлять факторы, снижающие эффективность деятельности, и зоны профессионального риска. Применение навыков рефлексивного анализа профессиональной деятельности; технологий проектирования индивидуальной траектории развития; методов самонаблюдения и ведения дневника рефлексии; способности к непрерывному мониторингу собственного профессионального развития; готовности к презентации и обоснованию программы самосовершенствования.
ПК-3. Способен к разработке и реализации технологий в социальной работе	ИД-1 ПК-3. Имеет представление о технологиях социальной работы	Понимание понятия, сущности и классификации технологий социальной работы (общие, частные, инновационные); теоретических основ технологизации социальной работы и междисциплинарный характер технологий; технологий социальной работы в различных сферах жизнедеятельности и с различными категориями клиентов; специфики технологий работы с клиентами с учетом их психофизических особенностей и социального статуса;

	ИД-2 ПК-3. Разрабатывает и реализует технологии социальной работы	современных научных подходов к разработке и реализации социальных технологий; требований к эффективности, этичности и безопасности применяемых технологий; алгоритмов технологического процесса в социальной работе: диагностика, планирование, реализация, оценка Умеет разрабатывать технологию социальной работы (или ее фрагмент) для решения конкретной проблемы клиента/группы; составлять технологическую карту (алгоритм) предоставления социальной услуги или реализации мероприятия; проводить диагностику проблемной ситуации и определять цели технологического воздействия; подбирать адекватные методы и инструменты для реализации технологического процесса; реализовывать отдельные этапы технологии в моделируемых условиях (ролевые игры, тренинги); осуществлять мониторинг реализации технологии и своевременно корректировать действия; оценивать результаты реализации технологии и формулировать рекомендации по ее совершенствованию; адаптировать существующие технологии к потребностям конкретных категорий клиентов.
	ИД-3 Демонстрирует способность разрабатывать и внедрять технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности	ПК-3. Владеет навыками проектирования и внедрения социальных технологий в различных сферах; методами оценки готовности организации к внедрению новых технологий; технологиями управления изменениями при внедрении инноваций; способностью к разработке программно-методического обеспечения технологических процессов; навыками презентации и защиты проектов внедрения технологий; умением тиражировать успешный опыт реализации технологий в профессиональной среде.

Практическое занятие 1.

Тема 1. Профессиональная устойчивость специалиста по социальной работе: понятие, структура, значение

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Профессиональная устойчивость специалиста по социальной работе представляет собой интегральную характеристику, обеспечивающую сохранение эффективности деятельности в стрессогенных условиях. Специфика труда социального работника характеризуется высокими эмоциональными нагрузками, ответственностью за судьбы клиентов, необходимостью принятия решений в ситуациях неопределенности. К профессионально важным качествам, обеспечивающим устойчивость, относятся стрессоустойчивость, адаптивность, эмпатия, организаторские способности и рефлексивность. Психофизиологический трудовой потенциал специалиста включает устойчивость нервных реакций, уровень функциональных возможностей центральной нервной системы, что определяет профессиональную надежность. В структуре профессиональной устойчивости выделяют мотивационный, эмоционально-волевой, когнитивный и поведенческий компоненты. Мотивационный компонент отражает осознание значимости профессиональной деятельности, эмоционально-волевой обеспечивает саморегуляцию, когнитивный включает знания о способах совладания со стрессом, поведенческий — реализацию технологий самосохранения.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие «профессиональная устойчивость» применительно к деятельности специалиста по социальной работе.

Перечислите основные стрессогенные факторы в работе социального работника.

Какие профессионально важные качества обеспечивают устойчивость к профессиональному стрессу?

Что такое «психофизиологический трудовой потенциал» и как он связан с профессиональной надежностью?

Каковы требования к специалисту по социальной работе в соответствии с профессиональным стандартом?

Как соотносятся понятия «стрессоустойчивость» и «адаптивность» в структуре профессиональной устойчивости?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Знакомство с собой: диагностика стрессоустойчивости». Проведение комплексной диагностики уровня стрессоустойчивости с использованием методики Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. Интерпретация результатов, обсуждение индивидуальных особенностей реагирования на стресс.

3. Индивидуальные задания

1. Проведите самоанализ собственных профессионально важных качеств, составьте их профиль.
2. Заполните дневник самонаблюдения за стрессовыми ситуациями в течение недели.
3. Подготовьте эссе «Мои ресурсы профессиональной устойчивости».

Практическое занятие 2.

Тема 2. Приоритеты бюджетной политики в социальной сфере на 2026–2028 годы

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Синдром профессионального выгорания — это состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы. Трехфакторная модель К. Маслач включает эмоциональное истощение (чувство опустошенности), деперсонализацию (циничное отношение к клиентам) и редукцию профессиональных достижений (ощущение неэффективности). Факторы риска подразделяются на организационные (ненормированный рабочий день, высокие нагрузки, отсутствие супервизии), коммуникативные (интенсивное общение, конфликтные ситуации) и личностные (перфекционизм, низкая самооценка). Последствия выгорания проявляются в психосоматических нарушениях, снижении качества жизни, ухудшении профессиональной деятельности. Выгорание негативно влияет на качество предоставляемых социальных услуг, приводит к формальному отношению к клиентам и снижению эмпатии. Ранние симптомы включают хроническую усталость, нарушения сна, раздражительность, снижение интереса к работе.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте содержание понятия «синдром профессионального выгорания».

Охарактеризуйте три компонента выгорания по модели К. Маслач.

Какие организационные факторы способствуют развитию выгорания?

Каковы последствия профессионального выгорания для личной жизни специалиста?

Как выгорание влияет на качество предоставляемых социальных услуг?

Назовите ранние признаки (симптомы) развивающегося выгорания.

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Диагностика рисков: измеряем уровень выгорания». Проведение диагностики по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания». Групповой анализ результатов, обсуждение зон риска и ресурсных зон.

3. Индивидуальные задания:

Проведите самодиагностику уровня эмоционального выгорания, составьте профиль симптомов.

Проанализируйте факторы риска выгорания в вашей текущей деятельности (или моделируемой).

Разработайте памятку «Первые признаки выгорания: на что обратить внимание».

Практическое занятие 3.

Тема 3. Рефлексия как ресурс профессиональной устойчивости

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Рефлексия в профессиональной деятельности — это способность к самоанализу, осмыслению собственных действий, состояний и профессиональных ситуаций. Рефлексивный компонент является системообразующим фактором в структуре профессиональной компетентности, поскольку обеспечивает интеграцию теоретических знаний и практического опыта. Рефлексия тесно связана с самооценкой и выступает механизмом саморазвития: через осознание своих сильных сторон и зон развития формируется программа самосовершенствования. В психологии выделяют различные виды рефлексии: ситуативная (анализ текущей деятельности), ретроспективная (осмысление прошлого опыта) и перспективная (прогнозирование результатов). Рефлексивный анализ позволяет выявлять причины успехов и неудач, корректировать профессиональные действия. Приемами развития рефлексивных способностей являются ведение дневника самонаблюдения, групповая рефлексия, анализ профессиональных ситуаций по алгоритму «факты → чувства → оценки → выводы → планы».

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие «рефлексия» в контексте профессиональной деятельности.

Почему рефлексивный компонент считается системообразующим в структуре профессиональной компетентности?

Как рефлексия связана с самооценкой и саморазвитием?

Какие виды рефлексии выделяют в психологии?

Как рефлексия помогает прогнозировать результаты профессиональной деятельности?

Назовите приемы развития рефлексивных способностей.

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Рефлексивный практикум». Освоение техник рефлексивного анализа профессиональных ситуаций: метод «Стоп-кадр», анализ завершенных дел, групповая рефлексия. Практика ведения дневника самонаблюдения.

3. Индивидуальные задания:

1. В течение недели ведите дневник рефлексии, анализируя по одной рабочей ситуации ежедневно.
2. Проведите рефлексивный анализ сложной профессиональной ситуации по алгоритму: факты → чувства → оценки → выводы → планы.
3. Составьте программу развития собственных рефлексивных способностей.

Практическое занятие 4.

Тема 4. Саморегуляция психоэмоционального состояния

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Психическая саморегуляция — это управление собственным психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя. Механизмы саморегуляции подразделяются на произвольные (осознанные техники) и непроизвольные (автоматические реакции). Техника нервно-мышечной релаксации по Джекобсону основана на чередовании напряжения и расслабления различных групп мышц, что позволяет достичь глубокого расслабления. Дыхательные техники (диафрагмальное дыхание, дыхание по квадрату) воздействуют на психоэмоциональное состояние через регуляцию вегетативной нервной системы. Аутогенная тренировка (метод Шульца) представляет собой систему самовнушения, направленную на овладение функциями организма и управление состоянием. Методы визуализации и имаготерапии используют воображение для создания ресурсных образов, способствующих восстановлению. Регулярная практика техник саморегуляции повышает устойчивость к стрессу и способствует профилактике эмоционального истощения.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Что такое психическая саморегуляция? Каковы ее механизмы?

Чем отличаются произвольные и непроизвольные методы саморегуляции?

Опишите технику нервно-мышечной релаксации по Джекобсону.

Каков механизм действия дыхательных техник на психоэмоциональное состояние?

Что такое аутогенная тренировка? Каковы этапы ее освоения?

Как работают методы визуализации и имаготерапии?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Мастерская саморегуляции». Отработка дыхательных техник (диафрагмальное дыхание, дыхание по квадрату). Практика прогрессивной мышечной релаксации. Освоение базовых упражнений аутогенной тренировки. Сеанс визуализации ресурсного состояния.

3. Индивидуальные задания:

Составьте индивидуальный комплекс техник саморегуляции (не менее 5 техник).

Ежедневно в течение недели практикуйте выбранные техники, фиксируя изменения состояния.

Подготовьте аудиозапись текста для сеанса релаксации (для самоиспользования или для группы).

Практическое занятие 5.

Тема 5. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Стресс — это неспецифическая реакция организма на предъявляемые требования. Различают эустресс (конструктивный, мобилизующий) и дистресс (деструктивный, истощающий). Ключевую роль в развитии стрессовой реакции играет когнитивная оценка ситуации — то, как человек воспринимает и интерпретирует происходящее. Копинг-стратегии — это способы совладания со стрессовыми ситуациями. Выделяют проблемно-ориентированный копинг (направленный на решение проблемы), эмоционально-ориентированный копинг (направленный на управление эмоциями) и избегание. В профессиональной деятельности социального работника наиболее эффективны гибкие копинг-стратегии, сочетающие активные действия по изменению ситуации и управление эмоциональным состоянием. Тайм-менеджмент выступает важным фактором снижения профессионального стресса: планирование, расстановка приоритетов, делегирование позволяют избежать перегрузок. Личностные ресурсы совладания включают оптимизм, самоэффективность, социальную поддержку.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие «стресс». В чем различие эустресса и дистресса?

Какова роль когнитивной оценки в развитии стрессовой реакции?

Что такое копинг-стратегии? Какие типы копинг-стратегий выделяют?

Какие копинг-стратегии наиболее эффективны в профессиональной деятельности социального работника?

Как тайм-менеджмент помогает снизить уровень профессионального стресса?

Назовите личностные ресурсы совладания со стрессом.

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Управляю стрессом». Диагностика индивидуальных копинг-стратегий. Анализ эффективности используемых способов совладания. Освоение техник рационализации стрессовых ситуаций. Практикум по тайм-менеджменту: матрица Эйзенхауэра, метод Pomodoro.

3. Индивидуальные задания:

1. Проведите анализ собственных копинг-стратегий, определите их эффективность.

2. Составьте список стрессовых ситуаций и напротив каждой пропишите наиболее эффективный способ совладания.
3. В течение недели применяйте техники тайм-менеджмента, оцените их влияние на уровень стресса.

Практическое занятие 6.

Тема 6. Профессиональная этика и коммуникативная компетентность

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года

Теоретическая часть

Кодекс этики социального работника базируется на принципах гуманизма, справедливости, уважения достоинства клиента, конфиденциальности и профессиональной ответственности. Основной принцип — «не навреди». Личностно-нравственные качества специалиста включают эмпатию, толерантность, честность, объективность, терпение и уважение к клиенту независимо от его социального статуса. Коммуникативные барьеры (смысловые, эмоциональные, культурные) препятствуют эффективному взаимодействию; их преодоление требует осознания и развития коммуникативных навыков. Алгоритм установления контакта с пожилым клиентом предполагает уважительное обращение, учет возрастных особенностей, терпение, ясную и доступную речь. В общении с клиентами в трудной жизненной ситуации важны активное слушание, эмпатическое присутствие, безоценочное принятие. Разрешение конфликтных ситуаций требует использования техник я-высказываний, аргументации, поиска взаимовыгодных решений.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Каковы основные положения Кодекса этики социального работника?

Какие личностно-нравственные качества необходимы специалисту по социальной работе?

Что такое коммуникативные барьеры? Как их преодолевать?

Назовите алгоритм установления контакта с пожилым клиентом.

Каковы особенности общения с клиентами в трудной жизненной ситуации?

Как разрешать конфликтные ситуации в профессиональном взаимодействии?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Эффективная коммуникация в сложных ситуациях». Ролевое проигрывание ситуаций взаимодействия с различными категориями клиентов: пожилыми, агрессивными, зависимыми. Анализ этических дилемм. Отработка техник активного слушания, я-высказываний, аргументации.

3. Индивидуальные задания:

Проведите самоанализ собственных коммуникативных барьеров.

Разработайте памятку «Правила эффективного общения с пожилым клиентом».

Проанализируйте этическую дилемму из профессиональной практики (или моделируемую) и предложите варианты ее решения.

Практическое занятие 7.

Тема 7. Технологии профилактики профессиональной деформации

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Профессиональная деформация личности — это изменение личностных качеств под влиянием профессиональной деятельности. Для специалистов помогающих профессий характерны такие виды деформаций, как эмоциональное истощение, цинизм, ригидность, авторитарность, редукция профессиональных обязанностей. Супервизия представляет собой профессиональное консультирование и поддержку специалиста с целью повышения эффективности работы и профилактики выгорания. Интервизия — взаимное консультирование коллег в группе. Организационные меры профилактики включают: нормирование труда, создание благоприятного психологического климата, внедрение супервизии, программы поддержки сотрудников. Индивидуальные меры профилактики: хобби и увлечения вне работы, здоровый образ жизни, регулярная практика саморегуляции, психологическая разгрузка. Здоровый образ жизни (рациональное питание, физическая активность, режим сна и отдыха) является фундаментом профессионального здоровья и устойчивости к стрессу.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Что такое профессиональная деформация личности? Каковы ее проявления?

Какие виды профессиональных деформаций характерны для специалистов помогающих профессий?

Что такое супервизия и интервизия? Какова их роль в профилактике деформаций?

Какие организационные меры профилактики профессионального выгорания могут применяться?

Какие индивидуальные меры профилактики наиболее эффективны?

Какова роль здорового образа жизни в сохранении профессионального здоровья?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Проектируем профилактику». Разработка индивидуального плана профилактики профессионального выгорания. Моделирование системы супервизии в организации социального обслуживания. Групповой анализ эффективности различных профилактических мер.

3. Индивидуальные задания:

Разработайте индивидуальный план профилактики профессионального выгорания на ближайший год.

Проведите анализ корпоративной культуры вашей организации (или моделируемой) с точки зрения профилактики выгорания.
Подготовьте проект программы супервизии для специалистов организации.

Практическое занятие 8.

Тема 8. Технологии социальной работы с различными категориями клиентов: аспект психологической безопасности специалиста

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Технологии социальной работы с различными категориями клиентов имеют свою специфику, учет которой необходим для эффективного и безопасного взаимодействия. При работе с агрессивным клиентом важно сохранять спокойствие, не отвечать агрессией, устанавливать четкие границы, использовать техники вербальной деэскалации. Признаки манипуляции включают скрытое давление, игру на чувствах вины или жалости, навязывание чувства долга. Техники психологической самозащиты: «глухая стена» (игнорирование манипуляции), «заезженная пластинка» (спокойное повторение своей позиции), «туман» (частичное согласие с критикой). При работе с клиентами с зависимым поведением важно избегать созависимых отношений, сохранять профессиональную позицию, не брать на себя ответственность за жизнь клиента. Установление профессиональных границ предполагает четкое определение зоны ответственности специалиста и клиента. Технологии работы с пожилыми людьми требуют учета их психофизических особенностей: замедленного темпа реакций, сенсорных нарушений, особенностей памяти.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Каковы особенности технологий социальной работы с различными категориями клиентов?

Как выстраивать психологически безопасное взаимодействие с агрессивным клиентом?

Каковы признаки манипуляции и как защититься от манипулятивного воздействия?

Каковы особенности работы с клиентами с зависимым поведением?

Как устанавливать профессиональные границы во взаимодействии с клиентом?

Какие технологии работы с пожилыми людьми требуют учета их психофизических особенностей?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Психологическая безопасность в помогающей профессии». Анализ кейсов взаимодействия с «трудными» клиентами. Отработка техник психологической

самозащиты: «глухая стена», «заезженная пластинка», «туман». Ролевое проигрывание ситуаций защиты от манипуляций.

3. Индивидуальные задания:

Проанализируйте типичные «трудные» ситуации в работе социального работника (по опыту или литературе) и опишите способы безопасного выхода из них.

Разработайте алгоритм действий при встрече с агрессивным клиентом.

Составьте перечень «красных флагов» – признаков манипулятивного поведения клиента.

Практическое занятие 9.

Тема 9. Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития

Учебные цели: сформировать компетенции или их составную часть.

Знания, умения и владения, приобретаемые обучающимися в результате освоения темы, в рамках формируемых компетенций: ИД-1 УК-6, ИД-2 УК-6, ИД-3 УК-6, ИД1-ПК-3, ИД-2 ПК-3, ИД-3 ПК-3.

Актуальность изучения данной темы обусловлена необходимостью овладения студентами знаний и навыков в области анализа, прогнозирования и проектирования реализации приоритетных направлений государственной социальной политики Российской Федерации, обеспечивающих достижение национальных целей развития до 2030 года и на перспективу до 2036 года.

Теоретическая часть

Принципы непрерывного профессионального развития включают систематичность, осознанность, опережающий характер, соответствие личным ценностям и потребностям рынка труда. Технология SMART позволяет формулировать профессиональные цели, соответствующие критериям: конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные во времени. Методы самооценки профессиональных компетенций включают анализ результатов деятельности, обратную связь от коллег и руководителей, психологическую диагностику, ведение портфолио. Возможности дополнительного профессионального образования для специалистов социальной сферы: курсы повышения квалификации, профессиональная переподготовка, вебинары, тренинги, стажировки, участие в конференциях. Портфолио профессиональных достижений представляет собой систематизированную коллекцию материалов, демонстрирующих результаты деятельности, освоенные компетенции, участие в проектах, профессиональное развитие. Планирование карьеры в социальной сфере предполагает определение этапов профессионального роста, возможных траекторий (управленческая, экспертно-методическая, практическая), необходимых ресурсов и способов их достижения.

Практические задания

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Каковы принципы непрерывного профессионального развития?

Как формулировать профессиональные цели по технологии SMART?

Какие методы самооценки профессиональных компетенций существуют?

Каковы возможности дополнительного профессионального образования для специалистов социальной сферы?

Что такое портфолио профессиональных достижений? Какова его структура?

Как планировать карьеру в социальной сфере?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Мой профессиональный маршрут». Самооценка профессиональных компетенций (по матрице компетенций). Формулирование профессиональных целей по SMART. Разработка индивидуального плана профессионального развития. Презентация карьерных стратегий в группе.

3. Индивидуальные задания:

1. Разработайте индивидуальный план профессионального развития на 3 года.
2. Составьте структуру своего профессионального портфолио.
3. Подготовьте презентацию «Моя карьерная стратегия» для защиты на итоговом занятии.
4. Пройдите тестирование по изученным темам:
Инструкция: Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

1. Что понимается под профессиональной устойчивостью специалиста по социальной работе?

- A) Способность работать без выходных и отпусков
- B) Интегральная характеристика, обеспечивающая сохранение эффективности деятельности в стрессогенных условиях
- C) Только физическая выносливость
- D) Исключительно высокий уровень заработной платы

2. Какое профессионально важное качество социального работника обеспечивает способность сохранять спокойствие в напряженных ситуациях?

- A) Креативность
- B) Стрессоустойчивость
- C) Предприимчивость
- D) Амбициозность

3. Кто является автором трехфакторной модели профессионального выгорания?

- A) З. Фрейд
- B) К. Маслач
- C) А. Маслоу
- D) Л.С. Выготский

4. Какой компонент профессиональной компетентности является системообразующим и интегрирующим?

- A) Когнитивный
- B) Операциональный
- C) Рефлексивный
- D) Мотивационный

5. Что такое супервизия в социальной работе?

- A) Административная проверка деятельности специалиста
- B) Профессиональное консультирование и поддержка специалиста с целью повышения эффективности работы
- C) Наказание за некачественную работу
- D) Проверка финансовой отчетности

6. Какая техника относится к методам нервно-мышечной релаксации?

- A) Метод Джекобсона
- B) Метод Шульца

- C) Метод Пилатеса
- D) Метод Станиславского

7. Какие факторы относятся к организационным факторам риска выгорания?

- A) Высокая заработная плата
- B) Четкие должностные инструкции
- C) Ненормированный рабочий день и высокие нагрузки
- D) Наличие супервизии

8. Что такое копинг-стратегии?

- A) Стратегии профессионального роста
- B) Способы совладания со стрессовыми ситуациями
- C) Стратегии финансового планирования
- D) Способы манипуляции клиентами

9. Какой принцип заложен в основу Кодекса этики социального работника?

- A) Принцип максимальной прибыли
- B) Принцип «не навреди»
- C) Принцип конкуренции
- D) Принцип административного подчинения

10. Какое личностное качество необходимо для установления контакта с пожилым клиентом?

- A) Терпение и уважение
- B) Торопливость
- C) Формализм
- D) Авторитарность

11. Что такое профессиональная деформация личности?

- A) Увольнение по собственному желанию
- B) Изменение личностных качеств под влиянием профессиональной деятельности
- C) Повышение квалификации
- D) Смена профессии

12. Какая методика используется для диагностики уровня эмоционального выгорания?

- A) Тест Кеттелла
- B) Методика Бойко
- C) Тест Люшера
- D) Методика Розенцвейга

13. Что такое рефлексия в профессиональной деятельности?

- A) Способность к самоанализу и осмыслению собственных действий
- B) Способность быстро принимать решения
- C) Способность к запоминанию информации
- D) Физическая выносливость

14. Какая техника относится к дыхательным методам саморегуляции?

- A) Дыхание по квадрату
- B) Задержка дыхания до предела
- C) Поверхностное дыхание
- D) Дыхание с акцентом на вдох

15. Какой метод тайм-менеджмента помогает расставить приоритеты?

- A) Матрица Эйзенхауэра
- B) Метод Pomodoro
- C) Метод «пяти пальцев»
- D) Хронометраж

16. Что относится к индивидуальным мерам профилактики выгорания?

- A) Введение супервизии в организации
- B) Хобби и увлечения вне работы
- C) Увеличение рабочей нагрузки
- D) Участие в корпоративных мероприятиях (только обязательных)

17. Каковы признаки манипулятивного поведения клиента?

- A) Открытое выражение чувств
- B) Прямые просьбы о помощи
- C) Скрытое давление, игра на чувствах вины или жалости
- D) Благодарность за помощь

18. Что такое SMART-цели?

- A) Цели, которые ставятся умными людьми
- B) Цели, соответствующие критериям: конкретные, измеримые, достижимые, релевантные, ограниченные во времени
- C) Очень сложные цели
- D) Краткосрочные цели

19. Какова роль психофизиологического статуса в профессиональной надежности специалиста?

- A) Не имеет значения
- B) Является основным критерием трудового потенциала (устойчивость нервных реакций, уровень функциональных возможностей ЦНС)
- C) Заменяется уровнем заработной платы
- D) Определяется только стажем работы

20. Что включает система долговременного ухода в контексте профессиональной деятельности?

- A) Только медицинские процедуры
- B) Комплекс мер по поддержке пожилых людей и инвалидов, требующий от специалиста особых компетенций
- C) Исключительно социальные выплаты
- D) Только стационарное обслуживание

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

- Власова, Т. А. Технологии социальной работы : учебно-методическое пособие: направление подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность «Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности», (уровень бакалавриата) / Т. А. Власова, О. В. Власова. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2024. — 91 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148706.html>
- Егорова, Н. Н. Социально-психологический тренинг профессионального общения:

теория и практика : учебное пособие / Н. Н. Егорова. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2025. — 220 с. — ISBN 978-5-9729-2580-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/154454.html>

Дополнительная литература:

- Коныгина, М. Н. Профессионально-этические основы социальной работы : учебное пособие для вузов / М. Н. Коныгина, Е. Б. Горлова. — Москва : Академический проект, 2020. — 187 с. — ISBN 978-5-8291-2735-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109981.html>

- Кузьмина, Ю. М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы : монография / Ю. М. Кузьмина ; под редакцией Г. Б. Хасанова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-1843-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63967.html>

- Свеженцева, И. Б. Теоретические основы формирования профессионально-нравственной устойчивости будущего специалиста : монография / И. Б. Свеженцева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 94 с. — ISBN 978-3-330-05759-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80536.html>

- Тренинг психологической готовности к социальной работе : курс лекций / составители Е. И. Зритнева. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 137 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92770.html>

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования**
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЮ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

Тренинг профессиональной устойчивости специалиста по социальной работе

Направление подготовки 39.04.02 Социальная работа
Направленность (профиль) «Управление и проектирование в социальной работе»
Форма обучения – очная
Год начала обучения – 2026 г.

Ставрополь, 2026 г.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	
ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА	
ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ И ЗАЧЕТАМ	
МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ	
СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	

ВВЕДЕНИЕ

Самостоятельная работа – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное (аудиторное) время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия (при частичном непосредственном участии преподавателя, оставляющем ведущую роль за работой студента).

Самостоятельная работа студента является важным видом учебной и научной деятельности студента. СУОС ВО предусматривается значительный объем времени из общей трудоемкости дисциплины на самостоятельную работу. В связи с этим, обучение включает в себя две, практически одинаковые по объему и взаимовлиянию части – процесса обучения и процесса самообучения. Поэтому самостоятельная работа должна стать эффективной и целенаправленной работой студента.

Самостоятельная работа студента предполагает, прежде всего, его научно-исследовательскую и практическую деятельность, поскольку именно эти виды учебной работы в первую очередь готовят к самостоятельному выполнению профессиональных задач. Конечной целью самостоятельной работы является организация самостоятельной познавательной деятельности, формирование умения самостоятельно анализировать информацию, выделять главное и второстепенное. Сформированные компетенции проверяются на экзамене по модулю, организованным особым образом.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТА

Самостоятельная работа проводится в виде собеседования. Основной целью этих видов самостоятельной работы является улучшение подготовки студентов высшей квалификации, направленное на формирование действенной системы фундаментальных и профессиональных знаний, умений и навыков, которые они могли бы свободно и самостоятельно применять в практической деятельности.

В ходе организации самостоятельной работы решаются следующие задачи:

- углублять и расширять их профессиональные знания;
- формировать у них интерес к учебно-познавательной деятельности;
- научить студентов овладевать приемами процесса познания;
- развивать у них самостоятельность, активность, ответственность;
- развивать познавательные способности будущих специалистов.

В ходе постановки целей и задач необходимо учитывать, что их выполнение направлено не только на формирование умений и навыков, но и определяется рамками данной предметной области.

Цель и задачи освоения дисциплины

Цель освоения дисциплины заключается в формировании у студентов набора компетенций (УК-6; ПК-3) по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа.

Основная цель курса «Тренинг профессиональной устойчивости специалиста по социальной работе» заключается в формировании у магистрантов психологической готовности к профессиональной деятельности в условиях стрессогенных факторов социальной работы, развитие навыков саморегуляции, рефлексии и профилактики профессиональной деформации для обеспечения долгосрочной профессиональной устойчивости и эффективности.

Задачи освоения дисциплины:

–сформировать представление о феномене профессиональной устойчивости, факторах риска эмоционального выгорания и психогигиене труда специалиста по социальной работе;

–развить способности к самооценке и рефлексии собственной профессиональной деятельности, определению приоритетов личностно-профессионального развития;

- обучить технологиям саморегуляции, стресс-менеджмента и восстановления психоэмоционального ресурса в условиях профессиональной деятельности;
- сформировать навыки разработки и реализации индивидуальных стратегий сохранения профессионального здоровья и работоспособности;
- развить коммуникативные компетенции, позволяющие выстраивать конструктивное взаимодействие с клиентами в сложных и конфликтных ситуациях;
- обеспечить готовность к применению технологий социальной работы с учетом принципов профессиональной этики и сохранения собственной психологической безопасности.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
УК-6. Способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы ее совершенствования на основе самооценки	ИД-1 УК-6. Понимает значимость самосовершенствования	Понимание теоретических основ профессионального развития и самосовершенствования в контексте непрерывного образования; психологических механизмов личностного и профессионального роста специалиста помогающей профессии; современных концепций саморазвития и акмеологии в социальной работе; требований профессионального стандарта «Специалист по социальной работе» и необходимость их выполнения; роли рефлексии как механизма самопознания и саморазвития в структуре профессиональной компетентности; критериев эффективности профессиональной деятельности в социальной сфере и факторы, влияющие на ее результативность; ценностных оснований профессиональной деятельности социального работника и их связь с самосовершенствованием.
	ИД-2 УК-6. Проводить самооценку учебной и профессиональной деятельности; и определяет приоритеты собственной деятельности	Умеет применять методы самодиагностики для оценки собственных компетенций и профессионально важных качеств; интерпретировать результаты психологической диагностики и соотносить их с требованиями профессии; проводить SWOT-анализ собственной профессиональной

		деятельности; на основе самооценки определять приоритетные направления деятельности и развития; ранжировать профессиональные задачи по степени важности и срочности; выявлять факторы, снижающие эффективность деятельности, и зоны профессионального риска.
	ИД-3 УК-6. Проводить рефлексию своей деятельности и разрабатывает способы ее совершенствования	Применение навыков рефлексивного анализа профессиональной деятельности; технологий проектирования индивидуальной траектории развития; методов самонаблюдения и ведения дневника рефлексии; способности к непрерывному мониторингу собственного профессионального развития; готовности к презентации и обоснованию программы самосовершенствования.
ПК-3. Способен к разработке и реализации технологий в социальной работе	ИД-1 ПК-3. Имеет представление о технологиях социальной работы	Понимание понятия, сущности и классификации технологий социальной работы (общие, частные, инновационные); теоретических основ технологизации социальной работы и междисциплинарный характер технологий; технологий социальной работы в различных сферах жизнедеятельности и с различными категориями клиентов; специфики технологий работы с клиентами с учетом их психофизических особенностей и социального статуса; современных научных подходов к разработке и реализации социальных технологий; требований к эффективности, этичности и безопасности применяемых технологий; алгоритмов технологического процесса в социальной работе: диагностика, планирование, реализация, оценка
	ИД-2 ПК-3. Разрабатывает и реализует технологии социальной работы	Умеет разрабатывать технологию социальной работы (или ее фрагмент) для решения конкретной проблемы клиента/группы; составлять технологическую карту (алгоритм) предоставления социальной услуги или реализации мероприятия;

		проводить диагностику проблемной ситуации и определять цели технологического воздействия; подбирать адекватные методы и инструменты для реализации технологического процесса; реализовывать отдельные этапы технологии в моделируемых условиях (ролевые игры, тренинги); осуществлять мониторинг реализации технологии и своевременно корректировать действия; оценивать результаты реализации технологии и формулировать рекомендации по ее совершенствованию; адаптировать существующие технологии к потребностям конкретных категорий клиентов.
	ИД-3 Демонстрирует способность разрабатывать и внедрять технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности	ПК-3. Владеет навыками проектирования и внедрения социальных технологий в различных сферах; методами оценки готовности организации к внедрению новых технологий; технологиями управления изменениями при внедрении инноваций; способностью к разработке программно-методического обеспечения технологических процессов; навыками презентации и защиты проектов внедрения технологий; умением тиражировать успешный опыт реализации технологий в профессиональной среде.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА

1. Методические рекомендации по работе с учебной литературой

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги.

Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой - это всегда большая экономия времени и сил.

Правильный подбор учебников рекомендуется преподавателем, читающим лекционный курс. Необходимая литература может быть также указана в методических разработках по данному курсу.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

При изучении любой дисциплины большую и важную роль играет самостоятельная индивидуальная работа.

Особое внимание следует обратить на определение основных понятий курса. Студент должен подробно разбирать примеры, которые поясняют такие определения, и уметь строить аналогичные примеры самостоятельно. Нужно добиваться точного представления о том, что изучаешь. Полезно составлять опорные конспекты. При изучении материала по учебнику полезно в тетради (на специально отведенных полях) дополнять конспект лекций. Там же следует отмечать вопросы, выделенные студентом для консультации с преподавателем.

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Опыт показывает, что многим студентам помогает составление листа опорных сигналов, содержащего важнейшие и наиболее часто употребляемые формулы и понятия. Такой лист помогает запомнить формулы, основные положения лекции, а также может служить постоянным справочником для студента.

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того на сколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста:**

информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)

усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)

аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)

творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

Основные виды систематизированной записи прочитанного:

Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;

Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;

Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;

Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;

Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.

Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической последовательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

2. Методические рекомендации по подготовке к собеседованию

1.Коротко высказать свою точку зрения на рассматриваемый вопрос (проблему).

С одной стороны: Четкая и ясная позиция на заданный вопрос всегда легче усваивается на слух, чем пространственные рассуждения.

С другой стороны: Не перепрыгивайте цепочку своих рассуждений. Очень часто именно эти рассуждения – лучший ответ на вопрос.

2. Уметь обосновать и защитить свой ответ.

Обоснование – процедура проведения тех убедительных аргументов или доводов, в силу которых следует принять утверждение или концепцию.

Защита своего ответа- это способность не только настоять на своем. Это способность аргументировано доказать свою правоту. Способность с помощью рассуждений отвергнуть неправильный ответ или чужое мнение.

Защита своего ответа нужна для того, чтобы выяснить, насколько хорошо вы владеете материалом, насколько вы уверены в своей правоте. Насколько вы гибки и умеете рассуждать. Так же насколько вы тактичны, вспыльчивы и основательны в своих рассуждениях.

3. Необходимо аргументировать свой ответ

Аргумент – довод, приводимый в споре или доказательстве.

Аргументировать- значит не быть голословным. В качестве аргумента приведите пример из собственной жизни, наблюдения, высказывания компетентной личности, статистические данные и прочее.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВИДАМ РАБОТ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 1

Тема 1. Профессиональная устойчивость специалиста по социальной работе: понятие, структура, значение

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие «профессиональная устойчивость» применительно к деятельности специалиста по социальной работе.

Перечислите основные стрессогенные факторы в работе социального работника.

Какие профессионально важные качества обеспечивают устойчивость к профессиональному стрессу?

Что такое «психофизиологический трудовой потенциал» и как он связан с профессиональной надежностью?

Каковы требования к специалисту по социальной работе в соответствии с профессиональным стандартом?

Как соотносятся понятия «стрессоустойчивость» и «адаптивность» в структуре профессиональной устойчивости?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Знакомство с собой: диагностика стрессоустойчивости». Проведение комплексной диагностики уровня стрессоустойчивости с использованием методики Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. Интерпретация результатов, обсуждение индивидуальных особенностей реагирования на стресс.

3. Индивидуальные задания

1. Проведите самоанализ собственных профессионально важных качеств, составьте их профиль.

2. Заполните дневник самонаблюдения за стрессовыми ситуациями в течение недели.

3. Подготовьте эссе «Мои ресурсы профессиональной устойчивости».

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Профессиональная устойчивость специалиста по социальной работе: понятие, структура, значение

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 2

Тема 2. Приоритеты бюджетной политики в социальной сфере на 2026–2028 годы

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте содержание понятия «синдром профессионального выгорания».

Охарактеризуйте три компонента выгорания по модели К. Маслач.

Какие организационные факторы способствуют развитию выгорания?

Каковы последствия профессионального выгорания для личной жизни специалиста?

Как выгорание влияет на качество предоставляемых социальных услуг?

Назовите ранние признаки (симптомы) развивающегося выгорания.

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Диагностика рисков: измеряем уровень выгорания». Проведение диагностики по методике В.В. Бойко «Диагностика уровня эмоционального выгорания». Групповой анализ результатов, обсуждение зон риска и ресурсных зон.

3. Индивидуальные задания:

Проведите самодиагностику уровня эмоционального выгорания, составьте профиль симптомов.

Проанализируйте факторы риска выгорания в вашей текущей деятельности (или моделируемой).

Разработайте памятку «Первые признаки выгорания: на что обратить внимание».

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Приоритеты бюджетной политики в социальной сфере на 2026–2028 годы

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 3

Тема 3. Рефлексия как ресурс профессиональной устойчивости

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие «рефлексия» в контексте профессиональной деятельности.

Почему рефлексивный компонент считается системообразующим в структуре профессиональной компетентности?

Как рефлексия связана с самооценкой и саморазвитием?

Какие виды рефлексии выделяют в психологии?

Как рефлексия помогает прогнозировать результаты профессиональной деятельности?

Назовите приемы развития рефлексивных способностей.

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Рефлексивный практикум». Освоение техник рефлексивного анализа профессиональных ситуаций: метод «Стоп-кадр», анализ завершенных дел, групповая рефлексия. Практика ведения дневника самонаблюдения.

3. Индивидуальные задания:

1. В течение недели ведите дневник рефлексии, анализируя по одной рабочей ситуации ежедневно.

2. Проведите рефлексивный анализ сложной профессиональной ситуации по алгоритму: факты → чувства → оценки → выводы → планы.

3. Составьте программу развития собственных рефлексивных способностей.

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Рефлексия как ресурс профессиональной устойчивости

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 4

Тема 4. Саморегуляция психоэмоционального состояния

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Что такое психическая саморегуляция? Каковы ее механизмы?

Чем отличаются произвольные и непроизвольные методы саморегуляции?

Опишите технику нервно-мышечной релаксации по Джекобсону.

Каков механизм действия дыхательных техник на психоэмоциональное состояние?

Что такое аутогенная тренировка? Каковы этапы ее освоения?

Как работают методы визуализации и имаготерапии?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Мастерская саморегуляции». Отработка дыхательных техник (диафрагмальное дыхание, дыхание по квадрату). Практика прогрессивной мышечной релаксации. Освоение базовых упражнений аутогенной тренировки. Сеанс визуализации ресурсного состояния.

3. Индивидуальные задания:

Составьте индивидуальный комплекс техник саморегуляции (не менее 5 техник).

Ежедневно в течение недели практикуйте выбранные техники, фиксируя изменения состояния.

Подготовьте аудиозапись текста для сеанса релаксации (для самоиспользования или для группы).

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Саморегуляция психоэмоционального состояния

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 5

Тема 5. Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Раскройте понятие «стресс». В чем различие эустресса и дистресса?

Какова роль когнитивной оценки в развитии стрессовой реакции?

Что такое копинг-стратегии? Какие типы копинг-стратегий выделяют?

Какие копинг-стратегии наиболее эффективны в профессиональной деятельности социального работника?

Как тайм-менеджмент помогает снизить уровень профессионального стресса?

Назовите личностные ресурсы совладания со стрессом.

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Управляю стрессом». Диагностика индивидуальных копинг-стратегий. Анализ эффективности используемых способов совладания. Освоение техник рационализации стрессовых ситуаций. Практикум по тайм-менеджменту: матрица Эйзенхауэра, метод Pomodoro.

3. Индивидуальные задания:

1. Проведите анализ собственных копинг-стратегий, определите их эффективность.
2. Составьте список стрессовых ситуаций и напротив каждой пропишите наиболее эффективный способ совладания.
3. В течение недели применяйте техники тайм-менеджмента, оцените их влияние на уровень стресса.

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 6

Тема 6. Профессиональная этика и коммуникативная компетентность

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Каковы основные положения Кодекса этики социального работника?

Какие личностно-нравственные качества необходимы специалисту по социальной работе?

Что такое коммуникативные барьеры? Как их преодолевать?

Назовите алгоритм установления контакта с пожилым клиентом.

Каковы особенности общения с клиентами в трудной жизненной ситуации?

Как разрешать конфликтные ситуации в профессиональном взаимодействии?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Эффективная коммуникация в сложных ситуациях». Ролевое проигрывание ситуаций взаимодействия с различными категориями клиентов: пожилыми, агрессивными, зависимыми. Анализ этических дилемм. Отработка техник активного слушания, я-высказываний, аргументации.

3. Индивидуальные задания:

Проведите самоанализ собственных коммуникативных барьеров.

Разработайте памятку «Правила эффективного общения с пожилым клиентом».

Проанализируйте этическую дилемму из профессиональной практики (или моделируемую) и предложите варианты ее решения.

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Профессиональная этика и коммуникативная компетентность

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 7

Тема 7. Технологии профилактики профессиональной деформации

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Что такое профессиональная деформация личности? Каковы ее проявления?

Какие виды профессиональных деформаций характерны для специалистов помогающих профессий?

Что такое супервизия и интервизия? Какова их роль в профилактике деформаций?

Какие организационные меры профилактики профессионального выгорания могут применяться?

Какие индивидуальные меры профилактики наиболее эффективны?

Какова роль здорового образа жизни в сохранении профессионального здоровья?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Проектируем профилактику». Разработка индивидуального плана профилактики профессионального выгорания. Моделирование системы супервизии в организации социального обслуживания. Групповой анализ эффективности различных профилактических мер.

3. Индивидуальные задания:

Разработайте индивидуальный план профилактики профессионального выгорания на ближайший год.

Проведите анализ корпоративной культуры вашей организации (или моделируемой) с точки зрения профилактики выгорания.

Подготовьте проект программы супервизии для специалистов организации.

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Технологии профилактики профессиональной деформации

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 8

Тема 8. Технологии социальной работы с различными категориями клиентов: аспект психологической безопасности специалиста

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Каковы особенности технологий социальной работы с различными категориями клиентов?

Как выстраивать психологически безопасное взаимодействие с агрессивным клиентом?

Каковы признаки манипуляции и как защититься от манипулятивного воздействия?

Каковы особенности работы с клиентами с зависимым поведением?

Как устанавливать профессиональные границы во взаимодействии с клиентом?

Какие технологии работы с пожилыми людьми требуют учета их психофизических особенностей?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Психологическая безопасность в помогающей профессии». Анализ кейсов взаимодействия с «трудными» клиентами. Отработка техник психологической самозащиты: «глухая стена», «заезженная пластинка», «туман». Ролевое проигрывание ситуаций защиты от манипуляций.

3. Индивидуальные задания:

Проанализируйте типичные «трудные» ситуации в работе социального работника (по опыту или литературе) и опишите способы безопасного выхода из них.

Разработайте алгоритм действий при встрече с агрессивным клиентом.

Составьте перечень «красных флагов» – признаков манипулятивного поведения клиента.

4. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Технологии социальной работы с различными категориями клиентов: аспект психологической безопасности специалиста

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ПО ТЕМЕ 9

Тема 9. Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития

1. Подготовьтесь к собеседованию.

Каковы принципы непрерывного профессионального развития?

Как формулировать профессиональные цели по технологии SMART?

Какие методы самооценки профессиональных компетенций существуют?

Каковы возможности дополнительного профессионального образования для специалистов социальной сферы?

Что такое портфолио профессиональных достижений? Какова его структура?

Как планировать карьеру в социальной сфере?

2. Мастер-класс/тренинг:

Тренинг «Мой профессиональный маршрут». Самооценка профессиональных компетенций (по матрице компетенций). Формулирование профессиональных целей по SMART. Разработка индивидуального плана профессионального развития. Презентация карьерных стратегий в группе.

3. Индивидуальные задания:

1. Разработайте индивидуальный план профессионального развития на 3 года.

2. Составьте структуру своего профессионального портфолио.

3. Подготовьте презентацию «Моя карьерная стратегия» для защиты на итоговом занятии.

4. Пройдите тестирование по изученным темам.

3. Подготовьте аннотации литературы по проблеме

Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития

Форма контроля СРС: обсуждение и закрепление пройденного материала.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Данный вид работы не предусмотрен учебный план

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ КУРСОВЫХ РАБОТ

Данный вид работы не предусмотрен учебный план

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Основная литература:

- Власова, Т. А. Технологии социальной работы : учебно-методическое пособие: направление подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность «Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности», (уровень бакалавриата) / Т. А. Власова, О. В. Власова. — Сургут : Сургутский государственный педагогический университет, 2024. — 91 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/148706.html>

- Егорова, Н. Н. Социально-психологический тренинг профессионального общения: теория и практика : учебное пособие / Н. Н. Егорова. — Москва, Вологда : Инфра-Инженерия, 2025. — 220 с. — ISBN 978-5-9729-2580-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/154454.html>

Дополнительная литература:

- Коныгина, М. Н. Профессионально-этические основы социальной работы : учебное пособие для вузов / М. Н. Коныгина, Е. Б. Горлова. — Москва : Академический проект, 2020. — 187 с. — ISBN 978-5-8291-2735-0. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/109981.html>

- Кузьмина, Ю. М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы : монография / Ю. М. Кузьмина ; под редакцией Г. Б. Хасанова. — Казань : Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. — 100 с. — ISBN 978-5-7882-1843-4. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/63967.html>

- Свеженцева, И. Б. Теоретические основы формирования профессионально-нравственной устойчивости будущего специалиста : монография / И. Б. Свеженцева. — Белгород : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, ЭБС АСВ, 2017. — 94 с. — ISBN 978-3-330-05759-3. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/80536.html>

- Тренинг психологической готовности к социальной работе : курс лекций / составители Е. И. Зритнева. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2018. — 137 с. — Текст : электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: <https://www.iprbookshop.ru/92770.html>

-