

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Садыкова Алма Галимовна

Должность: Директор Высшей школы креативных индустрий

Дата подписания: 25.05.2026 16:45:33

Уникальный программный ключ:

d72783635b7f7c872e79a746e849dc01ab0cab7a

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор Высшей школы
креативных индустрий
Садыкова А.Г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Тренинг профессиональной устойчивости специалиста по социальной работе

Направление подготовки
Направленность (профиль)

39.04.02 Социальная работа
Управление и проектирование в
социальной работе

Год начала обучения

2026

Форма обучения

очная

Реализуется в семестре

3

Разработано

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры социологии и
социальных инноваций Литвинова Е.Ю.

Ставрополь, 2026 г.

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.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина является факультативной. Ее освоение происходит в 3 семестре.

3. 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	ПК-3.	Демонстрирует способность разрабатывать и внедрять технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности 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.
--	--	--

4. Объем учебной дисциплины (модуля) и формы контроля *

Объем занятий: всего: 2 з.е. 72 академ. ч.	ОФО, в академ. часах
Контактная работа:	27
Лекции/из них практическая подготовка	9/0
Лабораторных работ/из них практическая подготовка	0
Практических занятий/из них практическая подготовка	18/0
Самостоятельная работа	45
Формы контроля	
Экзамен	-
Зачет	-
Зачет с оценкой (3 семестр)	-
Курсовая работа	-

*Дисциплина (модуль) предусматривает применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием количества часов и видов занятий

№	Раздел (тема) дисциплины и краткое содержание	Формируемые компетенции, индикаторы	очная форма				Формы текущего контроля успеваемости
			Контактная работа обучающихся с преподавателем /из них в форме практической подготовки, часов			Самостоятельная работа, часов	
			Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Профессиональная устойчивость специалиста по социальной работе: понятие, структура, значение. Феномен профессиональной устойчивости в помогающих профессиях. Специфика труда социального работника: стрессогенные факторы, эмоциональные нагрузки, ответственность. Профессионально важные качества: стрессоустойчивость, адаптивность, эмпатия, организаторские способности. Психофизиологические критерии трудового потенциала и профессиональной надежности	УК-6; ПК-3	2	2		4	Собеседование, тесты
2.	Синдром профессионального выгорания: факторы риска, симптомы, последствия. Понятие профессионального (эмоционального) выгорания. Трехфакторная модель: эмоциональное истощение, деперсонализация, редукция профессиональных достижений. Факторы риска: организационные, коммуникативные, личностные. Последствия выгорания для качества жизни и эффективности труда	УК-6; ПК-3	2	2		4	Собеседование, тесты
3.	Рефлексия как ресурс профессиональной устойчивости. Понятие рефлексии в профессиональной деятельности. Рефлексивный компонент профессиональной компетентности как системообразующий фактор. Рефлексия и самооценка: механизмы развития. Значение рефлексии для прогнозирования результатов деятельности и профессионально-творческого саморазвития	УК-6; ПК-3	2	2		4	Собеседование, тесты
4.	Саморегуляция психоэмоционального состояния. Понятие саморегуляции. Механизмы произвольной и непроизвольной регуляции.	УК-6; ПК-3	2	2		4	Собеседование, тесты

	Методы снятия психоэмоционального напряжения: дыхательные техники, мышечная релаксация, визуализация. Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону. Аутотренинг. Медитативные практики					
5.	Стресс-менеджмент в профессиональной деятельности Природа стресса. Эустресс и дистресс. Когнитивная оценка стрессовой ситуации. Совладающее поведение (копинг-стратегии): проблемно-ориентированный, эмоционально-ориентированный копинг. Ресурсы совладания со стрессом. Тайм-менеджмент как фактор снижения профессионального стресса.	УК-6; ПК-3	2	2	4	Собеседование, тесты
6.	Профессиональная этика и коммуникативная компетентность. Кодекс этики социального работника: основные принципы и нормы. Личностно-нравственные качества специалиста: эмпатия, толерантность, честность, объективность. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления. Техники эффективного общения в сложных ситуациях. Алгоритмы установления контакта с клиентами разных категорий	УК-6; ПК-3	2	2	4	Собеседование, тесты
7.	Технологии профилактики профессиональной деформации. Понятие профессиональной деформации личности. Виды деформаций у специалистов помогающих профессий. Система профилактических мер: организационные (супервизия, интервизия, наставничество) и индивидуальные (хобби, здоровый образ жизни, психологическая разгрузка). Роль корпоративной культуры в сохранении профессионального здоровья	УК-6; ПК-3	2	2	4	Собеседование, тесты
8.	Технологии социальной работы с различными категориями клиентов: аспект психологической безопасности специалиста. Технологии социальной работы в различных сферах жизнедеятельности. Специфика взаимодействия с "трудными" клиентами: агрессивными, зависимыми, конфликтными. Психологическая безопасность специалиста: установление границ, защита от манипуляций. Технологии работы с пожилыми людьми с учетом их психофизических особенностей	УК-6; ПК-3	2	2	4	Собеседование, тесты
9.	Проектирование индивидуальной траектории профессионального развития. Принципы непрерывного профессионального развития. Постановка профессиональных целей (SMART). Самооценка профессиональных компетенций. Планирование карьеры в социальной сфере. Ресурсы дополнительного профессионального образования. Портфолио профессиональных достижений	УК-6; ПК-3	2	2	4	Собеседование, тесты
	ИТОГО за 3 семестр		18	18	36	72
	ИТОГО		18	18	36	72

6. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине (модулю) базируется на перечне осваиваемых компетенций с указанием индикаторов. ФОС обеспечивает объективный контроль достижения запланированных результатов обучения. ФОС включает в себя:

- описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания;
- методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций (включаются в методические указания по тем видам работ, которые предусмотрены учебным планом и предусматривают оценку сформированности компетенций);
- типовые оценочные средства, необходимые для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций.

ФОС является приложением к данной программе дисциплины (модуля).

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Приступая к работе, каждый студент должен принимать во внимание следующие положения.

Дисциплина (модуль) построена по тематическому принципу, каждая тема представляет собой логически завершённый раздел.

Лекционный материал посвящен рассмотрению ключевых, базовых положений курсов и разъяснению учебных заданий, выносимых на самостоятельную работу студентов.

Практические занятия проводятся с целью закрепления усвоенной информации, приобретения навыков ее применения при решении практических задач в соответствующей предметной области.

Самостоятельная работа студентов направлена на самостоятельное изучение дополнительного материала, подготовку к практическим и лабораторным занятиям, а также выполнения всех видов самостоятельной работы.

Для успешного освоения дисциплины, необходимо выполнить все виды самостоятельной работы, используя рекомендуемые источники информации.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1.1. Перечень основной литературы:

• 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>

8.1.2. Перечень дополнительной литературы:

• Коньгина, М. Н. Профессионально-этические основы социальной работы : учебное пособие для вузов / М. Н. Коньгина, 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>

8.2. Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Методические рекомендации для студентов по организации самостоятельной работы (электронная версия).

2. Методические указания по выполнению практических работ (электронная версия).

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

- 1 Информационно-правовой портал «Гарант». URL: <https://www.garant.ru/>

- 2 Электронно-библиотечная система «IPR book». URL: <http://www.iprbookshop.ru>

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

При чтении лекций используется компьютерная техника, демонстрации презентационных мультимедийных материалов. На практических занятиях студенты представляют презентации, подготовленные ими в часы самостоятельной работы.

Информационные справочные системы:

Информационно-справочные и информационно-правовые системы, используемые при изучении дисциплины:

1	Информационно-правовой портал «Гарант». URL: https://www.garant.ru/
2	Электронно-библиотечная система «IPR book». URL: http://www.iprbookshop.ru

Программное обеспечение:

1	Альт Рабочая станция 10
2	Альт Рабочая станция К
3	Альт «Сервер»
4	Пакет офисных программ - Р7-Офис

10. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия	Учебная аудитория, укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук,
--------------------	---

	переносной проектор, магнитно-маркерная доска
Практические занятия	Учебная аудитория, укомплектована специализированной мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории: ноутбук, переносной проектор, магнитно-маркерная доска
Самостоятельная работа	Аудитория, укомплектованная специализированной мебелью, оснащенная компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета

11. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,
 - специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),
 - индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,
 - при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;
- 2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),
 - обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;
 - обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;
- 3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата (в том числе с тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):
 - письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

- по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.

12. Особенности реализации дисциплины с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения

Согласно части 1 статьи 16 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» под *электронным обучением* понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под *дистанционными образовательными технологиями* понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Реализация дисциплины может быть осуществлена с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения полностью или частично. Компоненты УМК дисциплины (рабочая программа дисциплины, оценочные и методические материалы, формы аттестации), реализуемой с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения, содержат указание на их использование.

При организации образовательной деятельности с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения могут предусматриваться асинхронный и синхронный способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет».

При применении дистанционных образовательных технологий и электронного обучения в расписании по дисциплине указываются: способы осуществления взаимодействия участников образовательных отношений посредством информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (ВКС-видеоконференцсвязь, ЭТ – электронное тестирование); ссылки на электронную информационно-образовательную среду СКФУ, на образовательные платформы и ресурсы иных организаций, к которым предоставляется открытый доступ через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет»; для синхронного обучения - время проведения онлайн-занятий и преподаватели; для асинхронного обучения - авторы онлайн-курсов.

При организации промежуточной аттестации с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения используются Методические рекомендации по применению технических средств, обеспечивающих объективность результатов при проведении промежуточной и государственной итоговой аттестации по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета и программам магистратуры с применением дистанционных образовательных технологий (Письмо Минобрнауки России от 07.12.2020 г. № МН-19/1573-АН «О направлении методических рекомендаций»).

Реализация дисциплины с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется с использованием электронной информационно-образовательной среды СКФУ, к которой обеспечен доступ обучающихся через информационно-телекоммуникационную сеть «Интернет», или с использованием ресурсов иных организаций, в том числе платформ, предоставляющих сервисы для проведения видеоконференций, онлайн-встреч и дистанционного обучения (МТС-Линк), а также с использованием возможностей социальных сетей для осуществления коммуникации обучающихся и преподавателей.

Учебно-методическое обеспечение дисциплины, реализуемой с применением

электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, включает представленные в электронном виде рабочую программу, учебно-методические пособия или курс лекций, методические указания к выполнению различных видов учебной деятельности обучающихся, предусмотренных дисциплиной, и прочие учебно-методические материалы, размещенные в информационно-образовательной среде СКФУ.