

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения российской федерации

Кафедра дефектологии, русского языка и социальной работы

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ
ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00E920A3E02C1169FD3DEB1664B090AB56
Владелец: Ходжаян Анна Борисовна
Действителен: с 12.05.2026 до 05.08.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины	Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе
Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль)	Эргореабилитация (эрготерапия)
Форма обучения	очная
Год начала подготовки	2026
Всего ЗЕТ	-3
Всего часов	-108
Из них	
Контактная работа по видам занятий	-52
лекции	-16
практические занятия	-32
контроль самостоятельной работы	- 4
Самостоятельная работа	- 56
Промежуточная аттестация	
Зачет	7 семестр

г. Ставрополь, 2026 г.

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Цель изучения дисциплины формирование у студентов системного представления о теоретических и практических основах саморегуляции эмоциональных состояний у специалиста по социальной работе в процессе выполнения профессиональной деятельности. ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05 февраля 2018 года № 76.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе» относится к базовым дисциплинам вариативной части, её изучение осуществляется в 7 семестре.

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Результаты освоения дисциплины сформулированы в соответствии с профессиональным стандартом:

- Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе», утверждённый Приказом Минтруда России от 06 сентября 2024 г. №455 н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 08 октября 2024., регистрационный №79732)

Коды и содержание индикаторов компетенции	Планируемые результаты обучения		
	Знать	Уметь	Владеть навыками
УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде			
И.ук-3.1 Формирует команду для выполнения практических задач, вырабатывает командную стратегию	Принципы формирования команды с учётом профессиональных и личностных качеств участников; этапы командообразования и распределения ролей; методы выработки командной стратегии для достижения практических задач	Определять состав команды в зависимости от целей и содержания задачи; формулировать общую командную цель и пути её достижения; распределять функциональные роли между членами команды с учётом их компетенций	Формирования рабочей команды под конкретную практическую задачу; выработки командной стратегии с учётом внешних и внутренних условий; организации эффективного старта командной работы (целеполагание, планирование, распределение ответственности)
И.ук-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие	Модели анализа последствий личных действий в командной работе и социальном взаимодействии; типичные риски и конфликтогены, возникающие при взаимодействии; способы построения продуктивной коммуникации с учётом обратной связи	Прогнозировать краткосрочные и долгосрочные последствия своих решений и поступков для команды и общего результата; своевременно корректировать своё поведение на основе анализа ситуации; выстраивать диалог и аргументировать свою позицию для конструктивного взаимодействия	Анализа возможных последствий собственных действий в процессе командной работы; предотвращения и урегулирования конфликтов путём осознанного поведения; построения продуктивного взаимодействия с учётом интересов всех участников и общей стратегии

ПК 4 Способен к планированию, контролю деятельности подразделения по предоставлению социальных услуг, социального сопровождения, профилактике обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании			
И.пк-4.2 Организует деятельность структурных подразделений организации по реализации плановых и программных документов, выполнению государственного (муниципального) задания, выполнению поручений вышестоящих организаций	– Особенности предоставления медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящемся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Требования к группе специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Особенности координации деятельности сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	– Обосновывать возможности предоставления медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящемся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Определять группы специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Координировать деятельность сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	– Оказания медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящемся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Формирования группы специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Координации деятельности сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач
И.пк-4.3 Организует работу персонала учреждений социального обслуживания	– Особенности мотивации сотрудников на выполнение поставленных задач – Алгоритм организации контроля за выполнением плановых целей и деятельности специалистов – Специфику работы отдельных специалистов и подразделения в целом – Основы планирования и проведения мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Основы разработки мероприятий по повышению квалификации сотрудников	– Мотивировать сотрудников на выполнение поставленных задач – Контролировать выполнение плановых целей и деятельности специалистов – Анализировать работу отдельных специалистов и подразделения в целом – Разрабатывать план мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Разрабатывать мероприятия по повышению квалификации сотрудников подразделения – Обосновывать	– Мотивирования сотрудников на выполнение поставленных задач – Контроля выполнения плановых целей и деятельности специалистов – Анализа работы отдельных специалистов и подразделения в целом – Проведения мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Реализации мероприятий по повышению квалификации сотрудников подразделения – Внедрения тех-

	подразделения – Ведущие технологии наставничества, направленные на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Основы планирования и проведения мероприятий по профилактике профессионального выгорания	применение технологий наставничества, направленных на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Разрабатывать мероприятия по профилактике профессионального выгорания	нологий наставничества, направленных на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Проведения мероприятий по профилактике профессионального выгорания
--	---	--	---

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Наименование разделов дисциплины	Контактная аудиторная работа обучающихся с преподавателем в часах, в том числе					Самостоятельная работа, в том числе консультации, контроль самостоятельной работы, час		
	Лекции	Практические занятия	Семинарские занятия	Лабораторные занятия	Клинические практические занятия	Контроль самостоятельной работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа, в том числе индивидуальные консультации
Раздел 1. Особенности эмоциональных состояний специалистов	8	14				2		22
Раздел 2. Технологии саморегуляции эмоциональных состояний специалистов по социальной работе	8	18				2		34
Промежуточная аттестация: зачет								
Итого по дисциплине:	16	32				4		56
Часов 108	Зач. ед. 3							
Объем профессиональной практической подготовки (ПП)	28 час					20 час		
Объем профессионально направленной подготовки (ПНП)	14 час					26 час		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Содержание разделов дисциплины

Код компетенции	Наименование разделов	Краткое содержание разделов и тем
И.уК 3.1 И.уК 3.3 И.ПК 4.2 И.ПК 4.3	Раздел 1. Особенности эмоциональных состояний специалистов	Подходы к изучению профессиональных деформации в специалистов помогающих профессий. Концепции профессиональных деформаций. Профессиональные деформации: понятие, сущность, содержательные характеристики, классификация. Факторы возникновения профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе. Уровни профессиональных деструкций. Особенности проявления профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе. Характеристики риска по субъектно-объектным характеристикам. Специфика риска по условиям его возникновения и социальной обусловленности. Особенности риска развития профессиональных деформаций по содержанию и характеру цели действий. Факторы основных профессиональных деформаций в сфере типа «человек-человек». Основные подходы к исследованию профессионального «выгорания». Факторы, детерминирующие эмоциональное «выгорание». Фазы развития синдрома эмоционального «выгорания». Признаки эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе Профессиональный стресс: понятие, типология, содержательные характеристики. Факторы профессионального стресса. Фазы развития стресса и их характеристика. Уровни реакции на стресс. Проявления профессионального стресса и его последствия у специалистов социальной сферы. Формирование стрессоустойчивости специалиста по социальной работе.
И.уК 3.1 И.уК 3.3 И.ПК 4.2 И.ПК 4.3	Раздел 2. Технологии саморегуляции эмоциональных состояний специалистов по социальной работе	Понятие и структура саморегуляции. Общие подходы к нейтрализации синдрома эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе. Сущность и понятие совладающего поведения. Классификация копинг-стратегий. Копинг-поведение специалиста по социальной работе. Профессиональная стагнация как специфический вид профессиональных деформаций: понятие и сущность. Причины и особенности развития профессиональной стагнации у социальных работников. Диагностика и профилактика профессиональной стагнации специалиста социальной работы. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности. Психологические концепции регуляции психической деятельности. Психологические особенности профессиональной деятельности и личность специалиста. Личностный ресурс специалиста в сфере социальной работы и проблемы профессиональной деформации. Модели изучения синдрома эмоционального «выгорания». Методы и методики оценки синдрома профессио-

		нального «выгорания». Структура саморегуляции. Общие подходы к нейтрализации синдрома эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе. Подходы к проблеме преодоления и профилактики профессионального выгорания у специалистов по социальной работе. Особенности и основные направления психопрофилактики и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы и саморегуляции субъектов профессиональной деятельности. Групповые механизмы регуляции социального поведения. Саморегуляции эмоциональных состояний в ситуациях профессионального взаимодействия специалиста социальной сферы. Основные этапы и особенности саморефлексии. Саморефлексия специалиста по социальной работе в профилактике профессиональных деформаций. Физиологические методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации. Эмоционально-волевые методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации. Методы и приемы аутогенной тренировки. Сущность и содержание понятия «профессиональное здоровье». Факторы профессионального здоровья специалиста социальной сферы. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности специалистов по социальной работе.
--	--	---

5.2 План лекций

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	Психические состояния человека	2	1. Понятие и феномен психических состояний человека 2. Регуляция психических состояний: общие принципы 3. Классификация методов регуляции психических состояний		
	Профессиональные деформации специалистов по социальной работе	2	1. Профессиональные деформации: понятие, сущность, содержательные характеристики, классификация 2. Факторы возникновения профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе 3. Уровни профессиональных деструкций 4. Особенности проявления профессиональных деформаций у специалистов по соци-	ОФО	ПНП

			альной работе		
	Эмоциональное «выгорание» специалистов социальной сферы	2	1. Основные подходы к исследованию профессионального «выгорания» 2. Факторы, детерминирующие эмоциональное «выгорание» 3. Фазы развития синдрома эмоционального «выгорания» 4. Признаки эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе	ОФО	ПНП
	Профессиональный стресс в деятельности специалиста по социальной работе	2	1. Профессиональный стресс: понятие, типология, содержательные характеристики 2. Факторы профессионального стресса 3. Фазы развития стресса и их характеристика 4. Уровни реакции на стресс 5. Проявления профессионального стресса и его последствия у специалистов социальной сферы 6. Формирование стрессоустойчивости специалиста по социальной работе	ОФО	ПНП
Раздел 2	Психологическая саморегуляция как способ профилактики синдрома эмоционального «выгорания»	2	1. Понятие и структура саморегуляции 2. Общие подходы к нейтрализации синдрома эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе	ОФО	ПНП
	Методы диагностики эмоционального «выгорания» у специалистов социальной сферы	2	1. Модели изучения синдрома эмоционального «выгорания» 2. Методы и методики оценки синдрома профессионального «выгорания»	ОФО	ПНП
	Методы и технологии психопрофилактики, психокоррекции личности при синдроме эмоционального «выгорания»	2	1. Подходы к проблеме преодоления и профилактики профессионального выгорания у специалистов по социальной работе 2. Особенности и основные направления психопрофилактики и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания	ОФО	ПНП
	Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации	2	1. Физиологические методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации. 2. Эмоционально-волевые методы и технологии самопомощи при синдроме эмоцио-	ОФО	ПНП

			нального сгорания и профессиональной деформации. 3. Методы и приемы аутогенной тренировки.		
	Всего часов	16			14

5.3. Семинары

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.4. Лабораторные занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.5. Практические занятия

№ Раздела	Наименование лекций	Кол-во часов	Перечень учебных вопросов	Форма проведения	Практическая подготовка (ПП/ПНП)
Раздел 1	Психические состояния человека	2	1. Понятие и феномен психических состояний человека 2. Регуляция психических состояний: общие принципы 3. Классификация методов регуляции психических состояний		
	Профессиональные деформации: основные подходы и концепции к исследованию	2	1. Подходы к изучению профессиональных деформаций у специалистов помогающих профессий 2. Концепции профессиональных деформаций	ОФО	ПП
	Факторы риска развития профессиональных деформаций в социальной работе	2	1. Характеристики риска по субъектно-объектным характеристикам 2. Специфика риска по условиям его возникновения и социальной обусловленности 3. Особенности риска развития профессиональных деформаций по содержанию и характеру цели действий 4. Факторы основных профессиональных деформаций в сфере типа «человек-человек»	ОФО	ПП
	Профессиональные деформации специалистов по социальной работе	2	1. Профессиональные деформации: понятие, сущность, содержательные характеристики, классификация 2. Уровни профессиональных деформаций 3. Особенности проявления профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе	ОФО	ПП

	Эмоциональное «выгорание» специалистов социальной сферы	2	1. Понятие и сущность эмоционального «выгорания» 2. Факторы, детерминирующие эмоциональное «выгорание» 3. Фазы развития синдрома эмоционального «выгорания» 4. Признаки эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе	ОФО	ПП
	Профессиональный стресс в деятельности специалиста по социальной работе	2	1. Профессиональный стресс: понятие, типология, содержательные характеристики 2. Факторы профессионального стресса 3. Фазы развития стресса и их характеристика 4. Уровни реакции на стресс 5. Проявления профессионального стресса и его последствия у специалистов социальной сферы	ОФО	ПП
Раздел 2	Классификация методов регуляции психических состояний	2	1. Внешние методы регуляции психических состояний 2. Внешнее внушение 3. Использование музыки как средства регуляции эмоциональных состояний 4. Использование цвета как средства регуляции эмоциональных состояний 5. Средства физической регуляции психических состояний		
	Копинговые стратегии поведения специалиста по социальной работе в стрессе	2	1. Сущность и понятие совладающего поведения 2. Классификация копинг-стратегий. 3. Копинг-поведение специалиста по социальной работе	ОФО	ПП
	Диагностика и профилактика профессиональной стагнации	2	1. Профессиональная стагнация как специфический вид профессиональных деформаций: понятие и сущность 2. Причины и особенности развития профессиональной стагнации у социальных работников 3. Диагностика и профилактика профессиональной стагнации специалиста социальной работы	ОФО	ПП
	Концепции психической саморегуляции	2	1. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности 2. Психологические концепции регуляции психической деятельности	ОФО	ПП

	Механизмы социального поведения и саморегуляции личности социального работника	2	1. Психологические особенности профессиональной деятельности и личность специалиста 2. Личностный ресурс специалиста в сфере социальной работы и проблемы профессиональной деформации 3. Индивидуальные стили саморегуляции	ОФО	ПП
	Методы диагностики эмоционального «выгорания» у специалистов социальной сферы	2	1. Модели изучения синдрома эмоционального «выгорания» 2. Методы и методики оценки синдрома профессионального «выгорания»	ОФО	ПП
	Психологическая саморегуляция как способ профилактики синдрома эмоционального «выгорания»	2	1. Структура саморегуляции 2. Общие подходы к нейтрализации синдрома эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе	ОФО	ПП
	Методы и технологии психопрофилактики, психокоррекции личности при синдроме эмоционального «выгорания»	2	1. Подходы к проблеме преодоления и профилактики профессионального выгорания у специалистов по социальной работе 2. Особенности и основные направления психопрофилактики и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания	ОФО	ПП
	Групповые механизмы социального поведения и саморегуляция личности социального работника	2	1. Особенности внутрисовременного взаимодействия и типы и саморегуляции субъектов профессиональной деятельности 2. Групповые механизмы регуляции социального поведения 3. Саморегуляции эмоциональных состояний в ситуациях профессионального взаимодействия специалиста социальной сферы	ОФО	ПП
	Саморефлексия и профессиональная деформация	2	1. Основные этапы и особенности саморефлексии. 2. Саморефлексия специалиста по социальной работе в профилактике профессиональных деформаций	ОФО	ПП
	Всего часов	32			28

5.6. Клинические практические занятия

Данный вид работы не предусмотрен учебным планом

5.7. Самостоятельная работа обучающихся

Наименование темы дисциплины или раздела	Вид самостоятельной внеаудиторной работы обучающихся/контроль самостоятельной работы	Оценочное средство	Кол-во часов/ кол-во час на ПНП+ПП	Код компетенции(й)
Раздел 1. Особенности эмоциональных состояний специалистов	самостоятельное изучение литературы	вопросы для собеседования	12/12	И.ук 3.1 И.ук 3.3 И.пк 4.2 И.пк 4.3
	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП, ПП)	Индивидуальное задание	10/8	И.ук 3.1 И.ук 3.3 И.пк 4.2 И.пк 4.3
Раздел 2. Технологии саморегуляции эмоциональных состояний специалистов по социальной работе	самостоятельное изучение литературы	Индивидуальное задание	10/8	И.ук 3.1 И.ук 3.3 И.пк 4.2 И.пк 4.3
	Выполнение индивидуальных заданий (ПНП, ПП)	тестовые задания и задачи	24/18	И.ук 3.1 И.ук 3.3 И.пк 4.2 И.пк 4.3
Всего часов			56/46	

6. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

1. Лекционный материал по дисциплине «Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе»
2. Методические указания к практическим занятиям по дисциплине «Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе»
3. Методические рекомендации по организации самостоятельной работы по дисциплине «Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе»

7. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

7.1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Код компетенции	Индикаторы	Семестр	Этап формирования
УК-3	И.ук 3.1 И.ук 3.3	7	завершающий
ПК-4	И.пк 4.2 И.пк 4.3		

7.2 Описание показателей и критериев и шкал оценивания компетенций

Компетенция УК-3 Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде

Индикатор УК-3.1 Формирует команду для выполнения практических задач, вырабатывает командную стратегию

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Принципы формирования команды с учётом профессиональных и личностных качеств участников; этапы командообразования и распределения ролей; методы выработки командной стратегии для достижения практических задач	Перечисляет и характеризует принципы формирования команды, этапы командообразования и распределения ролей, методы выработки командной стратегии для достижения практических задач	Тестирование Собеседование	Согласно БРС
Умеет	Определять состав команды в зависимости от целей и содержания задачи; формулировать общую командную цель и пути её достижения; распределять функциональные роли между членами команды с учётом их компетенций	Определяет состав команды в зависимости от целей и содержания задачи, формулирует общую командную цель и пути её достижения, распределяет функциональные роли между членами команды с учётом их компетенций	Практическое задание	Согласно БРС
Владеет навыком	Формирования рабочей команды под конкретную практическую задачу; выработки командной стратегии с учётом внешних и внутренних условий; организации эффективного старта командной работы (целеполагание, планирование, распределение ответственности)	Демонстрирует навыки формирования рабочей команды под конкретную практическую задачу, выработки командной стратегии с учётом внешних и внутренних условий, организации эффективного старта командной работы (целеполагание, планирование, распределение ответственности)	Тестирование Собеседование Практическое задание	Согласно БРС

Индикатор И.ук-3.3 Анализирует возможные последствия личных действий в социальном взаимодействии и командной работе, и строит продуктивное взаимодействие

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	Модели анализа последствий личных действий в командной работе и социальном взаимодействии; типичные риски и конфликтогены, возникающие при взаимодействии; способы построения продуктивной коммуникации с учётом обратной связи	Описывает модели анализа последствий личных действий в командной работе, типичные риски и конфликтогены, возникающие при взаимодействии, способы построения продуктивной коммуникации с учётом обратной связи	Тестирование Собеседование	Согласно БРС

Умеет	Прогнозировать краткосрочные и долгосрочные последствия своих решений и поступков для команды и общего результата; своевременно корректировать своё поведение на основе анализа ситуации; выстраивать диалог и аргументировать свою позицию для конструктивного взаимодействия	Прогнозирует краткосрочные и долгосрочные последствия своих решений и поступков для команды и общего результата, корректирует поведение на основе анализа ситуации, выстраивает диалог и аргументирует свою позицию для конструктивного взаимодействия	Практическое задание	Согласно БРС
Владеет навыком	Анализа возможных последствий собственных действий в процессе командной работы; предотвращения и урегулирования конфликтов путём осознанного поведения; построения продуктивного взаимодействия с учётом интересов всех участников и общей стратегии	Демонстрирует навыки анализа возможных последствий собственных действий, предотвращения и урегулирования конфликтов путём осознанного поведения, построения продуктивного взаимодействия с учётом интересов всех участников и общей стратегии	Тестирование Собеседование Практическое задание	Согласно БРС

Компетенция ПК 4 Способен к планированию, контролю деятельности подразделения по предоставлению социальных услуг, социального сопровождения, профилактике обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании

Индикатор ПК-4.2 Организует деятельность структурных подразделений организации по реализации плановых и программных документов, выполнению государственного (муниципального) задания, выполнению поручений вышестоящих организаций

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	– Особенности предоставления медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящемся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Требования к группе специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Особенности координации деятельности сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	– Называет предоставления медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящемся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Перечисляет требования к группе специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Озвучивает особенности координации деятельности сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	Тестирование Собеседование	Согласно БРС

Умеет	– Обосновывать возможности предоставления медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящимся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Определять группы специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Координировать деятельность сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	– Обосновывает возможности предоставления медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящимся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Определяет группы специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Координирует деятельность сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	Практическое задание	Согласно БРС
Владеет навыком	– Оказания медицинской, психологической, социальной помощи гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящимся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Формирования группы специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Координации деятельности сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	– Оказывает медицинскую, психологическую, социальную помощь гражданам, признанным нуждающимися в социальном обслуживании, не относящимся к социальным услугам (социальное сопровождение) – Формирует группы специалистов для междисциплинарного и (или) межведомственного взаимодействия при социальном обслуживании граждан – Обладает навыками координации и регуляции деятельности сотрудников подразделения по выполнению поставленных задач	Тестирование Собеседование Практическое задание	Согласно БРС

Индикатор ПК-4.3 Организует работу персонала учреждений социального обслуживания

Оцениваемый результат (показатель)		Критерии оценивания	Процедура оценивания	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знает	– Особенности мотивации сотрудников на выполнение поставленных задач – Алгоритм организа-	– Называет особенности мотивации сотрудников на выполнение поставленных задач – Озвучивает особенности организации контроля за выполнением	Тестирование Собеседование	Согласно БРС

	ции контроля за выполнением плановых целей и деятельности специалистов – Специфику работы отдельных специалистов и подразделения в целом – Основы планирования и проведения мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Основы разработки мероприятий по повышению квалификации сотрудников подразделения – Ведущие технологии наставничества, направленные на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Основы планирования и проведения мероприятий по профилактике профессионального выгорания	плановых целей и деятельности специалистов – Анализирует специфику работы отдельных специалистов и подразделения в целом – Озвучивает специфику планирования и проведения мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Анализирует критерии разработки мероприятий по повышению квалификации сотрудников подразделения – Перечисляет ведущие технологии наставничества, направленные на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Озвучивает особенности планирования и проведения мероприятий по профилактике профессионального выгорания		
Умеет	– Мотивировать сотрудников на выполнение поставленных задач – Контролировать выполнение плановых целей и деятельности специалистов – Анализировать работу отдельных специалистов и подразделения в целом – Разрабатывать план мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Разрабатывать мероприятия по повышению квалификации сотрудников подразделения – Обосновывать применение технологий наставничества, направленных на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Разрабатывать мероприятия по профилактике профессионального выгорания	– Планирует мероприятия по мотивации сотрудников на выполнение поставленных задач – Организует постановку плановых целей и деятельности специалистов – Организует работу отдельных специалистов и подразделения в целом – Разрабатывает план мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Разрабатывает мероприятия по повышению квалификации сотрудников подразделения – Обосновывает применение технологий наставничества, направленных на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Разрабатывает мероприятия по профилактике профессионального выгорания	Практическое задание	Согласно БРС

Владеет навыком	– Мотивирования сотрудников на выполнение поставленных задач – Контроля выполнения плановых целей и деятельности специалистов – Анализа работы отдельных специалистов и подразделения в целом – Проведения мероприятий для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Реализации мероприятий по повышению квалификации сотрудников подразделения – Внедрения технологий наставничества, направленных на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Проведения мероприятий по профилактике профессионального выгорания	– Мотивирует сотрудников на выполнение поставленных задач – Контролирует выполнение плановых целей и деятельности специалистов – Анализирует работу отдельных специалистов и подразделения в целом – Проводит мероприятия для обеспечения принятия коллективных решений по осуществлению социального обслуживания граждан – Реализует мероприятия по повышению квалификации сотрудников подразделения – Внедряет технологии наставничества, направленных на оказание помощи новым сотрудникам подразделения, включая их адаптацию на рабочем месте – Проводит мероприятия по профилактике профессионального выгорания	Тестирование Собеседование Практическое задание	Согласно БРС
-----------------	--	---	---	--------------

Описание шкал оценивания

Текущий контроль успеваемости студентов осуществляется в ходе практических занятий по всем видам учебной работы. Результаты текущего контроля знаний фиксируются преподавателем в журнале учета успеваемости и посещения занятий, где отражаются оценки, которые обучающийся получил за каждое оценочное мероприятие текущего контроля знаний и сведения о пропусках занятий. Максимально возможный балл за текущий контроль устанавливается равным 5 баллов. Рейтинговый балл, выставляемый студенту, фиксируется в специальной ведомости и доводится до сведения студентов.

Итоговый балл за работу в семестре формируется как среднее арифметическое за все виды работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины – результат выставляется в зачетную ведомость и зачетную книжку.

Шкала пересчета баллов по дисциплине при промежуточной форме аттестации по дисциплине: зачет

Балл	Оценка	Уровень сформированности компетенции
от 4,5 до 5,0	«зачтено»	Высокий
от 3,5 до 4,4	«зачтено»	Средний
от 2,5 до 3,4	«зачтено»	Пороговый
менее 2,5	«не зачтено»	Минимальный

7.3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Перечень практических навыков для текущего контроля по дисциплине:

1. Выделяет факторы возникновения профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе.
2. Диагностирует уровни реакции личности на стресс.
3. Определяет факторы, специфику, условия развития синдрома эмоционального выгорания.
4. Определяет причины и условия риска возникновения профессиональных деформаций у специалиста социальной работы.
5. Диагностирует и оценивает критерии функциональных состояний человека и профилактики профессионального стресса в трудовой деятельности.
6. Определяет конкретные формы и специфику проявлений основных видов и состояний сниженной работоспособности, профессионального стресса, синдрома эмоционального выгорания.
7. Применяет методы и способы предупреждения и профилактики личной профессиональной усталости, профессионального «выгорания», ориентированных на личностный рост сотрудников организации и охрану здоровья индивидов и отдельных социальных групп
8. Выделяет критерии функциональных состояний человека и профилактики профессионального стресса в трудовой деятельности.
9. Проводит исследования по изучению факторов и уровня профессионального выгорания с целью решения проблем социального благополучия личности и общества.
10. Разрабатывает план деятельности учреждений по проведению профилактических мероприятий профессионального стресса.
11. Определяет социально-психологические и поведенческие симптомы проявления эмоционального выгорания.
12. Планирует и реализует мероприятия по профилактике эмоционального выгорания.
13. Владеет навыками диагностики и самодиагностики психических и функциональных состояний, стресса.
14. Применяет приемы и техники психической саморегуляции.
15. Реализует программы профессионально-личностного развития, активизации ресурсов личности на преодоление негативных эффектов и деформаций, возникающих в процессе реализации профессиональной деятельности и в повседневном общении социального работника.
16. Проводит саморефлексию в целях профилактики возможных профессиональных деформаций.
17. Оценивает эффективность психопрофилактических программ саморегуляции психических состояний.

Вопросы для проверки уровня теоретической подготовки обучающегося в ходе текущего контроля:

1. Подходы к изучению профессиональных деформации в специалистов помогающих профессий.
2. Концепции профессиональных деформаций.
3. Профессиональные деформации: понятие, сущность, содержательные характеристики, классификация.
4. Факторы возникновения профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе.

5. Уровни профессиональных деструкций.
6. Особенности проявления профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе.
7. «Профессиональное выгорание» как одна из форм нарушения профессионального здоровья.
8. «Профессиональное выгорание» как выработанный личностью защитный механизм в ответ на психотравмирующие воздействия в сфере профессиональной деятельности.
9. Понятие эмоционального выгорания в историческом и современном контексте.
10. Психическое состояние: понятие и сущность.
11. Факторы, детерминирующие эмоциональное «выгорание».
12. Фазы развития синдрома эмоционального «выгорания».
13. Признаки эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе.
14. Профессиональная деформация социальных работников.
15. Факторы возникновения профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе.
16. Уровни профессиональных деструкций.
17. Особенности проявления профессиональных деформаций у специалистов по социальной работе.
18. Позитивные и негативные последствия воздействий профессиональной деятельности специалиста социальной работы.
19. Дисфункции профессионализации социальной работы.
20. Профессиональный стресс и подходы к его изучению.
21. Профессиональный стресс и дистресс.
22. Факторы профессионального стресса, связанные с трудовой деятельностью.
23. Факторы стресса, связанные с взаимоотношениями на работе.
24. Факторы стресса, связанные с организационной структурой и психологическим климатом.
25. Личностные конфликты как источник профессиональных деформаций.
26. Стрессоустойчивость и социально-психологическая адаптация специалистов по социальной работе.
27. Стадии профессионального выгорания личности.
28. Фазы развития стресса и их характеристика.
29. Уровни реакции на стресс.
30. Проявления профессионального стресса и его последствия у специалистов социальной сферы.
31. Формирование стрессоустойчивости специалиста по социальной работе.
32. Влияние выгорания на сферу профессиональной деятельности, эмоциональное состояние, межличностные отношения.
33. Психофизические симптомы проявления эмоционального выгорания.
34. Социально-психологические симптомы проявления эмоционального выгорания.
35. Поведенческие симптомы проявления эмоционального выгорания.
36. Модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.
37. Тестирование, анкетирование, информирование специалистов о их психическом здоровье, психологическое консультирование.
38. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания. Личностная выносливость.
39. Личностный ресурс специалиста в сфере социальной работы и проблемы профессиональной деформации.
40. Специфика влияния профессиональных деформаций на целостность личности (снижение ее адаптивности, устойчивости и продуктивности ее профессиональной деятельности).

41. Профессиональная стагнация как специфический вид профессиональных деформаций: понятие и сущность.
42. Причины и особенности развития профессиональной стагнации у социальных работников.
43. Диагностика и профилактика профессиональной стагнации специалиста социальной работы.
44. Понятие и структура саморегуляции эмоционального состояния.
45. Биологические и психофизиологические концепции регуляции жизнедеятельности.
46. Психологические концепции регуляции психической деятельности.
47. Психологические особенности профессиональной деятельности и личность специалиста.
48. Личностный ресурс специалиста в сфере социальной работы и проблемы профессиональной деформации.
49. Модели изучения синдрома эмоционального «выгорания».
50. Методы и методики оценки синдрома профессионального «выгорания».
51. Подходы к проблеме преодоления и профилактики профессионального выгорания у специалистов по социальной работе.
52. Особенности и основные направления психопрофилактики и психокоррекции синдрома эмоционального выгорания.
53. Основные методы и приемы снятия стресса.
54. Общие подходы к нейтрализации синдрома эмоционального «выгорания» у специалистов по социальной работе
55. Актуализация личного опыта использования различных приемов снятия стресса, саморегуляции.
56. Обучение социальных работников основным приемам саморегуляции.
57. Занятия-тренинги с использованием релаксационных и медитативных техник для снятия эмоциональной напряженности.
58. Деформации общения в системе «клиент-специалист по социальной работе».
59. Групповые механизмы саморегуляции личности специалистов социальной сферы.
60. Особенности внутригруппового взаимодействия и типы и саморегуляции субъектов профессиональной деятельности.
61. Саморегуляции эмоциональных состояний в ситуациях профессионального взаимодействия специалиста социальной сферы.
62. Коррекционные здоровьесберегающие технологии.
63. Физиологические методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.
64. Техники саморегуляции эмоциональных состояний.
65. Основные этапы и особенности саморефлексии.
66. Саморефлексия специалиста по социальной работе в профилактике профессиональных деформаций.
67. Эмоционально-волевые методы и технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.
68. Аутогенная тренировка как средство снятия эмоционального напряжения.
69. Методы и приемы аутогенной тренировки.
70. Сущность понятия «профессиональное здоровье».
71. Проблема профессионального здоровья в современных исследованиях.
72. Технологии формирования компетентности здоровьесбережения будущих специалистов по социальной работе.
73. Факторы, определяющие профессиональное здоровье специалиста по социальной работе.
74. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности специалистов по социальной работе.

75. Факторы профессионального долголетия.

76. Профессиональная мобильность и социальная активность как средства профилактики профессиональной деформации специалиста.

7.4 Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Порядок организации мероприятий текущего контроля, ликвидации текущей задолженности, проведения промежуточной аттестации на кафедре дефектологии, русского языка и социальной работы соответствует требованиям Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по образовательным программам бакалавриата, специалитета и магистратуры, принятого решением ученого совета от 31.08.2022, протокол №1, утвержденного приказом от 31.08.2022 №588-ОД.

Оценивание знаний, умений и навыков практической деятельности по дисциплине осуществляется в рамках оперативного и рубежного текущего контроля успеваемости и посещаемости всех видов учебных занятий, самостоятельной работы обучающихся и промежуточной аттестации.

При проведении оперативного текущего контроля знаний, умений и навыков практической деятельности применяются следующие оценочные процедуры: тестирование, собеседование, практическое задание

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета, который выставляется по результатам работы в семестре, при сдаче всех видов учебных работ, предусмотренных текущим контролем успеваемости. Процедура зачета как отдельное контрольное мероприятие не проводится, оценивание знаний, умений и навыков обучающегося происходит по результатам текущего контроля.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

8.1. Основная литература

Печатные издания	Электронные издания
1. Бруснева, В.В. Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе [Текст]: учеб. пособие / В. В. Бруснева, В. В. Горбунова. – Ставрополь : Изд-во СтГМУ, 2018. – 142 с.	1. Ковальчук, М. А. Синдром эмоционального выгорания в социальных профессиях и способы его профилактики [Электронный ресурс] : монография / М. А. Ковальчук. - Ярославль : Ярославская ГСХА, 2017. - 128 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/131307 . 2. Марина, И. Е. Методы саморегуляции и психологической разгрузки : учебное пособие / И. Е. Марина. — Красноярск : СибГУ им. академика М. Ф. Решетнёва, 2020. — 90 с. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/147554 (дата обращения: 21.07.2026). — Режим доступа: для авториз. пользователей. 3. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Н. И. Корытченкова, Н. К. Будницкая, Т. И. Кувши-

	нова, С. С. Смагина. - Кемерово : КемГУ, 2016. - 140 с. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/book/92371 .
--	--

8.2 Дополнительная литература

Печатные издания	Электронные издания
	1. Заглодина, Т.А. Профилактика и преодоление профессиональных деформаций специалистов по социальной работе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. А. Заглодина. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2020. 143 с. - Режим доступа: https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/36000/1/978-5-8050-0707-2_2020.pdf. 2. Панкратова, Т. М. Саморегуляция в социальном поведении [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Т. М. Панкратова; Ярослав. гос. ун-т им. П. Г. Демидова. – Ярославль : ЯрГУ, 2011. - Режим доступа: http://lib.uni Yar.ac.ru/edocs/iuni/20110514.pdf. 3. Профилактика и преодоление профессиональной деформации специалистов социальной работы [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие /Под ред. Воронцовой М.В. – Таганрог: Изд-ль А.Н. Ступин, 2013. – 272 с. – Режим доступа: https://umc38.ru/wp-content/uploads/2016/02/Profilaktika-i-preodolenie-profdeformatsii.pdf. 4. Профилактика эмоционального выгорания у специалистов организаций социального обслуживания [Электронный ресурс] : метод. пособие / сост. Е.В. Суворова; под ред. Л.И. Ачекуловой. – Красноярск, 2017. – Режим доступа: http://files.rmc24.ru/region/pdf/prevention.pdf.

9. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" необходимых для освоения дисциплины

1. [http:// www.edu.ru](http://www.edu.ru) - Федеральный портал «Российское образование»
2. <https://e.lanbook.com/> ЭБС СтГМУ – «Лань»
3. <http://www.elibrary.ru> – eLIBRARY.RU: научная электронная библиотека
4. <http://lib.uni-dubna.ru/> - Библиотечный комплекс
5. <http://www.socpolitika.ru> Информационно-аналитический портал:
6. <http://www.soc-work.ru/> Социальная работа. Социальным работникам о социальной работе.
7. <http://home.novoch.ru> Социальная работа: независимый информационно-образовательный сервер социальной работы и общественных наук

10. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение

Наименование	Договор
Сервис проверки уникальности текста	Контракт №170/ЭТ о 11.08.2025
1С: Университет Проф	Договор № 27 от 30.04.2014
kaspersky endpoint security	Контракт 189/ЭТ от 25.08.2025
Архиватор 7-zip	Бесплатный
Adobe Acrobat Reader DC	Бесплатный
Astra Linux Common Edition	Договор № 199/ЭТ от 12.09.2023
1С: Электронное обучение. Корпоративный университет	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
1С: Электронное обучение. Веб-кабинет преподавателя и студента	Договор № 78/ЭТ от 06.06.2022
Консультант Плюс	Контракт 299/ЭТ от 17.12.2024

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

11.1 Помещения для проведения учебных занятий

Помещения для проведения учебных занятий, соответствующие действующим противопожарным правилам и нормам.

Адрес	Наименование аудитории, № аудитории	Перечень оборудования
ул. Мира, 310	Аудитория для проведения занятий лекционного типа, семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации кафедр дефектологии, русского языка и социальной работы Ауд. 309	Учебная мебель на _30_ посадочных мест. Доска – 1 Информационные стенды _7_ ед. Переносное мультимедийное оборудование - Ноутбук – 1, телевизор ЖК – 1. Методические и раздаточные наглядные материалы
ул. Мира, 310	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы студентов кафедры дефектологии, русского языка и социальной работы Ауд. 319	Учебная мебель на _16_ посадочных мест. Информационные стенды _3_ ед. Переносное мультимедийное оборудование - Ноутбук – 1, телевизор ЖК – 1. Методические и раздаточные наглядные материалы
ул. Мира, 310	Аудитория для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, для самостоятельной работы студентов кафедры дефектологии, русского языка и социальной работы Ауд. 321	Учебная мебель на _10_ посадочных мест. Переносное мультимедийное оборудование - Ноутбук – 1, телевизор ЖК – 1. Методические и раздаточные наглядные материалы

11.2 Технические средства обучения

Для реализации дисциплины используются следующие технические средства:

- технические средства передачи учебной информации – проекционная аппаратура широкого назначения;
- технические средства контроля знаний – компьютерные программы в подсистеме Moodle LMS, применяющиеся для проведения текущего контроля знаний обучающихся;
- телевизор ЖК Philips -42 с настенным креплением и коммутационным кабелем; ноутбук lenova Idea Pad – G510, infinix XL28 (2 шт.).

11.3 Помещения для самостоятельной работы

Помещения оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети Интернет и обеспечения доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.

Рабочая программа дисциплины «Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе»

Разработчик:

Доц. кафедры дефектологии, русского языка
и социальной работы, к.психол.н.

Ачабаева Л. Х.

Обсуждена

на заседании кафедры дефектологии, русского
языка и социальной работы. зав.кафедрой

Маяцкая Н. К.

Согласована и рекомендована к использованию в образовательном процессе по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа 2026 года набора очной формы обучения 28.05.2026

Руководитель ОПОП ВО

Бижуква К. А.

Декан факультета гуманитарного и медико-биологического образования

Герасименко И. Н.