

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Смирнов Сергей Николаевич  
Должность: врио ректора  
Дата подписания: 13.09.2024 17:32:27  
Уникальный программный ключ:  
69e375c64f7e975d4e8830e7b4fcc2ad1bf39f08

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Тверской государственный университет»

Утверждаю:  
Руководитель ООП  
Левчицкий И.Д.  
«24» июня 2024 г.

Рабочая программа дисциплины (с аннотацией)  
ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА  
Направление подготовки  
39.04.02 Социальная работа

Направленность (профиль)  
Интегративная клиническая социальная работа

Для студентов 2 курса, очной формы обучения

Составитель:  
Мороз М.В., к.психол.н., доцент

Тверь, 2024

## **I. Аннотация**

### **1. Цель и задачи дисциплины**

Цели дисциплины:

- понимание места саморегуляции и личностного роста в общей системе психосоциального функционирования;
- изучение теоретических основ саморегуляции психических состояний личности с учетом различных характеристик социального поведения.

Задачи дисциплины:

- овладение основными принципами, положенными в основу современных методов исследования и измерения психической саморегуляции личности в различных условиях жизнедеятельности;
  - освоение методик и технологий психопрофилактической, психокоррекционной и психореабилитационной работы с личностью и группой по проблемам саморегуляции психических состояний и личностного роста;
- закрепление навыков и приёмов саморегуляции психических состояний с учётом собственных индивидуальных особенностей; умений применять их в будущей профессиональной деятельности.

### **2. Место дисциплины (или модуля) в структуре ООП**

Раздел образовательной программы, к которому относится данная дисциплина - обязательная часть учебного плана, элективная дисциплина. Дисциплина «Техники саморегуляции и личностного роста» носит характер, стимулирующий мотивацию освоения практической деятельности социального работника, основанной на академических знаниях. Ведущей идеей дисциплины является то, что магистр социальной работы не может состояться без наличия у него большого объема академических знаний и техник саморегуляции и личностного роста, на основе которых формируется его профессиональное мышление, позволяющее концептуализировать его практическую деятельность.

Дисциплина логически и содержательно-методически связана со всеми дисциплинами ОПП. Ее усвоение и понимание исходит из знаний, полученных в

ходе дисциплины «Актуальные проблемы профессиональной деятельности социального работника».

**3. Объем дисциплины:** 3 зачетных единиц, 108 академических часов, в том числе:

**контактная аудиторная работа:** лекции 0 часов, практические занятия 26 часов (практическая подготовка 4 часа).

**самостоятельная работа:** 82 часа.

**4. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

Планируемые результаты освоения образовательной программы (формируемые компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	УК-6.1 Использует инструменты и методы управления временем при выполнении конкретных задач, проектов, при достижении поставленных целей; УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста; УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста; УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития

**5. Форма промежуточной аттестации и семестр прохождения зачет** в третьем семестре.

**6. Язык преподавания русский.**

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

Наименование разделов и тем	Всего (час.)	Контактная работа (час.)	Самостоятельная
-----------------------------	--------------	--------------------------	-----------------

		Лек ции	Практичес кие работы	работа (час.)
Тема 1. Феноменология проявлений саморегуляции в социальном поведении.	7		2	5
Тема 2. Гендерная социализация как механизм саморегуляции личности	8		2	6
Тема 3. Особенности саморегуляции различных состояний в стрессовых ситуациях семейного общения и взаимодействия	9		2	7
Тема 4. Особенности саморегуляции различных состояний в профессиональной деятельности	9		2	7
Тема 5. Методы научного исследования саморегуляции различных состояний	9		2	7
Тема 6. Сопровождение лиц с проблемами саморегуляции.	9		2	7
Тема 7. Основные понятия. Организация тренинга личностного роста.	9		2	7
Тема 8. Начальная стадия тренинга. Разминки.	9		2	7
Тема 9. Формирование и развитие «Я-образа».	9		2	7
Тема 10. Навыки общения.	9		2	7
Тема 11. Методики личностного роста.	9		2	7
Тема 12. Упражнения для тренинга личностного роста.	12		4	8
ИТОГО	108		26	95

### III. Образовательные технологии

Учебная программа – наименование разделов и тем (в строгом соответствии с разделом II РПД)	Вид занятия	Образовательные технологии
Тема 1. Феноменология проявлений саморегуляции в социальном поведении.	Практическое занятие	дискуссия, нетворкинг, мозговой штурм
Тема 2. Гендерная социализация как механизм саморегуляции личности	Практическое занятие	дискуссия, технология развития критического мышления
Тема 3. Особенности саморегуляции различных состояний в стрессовых ситуациях семейного общения и взаимодействия	Практическое занятие	дискуссия, тренинг, игровые технологии
Тема 4. Особенности саморегуляции различных состояний в профессиональной деятельности	Практическое занятие	игровой метод, мозговой штурм, тренинг
Тема 5. Методы научного исследования саморегуляции различных состояний	Практическое занятие	коуч-технологии, тренинг
Тема 6. Сопровождение лиц с проблемами саморегуляции.	Практическое занятие	тренинг, кейс
Тема 7. Основные понятия. Организация тренинга личностного роста.	Практическое занятие	дискуссия, игровые технологии, тренинг

Тема 8. Начальная стадия тренинга. Разминки.	Практическое занятие	дискуссия, технологии группового решения творческих задач
Тема 9. Формирование и развитие «Я-образа».	Практическое занятие	тренинг, кейс
Тема 10. Навыки общения.	Практическое занятие	тренинг, кейс
Тема 11. Методики личностного роста.	Практическое занятие	тренинг, игровые технологии
Тема 12. Упражнения для тренинга личностного роста.	Практическое занятие	тренинг, игровые технологии

#### **IV. Оценочные материалы для проведения текущей и промежуточной аттестации**

##### ***Оценочные материалы для проведения текущей аттестации***

##### ***Контрольные вопросы и задания для практических занятий***

##### ***Практическое занятие 1***

##### ***Тема 1. Феноменология проявлений саморегуляции в социальном поведении***

1. Приведите пример техники визуализации профилактики асоциального поведения
2. Ресурсы психогимнастики и аутогенной тренировки в саморегуляции социального поведения личности.

##### ***Практическое занятие 2***

##### ***Тема 2. Гендерная социализация как механизм саморегуляции личности***

1. Специфика применения техник саморегуляции в гендерном аспекте
2. Медитация и рационализация как техники саморегуляции

##### ***Практическое занятие 3***

##### ***Тема 3. Особенности саморегуляции различных состояний в стрессовых ситуациях семейного общения и взаимодействия***

1. Приемы арттерапии в саморегуляции различных состояний в стрессовых ситуациях семейного общения и взаимодействия
2. Метод релаксации саморегуляции различных состояний в стрессовых ситуациях

##### ***Практическое занятие 4***

##### ***Тема 4. Особенности саморегуляции различных состояний в профессиональной деятельности***

1. Приемы целеполагания и переключения внимания в саморегуляции различных состояний в профессиональной деятельности
2. Мотивационно-волевые методы саморегуляции различных состояний в профессиональной деятельности

##### ***Практическое занятие 5***

##### ***Тема 5. Методы научного исследования саморегуляции различных состояний***

1. Трудовой и игровой метод в исследовании саморегуляции различных состояний
2. Мыслительная и сенсорная стимуляция в исследовании саморегуляции различных состояний

## **Практическое занятие 6**

### **Тема 6. Сопровождение лиц с проблемами саморегуляции**

Задание. Выберите 3 любые упражнения, проделывайте их 2-3 раза в течение недели. По результату написать рефлексивный отчет.

#### **Упражнение 1**

- Установите для себя определенное время в течение нескольких дней и выполняйте данное упражнение минут пять.
- Поставьте кресло или стул поблизости от открытой двери или окна, расположитесь поудобнее, вдохните несколько раз поглубже, расслабьте все ваши мышцы.
- Чтобы уменьшить влияние внешних факторов, закройте глаза, и это усилит возможности других чувств. Позвольте всем запахам и звукам проходить через органы ваших чувств неотфильтрованными и одновременно оставайтесь в настоящем (т. е. что вы чувствуете, думайте, переживайте).
- После упражнения проанализируйте, насколько вы смогли сконцентрировать внимание, какие ваш мозг создавал картины, определите, что послужило стимулом для их создания (предметы, картины, запахи, звуки).
- Подумайте, улучшилось ли ваше самочувствие, изменилось ли настроение, уменьшилась или появилась тревога.

**Это упражнение поможет вам создать арсенал образов ваших личных положительных ассоциированных состояний. Опираясь на эти ассоциированные состояния, вы получаете один из способов разрядки напряженных состояний и некоторых хронических стрессов.**

#### **Упражнение 2**

- Удобно сядьте и сделайте 2-3 глубоких вдоха. Предоставьте возможность вашим глазам спокойно рассматривать окружающие предметы или постепенно закрываться. А теперь подумайте, хотели бы вы пересесть на другое место? Будет ли это стул справа, слева, напротив, позади вас? Будет ли он выше или ниже места, на котором вы сейчас сидите? Если у вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где находитесь вы, где находится ваше тело.
- Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение диссоциации, слегка поднимайте голову так, чтобы увидеть и почувствовать дистанцию между вашим новым местом и физическим телом, на которое вы смотрите. Все это должно помочь вам сказать о себе в 3-м лице: «Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в 3-х метрах от окна и т. д.». После этого вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте): «Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т. п.».
- Теперь из диссоциированного состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширьте обзор так, чтобы увидеть больше

объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать панорамного видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т. е. полностью диссоциируйтесь.

- Теперь добавьте аудиально-звуковые компоненты со следующими словами: «Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать».

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации, вы можете выполнять это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого вы совершаете эффективную диссоциацию.

### **Дыхательная гимнастика**

**Дыхание** - очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую, нервную.

#### **Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:**

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.
2. Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.
3. Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.
4. Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.
5. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.
6. Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.
7. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

#### **Упражнения дыхательной гимнастики:**

1. С успокаивающим эффектом. Стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении 1-2 мин. Затем выпрямитесь.

2. Сидя, лежа, медленно выполните глубокий вдох через нос на пике вдоха-задержите дыхание. Затем медленный выдох через нос. Повторите с каждым разом увеличивая фазу выдоха. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй-выдоха, в скобках – продолжительность паузы-задержки дыхания. Выполнение упражнения регулируется счетом вслух или про себя:

4-4(2), 4-5(2), 4-6(2), 4-7(2), 4-8(2), 5-8(2), 6-8(3), 7-8(3), 8-8(4), 7-8(3), 6-7(3), 5-6(2), 4-5(2).

3. С тонизирующим эффектом. Стоя, сидя( спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, сделать вдох, задержать дыхание, выдох– такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Первой цифрой– продолжительность вдоха, в скобках пауза( задержка дыхания), затем– фаза выдоха: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8,

Каждый счет равен секунде, при ходьбе его приравнивают к скорости шага.

4. Сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания(2-3сек.), резкий выдох через рот, руки падают на колени.

5. Укрепление духа и тела. Стоя, с выпрямленной спиной, сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим следующие звуки:

А– воздействует на весь организм;

Е– воздействует на щитовидную железу;

И– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;

О– воздействует на сердце, легкие;

У– на органы, расположенные в области живота;

Я– на работу всего организма;

М– на работу всего организма;

Х– помогает очищению организма;

ХА– помогает повысить настроение.

### **Психотехнические упражнения:**

**1. Брюшное дыхание:** с выдохом втянуть брюшную стенку, затем медленно сделать вдох через нос, освобождая диафрагму, брюшная стенка на вдохе выпячивается вперед и нижние части легких заполняются воздухом; на выдохе вновь брюшная стенка втягивается внутрь, изгоняя воздух из легких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».

**2. Среднее дыхание:** после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».

**3. Верхнее дыхание:** после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

**4 Полное дыхание:** после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7 -ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

**5. Утренние и вечерние настроения.** Заведите правило прочитывать две формулы самовнушения;

- «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все смогу и ничего не боюсь»,
- «Я люблю своих друзей (коллег\ родственников\ др.). Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими ...ами».

**6. Настрой на работу.**

- «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».
- «Я очень люблю свою работу\ учебу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

**7. Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности.**

- «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы\ учебы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым, энергичным после работы\ учебы. Я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».
- «Я полон сил и энергии и готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы, у меня неутомимое, молодое, богатырское сердце»

#### **Релаксационные упражнения:**

Эмоции человека связаны с мышечной деятельностью. Между состоянием тела и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело. Внутреннее напряжение не улавливается нашим сознанием, но создает преобладающее самочувствие, которое проявляется в мышечном напряжении.

Избегайте напряжения и усталости. Расслабляйтесь!!!.

#### **1. Упражнение «Потянулись-сломались»**

Стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки, чтобы стать еще выше( реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи. Повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол.... Лежим

расслабленно, безвольно, удобно.... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его!..

## **2. Упражнение «Напряжение– расслабление».**

Сидя на стуле с прямой спинкой, руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер. Медленно напрягаем пальцы ног, а потом расслабляем их. Медленно продвигаемся вверх, со всеми мышцами тела после стоп– голень, бедра, ягодицы, спина, живот, шея, плечи, предплечья, кисти. Вы получите эффект хорошей физической нагрузки. У кого есть склонность к повышенному артериальному давлению, осторожно работайте с мышцами верхних конечностей, особенно кистей. Лучше давать нагрузку на нижние конечности. Это способствует снижению повышенного артериального давления. Затем медленно выполните вращательные движения головой. Повторяйте своим мышцам: “ Отдыхайте спокойно.... Отдыхайте спокойно....»Распустите складки между бровями, а так же складки у уголков рта. Делайте это два раза в день.

## **3. Упражнение “Точечный массаж».**

Массируем кончиками пальцев наиболее важные биологически активные точки::

- Точка– в конце складки между большим и указательным пальцами руки. Массируем точку у основания большого пальца 2-3сек.
- Точка- в промежутке посередине между бровями, над переносицей( третий глаз)
- Точка– это макушка. Массируем легким вращательным движением.
- Точка– под коленной чашечкой. Если положить руку на колено ладонью на чашечку, сомкнув пальцы вместе, то эта точка придется как раз под безымянный палец.

## **4. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

- Начинаем с вращения глазами– 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.
- Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить внимание на предмет расположенный поблизости.
- Нахмуриться. Напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз. Расслабить шею, сначала покачав головой. А затем покрутив ею из стороны в сторону.
- Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.
- Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и потрясти ими.
- Сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед– назад и из стороны в сторону.
- Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом. Чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить 3раза.

## ***Практическое занятие 7***

**Тема 7. Основные понятия. Организация тренинга личностного роста.**

1. Основные правила тренинга личностного роста
2. Вспомните структуру личности и составьте схему направлений личностного профессионального роста социального работника

### ***Практическое занятие 8***

#### **Тема 8. Начальная стадия тренинга. Разминки.**

1. Методы и приемы организации тренинга личностного роста
2. Рефлексивный анализ перспектив личностного роста
3. Подберите разные типы разминки. подготовьте для проигрывания на группе

### ***Практическое занятие 9***

#### **Тема 9. Формирование и развитие «Я-образа».**

1. Подберите, обоснуйте и подготовьте для проигрывания на группе не менее 3 упражнений по развитию Я-концепции

### ***Практическое занятие 11***

#### **Тема 9. Навыки общения**

1. Подобрать систему речевых упражнений для формирования дикции
2. Подготовить к проведению на группе 1-2 упражнения для профилактики «барьеров общения»

### ***Практическое занятие 12***

#### **Тема 12. Упражнения и методики для тренинга личностного роста.**

1. Упражнения для разогрева в тренинге
2. Упражнения обратной связи в тренинге

### ***Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации***

Планируемый образовательный результат (компетенция, индикатор)	Формулировка задания	Вид и способ проведения промежуточной аттестации (возможные виды: творческие задания, кейсы, ситуационные задания, проекты, иное; способы проведения: письменный / устный)	Критерии оценивания и шкала оценивания
УК-6.1 Оценивает свои ресурсы и их пределы (личностные, ситуативные, временные), целесообразно их использует	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Заполните схему «Колесо жизни», сформулируйте личностные, ситуативные и временные параметры по каждому пункту.</li> <li>2. Каковы критерии временного и личностного</li> </ol>	диагностическое задание	<p>Задание выполнено полностью с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 5 баллов</p> <p>Студент владеет ключевыми понятиями и теориями, однако допускает некоторые непринципиальные ошибки – 2 балла</p> <p>Студент не владеет теоретическим и</p>

	ресурса в достижении целей профессиональной деятельности	письменный ответ на вопрос	терминологическим аппаратом – 0 баллов
<p>УК-6.2 Определяет приоритеты собственной деятельности, личностного развития и профессионального роста;</p>	<p>1. Беззаконие, отсутствие нормы – это ....</p> <p>2. Заболевание, выражающееся в физической и психической зависимости от наркотических средств, приводящее к физиологическому истощению организма.</p> <p>3. Институциональные и индивидуальные ориентации и установки по признаку пола, приводящие к дискриминации субъекта.</p> <p>4. Система взглядов, при которой ценности, жизнедеятельность, культура, образ жизни, традиции одной этнической группы являются основным критерием для восприятия и оценки других этнических общностей</p> <p>5. Устойчивое социальное явление, достигшее степени общественной опасности, определяемое законодательно в уголовном законе</p> <p>6. Поведение, которое не согласуется с нормами, не соответствует ожиданиям группы или всего общества это ...</p> <p>7. Назовите определяемое слово: Дети, которые не имеют родительского или государственного попечения это...</p> <p>8. Дети, лишённые присмотра, внимания со стороны родителей это ...</p> <p>9. Индивиды, занимающие промежуточное положение между какими-либо социальными группами.</p> <p>2. Провести диагностику ПВК</p>	<p>тестирование</p>	<p>Задание выполнено полностью с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 5 баллов</p> <p>Студент владеет ключевыми понятиями и теориями, однако допускает некоторые принципиальные ошибки – 2 балла</p> <p>Студент не владеет теоретическим и терминологическим аппаратом – 0 баллов</p> <p>Подобраны валидные и надежные методики диагностики, которые</p>

			соответствуют цели исследования – 3 балла Подобраны методики, но не в полном объеме учтены все исследуемые параметры – 2 балла Подобраны не надежные методики, не соответствующие цели исследования – 0 баллов
УК-6.3 Оценивает требования рынка труда и предложения образовательных услуг для выстраивания траектории собственного профессионального роста;	<p>1. Перечислить и дать характеристику профессиональных компетенций и социальных навыков работников учреждений социального обслуживания</p> <p>2. Провести анализ имеющихся программ тренингов личностного роста на предмет адаптации навыков к деятельности социального работника</p>	Устный ответ	<p>Задание выполнено полностью с опорой на соответствующие понятия и теоретические положения – 5 баллов</p> <p>Студент владеет ключевыми понятиями и теориями, однако допускает некоторые непринципиальные ошибки – 2 балла</p> <p>Студент не владеет теоретическим и терминологическим аппаратом – 0 баллов</p> <p>Проведен грамотный анализ с учетом все направлений личностного роста соцработников – 5 баллов;</p> <p>Анализ программ отражает частично направления личностного роста сотрудников – 3 балла;</p> <p>Анализ программ поверхностный, без учета специфики деятельности специалистов социальной работы – 0 баллов.</p>
УК-6.4 Строит профессиональную карьеру и определяет стратегию профессионального развития	1. Провести самодиагностику стрессоустойчивости и составить план личностного самосовершенствования по выявленным проблемам	Тестирование	<p>Подобраны валидные и надежные методики диагностики, которые соответствуют цели исследования, составлен разносторонний план – 3 балла</p> <p>Подобраны методики, но не в полном объеме учтены все исследуемые параметры; в плане имеются неточности – 2 балла</p> <p>Подобраны не надежные методики, не соответствующие цели исследования, план отсутствует или не отражает</p>

	2. Составить резюме для потенциального трудоустройства специалистом сферы социального обслуживания (по выбору магистра)	Резюме в письменном виде	диагностируемые параметры – 0 баллов Резюме составлено полно, четко, грамотно, с учетом заявленной должности – 5 баллов Резюме составлено обобщенно без учета заявленной должности – -3 балла Резюме имеет существенные замечания и несоответствия ПВК указанной должности – 0 баллов.
--	---	--------------------------	---

## **V. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (или модуля)**

### **Основная литература:**

1. Котелевцев, Н. А. Психическая саморегуляция : учебник для вузов / Н. А. Котелевцев. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 213 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12559-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/543148>

2. Решетников, М. М. Аутогенная тренировка : практическое пособие / М. М. Решетников. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 238 с. — (Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06742-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/535173>

### **3. Дополнительная литература**

1. Останкина Е. Основы психической саморегуляции : учебное пособие / Е. Останкина ; Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего профессионального образования «ЧЕРЕПОВЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ», Факультет биологии и здоровья человека, Министерство образования и науки Российской Федерации ; науч. ред. В.Г. Маралов. - Череповец : Издательство ЧГУ, 2013. - 126 с. : ил. - Библиогр. в кн. - ISBN 978-5-85341-478-5 ; [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=434835>

2. Кондрашенко, В.Т. Общая психотерапия [Электронный ресурс] : учеб. пос. / В.Т. Кондрашенко, Д.И. Донской, С.А. Игумнов. - Минск: Выш. шк., 2012. - 496 с. - ISBN 978-985-06-2118 - Режим доступа: <http://znanium.com/go.php?id=508494>

3. Атватер И. Психология для жизни: упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней : учебное пособие / И. Атватер, К.Г. Даффи ; пер. Н.Л. Гиндилис, Г.Ю. Любимова, Л.П. Мордвинцева, О.Н. Родина. - М. : Юнити-Дана, 2015. - 543 с. : ил. - ISBN 5-238-00549-0 ;[Электронный ресурс]. - Режим доступа:

<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>

4. Арбузкин А.М. Обществознание. Часть 1 [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.М. Арбузкин. — Электрон. текстовые данные. — М. : Зерцало-М, 2015. — 312 с. — 978-5-94373-296-6. — Режим доступа:

<http://www.iprbookshop.ru/52232.html>

## 2) Программное обеспечение

Google Chrome - бесплатное ПО

Яндекс Браузер - бесплатное ПО

Kaspersky Endpoint Security 10 – УПД № ПК 657 от 29.12.2023

Многофункциональный редактор ONLYOFFICE - бесплатное ПО

ОС Linux Ubuntu - бесплатное ПО

## 3) Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. ЭБС «ZNANIUM.COM» [www.znanium.com](http://www.znanium.com) ;

2. ЭБС «ЮРАИТ» [www.biblio-online.ru](http://www.biblio-online.ru) ;

3. ЭБС «Университетская библиотека онлайн» <https://biblioclub.ru/> ;

4. ЭБС IPRbooks <http://www.iprbookshop.ru/> ;

5. ЭБС «Лань» <http://e.lanbook.com>;

6. ЭБС BOOK.ru <https://www.book.ru/>

## 4) Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины:

- Киберленинка. Режим доступа: [CyberLeninka.ru](http://CyberLeninka.ru);

- Elibrary.ru - научная электронная библиотека. Режим доступа: [elibrary.ru](http://elibrary.ru);

## **VI. Методические материалы для обучающихся по освоению дисциплины**

### ***Методические рекомендации по выполнению творческих работ (эссе)***

Эссе рассматривается как один из ключевых элементов процесса самообразования студентов, а также как элемент контроля уровня сформированности научно-педагогических компетенций.

Требования к написанию определяются сущностью феномена эссе. Основные особенности педагогического эссе: наличие конкретной темы или

вопроса; личностный характер восприятия проблемы и ее осмысления (в эссе ярко выражена авторская позиция); небольшой объем (до 5 страниц); свободная композиция; непринужденность повествования; парадоксальность; внутреннее смысловое единство; открытость (эссе при этом остается принципиально незавершенным в смысловом плане).

#### *Структурная схема эссе*

Введение — определение основного вопроса эссе.

Основная часть — ответ на поставленный вопрос.

Один параграф содержит: тезис, доказательство, иллюстрации, подвывод, являющийся частично ответом на поставленный вопрос.

Заключение - суммирование уже сделанных подвыводов и окончательный ответ на вопрос эссе.

Отметим наиболее приемлемую технику доказательства приведенных в эссе высказываний. Доказательство — это совокупность логических приемов обоснования истинности какого-либо суждения с помощью других истинных и связанных с ним суждений. Структура аргументации (доказательства) Структура любого доказательства включает, по меньшей мере, три составляющие: тезис, аргументы, вывод или оценочные суждения.

- Тезис — это сужение, которое надо доказать.
- Аргументы — это категории, которыми пользуются при доказательстве истинности тезиса.
- Вывод — это мнение, основанное на анализе фактов.
- Оценочные суждения — это мнения, основанные на наших убеждениях, верованиях или взглядах.

#### *Требования, предъявляемые к эссе*

1. Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной.
2. Эссе не должно содержать ничего лишнего, должно включать только ту информацию, которая необходима для раскрытия вашей позиции, идеи.
3. Эссе должно иметь грамотное композиционное построение, быть логичным, четким по структуре.
4. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль.
5. Эссе должно показывать, что его автор знает и осмысленно использует теоретические понятия, термины, обобщения, мировоззренческие идеи.
6. Эссе должно содержать убедительную аргументацию заявленной по проблеме позиции.

#### *Памятка при написании эссе*

Прежде чем приступить к написанию эссе: 1) изучите теоретический материал; 2) уясните особенности заявленной темы эссе; 3) продумайте, в чем может заключаться актуальность заявленной темы; 4) выделите ключевой тезис и определите свою позицию по отношению к нему; 5) определите, какие теоретические понятия, научные теории, термины помогут вам раскрыть суть тезиса и собственной позиции; 6) составьте тезисный план, сформулируйте возникшие у вас мысли и идеи.

При написании эссе: 1) напишите эссе в черновом варианте, придерживаясь оптимальной структуры; 2) проанализируйте содержание написанного; 3) проверьте стиль и грамотность, композиционное построение эссе, логичность и последовательность изложенного; 4) внесите необходимые изменения и напишите окончательный вариант. 7. Алгоритм написания эссе

Внимательно прочтите все темы (высказывания), предлагаемые для написания эссе. Выберите ту, которая будет отвечать нескольким требованиям: а) интересна вам; б) вы в целом поняли смысл этого высказывания; в) по данной теме есть что сказать (знаете термины, можете привести примеры, имеете личный опыт и т.д.).

Определите главную мысль высказывания (о чем оно?), для этого воспользуйтесь приемом перифраза (скажите то же самое, но своими словами). Набросайте аргументы «за» и/или «против» данного высказывания. Если вы наберете аргументы и «за», и «против» афоризма, взятого в качестве темы, ваше эссе может носить полемический характер. Для каждого аргумента подберите примеры, факты, ситуации из жизни, личного опыта и т.д. Еще раз просмотрите подобранные иллюстрации. Подумайте, какие приемы вы будете использовать, чтобы сделать язык вашего эссе более интересным, живым (сравнения, аналогии, эпитеты и т.д.). Распределите подобранные аргументы и/или контраргументы в последовательности. Это будет ваш условный план. Придумайте вступление к рассуждению (в нем можно написать, почему вы выбрали это высказывание, сразу определить свою позицию, задать свой вопрос автору цитаты и т.д.). Изложите свою точку зрения в той последовательности, которую вы наметили. Сформулируйте общий вывод работы и, если необходимо, отредактируйте ее.

### **Примерные темы эссе и рефератов**

1. Типы произвольной саморегуляции по Л.П. Гримак.
2. Концептуальная модель регуляторного опыта А.К. Осницкого.
3. Понятие саморегуляции. Самоуправление и саморегуляция. Формы саморегуляции.
4. Психологическая концепция саморегуляции О.А. Конопкина.
5. Обобщенная модель регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова, А.Н. Костина.
6. Концепция индивидуального стиля саморегуляции В.И. Моросановой.
7. Понятие «психическое состояние». Характерные особенности психических состояний, связь с психическими процессами и психическими свойствами личности.
8. Системно-функциональная модель регуляции психических состояний А.О. Прохорова.
9. Виды и функции рефлексии в системно-функциональной модели регуляции психических состояний А.О. Прохорова.
10. Особенности долгосрочной саморегуляции согласно модели регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова, А.Н. Костина.

11. Уровневая схема регуляции жизнедеятельности Г.Ш. Габдреевой.
12. Модель регуляции функциональных состояний в деятельности Л.Г. Дикой.
13. Концепция функциональной системы регуляции поведения П.К. Анохина.
14. Концепция трансово-медитативной саморегуляции В.А. Ананьева.
15. Функциональная структура регуляции психических состояний по А.О. Прохорову.
16. Показания и противопоказания для применения трансово-медитативной саморегуляции.
17. Особенности краткосрочной саморегуляции согласно модели регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова, А.Н. Костина.
18. Функции психолога при использовании модели трансово-медитативной саморегуляции.
19. Особенности ситуативной саморегуляции согласно модели регуляции психической деятельности Ю.Я. Голикова, А.Н. Костина.
20. Техника «Четвертная индукция» в модели трансово-медитативной саморегуляции.
21. Методы изучения осознаваемых компонентов психических состояний.
22. Диагностика отдельных психических состояний, основанная на самооценке.
23. Изучение неосознаваемых компонентов психических состояний.
24. Изучение экспрессивного компонента психических состояний.
25. Изучение экспрессивного компонента психических состояний.
26. Методы измерения стресса и работоспособности в профессиональной деятельности.
27. Оценка индивидуального стиля саморегуляции психического состояния человека.
28. Общая характеристика методов психического самоуправления. Нервно-мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Сенсорная репродукция.

## БАНК КОНТРОЛЬНЫХ ВОПРОСОВ И ЗАДАНИЙ

Найдите соответствия

Рефлексивно-терапевтический подход	–	Обеспечивается сотрудничество с незащищенными группами населения, с целью обретения ими самостоятельности
Социалистически-коллективистский подход		Содействие личностному развитию индивиду, помощь в самореализации поставленных целей и задач.
Индивидуально-реформистский подход		Социальная работа направлена на поддержание стабильности в обществе.
«Знание о себе»		понимание значения поведения человека

«Знание о других»	развитие способности видеть, слышать, чувствовать, понимать, толковать невербальные коммуникации
«Знание о себе»	приобретение опыта
«Знание о других»	понимание различий

Демографическая информация	раннее детство (обстоятельства и очередность рождения, основные воспитатели, отношения в семье)
Актуальные проблемы и нарушения	возраст клиента; семейное положение; профессия; образование
Психосоциальный анамнез	возникновение, развитие и продолжительность затруднений; - события в жизни, обусловленные возникновением, обострением и разрешением проблем;

Социальная идентификация клиента	Трудности в социальной жизни, социальных связях, лица и группы, ослабляющие социальное функционирование, корректирующие деятельность клиента;
Психосоциальное функционирование клиента	Имя, адрес, возраст, дата рождения, место проживания, религия; семейное положение
Социальная проблема	Интерперсональные образные реакции: присоединение, доверие - недоверие, воспитанность - невоспитанность, принятие - неприятие, симпатии - антипатии, нарцицизм,

А. Пинкус и А. Минахан	Контракт – письменное, устное или предполагаемое соглашение между клиентом и социальным работником относительно целей
М. Фишер	желание получить помощь; готовность добиваться положения и ресурсов; вера в достижение перемен
Р. Баркер	внутренних конфликтов клиента; отсутствия навыков взаимодействия у клиента;

	в результате давления окружающей среды, препятствующей процессу изменения
--	---

### Тесты для самопроверки

Выберите один вариант ответа:

1. Метод индивидуальной социальной работы осуществляется в ситуации
  1. «один – на – один»
  2. «профессионал-личность»
  3. «личность –в- ситуации»
2. Индивидуальная социальная работа – это деятельность профессиональных социальных работников, основанная на
  1. психосоциальных концепциях
  2. системных концепциях
  3. интегративных концепциях
3. Понятие «случай» менее употребителен в научной литературе, начиная с 60 - х годов
  1. в Германии
  2. в Британии
  3. в США
4. Пэйн и Доминелли считают, что, различные модели практики социальной работы возможно объединить вокруг
  1. трех теоретических подходов
  2. четырех теоретических подходов
  3. пяти теоретических подходов
5. «Помогающие отношения» - это основа индивидуальной социальной работы, они выстраиваются на основе
  1. доверия и эмпатии
  2. знаний и умений
  3. толерантности и заботы
6. Индивидуальная социальная работа имеет общие и специфические черты, к которым можно отнести
  1. первичный контакт
  2. общение с родственниками
  3. коммуникации с группами
7. Консервативное отношение к женщине профессионалу наблюдалось у мужчин
  1. с низким социальным статусом
  2. с высоким социальным статусом
  3. эмигрантов
8. В процессе первичного контакта необходимо устанавливать
  1. деловые отношения
  2. открытые отношения
  3. доверительные отношения

9. Среди правил работы с клиентом необходимо придерживаться:
1. помогайте “третьему лицу” - тому, кого Вы не видели и с кем не обсуждали сложившуюся ситуацию;
  2. верьте, что человек беспомощен
  3. не пытайтесь заставить другого человека, во что бы то ни стало чувствовать себя лучше
10. Традиции и стереотипы культурной среды определяют
1. запрос
  2. оценку
  3. эволюцию процесса

Выберите правильный ответ /ответы

11. Б. Мюллер выделяет:
1. социальный анамнез
  2. социальный диагноз
  3. социальную оценку
12. Психологический анамнез включает в себя
1. сбор демографической информации
  2. исследование окружающей среды клиента
  3. сбор данных о родителях
13. Б.Мюллер при составлении социального анамнеза необходимо придерживаться ряда правил:
1. анамнез означает знакомство со случаем
  2. лучше ознакомиться с собственным доступом к случаю
  3. поставить перед собой ряд вопросов
14. Теоретическая модель социального анамнеза клиента включает:
1. социальную идентификацию клиента
  2. описание социальной проблемы
  3. описание окружения клиента
15. Интерперсональный уровень анализа связан с вопросами
1. взаимодействия социального работника и клиента,
  2. общения
  3. ролевого взаимодействия
16. Структурный уровень анализа связан
1. с анализом социальных сетей клиента
  2. с анализом социальной среды
  3. с анализом семейных связей клиента
17. В индивидуальной социальной работе оценка
1. способ познания проблемы
  2. способ обсуждения проблемы
  3. способ решения проблемы
18. В индивидуальной социальной работе принято, что клиент
1. несет ответственность за процесс изменения
  2. он активный участник терапевтического процесса

3. он консультируется по всем вопросам с социальным работником

19. В практике социальной работы выделяют

- 1.предварительный контракт
- 2.промежуточный контракт
3. заключительный контракт

20. Контракт должен отражать

1. специфику работы социальных служб
- 2.быть достаточно гибок
3. проблематику клиента

### **VII. Материально-техническое обеспечение**

А) типовое учебное помещение (аудитория), укомплектованное стандартной учебной мебелью (столами и стульями), обычным мультимедийным проекционным оборудованием и имеющее стандартное, функционально необходимое для осуществления учебного процесса электрическое освещение;

Б) литературные источники из списка основной и дополнительной научной и учебно-методической литературы по дисциплине, приведенного в пунктах V данной программы. Особое техническое обеспечение для осуществления обучения студентов по данной дисциплине не требуется.

### **VIII. Сведения об обновлении рабочей программы дисциплины**

№п.п.	Обновленный раздел рабочей программы дисциплины	Описание внесенных изменений	Реквизиты документа, утвердившего изменения
1.			
2.			