

Министерство образования и науки Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Кубанский государственный университет»
Факультет управления и психологии

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по учебной работе,
качеству образования – первый
проректор

Иванов А.Г.

подпись

«

2017г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.Б21 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

Направление подготовки/специальность 39.03.02. Социальная работа

Направленность (профиль) / специализация
«Психосоциальная работа с населением»

Программа подготовки
академическая

Форма обучения очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Квалификация (степень) выпускника

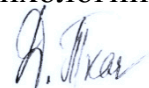
бакалавр

Краснодар 2017

Рабочая программа дисциплины Б1.Б.21 «Основы психологической самопомощи социального работника» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.04.02 Социальная работа направленность (профиль) «Психосоциальная работа с населением»

Программу составил(и):

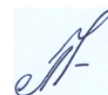
Ткач Дарья Сергеевна, доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, канд. пед. наук



Рабочая программа дисциплины «Основы психологической самопомощи социального работника» утверждена на заседании кафедры социальной работы, психологии и педагогики ВО

протокол № 16 от «03» мая 2017 г.

Заведующий кафедрой Чепелева Л.М.



Утверждена на заседании учебно-методической комиссии факультета управления и психологии,
протокол № 6 от «04» мая 2017 г.

Председатель УМК факультета Кимберг А.Н.



Рецензенты:

Бондарь Т.В., зав. кафедрой управления образование ИППК ФГБОУ ВО «КубГУ», доцент, кандидат педагогических наук.

Замаядинова О.В. директор МБОУ СОШ №27 п. Львовское, кандидат педагогических наук

1. Цели и задачи изучения дисциплины.

1.1 Цель освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Основы психологической самопомощи социального работника» является развитие умения принимать самого себя и других людей, умения находить в трудных ситуациях силы внутри самого себя, принимать ответственность за свою жизнь на самого себя, умения делать выбор, развитие потребности в самоизменении и личностном росте.

1.2 Задачи дисциплины:

- изучить основные положения межпрофессионального взаимодействия специалистов в социальной сфере;
- овладеть основными приемами определения признаков профессиональной деформации в работе специалиста ЦСО;
- овладеть умениями технологии самопомощи специалиста ЦСО.

1.3 Место дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина «Основы психологической самопомощи социального работника» относится к базовой части Блока Б1. В учебного плана (Б1.Б.21). Данный курс содержательно опирается на предметную область таких общих гуманитарных общетеоретических дисциплин как «Психология», «Психология социальной работы», «Конфликтология в социальной работе», «Современные теории социального благополучия». Его изучение необходимо для формирования способности к анализу явлений и процессов в развитии личности соц. работника ,с ориентацией на социоэкономические и культурно-исторические условия их происхождения, умения опираться на системный подход в решении проблем своей профессиональной деятельности.

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

Изучение учебной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих компетенций: ОПК-8

Индекс компетенции	Содержание компетенции (или её части)	В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны		
		знать	уметь	владеть
ОПК-8	способностью к предупреждению и профилактике личной профессиональной деградации, профессиональной усталости, профессионального "выгорания"	методы и приемы работы по сохранению и укреплению психологического здоровья; технологии профилактики психосоматических расстройств специалиста социальной работы	разрабатывать профессиограмму специалиста; распознавать признаки нарушений в эмоционально-волевой сфере специалиста; использовать в работе методы самопомощи специалистам, работающим в социальной	основными методами психологической самопомощи; технологиями осуществления изменений и личностных трансформаций.

			сфере; разрабатывать программы психологических тренингов и коррекционных программ.	
--	--	--	--	--

2. Структура и содержание дисциплины.

2.1 Распределение трудоёмкости дисциплины по видам работ.

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зач.ед. (108 часа), их распределение по видам работ представлено в таблице
(для студентов ОФО).

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры (часы)	
		3 курс 5 семестр	
Контактная работа, в том числе:			
Аудиторные занятия (всего):	54	54	-
Занятия лекционного типа	18	18	-
Лабораторные занятия	-	-	-
Занятия семинарского типа (семинары, практические занятия)	36	36	-
Иная контактная работа:			-
Контроль самостоятельной работы (КСР)	4	4	-
Промежуточная аттестация (ИКР)	0,2	0,2	-
Самостоятельная работа, в том числе:	49,8	49,8	-
<i>Курсовая работа</i>	-	-	-
<i>Проработка учебного (теоретического) материала</i>	20	20	-
<i>Составление словаря понятий</i>	6	6	-
<i>Выполнение индивидуальных заданий (подготовка сообщений, презентаций) по теме семинара</i>	14	14	-
<i>Реферат</i>	6	6	-
<i>Решение кейсов, ситуаций, задач</i>	3,2	3,2	-
Подготовка к текущему контролю	-	-	-
Контроль:			
Подготовка к экзамену			
Общая	час.	108	108

трудоемкость	в том числе контактная работа	58,2	58,2	
	зач. ед	3	3	

2.2 Структура дисциплины:

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на 3 курсе (5 семестр)

(очная форма)

№	Наименование разделов (тем)	Количество часов				
		Всего	Аудиторная работа			Внеаудиторная работа
			Л	ПЗ	ЛР	СРС
1	2	3	4	5	6	7
1.	Развитие и гармонизация личности.	22	4	8	-	10
2.	Позитивная самоориентация личности: развитие позитивного, саногенного мышления	22	4	8	-	10
3.	Самогармонизация образа жизни	24	4	10	-	10
4.	Технологии организации самопомощи	35,2	6	10	-	19,8
	Итого по дисциплине:		18	36	-	49,8

Примечание: Л – лекции, ПЗ – практические занятия / семинары, ЛР – лабораторные занятия, СРС – самостоятельная работа студента

2.3 Содержание разделов дисциплины:

2.3.1 Занятия лекционного типа.

№	Наименование раздела	Тематика занятий	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Развитие и гармонизация личности.	Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности». Характеристики гармоничности личности. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля. Саморегуляция эмоций и действий. Эстетическая чувствительность. Изменение оценок признаков гармоничности личности с возрастом.	Участие в дискуссии конспект
2	Позитивная самоориентация личности: развитие позитивного, саногенного	Саморазвитие саногенного мышления: работа с обидами, чувством вины по Ю.М. Орлову. Метод медитативной графики. Переделка отрицательной установки к человеку. Трудность в преодолении инерции негативного отношения и действия. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов	Участие в дискуссии конспект

	мышления	в человеке и самовнушение положительного отношения к нему – выбор в уме позитивного действия – сохранение бдительности (удержания осознания нового позитивного отношения и действия) – совершение нового позитивного действия в процессе общения с ним – анализ результата.	
3	Самогармонизация образа жизни	Принципы гармоничной жизни. Личностные установки. Здоровый образ жизни. Определение своих «слабых мест». Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения. Активизация новых, оздоравливающих видов поведения. Конструктивное поведение.	Участие в дискуссии конспект
4	Технологии организации самопомощи	Аутотренинг – базовые упражнения: Поза кучера, Маска релаксации, тепло, Тяжесть, Выход из аутогенного погружения. Устранение волевых усилий. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации. Суставная гимнастика. изометрические упражнения – ладони, пальцы и др. Быстрые способы улучшения настроения: даосские мудры, коммуникация, прогулка, музыка, поэзия, растяжки и т.п.	Участие в дискуссии конспект

2.3.2 Занятия семинарского типа.

№	Наименование раздела	Тематика практических занятий (семинаров)	Форма текущего контроля
1	2	3	4
1	Развитие и гармонизация личности.	Практическая работа №1 Модели личностной гармонии: золотого сечения, симметричная (Л.Н. Собчик), ценностная (ОМ). Проработка практических методик: «Психологическая культура личности». Практическая работа №2 Развитие и гармонизация личности. 1. Циклы развития личности: самопознание и самоопределение, самопрограммирование, самоосуществление, самоконтроль и самооценка. 2. Изначальная тенденция к оптимизации функционирования нервной системы и всего организма. 3. Тенденция к сохранению целостной структуры поведения. 4. Неравномерность уровней гармоничности	Участие в дискуссии конспект

		различных аспектов личности. Проработка практических методик: «Образ жизни». Практическая работа №3 1.Необходимость и цели совершенствования личности. 2.Критерии и цели оптимального функционирования: функциональное разнообразие и естественная полнота, разумное построение поведения, упорядоченность и связность, умеренность силы желаний, проявлений, интересность, широкая область хорошей адаптации, готовность к конструктивному поведению в неопределённых ситуациях. Проработка практических методик: «Личностная биография», «Ценностные ориентации». Практическая работа №4 Трудности гармонизации отношений и стилевых черт характера. 1.Учёт индивидуальных особенностей в процессе гармонизации – множество различных путей саморазвития гармоничной личности. 2.Формы и способы саморазвития гармоничной личности. 3.Проработка практических методик: «Ценностные ориентации».	
2	Позитивная самоориентация личности: развитие позитивного, саногенного мышления	Практическая работа №5 Саморазвитие саногенного мышления: работа с обидами, чувством вины по Ю.М. Орлову. Практическая работа №6 Метод медитативной графики. Переделка отрицательной установки к человеку. Трудность в преодолении инерции негативного отношения и действия. Практическая работа №7 1.Медитация. 2.Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему. 3.Технология позитивных действий. (удержания осознания нового позитивного отношения и действия) Практическая работа №8 1.Техники по развитию позитивных самоориентаций личности. 2.Ведение дневника саморазвития. 3.Дневник: от разовых самозадач на дело – к самозадаче на неделю.	Участие в дискуссии конспект
3	Самогармон	Практическая работа №9	Участие в

	изация образа жизни	1.Принципы гармоничной жизни. 2.Личностные установки. 3.Здоровый образ жизни. Практическая работа№10 1.Принципы гармоничной жизни. 2.Личностные установки. 3.Здоровый образ жизни. Практическая работа№11 1.Определение своих «слабых мест». 2.Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения. Практическая работа№12 1.Активизация новых, оздоравливающих видов поведения. 2.Тренинг. Практическая работа№13 1.Основные принципы построения конструктивного поведения. 2.Тренинг.	дискуссии конспект
4	Технологии организации самопомощи	Практическая работа№14 1.Аутотренинг – базовые упражнения: Поза кучера, Маска релаксации, Устранение волевых усилий. 2.Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации. 3.Тренинг. Практическая работа№15 1.Аутотренинг – базовые упражнения: Тепло, Тяжесть. 2.Выход из аутогенного погружения.3.Устранение волевых усилий. 4.Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации. Практическая работа№16 Суставная гимнастика(изометрические упражнения – ладони, пальцы и др.) Практическая работа№17 Суставная гимнастика. изометрические упражнения – ладони, пальцы и др. Практическая работа№18 Быстрые способы улучшения настроения: даосские мудры, коммуникация, прогулка, музыка, поэзия, растяжки и т.п.	Участие в дискуссии конспект

2.3.3 Лабораторные занятия.

Лабораторные занятия по дисциплине «Основы психологической самопомощи социального работника» - не предусмотрены.

2.3.4 Примерная тематика курсовых работ (проектов).

Курсовые работы по дисциплине «Основы психологической самопомощи социального работника» - не предусмотрены.

2.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

3.

№	Вид СРС	Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы
1	2	3
1	Проработка учебного (теоретического) материала	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин кафедры социальной работы, ППВО, в том числе по составлению конспектов по темам, утвержденные кафедрой социальной работы, ППВО, протокол № 15 от 20.04.2017 г.
2	Подготовка сообщений, презентаций	Методические рекомендации по подготовке устных сообщений и презентаций, утвержденные кафедрой социальной работы, ППВО, протокол № 15 от 20.04.2017 г..
4	Выполнение е эссе	Методические рекомендации по написанию эссе, утвержденные кафедрой социальной работы, ППВО, протокол № 15 от 20.04.2017 г.
5	Подготовка к текущему контролю	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин кафедры социальной работы, ППВО, в том числе по организации самостоятельной работы студентов по подготовки к текущему контролю, утвержденные кафедрой социальной работы, ППВО, протокол № 15 от 20.04.2017 г..
6	Подготовка к итоговому контролю	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплин кафедры социальной работы, ППВО, в том числе по организации подготовки к итоговому контролю студентов, утвержденные кафедрой социальной работы, ППВО, протокол № 15 от 20.04.2017 г.

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла,
- в печатной форме на языке Брайля.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа,
- в форме аудиофайла.

3. Образовательные технологии.

В рамках изучения данной дисциплины реализация компетентностного подхода предусматривает широкое использование в учебном процессе традиционных образовательных технологий, активных и интерактивных форм проведения занятий в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

На этапе изучения разделов, которые носят теоретико-практический характер, используются групповые и самостоятельные формы работы, направленные на осмысление имеющихся проблем предмета обучения, формирование собственной аргументированной позиции по проблемным аспектам изучаемой темы. Здесь используются такие образовательные технологии как:

- работа в малых группах/парах по разбору конкретных ситуаций;
- лекция с элементами дискуссии;
- анализ эссе;
- анализ проблемных ситуаций.

Так же используются методы обучения, направленные на формирование умений и навыков по вопросам прогнозирования, моделирования, анализа. Для этого внедрены следующие образовательные технологии:

1. *Проведение проблемного семинара*, в рамках которого студенты решают двуединую задачу:

- а) получают знания по очередной теме учебного модуля;
- б) способствуют решению проблемных ситуаций.

2. *Разбор кейсов*. Решаются вопросы практической отработки полученных теоретических знаний. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья предусмотрена организация консультаций с использованием электронной почты.

3. *Анализ критической ситуации*. Например: производится анализ изложенной ситуации. Группа производит оценку. Указывают ряд замечаний и предлагают свои варианты.

4. *Доклады с презентацией*.

5. *Метод «пчелиный рой»*. Например: обсуждается проблема «Здоровый образ жизни». За 10-15 минут происходит коллективное обсуждение и заслушивается ответ с обоснованием и доказательствами.

6. *Метод разрешения проблем*. Например: группа делится на 2 подгруппы и даются 2 задания:

-подобрать предупреждающие знаки: знаки, показывающие предпосылки к формированию конструктивного поведения; знаки, требующие психологического вмешательства.

-показать способы саморегуляции.

7. *Метод «круглого стола»*. Например: «Эмоциональный тон человека», «Техники саморегуляции позитивного настроения».

Занятия, проводимые с использованием интерактивных технологий

	Вид занятия (Л, ПЗ, ЛР)	Используемые интерактивные образовательные технологии	Количество часов
	Л	Лекция с элементами проблемной лекции, лекция-визуализация	10
	ПЗ	Беседы, разбор ситуаций, презентация докладов, сообщений в формате мини-конференции	10

Итого:	20
--------	----

Л- лекция

ПЗ – практическое занятие

4. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

4.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.

Перечень контрольных вопросов:

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Саморазвитие саногенного мышления: работа с обидами, чувством вины по Ю.М. Орлову.

4.2. Упражнения

1. Участникам дается короткий текст, в котором следует соотнести содержание фраз или их частей с тем эго-состоянием, из которого оно произносится (8, упр. 1). Обсуждение предполагает анализ наиболее типичных вербальных и невербальных проявлений каждого из структурных составляющих личности, а также соотнесение их с проявлениями толерантного поведения.
2. Ход упражнения: участники тренинга делятся на двойки или тройки в зависимости от общего количества. Каждый из участников по очереди вспоминает реально произошедшую значимую ситуацию общения с близким человеком. Рассказывает о том, как отреагировал в ней.
3. Ход упражнения: участникам дается задание продумать и написать типичные мысли, чувства и поступки, которые диктуются их Контролирующим и Заботливым Родителями, Взрослым, а также Адаптированным и Свободным Ребенком в разных ситуациях общения. В обсуждении рассматриваются устойчивые комплексы чувств, мыслей и поведения, характерные для каждого эго-состояния и последствия.
4. Групповая дискуссия, целью которой является разработка групповой модели Интегрированного Взрослого как личности толерантного типа.
5. Ход упражнения – участники делятся на тройки и получают задание найти в своей жизни пример каждой из следующих транзакций:
 - а) дополнительной,
 - б) перекрестной,
 - в) скрытой; продемонстрировать их и обсудить в микрогруппе.
 Сформулировать выводы о прогнозе динамики отношений взаимодействующих сторон в зависимости от применяемых транзакций.

4.3. Доклады с презентацией

Тематика докладов:

1. Гармония, психологическая гармония.
2. Модели личностной гармонии.
3. Гармонизация личности. Критерии оптимального функционирования.
4. Виды психотерапии.
5. Виды психотренингов.

6. Принципы гармоничной жизни.
7. Виды психологической самопомощи.
8. Цели и пути оптимизации образа жизни.
9. Принципы позитивного, саногенного мышления. Полезные формулы самовнушения.
10. Цель и организация диагностики гармоничности личности.
11. Методики оценки уровня гармоничности различных аспектов личности.
12. Работа с субдепрессивными состояниями.
13. Работа по улучшению самочувствия и эмоционального состояния: упражнения. аутотренинга, быстрые способы повышения настроения.
14. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.
15. Повышение качества общей саморегуляции с помощью асан йоги.
16. Развитие саногенного мышления: освобождение от обиды.

Критерии и шкала оценивания.

Оценка за доклад складывается из оценки преподавателя и оценки аудитории (групповой оценки).

На первом занятии студенты формулируют критерии оценки докладов. После каждого выступления несколько человек на основании этих критериев делают качественную оценку доклада. Далее преподаватель, исходя из собственной оценки и оценки слушателей, ставит итоговую отметку.

Примерные критерии оценивания:

- содержание (степень соответствия теме, полнота изложения, наличие анализа, использование нескольких источников и т.д.);
- качество изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т.д.);
- наглядность (презентация) Выполнение доклада оценивается по системе «зачтено/незачтено». Отметка «незачтено» ставится если:
 - выбранная тема раскрыта поверхностно, большая часть предлагаемых элементов плана доклада отсутствует;
 - качество изложения низкое;
 - презентация отсутствует.

4.4.Реферат

Темы рефератов:

1. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
2. Роль психотерапии в социальной помощи.
3. Психотренинги: виды и особенности.
4. Тренинг общения.
5. Тренинг уверенности в себе.
6. Тренинг личностного роста.
7. Виды самогармонизации личности.
8. Принципы гармоничной жизни.
9. Развитие культуры психической деятельности в даосизме и чань-буддизме.
10. Практики саморазвития в индуизме и буддизме.
11. Гармонизация личности в психоаналитической психотерапии.
12. Развитие личности в клиент-центрированной терапии К. Роджерса.
13. Гармонизация личности в рационально-эмотивной терапии А. Эллиса.
14. Гармонизация личности в телесно-ориентированной терапии.

15. Гармонизация личности в логотерапии В. Франкла.
16. Развивающая практика психосинтеза Р. Ассаджоли.
17. Самосовершенствование образа жизни.
18. Развитие позитивного, саногенного мышления.
19. Диагностика уровня гармоничности личности: цели, организация и методики.
20. Самопомощь при субдепрессивных состояниях
21. Аутотренинг как путь улучшения психического состояния и релаксации.
22. Развитие психической саморегуляции с помощью хатха-йоги.
23. Освобождение от обиды с помощью метода медитативной графики Ю.М.
24. Быстрые способы улучшения настроения и самочувствия.

Методические рекомендации по написанию реферата

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата).

Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание. Реферат оценивается научным руководителем исходя из установленных кафедрой показателей и критериев оценки реферата.

Критерии и показатели, используемые при оценивании учебного реферата

Критерии	Показатели
1.Новизна реферированного текста Макс. - 20 баллов	актуальность проблемы и темы; - новизна и самостоятельность в постановке проблемы, в формулировании нового аспекта выбранной для анализа проблемы; - наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.
Степень раскрытия сущности проблемы Макс. - 30 баллов	соответствие плана теме реферата; - соответствие содержания теме и плану реферата; - полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы; - обоснованность способов и методов работы с материалом; - умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал; - умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.
Обоснованность выбора источников Макс. - 20 баллов	круг, полнота использования литературных источников по проблеме; - привлечение новейших работ по проблеме (журнальные публикации, материалы сборников научных трудов и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению Макс. - 15 баллов	правильное оформление ссылок на используемую литературу; - грамотность и культура изложения; - владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы; - соблюдение требований к объему реферата; - культура оформления: выделение абзацев.
Грамотность Макс. - 15 баллов	отсутствие орфографических и синтаксических ошибок, стилистических погрешностей; - отсутствие опечаток, сокращений слов, кроме общепринятых; - литературный стиль.

Оценивание реферата

Реферат оценивается по 100 балльной шкале, балы переводятся в оценки успеваемости следующим образом:

86 – 100 баллов – «отлично»;

70 – 75 баллов – «хорошо»;

51 – 69 баллов – «удовлетворительно»;

менее 51 балла – «неудовлетворительно».

Баллы учитываются в процессе текущей оценки знаний программного материала.

4.6. Зачетно-экзаменационные материалы для промежуточной аттестации (зачет)

1. Основные понятия: «личность», «гармония личности», «гармонизация личности».
2. Характеристики гармоничности личности.
3. Эмоциональный тон, внутренний локус контроля.
4. Саморегуляция эмоций и действий.
5. Эстетическая чувствительность.
6. Саморазвитие саногенного мышления: работа с обидами, чувством вины по Ю.М. Орлову.
7. Развитие и гармонизация личности: особенности оптимального функционирования.
8. Саморазвитие саногенного мышления: работа с обидами,
9. Чувство вины по Ю.М. Орлову.
10. Метод медитативной графики.
11. Техника по переделке отрицательной установки к человеку.
12. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему.
13. Принципы гармоничной жизни.
14. Личностные установки.
15. Здоровый образ жизни.
16. Определение своих «слабых мест».
17. Постановка целей оптимизации образа жизни и определение пути её достижения.
18. Конструктивное поведение
19. Психотренинги: виды и особенности.
20. Тренинг общения.
21. Тренинг уверенности в себе.
22. Тренинг личностного роста.

23. Виды самогармонизации личности.
24. Принципы гармоничной жизни.
25. Гармония, психологическая гармония.
26. Модели личностной гармонии.
27. Гармонизация личности. Критерии оптимального функционирования.
28. Аутотренинг – базовые упражнения.
29. Выход из аутогенного погружения.
30. Устранение волевых усилий.
31. Полезные формулы самовнушения в состоянии релаксации.
32. Суставная гимнастика. изометрические упражнения – ладони, пальцы и др.
33. Способы улучшения настроения.
34. Повышение качества общей саморегуляции с помощью дыхательных упражнений.

<i>Методы оценки студентов</i>	<i>Составляющая от общей суммарной рейтинговой оценки</i>
<i>Посещение занятий и участие в работе</i> (студенты должны присутствовать на всех занятиях, приходить подготовленными, участвовать во всех интерактивных формах учебной деятельности)	<i>10%</i>
<i>Портфолио индивидуальных письменных (эссе, ответы на вопросы, заполнение таблиц)</i>	<i>20%</i>
<i>Решение ситуационных задач</i>	<i>20%</i>
<i>Тестирование текущее</i>	<i>25%</i>
<i>экзамен</i>	<i>25%</i>

Оценочные средства для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбираются с учетом их индивидуальных психофизических особенностей.

– при необходимости инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на экзамене;

– при проведении процедуры оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья предусматривается использование технических средств, необходимых им в связи с их индивидуальными особенностями;

– при необходимости для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов процедура оценивания результатов обучения по дисциплине может проводиться в несколько этапов.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине (модулю) предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме,
- в форме электронного документа.

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

5.1. Основная литература:

1. Решетников, М. М. Психическая саморегуляция. Первая и вторая ступени : учебное пособие для бакалавриата, специалитета и магистратуры / М. М. Решетников. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 238 с. — (Серия : Авторский учебник). — ISBN 978-5-534-06243-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/5E5D0B41-E3BC-4EE3-BE7C-099E49F6F4EC.
2. Одинцова, М. А. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 299 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-05254-1. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B7B061BA-F583-4142-BD95-B941CD687DB6.
3. Рамендик, Д. М. Тренинг личностного роста : учебник и практикум для академического бакалавриата / Д. М. Рамендик. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 136 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07294-5. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/7DED34C0-3D30-4AFA-9FCD-1EAA0F590552.

5.3.Дополнительная литература:

1. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник и практикум для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 320 с. — (Серия : Бакалавр и магистр. Академический курс). — ISBN 978-5-9916-9979-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/59B4645D-07A3-40E7-A05E-F074CE92B797.
2. Мищенко, Л. В. Психическая травма : практ. пособие / Л. В. Мищенко. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 156 с. — (Серия : Профессиональная практика). — ISBN 978-5-534-06650-0. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/B76787F6-8F49-4D65-9B4B-21AAD812A9D8.
3. Лёвкин, В. Е. Психические состояния : учебное пособие для вузов / В. Е. Лёвкин. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 231 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-09655-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/14343ABF-D2B5-46F5-B9DA-6DD71EA0D2AE.
4. Константинов, В. В. Профессиональная деформация личности : учебное пособие для академического бакалавриата / В. В. Константинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 186 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс. Модуль.). — ISBN 978-5-534-08760-4. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/6D897481-50CC-4D21-B068-CDE990382465.
5. Наместникова, И. В. Этические основы социальной работы : учебник и практикум для академического бакалавриата / И. В. Наместникова. — 2-е изд., пер. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 381 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-07323-2. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/EC431D93-A925-40E1-8BAB-8A4E153B8FFA.
6. Некрасов, Сергей Дмитриевич (КубГУ). Личность и ее свойства [Текст] : практикум / С. Д. Некрасов, З. И. Рябикина, Г. Г. Танасов ; М-во образования и науки

Рос. Федерации, Кубанский гос. ун-т. - Краснодар : [Кубанский государственный университет], 2017. - 108 с. Всего: 50, из них: кх-1, упр-49

7. Психология развития и возрастная психология [Электронный ресурс] : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / Л. А. Головей [и др.] ; под общ. ред. Л. А. Головей. - 2-е изд., испр. - М. : Юрайт, 2017. - 413 с. - <https://biblio-online.ru/book/8484290D-5F5C-4C9A-8D79-36F3A83AC50B>

8. Хилько, М. Е. Возрастная психология [Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов / М. Е. Хилько, М. С. Ткачева. - 2-е изд., перераб. и доп. - М. :Юрайт, 2018. - 201 с. - <https://www.biblio-online.ru/book/8BA0AB36-71C5-46D8-AFB3-AC199998D73D>.

5.4. Периодические издания:

«Педагогика»,
«Психология»
«Здоровый образ жизни».

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля).

1. EBSCO – Универсальная база данных зарубежных полнотекстовых научных журналов по всем областям знаний - <http://search.epnet.com>
2. Scopus – мультидисциплинарная реферативная база данных <http://www.scopus.com/>
3. Web of Science (WoS) – база данных научного цитирования <http://webofknowledge.com>
4. Российское образование, федеральный портал [Официальный сайт] — URL: <http://www.edu.ru>
5. Электронная библиотечная система "BOOK.ru"- <https://www.book.ru>
6. Электронная библиотечная система "ZNANIUM.COM"- www.znanium.com
7. Электронная библиотечная система "Университетская библиотека ONLINE" - www.biblioclub.ru
8. Электронная библиотечная система Электронная библиотечная система "Юрайт" - <http://www.biblio-online.ru/>
9. Электронный каталог библиотеки КубГУ - <http://www.kubsu.ru/node/>
10. Электронный каталог библиотеки КубГУ <http://www.kubsu.ru/node/>

7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля).

По дисциплине «Основы психологической самопомощи социального работника» предусмотрено проведение лекционных занятий, на которых дается основной систематизированный материал, практических занятий и самостоятельная работа студента.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: необходимо кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Работа с терминами и понятиями: проверить понимание терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников, выписать их толкования

	в тетрадь. Обозначить материал (вопросы, термины и т.д.), который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям: образование, система образования, принципы государственной образовательной политики, государственные и муниципальные органы управления образованием, права ребенка, правовой статус образовательных учреждений, типы и виды образовательных учреждений и организаций, устав образовательного учреждения, лицензирование, аттестация и государственная аккредитация, государственный образовательный стандарт, образовательная программа, модернизация и др.
Практические занятия	Порядок подготовки к практическому занятию: а) Проработайте рабочую программу дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам структуре и содержанию дисциплины. б) Законспектируйте источники по теме. в) Проработайте конспект лекций, просмотрите рекомендуемую литературу. г) Подготовьте ответы к контрольным вопросам, д) Проработайте с текстом (см.список рекомендованной литературы по темам). е) Прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме (текущие материалы на сайте Минобрнауки и др.) ж) Темы практических занятий приведены после таблицы
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы.
экзамен	При подготовке необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

Самостоятельная работа студента

№ п/п	Наименование раздела дисциплины	Виды самостоятельной работы	Формы контроля
1.	Развитие и гармонизация личности.	Подготовить презентацию на тему» «Самопознание гармоничности личности». Рассмотреть структурные элементы формирования гармоничности личности: -общий уровень гармоничности -психологическая культура Привести примеры по	Конспект ситуации словарь

		проблеме «Важность развития внутренних ценностей личности для гармонизации». Проработка практических методик: «Психологическая культура личности», «Образ жизни», «Личностная биография», «Ценностные ориентации». Выписать основные понятия и термины по изученному разделу.	
2.	Позитивная самоориентация личности: развитие позитивного, саногенного мышления	Выписать основные понятия и термины по изученному разделу. Рассмотреть особенности проведения диагностики гармоничности стиля общения, осуществления базовых стремлений, самооценки, уровня конфликтности, УСК. Самостоятельная работа с субдепрессивными состояниями (по М. Зелигману, Д. Бёрнсу, Н.В. Самоукиной, йоге, и др.). Начинать с малого, ставить себе простые задачи, лёгкие в осуществлении. Использовать способы быстрого улучшения настроения и самочувствия. Саморазвитие саногенного мышления: работа с обидами, чувством вины по Ю.М. Орлову. Метод медитативной графики. Переделка отрицательной установки к человеку. Трудность в преодолении инерции негативного отношения и действия. Медитация «лицо» - выбор позитивных моментов в человеке и самовнушение положительного отношения к нему – выбор в уме позитивного действия – сохранение бдительности (удержания осознания нового позитивного отношения и действия) – совершение нового позитивного действия в процессе общения с ним – анализ результата. Ведение дневника саморазвития. От разовых самозадач на дело – к самозадаче на неделю.	Конспект презентации словарь
2.	Самогармонизация образа жизни	Выписать основные понятия и термины по изученному разделу. Упражнения на самоомоложение по П. Кэлдеру. Важность не качества	словарь презентации рекомендации

		исполнения, а регулярности выполнения. Подготовить презентацию на тему «Самопомощь по улучшению общего самочувствия и настроения». Описание с базовыми упражнениями аутотренинга. Выписать основные способы улучшения настроения: даосские мудры, коммуникация, прогулка, музыка, поэзия, растяжки и т.п.	
3.	Технологии организации самопомощи	Выписать основные понятия и термины по изученному разделу. Подобрать и составить перечень технологий организации самопомощи в социальной работе. Подготовить сообщение «Технология организации самопомощи в социальной работе» (любая технология на выбор)	словарь Конспект сообщение

Самостоятельная работа студентов является одной из важнейших составляющих образовательного процесса. Основным принципом организации самостоятельной работы студентов является комплексный подход, направленный на формирование навыков репродуктивной и творческой деятельности студента в аудитории, при внеаудиторных контактах с преподавателем, при домашней подготовке. Содержание самостоятельной работы студентов должно быть направлено на расширение и углубление практических знаний и умений по данному курсу, на усвоение межпредметных связей. При организации самостоятельной работы по конкретной дисциплине необходимо обеспечить полную информированность студентов о ее целях и задачах, сроках выполнения, формах контроля и самоконтроля, трудоемкости.

Самостоятельная работа студентов проводится с целью:

- систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений студентов;
- углубления и расширения теоретических знаний;
- формирования умений использовать нормативную, правовую, справочную документацию и специальную литературу;
- развития познавательных способностей и активности студентов;
- творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации;
- развития исследовательских умений.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Внеаудиторная самостоятельная работа студентов – планируемая учебная, учебно-исследовательская, научно-

исследовательская работа студентов, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, но без его непосредственного участия.

Видами заданий для внеаудиторной самостоятельной работы могут быть:

Для овладения знаниями:

- чтения текста (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана текста
- графическое изображение структуры текста;
- конспектирование текста;
- выписки из текста;
- работа со словарями и справочниками;
- ознакомление с нормативными документами;
- учебно-исследовательская работа;
- использование компьютерной техники, интернет и др.;

Для закрепления и систематизации знаний:

- работа с конспектом лекции (обработка текста);
- повторная работа над учебным материалом (учебника, первоисточника, дополнительной литературы);
- составление плана и тезисов ответа;
- составление таблиц для систематизации учебного материала;
- изучение нормативных материалов;
- ответы на контрольные вопросы;
- подготовка сообщений к выступлению на семинаре, конференции; подготовка рефератов, докладов;
- составление библиографии, тематических кроссвордов; тестирование и др.;

Для формирования умений:

- решение задач и упражнений по образцу;
- решение ситуационных производительных (профессиональных) задач;
- подготовка к деловым играм;
- проектирование и моделирование разных видов и компонентов профессиональной деятельности;
- экспериментально-конструкторская работа.

Особенности реализации дисциплины для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

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

а) для слабовидящих: - на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

– задания для выполнения, а также инструкция о порядке проведения зачета/экзамена оформляются увеличенным шрифтом;

– задания для выполнения на зачете / экзамене зачитываются ассистентом; - письменные задания выполняются на бумаге и надиктовываются ассистенту; - обеспечивается индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

– студенту для выполнения задания при необходимости предоставляется устройство, увеличивающее текст;

б) для глухих и слабослышащих:

– на зачете/экзамене присутствует ассистент, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе записывая под диктовку);

– зачет/экзамен проводится в письменной форме;

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– по желанию студента зачет/экзамен может проводиться в письменной форме;

в) для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (тяжелыми нарушениями двигательных функций верхних конечностей или отсутствием верхних конечностей):

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются ассистенту;

– по желанию студента зачет/экзамен проводится в устной форме.

8. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю).

8.1 Перечень информационных технологий.

1. Компьютерное тестирование по итогам изучения разделов дисциплины.
2. Проверка домашних заданий и консультирование посредством электронной почты.
3. Интерактивное общение с помощью ICQ
4. Использование слайд-презентаций при проведении лекций, практических занятий (все темы).

8.2 Перечень необходимого программного обеспечения.

Для чтения лекций и проведения интерактивных практических занятий используются: Сервер Sun Fire X4150; компьютеры: Geg Popular, 1500 Mhz, ОЗУ 256 Mb, HDD 40 Gb; Проектор: Sharp PG – A20X LCD 2000 Ansi; Сканер EPSON Perfection V30

8.3. Перечень информационных справочных систем:

1. Электронная библиотечная система eLIBRARY.RU (<http://www.elibrary.ru/>)
2. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» (<http://www.consultant.ru>)

9. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине.

№	Вид работ	Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) и оснащенность
1.	Лекционные занятия	Лекционная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением («MicrosoftPowerPoint», «WindowsMediaPlayer»).
2.	Семинарские занятия	Учебная аудитория, оснащенная презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук) и соответствующим программным обеспечением

		(«MicrosoftPowerPoint», «WindowsMediaPlayer»).
3.	Текущий контроль, промежуточная аттестация	Учебная аудитория
4.	Самостоятельная работа	Кабинет для самостоятельной работы, оснащенный компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет», программой экранного увеличения и обеспеченный доступом в электронную информационно-образовательную среду университета.