

Аннотация

Б1.Б.21 ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА

Направление подготовки: 39.03.02 Социальная работа ; направленность (профиль): «Социальная работа на предприятиях и фирмах различных видов деятельности, организационно-правовых форм и форм собственности» (очная форма обучения). Общая трудоёмкость дисциплины составляет 3 зачётных единицы (108 часов), 54 часов - аудиторных (18 лекций, 36 практических), 49,8 часов - самостоятельной работы, 0,2 - контролируемой работы, экзамен

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 (модуля) 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

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|--|--|---|---|
| | | | знать | уметь | владеть |
| 1. | 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 | разрабатывать профессиограмму у специалиста; распознавать признаки нарушений в эмоционально-волевой сфере специалиста; использовать в работе методы | основными методами психологической самопомощи; технологиями осуществления изменений и личностных трансформаций. |

| № п.п. | Индекс компетенции | Содержание компетенции (или её части) | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны | | |
|--------|--------------------|---------------------------------------|---|---|---------|
| | | | знать | уметь | владеть |
| | | | социальной работы | самопомощи специалистам, работающим в социальной сфере; разрабатывать программы психологических тренингов и коррекционных программ. | |

2. Структура и содержание дисциплины.

Распределение видов учебной работы и их трудоемкости по разделам дисциплины.

Разделы дисциплины, изучаемые на 3 курс (5 семестр)

(очная форма)

| № | Наименование разделов (тем) | Количество часов | | | | |
|----|--|------------------|-------------------|-----------|----------|----------------------|
| | | Всего | Аудиторная работа | | | Внеаудиторная работа |
| | | | Л | ПЗ | ЛР | |
| 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

Курсовые проекты и работы не предусмотрены.

Интерактивные образовательные технологии, используемые в аудиторных занятиях:

Лекция с элементами беседы, электронные презентации с последующим обсуждением («Эмоциональный тон человека», «Техники саморегуляции позитивного настроения»); проектирование гуманистически ориентированной образовательной среды с использованием групповой деятельности; собственного опыта на основе эссе; защита проектов.

Вид аттестации: зачет

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.

РПД составил(а): Ткач Д. С., доцент кафедры социальной работы, психологии и педагогики высшего образования, канд. пед. наук