

Министерство образования и науки РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**(ФГБОУ ВО «АмГУ»)**

**ТЕХНОЛОГИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОПОМОЩИ СОЦИАЛЬНОГО РАБОТНИКА**

**сборник учебно-методических материалов**  
для направления подготовки 39.04.02 – Социальная работа

Благовещенск, 2017

*Печатается по решению  
Редакционно-издательского совета  
Факультета социальных наук  
Амурского государственного  
Университета*

*Составитель: Кора Н.А.*

Технологии психологической самопомощи социального работника: сборник учебно-методических материалов для направления подготовки 39.04.02. – Благовещенск: Амурский гос. ун-т, 2017.- 33 с.

@ Амурский государственный университет, 2017.

@ Кафедра психологии и педагогики, 2017

@ Кора Н.А., составление

## Содержание

1	Краткое изложение лекционного материала	4
2	Методические рекомендации к практическим занятиям	19
3	Методические указания для самостоятельной работы студентов	27

## 1. КРАТКОЕ ИЗЛОЖЕНИЕ ЛЕКЦИОННОГО МАТЕРИАЛА

**Тема 1.** Социальная работа: общие требования к личности специалиста и межпрофессиональное взаимодействие

**Цель:** формирование представлений о специалисте в области социальной работы и межпрофессиональном взаимодействии.

**Глоссарий:** социальная работа, профессиональная деятельность, социальная помощь, этический кодекс.

### План лекции

1. Возникновение социальной работы как профессиональной деятельности.
2. Цель социальной работы в современном обществе. Современная парадигма социальной работы.
3. Проблема межпрофессионального взаимодействия в современной практике социальной помощи.
4. Этический кодекс социального работника.

Реформирование российского общества, развертывание новых и модернизация традиционных форм социальной жизни сделали в последние десятилетия особенно актуальным вопрос о роли и значении социальной работы, ее методологии и технологиях в системе социальных институтов и отношений. Масштабные структурные изменения в экономике, вызванные новыми экономическими реалиями и технологиями, индивидуализация образа жизни и плюрализация ценностных систем делают социальную работу в жизни современного общества стабилизирующим фактором, способствующим поддержанию общественного равновесия, повышению благосостояния.

Социальная работа представляет собой многообразную деятельность официальных и неофициальных учреждений, органов и конкретных лиц в социальной сфере общественной жизни. А средоточием этой сферы является человек во всем богатстве своих измерений и проявлений.

В Конституции РФ записано: «Человек, его права и свободы являются высшей ценностью». Значит, по своей природе и назначению социальная работа является в высшей степени человеческой, гуманистичной. Она и призвана обеспечивать, поддерживать, обслуживать и защищать человека. Это – основная и существенная особенность социальной работы. Другими важными особенностями социальной работы выступают ее благотворность, профессионализм, системность и качественное многообразие задач в демократическом государстве.

Приоритетными направлениями развития профессиональной культуры социальной работы российского общества в современных условиях выступают формирование эффективных и устойчивых комплексных центров социального обслуживания всех категорий населения, создание развитой системы социальной поддержки и помощи наиболее проблемным категориям граждан – инвалидам, пенсионерам, ветеранам войны и труда, одиноким родителям и безнадзорным детям, расширение сети наиболее эффективных моделей социальной защиты населения – детских приютов, жилых домов для инвалидов и ветеранов, реабилитационных центров, учреждений медицинского обслуживания, центров духовной терапии населения и т.п.; усиление государственной помощи и поддержки первичных звеньев социальной работы – районных и муниципальных учреждений и органов; формирование оптимальных форм и способов взаимодействия государственных и общественных институтов и органов социальной работы с населением.

Главная задача современной социальной работы – обеспечить человеку независимую жизнь в сообществе так долго, как это возможно, и осуществлять надзор за его попытками к независимости такими способами, которые бы служили долгосрочным интересам клиента и сообщества. Центральным принципом социальной работы является то, что ни один человек не должен чувствовать себя униженным вследствие установленного вмешательства, и что независимость клиента должна поощряться. Было бы неразумным стремиться полностью освободить человека от его жизненных проблем, решать их вместо него самого. Смысл социальной работы заключается в ином, а именно, – в формировании и развитии умений человека эффективно решать жизненные проблемы с опорой на собственные ресурсы.

Таким образом, цели социальной работы независимо от модели теоретического обоснования и практики связаны с поддержанием личности клиента, а задачи социальной работы меняются в зависимости от сфер социальной практики, характера проблем клиентов, социально-психологических особенностей клиентов, условий конкретного социума. Поэтому в различных странах задачи социальной работы, а также средства ее осуществления различны и определяются социокультурным контекстом и традицией.

В то же время, социальная работа не ограничивается лишь достижением практических целей, но и несет в себе общецивилизационное назначение, а именно: поддержание и обеспечение социального мира и равновесия в обществе, предупреждение социальных конфликтов, нейтрализация дестабилизирующих факторов. Именно под этим углом зрения следует, в целом, рассматривать социальную работу, выполняющую роль общественного амортизатора.

Профессионально-этический кодекс социального работника России принят Межрегиональной ассоциацией работников социальных служб 22 мая 1994 года. В 2003 году на основе рекомендаций Международной Федерации социальных работников разработан Кодекс этики социального работника. Настоящий Кодекс и представляет собой документ, в котором излагаются основные, базовые принципы и ценности социальной работы, связанные с реализацией специалистами социальной сферы своих профессиональных обязанностей.

Этический кодекс социального работника – свод нравственных норм, предписываемых к исполнению, принятый ассоциацией или союзом профессиональных социальных работников и служащий стандартом этических отношений в профессиональной деятельности.

Главная цель «Кодекса этики социального работника – определить и обозначить этические принципы и нравственные (моральные) позиции человека (клиента), специалиста (социального работника) и общества (различных институтов социума) в процессе их взаимодействия при удовлетворении социальных потребностей клиента.

Этические кодексы призваны выполнять следующие функции:

- обеспечить адекватную профессии этическую регламентацию; создать единую морально-нравственную основу профессиональной деятельности;
  - служить базовым критерием для определения профессиональной пригодности специалиста;
  - унифицировать поведение специалистов на основе предъявляемых к ним единых этических требований;
  - обеспечить однонаправленность действий на основе определенной общей системы ценностей;
  - обеспечить непротиворечивость этических норм, положенных в основу деятельности;
  - обеспечить этичность поведения и действий социальных работников, их коллективов и социальных служб;
  - гарантировать осуществление прав клиентов;
  - гарантировать возможность осуществления взаимозаменяемости работников;
  - обеспечить преемственность действий, как отдельных специалистов, так и социальных служб;
  - дать социальным работникам определенную свободу действий для решения поставленных задач в рамках этических норм и принципов;
  - содействовать повышению уровня моральности – социальных работников, их клиентов и социального окружения клиентов, всего общества;
  - обосновать необходимость постоянного нравственного совершенствования специалистов;
  - повысить моральный авторитет социальной работы в обществе;
- гарантировать этическую чистоту профессии как таковой.

Базовые источники Этического кодекса социального работника:

В основе этических нормативов социальной работы можно выделить шесть основных источников:

- общечеловеческие ценности;
- этические традиции благотворительности;

- ценности современного российского общества;
- этические нормативы зарубежных стран;
- специфические ценности современной российской социальной работы;
- личностные ценности и идеалы специалистов.

Вопросы для самопроверки:

- Какова основная и существенная особенность социальной работы?
- Можно ли на добровольных началах и благотворительных устремлениях построить достаточно действенную систему социальной помощи нуждающимся?

Задания для самостоятельной работы

Составить таблицу «Сравнительный анализ зарубежного и отечественного опыта должностных обязанностей социального работника».

**Учебная литература:**

Атватер И. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи. М.: Юнити-Дана, 2012. – 544с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>.

Гурьянова Т.Н. Социально-психологическая компетенция и этика психосоциального работника [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гурьянова Т.Н. Электрон. текстовые данные. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016. – 180с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62007.html>. ЭБС «IPRbooks»

Холостова Е.И. Генезис социальной работы в России [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Холостова Е.И. Электрон. текстовые данные. М.: Дашков и К, 2015. – 231 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10912.html>. ЭБС «IPRbooks».

Холостова Е.И. Зарубежный опыт социальной работы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Холостова Е.И., Дашкина А.Н., Малофеев И.В. Электрон. текстовые данные. М.: Дашков и К, 2015. – 365с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/10917.html>. ЭБС «IPRbooks»

## **Тема 2 Социальный работник как субъект социальной работы**

**Цель:** формирование представлений об основных функциях и должностных обязанностях социального работника

**Глоссарий:** деонтология, социальный работник, должностные обязанности, сфера профессиональная деятельность, профессиональные навыки, профессиональный долг.

### **План лекции**

1. Субъекты социальной работы. Основные функции и должностные обязанности социального работника.
- 2 Требования к специалисту в области социальной работы.
- 3 Профессиональная компетентность, профессионализм и профессиональное мастерство социального работника: характеристика и взаимосвязь понятий.
- 4 Кадровое обеспечение социальной работы.

Термин «деонтология» (от греч. deonthos – должный) для обозначения учения о должном поведении, поступках, образе действий был введен в XVIII веке английским философом И. Бентамом. Первоначально Бентам вкладывал в это понятие довольно узкое религиозно-нравственное содержание, имея в виду долг и обязанности верующего перед Богом, религией, религиозной общиной, а затем употребил его для обозначения теории нравственности в целом. Вскоре понятие «деонтология» стало применяться несколько в ином смысле – в качестве термина, обозначающего должное поведение, поступки и действия отдельной личности или специалиста, а не только верующего, по отношению к его религиозным обязанностям, а учение – деонтология – стала отличаться от аксиологии – учении о нравственных ценностях.

Применительно к социальной работе деонтология – это комплекс профессиональных, правовых и морально-этических правил, составляющих понятие профессионального долга социального работника. Деонтология социальной работы – это комплекс норм, установлений и предписаний о долге и профессиональных обязанностях, ответственности социального работника (трудового

коллектива учреждения социальной защиты) перед обществом и государством, перед социальной работой как профессией и социальным институтом, перед коллегами и перед клиентом социальной службы.

Таким образом, профессиональный долг специалиста – это те требования, которые общество, профессия, коллектив, клиенты и он сам предъявляют к поведению и действиям, и то, в чем он сам испытывает потребность и за что несет ответственность. Долг выступает перед специалистом в виде обязанностей, соблюдение которых становится его внутренней нравственной потребностью. Содержание профессионального долга социального работника представляет собой совокупность правовых, моральных требований, предъявляемых к нему его профессией.

Руководствуясь в своем поведении и деятельности профессиональным и моральным долгом, социальный работник учитывает и юридические, и профессиональные требования, установленные для него обществом, принимает во внимание возможную реакцию со стороны общества, профессиональной группы и клиента на выполнение или невыполнение им своего долга. Вместе с тем он поступает:

*свободно*, поскольку принятая обществом система морально-нравственных нормативов не является универсальной и из всего многообразия норм, которые имеют место в обществе, – от групповых до общественных – специалист может выбирать те, которые в наибольшей степени отвечают его внутренним устремлениям и представлениям о добре и благе;

*сознательно*, так как решение поступить так или иначе приняв им самостоятельно или в результате консультаций с коллегами клиентом в силу осознанной, ситуативно обусловленной необходимости, путем выбора из значительного количества вариантов возможных решений;

*добровольно*, поскольку чувство долга стало его убеждением и доминирующим мотивом деятельности, и именно это обстоятельство определяет поведение и деятельность специалиста в повседневной практике.

Деонтология социальной работы включает в себя определенные принципы:

– личной ответственности за порученное дело, как в правовом, так и в моральном отношениях;

– компетентности специалиста;

– рационального подхода к решению поставленных задач;

– соответствия полномочий и ответственности;

– правовой регламентации деятельности;

– подотчетности;

– инициативы и творческого подхода;

– организованности и дисциплины,

– контроля и проверки исполнения;

– критического подхода к оценке деятельности, возможностей своих и клиента;

– доверия и свободы действий;

– поощрения и наказания и другие.

Условно деонтологию социальной работы можно рассматривать по тому, какие субъекты и объекты рассматриваются как стороны конкретного профессионального отношения. Соответственно можно выделить пять типов таких отношений, представленные в виде соответствующих разделов.

Ответственность и долг социального работника перед обществом и государством. Деятельность социального работника во всех ее видах и составных частях имеет социальную направленность и влечет социальные последствия, в связи с чем встает вопрос о долге и ответственности специалиста перед обществом и государством за свою деятельность. Рассматривая этот вопрос в целом, следует отметить, что само выполнение социальным работником его профессиональных обязанностей, достижение поставленных целей совпадает с интересами общества. Решая ту или иную задачу, социальный работник руководствуется различными интересами – интересами клиента, личными интересами, интересами профессиональными, которые в главном совпадают с общественными. Однако деятельность социального работника столь сложна и многообразна, содержит в себе возможность возникновения такого огромного количества нестандартных, неформальных

ситуаций, что социальный работник довольно часто оказывается перед проблемой выбора правильного решения.

Долг и ответственность перед обществом и государством требуют от социального работника в первую очередь использования всех его профессиональных знаний и навыков, таланта и душевных качеств в интересах общества и государства, т. е. следования установкам социальной политики государства. Долг предполагает выбор приоритетов деятельности и способов ее осуществления на основании понимания им (работником) целей и задач профессии, институционализированной обществом и государством, а также социального содержания его деятельности.

Основной задачей социального работника в этой связи становится обеспечение максимально активного, посильного участия его клиентов в деятельности на благо общества, даже если это касается решения клиентом его собственных проблем. Не только социальные работники, но и их клиенты обладают большей или меньшей социальной активностью. Направить эту активность клиентов в нужное русло, придать ей глубокий социальный и нравственный смысл и общественную значимость - одна из целей социального работника, за достижение которой он несет ответственность перед обществом и государством.

*Факторы трудового процесса и производственной среды.* Психофизиологические факторы – нервно-психические перегрузки (умственное перенапряжение, перенапряжение анализаторов, эмоциональные перегрузки). Биологические факторы – патогенные микроорганизмы (бактерии, вирусы), а также животные и растения. Физические факторы – движущийся транспорт, микроклимат окружающей среды.

*Возможность получения травм в период трудового процесса:*

- ушибы конечностей (в общественном транспорте, посещаемых объектах);
- укусы домашних животных;
- падение предметов с высоты (снег, сосульки, отделочные части зданий и др. предметы);
- падение работника при гололеде, оступившегося или запнувшегося о выступающие предметы
- получение травм при нападении агрессивных, душевно больных, находящихся в состоянии алкогольного или наркотического опьянения людей, при непосредственном выполнении работником должностных обязанностей;
- травмы при участии в ликвидации чрезвычайных ситуаций (пожары, наводнения и др.);
- подъем и перенос тяжестей недопустимых для женщин;
- встреча при посещении клиента с грабителями, мошенниками и ворами.

*Медицинские противопоказания:*

- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- нервно-психические заболевания;
- органов дыхания;
- инфекционные и кожные заболевания.

**Вопросы для самопроверки:**

- Чем отличается деонтология от аксиологии?
- Какова степень риска при выполнении служебных обязанностей социальным работником?
- Как обеспечить безопасность социальным работникам при выполнении ими служебных обязанностей?
- Каким образом проявляется социальная активность социального работника?

**Задание для самостоятельной работы**

Написать эссе на тему: «Профессиональная культура специалиста по социальной работе и ее проявление в служебной деятельности».

**Учебная литература:**

1. Атватер, И. Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи. - М.:

Юнити-Дана, 2012. - 544 с. - 5-238-00549-0. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>.

2. Овчинников, Б. В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. - СПб: СпецЛит, 2010. - 303 с. - 978-5-299-00447-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>

### **Тема 3. Технологии индивидуальной социальной работы**

**Цель:** изучение методов и технологий индивидуальной социальной работы

**Глоссарий:** метод индивидуальной социальной работы, субъектное взаимодействие, первичная связь, социальный диагноз, мотивация.

#### **План лекции**

1. Методы индивидуальной социальной работы.
2. Технологии индивидуальной работы с клиентом в системе социальной защиты.

Деятельность социальных работников в практике социальной работы представлена конкретными методами: индивидуальная работа с конкретным случаем, работа с группой, работа в микросоциальной среде.

Метод индивидуальной социальной работы осуществляется в ситуации «один на один», когда социальный работник совместно с клиентом решает его личностные и социальные проблемы. Типичными индивидуальными проблемами в практике социальной работы являются эмоциональные проблемы, семейные и личностные кризисы, проблемы на производстве, потеря работы и т.п.

Ситуация «один на один» предполагает определенные отношения между социальным работником и клиентом. Согласно концепции Л. Джонсон, индивидуальная работа со случаем может быть представлена как система взаимоотношения социального работника и клиента, то есть субъект – субъектное взаимодействие. Прежде всего, между социальным работником и клиентом должен быть установлен контакт.

Общая модель действий социального работника в индивидуальной работе со случаем, представлена следующими аспектами:

1. Установление первичной связи и потребности клиента в изменениях.

На этой стадии социальный работник может столкнуться с тем, что клиент не осознает, в чем состоит его проблема, и не желает прикладывать усилия для необходимых изменений. Социальный работник оставляет клиенту надежду вернуться к обсуждению проблемы в будущем, когда клиент сочтет нужным её обсудить.

2. Исследование и разъяснение проблемы.

На этой стадии клиент осознает, что социальный работник действительно может ему оказать помощь. Происходит установление отношений между социальным работником и клиентом, позволяющих определить подходы к решению проблемы.

3. Мотивация.

Оценка социальным работником социального диагноза, работа над мотивацией клиента, клиент должен понять мотивации к изменению, только в этом случае произойдут конструктивные изменения.

4. Концептуализация проблемы.

Социальный работник и клиент разрабатывают концепцию, в которой определяются цели, методы и задачи

5. Исследование стратегий решения.

Между клиентом и социальным работником вырабатываются совместные стратегии решений проблемы. При этом учитывается, что каждый клиент уникален, как и его проблемы.

6. Выбор стратегии.

Клиент должен быть заинтересован в осуществлении позитивных изменений. Если клиент нерешителен или внутренне противостоит изменению ситуации, только имитирует действие, то конструктивных изменений не произойдет.

## 7. Реализация стратегии.

Взаимодействие будет успешным, если клиент выполняет взятые им на себя обязательства.

## 8. Эволюция.

В ходе позитивного изменения клиент должен достигнуть необходимых перемен и отношения между ним и социальным работником должны быть прекращены.

В процессе индивидуальной работы социальный работник должен учитывать, что клиент имеет не только свои нужды, но и права. Социальный работник в своей деятельности руководствуется принципами профессиональной этики:

- клиент индивидуален;
- клиент имеет право на выражение своих чувств;
- социальный работник должен проявлять контролируемое эмоциональное участие;
- клиент не должен ощущать отторжения со стороны социального работника;
- клиент должен понимать, что его «оценивают» со стороны социального работника;
- клиент имеет право делать самостоятельный выбор и принимать самостоятельные реше-

ния;

- клиент имеет право на конфиденциальность.

Разработаны принципы принятия решений социальными работниками:

– никогда не следует помогать «третьему лицу», которого вы не видели и с кем не обсуждали его ситуацию;

- никогда не верьте, что человек совершенно беспомощен;

- не пытайтесь заставить другого человека чувствовать себя лучше;

– не принимайте решения за другого человека сделать правильный выбор с вашей точки зрения.

Значимы и частные технологии, научно обоснованные технологические стандарты работы с конкретными группами – инвалидами, пенсионерами, одинокими и больными людьми, безработными, беженцами, включающими необходимое описание задач, ресурсов, мер, действий. Они позволяют осуществить индивидуальный подход к каждому клиенту и помочь в решении возникших у него проблем

Последовательные действия социальных работников относительно клиентов в теории социальной работы называются методами и группируются следующим образом:

индивидуальная работа с конкретным случаем;

работа с группой;

работа в микросоциальной среде.

Социальная индивидуальная работа со случаем (social casework) в процессе своей эволюции претерпела значительные изменения. Сегодня под этим общим названием существует ряд различных моделей. *Метод решения проблем* был разработан Х. Перлман. Рассматривая разрешение проблем клиента в узком смысле, на уровне его запроса, этот метод предлагает развивать мотивацию клиента, его способности к деятельности, расширять его личностные ресурсы.

*Психосоциальный метод* предложен Ф. Холлис применяется в случаях понимания клиентом своих индивидуальных и социальных проблем, например проблем, связанных со здоровьем.

*Подход, центрированный на задаче*, или вмешательство, центрированное на задаче, – это набор процедур для облегчения восприятия клиентом целевых проблем.

*Техники оперантного изменения поведения* включают такие виды интервенций, как позитивное и негативное изменение поведения, коррекция негативных последствий, формирование положительных стереотипов поведения, блокирование неблагоприятных стимулов.

*Техники респондентного изменения поведения* включают обучение позитивному структурированию и моделям поведенческих представлений.

*Экологический подход* предполагает улучшение взаимодействия человека и окружающей среды на основе позитивного взаимообмена.

*Кризисно-ориентированный краткосрочный метод индивидуальной работы* применим в случаях таких кризисных состояний, как тревожность, чувство стыда, вины, враждебности и т.

п. *Рациональный метод индивидуальной работы.* Данный метод используется в случаях, когда клиент ищет помощи в понимании своей проблемной ситуации.

*Терапия реальностью.* Цель метода состоит в том, чтобы помочь людям понять и принять ответственность за свое собственное поведение. Такой подход в практике социальной работы имеет условное название «социальное лечение».

В различных технологических моделях деятельности используют методы консультирования, такие как: психоаналитический, интегративный (личностный), структурный и проч.

В число основных принципов, реализуемых в технологии социального консультирования входят принципы: анонимность, конфиденциальность, безоценочное отношение к клиенту и др.

Технологию семейного консультирования в социальной работе следует рассматривать как процесс оказания социально-психологической помощи при супружеских конфликтах и дисгармониях.

Технология социальной коррекции имеет стратегическую цель – изменение особенностей социального субъекта, не соответствующих социальным стандартам.

Социально-терапевтические технологии, восстанавливающие ресурсы клиента: имеют следующие виды: трудотерапия, сказкотерапия, ипотерапия и проч.; Профилактические мероприятия в социальных технологиях могут быть иметь вид нейтрализующих, компенсирующих предупреждающих и устраняющих.

Технологии профилактики делятся на технологии первичной, вторичной и третичной профилактики. Технология первичной социальной профилактики понимается как технология социальной работы по предупреждению причин социальных отклонений;

Используются и другие методы индивидуальной работы, применимые к случаям агрессивного поведения, сексуальных расстройств, к проблемам наркозависимых групп и т. п. К таким видам индивидуальной работы можно отнести игровую терапию, сексуальную терапию, психодраму, техники «отвращения» и т. п. Технология социальной реабилитации направлена на выявление и мобилизацию внутренних и внешних ресурсов.

#### Вопросы для самопроверки:

– Какие методы индивидуальной работы эффективно используются в деятельности социального работника с инвалидами?

– Какие методы индивидуальной работы применимы к случаям агрессивного поведения сексуальных расстройств?

– Какие социально-терапевтические технологии используются социальным работником для восстановления ресурсов клиента ?

#### **Задание для самостоятельной работы**

Составление таблицы (схемы) «Современные технологии индивидуальной работы с клиентом в системе социальной защиты».

#### Учебная литература:

Методы психологического обеспечения профессиональной деятельности и технологии развития ментальных ресурсов человека [Электронный ресурс]/ А.Ю. Акимова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2014.— 352 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/51929>.— ЭБС «IPRbooks»

Дьяконов И.Ф. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс]/ Дьяконов И.Ф., Овчинников Б.В., Костюк Г.П.— Электрон. текстовые данные.— СПб.: СпецЛит, 2010.— 300 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/45726> .— ЭБС «IPRbooks»

### **Тема 4. Социальная диагностика: цели, этапы и методы проведения**

**Цель:** анализ целей и задач социальной диагностики, изучение методов социальной диагностики.

**Глоссарий:** социальная диагностика, мониторинг, наблюдение, социометрия, тестирование.

#### **План лекции**

1. Цели и задачи социальной диагностики.

2. Основные этапы социальной диагностики.
3. Принципы социальной диагностики.
4. Методы социальной диагностики.

Социальная диагностика – это комплексный процесс исследования социального явления с целью выявления, распознавания и изучения причинно-следственных связей и отношений, характеризующих его состояние и тенденции дальнейшего развития. Социальная диагностика – это анализ состояния социальных объектов и процессов с целью выявления проблем их функционирования, суть социальной диагностики сводится к получению достоверных знаний об изучаемом объекте или социальном процессе во всех его сложностях и многообразии, включая и медицинские аспекты.

Предмет социальной диагностики – особенности развития трудной жизненной ситуации. Объектом социальной диагностики является не только клиент, но и потенциал его ближайшего социального окружения.

Цель диагностики состояния социального объекта – установление достоверности информации о нем и окружающей его среде, прогнозирование его возможных изменений и влияния на другие социальные объекты, а также выработка рекомендаций для принятия организационных решений, социального проектирования действий по оказанию социальной помощи. Социальная диагностика решает типичные для нее задачи, к которым относятся: выявление специфических социальных качеств, особенностей развития и поведения клиента; определение степени развитости различных свойств, их выраженности в количественных и качественных показателях; описание диагностируемых особенностей клиента, когда это необходимо; ранжирование специфических свойств клиента.

Социальный диагноз основан на всестороннем и систематическом наблюдении и изучении. Выделяют этапы социальной диагностики:

1. Предварительное ознакомление с объектом, которое предполагает получение достоверного представления о предмете изучения, определение его сильных и слабых сторон, возможных направлений изменения и совершенствования.
2. Проведение общей диагностики, т. е. постановка задач, выделение состава диагностируемых ситуаций, выбор методов диагностирования.
3. Проведение специальной диагностики по каждой из взятых для углубленного исследования проблем, измерение и анализ всех необходимых показателей.
4. Построение выводов, на основе которых делается заключение.
5. Определение диагноза – заключительный этап социальной диагностики.

Далее начинается разработка конкретных программ и решений по преодолению, поддержанию или развитию выявленных процессов и тенденций в исследованном социальном объекте или явлении.

Социальная диагностика основывается на ряде принципов: объективность заключается в непредвзятом рассмотрении социального объекта, исключающем любые искажения действительности в чьих-то интересах; комплексный подход в изучении социальных явлений; научная обоснованность и подтверждаемость особенно важны, ибо за каждым решением, принятым на основе социального диагноза, стоит жизнь конкретных людей, их судьбы, принцип конфиденциальности, принцип ненанесения вреда.

В зависимости от специфики диагностируемой проблемы или явления могут использоваться различные методы исследования – интервью, анкетирование, наблюдение, анализ документов, экспертные оценки, методы обработки и анализа информации. Среди методов диагностирования личности следует также выделить следующие.

*Наблюдение* – метод, который используется при изучении внешних проявлений поведения человека, по которым можно составить представление о нем. *Беседа* в социальной диагностике – метод получения и корректировки информации на основе вербальной коммуникации.

*Социометрия* – это метод опроса и алгоритм для математической обработки первичных измерений.

*Мониторинг* – это организация постоянного отслеживания информации, включенное наблюдение, оценка и анализ социальных ситуаций в фокусе их изменения, с прогнозированием этих изменений на определенную перспективу.

*Методы тестирования.* Особенно широко распространены.

Социальная диагностика – интегративная технология, она включает в себя совокупность методов и приемов и предполагает способность специалиста по социальной работе распознавать личностные ресурсы клиентов, резервные возможности социального окружения, Социальная диагностика изучает деятельность и поведение клиента в повседневной жизни и выявляет изменения в ней во время оказания социальной помощи. Специалист по социальной работе изучает причины возникновения трудной жизненной ситуации, а также положение личности, которая подверглась воздействию неблагоприятных факторов. Во время проведения социальной диагностики необходимо учитывать объективную сторону ситуации – взаимосвязи клиента с окружающими людьми и субъективную – отражение этих взаимоотношений клиента с его социальным окружением, переживания, осознание этих взаимоотношений. На этапе социальной диагностики специалист и клиент разрешают следующие задачи: определяют индивидуальные особенности, направленность личности; специалист по социальной работе помогает клиенту осознать свои жизненные перспективы, выстраивает направления социальной реабилитации; помогает клиенту добиться своей цели, поощряя развитие его волевых качеств, обеспечивая эмоциональную поддержку и сопровождение в процессе социальной реабилитации.

Вопросы для самопроверки:

– Какой метод социальной диагностики предполагает использование прямых и косвенных вопросов?

– Какие требования необходимо соблюдать при проведении тестирования?

– Какие виды наблюдения может использовать социальный работник в своей работе с клиентом?

**Задание для самостоятельной работы**

Контрольная работа по теме «Нормативные требования к психодиагностической процедуре».

Учебная литература:

Личность профессионала в современном мире [Электронный ресурс]/ И.Р. Абитов [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Институт психологии РАН, 2013.— 944 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32130> .— ЭБС «IPRbooks»

Инновационные методы практики социальной работы [Электронный ресурс]: учебное пособие для магистров/ Г.Х. Мусина-Мазнова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2015.— 316 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/52279> .— ЭБС «IPRbooks»

Российская энциклопедия социальной работы [Электронный ресурс]/ Ю.А. Акимова [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Дашков и К, 2017.— 1032 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/60257> .— ЭБС «IPRbooks»

## **Тема 5. Психологическое сгорание и профессиональные деформации в работе специалиста по социальной работе**

**Цель:** формирование представлений о профессиональной деформации в работе специалиста по социальной работе.

**Глоссарий:** психологическое выгорание, профессиональная деформация, профессиональные деструкции.

### **План лекции**

1. Эмоциональное выгорание в процессе профессиональной деятельности социального работника.

2 Факторы, способствующие формированию эмоционального выгорания социального работника.

3 Основные направления в профилактике и коррекции эмоционального выгорания социального работника.

#### 4 Профессионально-личностная компетентность как условие преодоления профессиональной деформации личности.

Социальная работа является особым видом деятельности, цель которой – удовлетворение социально гарантированных и личностных интересов и потребностей различных групп населения, создание условий, содействующих восстановлению или улучшению способностей людей к социальному функционированию. Однако, улучшая способности людей к социальному функционированию социальный работник в процессе своей деятельности может быть подвержен эмоциональному выгоранию.

Термин – «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейдбергером в 1974 г. для характеристики психологического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном и тесном общении с клиентами, пациентами в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи. Сначала этот термин обозначал состояние изнеможения, истощения, сопряженное с ощущением собственной бесполезности.

Понятие выгорания («burnout») обычно используется для обозначения переживаемого человеком состояния физического, эмоционального и психического истощения, вызываемого длительной включенностью в ситуации, содержащие высокие эмоциональные требования, которые в свою очередь наиболее часто являются следствием сочетания чрезмерно высоких эмоциональных затрат с хроническими ситуационными стрессами.

Первая статья по проблеме «эмоционального выгорания» была опубликована в 1976 г. К. Маслач. Синдром «эмоционального сгорания» определяется ею как дезадаптированность к рабочему месту из-за чрезмерной рабочей нагрузки и неадекватных межличностных отношений. Такая эмоционально напряженная работа сопровождается чрезмерной тратой психической энергии, приводит к психосоматической усталости (изнурение) и эмоциональному истощению (исчерпывание) в результате появляются беспокойство (тревога), раздражение, гнев, пониженная самооценка на фоне учащенного сердцебиения, одышка, желудочно-кишечные расстройства, головные боли, пониженное давление, нарушение сна; как правило, возникают и семейные проблемы. Воздействие стрессогенных факторов, вызывающих явление «эмоционального сгорания» охватывает значительный круг профессий, расширяя число подверженных этому заболеванию. Первоначальные исследования проблемы «эмоционального выгорания» носили в основном описательный и эпизодический характер. Только в 1981 г. К. Маслач детализировала этот феномен как особое состояние, включающее чувство эмоционального истощения, изнеможения; симптомы дегуманизации, деперсонализации; негативное самовосприятие, а в профессиональном плане – утрату профессионального мастерства.

Основными признаками синдрома сгорания являются:

- ощущение эмоционального истощения;
- наличие негативных чувств по отношению к клиентам;
- негативная самооценка.

Эти признаки синдрома отмечают большинство клиницистов, изучавших и наблюдавших его проявления. Психологи утверждают, что к эмоциональному сгоранию быстрее всего приводит позиция профессионала, которые верят и следуют четырем мифам:

Мне нельзя ошибаться.

Я должен быть сдержанным.

Я не имею права быть предвзятым.

Я обязан быть во всем примером для подражания.

Имеется ряд состояний человека, которые резко уменьшают его мотивационный потенциал. Так, при монотонности жизни, психическом пресыщении, утомлении исчезает желание выполнять работу, к которой вначале имелся положительный мотив. Но особенно сильно и длительно влияет на снижение мотивационного потенциала состояние депрессии, возникающее у здоровых людей. Ощущение тревоги и депрессии является также симптомом эмоционального «выгорания». Депрессия (от лат. *Depressio* – подавление) – это аффективное состояние, характеризующееся отрицательным эмоциональным фоном (подавленностью, тоской, отчаянием) из-за неприятных, тяжелых

событий в жизни человека или его близких. Возникает чувство беспомощности перед лицом жизненных трудностей, неуверенности в своих возможностях, сочетающиеся с чувством бесперспективности. Сила потребностей, влечений резко снижается, приводит к пассивному поведению, безынициативности.

В то же время при утомлении, тревоге у здоровых людей могут возникать навязчивые состояния (непроизвольно, внезапно появляющиеся в сознании тягостные мысли, представления или побуждения к действию), при которых мотивационный потенциал резко увеличивается. Большое влияние на снижение мотивационного потенциала оказывает «профессиональное выгорание».

*Факторы, провоцирующие эмоциональное выгорание* делят на внешние (объективные) и внутренние (субъективные).

Внешние факторы в свою очередь делятся на ролевые и организационные. К ролевым факторам риска выгорания относят ролевой конфликт, ролевую неопределенность и ролевую перегруженность. Ролевой конфликт представляет собой противоречивые требования к работнику; он определяется конфликтностью по вертикали, в системе руководитель-подчиненный, и по горизонтали, в системе «коллега-коллега». Нервная обстановка побуждает одних растрчивать эмоции, а других – искать способы экономии своих психических ресурсов. Ролевая неопределенность проявляется в нечетких, неопределенных требованиях к работнику, а ролевая перегруженность возникает, когда ролевые ожидания намного больше, чем индивидуальные возможности и мотивация к выполнению задачи. Различные характеристики организационной среды, такие как кадровая политика, график работы, характер руководства, система вознаграждений, социально-психологический климат и т.п., могут влиять на развитие стресса на рабочем месте и, как следствие, выгорания.

*Основными организационными факторами* считают следующие: время, затрачиваемое на работу; дестабилизирующая организация деятельности; повышенная ответственность за исполняемые функции и операции; хроническая напряженная психоэмоциональная деятельность: профессионалу, работающему с людьми, приходится постоянно подкреплять эмоциями разные аспекты общения.

Рассматривая *внутренние факторы*, способствующие развитию эмоционального выгорания, можно классифицировать их по двум следующим группам: личностные (особенности характера, темперамента) и профессиональные (связанные с характером профессиональной деятельности). К личностным факторам относятся: интровертированность; эмоциональная ригидность (эмоциональное выгорание как средство психологической защиты возникает быстрее у тех, кто менее реактивен и восприимчив, более эмоционально сдержан); авторитаризм; низкий уровень эмпатии (способность сочувствования и сопереживания выступает в качестве некоторого буфера, препятствующего выгоранию); нравственные дефекты (неспособность включать во взаимодействие с сотрудниками такие моральные категории, как совесть, добродетель, добропорядочность, честность, уважение прав и достоинства другой личности); дезориентацию личности (неумение отличать доброе от плохого, благо от вреда, наносимого личности); низкую коммуникабельность и эмоциональную неустойчивость. Профессиональными факторами можно назвать: переживание несправедливости; низкое самоуважение; трудоголизм; особенности мотивации; интенсивную интериоризацию обстоятельств профессиональной деятельности; неудовлетворенность работой и размером заработной платы; социальную незащищенность.

Для диагностики, профилактики и коррекции выгорания сотрудников, а также факторов, влияющих на его возникновение и развитие, предлагается использовать методический комплекс, включающий следующие методы и формы психологической работы.

*Методы диагностики выгорания*, а также влияющие на его возникновение факторы могут включать:

– метод наблюдения – для диагностики состояния психологического благополучия работников, выявления индивидуально-психологических, социально-психологических и организационных факторов выгорания, присущих профессиональной деятельности;

– метод беседы – для диагностики эмоционального состояния сотрудников, их отношения к субъектам их деятельности и коллегам, к работе в целом, а также для определения индивидуальных факторов выгорания;

– метод экспертных оценок, метод анализа документации – для изучения объективного состояния социально-психологических и организационных характеристик профессиональной деятельности;

– психодиагностические методики, направленные на выявление уровня выгорания, диагностику индивидуально-психологических, социально-психологических и организационных факторов выгорания.

Вопросы для самопроверки:

– Какие состояния человека могут резко уменьшить его мотивационный потенциал?

– Как проявляется выгорание в сфере межличностных отношений?

– Как проявляется выгорание на поведенческом уровне? на эмоциональном уровне? на психофизиологическом?

**Задание для самостоятельной работы**

Контрольная работа по теме «Профессионально-личностная компетентность как условие преодоления профессиональной деформации личности».

**Учебная литература:**

Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг [Электронный ресурс]/ Марасанов Г.И.— Электрон. текстовые данные. – М.: Когито-Центр, 2001. – 251 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15646.html>

Мишкина Е. А. Профилактика синдрома эмоционального выгорания в профессиональной деятельности сотрудников предприятия // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т.10. – С. 96–100. – URL: <http://e-koncept.ru/2015/95063.htm>.

Овчинников, Б. В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. - СПб: СпецЛит, 2010. – 303 с. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>

**Тема 6. Группы самопомощи как технология социальной работы**

**Цель:** дать общую характеристику группам самопомощи

**Глоссарий:** технология, группы самопомощи.

**План лекции**

1. Понятие группы самопомощи. Типы групп самопомощи и их характеристика.
2. Определение цели деятельности группы самопомощи.
3. Технология организации групп самопомощи и взаимопомощи.
4. Правила и методы деятельности группы.

Группы самопомощи представляют собой более или менее формальные организации непрофессионалов, преследующих общую цель ради достижения блага для каждого члена группы. Речь идет о группах, главная цель которых – изменения в психологии или поведении участников. Они исходят из двух принципов, а именно: люди, эффективно справляющиеся или справившиеся с личной проблемой, – лучшие помощники по сравнению с профессионалами, не имеющими в этом собственного опыта; такие люди, помогая друг другу, помогают и самим себе.

В литературе упоминаются разные источники происхождения группы самопомощи. Вне зависимости от своих предшественников, современные группы самопомощи создаются, чтобы хоть отчасти удовлетворить терапевтические потребности населения, с которыми не справляются или справляются неадекватно существующие соц. учреждения.

Самая старая, самая крупная и наиболее известная из существующих терапевтических групп самопомощи – общество Анонимных алкоголиков (АА). Основана в 1935 г. алкоголиками для помощи алкоголикам, оно имеет филиалы А1-Anon и А1-Ateen для их родственников и друзей. На данный момент в него входит св. 1 млн. чел. в 92 странах. Его программа «12 шагов» принята 34 Г. с., в т. ч. Анонимными азартными игроками, Анонимными обжорами, Анонимными шизо-

френиками и Анонимными наркоманами. Кроме того, хорошо известны организации самопомощи Корпорация «Выздоровление» для бывших пациентов психиатрических учреждений и «Синанон» для наркоманов (а позднее и для бывших заключенных).

Рост групп самопомощи, в особенности с середины 1970-х гг., рассматривался некоторыми как крупное движение в психотерапии, «четвертая сила», следующая за «третьей силой» гуманистической психотерапии. Отношения между группами самопомощи и профессионалами, работающими частным образом или в государственных учреждениях, варьируют от тесного сотрудничества до антагонизма. Для некоторых групп независимость от авторитета, методов и финансирования профессионалов является делом принципа. Но даже ярые приверженцы групп самопомощи все больше признают важность того, как профессионалы создают, консультируют и легитимируют некоторые из таких групп. По данным проведенных исследований, около трети групп самопомощи были основаны, по меньшей мере, при содействии профессиональных помощников. Профессионалы и непрофессионалы тесно взаимодействуют между собой в деятельности многих групп, имеющих отношение к физ. здоровью. Такие организации, как АА, часто получают существенную поддержку со стороны психиатров и клинических психологов.

В общем понимании группы самопомощи – это группы, участники которых, разделяя определенные личные интересы, имея подобный опыт, объединяются для сотрудничества с целью реализации собственных потребностей или потребностей общности благодаря обмену информацией, взаимоподдержке, иногда – представительства.

Группы самопомощи:

- представляют собой своего рода разговорный кружок с участием определенного числа людей (около 6 -20 членов);
- самостоятельно определяют направление своей деятельности, то есть тематика, и методы работы группы разрабатываются самими членами группы;
- требуют от своих членов активного и непрерывного сотрудничества;
- как правило, их руководством не занимаются профессиональные помощники;
- организуют систематические встречи в определенные сроки (например, раз в неделю, каждые 2 недели или раз в месяц).

В общих беседах во время систематических встреч членов групп отдельные ее участники могут получить облегчение и поддержку от других членов группы и понять, что не только они одни обременены аналогичными проблемами. Они приобретают навыки по осознанию своих трудностей, обращения с ними и их преодоления. В центре работы такой группы находится взаимный обмен опытом и информацией.

В группах самопомощи в области здоровья и заболеваний ее члены занимаются взаимным обменом информацией, например, относительно возможностей лечения их заболевания, применения медикаментов, их эффективности и побочных действий, вопросов по правам людей с тяжелой инвалидностью или оказанию финансовой поддержки обществами страхования по уходу за больными и медицинского страхования.

Рабочее сообщество Германии по группам самопомощи дает следующую характеристику этим группам:

Группы самопомощи представляют собой добровольные, в большинстве своем свободные объединения людей, активность которых направлена на совместное преодоление болезней, психических или социальных проблем, выпавших на их долю, или родственников пострадавших. Их работа не преследует цели получения дохода. Их целью является изменение личных жизненных обстоятельств, а также оказание воздействия на свои социальные и политические условия. Путем систематической, зачастую, проходящей с недельной периодичностью групповой работы, они выдвигают на передний план аутентичность, равноправие, общность проводимых бесед и оказание взаимной помощи. Такая группа является в данном случае средством, служащим для устранения чувства внешней (социальная, общественная) и внутренней (личная, душевная) изоляции. Задачи группы самопомощи направлены в первую очередь на ее членов, а не на посторонних; что и отличает ее от других форм гражданских инициатив. Группы самопомощи не работают под руковод-

ством профессиональных помощников; однако, некоторые из них иногда привлекают экспертов применительно к отдельным проблемам».

Группы самопомощи создаются на основе самостоятельно определенной под собственную ответственность заинтересованности пострадавших или их родственников. Мотивация при этом исходит из желания изменить что-либо в собственной ситуации и обменяться своим опытом с людьми, живущими под бременем аналогичных проблем.

Члены групп самопомощи находят взаимопонимание на уровне одинаковых проблем, создавая возможности для их конкретного осознания. Такое конкретное осознание проблем не удастся профессиональным помощникам, так как они не могут почувствовать на себе бремя проблем пострадавших из-за отсутствия аналогичного собственного опыта.

**Вопросы для самопроверки:**

- Назовите основные источники происхождения группы самопомощи.
- На какой основе создаются группы самопомощи?
- Каковы цели и задачи групп самопомощи?

**Задание для самостоятельной работы**

Описать правила и методы деятельности группы самопомощи.

**Учебная литература:**

Инновационные методы практики социальной работы. Учебное пособие для магистров / Г.Х. Мусина-Мазнова, И.А. Потапова, О.М. Коробкова и др. - М. : Дашков и Ко, 2014. - 316 с. - (Учебные издания для магистров).

Козлов, В.В. Социальная работа с кризисной личностью [Электронный ресурс]: методическое пособие/ Козлов В.В. –Электрон. текстовые данные. – Саратов: Вузовское образование, 2014. –167 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/18333.html>. ЭБС «IPRbooks»

Куприна, Н. К. Организация деятельности групп самопомощи в современном обществе / Н.К.Куприна // Проблемы современной педагогики и общего профессионального образования: материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Майкоп, 2010. – С. 95 – 98.

Энциклопедия социальных практик [Электронный ресурс]/ С.А. Анисимова [и др.]. – Электрон. текстовые данные. – М.: Дашков и К, 2015. – 660 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14633.html>. ЭБС «IPRbooks»

## 2 МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Для успешного проведения практических занятий с творческой дискуссией нужна целенаправленная предварительная подготовка магистрантов. Магистранты получают от преподавателя конкретные задания на самостоятельную работу в форме проблемно сформулированных вопросов, которые потребуют от них не только поиска литературы, но и выработки своего собственного мнения, которое они должны суметь аргументировать и защищать (отстаивать свои умозаключения и аргументировано отвергать противоречащие ему мнения своих коллег). Практическое занятие в сравнении с другими формами обучения требует от магистрантов высокого уровня самостоятельности в работе с литературой, инициативы, а именно:

- умение работать с несколькими источниками;
- осуществить сравнение того, как один и тот же вопрос излагается различными авторами;
- сделать собственные обобщения и выводы.

Все это создает благоприятные условия для организации дискуссий, повышает уровень осмысления и обобщения изученного материала.

В процессе практического занятия идет активное обсуждение, дискуссии и выступления магистрантов, где они под руководством преподавателя делают обобщающие выводы и заключения. В ходе практического занятия магистрант учится публично выступать, видеть реакцию слушателей, логично, ясно, четко, грамотным литературным языком излагать свои мысли, приводить доводы, формулировать аргументы в защиту своей позиции. На практическом занятии каждый магистрант имеет возможность критически оценить свои знания, сравнить со знаниями и умениями их излагать других студентов, сделать выводы о необходимости более углубленной и ответственной работы над обсуждаемыми проблемами.

В ходе практического занятия каждый магистрант опирается на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников, первоисточников, статей, периодической литературы, нормативного материала. Практическое занятие стимулирует у магистранта стремление к совершенствованию своего конспекта, желание сделать его более информативным, качественным. При проведении практических занятий реализуется принцип совместной деятельности студентов. При этом процесс мышления и усвоения знаний более эффективен в том случае, если решение задачи осуществляется не индивидуально, а предполагает коллективные усилия. Поэтому практическое занятие эффективно тогда, когда проводится как заранее подготовленное совместное обсуждение выдвинутых вопросов каждым участником занятия. При этом приветствуется общий поиск ответов группой, возможность раскрытия и обоснования различных точек зрения у студентов. Такие занятия обеспечивают контроль усвоения знаний студентами. Готовясь к практическому занятию, магистранты должны:

1. Познакомиться с рекомендуемой преподавателем литературой;
2. Рассмотреть различные точки зрения по изучаемой теме, используя все доступные источники информации;
3. Выделить проблемные области и неоднозначные подходы к решению поставленных вопросов;
4. Сформулировать собственную точку зрения;
5. Предусмотреть возникновение спорных хозяйственных ситуаций при решении отдельных вопросов и быть готовыми сформулировать свой дискуссионный вопрос.

3. Методические рекомендации по подготовке докладов и сообщений на практические занятия

*При подготовке докладов или сообщений* магистрант должен правильно оценить выбранный для освещения вопрос. При этом необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой. Значение поисков необходимой литературы огромно, ибо от полноты изучения материала зависит качество научно-исследовательской работы. Самый современный способ провести библиографический поиск – это изучить электронную базу данных по изучаемой проблеме.

Доклад – вид самостоятельной работы, способствует формированию навыков исследова-

тельской работы, расширяет познавательные интересы, приучает критически мыслить. Подготовка доклада требует от магистранта большой самостоятельности и серьезной интеллектуальной работы. Она включает несколько этапов и предусматривает длительную, систематическую работу магистрантов и помощь преподавателей по мере необходимости:

составляется план доклада путем обобщения и логического построения материала доклада; подбираются основные источники информации;

систематизируются полученные сведения путем изучения наиболее важных научных работ по данной теме, перечень которых, возможно, дает сам преподаватель;

делаются выводы и обобщения в результате анализа изученного материала, выделения наиболее значимых для раскрытия темы доклада фактов, мнений разных ученых и требования нормативных документов.

К докладу по укрупненной теме могут привлекаться несколько магистрантов, между которыми распределяются вопросы выступления. Обычно в качестве тем для докладов преподавателем предлагается тот материал учебного курса, который не освещается в лекциях, а выносится на самостоятельное изучение магистрантами. Поэтому доклады, сделанные магистрантами на практических занятиях, с одной стороны, позволяют дополнить лекционный материал, а с другой – дают преподавателю возможность оценить умения магистрантов самостоятельно работать с учебным и научным материалом.

Построение доклада, как и любой другой научной работы, традиционно включает три части: вступление, основную часть и заключение. Во вступлении обозначается актуальность исследуемой в докладе темы, устанавливается логическая связь ее с другими темами. В заключении формулируются выводы, делаются предложения и подчеркивается значение рассмотренной проблемы.

При проведении практических занятий методом развернутой беседы по отдельным вопросам может выступить заранее подготовленное сообщение. Сообщения отличаются от докладов тем, что дополняют вопрос фактическим или статистическим материалом. Необходимо выразить свое мнение по поводу поставленных вопросов и построить свой ответ в логической взаимосвязи с уже высказанными суждениями. Выполнения определенных требований к выступлениям магистрантов на семинарах являются одним из условий, обеспечивающих успех выступающих.

Среди них можно выделить следующие:

взаимосвязь выступления с предшествующей темой или вопросом.

раскрытие сущности проблемы.

методологическое значение исследуемого вопроса для научной, профессиональной и практической деятельности.

*Порядок организации самостоятельной работы магистрантов.*

Самостоятельная работа магистрантов по дисциплине предполагает:

самостоятельный поиск ответов и необходимой информации по предложенным вопросам;

выполнение заданий для самостоятельной работы;

изучение теоретического и лекционного материала, а также основной и дополнительной литературы при подготовке к практическим занятиям, научным дискуссиям, написании докладов;

самостоятельное изучение отдельных вопросов, не рассматриваемых на практических занятиях, по перечню, предусмотренному в методической разработке курса;

подготовка к контрольным работам по темам, предусмотренным программой курса;

*Алгоритм самостоятельной работы магистрантов:*

1 этап – поиск в литературе и изучение теоретического материала на предложенные преподавателем темы и вопросы;

2 этап – осмысление полученной информации из основной и дополнительной литературы, освоение терминов и понятий, механизма решения задач;

3 этап – составление плана ответа на каждый вопрос или алгоритма решения задачи.

Для того чтобы практические занятия приносили максимальную пользу, необходимо помнить, что только после усвоения лекционного материала с определенной точки зрения (а именно с той, с которой он излагается на лекциях) он будет закрепляться на практических занятиях как в

результате обсуждения и анализа лекционного материала, так и с помощью решения проблемных ситуаций, задач. При этих условиях магистрант не только хорошо усвоит материал, но и научится применять его на практике, а также получит дополнительный стимул (и это очень важно) для активной проработки лекции.

## **Содержание практических занятий**

### **Тема 1. Социальный работник как субъект социальной работы**

#### **План практического занятия**

1. Подготовка социальных работников за рубежом и в России.
2. Профессиональные требования к социальному работнику.
3. Личностные черты социального работника.

#### **Вопросы для самопроверки**

– Каковы основные тенденции и принципы работы социального работника в современном обществе?

– Какие существуют основные сферы деятельности социального работника?

– Как понимается продуктивность деятельности профессионала? Какие существуют уровни продуктивности?

– Как связаны между собой личностные черты социального работника?

– Чем отличаются подготовка социальных работников за рубежом и в России?

– Что означают «личностный» и «деятельностный» компоненты в личностно-деятельностном подходе к подготовке социального работника?

– Какова цель и миссия социальной работы в обществе?

– Каковы базовые ценности в социальной работе?

– Дайте характеристику основным принципам социальной работы.

– Какие основные теоретические парадигмы социальной работы вы знаете?

#### **Рекомендуемая литература**

*Атватер, И.* Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи. – М.: Юнити-Дана, 2012. – 544 с. – 5-238-00549-0. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>

*Куприянов Р.В.* Система профессионального образования социальных работников. Историко-педагогический анализ и перспективы развития [Электронный ресурс]: монография/ Куприянов Р.В. Электрон. текстовые данные. Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. – 159 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63990.html>. ЭБС «IPRbooks»

*Хасанова Г.Б.* Развитие социально-правовой компетентности работников социальной сферы в системе повышения квалификации [Электронный ресурс]: монография/ Хасанова Г.Б., Иралин М.Б.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2012.— 152 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62256.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **Тема 2. Профессиональная культура специалиста, характеристика ее основных компонентов**

#### **План практического занятия**

1. Понятия «профессиональная культура», «профессиональная этика», их характеристика.
2. Структура профессиональной культуры, характеристика ее основных компонентов.
3. Типичные уровни проявления профессиональной культуры социального работника.
4. Этические принципы в социальной работе, их характеристика

#### **Задание для самостоятельной работы**

Подобрать 1-2 методики для диагностики профессиональной культуры личности.

Провести самообследование и проанализировать полученные результаты.

#### **Вопросы для коллективного обсуждения**

- Что понимается под культурой личности, профессиональной культурой и педагогической культурой специалиста по социальной работе?
- Какова взаимосвязь социально-педагогической культуры и профессионального мастерства специалиста?
- Назовите и дайте характеристику основных компонентов структуры социально-педагогической культуры специалиста.
- Дайте характеристику места и роли самой личности специалиста в овладении и проявлении социально-педагогической культуры.
- Назовите и дайте характеристику основных сфер проявления социально- педагогической культуры специалиста.
- Назовите и дайте характеристику наиболее типичных форм проявления внешней педагогической культуры специалиста социальной сферы.
- Каковы наиболее важные пути формирования социально-педагогической культуры специалиста социальной сферы.
- Раскройте содержание основных этических принципов социальной работы.
- Дайте определение понятия «этические дилеммы», назовите наиболее часто встречающиеся.
- Приведите примеры из личного опыта следующих дилемм:
  - а) конфиденциальность и интересы общества;
  - б) необходимость говорить правду и интересы клиента;
  - в) обязательство придерживаться законов и защита интересов клиента;
  - г) личные и профессиональные ценности.
- Выполните практические упражнения «Этические дилеммы» Е. Ярской-Смирновой «Профессиональная этика социальной работы» (С. 74-84).

#### **Рекомендуемая литература**

*Гурьянова Т.Н.* Социально-психологическая компетенция и этика психосоциального работника [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Гурьянова Т.Н.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2016.— 180 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/62007.html>.— ЭБС «IPRbooks»

*Картушина И.Г.* Профессиональная этика и этикет [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Картушина И.Г. Электрон. текстовые данные. Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. 178 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/23874.html>. ЭБС «IPRbooks»

*Куприянов Р.В.* Система профессионального образования социальных работников. Историко-педагогический анализ и перспективы развития [Электронный ресурс]: монография/ Куприянов Р.В. Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015. 159 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63990.html>. ЭБС «IPRbooks»

*Соколов Е.А.* Методология культурного самоопределения формирующейся личности специалиста-гуманитария. Опыт философского осмысления [Электронный ресурс]: монография/ Соколов Е.А., Буланкина Н.Е. Электрон. текстовые данные. М.: Университетская книга, 2011. 232 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/9137.html>. ЭБС «IPRbook»

### **Тема 3. Пути предупреждения и преодоления негативной профессиональной деформации специалиста по социальной работе**

#### **План практического занятия**

- 1 Роль психодиагностики в профессиональной деятельности социального работника.
2. Подготовка будущего специалиста к самопрофилактике негативной профессиональной деформации личности.
3. Методика оценки и критерии эффективности профессиональной деятельности социального работника.
4. Преодоление явлений негативной профессиональной деформации личности специалиста.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Подобрать 1-2 методики для диагностики стрессоустойчивости личности.

Провести самообследование и проанализировать полученные результаты.

Разработать методические рекомендации для социального работника по предупреждению формирования у специалиста социальной работы негативной профессиональной деформации личности (самопрофилактике).

#### **Вопросы для самопроверки**

– Какова роль психодиагностики в профессиональной деятельности социального работника?

– Каковы цели и задачи психодиагностической работы социального работника?

– Перечислите основные этапы процедуры проведения психодиагностического обследования (самообследования).

– Охарактеризуйте основные методы проведения психодиагностического самообследования.

– Назовите условия профессиональной деятельности, обеспечивающие предупреждение негативной деформации специалистов.

– Каковы критерии оценки эффективности профессиональной деятельности социального работника?

– Расскажите о методиках оценки профессиональной деятельности социального работника.

Приведите примеры конкретных методик.

– Назовите возможные пути преодоления явлений негативной профессиональной деформации личности специалиста.

– Что важнее в деятельности социального работника: личностные качества, теоретические знания или профессиональные умения?

#### **Рекомендуемая литература**

Ахметова Г.К. Профессиональные деформации личности педагога [Электронный ресурс]: теоретические основы и профилактика/ Ахметова Г.К., Мынбаева А.К., Маликова Н.А.— Электрон. текстовые данные.— Алматы: Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2012.— 102 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/61207.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Кузьмина Ю.М. Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы [Электронный ресурс]: монография/ Кузьмина Ю.М.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63967.html>.— ЭБС «IPRbooks»

Никишина В.Б., Василенко Т.Д. Психодиагностика в системе социальной работы: Учеб.пособие. М.,2014.

Овчинников, Б. В. Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. - СПб: СпецЛит, 2010. - 303 с. - 978-5-299-00447-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>

Тариева В.А. Продуктивная самостоятельная работа будущих социальных работников в условиях вуза [Электронный ресурс]: монография/ Тариева В.А.— Электрон. текстовые данные.— Владикавказ: Северо-Осетинский государственный педагогический институт, 2015.— 138 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/64907.html>.— ЭБС «IPRbooks»

### **Тема 4. Психологическое сгорание и профессиональные деформации в работе специалиста по социальной работе**

#### **План практического занятия**

1. Роль руководства социального учреждения в предотвращении развития синдрома эмоционального сгорания.

2. Пути предотвращения формирования у специалиста социальной работы синдрома эмоционального сгорания, способы самопомощи.

3. Факторы, инициирующие возникновение синдрома эмоционального выгорания.

4. Симптомы эмоционального выгорания у специалистов по социальной работе.

5. Основные методы профилактики профессиональной деформация в работе специалиста.

### **Задание для самостоятельной работы**

Подобрать 1-2 методики для диагностики эмоционального выгорания. Провести самообследование и проанализировать полученные результаты.

Разработать методические рекомендации для социального работника по предупреждению формирования у специалиста социальной работы синдрома эмоционального сгорания (способы самопомощи).

#### **Вопросы для обсуждения**

– Назовите основные факторы профессиональной деятельности социального работника, существенно сказывающиеся на его деформации.

– Дайте характеристику влияния социального статуса профессии и профессиональной деятельности на деформацию личности специалиста.

– Дайте характеристику влияния степени эмоционально-волевого проявления специалиста в профессиональной деятельности на деформацию личности специалиста.

– Назовите симптомы эмоционального выгорания у специалистов по социальной работе.

– Какова роль руководителя в предотвращении развития синдрома эмоционального выгорания?

– Перечислите пути предотвращения формирования у специалиста социальной работы синдрома эмоционального сгорания.

– Какова взаимосвязь профессиональной деформации личности и профессионально-личностной компетентности социального работника?

#### **Рекомендуемая литература**

*Антохин Е.Ю.* Добровольцы в психиатрии - направление психосоциальной помощи душевнобольным (Оренбургский опыт) [Электронный ресурс]: пособие для врачей-психиатров, врачей-психотерапевтов, клинических психологов, социальных работников, организаторов здравоохранения/ Антохин Е.Ю., Будза В.Г., Горбунова М.В.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургская государственная медицинская академия, 2012.— 28 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31819.html>.— ЭБС «IPRbooks»

*Атватер, И.* Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи. - М.: Юнити-Дана, 2012. - 544 с. - 5-238-00549-0. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>

*Бурно М.Е.* Клинический театр-сообщество в психиатрии (руководство для психотерапевтов, психиатров, клинических психологов и социальных работников) [Электронный ресурс]/ Бурно М.Е.— Электрон. текстовые данные.— М.: Академический Проект, Альма Матер, 2009.— 726 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/36381.html>.— ЭБС «IPRbooks».

*Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С.* Психическое «выгорание» и качество жизни. // Психологические проблемы самореализации личности. Вып.6. СПб., 2002. С. 140-154.

*Кузьмина Ю.М.* Преодоление и профилактика профессиональной деформации у специалистов социальной работы [Электронный ресурс]: монография/ Кузьмина Ю.М.— Электрон. текстовые данные.— Казань: Казанский национальный исследовательский технологический университет, 2015.— 100 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/63967.html>.— ЭБС «IPRbooks»

*Овчинников, Б. В.* Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. - СПб: СпецЛит, 2010. - 303 с. - 978-5-299-00447-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>

*Орел В.Е.* Феномен «выгорания» в зарубежной психологии: эмпирические исследования. // Психологический журнал. 2001. – Т.22. – №1. – С. 90-101.

Стресс, выгорание, совладание в современном контексте [Электронный ресурс] / М.: Институт психологии РАН, 2011. – 512 с. – 978-5-9270-0222-1. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=86285>

### **Тема 5. Самопомощь специалиста по социальной работе**

#### **План практического занятия**

1 Понятие самопомощи.

2 Виды самопомощи: самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация; их характеристика.

3 Психическое здоровье: самопомощь при депрессии, хронической усталости, вегето-сосудистой дистонии.

4. Профессиональные заболевания социального работника

5. Самопомощь в критических ситуациях (истерика, агрессия и др.)..

#### **Задание для самостоятельной работы**

Составить аннотированный список литературы по теме занятия.

Написать эссе по теме занятия (или по предложенному списку)

#### **Вопросы для обсуждения**

– Охарактеризуйте основные виды самопомощи социального работника.

– В чем заключается самопомощь при депрессиях? хронической усталости? дистонии?

– В чем заключается самопомощь в критических ситуациях?

– Как можно справиться со стрессом?

– Как можно предупредить проявление агрессивности?

#### **Рекомендуемая литература**

Группы взаимопомощи [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.aids.ru>.

*Зборовский К.Э.* Группы самопомощи в технологии социальной реабилитации инвалидов: Учебно методическое пособие. / Минск: Общественная организация «Белорусская ассоциация социальных работников», 2008. – 156 с.

*Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р.* Основы психологической самопомощи социального работника. – М.: Изд-во МГСУ, 2001. – 182 с.

Инициативы самопомощи – путь к сотрудничеству [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.db-is.net/index>.

*Куприна Н. К.* Организация деятельности групп самопомощи в современном обществе / Н.К.Куприна // Проблемы современной педагогики и общего профессионального образования : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Майкоп, 2010. – С. 95-98.

*Овчинников, Б. В.* Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. – СПб: СпецЛит, 2010. – 303 с. – 978-5-299-00447-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>

Поддержка деятельности групп самопомощи [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.sekis.de/14>.

### **Тема 6. Группы самопомощи**

#### **План практического занятия**

1. Технология организации групп самопомощи и взаимопомощи.

2. Правила и методы деятельности группы.

3. Типы групп самопомощи и их характеристика.

4. Основные этапы работы группы самопомощи.

#### **Задание для самостоятельной работы**

Составить аннотированный список литературы по теме занятия.

Написать реферат по теме занятия.

#### **Вопросы для обсуждения**

– Перечислите основные этапы работы группы самопомощи.

– Что лежит в основе типологии групп самопомощи?

– Каковы основные этапы работы групп самопомощи?

#### **Рекомендуемая литература**

*Атватер, И.* Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 544 с. – 5-238-00549-0. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>

*Зборовский К.Э.* Группы самопомощи в технологии социальной реабилитации инвалидов: Учебно методическое пособие. / Минск: Общественная организация «Белорусская ассоциация социальных работников», 2008. – 156 с.

*Золотарева Т.Ф., Минигалиева М.Р.* Основы психологической самопомощи социального работника. – М.: Изд-во МГСУ, 2001. – 182 с.

*Овчинников, Б. В.* Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. - СПб: СпецЛит, 2010. – 303 с. – 978-5-299-00447-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>

## **Тема 7. Самопонимание специалиста и профилактика психосоматических расстройств**

### **План практического занятия**

1. Самопонимание как способность сохранять личностные качества в отсутствии ресурсов, условий и др.
2. Уровни самопонимания.
3. Влияние профессиональной деформации на психологические особенности самопонимания социального работника.
4. Психокоррекционная работа по развитию самопонимания.
5. Профилактика психосоматических расстройств.

### **Задание для самостоятельной работы**

Составить аннотированный список литературы по теме занятия.

Разработать методические рекомендации социальным работникам по обеспечению безопасности и избеганию рисков при выполнении служебных обязанностей.

### **Вопросы для обсуждения**

- В чем заключается самопонимание?
- Какие уровни самопонимания выделяют специалисты?
- В чем заключается взаимодействие самопонимания и профессиональной деформации в структуре личности?
- Как влияет профессиональная деформация на психологические особенности самопонимания социального работника.

### **Рекомендуемая литература**

*Атватер, И.* Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней [Электронный ресурс] : учебное пособие / И. Атватер, К. Г. Даффи. - М.: Юнити-Дана, 2012. – 544 с. – 5-238-00549-0. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=114550>

Знаков В.В. Психология понимания. Проблемы и перспективы [Электронный ресурс]/ Знаков В.В.— Электрон. текстовые данные. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 448 с. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/15602.html>. – ЭБС «IPRbooks»

*Овчинников, Б. В.* Технологии сохранения и укрепления психического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / Б. В. Овчинников, Г. П. Костюк, И. Ф. Дьяконов. – СПб: СпецЛит, 2010. – 303 с. – 978-5-299-00447-2. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=105034>

Психологические основы профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: хрестоматия/ Ю.Я. Голиков [и др.].— Электрон. текстовые данные.— М.: Пер Сэ, 2007.— 855 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/7465.html> .— ЭБС «IPRbooks»

Психологическое сопровождение профессиональной деятельности [Электронный ресурс]: хрестоматия/ — Электрон. текстовые данные.— М.: Евразийский открытый институт, 2012.— 800 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/14646.html> .— ЭБС «IPRbooks»

### 3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ

Основными видами самостоятельной работы магистрантов без участия преподавателей являются:

формирование и усвоение содержания конспекта лекций на базе рекомендованной лектором учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.);

написание эссе;

подготовка к практическим занятиям, их оформление;

составление аннотированного списка статей из соответствующих журналов по отраслям знаний (педагогических, психологических, методических и др.);

подготовка рецензий на статью, пособие;

выполнение микроисследований;

подготовка практических разработок;

выполнение домашних заданий в виде решения отдельных задач, проведения типовых расчетов, расчетно-компьютерных и индивидуальных работ по отдельным разделам содержания дисциплин и т.д.;

компьютерный текущий самоконтроль и контроль успеваемости на базе электронных обучающих и аттестующих тестов.

Процесс организации самостоятельной работы магистрантов включает в себя следующие этапы:

подготовительный (определение целей, составление программы, подготовка методического обеспечения, подготовка оборудования);

основной (реализация программы, использование приемов поиска информации, усвоения, переработки, применения, передачи знаний, фиксирование результатов, самоорганизация процесса работы);

заключительный (оценка значимости и анализ результатов, их систематизация, оценка эффективности программы и приемов работы, выводы о направлениях оптимизации труда).

*Деятельность магистрантов по формированию и развитию навыков учебной самостоятельной работы.*

В процессе самостоятельной работы магистрант приобретает навыки самоорганизации, самоконтроля, самоуправления, саморефлексии и становится активным самостоятельным субъектом учебной деятельности.

Выполняя самостоятельную работу под контролем преподавателя магистрант должен:

– освоить минимум содержания, выносимый на самостоятельную работу магистрантов и предложенный преподавателем в соответствии с Государственными образовательными стандартами высшего образования (ГОС ВО/ГОС СПО) по данной дисциплине.

– планировать самостоятельную работу в соответствии с графиком самостоятельной работы, предложенным преподавателем.

– самостоятельную работу магистрант должен осуществлять в организационных формах, предусмотренных учебным планом и рабочей программой преподавателя.

– выполнять самостоятельную работу и отчитываться по ее результатам в соответствии с графиком представления результатов, видами и сроками отчетности по самостоятельной работе магистрантов.

*студент может:*

– сверх предложенного преподавателем (при обосновании и согласовании с ним) и минимума обязательного содержания, определяемого ГОС ВО/ГОС СПО по данной дисциплине:

– самостоятельно определять уровень (глубину) проработки содержания материала;

– предлагать дополнительные темы и вопросы для самостоятельной проработки;

– в рамках общего графика выполнения самостоятельной работы предлагать обоснованный индивидуальный график выполнения и отчетности по результатам самостоятельной работы;

- предлагать свои варианты организационных форм самостоятельной работы;
- использовать для самостоятельной работы методические пособия, учебные пособия, разработки сверх предложенного преподавателем перечня;
- использовать не только контроль, но и самоконтроль результатов самостоятельной работы в соответствии с методами самоконтроля, предложенными преподавателем или выбранными самостоятельно.

Самостоятельная работа магистрантов должна оказывать важное влияние на формирование личности будущего специалиста, она планируется магистрантом самостоятельно. Каждый магистрант самостоятельно определяет режим своей работы и меру труда, затрачиваемого на овладение учебным содержанием по каждой дисциплине. Он выполняет внеаудиторную работу по личному индивидуальному плану, в зависимости от его подготовки, времени и других условий.

#### **Общие рекомендации по организации самостоятельной работы**

1. Отдых не предполагает обязательного полного бездействия со стороны человека, он может быть достигнут простой переменой дела. В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* - (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть продолжительным – около часа. Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда. Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

2. Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, пропущенные дни будут потеряны безвозвратно, компенсировать их позднее усиленными занятиями без снижения качества работы и ее производительности невозможно. Первые дни семестра очень важны для того, чтобы включиться в работу, установить определенный порядок, равномерный ритм на весь семестр.

3. Ритм в работе – это ежедневные самостоятельные занятия, желательно в одни и те же часы, при целесообразном чередовании занятий с перерывами для отдыха. Вначале для того, чтобы организовать ритмичную работу, требуется сознательное напряжение воли. Как только человек втянулся в работу, принуждение снижается, возникает привычка, работа становится потребностью. Если порядок в работе и ее ритм установлены правильно, то студент изо дня в день может работать, не снижая своей производительности и не перегружая себя. Правильная смена одного вида работы другим позволяет отдыхать, не прекращая работы.

Следует правильно организовать свои занятия по времени: 50 минут – работа, 5-10 минут – перерыв; после 3 часов работы перерыв – 20-25 минут. Иначе нарастающее утомление повлечет неустойчивость внимания. Очень существенным фактором, влияющим на повышение умственной работоспособности, являются систематические занятия физической культурой. Организация активного отдыха предусматривает чередование умственной и физической деятельности, что полностью восстанавливает работоспособность человека.

#### **Рекомендации по работе с литературой**

При работе с книгой необходимо подобрать литературу, научиться правильно ее читать, вести записи. Для подбора литературы в библиотеке используются алфавитный и систематический каталоги. Важно помнить, что рациональные навыки работы с книгой – это всегда большая экономия времени и сил.

Изучая материал по учебнику, следует переходить к следующему вопросу только после правильного уяснения предыдущего, описывая на бумаге все выкладки и вычисления (в том числе

те, которые в учебнике опущены или на лекции даны для самостоятельного вывода).

Выводы, полученные в результате изучения, рекомендуется в конспекте выделять, чтобы они при перечитывании записей лучше запоминались.

Различают два вида чтения; первичное и вторичное. *Первичное* – это внимательное, неторопливое чтение, при котором можно остановиться на трудных местах. После него не должно остаться ни одного непонятого слова. Содержание не всегда может быть понятно после первичного чтения.

Задача *вторичного* чтения – полное усвоение смысла целого (по сути это чтение может быть и не вторым, а третьим или четвертым).

#### *Правила самостоятельной работы с литературой.*

Как уже отмечалось, самостоятельная работа с учебниками и книгами (а также самостоятельное теоретическое исследование проблем, обозначенных преподавателем на лекциях) – это важнейшее условие формирования у себя научного способа познания. Основные советы здесь можно свести к следующим:

- Составить перечень книг, с которыми Вам следует познакомиться; «не старайтесь запомнить все, что вам в ближайшее время не понадобится, – советует студенту и молодому ученому Г. Селье, – запомните только, где это можно отыскать».

- Сам такой перечень должен быть систематизированным (что необходимо для семинаров, что для экзаменов, что пригодится для написания курсовых и дипломных работ, а что Вас интересует за рамками официальной учебной деятельности, то есть что может расширить Вашу общую культуру...).

- Обязательно выписывать все выходные данные по каждой книге (при написании курсовых и дипломных работ это позволит очень сэкономить время).

- Разобраться для себя, какие книги (или какие главы книг) следует прочитать более внимательно, а какие – просто просмотреть.

- При составлении перечней литературы следует посоветоваться с преподавателями и научными руководителями (или даже с более подготовленными и эрудированными сокурсниками), которые помогут Вам лучше сориентироваться, на что стоит обратить большее внимание, а на что вообще не стоит тратить время...

- Естественно, все прочитанные книги, учебники и статьи следует конспектировать, но это не означает, что надо конспектировать «все подряд»: можно выписывать кратко основные идеи автора и иногда приводить наиболее яркие и показательные цитаты (с указанием страниц).

- Если книга – Ваша собственная, то допускается делать на полях книги краткие пометки или же в конце книги, на пустых страницах просто сделать свой «предметный указатель», где отмечаются наиболее интересные для Вас мысли и обязательно указываются страницы в тексте автора (это очень хороший совет, позволяющий экономить время и быстро находить «избранные» места в самых разных книгах).

- Если Вы раньше мало работали с научной литературой, то следует выработать в себе способность «воспринимать» сложные тексты; для этого лучший прием – научиться «читать медленно», когда Вам понятно каждое прочитанное слово (а если слово незнакомое, то либо с помощью словаря, либо с помощью преподавателя обязательно его узнать), и это может занять немалое время (у кого-то – до нескольких недель и даже месяцев); опыт показывает, что после этого студент каким-то «чудом» начинает буквально заглатывать книги и чуть ли не видеть «сквозь обложку», стоящая это работа или нет...

- «Либо читайте, либо перелистывайте материал, но не пытайтесь читать быстро... Если текст меня интересует, то чтение, размышление и даже фантазирование по этому поводу сливаются в единый процесс, в то время как вынужденное скорочтение не только не способствует качеству чтения, но и не приносит чувства удовлетворения, которое мы получаем, размышляя о прочитанном», – советует Г. Селье.

- Есть еще один эффективный способ оптимизировать знакомство с научной литературой – следует увлечься какой-то идеей и все книги просматривать с точки зрения данной идеи. В этом случае студент (или молодой ученый) будет как бы искать аргументы «за» или «против» интере-

сующей его идеи, и одновременно он будет как бы общаться с авторами этих книг по поводу своих идей и размышлений... Проблема лишь в том, как найти «свою» идею...

Чтение научного текста является частью познавательной деятельности. Ее цель – извлечение из текста необходимой информации. От того насколько осознанна читающим собственная внутренняя установка при обращении к печатному слову (найти нужные сведения, усвоить информацию полностью или частично, критически проанализировать материал и т.п.) во многом зависит эффективность осуществляемого действия.

Выделяют **четыре основные установки в чтении научного текста**:

1. Информационно-поисковый (задача – найти, выделить искомую информацию)
2. Усваивающая (усилия читателя направлены на то, чтобы как можно полнее осознать и запомнить как сами сведения излагаемые автором, так и всю логику его рассуждений)
3. Аналитико-критическая (читатель стремится критически осмыслить материал, проанализировав его, определив свое отношение к нему)
4. Творческая (создает у читателя готовность в том или ином виде – как отправной пункт для своих рассуждений, как образ для действия по аналогии и т.п. – использовать суждения автора, ход его мыслей, результат наблюдения, разработанную методику, дополнить их, подвергнуть новой проверке).

С наличием различных установок обращения к научному тексту связано существование и нескольких **видов чтения**:

1. Библиографическое – просматривание карточек каталога, рекомендательных списков, сводных списков журналов и статей за год и т.п.;
2. Просмотровое – используется для поиска материалов, содержащих нужную информацию, обычно к нему прибегают сразу после работы со списками литературы и каталогами, в результате такого просмотра читатель устанавливает, какие из источников будут использованы в дальнейшей работе;
3. Ознакомительное – подразумевает сплошное, достаточно подробное прочтение отобранных статей, глав, отдельных страниц, цель – познакомиться с характером информации, узнать, какие вопросы вынесены автором на рассмотрение, провести сортировку материала;
4. Изучающее – предполагает доскональное освоение материала; в ходе такого чтения проявляется доверие читателя к автору, готовность принять изложенную информацию, реализуется установка на предельно полное понимание материала;
5. Аналитико-критическое и творческое чтение – два вида чтения близкие между собой тем, что участвуют в решении исследовательских задач. Первый из них предполагает направленный критический анализ, как самой информации, так и способов ее получения и подачи автором; второе – поиск тех суждений, фактов, по которым или в связи с которыми, читатель считает нужным высказать собственные мысли.

Из всех рассмотренных видов чтения основным для студентов является изучающее – именно оно позволяет в работе с учебной литературой накапливать знания в различных областях. Вот почему именно этот вид чтения в рамках учебной деятельности должен быть освоен в первую очередь. Кроме того, при овладении данным видом чтения формируются основные приемы, повышающие эффективность работы с научным текстом.

**Основные виды систематизированной записи прочитанного:**

1. Аннотирование – предельно краткое связное описание просмотренной или прочитанной книги (статьи), ее содержания, источников, характера и назначения;
  2. Планирование – краткая логическая организация текста, раскрывающая содержание и структуру изучаемого материала;
  3. Тезирование – лаконичное воспроизведение основных утверждений автора без привлечения фактического материала;
  4. Цитирование – дословное выписывание из текста выдержек, извлечений, наиболее существенно отражающих ту или иную мысль автора;
  5. Конспектирование – краткое и последовательное изложение содержания прочитанного.
- Конспект – сложный способ изложения содержания книги или статьи в логической после-

довательности. Конспект аккумулирует в себе предыдущие виды записи, позволяет всесторонне охватить содержание книги, статьи. Поэтому умение составлять план, тезисы, делать выписки и другие записи определяет и технологию составления конспекта.

#### **Методические рекомендации по составлению конспекта**

1. Внимательно прочитайте текст. Уточните в справочной литературе непонятные слова.

При записи не забудьте вынести справочные данные на поля конспекта;

2. Выделите главное, составьте план;

3. Кратко сформулируйте основные положения текста, отметьте аргументацию автора;

4. Законспектируйте материал, четко следуя пунктам плана. При конспектировании старайтесь выразить мысль своими словами. Записи следует вести четко, ясно.

5. Грамотно записывайте цитаты. Цитируя, учитывайте лаконичность, значимость мысли.

В тексте конспекта желательно приводить не только тезисные положения, но и их доказательства. При оформлении конспекта необходимо стремиться к емкости каждого предложения. Мысли автора книги следует излагать кратко, заботясь о стиле и выразительности написанного. Число дополнительных элементов конспекта должно быть логически обоснованным, записи должны распределяться в определенной последовательности, отвечающей логической структуре произведения. Для уточнения и дополнения необходимо оставлять поля.

Овладение навыками конспектирования требует от студента целеустремленности, повседневной самостоятельной работы.

*Рекомендации по планированию и организации времени, необходимого на изучение дисциплины*

В течение дня работоспособность изменяется. Наиболее плодотворным является *утреннее время (с 8 до 14 часов)*, причем максимальная работоспособность приходится на период с 10 до 13 часов, затем *послеобеденное* – (с 16 до 19 часов) и *вечернее* (с 20 до 24 часов). Очень трудный для понимания материал лучше изучать в начале каждого отрезка времени (лучше всего утреннего) после хорошего отдыха. Через 1-1,5 часа нужны перерывы по 10-15 мин, через 3-4 часа работы отдых должен быть продолжительным - около часа.

Составной частью научной организации умственного труда является овладение техникой умственного труда.

Физически здоровый молодой человек, обладающий хорошей подготовкой и нормальными способностями, должен, будучи студентом, отдавать *учению 9-10 часов в день* (из них 6 часов в вузе и 3-4 часа дома). Любой предмет нельзя изучить за несколько дней перед экзаменом. Если студент в году работает систематически, то он быстро все вспомнит, восстановит забытое. Если же подготовка шла аврально, то у студента не будет даже общего представления о предмете, он забудет все сданное.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы, необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно.

#### **Темы эссе:**

Проблемы деонтологии в деятельности социального работника.

Профессиональный долг и профессиональная повинность (обязательства).

Механизмы взаимопомощи и самопомощи социального работника.

Обязанность социального работника и его личностный осознание.

Профессиональная культура специалиста по социальной работе и ее проявление в служебной деятельности

Понятие ответственности. Ответственность социального работника и ее типология.

Моральное сознание социального работника.

Критерии нравственности в социальной работе.

Моральное поведение социального работника.

Профессиональная деформация социального работника.

Самопонимание и профессиональная деформации социального работника.

Развитие самопонимания социального работника.

Группы самопомощи социальных работников.

Профилактика психосоматических расстройств.

Виды самопомощи: самонаблюдение, ведение дневника, автобиография, релаксация; их характеристика.

Психическое здоровье: самопомощь при депрессии, хронической усталости, вегето-сосудистой дистонии.

Самопомощь в критических ситуациях.

### **Темы рефератов:**

Работа руководителя организации по профилактике стрессовых ситуаций у подчиненных.

Профессиональная деформация: понятие, уровни, причины возникновения.

Проявления профессиональной деформации в деятельности социального работника.

Профилактика и преодоление профессиональной деформации в деятельности социального работника.

Эмоциональное выгорание в процессе профессиональной деятельности социального работника.

Психофизиологические основы профилактики эмоционального выгорания социального работника.

Диагностика эмоционального (профессионального) выгорания.

Эмоциональная саморегуляция: цели, условия, основные приемы.

Профилактика эмоционального выгорания социального работника: коммуникативная и эмоциональная составляющие.

Самопомощь специалиста: понятие, виды, способы.

Группы самопомощи: принципы создания и направления работы.

Основные типы групп самопомощи и их характеристика.

Самопонимание: понятие, уровни.

Взаимодействие самопонимания и профессиональной деформации в структуре личности.

Влияние профессиональной деформации на психологические особенности самопонимания социального работника.

