

Министерство просвещения Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»  
Институт гуманитарного и социально-экономического образования  
Кафедра философии, социологии и социальной работы

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
Б1.О.06.05 «ПРОФИЛАКТИКА И ПРЕОДОЛЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ДЕФОРМАЦИЙ»**

Направление подготовки 44.03.04 Профессиональное обучение (по  
отраслям)

Профиль программы «Управление в социальной сфере»

Автор(ы): канд. социол. наук, доцент Т.А. Заглодина

Одобрена на заседании кафедры философии, социологии и социальной работы.  
Протокол от «28» апреля 2022 г. № 8.

Рекомендована к использованию в образовательной деятельности научно-  
методической комиссией института ГСЭО РГППУ. Протокол от «19» мая 2022 г. № 9.

## **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Цель освоения дисциплины «Профилактика и преодоление профессиональных деформаций»: формирование системных знаний о методах предупреждения и преодоления профессиональной деформации специалиста по социальной работе;

Задачи:

- формирование теоретико-методологических знаний о профессиональной деформации специалиста по социальной работе;
- усвоение студентами теоретических основ о стрессовых ситуациях и стратегиях поведения специалистов по социальной работе;
- определение стратегий и ресурсов стресс преодолеляющего поведения;
- уяснение методов профилактики профессиональной деформации;
- развитие практических навыков студентов, необходимых для профилактики профессиональной деформации;

## **2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Дисциплина «Профилактика и преодоление профессиональных деформаций» относится к обязательной части учебного плана.

Для изучения учебной дисциплины необходимы знания, умения и владения, формируемые следующими дисциплинами:

1. Технологии самоорганизации и саморазвития.
2. Теория и технологии социальной работы.
3. Психология профессионального образования.

Перечень учебных дисциплин, для которых необходимы знания, умения и владения, формируемые данной учебной дисциплиной:

1. Преддипломная практика.
2. Научно-исследовательская работа.
3. Управление качеством в социальной сфере.

## **3. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

Дисциплина направлена на формирование следующих компетенций:

- УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни;
- ОПК-6 Способен использовать психолого-педагогические технологии в профессиональной деятельности, необходимые для индивидуализации обучения,



развития, воспитания, в том числе обучающихся с особыми образовательными потребностями.

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Знать:

З1. Содержание понятия «профессиональная деформация», типологию проявления профессиональных деформаций, причины возникновения профессиональных деформаций, стратегии поведения специалиста по профилактике профессиональных деформаций, профессионально-ценностные установки социального учреждения, методы аутотренинга, пути профессионального совершенствования специалиста.

Уметь:

У1. Выбирать наиболее оптимальные методы социально-медицинской помощи гражданам при «профессиональном выгорании», использовать представления о новом содержании социально-медицинских технологий как методологическом начале осуществления профилактики профессиональной деформации, использовать результаты научных исследований для обеспечения эффективной деятельности и профессиональной поддержки специалистов социальных работников, рационально организовать свой труд без перегрузок, оптимизировать индивидуальную активность, направленную на реализацию личности в системе конкретных условий, средств, способов социального существования.

Владеть:

В1. Методами социально-психологической работы в трудных жизненных ситуациях, для обеспечения физического, психического и социального здоровья людей, методами стрессоустойчивости, социально-психологическими качествами специалиста социальной работы.

## 4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1 Объем дисциплины и виды контактной и самостоятельной работы

Общая трудоёмкость дисциплины составляет 4 зач. ед. (144 час.), семестр изучения – 7, распределение по видам работ представлено в табл. № 1.

Таблица 1. Распределение трудоемкости дисциплины по видам работ

Вид работы	Форма обучения
	очная
	Семестр изучения
	7 сем.
	Кол-во часов



Общая трудоемкость дисциплины по учебному плану	144
Контактная работа, в том числе:	46
Лекции	22
Практические занятия	24
Самостоятельная работа студента	98
Промежуточная аттестация, в том числе:	
Зачет с оценкой	7 сем.

*\*Распределение трудоемкости по видам контактной работы для заочной формы обучения (при наличии) корректируется в соответствии с учебным планом заочной формы обучения.*

#### 4.2 Содержание и тематическое планирование дисциплины

Таблица 2. Тематический план дисциплины

Наименование разделов и тем дисциплины (модуля)	Сем.	Всего, час.	Вид контактной работы, час.			СРС
			Лекции	Практ. занятия	Лаб. работы	
Раздел I. Сущность и проявления профессиональных деформаций	7	18	3	3	-	12
Раздел II. Профессиональная идентичность социального работника	7	19	3	3	-	13
Раздел III. Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности	7	18	3	3	-	12
Раздел IV. Профессиональный стресс в деятельности специалистов по социальной работе: сущность, причины, последствия	7	19	3	3	-	13
Раздел V. Синдром эмоционального выгорания	7	17	2	3	-	12
Раздел VI. Технологии выявления и профилактики эмоционального выгорания социальных работников	7	18	3	3	-	12
Раздел VII. Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций	7	17	2	3	-	12



Раздел VIII. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности	7	18	3	3	-	12
---	---	----	---	---	---	----

*\*Распределение часов по разделам (темам) дисциплины для заочной формы обучения осуществляется научно-педагогическим работником, ведущим дисциплину.*

### **4.3 Содержание разделов (тем) дисциплин**

#### **Раздел I. Сущность и проявления профессиональных деформаций**

Профессиональная деформация – понятие, сущность. Проявление профдеформаций в сферах: профессионально-нравственной, профессионально-интеллектуальной, эмоционально-волевой, и, как производное, в сфере профессиональных действий.

#### **Раздел II. Профессиональная идентичность социального работника**

Профессия как определенная деятельность, которая придает своеобразие жизни людей ее выполняющих. Профессиональная идентичность социального работника в контексте профессионального самоопределения, профессиональных статусов и ролей, профессионализации, профессионального самоопределения. Профессионализация. Психосоциальная идентичность. Типы идентичности. Функции профессиональной идентичности: стабилизирующая, преобразующая. Задачи формирования профессиональной идентичности. Основные направления профессиональной идентичности. Основные линии развития профессиональной идентичности.

#### **Раздел III. Развитие профессиональной деформации у специалистов социальной работы в процессе их профессиональной деятельности**

Факторы, приводящие к развитию синдрома профессионального выгорания: личностные, организационные, рабочие и их характеристика. Проблема профессионально важных качеств как факторов синдрома «эмоционального выгорания» у социальных работников.

#### **Раздел IV. Профессиональный стресс в деятельности специалистов по социальной работе: сущность, причины, последствия**

Профессиональный стресс и дистресс. Типология стрессов. Отличительные особенности стресса и выгорания. Характеристика стрессов: эмоциональный стресс, индивидуальный стрессорный порог.

#### **Раздел V. Синдром эмоционального выгорания**

Фазы развития синдрома эмоционального выгорания, динамическая модель Б. Перлман и Е. А. Хартман, модель развитие синдрома эмоционального выгорания М. Буриша, три фазы стресса (Ганс Селье), симптомы «эмоционального выгорания» (В. В. Бойко, Е. Махер; признаки эмоционального сгорания



(Форманюк Т.В.); факторы, детерминирующие эмоциональное выгорание: личностный фактор, организационный фактор, ролевой фактор.

#### **Раздел VI. Технологии выявления и профилактики эмоционального выгорания социальных работников**

Подходы к проблеме преодоления и профилактики профессионального выгорания. Способы психологического преодоления по А. Billings и R. Moos. Классификация психологических источников - ресурсов преодоления сложных жизненных ситуаций А. Hammer и M. Zeinder. Подвиды поведения преодоления по П. Торнтон.

#### **Раздел VII. Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций**

Система работы по профилактике и преодолению профессиональных деформаций. Цели работы, диагностика факторов, причин, анализ «групп профессионального риска»

#### **Раздел VIII. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности**

Актуальность проблемы здоровья нации. Профессиональное здоровье с позиций В.А. Пономеренко, В.И. Шостак, Л.А. Яньшина, А.Н. Разумова, А.Г. Маклакова и др.

### **5. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Для изучения дисциплины используются различные образовательные технологии:

1. Технологии проведения занятий в форме диалогового общения, которые переводят образовательный процесс в плоскость активного взаимодействия обучающегося и педагога. Обучающийся занимает активную позицию и перестает быть просто слушателем семинаров или лекций. Технологии представлены: групповыми дискуссиями, конструктивный совместный поиск решения проблемы, тренинг (микрообучение и др.), ролевые игры (деловые, организационно-деятельностные, инновационные, коммуникативные и др.).

2. Для поддержки самостоятельной работы обучающихся использованы информационно-коммуникационные образовательные технологии, в частности, облачные технологии, электронная информационно-образовательная среда (ЭИОС), электронные средства обучения и электронно-библиотечные системы. При этом результативность организации самостоятельной работы обучающихся существенно повышается за счет доступности материалов, упорядоченности работ и возможности получения консультации преподавателя.



3. Игровые технологии основаны на теории активного обучения, для которых характерно применение имитационных и неимитационных технологий. Используется для проведения практических, семинарских и лабораторных занятий.

4. При реализации образовательной программы с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения:

- состав видов контактной работы по дисциплине (модулю), при необходимости, может быть откорректирован в направлении снижения доли занятий лекционного типа и соответствующего увеличения доли консультаций (групповых или индивидуальных) или иных видов контактной работы;

- информационной основой проведения учебных занятий, а также организации самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю) являются представленные в электронном виде методические, оценочные и иные материалы, размещенные в электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) университета, в электронных библиотечных системах и открытых Интернет-ресурсах;

- взаимодействие обучающихся и педагогических работников осуществляется с применением ЭИОС университета и других информационно-коммуникационных технологий (видеоконференцсвязь, облачные технологии и сервисы, др.);

- соотношение контактной и самостоятельной работы по дисциплине (модулю) может быть изменено в сторону увеличения последней, в том числе самостоятельного изучения теоретического материала.

## **6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **6.1 Основная литература**

1. Психологическая профилактика профессиональной деформации личности в сфере служебной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Н.И. Корытченкова [и др.]. — Электрон. дан. — Кемерово : КемГУ, 2016. — 140 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/92371>. — Загл. с экрана.

2. Толочек, В. А. Психология труда [Текст : Электронный ресурс] : учебное пособие для вузов [Гриф УМО] / В. А. Толочек. - Санкт-Петербург [и др.] : Питер, 2016. - 479 с. - Режим доступа: <https://ibooks.ru/bookshelf/354059/reading>

3. Шабанова Т.Л. Психология профессионального стресса и стресс-толерантности [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т.Л. Шабанова. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Вузовское образование, 2014. — 121 с. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19530.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Ипатов А.В. Психологическая профилактика деструкций в помогающих профессиях [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.В. Ипатов, Т.Р. Шишигина. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Ай Пи Эр Медиа, 2015. — 144 с. — 978-5-905916-80-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/31699.html>.— ЭБС «IPRbooks»



5. Замараева З. П. Социальная защита и социальное обслуживание населения: учебник для бакалавров / Замараева З. П. — Москва : Дашков и К, 2018. — 174 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/110740>.

6. Замараева З. П. Ресурсно-потенциальный подход в системе социальной защиты населения России: монография / Замараева З. П. — Москва : Дашков и К, 2018. — 270 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/110762>.

## **6.2 Дополнительная литература**

1. Мусина-Мазнова, Г.Х. Инновационные методы практики социальной работы: Учебное пособие для магистров [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Г.Х. Мусина-Мазнова, И.А. Потапова, О.М. Коробкова. — Электрон. дан. — Москва : Дашков и К, 2017. — 320 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/93450>. — Загл. с экрана.

2. Российская энциклопедия социальной работы [Электронный ресурс] / под общ. ред., предисл. Е. И. Холостовой ; гл. ред. А. Е. Илларионова. - Москва : Дашков и К°, 2016. - 1030 с. - Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/77648/>.

3. Вараева, Н.В. Программа профилактики эмоционального выгорания специалистов &quot;Работа в радость&quot; [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — Москва : ФЛИНТА, 2013. — 53 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/44117>. — Загл. с экрана.

## **6.3 Программное обеспечение и Интернет-ресурсы**

Интернет-ресурсы:

1. Всемирная виртуальная библиотека. Режим доступа: <http://www.vlib.org>
2. Информационно-правовой портал. Режим доступа: <http://www.garant.ru>
3. Научная онлайн-библиотека Порталус. Режим доступа: <http://www.portalus.ru>
4. Научная электронная библиотека. Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>
5. Публичная Интернет-библиотека. Режим доступа: <http://auditorium.ru>
6. Публичная электронная библиотека. Режим доступа: <http://www.plib.ru/>
7. Российская библиотечная ассоциация. Режим доступа: <http://www.rba.ru>
8. Российская национальная библиотека. Режим доступа: <http://www.rsl.ru>
9. Российский гуманитарный интернет-университет. Режим доступа: <http://vusnet.ru>
10. Сетевые библиотеки. Режим доступа: <http://www.valley.ru/-nicr/listrum.htm>
11. Сетевая электронная библиотека. Режим доступа: <http://web.ido.ru>
12. Электронная библиотека. Режим доступа: <http://stratum.pstu.as.ru>
13. Электронная библиотека Гумер. Режим доступа: <http://www.gumer.info/>

Программное обеспечение:

1. Браузер Chrome.
2. Операционная система Windows.



3. Офисная система Office Professional Plus.

Информационные системы и платформы:

1. Система дистанционного обучения «Moodle».
2. Информационная система «Таймлайн».
3. Платформа для организации и проведения вебинаров «Mirapolis Virtual Room».

## **7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Перечень материально-технического обеспечения для реализации образовательного процесса по дисциплине:

1. Учебная аудитория для проведения занятий лекционного типа.
2. Учебная аудитория для проведения занятий семинарского (практического) типа, проведения групповых и индивидуальных консультаций, проведения текущего контроля и промежуточной аттестации.
3. Помещения для самостоятельной работы.

