

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА «ФИЛОСОФИЯ И СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА»**

СОГЛАСОВАНА

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель образовательной программы

_____/М.А.Гайтукиев

«29» апреля 2026г.

Декан юридического факультета

_____/А.К. Гагиев

«29» апреля 2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.33. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Направление подготовки (бакалавриат)

39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль подготовки)

Социальная работа

Квалификация выпускника

Бакалавр

Форма обучения

Очная

Магас, 2026

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины (модуля) **Б1.О.33. Методы профилактики профессионального выгорания** является формирование теоретических знаний и формирование профессиональных компетенций (ПК-1, ОПК-2, ОПК-4, УК-6) будущего бакалавра по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа. Основная цель курса «Методы профилактики профессионального выгорания» заключается в формировании профессиональных компетенций бакалавра в области сохранения психического здоровья, деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания, основанных на знании об эмоциональном выгорании как о виде профессиональной деформации, предпосылка возникновения и особенностях протекания синдрома, на овладении технологией его диагностики, профилактики и коррекции.

Задачи изучения дисциплины: дать углубленное представление о существующих методах социальной профилактики профессионального выгорания и реабилитации; формирование способности использовать методы социальной диагностики профессионального выгорания, реабилитации; умение применять полученные знания в практической деятельности по реализации профилактико-реабилитационных мероприятий, в соответствии с квалификационными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования (ФГОС ВО) по направлению подготовки 39.03.02 социальная работа (уровень бакалавриата) <http://fgosvo.ru/fgosvo/151/150/24>, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «05» февраля 2018 г. №76 (Редакция с изменениями 31456 от 26.11.2020), соотнесенных с общими целями ОПОП и требованиями профессиональных стандартов: Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 октября 2013 г. № 571н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 6 декабря 2013 г., регистрационный № 30549), Профессиональный стандарт «Специалист органа опеки и попечительства в отношении несовершеннолетних», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 680н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2013 г., регистрационный № 30850), Профессиональный стандарт «Специалист по работе с семьей», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18 ноября 2013 г. № 683н (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 декабря 2013 г., регистрационный № 30849), соответствующих профессиональной деятельности выпускников, направленных на закрепление и углубление теоретической подготовки обучающегося и приобретение им практических навыков и компетенций профессиональной деятельности.

Формируемые дисциплиной знания и умения готовят выпускника данной образовательной программы к выполнению следующих обобщенных трудовых функций (трудовых функций):

- **03.001 Профессиональный стандарт «Специалист по социальной работе», ОТФ:** А Деятельность по предоставлению социальных услуг, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи:
- **ТФ:** Организация социального обслуживания получателей социальных услуг с учетом индивидуальной программы предоставления социальных услуг, индивидуальных потребностей и обстоятельств, по которым гражданин признан нуждающимся в социальном обслуживании **А/03.6.**

2. Место дисциплины в структуре ОПОП бакалавриата

Учебная дисциплина «Методы профилактики профессионального выгорания» (Б1.О.33) относится к обязательной части дисциплин направления подготовки 39.03.02 «Социальная работа», и изучается в 7 семестре четвертого курса.

Курс опирается на знания студентов, полученные ими при изучении таких дисциплин, как: социология, психология, социальная адаптация, социальная реабилитация и др.. Курс непосредственно связан с предыдущими курсами Б1.О.08 «Теория социальной реабилитация», Б1.О.22 «Психология социальной работы».

3. Результаты освоения дисциплины (модуля) Б1.О.33. Методы профилактики профессионального выгорания

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО по данному направлению:

Код, формулировка компетенции	Код, формулировка индикатора	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю), характеризующие этапы формирования компетенций, индикаторов
ПК-1. Способен диагностировать состояние клиента и его социальную ситуацию с целью выявления проблем.	ИПК-1.1 Знаком с методами диагностики состояния, проблем клиента и его социальной ситуации. ИПК-1.2 Осуществляет диагностирование состояния клиента и его социальную ситуацию с целью выявления проблем. ИПК-1.3 Определяет на основе диагностики основные проблемы	Демонстрирует способность проводить диагностику состояния клиента и его социальной ситуации с целью выявления проблем Умеет выявлять проблемы с помощью т диагностирования состояния клиента и его социальной ситуации. Способность определять на основе диагностики основные проблемы клиента и его потребности в социальном обеспечении, социальной помощи и социальном обслуживании

ПК-3. Способен к реализации деятельности по предоставлению социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки и государственной социальной помощи, а также профилактике обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании.	ИПК-3.1. Применяет законодательные и другие нормативные правовые акты федерального и регионального уровней для предоставления социальных услуг, социального сопровождения, мер социальной поддержки, государственной социальной помощи; ИПК-3.2. Применяет современные технологии социальной работы, направленные на обеспечение прав человека в сфере социальной защиты и профилактику обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании; ИПК-3.3. Взаимодействует с другими специалистами, учреждениями, организациями и сообществами	Знать современные теоретические подходы к целям и задачам социальной работы (связь с социальной политикой, философией и т.д.) Уметь отслеживать социально-исторические тенденции и социогенетические факторы организации практик помощи нуждающимся. Владеть видами социокультурной преемственности поколений в различные периоды развития общества. Знать современные теоретические подходы к целям и задачам социальной работы (связь с социальной политикой, философией и т.д.) Уметь отслеживать социально-исторические тенденции и социогенетические факторы организации практик помощи нуждающимся. Владеть видами социокультурной преемственности поколений в различные периоды развития общества. Знать современные теоретические подходы к целям и задачам социальной работы (связь с социальной политикой, философией и т.д.) Уметь отслеживать социально-исторические тенденции и социогенетические факторы организации практик помощи нуждающимся. Владеть видами социокультурной преемственности поколений в различные периоды развития общества.
ОПК-2 Способен описывать социальные явления и процессы на основе анализа и обобщения профессиональной информации, научных теорий, концепций и актуальных подходов	ОПК-2.1. Анализирует и обобщает профессиональную информацию на теоретико-методологическом уровне; ОПК-2.2. Описывает социальные явления и процессы на основе комплексной информации;	Умеет анализировать и обобщать информацию с целью выработки мер профилактики профессионального выгорания; Способен к самодиагностике и описанию профессионально-психологического самочувствия на основе комплексной информации

4.1. Структура дисциплины (модуля) Б1.О.33. Методы профилактики профессионального выгорания

Общая трудоемкость дисциплины составляет 4 зачетных единиц, 144 часа.

[illegible]

1	Тема 1: Факторы риска в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе: стереотипы когнитивного, поведенческого и аффективно-мотивационного характера; профессиональная усталость, кризисы профессионального развития, монотония, профессиональные заболевания. Работоспособность и функциональные состояния в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе. Уровни работоспособности. Функциональные состояния в профессиональной деятельности. Виды функциональных состояний, их динамика в труде. Особые функциональные состояния в труде: предстартовая готовность, состояние вработывания, оптимальная работоспособность, утомление, «конечный порыв», переутомление, психическое пресыщение, поглощенность процессом труда («поток»), стресс. Усталость как субъективное переживание состояния утомления. Психогенная усталость. Экстремальные состояния в труде; адаптация и дезадаптация, посттравматические состояния; копинг-поведение.
2	Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе Психическое и психологическое здоровье человека. Признаки психологического здоровья: соблюдение принципа оптимума, эффективная адаптация. Черты психологически здоровой личности. Понятие и сущность стресса. Уровни, параметры, признаки стресса. Физиологические и психологические аспекты стресса. Виды стресса. Профессиональный стресс. Причины и факторы стресса. Стрессоустойчивость как аспект профессионального здоровья личности специалиста. Механизмы преодоления стресса. Ресурсы преодоления стресса.
3	Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности специалиста по социальной работе Сущность синдрома эмоционального выгорания, его составляющие: эмоциональное истощение, деперсонализация, обесценивание профессиональных достижений. Основные подходы к рассмотрению синдрома эмоционального выгорания: СЭВ как состояние, СЭВ как стресс, СЭВ как профессиональная деформация. Классификации факторов, обуславливающих возникновение СЭВ: объективные, субъективные; личностные, рабочие, профессиональные, организационные. Симптомы и признаки СЭВ. Фазы профессионального выгорания. Модели синдрома эмоционального выгорания. Динамика синдрома эмоционального выгорания: стадии и фазы СЭВ.
4	Тема 4. Диагностика синдрома эмоционального выгорания специалиста Типы психодиагностических методик. Процедуры и этапы психодиагностических исследований. Методы оценки психического состояния и уровня стресса. Диагностика стрессоустойчивости и индивидуально-психологических особенностей, влияющих на предрасположенность к стрессу. Анализ стиля жизни и выявление копинг-стратегий. Методики диагностики профессионального стресса и эмоционального выгорания.

5	Тема 5. Методы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания специалиста по социальной работе Основы организации деятельности по профилактике синдрома эмоционального выгорания. Методы профилактической и коррекционной работы с «эмоциональным выгоранием»: общая классификация методов. Методы непосредственного воздействия на состояние человека (фармакотерапия, культура питания, рефлексотерапия, функциональная музыка, суггестивные воздействия). Психологические методы воздействия на функциональное состояние. Модели тренингов антивыгорания. Понятие психической саморегуляции. Механизм саморегуляции. Правила саморегуляции. Методы психосаморегуляции и психологической разгрузки: аутогенная тренировка как основной метод саморегуляции; релаксация и медитация как методы психологической разгрузки; арт-терапия как метод психологической разгрузки; саморегуляция психофизиологического состояния с помощью точечного массажа. Психосаморегуляция в профилактике синдрома эмоционального выгорания специалиста по социальной работе. Управление психическим состоянием в предупреждении «эмоционального выгорания» специалиста по социальной работе.
6	Тема 6. Профессиональные деформации в деятельности специалиста по социальной работе Сущность и понятие профессиональных деформаций. Основные детерминанты профессиональных деформаций личности специалиста по социальной работе. Виды профессиональных деформаций. Профессиональные деструкции личности. Признаки и уровни профессиональных деформаций. Условия предупреждения профессиональной деформации специалистов социальной сферы.

5. Образовательные технологии

При реализации различных видов учебной работы используются активные и интерактивные формы проведения занятий (компьютерных симуляций, разбор конкретных ситуаций) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития культуры мышления, способности к обобщению, анализу, восприятию актуальной социокультурной информации.

Руководствуясь наиболее эффективной педагогической методикой «поэтапного усвоения знаний», преподаватель курса «Социальная работа с семьей» последовательно выводит обучающихся студентов на этапы: 1. мотивационный, 2. ориентационный, 3. предметного действия и др. Именно третий этап предметного действия предполагает процесс практического освоения знаний, использования их как инструмента действия: а именно самостоятельного изучения части учебного материала, решения практических заданий, максимально способствующих усвоению знаний.

В процессе освоения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

А. Стандартные методы обучения:

- лекции (при проведении лекционных занятий должен преобладать метод проблемного изложения);

- семинары, на которых обсуждаются основные проблемы, освещенные в лекциях и сформулированные в домашних заданиях;
- компьютерные занятия;
- письменные или устные домашние задания;
- обсуждение подготовленных студентами эссе;
- консультации преподавателей;
- Самостоятельная работа студентов, в которую входит освоение теоретического материала, подготовка к семинарским занятиям, выполнение указанных выше письменных работ.

- Консультации преподавателей.

Б. Методы обучения с применением интерактивных форм образовательных технологий:

- Круглые столы, дискуссии;
- Деловые игры
- Мастер-классы
- Анализ проблемных ситуаций

Проблемные ситуации, моделируемые преподавателем, для освещения сложных, разделов и тем. Сложность ситуации задается и корректируется в зависимости от изучаемой темы, уровня подготовки аудитории, разновидности занятий, наличия дополнительной литературы и т. д.;

Ситуационный анализ, используется для построения комплексных представлений об исследуемых проблемах;

Элементы деловых игр, уместно использовать для проведения семинарских занятий, коллоквиумов или творческих заданий (характеризуется тщательной проработкой дополнительного материала и домашней подготовкой студенческих выступлений);

В ходе лекционных занятий преподаватель может использовать разбор конкретных ситуаций, которые могут рассматриваться с использованием знаний и умений, полученных студентами в ходе освоения учебного курса, с целью формирования и развития исследовательских навыков обучающихся.

В рамках учебного курса можно использовать видео-трансляцию (из доступных материалов и видео-нарезки из сети интернет), а также образовательные блоки, предусматривающие трансляцию аудио- материалов и книг.

Основная оболочка для формирования интерактивного пакета составляет презентации созданные в программе Microsoft PowerPoint.

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

6.1. План самостоятельной работы студентов

№ нед.	Тема	Вид самостоятельной работы	Задание (Изучить..., выполнить..., решить..., из- готовить...)	Рекомендуемая литература (Указывается номер из раздела 7)	Количество часов (должно соответствовать указанному в таблице 4.1)
	Тема 1.	Подготовка к дискуссии	Подготовить доклады по теме с презентацией	Основная литература: 2, 3 Дополнительная литература: 1, 2, ,	4

	Тема 2.	Работа в микро- группах	Подготовить материал к дис- куссии	Основная лите- ратура: 1, 3 Дополнительна- я литература: 1, 2, 3	4
	Тема 3.	Работа в микро- группах	Проанализиро- вать тему, под- готовить докла- ды для обсуж- дения	Основная лите- ратура: 1, 3 Дополнительна- я литература: 1, 2, 3, 4,	2
	Тема 4.	Групповое об- суждение	Изучить тему, подготовить до- клады для об- суждения	Основная лите- ратура: 1,2,3 Дополнительна- я литература: 1, 2, 3, 4	4
	Тема 5.	Учебная дискус- сия	Изучить тему, подготовить до- клады для об- суждения	Основная лите- ратура: 2, 3 Дополнительна- я литература: 1, 2,3,	2
	Тема 6.	Работа с норма- тивно- правовыми акта- ми	Проанализиро- вать норматив- но-правовые ак- ты	Основная лите- ратура: 2, 3 Дополнительна- я литература: 1, 2, 3, 4, 5	4

6.2. Методические указания по организации самостоятельной работы студентов

(Описывается организация каждого вида самостоятельной работы студентов, используемого при изучении данной дисциплины).

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии
Практическое занятие	Проработка рабочей программы дисциплины, уделяя особое внимание целям и задачам, структуре и содержанию дисциплины. Конспектирование источников. Работа с конспектом лекций, подготовка ответов к контрольным вопросам, просмотр рекомендуемой литературы, работа с текстом (указать текст из источника и др.), прослушивание аудио- и видеозаписей по заданной теме и др.
Доклад, устное сообщение (минивыступление)	Доклад - продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-

	исследовательской или научной темы. Тематика докладов выдается на первых семинарских занятиях, выбор темы Подготовка осуществляется во внеаудиторное время. На подготовку дается одна-две недели. За неделю до выступления студент должен согласовать с преподавателем план выступления. Регламент – 3-5 мин. На выступление. В оценивании результатов наравне с преподавателем принимают участие студенты группы.
Контрольная работа/индивидуальные задания	Знакомство с основной и дополнительной литературой, включая справочные издания, зарубежные источники, конспект основных положений, терминов, сведений, требующихся для запоминания и являющихся основополагающими в этой теме. Составление аннотаций к прочитанным литературным источникам и др.
Групповая дискуссия	Обсуждение, проходящее в малых группах (по 2-3 человека) или в большой группе в аудиторное и во внеаудиторное время (сбор материала по теме работы).
Эссе	Эссе - самостоятельная творческая письменная работа, по форме эссе обычно представляет собой рассуждение – размышление (реже рассуждение – объяснение), поэтому в нём используются вопросно-ответная форма изложения, вопросительные предложения, ряды однородных членов, вводные слова, параллельный способ связи предложений в тексте. <i>Требования, предъявляемые к эссе:</i> Объем эссе не должен превышать 1–2 страниц Эссе должно восприниматься как единое целое, идея должна быть ясной и понятной. Эссе должно иметь грамотную композиционную конструкцию, быть логичным, понятным по структуре. Каждый абзац эссе должен содержать только одну основную мысль. Эссе должно показать, что его автор знает и хорошо использует теоретические концепции, термины, обобщения, мировоззренческие идеи. Эссе должно содержать убедительный аргумент в пользу изложенной позиции. <i>Структура эссе</i> Структура эссе определяется предъявляемыми к нему требованиями: Мысли автора по проблеме представлены в виде кратких тезисов (Т); мысль должна быть подтверждена доказательствами - поэтому за тезисом следует аргумент (А).
Реферат	Поиск литературы и составление библиографии, использование от 3 до 5 научных работ, изложение мнения авторов и своего суждения по выбранному вопросу; изложение основных аспектов проблемы. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата.
Подготовка к зачету	При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на конспекты лекций, рекомендуемую литературу и др.

6.3. Материалы для проведения текущего и промежуточного контроля знаний студентов

Контроль освоения компетенций

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «Социальная политика» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, задачи, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Этап формирования компетенций	Перечень компетенций	Форма контроля	Раздел учебной дисциплины	Фонд оценочных средств
1 этап	ПК-1, ОПК-2, ОПК-4, УК-1	(итоговая аттестация)		Опрос; компендиум, групповая дискуссия;

Компетенции (или их составные части) считаются сформированными в том случае, если студент выполнил все предусмотренные практические задания, самостоятельную работу, прошел промежуточную аттестацию по тестовым заданиям, успешно сдал зачет по дисциплине.

Шкала оценки сформированности компетенций

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	Базовый уровень компетентности (зачет)	Студент демонстрирует высокий уровень знаний методов исследования, используемых в социальной работе с различными категориями граждан, адекватно использует их для анализа социальных проблем, демонстрирует умение критической и аналитической рефлексии происходящих в социальной жизни общества процессов, обладает навыками конструирования рекомендаций по улучшению социальной ситуации в социальной политике.	Полное усвоение учебного материала, логически аргументированное его изложение, владение тезаурусом социальной работы, умение применять теорию к анализу социальных ситуаций, способность обосновывать решения и делать аргументированные выводы, ссылаться на литературные источники, конструировать рекомендации по решению социальных проблем на основании проведенных социологических исследований. Активное посещение занятий и высокая степень участия в

			процессе освоения дисциплины. Все задания выполнены в полном срок. Студент правильно ответил на 80 % и более итогового тестового задания
2	Уровень минимальной компетентности (незачет)	Минимально возможная выраженность компетенции, не достигший базового уровня знаний по ФГОС 3++	Незнание значительной части учебного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы итоговой аттестации по дисциплине, невыполнение практических заданий самостоятельной работы недостаточная активность в течение семестра, студент правильно ответил на менее 20% итогового тестового задания

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «Социальная политика» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, задачи, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Соответствующие составляющие компетенции считаются сформированными в том случае, если студент выполнил все предусмотренные практические задания, самостоятельную работу, прошел промежуточную аттестацию по тестовым заданиям, успешно сдал экзамен по дисциплине.

Лекции и практические занятия (общая оценка)

Лекции

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Конспектирование	Делает отметки и конспекты	не делает конспект
Активность	Задает вопросы в ходе лекции	Не задает вопросы в ходе лекции

Комментарии	Высказывает оценочные и уточняющие суждения, Релевантные теме лекции	Не высказывает оценочные и уточняющие суждения, релевантные теме лекции
-------------	--	---

Практические занятия

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Готовность демонстрации выполненной работы	к Имеются необходимые к конкретному занятию материалы	Нет материалов
Активность	Задаёт вопросы	Не задаёт
Комментарии	Высказывает оценочные и Уточняющие суждения, релевантные теме занятия	Не высказывает
участие в проведении занятия	Участвует дискуссии, демонстрирует интерес	в Нет

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля) Б1.О.33. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

7.1. Учебная литература:

ОСНОВНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Галасюк, И.Н. Психология социальной работы: Учебник для бакалавров / И. Н.Галасюк, О. В. Краснова, Т. В. Шинина; под ред. докт. психол. наук О. В. Красновой. — М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2014. — 304 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511973>.
2. Бибикова Н.В. Профилактика эмоционального выгорания. – Ульяновск: ФГБОУ ВО «УлГПУ им. И. Н. Ульянова», 2017. – 28 с.
3. Психология воспитания стрессовладающего поведения: Учебное пособие/Н.П.Фетискин - М.: Форум, НИЦ ИНФРА-М, 2015. - 240 с. <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=508057>
4. Моздокова Ю.С. Социальная реабилитация/Учебник для вузов.М. – Юрайт., 2019

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Инновационные методы практики социальной работы: учебное пособие / Мусина-Мазнова Г. Х., Потапова И. А., Коробкова О. М., Сорокина И. А., Тарасова И. В. - Москва: Дашков и К°, 2017. - 320 с.
2. Никитин, В.Н. Арт-терапия: учебное пособие / В.Н. Никитин. - М. Когито-Центр, 2014. - 336с.: http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=271657&sr=1
3. Социальная работа: учебное пособие / Н.Ф. Басов, В.М. Басова, С.В. Бойцова и др.; под ред. Н.Ф. Басова. - 3-е изд., перераб. и доп. - М. : Дашков и Ко, 2015. - 352 с. - Учебные издания для бакалавров). URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=253961>

7.2. Интернет-ресурсы

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks - www.iprbookshop.ru
2. Образовательная платформа «ЮРАЙТ» - Режим доступа: <https://urait.ru/>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» - Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>
4. МЭБ (Межвузовская электронная библиотека) НГПУ - Режим доступа: <https://icdlib.nspu.ru/>
5. НАУЧНАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА eLIBRARY.RU - Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/>
6. СПС «Консультант Плюс» - Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
7. Научная электронная библиотека «Киберленинка», построенная на парадигме открытой науки – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/> - неограниченный доступ
8. Информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам" - Режим доступа: <http://window.edu.ru/>
9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) - Режим доступа: <http://fcior.edu.ru/>
10. ВКР-ВУЗ - Режим доступа: <http://www.vkr-vuz.ru/>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины:

1. eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]: научная электронная библиотека. - Режим доступа: <http://elibrary.ru/defaultx.asp>, свободный (дата обращения: 22.08.2021).
2. КиберЛенинка [Электронный ресурс] : научная электронная библиотека. -Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/?> свободный (дата обращения: 22.08.2021).
3. EqWorld. The World of Mathematical Equations [Электронный ресурс] : Международный научно-образовательный сайт. - Режим доступа: <http://eqworld.ipmnet.ru/indexr.htm>, свободный (дата обращения: 22.08.2021).
4. Prezentacva.ru [Электронный ресурс]: образовательный портал. – Режим доступа: <http://prezentacva.ru>. свободный (дата обращения: 22.08.2021).
6. Единое окно доступа к образовательным ресурсам [Электронный ресурс] : федеральный портал. - Режим доступа: <http://window.edu.ru>, свободный (дата обращения: 22.08.2021).
7. Информационно-коммуникационные технологии в образовании [Электронный ресурс]: система федеральных образовательных порталов. – Режим доступа: <http://www.ict.edu.ru>. свободный (дата обращения: 22.08.2021).
8. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [Электронный ресурс] // Единое окно доступа к образовательным ресурсам. -Режим доступа: <http://fcior.edu.ru>. свободный (дата обращения: 22.08.2021).

9.Электронная библиотечная система «КнигаФонд»: [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.knigafund.ru/>(дата обращения: 22.08.2021).

10.Электронная библиотека социологического факультета МГУ [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://.socio.msu.ru/1/lib/library> Полис <http://www.politstudies.ru/>(дата обращения: 22.08.2021).

7.3. Программное обеспечение

Стандартный набор ПО (в компьютерных классах):

Операционная система WindowsPro
 Антивирус Kaspersky Endpoint Security
 Офисное приложение Libre Office
 Архиватор 7-zip
 Браузер изображений Fast Stone
 ImageViewer
 PDF ридер Foxit Reader
 Медиа проигрыватель VLC mediaplayer
 Запись дисков Image Burn
 DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in7.3.

Стандартный набор ПО (для кафедральных ноутбуков):

Операционная система Windows 10 -
 Антивирус Kaspersky Endpoint Security
 Офисное приложение Libre Office
 Архиватор 7-zip
 Браузер изображений Fast Stone
 ImageViewer
 PDF ридер Foxit Reader
 Медиа проигрыватель VLC mediaplayer
 Запись дисков Image Burn
 DJVU браузер DjVuBrowser Plug-in

При реализации дисциплины с применением (частичным применением) дистанционных образовательных технологий используются:

- ☐ вебинарная платформа Zoom;
- ☐ набор веб-сервисов MS office365 (бесплатное ПО для учебных заведений <https://www.microsoft.com/ru-ru/education/products/office>);
- ☐ система электронного обучения Moodle (свободно распространяемое ПО).

7.4. Материально-техническое обеспечение

Помещения для осуществления образовательного процесса	Перечень основного оборудования (с указанием кол-ва посадочных мест)	Адрес (местоположение)
Аудитории для проведения лекционных занятий		
Лекционная аудитория – 4 этаж, ауд. 435, 438	Аудиторная доска, мебель (столы ученические, стулья ученические) на 30 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска – 1. Выход в локальную компьютерную сеть и Интернет для оперативной	г. Магас, проспект Ид-риса Зязикова 7, главный уч. корпус, 4 этаж.

	связи со студентами, преподавателями и участниками учебного процесса во время дистанционных занятий. Интернет ресурс для оперативного размещения учебно-исследовательской информации и организации дистантной коммуникации.	
Аудитории для проведения практических занятий, контроля успеваемости		
Компьютерный класс – 2 этаж, ауд.	Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза, технические средства для отображения мультимедийной или текстовой информации: мультимедиа проектор, экран, акустическая система. Программное обеспечение, соответствующее основным технологическим задачам сбора, обработки и хранения исследовательских данных – статистический пакет, программа для кодирования нарративов, программы обработки фото и видеоизображений, социального картирования и др. Мебель (столы ученические, стулья ученические) на 30 посадочных мест, канцелярские принадлежности.	г. Магас, проспект Идриса Зязикова 7, главный уч. корпус, 4 этаж.
Аудитория для практических занятий - ауд.435, 438 Римский зал – 1 этаж, ауд. 138	Технические средства для записи интервью, фокус-групп, визуальной информации – аудиторная доска, мебель (столы ученические, стулья ученические) на 30 посадочных мест, компьютер - 1, проектор -1, интерактивная доска – 1, канцелярские принадлежности, цифровые диктофоны, фотокамеры, видеокамеры – в количестве, достаточном для обеспечения студентов на время учебного исследования.	г. Магас, проспект Идриса Зязикова 7, главный уч. корпус, 4 этаж.
Помещения для самостоятельной работы		
Читальный зал научной библиотеки ИнгГУ	Доступ к печатным и электронным источникам из списка рекомендуемой литературы. Компьютеры с выходом в Интернет и доступом в электронную информационно-образовательную среду вуза. Количество посадочных мест - 30.	г. Магас, проспект Идриса Зязикова 7. Электронный читальный зал. этаж 2, Библиотечно-компьютерный центр

Приложение

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНГУШСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЮРИДИЧЕСКИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор по УР и КО

_____ С.А. Льянова

«__» _____ 20__ г.

.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**Б1.О.33. МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ**

Направление подготовки – бакалавриат

39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль подготовки) программы -
Социальная работа

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения - очная, заочная

Содержание

- 1. Паспорт фонда оценочных средств**
- 2. Типовые контрольные задания или иные материалы**
 - 2.1. Контрольно-измерительные материалы подготовки дискуссии**
 - 2.2. Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине**
 - 2.3. Тестовые задания по дисциплине**
- 3. Критерии оценивания компетенций (результатов)**

1. Паспорт фонда оценочных средств

<i>№</i>	<i>Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)</i>	<i>Код контролируемой компетенции (или ее части) / и ее формулировка - по желанию</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
1.	Тема 1: Факторы риска в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе: стереотипы когнитивного, поведенческого и аффективно-мотивационного характера; профессиональная усталость, кризисы профессионального развития, монотония, профессиональные заболевания.	УК-1 УК-6 ОПК-2 ОПК-4 ПК-1 ПК-3	Опрос, групповая дискуссия, тестовые задания
2.	Тема 2. Стресс в профессиональной деятельности специалиста по социальной работе	УК-1 УК-6 ОПК-2 ОПК-4 ПК-1 ПК-3	
3.	Тема 3. Синдром эмоционального выгорания: феномен профессиональной деятельности специалиста по социальной работе	УК-1 УК-6 ОПК-2 ОПК-4 ПК-1 ПК-3	
4.	Тема 4. Диагностика синдрома эмоционального выгорания специалиста	УК-1 УК-6 ОПК-2 ОПК-4 ПК-1 ПК-3	
5.	Тема 5. Методы профилактики и преодоления синдрома эмоционального выгорания специалиста по социальной работе	УК-1 УК-6 ОПК-2 ОПК-4 ПК-1 ПК-3	
6.	Тема 6. Профессиональные деформации в деятельности специалиста по социальной работе	УК-1 УК-6 ОПК-2 ОПК-4 ПК-1 ПК-3	

2. Типовые контрольные задания и иные материалы

2.1 Контрольно-измерительные материалы подготовки дискуссии

Параметр	Оценка
Выбранная студентом тема (проблема) актуальна на современном этапе развития, представлен подробный план-конспект, в котором отражены вопросы для дискуссии, временной регламент обсуждения, даны возможные варианты ответов, использованы примеры из науки и практики.	5
Выбранная студентом тема (проблема) актуальна на современном этапе развития, представлен содержательно сжатый план-конспект, в котором отражены вопросы для дискуссии, временной регламент обсуждения, отсутствуют возможные варианты ответов, приведен один пример из практики.	4
Выбранная студентом тема (проблема) не актуальна на современном этапе развития, представлен содержательно сжатый план-конспект, в котором отражены вопросы для дискуссии, отсутствует временной регламент обсуждения, отсутствуют возможные варианты ответов, отсутствуют примеры из практики.	3
Выбранная студентом тема (проблема) не актуальна на современном этапе развития, представлен содержательно сжатый план-конспект, в котором частично (не более пяти) отражены вопросы для дискуссии, отсутствует временной регламент обсуждения, отсутствуют возможные варианты ответов, отсутствуют примеры из практики.	2

2.2 Примерный перечень вопросов к экзамену по дисциплине

1. Сущность и понятие профессиональных деформаций
2. Специфика профессиональной деятельности специалиста по социальной работе. Особенности клиентов социальных служб.
3. Многозадачность профессиональной деятельности специалиста по социальной работе
4. Эмоциональные и психологические перегрузки специалиста по социальной работе
5. Особенности профессионального статуса специалиста по социальной работе
6. Правовое обеспечение деятельности специалиста по социальной работе
7. Модель поведения и особенности личности специалиста по социальной работе
8. Профессиональный стресс и нарушения адаптационных процессов в деятельности специалиста по социальной работе
9. Критерии адаптированности к профессиональной деятельности специалиста по социальной работе
10. Теории девиации и социальных отклонений
11. Парадигмы изучения профессиональных деформаций в социологической науке
12. Виды стресса
13. Профессиональный стресс
14. Причины и факторы стресса
15. Ресурсы преодоления стресса
16. Виды профессиональных деформаций у специалиста по социальной работе
17. Синдром эмоционального выгорания у представителей социально-экономических профессий
18. Организационно-содержательные (производственные) факторы профессиональной деформации специалиста по социальной работе
19. Социально-психологические факторы профессиональной деформации специалиста по социальной работе
20. Дисфункции профессионализации социальной работы
21. Методы психологической профилактики и коррекции в деятельности специалиста по социальной работе
22. Внешняя супервизия и балинтовские группы как формы совместного анализа трудных случаев в деятельности специалиста по социальной работе
23. Проблема изучения совладающего поведения в междисциплинарных исследованиях
24. Классификация копинг-стратегий
25. Копинг-поведение специалиста по социальной работе

2.3 Тестовые задания по дисциплине

1. Этот психический процесс, по мнению Селье, определяет силу воздействия стресса на специалиста:

- а) восприятие
- б) внимание
- в) мышление

2. Физическая активность является условием сохранения:

- а) отдыха
- б) бодрости
- в) зависит от ситуации

- 3. Данный этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более:**
- а) социализация
 - б) адаптация
 - в) дебют профессионального выгорания
- 4. Третий этап изменения профессионального поведения:**
- а) профессиональное выгорание
 - б) выносливость
 - в) концентрация
- 5. На дефицит энергии указывает следующее самонаблюдение:**
- а) настроение не улучшается после 40 минут отдыха
 - б) самочувствие не улучшается после 20 минут отдыха
 - в) бодрость не возвращается после 40 минут отдыха
- 6. Потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей называются:**
- а) рабочие
 - б) профессиональные
 - в) трудовые
- 7. Отказ от активности является экономией энергии по сценарию:**
- а) доминирование
 - б) компромисс
 - в) бездействие
- 8. Потери энергии, которые сопровождают любой умственный и физический труд называются:**
- а) естественные
 - б) профессиональные
 - в) трудовые
- 9. Стрессогенный фактор имеет следующие измерения:**
- а) объем
 - б) периодичность воздействия
 - в) интенсивность
- 10. Первый этап изменения профессионального поведения:**
- а) профессиональное выгорание
 - б) экономия энергии
 - в) концентрация
- 11. Стрессогенный фактор имеет следующие измерения:**
- а) время воздействия
 - б) объем
 - в) постоянство воздействия
- 12. Отказ от доброжелательности является экономией энергии по сценарию:**
- 13. Что является «поражающим фактором» стрессогенных факторов группы «Сильно»:**
- 14. Отказ от инициативности является экономией энергии по сценарию:**

15. Управление собой требует на втором этапе:
16. Что является «поражающим фактором» стрессогенных факторов группы «Продолжительно»:
17. Особенностью функционального режима «Полное горение» является:
18. Управление собой требует на первом этапе:
19. К параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста не относится:
20. Этот стрессогенный фактор относится к группе «Фатально»:
21. Этот стрессогенный фактор не относится к группе «Продолжительно»:
потеря работы
22. Как изменяется самооценка специалиста после воздействия стрессоров группы «Фатально»:
23. Этот стрессогенный фактор относится к группе «Продолжительно»:
24. Как изменяется отношение специалиста к своему труду после воздействия стрессоров группы «Фатально»:
25. Если специалист выглядит суровым, не выслушивает собеседника, его речь категоричная, то это указывает на отсутствие у него:
26. Что является «поражающим фактором» стрессогенных факторов группы «Фатально»:
27. Профессиональное выгорание не является:
28. К профессиональному выгоранию не приводят стрессогенные факторы группы
29. Профессиональное выгорание является:
30. Если у специалиста «осевшая» осанка и замедленная реакция, то это указывает на отсутствие у него:

КЛЮЧИ К ТЕСТУ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «МЕТОДЫ ПРОФИЛАТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО
ВЫГОРАНИЯ»

1. А
2. Б
3. В
4. А
5. В
6. Б

7. В
8. А
9. В
10. Б
11. В
12. доминирование
13. интенсивность воздействия
14. обособление
15. самоконтроля
16. время воздействия
17. специалист «горит» в отношении привлекательных дел
18. самоосознания
19. характер
20. хроническое и неизлечимое заболевание пациента
21. потеря работы
22. снижается уверенность в себе
23. неблагоприятный психологический климат
24. растет неудовлетворенность трудом
25. доброжелательности
26. интенсивность и время воздействия
27. ресурсом
28. «сильно»
29. клиническим нарушением
30. бодрости

3. Критерии оценивания компетенций (результатов)

Шкала оценки сформированности компетенций

	Уровни сформированности компетенции	Содержательное описание уровня	Основные признаки уровня освоения компетенции (дескрипторы)
1	2	3	4
1	Базовый уровень компетентности (зачет)	Студент демонстрирует высокий уровень знаний методов исследования, используемых в социальной работе с различными категориями граждан, адекватно использует их для анализа социальных проблем, демонстрирует умение критической и аналитической рефлексии происходящих в социальной жизни общества процессов, обладает навыками конструирования рекомендаций по улучшению со-	Полное усвоение учебного материала, логически аргументированное его изложение, владение тезаурусом социальной работы, умение применять теорию к анализу социальных ситуаций, способность обосновывать решения и делать аргументированные выводы, ссылаться на литературные источники, конструировать рекомендации по решению социальных проблем на основании проведенных социологических исследований. Активное посещение занятий и высокая степень участия в

		циальной ситуации в социальной политике.	процессе освоения дисциплины. Все задания выполнены в полном срок. Студент правильно ответил на 80 % и более итогового тестового задания
2	Уровень минимальной компетентности (незачет)	Минимально возможная выраженность компетенции, не достигший базового уровня знаний по ФГОС 3++	Незнание значительной части учебного материала, неумение даже с помощью преподавателя сформулировать правильные ответы на вопросы итоговой аттестации по дисциплине, невыполнение практических заданий самостоятельной работы недостаточная активность в течение семестра, студент правильно ответил на менее 20% итогового тестового задания

Соответствующие составляющие компетенции считаются сформированными в том случае, если студент выполнил все предусмотренные практические задания, самостоятельную работу, прошел промежуточную аттестацию по тестовым заданиям, успешно сдал экзамен по дисциплине.

Контроль освоения компетенций

Для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям освоения дисциплины «Методы исследований в социальной работе» (текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация) применяются фонды оценочных средств, включающие типовые задания, задачи, тесты и методы контроля, позволяющие оценить знания, умения и уровень приобретенных компетенций.

Компетенции (или их составные части) считаются сформированными в том случае, если студент выполнил все предусмотренные практические задания, самостоятельную работу, прошел промежуточную аттестацию по тестовым заданиям, успешно сдал экзамен по дисциплине.

Лекции и практические занятия (общая оценка)

Лекции

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Конспектирование	Делает отметки и конспекты	не делает конспект
Активность	Задаёт вопросы в ходе лекции	Не задаёт вопросы в ходе лекции
Комментарии	Высказывает оценочные и уточняющие суждения,	Не высказывает оценочные и уточняющие

	Релевантные теме лекции	суждения, релевантные теме лекции
--	-------------------------	-----------------------------------

Практические занятия

	+	-
Посещаемость	70%	менее 70%
Готовность демонстрации выполненной работы	к Имеются необходимые к конкретному занятию материалы	Нет материалов
Активность	Задаёт вопросы	Не задаёт
Комментарии	Высказывает оценочные и Уточняющие суждения, релевантные теме занятия	Не высказывает
Участие в проведении занятия	Участвует дискуссии, демонстрирует интерес	в Нет

Рабочая программа дисциплины Б1.О.33 «Методы профилактики профессионального выгорания» составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «5» февраля 2018 г. №76.

Программу составил:

Ст.преподаватель кафедры философии и социальной работы Хаматханова М.М.

Программа одобрена на заседании кафедры «Философия и социальная работа»

Протокол № 8 от «27» апреля 2026 года

Программа одобрена Учебно-методической комиссией юридического факультета

Протокол № 8 от «28» апреля 2026 года

Сведения о переутверждении программы на очередной учебный год и регистрации изменений

Учебный год	Решение кафедр ры (№ протокола, дата)	Внесенные изменения	Подпись зав. кафедр рой