



ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ

**Образовательное частное учреждение высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ»
(ОЧУ ВО «МИП»)**

ОДОБРЕНА:

на заседании Ученого совета

Протокол № 7 от «02» июля 2026 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Ректор ОЧУ ВО «МИП»

В.В. Столяренко

«02» июля 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.О.12 Технология самоорганизации и профилактика выгорания

основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата

по направлению подготовки

39.03.02 Социальная работа

направленность (профиль) программы бакалавриата -

«Психосоциальная работа и социальная реабилитация»

(форма обучения: очно-заочная)

*(в том числе, типовые оценочные материалы
для проведения текущего контроля успеваемости
и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине)*

Год набора - 2027

Москва, 2026

Рабочая программа учебной дисциплины Технология самоорганизации и профилактика выгорания, компонента основной профессиональной образовательной программы высшего образования - программы бакалавриата по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (направленность (профиль) программы бакалавриата - «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», форма обучения - очно-заочная).

Рабочая программа дисциплины составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа (уровень бакалавриата), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 05.02.2018 № 76 (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2018 № 50185) (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2020 № 1456, от 08.02.2021 № 83, от 19.07.2022 № 662, от 27.02.2023 № 208) (ФГОС ВО 3++).

Рабочая программа дисциплины разработана с учетом рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы Института, утвержденных ректором Института.

Рабочая программа дисциплины в актуальной редакции рассмотрена на заседании кафедры «Психологии и гуманитарных дисциплин» (протокол № 7 от 25.06.2026), одобрена на заседании Ученого совета (протокол № 7 от 02.07.2026 г.) и утверждена ректором Образовательного частного учреждения высшего образования «Московский институт психологии» (ОЧУ ВО «МИП») 02.07.2026 г.

Оглавление

1. Наименование и цель освоения дисциплины	4
2. Место дисциплины в структуре образовательной программы	4
3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы	5
4. Объем и содержание дисциплины	6
4.1. Общая трудоемкость дисциплины	6
4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий	6
4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)	8
4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам	9
4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам	10
5. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)	11
6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы	14
8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)	14
8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)	14
8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)	15
8.3. Электронно-библиотечные системы	15
8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)	15
8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы	15
8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины	16
9. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине	17
9.1. Виды контроля и оценочные средства	17
9.2. Перечень и характеристика оценочных средств	17
9.3. Формы текущего контроля по темам	18
9.4. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля	19
9.5. Процедура и критерии промежуточной аттестации	21
9.6. Критерии достижения результатов обучения	22
9.7. Типовые контрольные задания	23
9.8. Примерный перечень тестовых заданий, ...	27

1. Наименование и цель освоения дисциплины

Рабочая программа дисциплины «Технология самоорганизации и профилактика выгорания» разработана для направления подготовки 39.03.02 Социальная работа, профиль «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», очно-заочная форма обучения.

Дисциплина раскрывает предметное содержание курса «Технология самоорганизации и профилактика выгорания» и его применение при решении задач психосоциальной работы, социальной реабилитации и профессионального взаимодействия с получателями социальных услуг.

Цель освоения дисциплины «Технология самоорганизации и профилактика выгорания» - сформировать способность управлять временем и профессиональным развитием, поддерживать границы и предупреждать выгорание в психосоциальной работе и социальной реабилитации.

Основные задачи дисциплины:

- научить ставить реалистичные профессиональные цели и планировать нагрузку с учетом ресурсов и ограничений;
- освоить приемы приоритизации, ведения случаев и организации документальной работы;
- сформировать навыки распознавания стресса, вторичной травматизации и профессионального выгорания;
- развить практики восстановления, профессиональных границ, супервизии и обращения за поддержкой.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Настоящая дисциплина включена в обязательную часть Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, направленность (профиль) «Психосоциальная работа и социальная реабилитация», уровень бакалавриата. Дисциплина изучается в 1 семестре (1 курс).

Форма промежуточной аттестации - зачет.

Освоение дисциплины опирается на знания и умения, полученные при освоении образовательной программы среднего общего образования.

Одновременно с ней изучаются дисциплины «Физическая культура и спорт» (1 семестр), «Введение в профессию» (1 семестр), «Общая психология» (1 семестр), с которыми она связана по содержанию.

Результаты освоения дисциплины используются при изучении дисциплин «Командообразование и лидерство» (2 семестр), «Профессиональное выгорание и психологическая безопасность специалиста» (7 семестр), «Тренинг профессиональной компетентности» (7 семестр, дисциплина по выбору), «Супервизия в помогающих профессиях» (8 семестр), при прохождении практики «Преддипломная практика» (9 семестр), при выполнении и защите выпускной квалификационной работы.

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование компетенций, предусмотренных ФГОС ВО по направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа и уровню высшего образования «бакалавриат», соотнесенного с федеральным государственным образовательным стандартом по указанному направлению подготовки.

Код компетенции	Результаты освоения ОПОП (содержание компетенций)	Индикаторы достижения компетенций	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-6	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни.	УК-6.1 Оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует их при планировании профессиональной деятельности.	Знать: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий и способы его профилактики Уметь: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания Владеть: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности
		УК-6.2 Выстраивает и реализует персональную траекторию непрерывного образования и профессионального саморазвития.	
		УК-6.3 Применяет приемы профилактики профессионального выгорания и поддержания работоспособности в профессиональной деятельности.	

4. Объем и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетные единицы (72 часа).

№	Семестр	Общая трудоемкость		В том числе контактная работа с преподавателем							Контроль	Сам. работа	Форма промежуточной аттестации
		В з.е.	В часах	всего	Л	Сем	КоР	КРП	Конс	Э			
1	1	2	72	36	18	18	-	-	-	-	-	36	Зачет

Примечание:
В з.е. - в зачетных единицах
Л. (Лек.) - лекция
Пр. - практическое занятие
Сем. - семинар
КоР. - контрольная работа
КРП - курсовая работа (курсовой проект)
СР (Сам.работа) - самостоятельная работа
З - зачет/зачет с оценкой
К (Конс.) - консультация
Э. - экзамен
Контроль - контрольное время на подготовку к экзамену

4.2. Распределение учебного времени по темам и видам учебных занятий

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)						Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)	
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа		Курсовая работа
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
1	Тема 1. Профессиональные смыслы и цели специалиста социальной сферы	1	6	2	-	2	2	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
2	Тема 2. Сферы жизни, профессиональные роли и границы	1	6	2	-	2	2	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занят ия / семинары				
3	Тема 3. Профессиональное развитие и управление нагрузкой	1	6	2	-	2	2	-	-	Опрос, тестирован ие, практико-ориентиров анное задание
4	Тема 4. Целеполагание, приоритизация и планирование времени	1	6	2	-	2	2	-	-	Опрос, тестирован ие, практико-ориентиров анное задание
5	Тема 5. Личные и организационные ресурсы специалиста	1	4	2	-		2	-	-	Опрос, тестирован ие, практико-ориентиров анное задание
6	Тема 6. Профессиональный стресс и вторичная травматизация	1	4		-	2	2	-	-	Опрос, тестирован ие, практико-ориентиров анное задание
7	Тема 7. Самоорганизация ведения случая и документальной работы	1	8	2	-	2	4	-	-	Опрос, тестирован ие, практико-ориентиров анное задание
8	Тема 8. Профессиональные границы и управление ролевыми конфликтами	1	8	2	-	2	4	-	-	Опрос, тестирован ие, практико-ориентиров анное задание

№ п/п	Разделы и/или темы дисциплины	Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)							Вид оценочного средства текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации (по семестрам)
			ВСЕГО	Из них аудиторные занятия			Самостоятельная работа	Контрольная работа	Курсовая работа	
				Лекции	Лаборатор. практикум	Практическ. занятия / семинары				
9	Тема 9. Супервизия, интервизия и командная поддержка	1	12	2	-	2	8	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
10	Тема 10. Профилактика выгорания и индивидуальный план устойчивости	1	12	2	-	2	8	-	-	Опрос, тестирование, практико-ориентированное задание
	Вид промежуточной аттестации обучающихся (зачет)	1								Комплект вопросов и практико-ориентированных заданий
	ИТОГО		72	18	-	18	36			Зачет

4.3. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам)

Тема 1. Профессиональные смыслы и цели специалиста социальной сферы

Ценности психосоциальной работы, профессиональная роль и личная ответственность. Постановка достижимых целей и различение зоны влияния специалиста и внешних ограничений.

Тема 2. Сферы жизни, профессиональные роли и границы

Баланс труда, обучения, отдыха и отношений. Ролевые ожидания в социальной работе. Признаки нарушения границ и способы их восстановления.

Тема 3. Профессиональное развитие и управление нагрузкой

Оценка компетенций, план развития и обратная связь. Нагрузка по случаям, эмоциональная сложность и реалистичное распределение времени.

Тема 4. Целеполагание, приоритизация и планирование времени

Критерии приоритета, срочность и важность, календарное планирование и резерв времени. Планирование контактов, межведомственных действий и сроков документов.

Тема 5. Личные и организационные ресурсы специалиста

Карта ресурсов, поддерживающие привычки и условия труда. Доступ к методической, организационной и командной помощи. Ограничения индивидуальных техник при системной перегрузке.

Тема 6. Профессиональный стресс и вторичная травматизация

Стрессовые реакции, эмоциональные требования помощи и контакт с травматическим опытом получателей услуг. Ранние признаки неблагополучия и безопасные способы реагирования.

Тема 7. Самоорганизация ведения случая и документальной работы

Структура рабочего дня, пакетная обработка типовых задач и контроль сроков. Защищенное хранение записей, завершение контакта и передача случая.

Тема 8. Профессиональные границы и управление ролевыми конфликтами

Сверхвовлеченность, спасательство, конфликт интересов и недоступность вне рабочего времени. Этичное обозначение границ и перенаправление запроса.

Тема 9. Супервизия, интервизия и командная поддержка

Цели и правила супервизии, подготовка запроса и сохранение конфиденциальности. Разбор сложного случая без обвинения получателя услуг или коллег.

Тема 10. Профилактика выгорания и индивидуальный план устойчивости

Компоненты выгорания, факторы риска и защитные условия. Индивидуальный и организационный уровни профилактики. План ранних действий, восстановления и обращения за профессиональной помощью.

4.4. Дидактические единицы (вопросы) для подготовки к практическим занятиям, контроля и самоконтроля знаний теоретического материала по пройденным темам

Тема 1. Профессиональные смыслы и цели специалиста социальной сферы

Основные вопросы:

Ценности психосоциальной работы, профессиональная роль и личная ответственность.

Постановка достижимых целей и различение зоны влияния специалиста и внешних ограничений.

Тема 2. Сферы жизни, профессиональные роли и границы

Основные вопросы:

Баланс труда, обучения, отдыха и отношений.

Ролевые ожидания в социальной работе.

Признаки нарушения границ и способы их восстановления.

Тема 3. Профессиональное развитие и управление нагрузкой

Основные вопросы:

Оценка компетенций, план развития и обратная связь.

Нагрузка по случаям, эмоциональная сложность и реалистичное распределение времени.

Тема 4. Целеполагание, приоритизация и планирование времени

Основные вопросы:

Критерии приоритета, срочность и важность, календарное планирование и резерв времени.

Планирование контактов, межведомственных действий и сроков документов.

Тема 5. Личные и организационные ресурсы специалиста

Основные вопросы:

Карта ресурсов, поддерживающие привычки и условия труда.

Доступ к методической, организационной и командной помощи.

Ограничения индивидуальных техник при системной перегрузке.

Тема 6. Профессиональный стресс и вторичная травматизация

Основные вопросы:

Стрессовые реакции, эмоциональные требования помощи и контакт с травматическим опытом получателей услуг.

Ранние признаки неблагополучия и безопасные способы реагирования.

Тема 7. Самоорганизация ведения случая и документальной работы

Основные вопросы:

Структура рабочего дня, пакетная обработка типовых задач и контроль сроков.

Защищенное хранение записей, завершение контакта и передача случая.

Тема 8. Профессиональные границы и управление ролевыми конфликтами

Основные вопросы:

Сверхвовлеченность, спасательство, конфликт интересов и недоступность вне рабочего времени.

Этичное обозначение границ и перенаправление запроса.

Тема 9. Супервизия, интервизия и командная поддержка

Основные вопросы:

Цели и правила супервизии, подготовка запроса и сохранение конфиденциальности.

Разбор сложного случая без обвинения получателя услуг или коллег.

Тема 10. Профилактика выгорания и индивидуальный план устойчивости

Основные вопросы:

Компоненты выгорания, факторы риска и защитные условия.

Индивидуальный и организационный уровни профилактики.

План ранних действий, восстановления и обращения за профессиональной помощью.

4.5. Примерный перечень вопросов для организации и планирования самостоятельной работы студентов по изученным темам/разделам

1. Раскройте положения темы «Профессиональные смыслы и цели специалиста социальной сферы» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

2. Раскройте положения темы «Сферы жизни, профессиональные роли и границы» и

покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

3. Раскройте положения темы «Профессиональное развитие и управление нагрузкой» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

4. Раскройте положения темы «Целеполагание, приоритизация и планирование времени» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

5. Раскройте положения темы «Личные и организационные ресурсы специалиста» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

6. Раскройте положения темы «Профессиональный стресс и вторичная травматизация» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

7. Раскройте положения темы «Самоорганизация ведения случая и документальной работы» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

8. Раскройте положения темы «Профессиональные границы и управление ролевыми конфликтами» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

9. Раскройте положения темы «Супервизия, интервизия и командная поддержка» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

10. Раскройте положения темы «Профилактика выгорания и индивидуальный план устойчивости» и покажите их применение в контексте управления временем, профессиональным развитием и профессиональными границами.

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

Самостоятельная работа студентов (СРС, СР) является важным видом учебной и научной деятельности, направленным на развитие самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к решению задач учебного и профессионального уровня. Самостоятельная работа - обязательная часть учебного процесса для каждого обучающегося, объем которой определяется учебным планом.

Объем, виды и формы самостоятельной работы студентов при реализации дисциплины, порядок ее организации и контроля определяются ведущим преподавателем в соответствии с Методическими рекомендациями по организации самостоятельной работы обучающихся Института и доводятся до сведения обучающихся.

Основными видами самостоятельной работы обучающихся является:

1. изучение теоретического учебного материала на основе конспектов лекций и подготовка

к практическим занятиям (повторение ответов на теоретические вопросы к занятиям);

2. работа с литературой для подготовки выступлений с докладом (эссе, рефератом), а также изучения учебной литературы по вопросам, отведенным на самостоятельное освоение (при наличии);

3. подготовка к устному опросу или письменному тестированию, к контрольной работе;
- самостоятельное выполнение практико-ориентированных заданий

Методические рекомендации при подготовке к аудиторным занятиям

К аудиторным занятиям относятся лекционные занятия и практические (семинарские) занятия.

В процессе лекций рекомендуется вести конспект, что позволит впоследствии вспомнить изученный учебный материал, дополнить содержание при самостоятельной работе с литературой, подготовиться к промежуточной аттестации. В процессе конспектирования следует обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации.

В ходе подготовки к практическому занятию обучающемуся рекомендуется изучить указанную в рабочей программе основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой по теме занятия. Для лучшего понимания содержания программы обучающимся рекомендуется постоянно соотносить знания, получаемые в курсе, с уже накопленными сведениями из области психологии, активно задавать вопросы по изучаемому материалу и принимать участие в обсуждениях на практических занятиях.

При решении практических заданий (задач) обучающемуся рекомендуется предварительно повторить теоретический материал по соответствующей теме (вопросу), выписать алгоритм выполнения аналогичных типов заданий и (или) необходимые формулы; кратко отразить исходное условие задания; привести развернутые пояснения хода решения; проанализировать полученные результаты и сформулировать выводы и (или) рекомендации (при необходимости). При решении кейс-заданий в ответе в дополнение к перечисленному следует четко обозначить ключевые факторы / условия, при наличии / соблюдении которых предложенное решение проблемной кейс-ситуации будет эффективным.

Особой формой контактной работы является самостоятельная работа под руководством преподавателя, которая включает тематическую консультацию по дисциплине рабочего учебного плана соответствующего года обучения или разбор заданий отдельного занятия по соответствующей дисциплине, проводимую еженедельно как индивидуально, так и для мелких групп по утвержденному расписанию. Обучающимся рекомендуется посещать такие занятия по необходимости для обеспечения более эффективной подготовки и качества усвоения учебного материала.

Для лучшего освоения теоретического материала необходимо систематически работать с конспектами лекций, осуществлять аналитическую обработку учебной литературы для самостоятельного изучения (аннотирование, рецензирование, реферирование). Следует подготовить тезисы для выступлений по всем учебным вопросам, выносимым на практическое занятие, в особенности по вопросам, выносимым на самостоятельное изучение. Представленные в практическом занятии вопросы опираются на пройденный лекционный материал, поэтому к ним желательно готовиться после изучения материала соответствующих лекций.

Доклад и реферат представляют собой сообщение по заданной теме, с целью внести знания из дополнительной литературы, систематизировать материал, проиллюстрировать примерами, развивать навыки самостоятельной работы с научной литературой, познавательный интерес к научному познанию. Эссе, в отличие от доклада, предполагает наличие рассуждений выступающего по выбранной проблематике, его авторскую позицию, аргументированную синтезом информации из различных учебных и (или) научных источников. Цель эссе состоит в развитии навыков самостоятельного творческого мышления и письменного изложения собственных мыслей.

Готовясь к выступлению с докладом, с эссе или реферативному сообщению,

обучающийся может обращаться за методической помощью к преподавателю. Начинать подготовку следует составлением плана (конспекта) выступления по изучаемому материалу (вопросу). Далее следует отобрать всю содержательную часть для презентации и выстроить логическую цепочку представления. Определить виды визуализации (картинки) для отображения их на слайдах в соответствии с логикой, целью и спецификой материала.

Практические советы по подготовке выступления с презентацией:

- 9 согласуйте с преподавателем тему для выступления и подберите актуальную литературу;
- 10 готовьте отдельно: текст доклада, слайды (10-15), раздаточный материал (при необходимости);
- 11 выносите на слайды самую значимую информацию, лучше наглядную (таблицы, схемы и т.п.);
- 12 используйте для презентации сдержанный деловой стиль оформления;
- 13 выступление начинайте с обязательной информации: тема, фамилия и инициалы выступающего;
- 14 соблюдайте структуру выступления в докладе и на презентации: план сообщения; слайды, иллюстрирующие (но не дублирующие) текст выступления; краткие выводы из всего сказанного;
- 15 обязательно указывайте список использованных источников;
- 16 будьте готовы к вопросам по теме выступления;
- 17 соблюдайте тайминг во время выступления: до 7 мин. на выступление и 5 мин. - ответы на вопросы.

Методические рекомендации по подготовке и выполнению контрольной работы

Контрольная работа выступает оценочным средством рубежного контроля знаний, умений и навыков обучающегося, сформированных по итогам изучения модуля или совокупности взаимосвязанных тем дисциплины.

Контрольная работа проводится после завершения изучения тем, входящих в модуль дисциплины, но не реже двух раз в семестр, выполняется студентом самостоятельно, без использования вспомогательных материалов (в том числе учебников или конспектов лекций) в отведенное для этого ограниченное время.

Для подготовки к модульной контрольной работе необходимо повторить теоретический материал лекций и примеры выполнения практических заданий по темам модуля. На контрольной работе необходимо прежде всего внимательно прочитать текст заданий, распределить время на их выполнение и приступить к контрольной работе.

6. Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Образовательная деятельность обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 25 апреля 2025 г. № 384 «Об утверждении Порядка обеспечения условий доступности для инвалидов объектов и предоставляемых услуг в сфере науки и высшего образования, а также оказания им при этом необходимой помощи», Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса, утвержденными Министерством образования и науки РФ 08.04.2014г. № АК-44/05вн, локальными нормативными актами Института.

В институте образовательная деятельность обучающихся с ОВЗ осуществляется на основе образовательных программ, адаптированных, при необходимости, для обучения указанных лиц, с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

В институте созданы специальные условия для получения образования по образовательным программам обучающимися (бакалаврами) с ОВЗ, которые включают в себя использование специальных методов обучения и воспитания, электронные образовательные ресурсы в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья, специальные технические средства обучения, предоставление услуг ассистента (при необходимости), оказывающего обучающимся (бакалаврам) необходимую техническую помощь, обеспечение беспрепятственного доступа в здание института и свободное перемещение.

Предоставление специальных технических средств обучения коллективного и

индивидуального пользования, подбор и разработка учебных материалов для обучающихся с ОВЗ производится с учетом индивидуальных психофизиологических особенностей обучающихся и специфики приема-передачи учебной информации на основании просьбы, выраженной в письменной форме.

7. Организация воспитательной работы в процессе реализации дисциплины как компонента образовательной программы

В соответствии с действующим законодательством Российской Федерации, локальными нормативными актами Института в рамках реализации дисциплины осуществляется воспитательная работа, направленная на закрепление духовно-нравственных ценностей и (или) развитие высоконравственной личности, способной в полной мере реализовывать свой потенциал и проявить инициативность в условиях современного общества.

Воспитательная работа в рамках реализации дисциплины как компонента образовательной программы основана на использовании аксиологического, культурно-исторического, системно-деятельностного и личностно ориентированного подхода с учетом основных принципов воспитания: гуманистической направленности, совместной деятельности участников образовательного процесса, следования нравственному примеру, безопасной жизнедеятельности и инклюзивности.

Контрольно-измерительные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, а также методика оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения основной профессиональной образовательной программы представлены в Фонде оценочных средств по дисциплине, который является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и утверждается вместе с ней.

8. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины (модуля)

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)

а) основная учебная литература:

1. Артюхова, Т. Ю. Психология и педагогика саморазвития студентов высшей школы : учебник для вузов / Т. Ю. Артюхова, О. А. Козырева. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 230 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16283-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/588853>
2. Маралов, В. Г. Психология саморазвития : учебник для вузов / В. Г. Маралов, Н. А. Низовских, М. А. Щукина. - 3-е изд., испр. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 368 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-21819-0. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/585182>

б) дополнительная учебная литература:

1. Корягина, Н. А. Самопрезентация и убеждающая коммуникация : учебник и практикум для вузов / Н. А. Корягина. - 2-е изд., перераб. и доп. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 378 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-16070-3. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587082>
2. Семенова, Л. М. Профессиональный имиджбилдинг на рынке труда : учебник и

практикум для вузов / Л. М. Семенова. - Москва : Издательство Юрайт, 2026. - 243 с. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-534-11387-7. - Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. - URL: <https://urait.ru/bcode/587144>

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

Название	Эл.адрес	Режим доступа
Личный кабинет обучающегося ОЧУ ВО «МИП» (СДО на базе LMS Moodle)	https://sdo.mip.ins-titute/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет
Федеральный портал «Российское образование»	http://www.edu.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Платформа развития социальных и гражданских инициатив	https://dobro.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Ресурсный центр добровольчества «Мосволонтер»	https://mosvolonter.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации	https://mintrud.gov.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Единая государственная информационная система социального обеспечения	https://egisso.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Фонд пенсионного и социального страхования Российской Федерации	https://sfr.gov.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет
Единый портал государственных и муниципальных услуг	https://www.gosuslugi.ru/	свободный, из любой точки, где есть Интернет

8.3. Электронно-библиотечные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Электронно-библиотечная система ЮРАЙТ	https://urait.ru/	для авторизованных пользователей, из любой точки, где есть Интернет

**Обеспечивает индивидуальным неограниченным доступом к электронным изданиям литературы, указанной в рабочей программе, в том числе в формах, адаптированных к ограничениям здоровья обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВЗ.*

8.4. Перечень комплектов лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства, используемого при изучении учебной дисциплины (модуля)

Название ПО	Характер ПО
Microsoft Windows 10 (операционная система)	лицензионное ПО
LibreOffice (офисное ПО)	свободно распространяемое ПО
Kaspersky Free (антивирусное ПО)	свободно распространяемое отечественное ПО
7-Zip (архиватор)	свободно распространяемое ПО (под лицензией GNU LGPL)
Яндекс Браузер (Интернет-браузер)	свободно распространяемое отечественное ПО
LiveDigital (платформа видеоконференцсвязи)	лицензионное отечественное ПО

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.5. Современные профессиональные базы данных и информационно-справочные системы

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Национальная библиографическая база данных научного цитирования, научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://www.elibrary.ru	Ресурс открытого доступа

Название	Эл. адрес	Режим доступа
Интернет-ресурс Российской Государственной Библиотеки	https://www.rsl.ru	Ресурс открытого доступа
Научная электронная библиотека (база научных статей) «КиберЛенинка»	https://cyberleninka.ru/	Ресурс открытого доступа
Некоммерческие интернет-версии справочно-правовой информационной системы КонсультантПлюс	https://www.consultant.ru/online/	Ресурс открытого доступа
Информационно-правовой портал справочно-правовой информационной системы Гарант	https://www.garant.ru	Ресурс открытого доступа

**Состав подлежит обновлению (при необходимости)*

8.6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
1	2	3	4	5	6	7
1	Б1.О.12 Технология самоорганизации и профилактики выгорания	Аудитория 103 Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации Специализированная мебель: парта двухместная для обучающегося - 5 шт. (10 мест), рабочее место преподавателя (стол и стул) - 1 шт., стеллаж - 1 шт.; Оборудование и технические средства обучения: моноблок IRU Office 310K2 с доступом к сети «Интернет» - 1 шт.,	117105, Российская Федерация, город Москва, вн.тер.г. муниципальный округ Донской, шоссе Варшавское, дом 2, помещение 3/1; кадастровый номер 77:05:0001020:3654; Этаж 1, помещение III, комната 4 (Аудитория внутренний № 103; 23,0 кв.м.)	Аренда	Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Московская Бизнес Академия» (АНО ДПО «МБА»), ИНН 9725034765, ОГРН 1207700285143	Договор аренды нежилых помещений № 20-03/26 от 20.03.2026 в редакции Дополнительного соглашения № 1 от 18.06.2026; срок аренды 11 месяцев, с 20.03.2026 по 19.02.2027; государственная регистрация договора аренды не требуется (пункт 2 статьи 651 ГК РФ)

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, иных видов учебной деятельности, предусмотренных учебным планом образовательной программы	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта с перечнем основного оборудования	Адрес (местоположение) учебных кабинетов, объектов для проведения практических занятий, объектов физической культуры и спорта (с указанием площади и номера помещения в соответствии с документами бюро технической инвентаризации)	Собственность или оперативное управление, хозяйственное ведение, аренда (субаренда), безвозмездное пользование, практическая подготовка	Полное наименование собственника (арендодателя, ссудодателя) объекта недвижимого имущества	Документ - основание возникновения права (реквизиты и срок действия)
		доска маркерная - 1 шт. Программное обеспечение: операционная система Windows 10, пакет офисных программ LibreOffice (свободная лицензия), антивирусная программа «Лаборатория Касперского», архиватор 7-Zip (свободная лицензия), Яндекс.Браузер (свободная лицензия), платформа видеоконференцсвязи LiveDigital				

9. Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

9.1. Виды контроля и оценочные средства

Виды контроля	Оценочное средство
Текущий контроль	опрос, тестирование, практико-ориентированные задания, доклад, реферат, эссе
Рубежный контроль	контрольная работа (вопросы, тесты, задания)
Промежуточный контроль	тестирование, практико-ориентированные задания

9.2. Перечень и характеристика оценочных средств

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
1	Опрос	Средство контроля, организованное как специальная	Тестовые задания, вопросы по

№	Наименование ОС (процесс / конечный продукт)	Краткая характеристика оценочного средства	Контрольно-измерительные материалы
		беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п	темам, разделам, практико-ориентированные задания
2	Тестирование	Система стандартизированных простых и комплексных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний, умений и владений обучающегося. Рекомендуется для оценки знаний, умений и владений студентов.	Тестовые задания
3	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу, выполняется в письменном виде по предложенным вопросам	Тестовые задания, вопросы по темам, разделам, практико-ориентированные задания
4	Практические задания и кейсы	Частично регламентированное задание по практической подготовке в профессиональной деятельности, имеющее алгоритмическое или нестандартное решение, позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных научных областей в практическую подготовку, связанную с профессиональной деятельностью. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	практико-ориентированные задания, кейсы
5	Доклад	Расширенное письменное или устное сообщение на основе совокупности ранее опубликованных исследовательских, научных разработок, по соответствующей отрасли научных знаний, имеющих значение для теории науки и практического применения. Представляет собой обобщенное изложение результатов проведенных исследований, экспериментов и разработок, известных широкому кругу специалистов в отрасли научных знаний.	темы докладов; критерии оценки
6	Реферат	Продукт самостоятельной работы обучающегося, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной учебно-исследовательской темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	темы рефератов; критерии оценки
7	Эссе	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Выполняется индивидуально в письменной форме по выбранной теме.	темы эссе; критерии оценки

9.3. Формы текущего контроля по темам

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
1	Тема 1. Профессиональные смыслы и цели специалиста социальной сферы	Ценности психосоциальной работы, профессиональная роль и личная ответственность. Постановка достижимых целей и различение зоны влияния специалиста и внешних ограничений.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
2	Тема 2. Сферы жизни, профессиональные роли и границы	Баланс труда, обучения, отдыха и отношений. Ролевые ожидания в социальной работе. Признаки нарушения границ и способы их восстановления.	Опрос; тестирование; практико-	УК-6

№	Наименование и содержание по темам (разделам)	Краткое содержание	Формы текущего контроля	Компетенции
			ориентированное задание	
3	Тема 3. Профессиональное развитие и управление нагрузкой	Оценка компетенций, план развития и обратная связь. Нагрузка по случаям, эмоциональная сложность и реалистичное распределение времени.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
4	Тема 4. Целеполагание, приоритизация и планирование времени	Критерии приоритета, срочность и важность, календарное планирование и резерв времени. Планирование контактов, межведомственных действий и сроков документов.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
5	Тема 5. Личные и организационные ресурсы специалиста	Карта ресурсов, поддерживающие привычки и условия труда. Доступ к методической, организационной и командной помощи. Ограничения индивидуальных техник при системной перегрузке.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
6	Тема 6. Профессиональный стресс и вторичная травматизация	Стрессовые реакции, эмоциональные требования помощи и контакт с травматическим опытом получателей услуг. Ранние признаки неблагополучия и безопасные способы реагирования.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
7	Тема 7. Самоорганизация ведения случая и документальной работы	Структура рабочего дня, пакетная обработка типовых задач и контроль сроков. Защищенное хранение записей, завершение контакта и передача случая.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
8	Тема 8. Профессиональные границы и управление ролевыми конфликтами	Сверхвовлеченность, спасательство, конфликт интересов и недоступность вне рабочего времени. Этичное обозначение границ и перенаправление запроса.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
9	Тема 9. Супервизия, интервизия и командная поддержка	Цели и правила супервизии, подготовка запроса и сохранение конфиденциальности. Разбор сложного случая без обвинения получателя услуг или коллег.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6
10	Тема 10. Профилактика выгорания и индивидуальный план устойчивости	Компоненты выгорания, факторы риска и защитные условия. Индивидуальный и организационный уровни профилактики. План ранних действий, восстановления и обращения за профессиональной помощью.	Опрос; тестирование; практико-ориентированное задание	УК-6

9.4. Критерии оценки результатов текущего и рубежного контроля

Критерии оценки	Баллы	Оценка
Опрос		
обучающийся дал полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявил совокупность осознанных знаний об объекте, доказательно раскрыл основные положения темы. В ответе прослеживается четкая структура, логическая последовательность, отражающая сущность раскрываемых понятий, явлений. Обучающийся подкрепляет теоретический ответ практическими примерами. Ответ сформулирован научным языком, обоснована авторская позиция обучающегося. Могут быть допущены недочеты в определении понятий, исправленные студентом самостоятельно в процессе ответа или с помощью «наводящих» вопросов преподавателя. Обучающимся продемонстрирован высокий уровень владения компетенцией(-ями);	5	Отлично

Критерии оценки	Баллы	Оценка
обучающимся дан полный, развернутый ответ на поставленный вопрос, проявлено умение выделять существенные и несущественные признаки, причинно-следственные связи. Ответ четко структурирован, логичен, но есть недочеты в формулировании понятий, решении задач. При ответах на дополнительные вопросы допущены незначительные ошибки. Обучающимся продемонстрирован повышенный уровень владения компетенцией(-ями);	4	Хорошо
обучающимся дан неполный ответ на вопрос, логика и последовательность изложения имеют существенные нарушения. Допущены грубые ошибки при определении сущности раскрываемых понятий, явлений, нарушена логика ответа, не сделаны выводы. Речевое оформление требует коррекции. Обучающийся испытывает затруднение при ответе на дополнительные вопросы. Обучающимся продемонстрирован базовый уровень владения компетенцией(-ями);	3	Удовлетворительно
обучающийся испытывает значительные трудности в ответе на вопрос, допускает существенные ошибки, не владеет терминологией, не знает основных понятий, не может ответить на «наводящие» вопросы преподавателя. Обучающимся продемонстрирован низкий уровень владения компетенцией(-ями).	2	Неудовлетворительно
Тестирование		
Количество выполненных тестовых заданий		
90-100%	5	Отлично
74-89%	4	Хорошо
60-73%	3	Удовлетворительно
менее 60%	2	Неудовлетворительно
Контрольная работа		
показан высокий уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение глубоко анализировать проблему и делать обобщающие выводы; - работа выполнена грамотно с точки зрения поставленной задачи, т.е. без ошибок и недочетов или допущено не более одного недочета	5	Отлично
показан достаточный уровень знания изученного материала по заданной теме, проявлен творческий подход при ответе на вопросы, умение анализировать проблему и делать обобщающие выводы; - работа выполнена полностью, но допущено в ней: а) не более одной негрубой ошибки и одного недочета б) или не более двух недочетов.	4	Хорошо
показаны минимальные знания по основным темам контрольной работы; - выполнено не менее половины работы или допущены в ней: а) не более двух грубых ошибок, б) не более одной грубой ошибки и одного недочета, в) не более двух-трех негрубых ошибок, г) одна негрубая ошибка и три недочета, д) при отсутствии ошибок, 4-5 недочетов	3	Удовлетворительно
число ошибок и недочетов превосходит норму, при которой может быть выставлена оценка «удовлетворительно» или если правильно выполнено менее половины работы; - если обучающийся не приступал к выполнению работы или правильно выполнил не более 10 процентов всех заданий	2	Неудовлетворительно
Практические задания, кейсы		
продемонстрировано грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Даны верные ответы на все вопросы и условия задач (заданий). При необходимости сделаны пояснения и выводы (содержательные, достаточно полные, правильные, учитывающие специфику проблемной ситуации в задаче или с незначительными ошибками);	5	Отлично

Критерии оценки	Баллы	Оценка
грамотное последовательное решение задач (заданий) при правильно выбранном алгоритме. Однако, ответы на вопросы и условия задач (заданий) содержат незначительные ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	4	Хорошо
обучающийся ориентируется в материале, но применяет его неверно, выбирает неправильный алгоритм решения задач (неверные исходные данные, неверная последовательность решения и др. ошибки), допускает ошибки. Пояснения и выводы отсутствуют или даны неверно	3	Удовлетворительно
обучающийся слабо ориентируется в материале, выбирает неправильный алгоритм решения, допускает значительное количество вычислительных ошибок. Пояснения и выводы отсутствуют	2	Неудовлетворительно
Доклад, реферат, эссе		
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, заявленная тема полностью раскрыта, рассмотрение дискуссионных вопросов по проблеме, сопоставлены различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, научность языка изложения, логичность и последовательность в изложении материала, количество исследованной литературы, в том числе новейших источников по проблеме, четкость выводов, оформление работы соответствует предъявляемым требованиям.	5	Отлично
Соответствие целям и задачам дисциплины, актуальность темы и рассматриваемых проблем, соответствие содержания заявленной теме, научность языка изложения, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, отсутствуют новейшие литературные источники по проблеме, при оформлении работы имеются недочеты.	4	Хорошо
Соответствие целям и задачам дисциплины, содержание работы не в полной мере соответствует заявленной теме, заявленная тема раскрыта недостаточно полно, использовано небольшое количество научных источников, нарушена логичность и последовательность в изложении материала, при оформлении работы имеются недочеты	3	Удовлетворительно
Работа не соответствует целям и задачам дисциплины, содержание работы не соответствует заявленной теме, содержание работы изложено не научным стилем	2	Неудовлетворительно

9.5. Процедура и критерии промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме «зачет». Результат определяется по полноте и точности ответа, обоснованности профессионального решения, корректному использованию понятий дисциплины и учету заданных ограничений.

Результат зачета	Критерии оценки образовательных результатов
зачтено, 5, отлично	Результат «зачтено, 5 (отлично)» выставляется обучающимся, если рейтинговая оценка (средний балл) его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон. При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал глубокое и прочное усвоение программного материала, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагал его на занятиях, умел тесно увязывать теорию с практикой, свободно справлялся с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затруднялся с ответом при видоизменении заданий, использовал в ответах учебно-методический материал не только из основной литературы, правильно обосновывал принятое решение. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля демонстрировали высокую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как

		среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - высокий.
зачтено, 4, хорошо		Результат «зачтено, 4 (хорошо)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон ($> 3,7$ и $< 4,5$). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал твердое знание материала, грамотно и по существу излагал его, не допускал существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применял, использовал в ответах учебно-методический материал исходя из специфики практических вопросов и задач, продемонстрировал владение необходимыми навыками и приемами их выполнения. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал хорошую степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - хороший (средний).
зачтено, удовлетворительно	3,	Результат «зачтено, 3 (удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон ($3,0$ и $< 3,7$). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы демонстрировал знания только основного материала, при этом, он не усвоил его деталей, допускал неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывал затруднения при выполнении практических работ. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал достаточную (удовлетворительную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на уровне - достаточный.
не зачтено, 2, не удовлетворительно	не	Результат «не зачтено, 2 (не удовлетворительно)» выставляется обучающемуся, если средний балл его текущей аттестации по дисциплине входит в данный диапазон ($< 3,0$). При этом, обучающийся на учебных занятиях и по результатам самостоятельной работы продемонстрировал незнание значительной части программного материала, допускал существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполнял практические работы. Как правило, «не зачтено» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. Учебные достижения в семестровый период и результаты рубежного контроля продемонстрировал невысокую (недостаточную) степень овладения программным материалом. Итоговая промежуточная оценка по дисциплине определяется как среднеарифметическое значение оценок по текущей аттестации (на занятиях и по результатам выполнения контрольных заданий) и промежуточной (зачет, зачет с оценкой, экзамен) аттестации. Компетенции, закрепленные за дисциплиной, сформированы на недостаточном уровне или не сформированы.

9.6. Критерии достижения результатов обучения

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
УК-6.				

Показатель оценивания/результаты обучения	Критерии оценивания			
	2 (неудовлетворительно)	3 (удовлетворительно)	4 (хорошо)	5 (отлично)
Знает	Не знает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий и способы его профилактики	Демонстрирует только частичные знания и понимает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий и способы его профилактики	Демонстрирует знания и понимает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий и способы его профилактики	Владеет полной системой знаний и понимает: методы планирования и организации личного времени; принципы непрерывного образования; факторы и признаки профессионального выгорания специалистов помогающих профессий и способы его профилактики
Умеет	Не умеет: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания	Демонстрирует только частичное умение: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания	Демонстрирует умение: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания	Умеет: оценивать и распределять временные и иные ресурсы; формулировать цели профессионального развития и определять способы их достижения; применять приемы саморегуляции и профилактики выгорания
Владеет	Не владеет: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности	Демонстрирует только частичное владение: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности	Демонстрирует владение: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности	Владеет в полной мере: навыками самоорганизации и тайм-менеджмента; методами планирования профессионального развития; приемами поддержания собственного психологического благополучия в помогающей деятельности

9.7. Типовые контрольные задания

Примерные практико-ориентированные задания:

1. Специалист по социальной работе отделения помощи семье и детям, работающая четвертый месяц, записала в плане на квартал две цели: «помочь всем семьям выйти из трудной жизненной ситуации» и «стать увереннее в работе». В ее ведении 22 семьи, в 6 из

них трудность связана с отсутствием жилья и долгами по коммунальным платежам. Разделите факторы ситуации на зону влияния специалиста и внешние ограничения, переформулируйте обе цели по критериям SMART и составьте календарный план их достижения на квартал с контрольными точками (темы 1, 4).

2. Социальный работник П. полгода отвечает получателям услуг в личном мессенджере по вечерам и в выходные, дала свой номер телефона матери подростка, состоящего на профилактическом учете, и дважды покупала этой семье продукты на собственные деньги. Коллеги отмечают ее раздражительность, сама П. жалуется, что не успевает готовиться к сессии в магистратуре и почти не видит семью. Определите виды нарушенных профессиональных границ, оцените баланс сфер жизни П. и составьте план восстановления границ, включая текст сообщения получателям услуг о новом порядке связи (темы 2, 8).

3. Специалист отделения социальной реабилитации инвалидов со стажем три года получил по итогам аттестации замечания: неполное оформление индивидуальных программ и затруднения в работе с семьями детей с расстройствами аутистического спектра. Руководитель предлагает ему самостоятельно составить план профессионального развития на год. Составьте такой план: выделите 2-3 профессиональных дефицита с примерами из практики, сформулируйте цели, подберите способы развития (обучение на рабочем месте, наставничество, повышение квалификации), источники обратной связи и сроки (тема 3).

4. На понедельник у специалиста по социальной работе запланированы: подготовка квартального отчета в управление социальной защиты (срок - среда), выход в семью по сигналу школы о пропусках занятий ребенком (реагирование в течение суток), 12 звонков для уточнения сведений, внесение записей по 9 контактам прошлой недели, совещание с органом опеки и попечительства в 14.00 продолжительностью 1,5 часа. Рабочий день длится 8 часов. Распределите задачи по матрице важности и срочности, составьте план дня с резервом времени, объедините однотипные задачи в пакеты и обоснуйте, что будет перенесено на другие дни (темы 4, 7).

5. Специалист по социальной работе мобильной бригады за две недели трижды выезжал на пожары в частном секторе, где погибли люди, и сопровождал семьи пострадавших. Он отмечает, что не может перестать думать об увиденном, стал резок с домашними, по вечерам употребляет алкоголь, «чтобы расслабиться», и под разными предлогами избегает выездов. Сгруппируйте его стрессовые реакции по видам (эмоциональные, когнитивные, поведенческие, физиологические), оцените риски и предложите безопасные меры реагирования на индивидуальном и организационном

уровнях (тема 6).

6. Специалист по социальной работе через две недели уходит в отпуск по уходу за ребенком. В ее ведении 18 случаев; по 7 из них записи о последних контактах не внесены в учетную систему, часть заметок хранится в личном блокноте и в переписке в личном мессенджере. Составьте план передачи случаев: порядок завершения контакта с получателями услуг, состав сведений для передачи коллеге, действия с записями, содержащими персональные данные, и сроки выполнения (тема 7).

7. Группа интервизии из пяти специалистов собирается раз в месяц, но встречи превращаются в жалобы на руководство, случаи обсуждаются без подготовки, а в материалах, которые один из участников разослал коллегам по электронной почте, указаны фамилия, адрес и диагноз получателя услуг. Предложите правила работы группы, структуру запроса и порядок представления случая, а также меры по сохранению конфиденциальности (тема 9).

8. По результатам анкетирования у 9 из 20 специалистов отделения выявлены высокие показатели выгорания; за год уволились 4 человека, супервизии нет, график дежурств меняется без согласования с сотрудниками. Специалист Р. со стажем 7 лет отмечает у себя хроническую усталость, циничное отношение к получателям услуг и ощущение бессмысленности работы. Составьте план профилактики выгорания для отделения на организационном уровне, карту ресурсов Р. и индивидуальный план устойчивости с ранними сигналами, восстанавливающими действиями, источниками поддержки и порогом обращения за профессиональной помощью (темы 5, 10).

Примерные вопросы к промежуточной аттестации:

1. Раскройте соотношение профессиональных смыслов, целей и задач специалиста социальной сферы.

2. Охарактеризуйте ценности психосоциальной работы и их связь с личной ответственностью специалиста.

3. Объясните, как различение зоны влияния специалиста и внешних ограничений помогает ставить достижимые профессиональные цели.

4. Объясните понятие профессиональной роли и признаки выхода за ее границы.

5. Охарактеризуйте способы оценки и восстановления баланса труда, обучения, отдыха и отношений.

6. Раскройте ролевые ожидания руководителя, коллег и получателей услуг к специалисту по социальной работе и способы их согласования.

7. Опишите порядок построения индивидуального плана профессионального развития.

8. Раскройте роль обратной связи в профессиональном развитии специалиста и правила ее конструктивного предоставления.
9. Объясните, какие факторы помимо числа случаев определяют реальную нагрузку специалиста и как их учитывать при распределении работы.
10. Раскройте приемы целеполагания, приоритизации задач и планирования рабочего времени.
11. Объясните назначение резерва времени в календарном планировании и способы его определения.
12. Опишите порядок планирования межведомственных действий и контроля сроков подготовки документов.
13. Сопоставьте личные и организационные ресурсы специалиста и способы их пополнения.
14. Раскройте ограничения индивидуальных техник самопомощи при системной перегрузке и организационные меры, которые их дополняют.
15. Объясните природу профессионального стресса и вторичной травматизации.
16. Назовите ранние признаки неблагополучия специалиста, работающего с травматическим опытом получателей услуг, и безопасные способы реагирования на них.
17. Опишите приемы самоорганизации при ведении случая и документальной работе.
18. Раскройте требования к защищенному хранению записей о получателях услуг.
19. Опишите порядок завершения контакта с получателем услуг и передачи случая другому специалисту.
20. Раскройте способы управления ролевыми конфликтами и удержания профессиональных границ.
21. Охарактеризуйте проявления сверхвовлеченности и спасательства и их последствия для получателя услуг и специалиста.
22. Объясните, что такое конфликт интересов в социальной работе, и опишите порядок этического перенаправления запроса получателя услуг.
23. Объясните назначение супервизии и интервизии, порядок подготовки случая к обсуждению.
24. Раскройте правила сохранения конфиденциальности и безоценочного разбора сложного случая на супервизии и интервизии.
25. Охарактеризуйте компоненты профессионального выгорания, факторы риска и защитные условия.
26. Раскройте индивидуальный и организационный уровни профилактики

выгорания.

27. Опишите содержание индивидуального плана профессиональной устойчивости.

28. Разграничьте профессиональное выгорание, профессиональный стресс и депрессивное состояние; укажите, в каких случаях необходимо обращение за профессиональной помощью.

9.8. Примерный перечень тестовых заданий

Типы заданий	Время выполнения заданий (мин.)	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задание закрытого типа с выбором одного верного ответа	2	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задание закрытого типа с выбором 2 вариантов ответа	3	Полное совпадение с верным ответом оценивается 2 баллом; если допущена 1 ошибки - 1 балл более 1 ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание открытого типа на дополнение считается верным	4	Полный правильный ответ на задание оценивается 2 баллами; если допущены ошибки или ответ отсутствует - 0 баллов
Задание закрытого типа на установление соответствия	6	Полное совпадение с верным ответом оценивается 3 балла; если допущена 1 ошибка - 2 балла, если допущены 2 ошибки - 1 балл, если допущены более 2 ошибок или ответ отсутствует - 0 баллов.
Задание закрытого типа (практико-ориентированные задания, кейсы)	5	Совпадение с верным ответом оценивается 5 баллов; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса
УК-6, задание 1	Б) сосредоточиться на действиях, которые зависят от него самого	Специалист тратит много сил на переживания из-за нехватки мест в реабилитационных центрах района, хотя изменить это не может. Согласно модели кругов С. Кови, продуктивная стратегия состоит в том, чтобы: А) добиваться открытия новых центров силами своего отделения Б) сосредоточиться на действиях, которые зависят от него самого В) дожидаться изменения внешних условий и после этого действовать Г) перестать принимать случаи, требующие направления в центры
УК-6, задание 2	А) ролевой перегрузкой	Специалисту поручили вести случаи, координировать волонтеров и готовить материалы для сайта учреждения. Требования этих ролей не противоречат друг другу, но их общий объем превышает рабочее время. Такое состояние называют: А) ролевой перегрузкой Б) межролевым конфликтом В) ролевой неясностью Г) ролевой дистанцией
УК-6, задание 3	Г) решение реальных рабочих задач	Согласно модели «70-20-10», основная доля профессионального развития специалиста приходится на: А) обучение на формальных курсах Б) самостоятельное чтение литературы В) обратную связь от наставника Г) решение реальных рабочих задач
УК-6, задание 4	В) делегировать другим исполнителям	По матрице Д. Эйзенхауэра срочные, но неважные задачи (например, часть справочных звонков) рекомендуется: А) выполнять немедленно и лично Б) планировать на определенный день

		В) делегировать другим исполнителям Г) вычеркивать из списка текущих дел
УК-6, задание 5	Б) утрата ресурса, чем равное по величине приобретение	Согласно теории сохранения ресурсов С. Хобфолла, для человека психологически более значима: А) величина запаса ресурсов, чем их ценность для человека Б) утрата ресурса, чем равное по величине приобретение В) внешняя оценка ресурса, чем собственная его оценка Г) доступность ресурса, чем его фактический объем
УК-6, задание 6	А) перевернутой U-образной кривой	Закон Йеркса-Додсона описывает зависимость эффективности деятельности от уровня возбуждения (мотивации) в виде: А) перевернутой U-образной кривой Б) прямой пропорциональной зависимости В) обратной пропорциональной зависимости Г) ступенчатой скачкообразной кривой
УК-6, задание 7	Г) пакетной обработкой задач	Прием, при котором специалист выделяет один отрезок дня для всех телефонных уточнений, а другой для внесения записей по случаям, называется: А) декомпозицией крупных задач Б) делегированием части задач В) параллельным выполнением задач Г) пакетной обработкой задач
УК-6, задание 8	В) личная заинтересованность может повлиять на объективность его решений	Конфликт интересов в работе специалиста по социальной работе возникает, когда: А) интересы получателя услуг расходятся с интересами его родственников Б) специалист не согласен с решением руководителя по случаю В) личная заинтересованность может повлиять на объективность его решений Г) два специалиста одновременно претендуют на ведение одного случая
УК-6, задание 9	Б) поддерживающей	Функция супервизии, которая по А. Кадушину направлена на снижение профессионального стресса, восстановление мотивации и уверенности специалиста, называется: А) административной Б) поддерживающей В) образовательной Г) контролирующей
УК-6, задание 10	А) синдром, вызванный хроническим стрессом на рабочем месте	В Международной классификации болезней 11-го пересмотра профессиональное выгорание описано как: А) синдром, вызванный хроническим стрессом на рабочем месте Б) расстройство из группы депрессивных расстройств настроения В) заболевание нервной системы, требующее лечения в стационаре Г) устойчивая черта характера, сформированная в детском возрасте
УК-6, задание 11	Б) уважение достоинства получателя услуг независимо от его поведения В) сохранение конфиденциальности сведений, доверенных специалисту	Какие два положения относятся к профессиональным ценностям психосоциальной работы? А) составление индивидуальной программы предоставления социальных услуг Б) уважение достоинства получателя услуг независимо от его поведения В) сохранение конфиденциальности сведений, доверенных специалисту Г) одинаковый объем помощи всем получателям услуг без учета различий
УК-6, задание 12	В) регулярный перенос незавершенных рабочих задач на выходные Г) отказ от отдыха и учебы ради дополнительных дежурств	Какие два признака указывают на то, что работа вытесняет другие сферы жизни специалиста? А) обучение на курсах повышения квалификации в рабочее время Б) планирование ежегодного отпуска заранее вместе с членами

		семьи В) регулярный перенос незавершенных рабочих задач на выходные Г) отказ от отдыха и учебы ради дополнительных дежурств
УК-6, задание 13	А) предоставляется вскоре после обсуждаемой ситуации Б) включает предложение, как действовать в следующий раз	Какие два признака характеризуют конструктивную обратную связь коллеге по итогам совместной работы со случаем? А) предоставляется вскоре после обсуждаемой ситуации Б) включает предложение, как действовать в следующий раз В) дается при всем отделении, чтобы выводы сделали все Г) строится на сравнении коллеги с более успешными сотрудниками
УК-6, задание 14	А) оставление части времени свободной для непредвиденных дел Б) оценка длительности каждой задачи до внесения ее в план	Какие два правила относятся к реалистичному календарному планированию рабочего дня? А) оставление части времени свободной для непредвиденных дел Б) включение в план дня всех задач из списка на неделю В) оценка длительности каждой задачи до внесения ее в план Г) выполнение задач в порядке их поступления в течение дня
УК-6, задание 15	Б) нагрузка по случаям устойчиво превышает принятую в отделении Г) в отделении месяцами нет замены отсутствующим сотрудникам	В каких двух ситуациях индивидуальных техник самопомощи недостаточно и требуются организационные меры? (выберите два верных ответа) А) специалист устал после одной напряженной консультации Б) нагрузка по случаям устойчиво превышает принятую в отделении В) специалист волнуется перед своим первым выступлением на совещании Г) в отделении месяцами нет замены отсутствующим сотрудникам
УК-6, задание 16	А) составление плана выхода из трудной ситуации Г) сбор сведений о возможных способах действия	Какие два действия относятся к проблемно-ориентированному копингу (по Р. Лазарусу и С. Фолкман)? А) составление плана выхода из трудной ситуации Б) переключение внимания на приятные занятия В) переосмысление ситуации для снижения своей тревоги Г) сбор сведений о возможных способах действия
УК-6, задание 17	Б) ведение записей в учетной системе под личным паролем В) блокировка экрана компьютера при выходе из кабинета	Какие два действия соответствуют требованиям защищенного хранения записей о получателях услуг? А) пересылка сведений о случае коллеге через личный мессенджер Б) ведение записей в учетной системе под личным паролем В) блокировка экрана компьютера при выходе из кабинета Г) хранение рабочих записок о семьях в личном блокноте дома
УК-6, задание 18	В) выполнение за получателя услуг дел, посильных ему самому Г) постоянные мысли о проблемах клиента во вне рабочее время	Какие два проявления характерны для сверхвовлеченности специалиста в работу со случаем? А) распределение обязанностей по плану вместе с получателем услуг Б) обращение к коллеге за советом по сложному этапу работы В) выполнение за получателя услуг дел, посильных ему самому Г) постоянные мысли о проблемах клиента во вне рабочее время
УК-6, задание 19	А) описание затруднения специалиста в работе со случаем Б) вопрос, на который специалист хочет получить ответ	Какие два элемента включают в запрос специалиста на супервизию? А) описание затруднения специалиста в работе со случаем Б) вопрос, на который специалист хочет получить ответ В) паспортные данные и домашний адрес каждого получателя услуг Г) перечень ошибок, которые допустил получатель услуг
УК-6, задание 20	А) эмоциональное истощение В) деперсонализация (цинизм)	Какие два компонента входят в трехкомпонентную модель профессионального выгорания К. Маслач? А) эмоциональное истощение Б) психосоматические нарушения В) деперсонализация (цинизм) Г) повышенная тревожность

УК-6, задание 21	локус контроля	Склонность человека объяснять результаты своей деятельности собственными усилиями или внешними обстоятельствами Дж. Роттер обозначил термином ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 22	баланса	Инструмент самодиагностики, в котором удовлетворенность работой, здоровьем, отношениями, обучением и отдыхом оценивается по шкале, а перекосы между сферами жизни видны на круговой диаграмме, называется колесом жизненного ... (впишите пропущенное слово).
УК-6, задание 23	окно Джохари	Модель, которая делит сведения о человеке на открытую, слепую, скрытую и неизвестную зоны и показывает роль обратной связи в самопознании, называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 24	Паркинсона	Закономерность, согласно которой работа заполняет все время, отведенное на ее выполнение, известна как закон ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 25	жизнестойкость	Интегральная личностная характеристика, которая включает вовлеченность, контроль и принятие риска и помогает переносить стресс без утраты работоспособности (С. Мадди), называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 26	эмоциональный труд	Управление собственными чувствами и их внешним выражением в соответствии с требованиями профессии А. Хокшильд назвала ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 27	персональных данных	Обработку сведений о получателях услуг, позволяющих прямо или косвенно определить их личность, регулирует Федеральный закон от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О ...». (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 28	Карпмана	Модель взаимодействия через роли Преследователя, Жертвы и Спасателя известна как драматический треугольник ... (впишите фамилию автора в родительном падеже).
УК-6, задание 29	балинтовская группа	Группа, в которой специалисты помогающих профессий обсуждают трудности во взаимоотношениях с клиентами, названная по имени венгерского психоаналитика, называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 30	резистенция	По В.В. Бойко, фаза развития эмоционального выгорания, которая следует за фазой напряжения и предшествует фазе истощения, называется ... (задание на дополнение, впишите ответ)
УК-6, задание 31	1-Б 2-А 3-Г 4-В	Критерий SMART и его содержание. Установите соответствие. 1) конкретность 2) измеримость 3) достижимость 4) ограниченность во времени. Варианты: А) есть количественный или наблюдаемый признак результата Б) ясно, какой именно результат должен быть получен В) установлен срок, к которому цель должна быть достигнута Г) цель выполнима при имеющихся ресурсах и полномочиях
УК-6, задание 32	1-Г 2-А 3-Б 4-В	Вид профессиональных границ и пример их нарушения. Установите соответствие. 1) временные границы 2) финансовые границы 3) границы самораскрытия 4) физические границы. Варианты: А) оплата покупок для семьи из собственных средств Б) подробный рассказ клиенту о своем разводе В) объятия получателя услуг без его согласия Г) регулярное продление встреч сверх согласованного времени
УК-6, задание 33	1-В 2-А 3-Г	Этап цикла обучения Д. Колба и действие специалиста. Установите соответствие. 1) конкретный опыт

	4-Б	2) рефлексивное наблюдение 3) абстрактная концептуализация 4) активное экспериментирование. Варианты: А) анализ хода встречи и собственных реакций Б) применение нового приема на следующей встрече В) проведение первой встречи с семьей в кризисе Г) соотнесение выводов с моделью кризисного вмешательства
УК-6, задание 34	1-Б 2-Г 3-А 4-В	Техника управления временем и ее суть. Установите соответствие. 1) «техника помидора» 2) хронометраж 3) принцип Парето 4) «съесть лягушку». Варианты: А) выделение немногих дел, дающих основную часть результата Б) работа отрезками по 25 минут с короткими перерывами В) выполнение самой трудной важной задачи в начале дня Г) запись фактических затрат времени в течение нескольких дней
УК-6, задание 35	1-В 2-Г 3-А 4-Б	Ресурс специалиста и его вид. Установите соответствие. 1) регулярный сон и физическая активность 2) поддержка близких и друзей 3) гибкий график и оборудованное рабочее место 4) освоенные методы работы со случаем. Варианты: А) организационный ресурс Б) профессиональный ресурс В) физический ресурс Г) социальный ресурс
УК-6, задание 36	1-Г 2-В 3-А 4-Б	Вид реакции на стресс и ее проявление. Установите соответствие. 1) эмоциональная реакция 2) когнитивная реакция 3) поведенческая реакция 4) физиологическая реакция. Варианты: А) избегание контактов, откладывание рабочих дел Б) учащенное сердцебиение, мышечное напряжение В) трудности концентрации, навязчивые мысли Г) тревога, раздражительность, плаксивость
УК-6, задание 37	1-Б 2-В 3-Г 4-А	Этап ведения случая и его содержание. Установите соответствие. 1) оценка 2) планирование 3) мониторинг 4) завершение. Варианты: А) подведение итогов и закрытие случая с уведомлением семьи Б) сбор сведений о ситуации и потребностях получателя услуг В) согласование целей и мероприятий с получателем услуг Г) отслеживание выполнения плана и изменений в ситуации
УК-6, задание 38	1-В 2-Г 3-Б 4-А	Запрос получателя услуг и организация, в которую специалист его перенаправляет. Установите соответствие. 1) лечение затяжного депрессивного состояния 2) спор о разделе имущества после развода 3) поиск работы после длительного перерыва 4) назначение единого пособия на ребенка. Варианты: А) Социальный фонд России Б) центр занятости населения

		В) медицинская организация Г) юридическая консультация
УК-6, задание 39	1-Г 2-В 3-Б 4-А	Форма профессиональной поддержки и ее отличительный признак. Установите соответствие. 1) супервизия 2) интервизия 3) наставничество 4) дебрифинг. Варианты: А) краткое групповое обсуждение вскоре после критического события Б) длительное сопровождение новичка опытным сотрудником В) обсуждение случая равными по статусу коллегами Г) разбор случая с более опытным подготовленным специалистом
УК-6, задание 40	1-Б 2-А 3-Г 4-В	Элемент плана профессиональной устойчивости и пример. Установите соответствие. 1) ранние сигналы 2) восстанавливающие действия 3) источник поддержки 4) порог обращения за помощью. Варианты: А) прогулка после работы без рабочих уведомлений Б) раздражение на коллег и бессонница дольше недели В) запись к врачу, если симптомы сохраняются две недели Г) ежемесячная встреча с супервизором
УК-6, задание 41	В) обсудить риски и организовать помощь на дому с учетом ее выбора	Специалист считает, что пожилой получательнице услуг опасно жить одной, и настаивает на ее переезде в стационарную организацию социального обслуживания. Женщина дееспособна, понимает риски и хочет остаться дома с надомным обслуживанием. Какое решение специалиста соответствует ценностям психосоциальной работы? А) оформить переезд по заявлению родственников без ее согласия Б) прекратить обслуживание, раз она отвергает рекомендации В) обсудить риски и организовать помощь на дому с учетом ее выбора Г) убедить ее подписать заявление, не обсуждая другие варианты
УК-6, задание 42	Б) прояснить ожидания сторон и согласовать реальный порядок работы	Руководитель ждет от специалиста закрытия 10 случаев за квартал, получатели услуг ожидают, что он будет на связи ежедневно до вечера, а сам специалист главной задачей считает углубленную работу с каждой семьей. Он испытывает постоянное чувство вины из-за невыполненных ожиданий. Какой первый шаг наиболее обоснован? А) стараться выполнить все ожидания сразу за счет личного времени Б) прояснить ожидания сторон и согласовать реальный порядок работы В) выбрать ожидания руководителя и перестать отвечать клиентам Г) сменить работу на ту, где ожидания сторон совпадают с его собственными
УК-6, задание 43	А) оценивать нагрузку по сложности и интенсивности случаев	У специалистов А. и Б. по 15 случаев. У А. это пожилые получатели услуг со стабильной ситуацией, у Б. пять семей с риском жестокого обращения с детьми и два случая с суицидальным риском. Руководитель считает их нагрузку равной. Какой подход к оценке нагрузки здесь корректен? А) оценивать нагрузку по сложности и интенсивности случаев Б) оценивать нагрузку по числу случаев на одного специалиста В) оценивать нагрузку по стажу работы специалиста в отделении

УК-6, задание 44	Г) направить оба запроса сегодня и отметить в календаре дату контроля	Г) оценивать нагрузку по числу жалоб от получателей услуг Специалисту нужно до 15-го числа направить в орган опеки и попечительства информацию о положении семьи. Для нее нужны справка из школы на старшего ребенка (готовится 5 рабочих дней) и характеристика из детского сада на младшего (3 рабочих дня). Сегодня 3-е число. Какой порядок действий наиболее обоснован? А) направить запросы по очереди: в детский сад после ответа школы Б) направить запросы за два дня до срока и попросить ускорить ответ В) подготовить информацию без этих сведений и дослать их позднее Г) направить оба запроса сегодня и отметить в календаре дату контроля
УК-6, задание 45	В) обратиться к методисту и вынести один из случаев на супервизию	Специалист полгода работает в отделении сопровождения замещающих семей. Два случая вызывают у него затруднения, но он не обращается за помощью, считая, что обязан справляться сам. В учреждении есть методист и ежемесячная групповая супервизия. Какое действие наиболее обоснованно? А) самостоятельно изучить методическую литературу, не отвлекая коллег Б) передать оба сложных случая более опытным коллегам В) обратиться к методисту и вынести один из случаев на супервизию Г) отложить работу с этими семьями до появления опыта
УК-6, задание 46	Б) вторичный травматический стресс	Психолог центра помощи пострадавшим от домашнего насилия после серии консультаций стала видеть во сне сцены из рассказов клиенток, вздрагивать от резких звуков и тревожиться за безопасность своих детей. К работе она относится с интересом и довольна ее результатами. Какое состояние наиболее вероятно? А) профессиональное выгорание Б) вторичный травматический стресс В) профессиональная деформация Г) синдром хронической усталости
УК-6, задание 47	А) письменная сводка по случаям с рисками и сроками и личная встреча	Специалист уходит в ежегодный отпуск и на это время передает коллеге 12 случаев. Коллега предлагает ему «просто переслать папку с документами». Какой способ передачи случаев наиболее обоснован? А) письменная сводка по случаям с рисками и сроками и личная встреча Б) пересылка всей переписки с получателями услуг без комментариев В) устный рассказ о случаях коллеге в последний рабочий день Г) передача папок с просьбой звонить в отпуске при появлении вопросов
УК-6, задание 48	Г) обозначить, что обсуждение возможно в рабочее время в отделении	Получательница услуг узнала, что специалист по социальной работе Н. живет в соседнем доме, и стала по вечерам приходить к Н. домой, чтобы обсудить трудности с сыном-подростком. Какое действие специалиста наиболее соответствует профессиональным границам? А) продолжать принимать ее дома, чтобы не разрушить доверие Б) перестать открывать ей дверь и отвечать на звонки без объяснений В) попросить передать случай другому специалисту без объяснения причин Г) обозначить, что обсуждение возможно в рабочее время в отделении
УК-6, задание 49	В) предложить описывать факты и действия вместо оценок личности	На разборе сложного случая коллега говорит: «Мать сама виновата, она просто не хочет меняться, а Н. с ней слишком

		мягкая». Двое участников соглашаются и предлагают закрыть случай. Какое вмешательство ведущего наиболее соответствует правилам разбора? А) поддержать мнение большинства и перейти к закрытию случая Б) прекратить разбор и перенести его на неопределенный срок В) предложить описывать факты и действия вместо оценок личности Г) попросить Н. объяснить, почему она допустила такие ошибки
УК-6, задание 50	Б) вознаграждение, справедливость, контроль	В отделении нагрузка на специалистов умеренная, коллектив сплоченный, сотрудники разделяют цели учреждения. При этом премии распределяются без объявленных критериев, успехи сотрудников руководство не отмечает, а график дежурств меняют без согласования с ними. У 8 из 18 специалистов выявлен высокий уровень выгорания. Несоответствие в каких областях трудовой жизни (по М. Лайтеру и К. Маслач) проявляется в этой ситуации? А) справедливость, вознаграждение, сообщество Б) вознаграждение, справедливость, контроль В) контроль, нагрузка, справедливость Г) ценности, вознаграждение, контроль