ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A2C30F99EF9D0306EA3C0F012BEB925E
Владелец: Чанкаев Мурат Хасанович
Действителен: с 02.04.2026 до 26.06.2027

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ У.Д. АЛИЕВА»

Факультет психологии и социальной работы

Кафедра психологии образования и развития

УТВЕРЖДАЮ
И. о. проректора по УР
М. Х. Чанкаев
«30» сентября 2026 г., протокол № 1

Рабочая программа дисциплины

Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование

(шифр, название направления)
Направленность (профиль) программы
Логопедия

Квалификация выпускника
магистр

Форма обучения
Очная

Год начала подготовки – 2027

Карачаевск, 2026

Составитель: канд. п. наук, доц. Чомаева Г.А.

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, утвержденным приказом Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 22.02.2018 г. № 128, на основании учебного плана подготовки магистров по направлению 44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование, направленность (профиль) программы «Логопедия», локальных актов КЧГУ

Рабочая программа рассмотрена и утверждена на заседании кафедры психологии образования и развития на 2027-2028 учебный год, протокол № 1 от 23 сентября 2026г.

Оглавление

1. Наименование дисциплины (модуля):....4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы....4
3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы....4
4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся....5
5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий....6
5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)....6
6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы....7
7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)....9
7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций....9
7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания. 10
7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины 10
7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена 10
7.3.2 Темы рефератов 11
7.3.3 Тестовые задания....11
8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)....16
8.1. Основная литература:....16
8.2. Дополнительная литература: 16
9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля) 16
9.1. Общесистемные требования....16
9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины ....**Ошибка! Закладка не определена.**
9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения..... **Ошибка! Закладка не определена.**
9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы ....**Ошибка! Закладка не определена.**
10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья ....**Ошибка! Закладка не определена.**
11. Лист регистрации изменений 19

1. Наименование дисциплины (модуля):

Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере

Целью изучения дисциплины «Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере» является получение студентами основных знаний в области психологии профессиональной дезадаптации; методов оценки и прогнозирования профессиональных рисков; основ подготовки, организации и проведения исследований удовлетворенности персонала работой; формирование навыков самоуправления и самостоятельного обучения и готовности транслировать их своим коллегам, обеспечивать предупреждение и профилактику личной профессиональной деформации и профессионального выгорания.

Для достижения цели ставятся задачи:

1) формирование знаний о сущности профессиональной адаптации, стрессов, организационно-психологических рисков развития дезадаптаций персонала;
2) формирование навыков применения методов оценки и прогнозирования профессиональных рисков, исследований удовлетворенности работой;
3) развитие навыков саморегуляции и умений транслировать их своим коллегам;
4) формирование знаний о сущности функциональных состояний в труде, синдромах хронического утомления и профессионального выгорания;
5) формирование умений применять современные методы психодиагностики и психопрофилактики рисков развития профессионального выгорания у работников образования

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина ФТД.01 «Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере» относится к факультативным дисциплинам.

Дисциплина (модуль) изучается на 1 курсе во 1семестре

МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПВО	
Индекс	ФТД.01
Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
Базой для изучения дисциплины «Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере» служат знания, умения и навыки, полученные обучающимися на предыдущей ступени образования.	
Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
Изучение дисциплины «Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере» необходимо формирования у обучающихся базы знаний, необходимой для дальнейшего совершенствования профессиональной компетентности, освоению прикладных средств и способов психологического обеспечения деятельности, для прохождения всех видов практик.	

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Процесс изучения дисциплины «Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере» направлен на формирование следующих компетенций обучающегося:

Код компетенций	Содержание компетенции в соответствии с ФГОС ВО/ ОПВО	Индикаторы достижения сформированности компетенций
УК-6	способен определять и реализовывать приоритеты собственной	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических,

	деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки	ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития. УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения УК-6.3. Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов

4. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Общая трудоемкость (объем) дисциплины (модуля) составляет 2 ЗЕТ, 72 академических часа.

Объём дисциплины	Всего часов		
	Очная форма обучения	Очно-заочная форма обучения	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины	72		
Контактная работа обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) (всего)			
Аудиторная работа (всего):	36		
в том числе:			
лекции			
семинары, практические занятия	36		
практикумы	-		
лабораторные работы	-		
Внеаудиторная работа:			
консультация перед зачетом	-		
Внеаудиторная работа также включает индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, групповые, индивидуальные консультации и иные виды учебной деятельности, предусматривающие групповую или индивидуальную работу обучающихся с преподавателем, творческую работу (эссе), рефераты, контрольные работы и др.			
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36		
Контроль самостоятельной работы	-		
Вид промежуточной аттестации обучающегося (зачет / экзамен)	зачет		

5. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

Очная форма обучения

№ п/п	Курс/ семестр	Раздел, тема дисциплины	Общая трудоемкость (в часах)	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу обучающихся и трудоемкость (в часах)			
			Всего 72	Аудиторные уч. занятия			Сам. работа
				Лек.	Пр.	Лаб.	
		Раздел 1: Теоретические основы профессионального становления личности					
1.	1/1	Тема 1.1. Кризисы профессионального становления личности	8		4		4
2.	1/1	Тема 1.2. Профессиональная адаптация и совладающее поведение	8		4		4
3.	1/1	Тема 1.3. Профессиональные деструкции личности	8		4		4
4.	1/1	Тема 1.4. Стадии развития синдрома профессионального выгорания и его влияние на личность профессионала	8		4		4
		Раздел 2. Симптомы и факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания					
5.	1/1	Тема 2.1. Диагностические методики выявления синдрома профессионального выгорания	8		4		4
6.	1/1	Тема 2.2. Профилактика синдрома профессионального выгорания	8		4		4
7.	1/1	Тема 2.3. Личностные особенности как способ профилактики синдрома профессионального выгорания	8		4		4
8.	1/1	Тема 2.4 Психология управления состоянием человека (саморегуляция)	8		4		4
			72		36		36

6. Основные формы учебной работы и образовательные технологии, используемые при реализации образовательной программы

Лекционные занятия. Лекция является основной формой учебной работы в вузе, она является наиболее важным средством теоретической подготовки обучающихся. На лекциях рекомендуется деятельность обучающегося в форме активного слушания, т.е. предполагается возможность задавать вопросы на уточнение понимания темы и рекомендуется конспектирование основных положений лекции. Основная дидактическая цель лекции - обеспечение ориентировочной основы для дальнейшего усвоения учебного материала. Лекторами активно используются: лекция-диалог, лекция - визуализация, лекция - презентация. Лекция - беседа, или «диалог с аудиторией», представляет собой непосредственный контакт преподавателя с аудиторией. Ее преимущество состоит в том, что она позволяет привлекать внимание слушателей к наиболее важным вопросам темы, определять содержание и темп изложения учебного материала с учетом особенностей аудитории. Участие обучающихся в лекции – беседе обеспечивается вопросами к аудитории, которые могут быть как элементарными, так и проблемными.

Главной задачей каждой лекции является раскрытие сущности темы и анализ ее основных положений. Рекомендуется на первой лекции довести до внимания студентов структуру дисциплины и его разделы, а в дальнейшем указывать начало каждого раздела (модуля), суть и его задачи, а, закончив изложение, подводить итог по этому разделу, чтобы связать его со следующим. Содержание лекций определяется настоящей рабочей программой дисциплины. Для эффективного проведения лекционного занятия рекомендуется соблюдать последовательность ее основных этапов:

1. формулировку темы лекции;
2. указание основных изучаемых разделов или вопросов и предполагаемых затрат времени на их изложение;
3. изложение вводной части;
4. изложение основной части лекции;
5. краткие выводы по каждому из вопросов;
6. заключение;
7. рекомендации литературных источников по излагаемым вопросам.

Лабораторные работы и практические занятия. Дисциплины, по которым планируются лабораторные работы и практические занятия, определяются учебными планами. Лабораторные работы и практические занятия относятся к основным видам учебных занятий и составляют важную часть теоретической и профессиональной практической подготовки. Выполнение студентом лабораторных работ и практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам дисциплин математического и общего естественно-научного, общепрофессионального и профессионального циклов;
- формирование умений применять полученные знания на практике, реализацию единства интеллектуальной и практической деятельности;
- развитие интеллектуальных умений у будущих специалистов: аналитических, проектировочных, конструктивных и др.;
- выработку при решении поставленных задач таких профессионально значимых качеств, как самостоятельность, ответственность, точность, творческая инициатива. Методические рекомендации разработаны с целью единого подхода к организации и проведению лабораторных и практических занятий.

Лабораторная работа — это форма организации учебного процесса, когда студенты по заданию и под руководством преподавателя самостоятельно проводят опыты, измерения, элементарные исследования на основе специально разработанных заданий. Лабораторная работа как вид учебного занятия должна проводиться в специально

оборудованных учебных аудиториях. Необходимыми структурными элементами лабораторной работы, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются инструктаж, проводимый преподавателем, а также организация обсуждения итогов выполнения лабораторной работы. Дидактические цели лабораторных занятий:

- формирование умений решать практические задачи путем постановки опыта;
- экспериментальное подтверждение изученных теоретических положений, экспериментальная проверка формул, расчетов;
- наблюдение и изучения явлений и процессов, поиск закономерностей;
- изучение устройства и работы приборов, аппаратов, другого оборудования, их испытание;
- экспериментальная проверка расчетов, формул.

Практическое занятие — это форма организации учебного процесса, направленная на выработку у студентов практических умений для изучения последующих дисциплин (модулей) и для решения профессиональных задач. Практическое занятие должно проводиться в учебных кабинетах или специально оборудованных помещениях. Необходимыми структурными элементами практического занятия, помимо самостоятельной деятельности студентов, являются анализ и оценка выполненных работ и степени овладения студентами запланированными умениями. Дидактические цели практических занятий: формирование умений (аналитических, проектировочных, конструктивных), необходимых для изучения последующих дисциплин (модулей) и для будущей профессиональной деятельности.

Семинар - форма обучения, имеющая цель углубить и систематизировать изучение наиболее важных и типичных для будущей профессиональной деятельности обучаемых тем и разделов учебной дисциплины. Семинар - метод обучения анализу теоретических и практических проблем, это коллективный поиск путей решений специально созданных проблемных ситуаций. Для студентов главная задача состоит в том, чтобы усвоить содержание учебного материала темы, которая выносится на обсуждение, подготовиться к выступлению и дискуссии. Семинар - активный метод обучения, в применении которого должна преобладать продуктивная деятельность студентов. Он должен развивать и закреплять у студентов навыки самостоятельной работы, умения составлять планы теоретических докладов, их тезисы, готовить развернутые сообщения и выступать с ними перед аудиторией, участвовать в дискуссии и обсуждении.

В процессе подготовки к практическим занятиям, обучающимся необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной учебно-методической (а также научной и популярной) литературы. Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной и популярной литературой, материалами периодических изданий и Интернета, статистическими данными является наиболее эффективным методом получения знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала, формирует у обучающихся свое отношение к конкретной проблеме. Более глубокому раскрытию вопросов способствует знакомство с дополнительной литературой, рекомендованной преподавателем по каждой теме семинарского или практического занятия, что позволяет обучающимся проявить свою индивидуальность в рамках выступления на данных занятиях, выявить широкий спектр мнений по изучаемой проблеме.

Образовательные технологии. При проведении учебных занятий по дисциплине используются традиционные и инновационные, в том числе информационные образовательные технологии, включая при необходимости применение активных и интерактивных методов обучения.

Традиционные образовательные технологии реализуются, преимущественно, в процессе лекционных и практических (семинарских, лабораторных) занятий. Инновационные образовательные технологии используются в процессе аудиторных

занятий и самостоятельной работы студентов в виде применения активных и интерактивных методов обучения. Информационные образовательные технологии реализуются в процессе использования электронно-библиотечных систем, электронных образовательных ресурсов и элементов электронного обучения в электронной информационно-образовательной среде для активизации учебного процесса и самостоятельной работы студентов.

Практические занятия могут проводиться в форме групповой дискуссии, «мозговой атаки», разборка кейсов, решения практических задач, публичная презентация проекта и др. Прежде, чем дать группе информацию, важно подготовить участников, активизировать их ментальные процессы, включить их внимание, развивать кооперацию и сотрудничество при принятии решений.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю)

7.1. Индикаторы оценивания сформированности компетенций

Компетенции	Зачтено			Не зачтено
	Высокий уровень (отлично) (86-100% баллов)	Средний уровень (хорошо) (71-85% баллов)	Низкий уровень (удовлетворительно) (56-70% баллов)	Ниже порогового уровня (неудовлетворительно) (до 55 % баллов)
УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки	УК-6.1. Применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.	УК-6.1. в целом применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.	УК-6.1. недостаточно применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.	УК-6.1. не применяет рефлексивные методы в процессе оценки разнообразных ресурсов (личностных, психофизиологических, ситуативных, временных и т.д.), используемых для решения задач самоорганизации и саморазвития.
	УК-6.2. Определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения	УК-6.2. в целом определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения	УК-6.2. недостаточно четко определяет приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения	УК-6.2. не умеет определять приоритеты собственной деятельности, выстраивает планы их достижения

	УК-6.3. Формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	УК-6.3. в целом формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	УК-6.3. недостаточно четко формулирует цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов	УК-6.3. не умеет формулировать цели собственной деятельности, определяет пути их достижения с учетом ресурсов, условий, средств, временной перспективы развития деятельности и планируемых результатов

7.2. Перевод балльно-рейтинговых показателей оценки качества подготовки обучающихся в отметки традиционной системы оценивания.

Порядок функционирования внутренней системы оценки качества подготовки обучающихся и перевод балльно-рейтинговых показателей обучающихся в отметки традиционной системы оценивания проводиться в соответствии с положением КЧГУ «Положение о балльно-рейтинговой системе оценки знаний обучающихся», размещенным на сайте Университета по адресу: https://kchgu.ru/inye-lokalnye-akty/

7.3.Типовые контрольные вопросы и задания, необходимые для оценивания сформированности компетенций в процессе освоения учебной дисциплины

7.3.1. Перечень вопросов для зачета/экзамена

Вопросы для зачета:

1. Профессиональное самоопределение. Конфликты профессионального самоопределения.
2. Детерминация профессионального становления личности.
3. Стадии профессионального становления личности.
4. Взаимосвязь и взаимодействие индивидуального, личностного и профессионального развития человека.
5. Профессионально обусловленная структура личности и деятельности.
6. Кризисы профессионального становления личности.
7. Кризис личности. Типология кризисов личности. Методика изучения кризисов.
8. Психологические детерминанты профессиональных деструкций.
9. Уровни профессиональных деформаций.
10. Синдром профессионального выгорания педагога как проблема современного образования.
11. Функциональные закономерности влияния синдрома выгорания на личность профессионала.
12. Стадии синдрома выгорания с позиций адаптации и дезадаптации организма.
13. Симптомы проявления профессионального (эмоционального) выгорания: психофизические, социально-психологические, поведенческие.
14. Соматические нарушения на стадиях выгорания.

15. Факторы, детерминирующие формирование синдрома профессионального выгорания: личностный, ролевой, организационный, наличие психологически трудного контингента, мотивационный, экзистенциальный.
16. Личностные особенности, препятствующие формированию эмоционального выгорания.
17. Саморегуляция. Способы предупреждения неблагоприятных эмоциональных состояний.
18. Сравнительный анализ техник, снижающих и повышающих эмоциональное напряжение.
19. Терапия и предупреждение синдрома выгорания. Ситуативная разгрузка. Экзистенциальная профилактика.
20. Методы диагностики синдрома профессионального выгорания.
21. Модели и методы изучения синдрома эмоционального сгорания.
22. Тестирование, анкетирование, информирование специалистов о психическом здоровье, психологическое консультирование.
23. Приемы визуализации в профилактике синдрома выгорания.
24. Активизирующие техники и методы релаксации.
25. Технологии помощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации.
26. Технологии самопомощи при синдроме эмоционального сгорания и профессиональной деформации

7.3.2 Темы рефератов

1. Управление стрессом в профессиональной деятельности.
2. Гендерные различия в формировании проявлений профессионального стресса.
3. Особенности выбора стратегий совладающего поведения в трудных профессиональных ситуациях
4. Влияние профессиональной мотивации на особенности формирования стрессовых состояний.
5. Стадии переживания критических жизненных ситуаций (модель Хоровитца).
6. Закономерности динамики и психологическая характеристика каждой из стадий.
7. Особенности психологической помощи на каждой из них.
8. Основные психологические составляющие переживаний хронического стресса .
9. Фиксация негативных проявлений в форме устойчивых индивидуально-личностных характеристик поведенческих нарушений

7.3.3 Тестовые задания

1. «Суровая» мимика, категоричная речь, отсутствие готовности слушать являются признаками экономии энергии по сценарию
1) бездействие;
2) доминирование;
3) избегание;
4) компромисс;
5) обособление.
2. Виды потери энергии
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
3. Второй этап изменения профессионального поведения
1) адаптация;
2) дебют профессионального выгорания;
3) профессиональное выгорание;

4) социализация;
5) экономия энергии.
4. Главным в планировании отдыха является
1) планировать перерывы через каждые 2 часа;
2) продумать время его начала;
3) продумать его продолжительность;
4) спланировать действия, которые дадут максимальный эффект;
5) уходить домой вовремя.
5. Для восстановления контакта с собой используют технику
1) приседания;
2) прыжков;
3) растяжения;
4) суммирования;
5) уединения.
6. Дополнительные траты энергии, связанные с особенностями профессиональной деятельности специалиста, называются
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
7. Если специалист выглядит суровым, не выслушивает собеседника, его речь категоричная, то это указывает на отсутствие у него
1) бодрости;
2) доброжелательности;
3) инициативности;
4) привлекательности;
5) спонтанности.
8. Если специалист перестает высказывать свое мнение, предлагать идеи и вносить предложения, то это указывает на отсутствие у него
1) бодрости;
2) доброжелательности;
3) инициативности;
4) привлекательности;
5) спонтанности.
9. Если у специалиста «осевшая» осанка и замедленная реакция, то это указывает на отсутствие у него
1) бодрости;
2) доброжелательности;
3) инициативности;
4) привлекательности;
5) спонтанности.
10. К параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста относятся
1) мимика;
2) осанка;
3) речь;
4) скорость реакции;
5) характер.
11. Какие дела сохраняют позитивный настрой на деятельность?
1) обязательные;
2) отложенные;
3) привлекательные;

4) рутинные;
5) трудные.
12. Какой этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более?
1) адаптация;
2) дебют профессионального выгорания;
3) профессиональное выгорание;
4) социализация;
5) экономия энергии.
13. Комфортная семейная обстановка и материальная обеспеченность являются ресурсами для сохранения
1) бодрости;
2) доброжелательности;
3) инициативности;
4) привлекательности;
5) спонтанности.
14. Минимальное количество привлекательных дел в день, необходимое для сохранения позитивного настроя на деятельность
1) 1;
2) 2;
3) 3;
4) 4;
5) 5.
15. На дефицит энергии указывает следующее самонаблюдение
1) бодрость не возвращается после 40 минут отдыха;
2) настроение не улучшается после 20 минут отдыха;
3) настроение не улучшается после 40 минут отдыха;
4) самочувствие не улучшается после 20 минут отдыха;
5) самочувствие не улучшается после 40 минут отдыха.
16. На какое состояние специалиста указывает следующее поведение маскообразная мимика, категоричная речь, сутулость, отсутствие готовности слушать и предлагать, замедленная реакция или, напротив, торопливость?
1) «дефицит энергии»;
2) «экономия энергии»;
3) бездействие;
4) доминирование;
5) обособление.
17. Наличие результата деятельности является условием сохранения
1) бодрости;
2) доброжелательности;
3) инициативности;
4) привлекательности;
5) спонтанности.
18. Наличие эмоциональных ресурсов и способность специалиста самостоятельно решать возникающие проблемы является характеристикой следующего функционального режима
1) «дефицит энергии»;
2) «полное горение»;
3) «экономия энергии»;
4) «энергетический баланс»;
5) «энергетический кризис».
19. Особенностью функционального режима «Полное горение» является следующее

1) специалист «горит» в отношении привлекательных дел;
2) специалист «горит» гордо;
3) специалист «горит» периодами;
4) специалист «горит» постоянно;
5) специалист «горит» ярко.
20. Отказ от активности (бодрости) является экономией энергии по сценарию
1) бездействие;
2) доминирование;
3) избегание;
4) компромисс;
5) обособление.
21. Отказ от доброжелательности является экономией энергии по сценарию
1) бездействие;
2) доминирование;
3) избегание;
4) компромисс;
5) обособление.
22. Отказ от инициативности является экономией энергии по сценарию
1) бездействие;
2) доминирование;
3) избегание;
4) компромисс;
5) обособление.
23. Отсутствие эмоциональных ресурсов и неспособность специалиста самостоятельно решать возникающие проблемы является характеристикой следующего функционального режима
1) «дефицит энергии»;
2) «полное горение»;
3) «экономия энергии»;
4) «энергетический баланс»;
5) «энергетический кризис».
24. Первый этап изменения профессионального поведения
1) адаптация;
2) дебют профессионального выгорания;
3) профессиональное выгорание;
4) социализация;
5) экономия энергии.
25. Потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей называются
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
26. Потери энергии, которые сопровождают любой умственный и физический труд называются
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.

27. Рекомендация «Больше общайтесь со здоровыми людьми» позволяет сократить следующие траты энергии
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
28. Рекомендация «Думайте о пациентах на работе, но не дома» позволяет сократить следующие траты энергии
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
29. Рекомендация «Работайте на улучшение климата в коллективе» позволяет сократить следующие траты энергии
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
30. Рекомендация «Решайте конфликты» позволяет сократить следующие траты энергии
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
31. Сохранению контакта с собой помогает
1) концентрация на деле;
2) концентрация на пациенте;
3) ориентация на других;
4) ориентация на себя;
5) сосредоточение на предмете.
32. Траты энергии при конфликтах, избыточном контроле руководителя, неблагоприятном климате в коллективе и т.п. называются
1) естественные;
2) непрофильные;
3) нерациональные;
4) профессиональные;
5) профильные.
33. Третий этап изменения профессионального поведения
1) адаптация;
2) дебют профессионального выгорания;
3) профессиональное выгорание;
4) социализация;
5) экономия энергии.
34. Удовольствие, радость и интерес являются условием сохранения
1) бодрости;
2) доброжелательности;
3) инициативности;

4) привлекательности;
5) спонтанности.
35. Физическая активность является условием сохранения
1) бодрости;
2) доброжелательности;
3) инициативности;
4) привлекательности;
5) спонтанности.

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

8.1. Основная литература:

1. Профилактика профессионального выгорания у педагогов : методическое пособие / Департамент образования Вологод. обл., Вологод. ин-т развития образования ; [сост.: И.В. Фокина, М.О. Цатурян]. – Вологда: ВИРО, 2018. – 36 с. : табл. – (Сер. «На пути к эффективной школе»). ISBN 978-5-87590-476-9

2. Ермолаева, М. В. Противостояние профессиональному выгоранию в работе менеджера : монография/ М. В. Ермолаева. — Москва : Издательство МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2019. — 60 с. - ISBN 978-5-7038-5241-5. - Текст : электронный. - URL: https://znanium.ru/catalog/product/2164364 . – Режим доступа: по подписке..

3. Орел В.Е. Синдром психического выгорания личности. М., изд-во ИП РАН, 2005.

4. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб: Речь, 2006

8.2. Дополнительная литература:

1. Бабич, О.И. Профилактика синдрома профессионального выгорания педагогов: диагностика, тренинги, упражнения / О.И. Бабич. – Волгоград: Учитель, 2009. – 122 с.

2. Бойко, В.В. Синдром эмоционального «выгорания» в профессиональном общении / В.В. Бойко. – СПб.: Питер, 2003. – 474 с.

3. Водопьянова, Н.Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н.Е. Водопьянова, Е.С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2008. – 358 с.

4. Маслач, К. Профессиональное выгорание: как люди справляются. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.mgeneral.com/3-now/98- now012498ml/htm.

5. Рычкова, В.В. Формирование эмоциональной устойчивости педагога: метод. рекомендации / В.В. Рычкова. – Чита: ЧИПКРО, 2005. – 75 с.

6. Семенова, Е.М. Тренинг эмоциональной устойчивости педагога / Е.М. Семенова. – М.: Изд-во ин-та психотерапии, 2005. – 224 с.

9. Требования к условиям реализации рабочей программы дисциплины (модуля)

9.1. Общесистемные требования

Электронная информационно-образовательная среда ФГБОУ ВО «КЧГУ»

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечен индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде (ЭИОС) Университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», как на территории Университета, так и вне ее.

Функционирование ЭИОС обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих. Функционирование ЭИОС соответствует законодательству Российской Федерации.

Адрес официального сайта университета: http://kchgu.ru.

Адрес размещения ЭИОС ФГБОУ ВО «КЧГУ»: https://do.kchgu.ru.

Электронно-библиотечные системы (электронные библиотеки)

Учебный год	Наименование документа с указанием реквизитов	Срок действия документа
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система ООО «Знаниум». Договор № 332 эбс от 02.06.2026 г. Электронный адрес: https://znanium.com	от 02.06.2026г. до 01.06.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система «Лань». Договор № 10 от 11.02.2025 г. Электронный адрес: https://e.lanbook.com	от 26.02.2026г. до 31.01.2027г.
2026-2027 учебный год	Электронно-библиотечная система КЧГУ. Положение об ЭБ утверждено Ученым советом от 30.09.2015г. Протокол № 1. Электронный адрес: http://lib.kchgu.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Национальная электронная библиотека (НЭБ). Договор №101/НЭБ/1391-п от 22. 02. 2023 г. Электронный адрес: http://rusneb.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Научная электронная библиотека «ELIBRARY.RU». Лицензионное соглашение №15646 от 21.10.2016 г. Электронный адрес: http://elibrary.ru	Бессрочный
2026-2027 учебный год	Электронный ресурс Polpred.comОбзор СМИ. Соглашение. Бесплатно. Электронный адрес: http://polpred.com	Бессрочный

9.2. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение дисциплины

Занятия проводятся в учебных аудиториях, предназначенных для проведения занятий лекционного и практического типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации в соответствии с расписанием занятий по образовательной программе. С описанием оснащенности аудиторий можно ознакомиться на сайте университета, в разделе материально-технического обеспечения и оснащенности образовательного процесса по адресу: https://kchgu.ru/sveden/objects/

9.3. Необходимый комплект лицензионного программного обеспечения

- MicrosoftWindows (Лицензия № 60290784), бессрочная
- MicrosoftOffice (Лицензия № 60127446), бессрочная
- ABBY FineReader (лицензия № FCRP-1100-1002-3937), бессрочная
- CalculateLinux (внесён в ЕРРП Приказом Минкомсвязи №665 от 30.11.2018-2020), бессрочная
- Google G Suite for Education (IC: 01i1p5u8), бессрочная
- Kaspersky Endpoint Security. Договор №0379400000325000001/1 от 28.02.2025г. Срок действия лицензии с 27.02.2025г. по 07.03.2027г.

9.4. Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Федеральный портал «Российское образование»- https://edu.ru/documents/

2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru/
3. Базы данных Scopus издательства Elsevir - http://www.scopus.com/search/form.uri?display=basic.
4. Портал Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования - http://fgosvo.ru.
5. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов (ФЦИОР) – http://edu.ru.
6. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (Единая коллекция ЦОР) – http://school-collection.edu.ru.
7. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» (ИС «Единое окно») – http://window/edu.ru.

10. Особенности организации образовательного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья

В ФГБОУ ВО «Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева» созданы условия для получения высшего образования по образовательным программам обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Специальные условия для получения образования по ОПВО обучающимися с ограниченными возможностями здоровья определены «Положением об обучении лиц с ОВЗ в КЧГУ», размещенным на сайте Университета по адресу: http://kchgu.ru.

11. Лист регистрации изменений

В рабочей программе внесены следующие изменения:

Изменение	**Дата и номер протокола ученого совета факультета/ института, на котором были рассмотрены вопросы о необходимости внесения изменений в ОПВО**	**Дата и номер протокола ученого совета Университета, на котором были утверждены изменения в ОПВО**