Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра техники и электрофизики высоких напряжений

Паспорт зачёта

по дисциплине «Профессиональное выгорание», 2 семестр

1. Методика оценки

Зачёт проводится в форме письменного тестирования с использованием электронной информационно-образовательной среды НГТУ (https://www.nstu.ru/sveden/eos). Тестовые задания охватывают всё содержание дисциплины.

Тест состоит из 20 вопросов различного вида и проверяет результат обучения, соотнесённый с компетенцией ПК-1.В/ПР и индикатором 2: «Умеет решать профессиональные задачи на предприятиях и в организациях профильной отрасли своего региона».

2. Критерии оценки результатов обучения

Продвинутый уровень — 17–20 баллов. Студент правильно ответил на все или почти все вопросы, знает определения понятий, устанавливает последовательности и соответствия, выявляет проблемы и предлагает механизмы их решения. Совокупность результатов обучения не содержит пробелов.

Базовый уровень — 13–16 баллов. Студент правильно ответил примерно на две трети вопросов, знает основные понятия и правильно характеризует процессы и явления. Совокупность результатов обучения содержит несущественные пробелы.

Пороговый уровень — 10–12 баллов. Студент правильно ответил на половину или несколько более половины вопросов, знает основные понятия, но допускает ошибки при установлении последовательностей и соответствий.

Ниже порогового уровня — менее 10 баллов. Студент правильно ответил менее чем на половину вопросов, не знает основных понятий и допускает принципиальные ошибки.

3. Шкала оценки

Зачёт считается сданным, если сумма баллов по всем вопросам теста составляет от 10 до 20 баллов включительно. Сумма менее 10 баллов признаётся неудовлетворительным результатом промежуточной аттестации.

В общей оценке по дисциплине баллы за зачёт учитываются в соответствии с правилами балльно-рейтинговой системы, установленными в НГТУ.

4. Примерный тест для зачёта

Утверждаю:
Зав. кафедрой техники и электрофизики высоких напряжений А.С. Трофимов
«____» _____ 20___ г.

Тест по дисциплине «Профессиональное выгорание»

1. Какой из перечисленных компонентов НЕ входит в классическую трёхкомпонентную модель синдрома эмоционального выгорания Кристины Маслач?

А) Эмоциональное истощение
Б) Деперсонализация (цинизм)
В) Редукция профессиональных достижений
Г) Профессиональная деформация личности
Правильный ответ: Г

2. На какой стадии развития профессионального стресса, согласно модели Ганса Селье, происходит истощение адаптационных ресурсов организма?

А) Стадия тревоги
Б) Стадия сопротивления
В) Стадия истощения
Г) Стадия восстановления
Правильный ответ: В

3. Какая группа профессий традиционно относится к категории с наиболее высоким риском развития эмоционального выгорания?

А) IT-специалисты
Б) Работники сферы услуг и образования
В) Инженеры-конструкторы
Г) Экономисты-аналитики
Правильный ответ: Б

4. Что из перечисленного является ключевым поведенческим признаком выгорания?

А) Повышение инициативности
Б) Прокрастинация и уклонение от рабочих задач
В) Увеличение социальных контактов
Г) Поиск сложных проектов
Правильный ответ: Б

5. Какой фактор чаще всего выступает основной причиной выгорания у руководителей среднего звена?

А) Низкая заработная плата
Б) Ролевой конфликт и ролевая неопределённость
В) Отсутствие карьерного роста
Г) Удалённый формат работы
Правильный ответ: Б

6. Какой метод профилактики выгорания направлен на изменение когнитивных установок человека для более конструктивного восприятия стрессоров?

А) Медикаментозная терапия
Б) Когнитивно-поведенческая терапия
В) Физиотерапия
Г) Арт-терапия
Правильный ответ: Б

7. Согласно опроснику MBI, высокий уровень какого показателя свидетельствует о выраженном выгорании?

А) Удовлетворённость работой
Б) Личностные достижения
В) Эмоциональное истощение
Г) Энтузиазм
Правильный ответ: В

8. Какое физическое проявление часто сопровождает хронический стресс и может быть симптомом выгорания?

А) Улучшение аппетита
Б) Нарушения сна
В) Прилив энергии
Г) Укрепление иммунитета
Правильный ответ: Б

9. Что такое «вторичная травматизация» в контексте помогающих профессий?

А) Получение физической травмы на рабочем месте
Б) Эмоциональное истощение от сопереживания страданиям клиентов
В) Страх увольнения
Г) Конфликт с руководством
Правильный ответ: Б

10. Какой вид отдыха считается наименее эффективным для борьбы с хронической усталостью при выгорании?

А) Полноценный сон
Б) Пассивный отдых и бесцельный интернет-серфинг
В) Активный отдых на природе
Г) Общение с близкими людьми
Правильный ответ: Б

11. Выберите все компоненты, которые входят в структуру профессиональной деформации личности.

А) Искажение ценностных ориентаций
Б) Формирование профессионально нежелательных качеств
В) Потеря интереса к хобби
Г) Перенос профессиональных навыков и установок в непрофессиональную сферу жизни
Правильные ответы: А, Б, Г

12. Какие организационные факторы способствуют развитию выгорания? Выберите все верные варианты.

А) Чётко определённые должностные обязанности
Б) Необъективная оценка труда
В) Поддерживающая корпоративная культура
Г) Недостаток автономии и контроля над своей деятельностью
Правильные ответы: Б, Г

13. Для каких состояний характерны симптомы, схожие с профессиональным выгоранием? Выберите все подходящие варианты.

А) Реактивная депрессия
Б) Хронический стресс
В) Акцентуация характера
Г) Астено-депрессивный синдром
Правильные ответы: А, Б, Г

14. Какие техники саморегуляции относятся к телесно-ориентированным практикам? Выберите все верные варианты.

А) Прогрессивная мышечная релаксация

Б) Дыхательные упражнения

В) Переоценка негативных мыслей

Г) Осознанное сканирование тела

Правильные ответы: А, Б, Г

15. Какие личностные особенности являются факторами риска развития выгорания? Выберите все верные варианты.

А) Высокий уровень эмпатии

Б) Перфекционизм

В) Выраженный локус контроля

Г) Синдром «спасателя»

Правильные ответы: А, Б, Г

16. Установите соответствие между стадией выгорания по Дж. Гринбергу и её описанием.

1. «Медовый месяц» — В. Человек полностью поглощён новой работой, полон энтузиазма и энергии
2. «Недостаток топлива» — А. Появляются усталость, апатия, проблемы со сном
3. «Хронические симптомы» — Г. Хроническое истощение обостряет физические и психологические проблемы
4. «Кризис» — Б. Истощение достигает пика, развиваются психосоматические заболевания
5. «Пробивание стены» — Д. Постоянные кризисы приводят к неспособности эффективно функционировать

Правильное соответствие: 1–В, 2–А, 3–Г, 4–Б, 5–Д

17. Соотнесите автора и его вклад в изучение феномена выгорания.

1. Герберт Фрейденбергер — Б. Впервые ввёл термин burnout применительно к помогающим профессиям
2. Кристина Маслач и Сьюзан Джексон — А. Создали наиболее известный опросник MBI
3. Виктор Бойко — В. Разработал отечественную концепцию выгорания как механизма психологической защиты

Правильное соответствие: 1–Б, 2–А, 3–В

18. Расположите этапы развития профессионального выгорания в хронологическом порядке.

А) Циничное отношение к работе и клиентам

Б) Психофизиологическое и эмоциональное истощение

В) Чувство недооценённости и снижение рабочей продуктивности

Г) Первоначальный энтузиазм и идеализация профессии

Правильная последовательность: Г → Б → А → В

19. Расставьте в правильном порядке шаги первой психологической помощи коллеге в состоянии острого стресса.

А) Предложить воду, помочь найти тихое место

Б) Оценить безопасность обстановки

В) Побудить к простым действиям и ориентации в окружающем

Г) Активно слушать, не перебивая

Правильная последовательность: Б → А → Г → В

20. Определите правильную последовательность применения техник для быстрого снятия напряжения на рабочем месте.

А) Короткая практика осознанности

Б) Упражнения на растяжку мышц шеи и спины

В) Техника «якорения»

Г) Экспресс-диагностика своего состояния

Правильная последовательность: Г → Б → А → В

5. Вопросы для подготовки к зачёту по дисциплине «Профессиональное выгорание»

1. Дайте определение понятию «профессиональное выгорание». Каковы его основные признаки?

2. Назовите и охарактеризуйте три классических компонента синдрома эмоционального выгорания по К. Маслач.

3. В чём разница между понятиями «стресс», «хроническая усталость» и «профессиональное выгорание»?

4. Опишите стадии развития профессионального выгорания. Какие симптомы характерны для каждой стадии?

5. Кто ввёл термин burnout в научный оборот? Какова история изучения этого феномена?

6. Перечислите основные группы факторов риска: организационные, личностные и ролевые.

7. Каковы специфические причины выгорания у представителей помогающих профессий?

8. Раскройте роль перфекционизма, эмпатии и локуса контроля как личностных предпосылок к развитию выгорания.

9. Как профессиональное выгорание влияет на когнитивную сферу человека?

10. Охарактеризуйте поведенческие проявления выгорания.

11. Каковы психосоматические последствия хронического профессионального стресса и выгорания?

12. Сформулируйте основные принципы профилактики выгорания на индивидуальном уровне.

13. Что такое копинг-стратегии? Приведите примеры конструктивных и деструктивных способов совладания со стрессом.

14. Опишите методы саморегуляции и восстановления ресурсов.

15. Какую роль играют физическая активность и режим труда и отдыха в профилактике выгорания?

16. Раскройте понятие «организационная профилактика». Какие меры может предпринять руководство компании?

17. Что такое супервизия и интервизия? Как они помогают справляться с профессиональным стрессом?

18. Проведите сравнительный анализ методов диагностики выгорания: опросник MBI и методика В.В. Бойко.

19. Опишите этапы психологической помощи специалисту, находящемуся в состоянии глубокого выгорания.

20. Каковы этические нормы работы психолога-консультанта при оказании помощи клиентам с признаками выгорания?