Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Новосибирский государственный технический университет»
Кафедра менеджмента

Паспорт зачета

Зачет проводится в форме письменного тестирования с использованием электронной информационно-образовательной среда НГТУ (http:// www.nstu.ru/sveden/eos).

Тестовые задания охватывают все содержание дисциплины «Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая».

Тест состоит из 20 вопросов различного вида и позволяет проверить результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенций.

1. Критерии оценки результатов обучения, соотнесенных с уровнями освоения индикаторов достижения компетенций

Выполнение теста засчитывается на **продвинутом** уровне, если студент правильно ответил на все вопросы теста, знает определения всех понятий, продемонстрировал способность безошибочно устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, выявлять проблемы, предлагать механизмы их решения, представляет количественные и качественные характеристики определенных процессов. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций не содержит пробелов. Установленные в программе компетенции сформированы в полном объеме. Оценка составляет *от 17 до 20 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **базовом** уровне, если студент правильно ответил на ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, правильно характеризует процессы, явления. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит несущественные пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на базовом уровне. Оценка составляет *от 13 до 16 баллов.*

Выполнение теста засчитывается на **пороговом** уровне, если студент правильно ответил от ½ до ⅔ вопросов теста, знает определения основных понятий, продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями, при решении задач допускает непринципиальные ошибки, например, вычислительные. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит пробелы. Установленные в программе компетенции сформированы на пороговом уровне. Оценка составляет *от 10 до 12 баллов.*

Выполнение теста считается **неудовлетворительным**, если студент правильно ответил менее чем на половину вопросов теста, не знает определений понятий, не продемонстрировал способность устанавливать последовательность и соответствие между процессами и явлениями допускает принципиальные ошибки. Совокупность результатов обучения по дисциплине и соотнесенных с ними индикаторов достижения компетенций содержит существенные пробелы. Установленные в программе компетенции не сформированы. Оценка составляет *менее 10 баллов.*

2. Шкала оценки

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

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

3. Примерный тест для зачета

Утверждаю:
Зав. кафедрой менеджмента А.А. Борисова
«____» _____ 20_ г.

Тест

по дисциплине «Профилактирование профессионального выгорания: гореть, но не сгорая»[1]

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 (чувство собственной некомпетентности)
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 (резистентности)
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 в качестве основной причины выгорания у

[1] Правильные ответы выделены жирным шрифтом

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 (КПТ)
В) Физиотерапия
Г) Арт-терапия
Правильный ответ: Б

7. Согласно опроснику MBI (Maslach Burnout Inventory), 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 (бессонница или гиперсомния)
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/пациентов
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 (просмотр сериалов, 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 по Джекобсону
Б) Дыхательные упражнения (например, диафрагмальное дыхание)
В) Переоценка негативных мыслей
Г) Осознанное сканирование тела (body scan)
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.

Стадии	Описание
1. "Медовый месяц"	А. Появляются усталость, апатия, проблемы со сном. Работа начинает раздражать.
2. "Недостаток топлива"	Б. Истощение достигает пика. Развиваются психосоматические заболевания, глубокая депрессия. Человек отстраняется от работы и коллег
3. "Хронические симптомы"	В. Человек полностью поглощён новой работой, полон энтузиазма и энергии, готов работать сверхурочно
4. "Кризис"	Г. Хроническое истощение приводит к обострению физических и психологических проблем, самооценка резко падает
5. "Пробивание стены"	Д. Постоянные кризисы на работе приводят к состоянию, когда человек больше не может функционировать эффективно ни на

	работе, ни дома

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

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

Автор(ы)	Вклад
1. Герберт Фрейденбергер	А. Создал наиболее известный опросник для диагностики выгорания - MBI
2. Кристина Маслач и Сьюзан Джексон	Б. Впервые ввёл термин "burnout" (выгорание) применительно к помогающим профессиям.
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, находящемуся в состоянии острого стресса.
А) Предложить воду, помочь найти тихое место
Б) Оценить обстановку на предмет безопасности для себя и коллеги
В) Побудить к выполнению простых действий (посчитать предметы вокруг, назвать свое имя)
Г) Активно слушать, дать человеку высказаться, не перебивая
Правильная последовательность: Б → А → Г → В

20. Определите правильную последовательность применения техник для быстрого снятия напряжения прямо на рабочем месте.
А) Выполнить короткую практику осознанности (сконцентрироваться на дыхании на 1 минуту)
Б) Сделать несколько упражнений на растяжку мышц шеи и спины
В) Применить технику "якорения" (мысленно переключиться на ресурсное воспоминание)
Г) Провести экспресс-диагностику своего состояния (назвать эмоции вслух)
Правильная последовательность: Г → Б → А → В

Вопросы для подготовки к зачету 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 (модель MBI).
3. В чём разница между понятиями «стресс», «хроническая усталость» и «профессиональное выгорание»?
4. Опишите стадии развития профессионального выгорания (например, модель Гринберга). Какие симптомы характерны для каждой стадии?

5. Кто ввёл термин «burnout» («выгорание») 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 (врачей, учителей, социальных работников)?
8. Раскройте роль перфекционизма, эмпатии и локуса контроля как личностных предпосылок к развитию выгорания.
9. Как профессиональное выгорание влияет на когнитивную сферу человека (внимание, память, мышление)?
10. Охарактеризуйте поведенческие проявления выгорания: изменение рабочего поведения, дистанцирование от коллег и клиентов.
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: техники релаксации, управление временем, работа с убеждениями.
15. Какую роль играет физическая активность и соблюдение режима труда и отдыха в профилактике выгорания?
16. Раскройте понятие «организационная профилактика». Какие меры может предпринять руководство компании для снижения уровня выгорания сотрудников?
17. Что такое супервизия и интервизия? Как эти форматы помогают специалистам справляться с профессиональным стрессом?
18. Проведите сравнительный анализ методов диагностики выгорания: опросник MBI, методика В.В. Бойко, шкала Кристины Маслач.
19. Опишите этапы психологической помощи специалисту, находящемуся в состоянии глубокого выгорания.
20. Каковы этические нормы и правила работы психолога-консультанта при оказании помощи клиентам с признаками выгорания?