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

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Профилактика профессионального выгорания в образовательной сфере

(наименование дисциплины (модуля)

Направление подготовки
44.04.03 Специальное (дефектологическое) образование
(шифр, название направления)

Направленность (профиль) подготовки
Логопедия

Квалификация выпускника
Магистр

Форма обучения
Очная

Год начала подготовки – 2027

Карачаевск - 2026

ТЕСТОВЫЕ ВОПРОСЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФТД.01 «ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ»

Компетенции:

УК-6 способен определять и реализовывать приоритеты собственной деятельности и способы её совершенствования на основе самооценки

Номер задания	Правильный ответ	Содержание вопроса	Компетенция
Задания закрытого типа с одним правильным ответом			
1	2	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** «Суровая» мимика, категоричная речь, отсутствие готовности слушать являются признаками экономии энергии по сценарию 1) бездействие; 2) доминирование; 3) избегание; 4) компромисс; 5) обособление	УК-6
2	3	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Какие дела сохраняют позитивный настрой на деятельность? 1) обязательные; 2) отложенные; 3) привлекательные 4) рутинные; 5) трудные.	УК-6
3	2	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** 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.	УК-6
4	1	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ** 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.	УК-6
5	1	**Прочитайте текст и выберите правильный ответ.** Отказ от активности (бодрости) является экономией энергии по сценарию 1) бездействие**;** 2) доминирование; 3) избегание;	УК-6

		4) компромисс; 5) обособление.	
Задания закрытого типа с несколькими правильными ответами			
6	1234	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы.** К параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста относятся 1) мимика; 2) осанка; 3) речь; 4) скорость реакции; 5) характер.	УК-6
7	1234	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы.** Виды потери энергии 1. нерациональные 2. естественные 3. профильные 4. профессиональные 5. непрофильные	УК-6
8	123	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы** Синдром выгорания принято диагностировать по трём основным признакам, согласно описанию в МКБ-11: 1. Ощущение физической и эмоциональной усталости, истощения. Человек чувствует себя лишённым энергии и мотивации; 2. Нарастающее психическое дистанцирование от профессиональных обязанностей. Человек теряет интерес к работе, чувствует неприязнь, полное безразличие или цинизм по отношению к задачам; 3. Снижение работоспособности 4. Повышенная конфликтность	УК-6
9	123	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы** К личностным факторам риска «выгорания» относятся: 1. склонность к интраверсии; 2. реактивность; 3. низкая или чрезмерно высокая эмпатия; 4. низкий социальный статус 5. ролевая неопределенность	УК-6
10	345	**Прочитайте текст и выберите правильные ответы** Статусно-ролевые факторы риска выгорания включают 1. низкий уровень самоуважения 2. авторитарность 3. ролевой конфликт; 4. ролевую неопределенность; 5. ролевые поведенческие стереотипы, ограничивающие творческую активность;	УК-6
Задания закрытого типа. Задачи на соответствие			
11	312 А3 Б1 В2	**Прочитайте текст и установите соответствие** между симптомами эмоционального выгорания и их характеристиками:	УК-6

<table>
<tr><td></td><td></td><td>(к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)<table><tr><td>Симптомы ЭВ</td><td>характеристика</td></tr><tr><td>А. эмоциональное истощение
Б. деперсонализация
В. Редукция профессиональных достижений</td><td>1. негативная, циничная, чрезмерно отстраненная реакция (общение) с другими людьми
2. снижение чувства собственной компетентности и продуктивности.
3. чувство обедненного эмоционального реагирования, снижение эмоционального фона, равнодушие</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td>12</td><td>325416
А3
Б2
В5
Г4
Д1
Е6</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие этапов изучения СЭВ (Неруш Т.Г.):
(к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)<table><tr><td>этап</td><td></td></tr><tr><td>А. первый
Б. второй
В. третий
Г. четвертый
Д. пятый
Е. шестой</td><td>1. этап верификации и валидизации концепта выгорания,
2. понимание и обобщение этого феномена,
3. выявление и описание частных случаев выгорания
4. аналитическое исследование феномена,
5. методологическая фаза исследований
6. появление новых направлений исследований.</td></tr></table></td><td>УК-6</td></tr>
<tr><td>13</td><td>123 456
А123
Б456</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие:
(к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)<table><tr><td>субъекты</td><td>Меры профилактики профессионального выгорания</td></tr><tr><td>А. со стороны работодателей
Б. со стороны работников</td><td>1. Мониторинг рабочей обстановки и выяснение, насколько она способствует нормальному психическому состоянию сотрудников.
2. Мотивация сотрудников, приложивших усилия по улучшению своей работы.
3. изучение проблем и запросов работников.
4. Поиск конкретных причин неудовлетворенности работой и возможностей их устранения.</td></tr></table></td><td>УК-6</td></tr>
</table>

<table>
<tr><td></td><td></td><td><table><tr><td></td><td>5. Анализ соотношения положительных и отрицательных факторов в работе.
6. Формирование четких границ между рабочим и личным временем</td></tr></table></td><td></td></tr>
<tr><td>14</td><td>21
А2
Б1</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между моделями выгорания и их характеристиками:
(к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)<table><tr><td>Модели выгорания</td><td>характеристика</td></tr><tr><td>А. факторные.
Б. процессуальные</td><td>1. Рассматривалась динамика выгорания
2. Рассматривалась структура, компоненты выгорания</td></tr></table></td><td>УК-6</td></tr>
<tr><td>15</td><td>321
А3
Б2
В1</td><td>Прочитайте текст и установите соответствие между факторами СЭВ и их характеристикой
(к каждой позиции первого столбца подберите соответствующую позицию из второго столбца)<table><tr><td>факторы</td><td>характеристика</td></tr><tr><td>А. личностные
Б. ролевые
В. организационные</td><td>1. нечеткая организация и планирование труда, недостаточность необходимых средств, наличие бюрократических моментов, многочасовая работа
2. ролевая конфликтность, ролевая неопределенность
3. склонность к эмоциональной холодности, склонность к интенсивному переживанию негативных обстоятельств профессиональной деятельности, слабая мотивация эмоциональной отдачи в профессиональной деятельности.</td></tr></table></td><td>УК-6</td></tr>
<tr><td colspan="4">Задания закрытого типа на установление правильной последовательности</td></tr>
<tr><td>16</td><td>1432</td><td>Прочитайте текст и установите правильную последовательность.
Этапы профессионализации
1. Поиск и выбор профессии
2. Выполнение профессиональной деятельности</td><td>УК-6</td></tr>
</table>

		3. Социальная и профессиональная адаптация 4. Освоение профессии	
17	132546	**Прочитайте текст и установите правильную последовательность** этапов успешного процесса профессиональной адаптации: 1. Взаимодействие личности со средой (Л-С) 2. Возникновение потребностного состояния (ПС) личности, состояния дезадаптации 3. Возникновение противоречия, конфликтной ситуации (КС) между личностью и средой 4. Осуществление защитного адаптационного поведения (АП) по снижению или снятию дезаптационного состояния 5. Появление реактивных состояний защитного характера, защитных реакций (ЗР) 6. Снижение или снятие противоречия между личностью и средой, устранение КС	УК-6
18	132	**Прочитайте текст и установите правильную последовательность** фаз развития синдрома эмоционального выгорания (по Салье) 1. Фаза напряжения 2. Фаза истощения 3. Фаза резистенции	УК-6
19	21354	**Прочитайте текст и установите последовательность** этапов профессионального выгорания (Джордж Гринберг): 1. «недостаток топлива»; 2. «медовый месяц» 3. «хронические симптомы» 4. «пробивание стены» 5. «кризис»	УК-6
20	2413	**Прочитайте текст и установите последовательность** этапов профессионального выгорания: 1. обратимое истощение; 2. энтузиазм 3. необратимое эмоциональное выгорание 4. усталость	УК-6
Задания открытого типа на дополнение			
21	Профессиональное самоопределение	**Запишите термин (словосочетание), о котором идет речь.** Избирательное отношение к миру профессий в целом и к конкретной выбранной профессии это… (ответ запишите строчными буквами)	УК-6
22	потребности	**Запишите термин, о котором идет речь.** Состояние индивида, определяемое испытываемой им нуждой в объектах, необходимых для его существования и развития, и выступающее источником его активности – это… (ответ запишите строчными буквами)	УК-6
23	Профессиональная адаптация	**Запишите термин (словосочетание), о котором идёт речь.** Процесс вхождения человека в профессию и гармонизация взаимодействий его с профессиональной средой и деятельностью называется…. (ответ запишите строчными буквами)	УК-6

24	работоспособность	**Запишите термин, о котором идет речь.** Величина функциональных возможностей организма человека, характеризующаяся количеством и качеством работы, выполняемой за определенное время, это -….. (ответ запишите строчными буквами)	УК-6
25	К.Маслач	**Допишите слово, о котором идёт речь.** Трехкомпонентную модель выгорания предложила……. (ответ запишите строчными буквами)	УК-6
Задания открытого типа с развернутым ответом			
26	Представители «помогающих» профессий: врачи, учителя, психологи, социальные работники и др.	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ** Представители каких профессий больше всего подвержены профессиональному выгоранию?	УК-6
27	большое количество социальных контактов за рабочий день, предельно высокая ответственность, недооценка среди руководства и коллег профессиональной значимости, необходимость быть все время в «форме» и др.	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ** Какие факторы вызывают профессиональное выгорание преподавателя?	УК-6
28	связь неоднозначна, выгорание может случиться и у молодых, и у зрелых сотрудников	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ** Каково влияние возраста на эффект выгорания?	УК-6
29	Организация деятельности, улучшение психологического климата в коллективе, работа с индивидуальными особенностями	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ** Какие направления работы включает в себя своевременная профилактика выгорания?	УК-6
30	Личный и организационны	**Прочитайте текст и запишите развернутый ответ**	УК-6

	й	Уровни профилактики выгорания	