

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Худин Александр Николаевич

Должность: Ректор

Дата подписания: 09.09.2025 14:06:33

Уникальный программный ключ:

08303ad8de1c60b987361de7085acb509ac3da143f415362ffaf0ee37e73fa19

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ

ПРОГРАММА – ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

«Социально – психологическая профилактика профессионального выгорания сотрудников приграничного вуза»

Оценочные материалы

Текущий контроль

Текущий контроль знаний проводится на занятиях в форме собеседования с преподавателем, обсуждения рассматриваемых вопросов.

Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация проводится в форме собеседования.

Примерные вопросы для собеседования.

1 модуль	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В СИТУАЦИИ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ И В ЗАТРУДНЕННЫХ УСЛОВИЯХ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПРОЖИВАНИЕ В РЕГИОНЕ, ПРИГРАНИЧНОМ К ЗОНЕ ПРОВЕДЕНИЯ СВО)	
1.1.	Ситуация неопределенности. Типологии совладания с ситуацией неопределенности.	1. Дайте определение ситуации неопределенности. 2. Какие основные типологии совладания с ситуацией неопределенности вы знаете?
1.2.	Модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности.	1. Охарактеризуйте модель психологических ресурсов устойчивости психических состояний личности в затрудненных условиях жизнедеятельности
2 модуль	МОДУЛЬ 2. ПОНЯТИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО (ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ)	
2.1	Эмоциональное выгорание как вид неспецифической профессиональной деформации.	1. Дайте определение феномену «эмоциональное выгорание». 2. Перечислите компоненты эмоционального выгорания

2.2	Фазы и симптомы эмоционального выгорания. Факторы эмоционального выгорания педагогов	1. Проанализируйте фазы и симптомы профессионального выгорания по В.В. Бойко
2.3	Диагностика и самодиагностика эмоционального выгорания.	1. Перечислите социально-психологические, личностные и профессиональные факторы риска выгорания. 2. Какие методики диагностики профессионального выгорания вы знаете?
3 модуль	ПРОФИЛАКТИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ	
3.1	Методы профилактики эмоционального выгорания педагогов. Формирование навыков профессиональной устойчивости. Социальная поддержка и социальная интеграция как защита от выгорания. Модели профилактических программ.: информирование, эмоциональная поддержка, повышение значимости педагогической профессии.	1. Перечислите принципы профилактики эмоционального выгорания. 2. Какие направления профилактической деятельности вы знаете?
3.2	Принципы управления стрессом	1. Охарактеризуйте физиологические основы стресса. 2. Перечислите стратегии совладания со стрессом в профессиональных условиях.
3.3	Повышение стрессоустойчивости и снижение риска профессионального выгорания	1. Охарактеризуйте роль эмоционального интеллекта в управлении стрессом и предотвращении выгорания. 2. Перечислите организационные меры

		профилактики выгорания
3.4.	Техники саморегуляции	1. Каковы физиологические основы саморегуляции
3.5.	Техники релаксации и арт-терапии в сенсорной комнате как инструменты для профилактики профессионального выгорания	1. Какие техники релаксации вы знаете? 2. Какие методы арт-терапии сенсорной комнаты наиболее эффективны для профилактики профессионального выгорания?

Итоговая аттестация

Описание, требования к выполнению: Для прохождения итоговой аттестации по результатам обучения осуществляется тестирование. Тест состоит из 25 вопросов с предполагаемыми ответами, максимум баллов – 25 баллов. Для успешного прохождения теста необходимо набрать 70 % верных ответов (не менее 18 баллов).

Время на выполнение – 2 ак. час.

Критерии оценивания: В каждом вопросе теста один или несколько правильных вариантов ответов.

Количество попыток: 2

Примеры заданий

1. Какой фазы эмоционального выгорания согласно концепции В.В. Бойко нет?

- А) Фаза «напряжения»
- Б) Фаза «резистенции» (сопротивления)
- В) Фаза «истощения»
- Г) Фаза «расслабления»

2. Какой признак не характерен для профессионального выгорания?

- А) Безразличие к результатам своей работы
- Б) Забывчивость
- В) Равнодушие и потеря инициативы
- Г) Отношения к педагогам со стороны родителей

3. Для синдрома самозванца характерно:

- А) Чувство вины
- Б) Повышенный эмоциональный фон
- В) Чувство неуверенности в своих профессиональных компетенциях
- Г) Невнимательность

4. К трем группам симптомов профессионального выгорания относятся:

- А) Психофизиологические*
- Б) Социально-психологические*
- В) Поведенческие*
- Г) Регуляторные*

5. Кто из ученых впервые предложил термин «эмоциональное выгорание»?

- А) Г. Фрейденбергер*
- Б) Д. Дьюи*
- В) Э. Торндайк*

6. Какой фазы эмоционального выгорания не существует:

- А) Фаза напряжения*
- Б) Фаза резистенции*
- В) Фаза истощения*
- Г) Фаза ослабления*

7. Типы людей, которым в большей степени грозит синдром выгорания:

- А) «Эмотивный»*
- Б) «Лабильный»*
- В) «Педантичный»*
- Г) «Демонстративный»*

8. Симптомы профессионального выгорания можно разделить на три следующие группы:

- А) Психофизиологические симптомы*
- Б) Социально-психологические симптомы*
- В) Поведенческие симптомы*
- Г) Эмоциональные симптомы*

9. Синдром профессионального выгорания относится к числу феноменов личностной деформации?

- А) Да*
- Б) Нет*

10. К группам жизненных ресурсов личности по их индивидуальной проявленности/ преобладанию не относятся:

- А) Социально-психологический компонент*
- Б) Ценностно-смысловой компонент*
- В) Сочетание познавательно-интеллектуальных и эмоциональных компонентов*
- Г) Физиологический компонент*

