

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Андрей Драгомирович Хлутков  
Должность: директор  
Дата подписания: 27.11.2024 12:17:00  
Уникальный программный ключ:  
880f7c07c583b07b775f6604a630281b13ca9fd2

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА и ГОСУДАРСТВЕННОЙ  
СЛУЖБЫ**  
при ПРЕЗИДЕНТЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
**СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ИНСТИТУТ УПРАВЛЕНИЯ**

---

Кафедра социальных технологий

УТВЕРЖДЕН  
решением методической комиссии  
по направлениям подготовки  
37.03.01 «Психология»  
37.04.01 «Психология»  
37.06.01 «Психологические науки»  
38.04.03 «Управление персоналом»  
Протокол № 4 от «25» января 2024

г.

**КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Б1.В.ДВ.02.02 Профилактика профессионального выгорания сотрудников**

37.04.01 Психология

Социальная психология и организационное консультирование

магистр

очная

Год набора – 2023

Санкт-Петербург, 2024

**Авторы–составители:**

Старший преподаватель кафедры Привалова Е.П.

Канд. психол.н., доцент кафедры Огарева Е.И.

**Заведующий кафедрой социальных технологий:** д.п.н., проф. Ветренко И.А.

№ п/п	№Код компетенции	Тип задания	Задание	Ответ	Критерии оценивания										
1.	ПКс-2	Закрытое (с выбором)	Прочитайте текст и выберите один правильный вариант ответа: Физическая активность является условием сохранения а) доброжелательности б) спонтанности в) инициативности г) бодрости	г	1 балл										
2.	ПКс-2	Закрытое (с выбором)	Прочитайте текст и выберите один правильный вариант ответа Рекомендация «Решайте конфликты» позволяет сократить следующие траты энергии а) профильные б) профессиональные в) нерациональные г) непрофильные	в	1 балл										
3.	ПКс-2	Закрытое (на установление правильной последовательности)	Установите последовательность этапов изменения профессионального поведения: а) адаптация б) экономия энергии в) дебют профессионального выгорания г) профессиональное выгорание д) социализация	бвгад	1 балл										
4.	ПКс-2	Закрытое (на установление правильной последовательности)	Установите последовательность фаз эмоционального выгорания модели В.В. Бойко: а) фаза напряжения б) фаза истощения в) фаза резистентности	авб	1 балл										
5.	ПКс-2	Закрытое (на сопоставление)	Прочитайте текст и установите соответствие между видами выгорания и их характеристикой <table border="1" data-bbox="774 1608 1216 2047"> <thead> <tr> <th>Вид</th> <th>Характеристика</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>профессионально-эмоциональное</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>эмоциональное</td> </tr> <tr> <td>а</td> <td>возникает из-за постоянных эмоциональных нагрузок и стрессов в личной жизни или на работе.</td> </tr> <tr> <td>б</td> <td>связано с физическим истощением, вызванным постоянной</td> </tr> </tbody> </table>	Вид	Характеристика	1	профессионально-эмоциональное	2	эмоциональное	а	возникает из-за постоянных эмоциональных нагрузок и стрессов в личной жизни или на работе.	б	связано с физическим истощением, вызванным постоянной	1в 2а 3б	1балл
Вид	Характеристика														
1	профессионально-эмоциональное														
2	эмоциональное														
а	возникает из-за постоянных эмоциональных нагрузок и стрессов в личной жизни или на работе.														
б	связано с физическим истощением, вызванным постоянной														

					перегрузкой и недостатком отдыха.			
			3	физическое	в	возникает из-за чрезмерной нагрузки, постоянного стресса и недостатка удовлетворения от работы.		
6.	ПКс-2	Закрытое (на сопоставление)	Прочитайте текст и установите соответствие между техниками борьбы с выгоранием и их характеристиками				1а 2в 3б	1 балл
			Техника		Характеристика			
			1	техники саморегуляции	а	к ним относятся смех и юмор, размышления о хорошем, релаксационные упражнения, рассматривание приятных пейзажей и др.		
			2	техники визуализации	б	к ним относятся расслабление, медитация, дыхательные упражнения.		
			3	телесно-ориентированная терапия	в	мысленное представление, проигрывание и видение себя в ситуации, которая ещё не произошла.		
7.	ПКс-2	Открытое (на дополнение)	Прочитайте текст и дополните утверждение, вписав соответствующее содержание. Аутотренинг относится к _____ группе антистрессорного воздействия				психологический	1 балл
8.	ПКс-2	Открытое (на дополнение)	Прочитайте текст и дополните утверждение, вписав соответствующее содержание. Основателем _____ аутогенной тренировки является _____.				И. Шульц	2 балла