

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЛУГАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ВЛАДИМИРА ДАЛЯ»

Институт философии
Кафедра психологии и конфликтологии

УТВЕРЖДАЮ

Директор Института философии

Скляр П.П.

«11» 03 2025 года

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине

«Тренинг предупреждения профессионального выгорания в организации»
37.03.01 Психология
«Практическая психология»

Разработчики:

старший преподаватель

Бойко А.Л.
(подпись)

Бойко А.Л.

ФОС рассмотрен и одобрен на заседании кафедры психологии и
конфликтологии

от «11» 03 2025 г., протокол № 8

Заведующий кафедрой

Бугеря Т.Н.
(подпись)

Бугеря Т.Н.

Луганск 2025 г.

Комплект оценочных материалов по дисциплине

«Тренинг предупреждения профессионального выгорания в организации»

Задания закрытого типа

Задания закрытого типа на выбор правильного ответа

Выберите один правильный ответ.

1. Какое из следующих понятий наиболее точно описывает процесс, в котором происходит изменение поведения сотрудников в соответствии с установленными организационными нормами и целями?

- А) Мотивация
- Б) Лидерство
- В) Социальное влияние
- Г) Организационная культура

Правильный ответ: Г

Компетенции (индикаторы): ПК-2

2. Что является основным признаком профессионального выгорания?

- А) Увлеченность работой
- Б) Эмоциональная истощенность
- В) Высокая работоспособность
- Г) Успехи в карьере

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-2

3. Какой из следующих факторов не является причиной профессионального выгорания?

- А) Переутомление
- Б) Поддерживающая рабочая среда
- В) Недостаток контроля над работой
- Г) Отсутствие баланса между работой и личной жизнью

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-2

4. Какую технику рекомендуют для предотвращения профессионального выгорания?

- А) Игнорирование стресса
- Б) Постоянная работа без перерывов
- В) Осознанное дыхание и медитация
- Г) Увеличение рабочего времени

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-2

5. Какой из следующих симптомов может указывать на профессиональное выгорание?

- А) Позитивное мышление
- Б) Снижение продуктивности
- В) Повышенная мотивация
- Г) Улучшение отношений с коллегами

Правильный ответ: Б

Компетенции (индикаторы): ПК-2

6. Какой из методов является эффективным для восстановления после выгорания?

- А) Участие в соцсетях в рабочее время
- Б) Оперативное решение всех задач без отдыха
- В) Регулярные физические упражнения и отдых
- Д) Полное игнорирование чувства усталости

Правильный ответ: В

Компетенции (индикаторы): ПК-2

Задания закрытого типа на установление соответствия

Установите правильное соответствие.

Каждому элементу левого столбца соответствует только один элемент правого столбца.

1. Установите соответствие между термином и его содержанием

Термин	Содержание
1) Профессиональное выгорание	А) состояние психического и физического истощения, вызванное длительным стрессом и перегрузкой на работе
2) Эмоциональная истощенность	Б) чувство недовольства и разочарования, которое возникает в результате несоответствия между ожиданиями и реальностью
3) Личностные ресурсы	В) уровень поддержки и взаимодействия между коллегами в рабочей среде
4) Социальная поддержка	Г) внутренние эмоциональные и психические ресурсы, которые помогают справляться со стрессом

Правильный ответ: 1-А, 2-Б, 3-Г, 4-В

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Установите соответствие между термином и его содержанием.

Термин	Содержание
--------	------------

- | | |
|-----------------------------|--|
| 1) Лидерство | А) процесс создания и поддержания рабочих отношений между людьми |
| 2) Мотивация | Б) способность влиять на людей для достижения целей |
| 3) Коммуникация | В) внутренний импульс или причина для действия |
| 4) Организационная культура | Г) совокупность норм, ценностей и традиций в организации |

Правильный ответ: 1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Установите соответствие между термином и его содержанием.

- | Термин | Содержание |
|--------------------------|--|
| 1) Авторитарный стиль | А) стиль, основанный на консенсусе и совместном принятии решений |
| 2) Демократический стиль | Б) стиль, при котором решения принимаются единолично руководителем |
| 3) Либеральный стиль | В) стиль, при котором сотрудники имеют большую свободу действий |
| 4) Ситуативный стиль | Г) стиль, который изменяется в зависимости от ситуации |

Правильный ответ: 1-Б, 2-А, 3-В, 4-Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания закрытого типа на установление правильной последовательности

Установите правильную последовательность.

Запишите правильную последовательность букв слева направо.

1. Установите правильную последовательность шагов для предотвращения профессионального выгорания.

- А) Оценка уровня стресса
- Б) Применение методов управления временем
- В) Формирование здоровых границ на рабочем месте
- Г) Разработка плана действий по восстановлению
- Д) Поиск поддержки у коллег и наставников

Правильный ответ: А, В, Б, Д, Г

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Установите последовательность этапов в процессе организации и проведения психологического отбора сотрудников.

- А) Сбор информации о кандидате

Б) Определение критериев отбора
В) Проведение отбора
Г) Анализ результатов
Д) Обратная связь с кандидатами
Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д
Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Установите правильную последовательность этапов в развитии лидерства.
А) Формирование лидерских качеств
Б) Признание лидерства окружающими
В) Интеграция в команду
Г) Определение личной философии лидерства
Д) Поддержание эффективности команды
Правильный ответ: А, Б, В, Г, Д
Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа

Задания открытого типа на дополнение

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Профессиональное выгорание связано с _____ и физическим истощением, которое накапливается в результате постоянного стресса на рабочем месте.

Правильный ответ: эмоциональным
Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Одним из признаков профессионального выгорания является _____ и апатия

Правильный ответ: депрессия
Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Для профилактики выгорания важно развивать навыки _____ временем.

Правильный ответ: управления
Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. _____ поддержка является важным фактором, позволяющим справляться со стрессом на работе.

Правильный ответ: социальная
Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа с кратким свободным ответом

Напишите пропущенное слово (словосочетание).

1. Факторы, которые могут способствовать профессиональному выгоранию, это: высокий уровень _____, отсутствие поддержки, перегрузка работой, низкая мотивация, неясные ожидания и цели

Правильный ответ: стресса

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Признаки профессионального выгорания, это: эмоциональное _____ снижение личной эффективности, ограничение контактов

Правильный ответ: истощение

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Поддержка коллег в процессе предотвращения выгорания играет большую роль. Она может: снизить уровень _____, создать чувство принадлежности и повысить мотивацию

Правильный ответ: стресса

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. Существует три метода управления временем, которые могут помочь предотвратить выгорание. Это: приоритетность задач, установка реалистичных _____, использование планировщиков.

Правильный ответ: сроков

Компетенции (индикаторы): ПК-3

5. Профессиональная деформация это: изменение личности и поведения работника под воздействием специфических условий _____.

Правильный ответ: труда

Компетенции (индикаторы): ПК-3

6. Профессиональная деформация может привести к ухудшению _____ навыков, снижению профессиональной эффективности и возникновению эмоционального выгорания. Последствия включают низкую мотивацию, проблемы в межличностных отношениях и ухудшение здоровья

Правильный ответ: профессиональных навыков

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Задания открытого типа с развернутым ответом

1. Каковы последствия профессионального выгорания для сотрудника и организации?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: ухудшение эмоционального и физического состояния, увеличение вероятности депрессии, снижения продуктивности и качества

работы. Для организации это может проявляться в повышенной текучести кадров, снижении морального духа коллектива, увеличении числа больничных дней и, как следствие, в потере прибыли и ухудшении репутации.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех последствия профессионального выгорания для сотрудника и организации.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

2. Каковы ключевые подходы к предотвращению стресса на рабочем месте, и какую роль играет психология в этом процессе?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: создание здоровой рабочей среды, гибкий график работы, программы помощи сотрудникам и обучение навыкам управления стрессом. Психология играет важную роль в выявлении причин стресса и разработке мер по его минимизации. Например, психологи могут помочь создать программы тренингов по навыкам коммуникации и управления временем, которые снизят уровень стресса у работников. Также важно обеспечить открытую коммуникацию – работающие в команде сотрудники могут делиться переживаниями и находить поддержку друг у друга, что создаст атмосферу доверия и взаимопомощи, способствующую снижению уровня стресса.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех ключевых подходов к предотвращению стресса на рабочем месте.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

3. Какие меры можно предпринять для предотвращения профессионального выгорания в организации?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: методы для предотвращения профессионального выгорания в организации – можно внедрить программы по повышению социальной поддержки и командного духа, проводить тренинги по управлению стрессом и временем, обеспечить сотрудников возможностями для обучения и развития, а также установить гибкий график работы и регулярные перерывы для отдыха.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех смысловых элементов.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

4. Как важна роль руководства в предотвращении профессионального выгорания среди сотрудников?

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: психологические особенности роли руководства в предотвращении профессионального выгорания среди сотрудников – роль руководства в предотвращении профессионального выгорания критически важна. Руководители должны создать поддерживающую и открытую в коммуникации атмосферу, предоставлять обратную связь, поощрять баланс

между работой и личной жизнью, а также быть готовыми замечать и реагировать на признаки выгорания у сотрудников, предлагая соответствующие ресурсы и поддержку.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех смысловых элементов.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

5. Опишите, как личные привычки и образ жизни могут влиять на риск профессионального выгорания.

Время выполнения – 10 мин.

Ожидаемый результат: психологические особенности образа жизни, формирующие риск эмоционального выгорания – личные привычки и образ жизни напрямую влияют на уровень стресса и общее состояние здоровья, что, в свою очередь, может увеличить риск профессионального выгорания. Неправильное питание, недостаток физической активности, игнорирование необходимости отдыха и восстановления, а также отсутствие хобби и времени для саморефлексии могут способствовать накоплению усталости и снижению морального состояния, что увеличивает вероятность эмоционального выгорания.

Критерии оценивания: правильный ответ должен содержать не менее трех смысловых элементов.

Компетенции (индикаторы): ПК-3

Экспертное заключение

Представленный фонд оценочных средств (далее – ФОС) по дисциплине «Тренинг предупреждения профессионального выгорания в организации» соответствует требованиям ФГОС ВО.

Предлагаемые формы и средства текущего и промежуточного контроля адекватны целям и задачам реализации основной профессиональной образовательной программы по направлению подготовки 37.03.01 Психология

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенные в представленный фонд, отвечают основным принципам формирования ФОС.

Разработанный и представленный для экспертизы фонд оценочных средств рекомендуется к использованию в процессе подготовки обучающихся по указанному направлению.

Председатель учебно-методической комиссии
института философии



С. А. Пидченко

Лист изменений и дополнений

№ п/ п	Виды дополнений и изменений	Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения	Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами)