


**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ставропольский государственный медицинский университет»
Министерства здравоохранения Российской Федерации
кафедра дефектологии, русского языка и социальной работы**

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления
подготовки
39.03.02. Социальная работа
 /К.А.Бизукова/
« 29 » 05 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Зав. кафедрой дефектологии, русского
языка и социальной работы
 /Н.К.Маяцкая/
« 29 » 05 2025 г.

Фонд оценочных средств по дисциплине

Наименование дисциплины	Саморегуляция эмоциональных состояний специалиста по социальной работе
Направление подготовки	39.03.02 Социальная работа
Направленность (профиль)	Социальная работа с лицами с ограниченными возможностями здоровья
Форма обучения	Очная

1. Перечень компетенций, формируемых дисциплиной (полностью или частично)

Коды и наименование компетенций	Наименование компетенций
УК-3	Способен осуществлять социальное взаимодействие и реализовывать свою роль в команде
ПК-4	Способен к планированию, контролю деятельности подразделения по предоставлению социальных услуг, социального сопровождения, профилактике обстоятельств, обуславливающих нуждаемость в социальном обслуживании

2. Виды оценочных материалов и соответствие с формируемыми компетенциями

Наименование компетенций	Виды оценочных материалов	Количество заданий
УК-3	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
ПК-4	Задание закрытого типа на установление соответствия	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа на установление последовательности	5 с эталоном ответов
	Задание открытого типа с развернутым ответом/ задача	5 с эталоном ответов
	Задания открытого типа с кратким ответом	5 с эталоном ответов
	Задание закрытого типа	30 с эталоном ответов
Всего		100 заданий

3. Банк заданий по оценки уровня формирования компетенций

№ п/п	Наименование компетенций	Задание	Верный вариант
1.	УК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ К факторам, определяющим профессиональное здоровье специалиста относятся:	Б

		<p>А. Эмоциональные, психические, профессиональные факторы;</p> <p>Б. Эмоциональные, когнитивные, поведенческие факторы;</p> <p>В. Этические, когнитивные, профессиональные факторы;</p> <p>Г. Этические, психические, поведенческие факторы.</p>	
2.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Наличие определённой стратегии поведения в стрессовой ситуации относится к:</p> <p>А. Когнитивным факторам;</p> <p>Б. Эмоциональным факторам;</p> <p>В. Поведенческим факторам;</p> <p>Г. Стратегическим факторам.</p>	В
3.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К свойствам эмоциональных состояний относится</p> <p>А. Индивидуальность протекания;</p> <p>Б. Многообразию;</p> <p>В. Целостность;</p> <p>Г. Исторический характер.</p>	В
4.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Характеристика, отличающая чувства от эмоции:</p> <p>А. Исторический характер;</p> <p>Б. Реакция на воздействие внешних факторов;</p> <p>В. Наличие внутренних переживаний;</p> <p>Г. Результат личного опыта.</p>	А
5.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Эмоциональное состояние, возникающее в ситуации психического или физического напряжения длительного периода возникновения отрицательных эмоций:</p> <p>А. Эмоциональная депривация;</p> <p>Б. Фрустрация;</p> <p>В. Эмоциональное выгорание;</p> <p>Г. Эмоциональное истощение.</p>	В
6.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К социально-дезадаптирующим факторам деятельности специалиста социальной сферы относятся:</p> <p>А. Низкий уровень заработной платы;</p> <p>Б. Ненормированный рабочий день;</p> <p>В. Необходимости работы с людьми;</p> <p>Г. Высокий уровень ответственности за результаты своего труда.</p>	Г
7.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К задачам сохранения профессионального здоровья:</p> <p>А. Личностный рост и развитие, поиск внутренних ресурсов.</p> <p>Б. Обеспечение благоприятного социально-психологического климата в коллективе.</p> <p>В. Обеспечение безопасных условий труда.</p> <p>Г. Профилактика наркологических расстройств</p>	А
8.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Степень скрытых возможностей субъекта оптимально</p>	Б

		<p>включаться в новые или изменяющиеся условия окружающей его социальной среды:</p> <p>А. Работоспособность; Б. Адаптационный потенциал; В. Стрессоустойчивость; Г. Выносливость.</p>	
9.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К факторам, вызывающим стрессы у специалистов по социальной работе:</p> <p>А. Низкий уровень стрессоустойчивости; Б. Высокая интенсивность общения с людьми и дефицит времени в работе с клиентами; В. Несформированные стратегии поведения в стрессовых ситуациях; Г. Низкий престиж профессии.</p>	Б
10.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К проявлению профессиональной деформации у специалистов по социальной работе относится:</p> <p>А. Потеря перспектив профессионального роста. Б. Повышенная конфликтность с коллегами и клиентами. В. Отсутствие индивидуального подхода к работе с клиентами. Г. Да, но только в профессиональной деятельности.</p>	В
11.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Вид профессиональной деформации, при которой появляются субъективные переживания усталости, мотивационная и эмоциональная неустойчивость:</p> <p>А. Эмоционально-мотивационное утомление. Б. Профессиональный стресс. В. Состояние психической напряженности. Г. Нервное перенапряжение.</p>	А
12.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Вид психической напряженности, вызванный невозможностью найти адекватный способ решения или выход из критической ситуации:</p> <p>А. Волевая напряженность. Б. Эмоциональная напряженность. В. Интеллектуальная напряженность. Г. Перцептивная напряженность.</p>	В
13.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К позитивным последствиям воздействия профессиональной деятельности на личность специалиста по социальной работе относится:</p> <p>А. Глубокое осознание себя и окружающих. Б. Стремление к постоянной оценке себя и окружающих. В. Принятие роли ментора, «учителя». Г. Повышенный контроль и потеря спонтанности.</p>	А
14.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Вид профессиональной деформации, при которой появляются субъективные переживания усталости, мотивационная и эмоциональная неустойчивость:</p>	А

		<p>А. Эмоционально-мотивационное утомление. Б. Профессиональный стресс. В. Состояние психической напряженности. Г. Нервное перенапряжение.</p>	
15.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К основным негативным проявлениям профессиональных деформаций относятся:</p> <p>А. Психофизиологические изменения. Б. Стереотипы профессиональной деятельности. В. Стагнация профессионального развития. Г. Все вышеперечисленное верно.</p>	Г
16.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Формированию нервного перенапряжения способствуют следующие личностные особенности специалиста по социальной работе:</p> <p>А. Утрата трудовых и профессиональных умений и навыков. Б. Хроническая тревожность и внутреннее напряжение. В. Ценностная дезориентация и потеря нравственных ориентиров в труде. Г. Рассогласованность отдельных звеньев профессионального развития</p>	Б
17.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Длительное влияние блокирующего стресса провоцирует возникновение:</p> <p>А. Апатии; Б. Дистресса; В. Эустресса; Г. Выгорания.</p>	Г
18.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Постепенно накопившееся изменение сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитие самой личности:</p> <p>А. Профессиональный стресс. Б. Профессиональный кризис. В. Профессиональные деформации. Г. Профессиональные деструкции.</p>	Г
19.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Осознание своих способностей, потребностей, интересов, эмоциональных состояний:</p> <p>А. Самовнушение; Б. Саморазвитие; В. Самоанализ; Г. Саморефлексия.</p>	Г
20.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Метод подготовки и повышения квалификации специалиста в ходе его работы более опытным специально подготовленным коллегой, позволяющий систематически видеть, осознавать,</p>	В

		<p>понимать и анализировать свои профессиональные действия и свое профессиональное поведение:</p> <p>А. Балинтовская группа; Б. Аутогенная тренировка; В. Супервизия; Г. Наставничество.</p>	
21.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики:</p> <p>А. Стрессоустойчивость; Б. Выносливость; В. Стойкость; Г. Нет правильного варианта.</p>	А
22.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Главной задачей супервизии является:</p> <p>А. Помощь в приобретении недостающих знаний. Б. Содействие успешной адаптации. В. Профилактика профессиональных заболеваний. Г. Все вышеперечисленное верно.</p>	А
23.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Стратегии, определяющие успешность адаптации человека стрессовой, а также к новой, субъективно сложной ситуации:</p> <p>А. Адаптационные стратегии; Б. Копинг-стратегии; В. Социализирующие стратегии; Г. Психосоциальные стратегии.</p>	Б
24.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>К физиологическому уровню противодействия профессиональному выгоранию относят:</p> <p>А. Тип нервной системы; Б. Самооценка; В. Психическое здоровье; Г. осознание своих чувств и эмоций</p>	А
25.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Вид профессиональной деформации, вызванный конфликтами, трудностями в решении сложных социальных проблем, приводящими к ощущениям дискомфорта, тревоги, фрустрации, пессимистические настроения:</p> <p>А. Эмоционально-мотивационное утомление. Б. Профессиональный стресс. В. Состояние психической напряженности. Г. Нервное перенапряжение.</p>	В
26.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Развитию профессиональной деформации способствует:</p> <p>А. Утрата перспектив профессионального роста. Б. Низкий уровень профессиональной компетентности.</p>	А

		<p>В. Семейные конфликты и экономические проблемы. Г. Отсутствие высшего образования.</p>	
27.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Основными факторами, оказывающими влияние на стресс, являются:</p> <p>А. Характеристики стрессового события. Б. Интерпретация события человеком В. Влияние прошлого опыта. Г. Все вышеперечисленное верно.</p>	Г
28.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>1. <i>Профессиональные деформации</i> являются следствием неготовности личности адаптироваться к особенностям профессиональной деятельности. 2. <i>Профессиональная деформация</i> — это деструкции, которые возникают в процессе выполнения профессиональной деятельности и негативно влияют на ее продуктивность, искажают личностные качества, способствуют накоплению негативных признаков.</p> <p>А. Верно только 1. Б. Верно только 2 В. Верны оба суждения. Г. Оба суждения не верны.</p>	Б
29.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Основные эмоциональные состояния:</p> <p>А. Эмоции Б. Чувства В. Аффекты Г. Все вышеперечисленные</p>	Г
30.	УК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Профессиональные деформации личности специалиста социальной сферы:</p> <p>А. Равнодушие Б. Черствость В. Цинизм Г. Все вышеперечисленные</p>	Г
31.	УК-3	<p>Предложите Ваш вариант, какие мероприятия в данной ситуации можно порекомендовать Ольге Сергеевне</p> <p>Ольга Сергеевна работает в службе экстренной помощи детям и подросткам. Часто ей приходится сталкиваться с тяжёлыми случаями насилия и жестокого обращения. Со временем Ольга стала испытывать постоянные головные боли, нарушения сна, забывчивость, снизилась концентрация внимания. Иногда возникают вспышки раздражения и недовольства по отношению к близким и родным.</p>	<p>– Профилактика стресса через обучение техникам релаксации и глубокой релаксации. – Работа с психологом для проработки травматичных эпизодов. – Предоставление Ольге Сергеевне больше возможностей для отдыха и восстановления.</p>
32.	УК-3	<p>Предложите Ваш вариант, какие профилактические меры необходимы социальному работнику для преодоления эмоционального выгорания</p> <p>Василий Петрович работает социальным работником уже 10</p>	<p>– Организация регулярных перерывов и отдыха. – Обращение за консультацией к</p>

		лет. Последние полгода он стал чувствовать постоянное эмоциональное напряжение, нехватку энергии, потерю интереса к своей профессии и стремление дистанцироваться от клиентов. Наблюдается снижение производительности труда, появилась склонность обвинять клиентов в проблемах и терять интерес к поддержанию нормальных рабочих отношений.	<p>психологу или наставнику.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Участие в тренингах по стресс-менеджменту и технике саморегуляции. – Пересмотр распределения нагрузки и формирование чётких приоритетов в работе
33.	УК-3	<p>Предложите эффективные способы реагирования на подобную ситуацию</p> <p>Во время встречи с клиентом социальный работник сталкивается с агрессивным поведением последнего, которое провоцирует сильный стресс и дискомфорт.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Сохраняйте внутреннее спокойствие, используя практику осознанности. – Постарайтесь проявить понимание и уважение к клиенту, отражая его чувства и мысли. – Если агрессия продолжается, установите четкую границу, сообщив клиенту о недопустимых формах поведения. – После окончания встречи обязательно проведите рефлекссию, проанализировав произошедшую ситуацию и извлекая уроки.
34.	УК-3	<p>Предложите возможные стратегии помощи самому себе в подобной ситуации</p> <p>Специалист социальной службы испытывает сильное эмоциональное напряжение из-за длительной работы с семьей, находящейся в кризисной ситуации. Его охватывает чувство беспомощности и отчаяния.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Используйте технику диафрагмального дыхания, чтобы стабилизировать собственное эмоциональное состояние. – Обратитесь за супервизией к более опытному коллеге или руководителю, обсудите ситуацию и получите поддержку. – Сделайте паузу, переключившись на физическую активность или хобби. – Запланируйте полноценный отдых вне работы, уделяя внимание восстановлению эмоциональных ресурсов.
35.	УК-3	<p>Предложите Ваш вариант возможных последствий, если не проводить мероприятия по коррекции ситуации</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Дальнейшее эмоциональное истощение и

		Алексей Николаевич занимается трудоустройством инвалидов. За последний год увеличилось число обращений, нагрузка выросла вдвое. Алексей заметил, что начал относиться к клиентам формально, сокращает контакты, стремится завершить встречу раньше срока. Всё меньше радуют достижения и успехи клиентов, появилось желание сменить профессию.	профессиональное выгорание. – Утрата мотивации и интереса к работе. – Возможное увольнение или уход из профессии.																				
36.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Факторы</th> <th></th> <th>Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Эмоциональные</td> <td>1</td> <td>Характеризуются выбором определенной стратегии поведения в стрессовой ситуации.</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Когнитивные</td> <td>2</td> <td>Включают в себя отражение различных эмоциональных стрессовых факторов, оказывающих влияние на профессиональное здоровье</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Поведенческие</td> <td>3</td> <td>Знания о профессиональном здоровье, об основных факторах, укрепляющих и повреждающих здоровье, о его роли в жизни</td> </tr> </tbody> </table>		Факторы		Определения	А	Эмоциональные	1	Характеризуются выбором определенной стратегии поведения в стрессовой ситуации.	Б	Когнитивные	2	Включают в себя отражение различных эмоциональных стрессовых факторов, оказывающих влияние на профессиональное здоровье	В	Поведенческие	3	Знания о профессиональном здоровье, об основных факторах, укрепляющих и повреждающих здоровье, о его роли в жизни	А2 Б3 В1				
	Факторы		Определения																				
А	Эмоциональные	1	Характеризуются выбором определенной стратегии поведения в стрессовой ситуации.																				
Б	Когнитивные	2	Включают в себя отражение различных эмоциональных стрессовых факторов, оказывающих влияние на профессиональное здоровье																				
В	Поведенческие	3	Знания о профессиональном здоровье, об основных факторах, укрепляющих и повреждающих здоровье, о его роли в жизни																				
37.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Понятия</th> <th></th> <th>Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Эмоции</td> <td>1</td> <td>Сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Чувства</td> <td>2</td> <td>Достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Аффекты</td> <td>3</td> <td>Выражают внутренние переживания индивида и проявляются в форме переживаний, чувств, настроений и реакций</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Настроение</td> <td>4</td> <td>Устойчивые эмоциональные переживания, отражающие субъективное отношение человека к определенным людям, предметам, явлениям или процессам</td> </tr> </tbody> </table>		Понятия		Определения	А	Эмоции	1	Сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств	Б	Чувства	2	Достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов	В	Аффекты	3	Выражают внутренние переживания индивида и проявляются в форме переживаний, чувств, настроений и реакций	Г	Настроение	4	Устойчивые эмоциональные переживания, отражающие субъективное отношение человека к определенным людям, предметам, явлениям или процессам	А3 Б4 В1 Г2
	Понятия		Определения																				
А	Эмоции	1	Сильное и относительно кратковременное эмоциональное состояние, связанное с резким изменением важных для субъекта жизненных обстоятельств																				
Б	Чувства	2	Достаточно продолжительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, образующий эмоциональный фон для протекающих психических процессов																				
В	Аффекты	3	Выражают внутренние переживания индивида и проявляются в форме переживаний, чувств, настроений и реакций																				
Г	Настроение	4	Устойчивые эмоциональные переживания, отражающие субъективное отношение человека к определенным людям, предметам, явлениям или процессам																				

38.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" data-bbox="472 266 1150 1435"> <thead> <tr> <th data-bbox="472 266 523 297"></th> <th data-bbox="523 266 780 297">Понятия</th> <th data-bbox="780 266 839 297"></th> <th data-bbox="839 266 1150 297">Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="472 297 523 607">А</td> <td data-bbox="523 297 780 607">Профессиональные деформации.</td> <td data-bbox="780 297 839 607">1</td> <td data-bbox="839 297 1150 607">Вид профессиональной деформации, проявляющийся в чувствах беспомощности, безнадежности, возникновении эмоциональных срывов и мыслей о суициде</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 607 523 974">Б</td> <td data-bbox="523 607 780 974">Эмоциональное истощение</td> <td data-bbox="780 607 839 974">2</td> <td data-bbox="839 607 1150 974">Постепенно накопившееся изменение сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитие самой личности</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 974 523 1435">В</td> <td data-bbox="523 974 780 1435">Профессиональные деструкции</td> <td data-bbox="780 974 839 1435">3</td> <td data-bbox="839 974 1150 1435">Проявления в личности под влиянием некоторых особенностей профессиональной деятельности таких психологических изменений, которые начинают негативно влиять на осуществление этой деятельности и на психологическую структуру самой личности</td> </tr> </tbody> </table>		Понятия		Определения	А	Профессиональные деформации.	1	Вид профессиональной деформации, проявляющийся в чувствах беспомощности, безнадежности, возникновении эмоциональных срывов и мыслей о суициде	Б	Эмоциональное истощение	2	Постепенно накопившееся изменение сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитие самой личности	В	Профессиональные деструкции	3	Проявления в личности под влиянием некоторых особенностей профессиональной деятельности таких психологических изменений, которые начинают негативно влиять на осуществление этой деятельности и на психологическую структуру самой личности	<p>А3 Б1 В2</p>
	Понятия		Определения																
А	Профессиональные деформации.	1	Вид профессиональной деформации, проявляющийся в чувствах беспомощности, безнадежности, возникновении эмоциональных срывов и мыслей о суициде																
Б	Эмоциональное истощение	2	Постепенно накопившееся изменение сложившейся структуры деятельности и личности, негативно сказывающиеся на продуктивности труда и взаимодействии с другими участниками этого процесса, а также на развитие самой личности																
В	Профессиональные деструкции	3	Проявления в личности под влиянием некоторых особенностей профессиональной деятельности таких психологических изменений, которые начинают негативно влиять на осуществление этой деятельности и на психологическую структуру самой личности																
39.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" data-bbox="472 1653 1150 2051"> <thead> <tr> <th data-bbox="472 1653 523 1684"></th> <th data-bbox="523 1653 780 1684">Понятия</th> <th data-bbox="780 1653 839 1684"></th> <th data-bbox="839 1653 1150 1684">Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="472 1684 523 1872">А</td> <td data-bbox="523 1684 780 1872">Стресс</td> <td data-bbox="780 1684 839 1872">1</td> <td data-bbox="839 1684 1150 1872">Невозможность и неспособность человека меняться, гибко реагировать на спонтанно изменяющиеся жизненные ситуации</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1872 523 1995">Б</td> <td data-bbox="523 1872 780 1995">Утомление</td> <td data-bbox="780 1872 839 1995">2</td> <td data-bbox="839 1872 1150 1995">Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия</td> </tr> <tr> <td data-bbox="472 1995 523 2051">В</td> <td data-bbox="523 1995 780 2051">Ригидность</td> <td data-bbox="780 1995 839 2051">3</td> <td data-bbox="839 1995 1150 2051">Состояние человека, вызываемое объективно</td> </tr> </tbody> </table>		Понятия		Определения	А	Стресс	1	Невозможность и неспособность человека меняться, гибко реагировать на спонтанно изменяющиеся жизненные ситуации	Б	Утомление	2	Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия	В	Ригидность	3	Состояние человека, вызываемое объективно	<p>А2 Б4 В1 Г3</p>
	Понятия		Определения																
А	Стресс	1	Невозможность и неспособность человека меняться, гибко реагировать на спонтанно изменяющиеся жизненные ситуации																
Б	Утомление	2	Эмоциональное состояние, возникающее в ответ на всевозможные экстремальные воздействия																
В	Ригидность	3	Состояние человека, вызываемое объективно																

		<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td>непреодолимыми или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Фрустрация</td> <td>4</td> <td>Физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности</td> </tr> </table>				непреодолимыми или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели	Г	Фрустрация	4	Физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности													
			непреодолимыми или субъективно так воспринимаемыми) трудностями, возникающими на пути к достижению цели																				
Г	Фрустрация	4	Физиологическое состояние, наступающее вследствие напряженной или длительной деятельности и выражающееся в снижении работоспособности																				
40.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>Факторы</th> <th></th> <th>Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Депрессия</td> <td>1</td> <td>Достижение полного расслабления организма, благодаря которому достигается повышение работоспособности и снижение психического и физического напряжения, что имеет положительное влияние на психику</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Эмпатия</td> <td>2</td> <td>Обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Рефлексия</td> <td>3</td> <td>Осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Релаксация</td> <td>4</td> <td>Психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие</td> </tr> </tbody> </table>		Факторы		Определения	А	Депрессия	1	Достижение полного расслабления организма, благодаря которому достигается повышение работоспособности и снижение психического и физического напряжения, что имеет положительное влияние на психику	Б	Эмпатия	2	Обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление	В	Рефлексия	3	Осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания	Г	Релаксация	4	Психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие	А4 Б3 В2 Г1
	Факторы		Определения																				
А	Депрессия	1	Достижение полного расслабления организма, благодаря которому достигается повышение работоспособности и снижение психического и физического напряжения, что имеет положительное влияние на психику																				
Б	Эмпатия	2	Обращение внимания субъекта на самого себя и на своё сознание, в частности, на продукты собственной активности, а также какое-либо их переосмысление																				
В	Рефлексия	3	Осознанное сопереживание текущему эмоциональному состоянию другого человека без потери ощущения внешнего происхождения этого переживания																				
Г	Релаксация	4	Психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие																				
41.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Алгоритм борьбы со стрессом:</p> <p>А. Принятие; Б. Осознание; В. Неотождествление; Г. Исследование</p>	БАГВ																				
42.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Уровни профессиональных деструкций:</p>	ГАВБ																				

		<p>А. Специальные деструкции; Б. Индивидуальные деформации; В. Профессионально-типологические деструкции; Г. Общепрофессиональные деструкции.</p>	
43.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Фазы развития синдрома эмоционального выгорания по Дж. Гринбергу:</p> <p>А. Хронические симптомы; Б. «Медовый месяц»; В. Кризис; Г. «Пробивание стены»; Д. «Недостаток топлива».</p>	БДАВГ
44.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Алгоритм анализа стрессовых событий:</p> <p>А. Учет; Б. Пересмотр событий; В. Планирование; Г. Осмысление; Д. Выбор и целеполагание.</p>	БГДВА
45.	УК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите этапы саморегуляции эмоциональных состояний в правильной последовательности:</p> <p>А. Определение причины негативного состояния Б. Оценка текущего эмоционального состояния В. Применение техник расслабления и стабилизации Г. Принятие решения о дальнейших действиях Д. Анализ результатов саморегуляции</p>	БАВГД
46.	УК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Переживания человеком своего отношения к окружающей действительности и к самому себе в определенный момент времени, относительно типичные для данного человека – это _____</p>	Эмоциональные состояния
47.	УК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики – это _____</p>	Стрессоустойчивость
48.	УК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Деструкции, которые возникают в процессе выполнения профессиональной деятельности и негативно влияют на ее продуктивность, искажают личностные качества, способствуют накоплению негативных признаков – это _____</p>	Профессиональная деформация
49.	УК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Степень скрытых возможностей субъекта оптимально включаться в новые или изменяющиеся условия окружающей его социальной среды – это _____</p>	Адаптационный потенциал
50.	УК-3	<p>Продолжите предложение</p>	Перцептивная

		Вид психической напряженности, вызванный большими затруднениями при восприятии необходимой информации – это _____	напряженность
51.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Метод визуализации предполагает: А. Представление негативных ситуаций перед сном Б. Создание позитивных образов и сцен в воображении В. Просмотр фильмов ужасов	Б
52.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Регулярная физическая активность способствует: А. Повышению усталости Б. Улучшению настроения и снижению напряжения В. Увеличению агрессивности	Б
53.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Лучше всего успокаивает нервную систему: А. Интеллектуальные игры Б. Сон продолжительностью менее 4 часов В. Прогулка на свежем воздухе	В
54.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Автоматическое повторение положительных утверждений называется: А. Критикой себя Б. Афирмацией В. Депрессивностью	Б
55.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Физиологический аспект саморегуляции включает: А. Контроль эмоций Б. Релаксационные практики В. Психологические консультации	Б
56.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Психологическая составляющая саморегуляции связана с: А. Физической активностью Б. Эмоциональным состоянием В. Питанием организма	Б
57.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Когнитивная регуляция означает: А. Управление мышцами Б. Управление мыслями и вниманием В. Исключение стрессов	Б
58.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Когнитивная регуляция означает: А. Управление мышцами Б. Управление мыслями и вниманием В. Исключение стрессов	Б
59.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ	А

		<p>Оптимальная продолжительность отдыха должна составлять:</p> <p>А. Несколько минут каждые два-три часа</p> <p>Б. Менее часа</p> <p>В. Больше восьми часов подряд</p>	
60.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Медитация снижает риск развития:</p> <p>А. Сердечно-сосудистых заболеваний</p> <p>Б. Гиперактивности</p> <p>В. Проблем с памятью</p>	А
61.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Аффекты возникают вследствие:</p> <p>А. Внешних обстоятельств</p> <p>Б. Внутреннего конфликта</p> <p>В. Дефицита витаминов</p>	А
62.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Навыки саморегуляции специалистам по социальной работе позволяют:</p> <p>А. Управлять своими реакциями и сохранять спокойствие</p> <p>Б. Быть равнодушными к проблемам клиентов</p> <p>В. Игнорировать собственные потребности</p>	А
63.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Стресс возникает чаще всего в результате:</p> <p>А. Недостаточной нагрузки</p> <p>Б. Конфликтов и высоких требований</p> <p>В. Отсутствие мотивации</p>	А
64.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Биологическое воздействие стресса проявляется в:</p> <p>А. Замедлении метаболизма</p> <p>Б. Повышении артериального давления</p> <p>В. Расслабленности мышц</p>	Б
65.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Поддерживать баланс между работой и личной жизнью помогает:</p> <p>А. Переработка сверх нормы</p> <p>Б. Четкое разделение рабочего и личного времени</p> <p>В. Переход на ночной режим работы</p>	Б
66.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Профессиональное выгорание характеризуется:</p> <p>А. Повышением продуктивности труда</p> <p>Б. Потерей интереса к своей профессии</p> <p>В. Увеличением творческих способностей</p>	Б
67.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Работа над саморазвитием помогает специалисту:</p> <p>А. Оставаться пассивным наблюдателем</p> <p>Б. Улучшать профессиональные качества и компетенции</p>	Б

		В. Становиться замкнутым человеком	
68.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Методы профилактики профессионального выгорания включают: А. Постоянную работу без перерывов Б. Ограничение социальных контактов В. Регулярный отдых и смену видов деятельности	В
69.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Психологии стресса учит специалистов: А. Эффективному управлению собственными ресурсами Б. Как стать зависимым от успокоительных препаратов В. Как избегать всех трудных ситуаций	А
70.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Здоровье работника социальной сферы зависит от: А. Только генетических факторов Б. Образа жизни и отношения к собственному здоровью В. Исключительно внешней среды Г. Все ответы верны	Б
71.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Предупреждение стресса достигается путем: А. Полного отказа от ответственности Б. Рационального планирования и организации времени В. Периодического употребления алкоголя	Б
72.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Симптомы профессионального выгорания проявляются в форме: А. Повышенных достижений и удовлетворения собой; Б. Увеличения работоспособности и творческого потенциала; В. Резкого улучшения взаимоотношений с клиентами; Г. Хронической усталости и эмоционального истощения.	Г
73.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Наиболее эффективный способ борьбы с профессиональным выгоранием: А. Увеличение рабочей нагрузки; Б. Смена места работы каждый квартал; В. Систематический отдых и чередование трудовой деятельности; Г. Игнорирование первых симптомов переутомления.	В
74.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Причины профессионального выгорания включают: А. Недостаточную нагрузку на рабочем месте; Б. Чрезмерные требования и отсутствие поддержки руководства; В. Высокий уровень морального поощрения начальством; Г. Стабильные рабочие условия без изменений.	Б
75.	ПК-3	Прочитайте текст и выберите правильный ответ Последствием длительного профессионального выгорания	В

		<p>может стать:</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Повышение удовлетворённости профессией; Б. Усиление желания развиваться профессионально; В. Снижение когнитивных функций и ухудшение памяти; Г. Укрепление доверия к руководству. 	
76.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Способам снятия стресса:</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Глубокая релаксация мышц тела Б. Длительная физическая нагрузка В. Частое употребление кофеина 	А
77.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Саморегуляция это:</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Способность контролировать своё поведение Б. Навык управления эмоциями и чувствами В. Умение правильно выражать эмоции окружающим Г. Все ответы верны 	Б
78.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Техники, помогающие специалисту справиться с негативными переживаниями:</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Игнорирование проблем Б. Медитация и дыхательные упражнения В. Постоянное общение с коллегами Г. Все ответы верны 	Б
79.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Для повышения стрессоустойчивости специалисты рекомендуют:</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Регулярные занятия спортом Б. Отказ от сна В. Чрезмерное потребление пищи Г. Все ответы неверны 	А
80.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и выберите правильный ответ</p> <p>Одним из признаков профессионального выгорания является:</p> <ul style="list-style-type: none"> А. Повышенная мотивация и энтузиазм; Б. Утрата интереса к профессиональной деятельности; В. Быстрое восстановление после напряжённого трудового дня; Г. Улучшение коммуникативных навыков. 	Б
81.	ПК-3	<p>Проанализируйте состояние Анны Владимировны и укажите, какие на Ваш взгляд, необходимы меры по улучшению её эмоционального состояния.</p> <p>Анна Владимировна активно участвует в разрешении семейных конфликтов. Однако последнее время она чувствует сильную усталость, теряет удовольствие от любимой работы, появились приступы раздражительности и слезливость. Ей стало трудно концентрироваться на важных аспектах дела, появились навязчивые воспоминания о конфликтах, участились ссоры дома.</p>	<p>Анализ состояния показывает наличие начального этапа эмоционального выгорания и профессионального искажения. Необходимо предпринять следующие меры:</p> <p>– Организация</p>

			<p>своевременного отдыха и периодов релаксации.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Консультация психолога – Участвовать в программах повышения квалификации и профразвития, направленных на профилактику выгорания.
82.	ПК-3	<p>Предложите Ваши варианты какие меры помогут избежать эмоционального выгорания специалистам в таком режиме работы</p> <p>Специалисты столкнулись с большим объемом новых случаев одновременно, что привело к сильной эмоциональной перегрузке и чувству постоянной спешки.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Организуйте приоритеты задач, расставляя акценты на самое важное и срочное. – Научитесь говорить "нет" лишним обязанностям, не относящимся непосредственно к вашей компетенции. – Распределяйте обязанности совместно с командой, делегируя полномочия там, где это возможно. – Найдите возможности для полноценного отдыха и восстановления ресурса.
83.	ПК-3	<p>Предложите Ваш вариант, какие приемы помогут специалисту справиться с возникшими внутренними противоречиями и сохранить уверенность в профессионализме</p> <p>Клиент обратился с проблемой, которую невозможно решить быстро и однозначно, вызывая у специалиста сомнения и фрустрацию.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Примите тот факт, что некоторые ситуации требуют времени и поэтапного подхода к решению. – Посмотрите на проблему глазами клиента, попытайтесь представить его точку зрения и ожидания. – Общайтесь с руководителем или коллегами, обратитесь за советом и дополнительной информацией. – Занимайтесь непрерывным образованием, изучая новые подходы и технологии в сфере социальной работы.
84.	ПК-3	<p>Предложите Ваш вариант, какими способами специалист может поддержать свою эффективность и сохранить качество работы</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Сообщите своему непосредственному руководителю о сложившейся ситуации

		<p>Работник пережил личную утрату, что негативно сказалось на его способности качественно исполнять служебные обязанности</p>	<p>и попросите временную помощь или замену в некоторых делах.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Попробуйте постепенно вернуться к привычному графику работы, распределяя нагрузку равномерно. – Применяйте методики релаксации и саморегуляции ежедневно. – Регулярно занимайтесь физкультурой, прогулками на свежем воздухе и здоровыми формами досуга. 																
85.	ПК-3	<p>Предложите Ваш вариант помощи и мер профилактики профессионального выгорания работника</p> <p>Ирина Николаевна работает в отделении социальной реабилитации пожилых людей. Несмотря на богатый опыт и профессионализм, Ирина замечает, что её отношения с пожилыми клиентами стали натянутыми и сухими. Её перестало радовать признание клиентов и похвала руководителей. Иногда появляется чувство бесполезности и бессмысленности усилий.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Ежедневные техники расслабления и саморегуляции. – Регулярные супервизионные сессии с квалифицированным специалистом. – Активное участие в корпоративных мероприятиях и командообразовании. – Краткосрочные курсы повышения квалификации по вопросам профессионального здоровья и стабильности. 																
86.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 35%;">Формы стратегий</th> <th style="width: 5%;"></th> <th style="width: 55%;">Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="text-align: center;">А</td> <td>Когнитивная форма копинг-стратегий</td> <td style="text-align: center;">1</td> <td>Стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">Б</td> <td>Эмоциональная форма копинг-стратегий</td> <td style="text-align: center;">2</td> <td>Сравнение себя с другими, находящимися в относительно худшем положении</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">В</td> <td>Поведенческая форма копинг-стратегий</td> <td style="text-align: center;">3</td> <td>Подавление отрицательных эмоций с сохранением самообладания, самоконтроля</td> </tr> </tbody> </table>		Формы стратегий		Определения	А	Когнитивная форма копинг-стратегий	1	Стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание	Б	Эмоциональная форма копинг-стратегий	2	Сравнение себя с другими, находящимися в относительно худшем положении	В	Поведенческая форма копинг-стратегий	3	Подавление отрицательных эмоций с сохранением самообладания, самоконтроля	<p>А2 Б3 В1</p>
	Формы стратегий		Определения																
А	Когнитивная форма копинг-стратегий	1	Стремление быть выслушанным, встретить содействие и понимание																
Б	Эмоциональная форма копинг-стратегий	2	Сравнение себя с другими, находящимися в относительно худшем положении																
В	Поведенческая форма копинг-стратегий	3	Подавление отрицательных эмоций с сохранением самообладания, самоконтроля																

87.	<p>ПК-3</p>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" data-bbox="472 266 1150 1283"> <thead> <tr> <th></th> <th>Механизмы</th> <th></th> <th>Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Рационализация</td> <td>1</td> <td>Механизм психологической защиты, который характеризуется направлением энергии на социально одобряемые, творческие сферы человеческой деятельности</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Вытеснение</td> <td>2</td> <td>Механизм психологической защиты, который характеризуется неосознанным наделянием другого человека собственными чертами и свойствами, перенос своих чувств и переживаний на другого человека</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Проекция</td> <td>3</td> <td>Механизм психологической защиты, при котором неприятные мысли, воспоминания или желания «загоняются» в бессознательное</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Сублимация</td> <td>4</td> <td>Механизм психологической защиты, который характеризуется построением приемлемых моральных, логичных обоснований для объяснения и оправдания неприемлемых импульсивных форм поведения</td> </tr> </tbody> </table>		Механизмы		Определения	А	Рационализация	1	Механизм психологической защиты, который характеризуется направлением энергии на социально одобряемые, творческие сферы человеческой деятельности	Б	Вытеснение	2	Механизм психологической защиты, который характеризуется неосознанным наделянием другого человека собственными чертами и свойствами, перенос своих чувств и переживаний на другого человека	В	Проекция	3	Механизм психологической защиты, при котором неприятные мысли, воспоминания или желания «загоняются» в бессознательное	Г	Сублимация	4	Механизм психологической защиты, который характеризуется построением приемлемых моральных, логичных обоснований для объяснения и оправдания неприемлемых импульсивных форм поведения	<p>А4 Б3 В2 Г1</p>
	Механизмы		Определения																				
А	Рационализация	1	Механизм психологической защиты, который характеризуется направлением энергии на социально одобряемые, творческие сферы человеческой деятельности																				
Б	Вытеснение	2	Механизм психологической защиты, который характеризуется неосознанным наделянием другого человека собственными чертами и свойствами, перенос своих чувств и переживаний на другого человека																				
В	Проекция	3	Механизм психологической защиты, при котором неприятные мысли, воспоминания или желания «загоняются» в бессознательное																				
Г	Сублимация	4	Механизм психологической защиты, который характеризуется построением приемлемых моральных, логичных обоснований для объяснения и оправдания неприемлемых импульсивных форм поведения																				
88.	<p>ПК-3</p>	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" data-bbox="472 1529 1179 1966"> <thead> <tr> <th></th> <th>Механизмы</th> <th></th> <th>Определения</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Агрессия</td> <td>1</td> <td>Событие вызвало раздражение и гнев</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Тревога</td> <td>2</td> <td>Страх перед неизвестностью или неопределенностью</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Печаль</td> <td>3</td> <td>Получение положительной оценки своего труда</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Радость</td> <td>4</td> <td>Утрата близкого человека или потеря значимой ценности</td> </tr> </tbody> </table>		Механизмы		Определения	А	Агрессия	1	Событие вызвало раздражение и гнев	Б	Тревога	2	Страх перед неизвестностью или неопределенностью	В	Печаль	3	Получение положительной оценки своего труда	Г	Радость	4	Утрата близкого человека или потеря значимой ценности	<p>А1 Б2 В4 Г3</p>
	Механизмы		Определения																				
А	Агрессия	1	Событие вызвало раздражение и гнев																				
Б	Тревога	2	Страх перед неизвестностью или неопределенностью																				
В	Печаль	3	Получение положительной оценки своего труда																				
Г	Радость	4	Утрата близкого человека или потеря значимой ценности																				

89.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" data-bbox="472 266 1182 640"> <thead> <tr> <th></th> <th>Симптомы</th> <th></th> <th>Рекомендации</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Эмоциональное истощение</td> <td>1</td> <td>Рекомендовано увеличить периоды отдыха и расслабиться</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Цинизм и деперсонализация</td> <td>2</td> <td>Необходимо заняться восстановлением ценностей и смысла</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Редукция личных достижений</td> <td>3</td> <td>Важно ставить реалистичные цели и оценивать успехи</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Физическое переутомление</td> <td>4</td> <td>Следует пересмотреть рабочую нагрузку и образ жизни</td> </tr> </tbody> </table>		Симптомы		Рекомендации	А	Эмоциональное истощение	1	Рекомендовано увеличить периоды отдыха и расслабиться	Б	Цинизм и деперсонализация	2	Необходимо заняться восстановлением ценностей и смысла	В	Редукция личных достижений	3	Важно ставить реалистичные цели и оценивать успехи	Г	Физическое переутомление	4	Следует пересмотреть рабочую нагрузку и образ жизни	А1 Б2 В3 Г4
	Симптомы		Рекомендации																				
А	Эмоциональное истощение	1	Рекомендовано увеличить периоды отдыха и расслабиться																				
Б	Цинизм и деперсонализация	2	Необходимо заняться восстановлением ценностей и смысла																				
В	Редукция личных достижений	3	Важно ставить реалистичные цели и оценивать успехи																				
Г	Физическое переутомление	4	Следует пересмотреть рабочую нагрузку и образ жизни																				
90.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите соответствие</p> <p>К каждой позиции, данной в левом столбце, подберите соответствующую позицию из правого столбца.</p> <table border="1" data-bbox="472 857 1182 1263"> <thead> <tr> <th></th> <th>Методы саморегуляции</th> <th></th> <th>Этапы восстановления</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>А</td> <td>Техника прогрессивной мышечной релаксации</td> <td>1</td> <td>Этап осознания и переоценки</td> </tr> <tr> <td>Б</td> <td>Практика дневника благодарности</td> <td>2</td> <td>Этап физического расслабления</td> </tr> <tr> <td>В</td> <td>Занятия йогой</td> <td>3</td> <td>Этап внутреннего умиротворения</td> </tr> <tr> <td>Г</td> <td>Визуализация спокойных мест</td> <td>4</td> <td>Этап физической активности</td> </tr> </tbody> </table>		Методы саморегуляции		Этапы восстановления	А	Техника прогрессивной мышечной релаксации	1	Этап осознания и переоценки	Б	Практика дневника благодарности	2	Этап физического расслабления	В	Занятия йогой	3	Этап внутреннего умиротворения	Г	Визуализация спокойных мест	4	Этап физической активности	А2 Б1 В4 Г3
	Методы саморегуляции		Этапы восстановления																				
А	Техника прогрессивной мышечной релаксации	1	Этап осознания и переоценки																				
Б	Практика дневника благодарности	2	Этап физического расслабления																				
В	Занятия йогой	3	Этап внутреннего умиротворения																				
Г	Визуализация спокойных мест	4	Этап физической активности																				
91.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Определите порядок шагов при выполнении упражнений для контроля дыхания:</p> <p>А. Плавный выдох воздуха Б. Задержка дыхания на короткий промежуток времени В. Постепенный глубокий вдох через нос Г. Повторение цикла несколько раз</p>	ВБАГ																				
92.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Определите порядок приёмов эффективного общения для предотвращения эмоционального перенапряжения:</p> <p>А. Использовать активное слушание Б. Открытое выражение своих чувств и потребностей В. Соблюдение границ общения и дозированность взаимодействия Г. Применение принципов эмпатии и доброжелательности</p>	АБГВ																				

93.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Расположите стадии развития стресса у специалиста социальной работы:</p> <p>А. Начальная мобилизация ресурсов организма Б. Привыкание к постоянному стрессу («стадия сопротивления») В. Истощение ресурсов организма («стадия истощения») Г. Стадия предупреждения и минимизации влияния стресса</p>	ГАБВ
94.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите последовательность</p> <p>Установите порядок стадий самовосстановления после сильного эмоционального потрясения:</p> <p>А. Признание произошедшего события Б. Реакция на событие (эмоциональный отклик) В. Осмысление произошедшего и осознание чувств Г. Возвращение к нормальной жизнедеятельности Д. Решение возможных последствий и принятие мер</p>	АБВДГ
95.	ПК-3	<p>Прочитайте текст и установите правильную последовательность</p> <p>Расположите методы формирования положительного настроения:</p> <p>А. Положительные утверждения и аффирмации Б. Вспоминание приятных моментов прошлого В. Планирование будущих радующих событий Г. Позитивная оценка текущих событий</p>	БГАВ
96.	ПК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Система мероприятий, направленных на исправление недостатков психологии или поведения человека с помощью специальных средств психологического воздействия – это _____</p>	Психокоррекция
97.	ПК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Система мероприятий, направленных на изучение причин, способствующих возникновению психических заболеваний и нарушений, их своевременное выявление и устранение – это _____</p>	Психопрофилактика
98.	ПК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Снижение чувства компетентности в своей работе, уменьшение ценности своей работы, ограничение своих обязанностей по отношению к другим – это _____</p>	Редукция личностных достижений
99.	ПК-3	<p>Продолжите предложение</p> <p>Способность индивида сознательно регулировать свое эмоциональное, поведенческое и психофизическое состояние посредством определенных приемов и техник – это _____</p>	Саморегуляция

100.	ПК-3	Продолжите предложение Синдром, возникающий на фоне длительного воздействия профессионального стресса – это _____	Эмоциональное выгорание

Разработан:
доцент кафедры дефектологии,
русского языка и социальной работы



Л.Х. Ачабаева