

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний авіаційний університет

ЗАТВЕРДЖУЮ

Проректор

з навчальної роботи

_____ А.Г.Гудманян

« ____ » _____ 2019 р.



Система менеджменту якості

ПАКЕТ

комплексних контрольних робіт

з дисципліни «Профілактика професійного вигорання та деформацій
(психологія управління стресом)»

Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)

Індекс НМ-8-12-053/18-3.2.7.

СМЯ НАУ ККР 12.01.07 ()-01-2019

Рекомендовано науково-методично-
редакційною радою Факультету
дінгвістики та соціальних комунікацій

Протокол № ____

від « ____ » _____ 2019 р.

Голова НМРР

_____ А.М. Кокарева

КИЇВ

Національний авіаційний університет
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти

УЗГОДЖЕНО
Декан ФЛСК

_____ С.М.Ягодзінський
« ____ » _____ 2019 р.

**Комплексні контрольні роботи
з дисципліни**

«Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

Спеціальність 053 «Психологія»
(спеціалізація «Практична психологія»)

Комплексні контрольні роботи рецензовані випусковою кафедрою педагогіки та психології професійної освіти

протокол № 5 від 05 березня 2019 р.

Завідувач випускової
кафедри

_____ Е.В. Лузік
« __ » _____ 2019 р.

Список розробників пакету комплексних контрольних робіт (ККР)

Пакет ККР з дисципліни «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

для студентів спеціальності 053 «Психологія» спеціалізації «Практична психологія»

розробила:

Дацун О.В., старший викладач кафедри педагогіки та психології професійної освіти, варіанти №1-20

Пакет ККР схвалено на засіданні кафедри педагогіки та психології професійної освіти

Протокол № 5 від 05 березня 2019 р.

Завідувач кафедри _____ Е.В. Лузік

Рецензія
на пакет комплексних контрольних робіт
з навчальної дисципліни «Профілактика професійного вигорання та
деформацій (психологія управління стресом)»
спеціальності 053 «Психологія»
спеціалізації «Практична психологія»

Розробником поданого пакету контрольних робіт дотримано принципу комплексності завдань та їх фахового спрямування. Виокремлено питання теоретичних і практичних знань у галузі практичної психології, розкриті питання профілактики професійного вигорання особистості.

Матеріали комплексної контрольної роботи мають логічну структуру. Запропоновані завдання підібрані таким чином, що дають можливість оцінити рівень активного та свідомого засвоєння навчальної інформації та підготовленості студентів до вивчення спеціальних дисциплін. Запитання побудовані як у теоретичній та практичній формах. Комплексна контрольна робота має тридцять варіантів, кожний з котрих полягає з трьох питань. Це дає змогу вибірково перевірити базову підготовку з дисципліни.

Обґрунтованими є критерії оцінки виконаних завдань. Варіанти комплексних контрольних робіт мають однакову складність. Сумарна оцінка на всі питання комплексної контрольної роботи дорівнює 100 балам.

В кожному варіанті надається можливість розкрити сутність різних сторін дисципліни, теоретичні проблеми науки, які мають прикладне значення; основні поняття та категорії, принципи, функції, специфіку технологій, методів їх реалізації в сфері психології, як важливих чинників ефективності діяльності практичного психолога в різних галузях професійної діяльності.

Вважаю, що рецензований пакет комплексних контрольних робіт за змістом, складністю та рівнозначністю варіантів завдань відповідає програмним вимогам нормативного курсу «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)».

Завідувач кафедри _____

Е.В. Лузік
«05» березня 2019 р.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ
виконання завдань комплексної контрольної роботи
з дисципліни «Профілактика професійного вигорання та деформацій
(психологія управління стресом)»

Оцінка якості знань та вмінь студентів з виконання комплексної контрольної роботи фахової підготовки студентів (випускників) за виконання завдань комплексної контрольної роботи з дисципліни «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)» здійснюється за 100-бальною шкалою (табл. 1).

Таблиця 1

Повна і правильна відповідь	Загальна кількість балів	Завдання 1	Завдання 2	Завдання 3
Завдання 1-30	100	40	40	20

Відповідність рейтингових оцінок за окремі завдання ККР у балах оцінкам за національною шкалою наведена в таблиці 2.

Таблиця 2

Оцінка в балах			Оцінка за національною шкалою
1 завдання	2 завдання	3 завдання	
36-40	36-40	18-20	Відмінно
30-35	30-35	15-17	Добре
24-29	24-29	12-14	Задовільно
Менше 24	Менше 24	Менше 12	Незадовільно

Критерії розроблено:

Старшим викладачем кафедри педагогіки та психології професійної освіти
 04.03.2019 р.

_____ О.В.Дацун

Перелік
довідкової літератури, використання якої дозволяється при виконанні
комплексної контрольної роботи

Під час проведення комплексних контрольних робіт з дисципліни «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)» використання довідкової літератури та технічних засобів не передбачено.

Старший викладач кафедри педагогіки та
психології професійної освіти
04.03.2019

_____ О.В. Дацун

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 1**

1. Поняття про стрес та основні підходи до його дослідження.
2. Соціально-психологічна профілактика професійно обумовлених деструкцій.
3. Самооцінка психічних станів.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 2**

1. Психологічний аналіз професійного стресу в організаціях.
2. Загальна характеристика технології профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання».
3. Диференційна самооцінка психічних станів.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 3**

1. Професійний стрес та чинники, що впливають на його виникнення.
2. Психологічне консультування в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій.
3. Оцінка функціональних станів «САН».

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 4**

1. Основні форми прояву професійного стресу.
2. Групова технологія профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання».
3. Тест-опитувальник «Оцінка настрою».

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 5**

1. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання».
2. Індивідуальна технологія профілактики й подолання професійного стресу та синдрому «професійного вигорання»
3. Оцінка домінуючого та актуального психічних станів.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 6**

1. Синдром «професійного вигорання» як результат хронічного стресу у працівників.
2. Технології самоменеджменту та їх роль у профілактиці професійного стресу.
3. Методика дослідження домінуючого стану.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 7**

1. Основні вияви синдрому «професійного вигорання».
2. Методики діагностики основних складових самоменеджменту.
3. Виників емоційного дискомфорту.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 8**

1. Соціально-демографічні та гендерні аспекти синдрому «професійного вигорання».
2. Методика "Самоменеджмент: як добре Ви справляєтеся зі своєю роботою?"
3. Діагностика окремих психічних станів.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 9**

1. Гендерні характеристики працівників та їх взаємозв'язок із професійним стресом та синдромом «професійного вигорання».
2. Методика «Самоменеджмент: аналіз використання часу»
3. Діагностика синдрому емоційного вигорання за методикою В.Бойко

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 10**

1. Гендерна ідентичність особистості та проблеми професійного стресу.
2. Психологічний аналіз професійного стресу в організаціях.
3. Шкала нервово-психічної напруги.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 11**

1. Гендерні ролі, гендерні стереотипи як чинник професійного стресу.
2. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання».
3. Нервово-психічна стабільність.

Завідувач кафедри

_____ Е.Лузік
(підпис)

04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 12**

1. Особливості професійної кар'єри працівників освітніх організацій.
2. Психологічний аналіз професійного стресу в організаціях.
3. Особистісна шкала прояву тривоги.

Завідувач кафедри

_____ Е.Лузік
(підпис)

04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 13**

1. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види.
2. Психологічні особливості синдрому «професійного вигорання».
3. Методика дослідження соціальної фрустрованості.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 14**

1. Психологічні чинники, що впливають на розвиток професійної кар'єри.
2. Гендерні характеристики працівників та їх взаємозв'язок із професійним стресом та синдромом «професійного вигорання».
3. Методика диференційної діагностики депресивних станів В. Зунга

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 15**

1. Вплив гендерних чинників на професійну кар'єру в освітніх організаціях.
2. Соціально-психологічна профілактика професійно обумовлених деструкцій.
3. Методика диференційної діагностики депресивних станів В.Жмурова

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

**КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 16**

1. Вплив гендерних чинників на розвиток синдрому «професійного вигорання»
2. Психологічне консультування в умовах розвитку професійно обумовлених деструкцій.
3. Шкала депресії Е.Бека

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 17

1. Особливості професійної кар'єри працівників освітніх організацій
2. Групова технологія профілактики й подолання синдрому «професійного вигорання».
3. Самооцінка емоційних станів.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 18

1. Поняття про професійну кар'єру, її основні етапи та види
2. Індивідуальна технологія профілактики й подолання синдрому «професійного вигорання».
3. Дослідження вегетативних проявів психічних станів

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 19

1. Соціально-демографічні та гендерні аспекти синдрому «професійного вигорання».
2. Регулятивно-корекційний напрямок профілактики професійного стресу.
3. Діагностика психічних станів за допомогою проєктивних тестів.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Спеціальність 053 «Психологія» (спеціалізація «Практична психологія»)
Дисципліна «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»

КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА
ВАРІАНТ № 20

1. Основні форми прояву професійного стресу.
2. Запобіжний напрямок профілактики професійного стресу
3. Методи опосередкованого впливу на психічні стани.

Завідувач кафедри
_____ Е.Лузік
(підпис)
04 березня 2019р.

Національний авіаційний університет
КОМПЛЕКСНА КОНТРОЛЬНА РОБОТА

М.Ш.

з дисципліни « _____ »
(назва дисципліни)

студента(ки) _____ курсу _____ групи _____
(ініціали, прізвище)

Навчально-наукового інституту (факультету) _____
(назва інституту (факультету))

Кафедри _____
(назва кафедри)


Напрямок підготовки _____
(шифр та назва)

Спеціальність, спеціалізація (ОП) _____
(шифр та назва)

Дата проведення комплексної контрольної роботи « _____ » _____ 20__ р.

Номер варіанта _____

Підпис студента(ки) _____

	Система менеджменту якості. Пакет ККР з навчальної дисципліни «Профілактика професійного вигорання та деформацій (психологія управління стресом)»	Шифр документа	СМЯ НАУ ККР 12.01.07()-01- 2019
		Стор. 23 із 23	

(Ф 03.02-01)

АРКУШ ПОШИРЕННЯ ДОКУМЕНТА

№ прим.	Куди передано (підрозділ)	Дата видачі	П.І.Б. отримувача	Підпис отримувача	Примітки
1	2	3	4	5	6

(Ф 03.02-02)

АРКУШ ОЗНАЙОМЛЕННЯ З ДОКУМЕНТОМ

№ по р.	Прізвище ім'я по-батькові	Підпис ознайомленої особи	Дата ознайомлення	Примітки

(Ф 03.02 – 03)

АРКУШ ОБЛІКУ ЗМІН

№ зміни	№ листа/сторінки (пункт)				Підпис особи, яка внесла зміну	Дата внесення зміни	Дата введення зміни
	Змінено го	замінено го	нового	анульованого			

Ф 03.02 – 04)

АРКУШ РЕЄСТРАЦІЇ РЕВІЗІЙ

№ пор.	Прізвище ім'я по-батькові	Дата ревізії	Підпис	Висновок щодо адекватності