**Профессиональное выгорание самодиагностика и профилактика**

**1. «Суровая» мимика, категоричная речь, отсутствие готовности слушать являются признаками экономии энергии по сценарию**

1) бездействие;**2) доминирование;+**3) избегание;4) компромисс;5) обособление.

**2. Виды потери энергии**

**1) естественные;+**2) непрофильные;**3) нерациональные;+4) профессиональные;+5) профильные.+**

**3. Второй этап изменения профессионального поведения**

1) адаптация;**2) дебют профессионального выгорания;+**3) профессиональное выгорание;4) социализация;5) экономия энергии.

**4. Главным в планировании отдыха является**

1) планировать перерывы через каждые 2 часа;2) продумать время его начала;3) продумать его продолжительность;**4) спланировать действия, которые дадут максимальный эффект;+**5) уходить домой вовремя.

**5. Для восстановления контакта с собой используют технику**

1) приседания;2) прыжков;3) растяжения;4) суммирования;**5) уединения.+**

**6. Дополнительные траты энергии, связанные с особенностями профессиональной деятельности специалиста, называются**

1) естественные;2) непрофильные;3) нерациональные;4) профессиональные;**5) профильные.+**

**7. Если специалист выглядит суровым, не выслушивает собеседника, его речь категоричная, то это указывает на отсутствие у него**

1) бодрости;**2) доброжелательности;+**3) инициативности;4) привлекательности;5) спонтанности.

**8. Если специалист перестает высказывать свое мнение, предлагать идеи и вносить предложения, то это указывает на отсутствие у него**

1) бодрости;2) доброжелательности;**3) инициативности;+**4) привлекательности;5) спонтанности.

**9. Если у специалиста «осевшая» осанка и замедленная реакция, то это указывает на отсутствие у него**

**1) бодрости;+**2) доброжелательности;3) инициативности;4) привлекательности;5) спонтанности.

**10. К параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста относятся**

**1) мимика;+2) осанка;+3) речь;+4) скорость реакции;+**5) характер.

**11. Какие дела сохраняют позитивный настрой на деятельность?**

1) обязательные;2) отложенные;**3) привлекательные;+**4) рутинные;5) трудные.

**12. Какой этап изменения профессионального поведения характеризуется отсутствием инициативности и доброжелательности в течение 1 месяца и более?**

1) адаптация;**2) дебют профессионального выгорания;+**3) профессиональное выгорание;4) социализация;5) экономия энергии.

**13. Комфортная семейная обстановка и материальная обеспеченность являются ресурсами для сохранения**

1) бодрости;2) доброжелательности;**3) инициативности;+**4) привлекательности;5) спонтанности.

**14. Минимальное количество привлекательных дел в день, необходимое для сохранения позитивного настроя на деятельность**

**1) 1;+**2) 2;3) 3;4) 4;5) 5.

**15. На дефицит энергии указывает следующее самонаблюдение**

**1) бодрость не возвращается после 40 минут отдыха;+**2) настроение не улучшается после 20 минут отдыха;3) настроение не улучшается после 40 минут отдыха;4) самочувствие не улучшается после 20 минут отдыха;5) самочувствие не улучшается после 40 минут отдыха.

**16. На какое состояние специалиста указывает следующее поведение маскообразная мимика, категоричная речь, сутулость, отсутствие готовности слушать и предлагать, замедленная реакция или, напротив, торопливость?**

**1) «дефицит энергии»;+**2) «экономия энергии»;3) бездействие;4) доминирование;5) обособление.

**17. Наличие результата деятельности является условием сохранения**

1) бодрости;2) доброжелательности;**3) инициативности;+**4) привлекательности;5) спонтанности.

**18. Наличие эмоциональных ресурсов и способность специалиста самостоятельно решать возникающие проблемы является характеристикой следующего функционального режима**

1) «дефицит энергии»;**2) «полное горение»;+**3) «экономия энергии»;4) «энергетический баланс»;5) «энергетический кризис».

**19. Особенностью функционального режима «Полное горение» является следующее**

**1) специалист «горит» в отношении привлекательных дел;+**2) специалист «горит» гордо;3) специалист «горит» периодами;4) специалист «горит» постоянно;5) специалист «горит» ярко.

**20. Отказ от активности (бодрости) является экономией энергии по сценарию**

**1) бездействие;+**2) доминирование;3) избегание;4) компромисс;5) обособление.

**21. Отказ от доброжелательности является экономией энергии по сценарию**

1) бездействие;**2) доминирование;+**3) избегание;4) компромисс;5) обособление.

**22. Отказ от инициативности является экономией энергии по сценарию**

1) бездействие;2) доминирование;3) избегание;4) компромисс;**5) обособление.+**

**23. Отсутствие эмоциональных ресурсов и неспособность специалиста самостоятельно решать возникающие проблемы является характеристикой следующего функционального режима**

**1) «дефицит энергии»;+**2) «полное горение»;3) «экономия энергии»;4) «энергетический баланс»;5) «энергетический кризис».

**24. Первый этап изменения профессионального поведения**

1) адаптация;2) дебют профессионального выгорания;3) профессиональное выгорание;4) социализация;**5) экономия энергии.+**

**25. Потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей называются**

1) естественные;2) непрофильные;3) нерациональные;**4) профессиональные;+**5) профильные.

**26. Потери энергии, которые сопровождают любой умственный и физический труд называются**

**1) естественные;+**2) непрофильные;3) нерациональные;4) профессиональные;5) профильные.

**27. Рекомендация «Больше общайтесь со здоровыми людьми» позволяет сократить следующие траты энергии**

1) естественные;2) непрофильные;3) нерациональные;4) профессиональные;**5) профильные.+**

**28. Рекомендация «Думайте о пациентах на работе, но не дома» позволяет сократить следующие траты энергии**

1) естественные;2) непрофильные;3) нерациональные;**4) профессиональные;+**5) профильные.

**29. Рекомендация «Работайте на улучшение климата в коллективе» позволяет сократить следующие траты энергии**

1) естественные;2) непрофильные;**3) нерациональные;+**4) профессиональные;5) профильные.

**30. Рекомендация «Решайте конфликты» позволяет сократить следующие траты энергии**

1) естественные;2) непрофильные;**3) нерациональные;+**4) профессиональные;5) профильные.

**31. Сохранению контакта с собой помогает**

1) концентрация на деле;2) концентрация на пациенте;3) ориентация на других;**4) ориентация на себя;+**5) сосредоточение на предмете.

**32. Траты энергии при конфликтах, избыточном контроле руководителя, неблагоприятном климате в коллективе и т.п. называются**

1) естественные;2) непрофильные;**3) нерациональные;+**4) профессиональные;5) профильные.

**33. Третий этап изменения профессионального поведения**

1) адаптация;2) дебют профессионального выгорания;**3) профессиональное выгорание;+**4) социализация;5) экономия энергии.

**34. Удовольствие, радость и интерес являются условием сохранения**

1) бодрости;**2) доброжелательности;+**3) инициативности;4) привлекательности;5) спонтанности.

**35. Физическая активность является условием сохранения**

**1) бодрости;+**2) доброжелательности;3) инициативности;4) привлекательности;5) спонтанности.