



Адаптационные возможности человека, использование внутренних ресурсов для преодоления стресса.ДРБ_УП:УСС Без ИМ

- 1 Фактор защиты, который использует человек для противостояния различным жизненным рискам, называется...
- 2 К внутренним ресурсам человека относятся...
- 3 Позитивное отношение как форма позитивного мышления заключается в том, что...
- 4 Проактивность – это...
- 5 Направление в психотерапии, основанное на поиске и анализе смыслов и целей в жизни – это...
- 6 Согласно алгоритму постановки целей SMART, критерии, которым должна соответствовать цель – это...
- 7 Минусом цели, которая сформулирована как отрицание проблемного состояния, является...
- 8 Генеративная цель – это...
- 9 Подход, который выражается в полной зависимости от внешних обстоятельств и людей по Стивену Кови – это...
- 10 К хронофагам относятся...
- 11 Время, подходящее для осуществления конкретного замысла (удобный момент, место, человек, внешние обстоятельства), в планировании называется...
- 12 Задачи, привязанные к определенному времени, называются...
- 13 Согласно матрице Эйзенхауэра, к важным, но не срочным задачам относятся:
- 14 Дела, связанные со здоровьем, невыполнение которых окажет отрицательное влияние на другие дела или приведет к неприятностям, согласно матрице Эйзенхауэра, относят к квадранту...





- 15) Когда мы включаем определенную музыку, прослушивание которой способно настроить нас на переговоры или на интеллектуальную работу, мы используем прием, который называется...
- 16) Для нейтрализации негативной эмоции рекомендуется выполнить действия в следующей последовательности:
- 17) Один из вариантов отреагирования негативной эмоции, подразумевающий использование смешных прозвищ, названия ролей и состояний – это прием...
- 18) Субъективное ощущение недостаточного или некачественного сна, поверхностного и прерывистого, что сказывается на активности в период бодрствования, называется...
- 19) Веществом, которое определяет нарастание активности в период бодрствования, является...

