



Итоговый экзамен Управление персоналом организации: управление своим стрессом.ДРБ_УП:УСС

- 1) Какое из перечисленных утверждений является истинным:
- 2) Полезный стресс, вызывающий мобилизацию организма, поднимающий жизненный тонус, дающий нам возможность для самореализации – это
- 3) Вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений – это ...
- 4) Стресс, возникающий в ответ на переживание боли и характеризующийся нарушением гомеостаза – это
- 5) Причинами организационных стрессов являются:
- 6) К каким стрессорам происходит самая длительная адаптация организма:
- 7) Качество человека, характеризующее его склонность приписывать ответственность за результаты своей деятельности либо внешним силам, либо собственным способностям и усилиям – это...
- 8) Установите соответствие между причинами стрессов и их группами:
- 9) Ганс Селье сказал: «Стресс – это аромат и вкус жизни. Поскольку он связан с любой деятельностью, избежать его может лишь тот, кто ничего не делает. Но кому приятна жизнь без дерзаний, без успехов, без ошибок? Поэтому важно научиться не избегать стресса, а находить ... от него»
- 10) Кого из ученых считают основоположником концепции стресса?
- 11) Что означает «неспецифическая» реакция организма на воздействие?
- 12) Стимул, который может запустить в действие реакцию борьбы или бегства, называется –
- 13) От чего зависит превращение раздражителей в стрессоры





- 14) Стадия развития стресса, согласно Г. Селье, на которой существенно уменьшаются адаптационные резервы, снижается сопротивляемость организма, следствием чего могут стать морфологические изменения в организме:
- 15) Психическое состояние человека, вызываемое объективно непреодолимыми трудностями, возникающими на пути к достижению цели – это...
- 16) Формы поведения, являющиеся адаптивными при наличии фрустрации:
- 17) Метод, который основан на предельном мысленном усилении возможной неудачи, имеет название:
- 18) Состояние, в котором человек переживает стресс, связанный с нежелательными переменами – это...
- 19) Основные новообразования в кризисе 30 лет – это:
- 20) Форма защиты, при которой чрезмерно развивается одна наиболее выраженная способность в ущерб другой – это
- 21) Понятие, которое объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы справиться со стрессовыми ситуациями, называется...
- 22) К физиологическим методам исследования относятся:
- 23) Теппинг-тест основан на...
- 24) Согласно методике Холмса и Райха, общая сумма баллов, соответствующая высокой степени сопротивляемости стрессу – это...
- 25) Согласно описанию кардинальных типов личности докторами Мейером Фридманом и Реем Розенманом, личность типа А имеет следующие черты:
- 26) Согласно основному постулату психосоматики, в основе заболевания лежит...
- 27) Заболевания, которые относятся к группе «Чикагская семерка»:
- 28) Истинное психосоматическое заболевание, сопровождающееся патологическими изменениями в органах – это...





- 29) Факторы, свойственные психосоматическому типу личности, которые одновременно определяют развитие психосоматических расстройств:
- 30) Примером инфантильного желания зависимости от партнера могут являться фразы...
- 31) Проявление таких личностных черт, как эгоцентризм, внушаемость, оптимизм, общительность, появление истерических реакций сочетается с механизмом психологической защиты:
- 32) Стремление избегать вызывающие страх проблемные ситуации и неспособность отстаивать свою позицию в споре сочетается с механизмом психологической защиты:
- 33) Отсутствие глубоких интересов личности, податливость влиянию окружающих, внушаемость, неумение доводить начатое дело до конца сочетается с механизмом психологической защиты:
- 34) Приписывание окружающим различных негативных качеств как рациональной основы для их неприятия и принятия на этом фоне себя – это механизм психологической защиты...
- 35) Группа методик, предназначенных для диагностики личности, для которых характерен в большей мере глобальный подход к оценке личности, а не выявление отдельных черт – это...
- 36) К проективным методикам относятся:
- 37) Количество рисунков, которые необходимо выполнить для прохождения методики Ассоциативный рисуночный тест – это ...
- 38) Рисуночная методика «Человек под дождем» позволяет решать задачи:
- 39) Фазы развития стресса, которые позволяет выявить методика диагностики уровня эмоционального выгорания В.В. Бойко, расположены в следующей последовательности:
- 40) Такие симптомы, как переживание психотравмирующих событий, неудовлетворенность собой, ощущение «загнанности в клетку», характерны для фазы стресса:
- 41) Автор «витаминовой» модели оценки профессионального стресса:
- 42) Модель профессионального стресса, основанная на предположении, что особую опасность для человека имеют ситуации, когда работа предъявляет ему требования, не соответствующие его способностям, имеет название...





- 43) Стресс, возникающий в условиях жесткого лимита времени, который усугубляется в условиях высокой значимости задания и ответственности за результат его выполнения, называется...
- 44) Стресс, связанный с реальными проблемами делового общения, проявляется повышенной конфликтностью, неспособностью контролировать себя, неумением тактично отказать в чем-либо, незнанием средств защиты от манипулятивного воздействия, называется...
- 45) Термин «Эмоциональное выгорание» (burnout) впервые ввел американский психиатр...
- 46) Для синдрома эмоционального выгорания характерны...
- 47) Профессии, для которых развития синдрома эмоционального выгорания характерно в первую очередь:
- 48) Согласно теории Дж. Гринберга, пятой стадией эмоционального выгорания является:
- 49) Неверно, что синдром эмоционального выгорания...
- 50) Из возможных рекомендаций преодоления стресса, линейным сотрудникам можно рекомендовать принципы:
- 51) Прием устранения и профилактики эмоционального выгорания по Е.М. Семеновой «развивать в себе ощущение покоя» означает...
- 52) Согласно методическому подходу борьбы со стрессом Ли Рой Мерфи, третичная профилактика – это ...
- 53) Мифами людей, переживающих эмоциональное выгорание, могут являться:
- 54) Информирование партнера по взаимодействию о восприятии его деятельности другими, реакции на нее, результатах и последствиях этой деятельности – это...
- 55) Эффекты, являющиеся следствием конструктивной обратной связи – это...
- 56) Приемы, инструменты, фразы, поведение, которое помогает достигать результата и проговариваются в обратной связи называются...
- 57) Приемы, инструменты, фразы, поведение, которые мешают достигать результата или отсутствуют, и проговариваются в обратной связи называются...





- 58) Правило подходящих условий при выдаче обратной связи означает:
- 59) Спектр устойчивых и переменных свойств, которые определяют нашу личность – это...
- 60) Последний этап в алгоритме выдачи обратной связи – это...
- 61) Вести себя ассертивно, значит,...
- 62) Главная цель ассертивного поведения – это...
- 63) Согласно Э. Солтеру, характеристиками ассертивной личности являются:
- 64) Ассертивность как «социально оправданное невербальное или вербально выражение чувств» определил...
- 65) Согласно транзактному анализу, ассертивное поведение – это отношения на уровне...
- 66) Когда человек позволяет другим удовлетворять свои нужды и обеспечивать свои права за счет его нужд и прав, не умеет четко заявлять о своих желаниях и потребностях, это говорит о том, что его поведение...
- 67) Когда человеком удовлетворяются собственные нужды и обеспечиваются свои права, а нужды и права других игнорируются, это говорит о том, что его поведение...
- 68) Согласно модели ассертивного поведения, в рамках которой манифестируются 10 прав человека, выделяются следующие:
- 69) Техника развития ассертивности, в рамках которой предлагается записывать в течение дня любые дела с дальнейшим анализом: «Хотел ли я это делать? Заметил ли я, что это делаю? Я делал то, что считаю правильным?» называется...
- 70) Техника, в рамках которой Вы спокойно повторяете снова и снова без объяснения причин те суждения, которые, по Вашему мнению, верны и способствуют достижению целей совместной деятельности, называется....
- 71) Контакт с положительной эмоцией называется...
- 72) Оказание помощи другому человеку, находящемуся в эмоциональном возбуждении, включает в себя...





- 73) Специалисты выделяют три направления самозащиты от негативных эмоций других людей:
- 74) Техника деперсонализации своей карты заключается в том, что...
- 75) В рамках алгоритма помощи человеку после выхода из экстремальной ситуации, используется техника перефразирования ситуации, верным примером которой является...
- 76) Оказывая помощь человеку при острой реакции на стресс, в первую очередь необходимо...
- 77) Важными шагами при оказании помощи человеку при плаче являются...
- 78) Действия для оказания человеку помощи при истерике, необходимо выполнить в следующей последовательности:
- 79) Выберите действия, которые категорически нельзя делать при оказании помощи человеку при нервной дрожи:
- 80) Действия для оказания человеку помощи при гнев, злости, агрессии, необходимо выполнить в следующей последовательности:
- 81) Фактор защиты, который использует человек для противостояния различным жизненным рискам, называется...
- 82) К внутренним ресурсам человека относятся...
- 83) Позитивное отношение как форма позитивного мышления заключается в том, что...
- 84) Проактивность – это...
- 85) Направление в психотерапии, основанное на поиске и анализе смыслов и целей в жизни – это...
- 86) Согласно алгоритму постановки целей SMART, критерии, которым должна соответствовать цель – это...
- 87) Минусом цели, которая сформулирована как отрицание проблемного состояния, является...
- 88) Генеративная цель – это...
- 89) Подход, который выражается в полной зависимости от внешних обстоятельств и людей по Стивену Кови – это...





- 90 К хронофагам относятся...
- 91 Время, подходящее для осуществления конкретного замысла (удобный момент, место, человек, внешние обстоятельства), в планировании называется...
- 92 Задачи, привязанные к определенному времени, называются...
- 93 Согласно матрице Эйзенхауэра, к важным, но не срочным задачам относятся:
- 94 Дела, связанные со здоровьем, невыполнение которых окажет отрицательное влияние на другие дела или приведет к неприятностям, согласно матрице Эйзенхауэра, относят к квадранту...
- 95 Когда мы включаем определенную музыку, прослушивание которой способно настроить нас на переговоры или на интеллектуальную работу, мы используем прием, который называется...
- 96 Для нейтрализации негативной эмоции рекомендуется выполнить действия в следующей последовательности:
- 97 Один из вариантов отреагирования негативной эмоции, подразумевающий использование смешных прозвищ, названия ролей и состояний – это прием...
- 98 Субъективное ощущение недостаточного или некачественного сна, поверхностного и прерывистого, что сказывается на активности в период бодрствования, называется...
- 99 Веществом, которое определяет нарастание активности в период бодрствования, является...
- 100 Более физиологичным дыханием считается...
- 101 К общим рекомендациям по дыхательной гимнастике относят...
- 102 Дыхательная методика, при которой делается акцент на вдохе носом и самопроизвольный выдох, называется...
- 103 Дыхательная техника «Квадрат дыхания» имеет схему:
- 104 Концентрированное состояние сознания, при котором достигается снижение эмоциональных проявлений и активности, при сосредоточении внимания на внутренних ощущениях или дыхании – это...





- 105 Упражнение «Шарик» и «Кирпич» иллюстрирует, как ...
- 106 Для того, чтобы убрать негативные навязчивые мысли локально, можно использовать технику...
- 107 Метод, который позволяет с помощью визуализации «перепрошить» ситуацию, выплеснуть негативные эмоции, буквально «сгладить» углы, называется...
- 108 Система физических упражнений с целью релаксации, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний – это...
- 109 Автором метода саморегуляции аутогенная тренировка является...
- 110 Установил, что каждому виду эмоционального возбуждения соответствует напряжение той или иной мышечной группы...
- 111 Дыхательная гимнастика положительно влияет на системы организма:
- 112 Самый простой вариант медитативной практики – это...
- 113 Какой гормон выделяется при наличии стрессовой реакции «бей» или «беги»:
- 114 «Кучерская поза» в практике аутотренинга означает, что человек находится в положении:
- 115 Способность произвольно сосредоточивать внимание на текущих событиях и ощущениях, произвольно переключать внимание с одних аспектов на другие, ощущая при этом подконтрольность процесса сосредоточения и управляемость им – это...
- 116 Параметры негативной мысли, которые необходимо определить, выполняя упражнение «Вагончики» - это...
- 117 Аутогенную тренировку можно проводить в положениях...
- 118 Для проведения практики «Цветное дыхание» необходимы материалы...
- 119 Вопросы, ответами на которые важно завершать технику «Цветное дыхание» - это...

