



Основные аспекты стрессоустойчивости.дпо_Раменское

- 1 «Полезными» стрессами считаются ...
- 2 Выберите несколько верных ответов. Наиболее действенными способами выхода из стресса считаются ...
- 3 Выберите несколько верных ответов. Наука группирует и классифицирует страхи на ...
- 4 Выберите несколько верных ответов. Из нижеперечисленных страхов к социальным не относится страх...
- 5 В каком году впервые стресс был исследован на клеточном уровне в нашей стране?
- 6 Сколько стадий общего адаптационного синдрома выделил Ганс Селье?
- 7 Какой процент россиян считает работу источником стрессов и болезней по данным Минтруда?
- 8 Какой регалии нет в послужном списке Уолтера Кеннона, автора термина «стресс» в психологии?
- 9 Какого способа преодоления стресса нет в тройке наиболее популярных для россиян по данным ВЦИОМ?
- 10 Типовые реакции адаптивного механизма на стресс:
- 11 Согласно Гансу Селье «Стресс» это...
- 12 Выберите верное утверждение, психологический стресс – это
- 13 К психологическим последствиям стресса относятся...
- 14 Укажите верное определение. Краткосрочный, конструктивный стресс, который мобилизует человеческие ресурсы – это ...
- 15 Укажите интеллектуальные признаки стресса:
- 16 Укажите физиологические признаки стресса:
- 17 Механизм стресса – гормональный. Укажите основные гормоны стресса ...





- 18) Стресс – это адаптационная реакция. Укажите две группы стрессовых механизмов:
- 19) Подсознательные установки, защищают психику человека от разрушающего воздействия негативных факторов:
- 20) Укажите положительное влияние адреналина на организм человека:
- 21) Реакция – стресс, может быть вызвана ...
- 22) Укажите правильное определение понятия – «Стресс»:
- 23) Укажите стрессогенные факторы современного мира:
- 24) Укажите характер воздействия стрессогенных факторов:
- 25) Психологический стресс можно разделить на две составляющие. Укажите характер влияния психологического стресса:
- 26) Стрессоустойчивость это ...
- 27) Существуют разные уровни стрессоустойчивости по отношению к стрессогенным факторам. Определите основные.
- 28) Определите уровень стрессоустойчивость. Человек способен противостоять проблемам. Через некоторое время способен отпустить критические ситуации.
- 29) Стресс дезорганизует деятельность человека. Определите поведение, сопровождается разнообразным психоэмоциональным нарушениям:
- 30) Определите признаки стрессового напряжения:
- 31) Определите причины стрессового состояния:
- 32) Синдром эмоционального выгорания — это ...
- 33) Симптомы эмоционального выгорания проявляются в виде:
- 34) Синдром эмоционального выгорания наиболее часто встречается ...
- 35) При синдроме эмоционального выгорания следует обратиться к ...





- 36) Эффективными методами профилактики при синдроме эмоционального выгорания являются:
- 37) Возможными последствиями эмоционального выгорания на рабочем месте могут быть:
- 38) Риск эмоционального выгорания намного ниже в следующих случаях:
- 39) Эмоциональное выгорание — это синдром, признаваемый результатом ... на рабочем месте, который не был успешно преодолен.
- 40) Причинами эмоционального выгорания могут быть:
- 41) Отдых не является ...

