



## Понятие стрессоустойчивости. Определение, природа, источники, динамика развития стресса.ДРБ\_УП:УСС Без ИМ

- 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

