



Психология стресса.ти_ФРК

- 1 Стресс – это ...
- 2 Понятие «стресс» использовали для обозначения внешних факторов раздражителей, которые нарушают процесс ...
- 3 К видам копинга относятся ...
- 4 Основоположником теории биологического стресса является ...
- 5 Наличие конструктивного и деструктивного характера свойственно ...
- 6 Стрессы по характеру воздействия делятся на ...
- 7 Междисциплинарный характер изучения стресса заключается в связи с такими науками, как ...
- 8 Термин «стресс» в психологии был введен ...
- 9 В условиях стресса в поведении человека могут наблюдаться следующие реакции (по Г. Селье): «стресс кролика», «стресс льва» и ...
- 10 При длительном стрессовом воздействии у человека ...
- 11 Реакция человека на стрессор (по Г. Селье) является ...
- 12 ... является автором реакции «бей-беги» при стрессе.
- 13 Стресс рассматривается как индивидуально-приспособительная реакция человека на осложнение ситуации в рамках ... подхода
- 14 Эустресс – это ...
- 15 Расположите в правильной последовательности этапы когнитивной модели Р. Лазаруса.
- 16 Соотнесите названия тревожных расстройств и их определения.
- 17 Адаптация – это ...





- 18) Адаптация по степени чувствительности подразделяется на ...
- 19) Пассивные виды адаптации включают в себя ...
- 20) ... – это устойчивость организма к воздействию патогенных факторов.
- 21) ... – это осознанный механизм психологической защиты при котором личностью намеренно искажается окружающая реальность с целью сохранения себя, своего «Я».
- 22) Понятие «копинг-поведение» ввел ...
- 23) К пассивным копинг-стратегиям относят ...
- 24) Выраженная борьба, эмоциональная и активная реакция при стрессе характерна для ...
- 25) Анализ ситуации и обучение самоконтролю относятся к ... стратегии преодоления стресса.
- 26) Понятие «механизмы психологической защиты» ввел ...
- 27) Неверно утверждать, что характеристикам гипертимного типа акцентуаций личности относят ...
- 28) Неверно утверждать, что к методам эмоционального преодоления стресса относят ...
- 29) К формам ПТСР относятся такие виды расстройства, как ...
- 30) Наличие панических атак, а также соматических нарушений относится ... типу ПТСР.
- 31) Расположите в правильной последовательности этапы преодоления стресса.
- 32) Восстановите последовательность развития синдрома эмоционального выгорания.
- 33) Соотнесите виды адаптации и их характеристики.
- 34) Понятие «саморегуляция» берет свои истоки в ...
- 35) Самоопределение подразумевает под собой ...
- 36) Обозначение характера, способов и последовательности действий свойственно для этапа ...





- 37) Начало теории саморегуляции положил ...
- 38) Расположите в правильной последовательности действия осознанной саморегуляции.
- 39) Регуляторные профили подразделяются на ...
- 40) Описание процесса управления эмоциями, мыслями и поведением человека с целью достижения поставленных задач наблюдается в теории ...
- 41) Связь саморегуляции и эмоций заключается в ...
- 42) ... относится к простым методам саморегуляции
- 43) ... является разработчиком метода релаксации под названием «прогрессивная мышечная релаксация»
- 44) Самоопределение, самореализация и самосохранение являются функциями ...
- 45) Высшим уровнем психической саморегуляции является ...
- 46) Неверно утверждать, что к основным структурным элементам теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана относится ...
- 47) Раскрытие своего потенциала через определенный вид деятельности называется ...
- 48) Отличительной особенностью индивидуального стиля саморегуляции является ...
- 49) Процесс саморегуляции может привести к состоянию ...
- 50) Установите соответствие между методами регуляции и их сутью.
- 51) Профессиональный стресс – это ...
- 52) Дж. Рэймондом в 1990 году был предложен термин ...
- 53) Профессиональный стресс выделен в МКБ в отдельный раздел ...
- 54) Методы и техники, помогающие управлять стрессом, изучаются научным направлением под названием ...





- 55 ... – это состояние, когда работа полностью поглощает жизнь человека и не оставляет места для развития других сфер жизнедеятельности
- 56 Результатом нарушения взаимодействия человека и требований со стороны рабочей сферы в определенных организационных условиях является возникновение ...
- 57 ... – это эмоциональная реакция на столкновение сильной мотивации достижения цели или удовлетворения потребности и внешней преграды, препятствующей этому достижению
- 58 Разделение стресс на дистресс и эустресс принадлежит ...
- 59 Особенности восприятия человеком факторов внешней и внутренней среды и совокупность разных реакций субъекта отражает ...
- 60 Закон Йеркса – Додсона гласит, что ...
- 61 Реакция на стресс зависит преимущественно от ...
- 62 Эмоциональное выгорание – это ...
- 63 Проведение психологических тренингов направлено на ...
- 64 Неверно утверждать, что эмоциональное выгорание ...
- 65 Установите правильное соответствие между психологическими механизмами возникновения профессионального стресса и их содержанием.
- 66 Неверно утверждать, что к основным стадиям эмоционального стресса по В. Бойко относится ...
- 67 К методологическим подходам в управлении стрессом относятся ...
- 68 Начальным этапом алгоритма управления стрессом является ...
- 69 Одной из основных причин появления организационного стресса является ...
- 70 Показать, насколько гармоничной является жизнедеятельность человека, а также представить анализ основных сфер личности может ...
- 71 Стресс может возникать под влиянием ...





- 72 Физиологические реакции на стресс описал ...
- 73 Неверно утверждать, что целью антистрессового тренинга является ...
- 74 При проведении антистрессового тренинга количество участников не должно превышать ... человек
- 75 Каждое занятие антистрессового тренинга завершает ...
- 76 Антистрессовые программы существуют ...
- 77 Правило «стоп» в антистрессовом тренинге обеспечивает право ...
- 78 Стили жизни при стрессе разделяются на ...
- 79 Матрица Эйзенхауэра помогает ...
- 80 Законом эффективности и неравномерного распределения является закон ...
- 81 Техника декартовых координат является ...
- 82 Третичная профилактика – это ...

