



Работа с условиями стресса, истощение личностных ресурсов человека. Пути поддержания ресурсов педагога.ДРБ_СТвП:оргп

- 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 мобилизирует 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 ...
- 42 Чаще всего ... аккумулирована в материи, но при определенных условиях её можно высвободить.
- 43 Закон притяжения энергии гласит, что ...
- 44 Быть в позитиве 24/7 – это ...
- 45 ... закон термодинамики гласит: Энергия не может быть создана или уничтожена, она лишь может трансформироваться из одной формы в другую.
- 46 Первое следствие закона энергетического обмена гласит, что ...
- 47 Второе следствие закона энергетического обмена заключается в ...
- 48 Выделите несколько правильных ответов: К очевидным сигналам выхода из ресурсного состояния относятся ...
- 49 Выделите несколько правильных ответов: К симптомам проявления внутриличностного конфликта относятся ...
- 50 Наиболее конструктивная постановка вопроса применимо к профилактике конфликтов звучит как ...
- 51 Уход в рефлексию, переживания о прошлом или в несбыточные мечты о будущем вместо того, чтобы ярко и полно проживать ситуацию здесь и сейчас – это...





- (52) С позиции психологов ... – это часть индивидной структуры личности, определяющаяся формально-динамической характеристикой поведения человека.
- (53) Определите правильную линейную последовательность типов темперамента, предложенную Гиппократом
- (54) Чистых видов темперамента в природе крайне мало (около ...% в популяции)
- (55) ... нервной системы – это способность максимально полно реализовать тот или иной психический процесс
- (56) ... предполагает некоторую сбалансированность процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга.
- (57) Вчерашняя привязанность может легко замениться у ... на прямо противоположное чувство
- (58) Говоря о базовом эмоциональном фоне ... чаще всего приходится ставить прочерк или нуль
- (59) Общаясь с ... нужно понимать, что это очень уязвимое, ранимое и обидчивое существо.
- (60) ... ресурсное состояние – это состояние отдохнувшего, выспавшегося, бодрого, здорового, энергичного человека.
- (61) Наши ... эмоции— это ресурс
- (62) ... можно считать одним из краеугольных камней формирования личности.
- (63) В ... аспекте самоопределение рассматривается как момент качественных изменений
- (64) Выберите несколько правильных ответов: Критерием результата самоопределения является ...
- (65) Выберите несколько правильных ответов: Самоопределение, как явление, может осуществляться в следующих пространствах ...
- (66) В последнее время в исследованиях отечественных ученых самоопределение трактуется в большей степени как ... высшей степени осознанности
- (67) Найти смыслы в спортивных достижениях, где отдельные действия могут быть доведены до совершенства – пример типа самоопределения ...
- (68) Выделите несколько правильных ответов: самоопределение может быть связано примерно со следующими смыслами: ...



- 69 Выделите несколько правильных ответов: К симптомам проявления внутриличностного конфликта относятся ...
- 70 Собственное достоинство предполагает развитие внутреннего цензора, называемого ...
- 71 ... смыслы отражают закономерности тех природных, культурно-исторических, социальных, политических, экономических, технологических процессов, в которые включен (или может быть включен) самоопределяющийся человек.
- 72 ... смыслы отражают степень осознания человеком своей включенности и уровень личностного участия в этих процессах.
- 73 Напомним, что ... за причастность можно рассматривать и как разновидность чувства собственного достоинства (по Дж. Ролзу)
- 74 ... – это определенное положение, которое мы занимаем в обществе или в конкретной группе
- 75 ... – это динамический аспект, который раскрывается в выполняемых человеком функциях
- 76 В экспериментальном исследовании «феномена капитанства» было установлено, что ... % полетов закончились бы крушением из-за того, что ни один из членов экипажа не оспорил правильность явно ошибочных действий капитана.
- 77 Эксперимент Стенли Милграма, проведенный в ... продемонстрировал пример негативного исхода доверия статусу
- 78 Главное, чтобы одновременно исполняемые разные социальные роли ...
- 79 ... – это сердцевина, на которую надеваются все остальные маски. Это основа нашего мировосприятия и восприятия себя в мире.
- 80 ... говорил о том, что нужно вести и одеваться так, чтобы соответствовать тому положению, которое ты хочешь занять.
- 81 Взаимная согласованность, уравновешенное состояние элементов когнитивной системы – это когнитивный ...