



Работа с условиях 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 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 стрессоустойчивости. 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 рефлекссию, 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 индивидуальной 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 ноль
- 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 ...

