



Развитие стрессоустойчивости.э

- 1 Реагирование на стресс, которое проявляется в уязвимости перед стресс-факторами, низким порогом стресса, называется ... типом
- 2 Реагирование «В типа» проявляется в ...
- 3 Ролевой коллапс – это ...
- 4 Психоэмоциональное истощение – это ...
- 5 Ролевая неопределенность как показатель стресса у работника относится к ... факторам
- 6 Работник, реагирующий на стресс типа А, характеризуется ...
- 7 Стресс – это ...
- 8 Чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды, – это ...
- 9 Состояние дистресса соответствует фазе ...
- 10 В основе стресса лежат ...
- 11 Завышенные притязания человека ... уровень стресса
- 12 Склонность к конкуренции, высокая самооценка, нетерпимость по отношению к окружающим характеризуют человека, который относится к типу реакции ... на стресс-факторы
- 13 Склонность к компромиссу, способность адаптироваться к ситуации, терпимость по отношению к окружающим – характеризуют человека, который относится по типу реакции на стресс-факторы к типу ...
- 14 Существуют 4 группы симптомов стресса: ...
- 15 Оказание помощи человеку, переживающему стресс, заключается в том, чтобы:
- 16 Мобилизация защитных сил организма соответствует стрессовому реагированию ... фазы





- 17) Такие личностные качества человека, как авторитаризм и потребность в достижениях, ...
- 18) Полное поглощение своей работой (трудоголизм) ...
- 19) Умение видеть ситуацию с различных точек зрения ...
- 20) Для борьбы со стрессом рекомендуется ...
- 21) Специфическая форма действий человека, которая характеризуется демонстрацией силы (или ее применением по отношению к другому человеку, группе лиц), которой субъект стремится причинить ущерб, – это ...
- 22) Подавленное, аффективное состояние, характеризующееся отрицательными эмоциональным фоном и общей пассивностью поведения, называется ...
- 23) Отсутствие каких-либо эмоциональных проявлений, равнодушие к окружающей обстановке, родным, их заботам и самому себе характеризуют состояние ...
- 24) В психологии ...- это способность человека произвольно управлять своей деятельностью (планировать ее, ставить перед собой цели и выбирать адекватные методы их достижения, осуществлять контроль и оценку результатов деятельности понимают способность)
- 25) Неблагоприятные, значительные по силе и продолжительности внешние и внутренние воздействия, ведущие к возникновению стрессовых состояний, называются ...
- 26) Реакцию человека, когда в ситуации стресса его деятельность становится более эффективной, называют стрессом ...
- 27) Реакцию человека, когда в ситуации стресса он проявляет пассивное поведение и его деятельность становится менее эффективной, называют стрессом ...
- 28) Неосознаваемое состояние готовности личности определенным образом воспринимать, оценивать и действовать по отношению к окружающим ее людям или объектам, называется ...
- 29) Напряжение, тревога, отчаяние, гнев, которые охватывают человека, когда на пути к достижению цели он встречается с неожиданными помехами, которые мешают удовлетворению потребности, – это ...





- 30 Реакции организма, позволяющие ему приспособиться (адаптироваться) к изменившимся условиям, называются ...
- 31 На рисунке знаком вопроса обозначены ... реакции на стресс
- 32 Установите соответствие между видами стресса и эмоциональными состояниями, в которых он выражается:
- 33 Распределите нижеперечисленные источники профессионального стресса по соответствующим группам:
- 34 Расставьте в правильной последовательности этапы профессионального (эмоционального) выгорания, рассматриваемого Дж. Гринбергом как пятиступенчатый прогрессирующий процесс:
- 35 Схему следует дополнить словом «...»
- 36 Схему следует дополнить словом «...»
- 37 Установите соответствие между названиями механизмов психологической защиты и их характеристиками:
- 38 Установите соответствие между уровнями и названиями механизмов психологической защиты:
- 39 Установите соответствие между направленностью копинг-поведения и копинговыми действиями:
- 40 Расставьте в правильной последовательности этапы устранения или смягчения организационных и профессиональных стресс-факторов, предложенные Н.Е. Водопьяновой:
- 41 Установите соответствие между методическими подходами в управлении стрессами на рабочем месте, предложенными Л. Р. Мерфи, и их характеристиками:
- 42 Стратегия стрессоустойчивого поведения, выражающаяся в способности человека произвольно управлять своей деятельностью: планировать ее, ставить перед собой цели и выбирать адекватные методы их достижения, осуществлять контроль и оценку результатов деятельности – это ...
- 43 Работа с реакцией человека на стрессовую ситуацию в рамках позитивного подхода Н. Пезешкиана включает такой этап, как ...
- 44 К организационным факторам стресса относят ...
- 45 Для профилактики стресса рекомендуется ...

