



## Развитие стрессоустойчивости

- 1 Стрессоры окружающей среды такие как: перегрузки (недогрузки), необъясненные перемены, изменение расписания, относятся к ...
- 2 Стрессоры окружающей среды такие как: ответственность за людей, недостаток поддержки, недостаток статуса, относятся к ...
- 3 Стрессоры окружающей среды такие как: слабая коммуникация, недостаток соучастия, неправильно построенная иерархия, относятся к ...
- 4 Стрессоры окружающей среды такие как: несправедливость, отсутствие необходимой подготовки, относятся к ...
- 5 Напряжение, мобилизующее, активизирующее организм для борьбы с источником негативных эмоций – это ...
- 6 Чрезмерное напряжение, понижающее возможности организма адекватно реагировать на требования внешней среды – это:
- 7 Состояние дистресса соответствует фазе ...
- 8 В основе стресса лежат ...
- 9 Высокий уровень притязаний человека...
- 10 Склонность к конкуренции, высокая самооценка, нетерпимость по отношению к окружающим – характеристики человека, который по типу реакции на стресс-факторы относится к ...
- 11 Склонность к компромиссу, склонность адаптироваться к ситуации, терпимость по отношению к окружающим - характеристики человека, который по типу реакции на стресс-факторы относится к ...
- 12 Необходимо обратиться за помощью к медицинским работникам, если у человека наблюдается следующая реакция на стресс – ...
- 13 Необходимо взять человека за плечи и резко потрясти его в течение нескольких минут, если наблюдается следующая реакция на стресс – ...
- 14 Последствия стрессовых воздействий, выражающиеся в виде чувства тревоги и вины, относятся к ...
- 15 Последствия стрессовых воздействий, выражающиеся в переутомлении, относятся к ...





- 16) Последствия стрессовых воздействий, выражающиеся в «нехороших» разговорах», относятся к ...
- 17) Последствия стрессовых воздействий, выражающиеся в виде плохой сосредоточенности и, как результат, слабые управленческие решения, относятся к ...
- 18) Последствия стрессовых воздействий, выражающиеся в виде сердечно - сосудистых и язвенных заболеваний, относятся к ...
- 19) Антистрессовое руководство предполагает оценку ...
- 20) Изменения в организации труда персонала, обеспечивающие работникам больший контроль над условиями труда...
- 21) Работники, которые участвуют в организационных переменах, по сравнению с игнорируемыми сотрудниками, испытывают ...
- 22) Существуют 4 группы симптомов стресса:
- 23) Оказание помощи человеку, переживающему стресс, заключается в том, чтобы ...
- 24) Мобилизация защитных сил организма соответствует ... фазе стрессового реагирования
- 25) Централизованное принятие решений в организации оказывает влияние на возникновение стрессовых состояний у сотрудников, ...
- 26) Такие личностные качества человека, как авторитаризм и потребность в достижениях способствуют ...
- 27) Высокая скорость работы в организации с плоской оргструктурой оказывает влияние на возникновение стрессовых состояний у сотрудников, ...
- 28) Полное поглощение своей работой (трудоголизм)...
- 29) Умение видеть ситуацию с различных точек зрения...
- 30) Для борьбы со стрессом рекомендуется ...
- 31) Модель психологического стресса включает пять этапов в следующей последовательности:
- 32) Состояние, возникающее в результате длительной напряженной, но безрезультатной работы и выражающееся в потере смысла выполняемой деятельности, - это...





- 33) Состояние покоя, возникающее у субъекта вследствие снятия напряжения, - это...
- 34) Работа с реакцией человека на стрессовую ситуацию в рамках позитивного подхода Н. Пезешкиана состоит из двух этапов:
- 35) Негативная эмоция, вызванная стрессором и повышающая вероятность импульсивной, автоматической реакции деструктивного характера – это...
- 36) Способность человека произвольно управлять своей деятельностью – это...
- 37) Субъективное ощущение невозможности удовлетворить актуальную потребность, превращающее стресс в дистресс – это ...
- 38) Основой стрессоустойчивой жизненной стратегии является ....активность.
- 39) Оценка стрессового события всегда...
- 40) Слово «стресс» в переводе с английского означает...
- 41) Форма поведения, отражающая готовность индивида решать жизненные проблемы, – это ...
- 42) Механизмы психологической защиты, препятствующие осознанию факторов, вызывающих тревогу, – это ...
- 43) Механизмы психологической защиты, позволяющие фиксировать тревогу на определенных стимулах, – это ...
- 44) Механизмы психологической защиты, устраняющие тревогу или модулирующие ее интерпретацию за счет формирования устойчивых концепций, – это ...
- 45) Стил ь реагирования в стрессовой ситуации, направленный на рациональный анализ проблемы и связанный с созданием и выполнением плана разрешения трудной ситуации, – это ...
- 46) Поведенческая реакция человека в стрессовой ситуации, характеризующаяся отсутствием каких-либо эмоциональных проявлений и полным равнодушием к окружающей обстановке и самому себе, называется ...
- 47) Апатия и выгорание – состояния, возникающие в следствии ... стресса





- 48) Состояния, характеризующиеся разной степенью вовлеченности и эмоциональной включенности человека в работу, такие как: плодотворность, воодушевление и «потто», возникают в следствии ... стресса
- 49) Стресс-менеджмент как самостоятельное научно-практическое направление выделилось ...
- 50) Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, с высокими нагрузками при выполнении профессиональных обязанностей на рабочем месте в конкретной организационной структуре, а также с поиском новых неординарных решений при форс-мажорных обстоятельствах, – это...

