



## Тренинг по управлению стрессами.dor\_БАК\_220729

- 1 Психологическое и физиологическое состояние человека, проявляющееся в совокупности приспособительных и защитных реакций организма в ответ на положительное или отрицательное воздействие — это ...
- 2 Установите соответствие между стадиями развития стресса и их определяющими факторами:
- 3 Неверно, что к признакам стресса относится ...
- 4 ... — это истощение психологических и физиологических ресурсов человека, связанное с негативными переживаниями при выполнении той или иной деятельности.
- 5 Передача переживаний, информирование о своем отношении к людям, явлениям и объектам отражает ... функцию эмоций.
- 6 Термин «стресс» в научный оборот впервые был введен ...
- 7 ... — это благоприятный стресс, повышающий резерв организма человека с последующей адаптацией к стрессовому фактору и ликвидации самого стресса.
- 8 Стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями, оказывающий вредное воздействие на здоровье человека — это ...
- 9 Неверно, что к главным источникам профессионального стресса относится ...
- 10 Установите соответствие между группами профессионального стресса и их определяющими факторами:
- 11 ... — это тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику человека.
- 12 Определите последовательность наступления стадий эмоциональной перезагрузки.
- 13 У ... выявить признаки эмоционального потрясения легче.
- 14 ... — это рациональный анализ ситуации в поисках выхода.



- (15) Негативные проявления организма и психики человека в ответ на длительную стрессовую ситуацию — это ...
- (16) Состояние длительной задержки психики человека на конкретном событии либо чувстве — это ...
- (17) Установите соответствие между реакциями на стресс и их признаками.
- (18) ... — это снижение производительности труда и другие формы проявления стресса, негативно влияющие на количественные и качественные показатели работы.
- (19) Прорыв гипотетического защитного покрова, который защищает психику от чрезмерных раздражений — это ...
- (20) Неверно, что к профилактике и лечению хронического стресса относится ...
- (21) Совокупность процессов, происходящих в личности и направленных на достижение адаптации к стрессу, контроля над ним — это ...
- (22) Установите соответствие между копинг-стратегиями в психологии и определениями к ним
- (23) Психологическая защита направлена на ... психоэмоционального напряжения.
- (24) ... — это защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение цели.
- (25) Установите соответствие между умениями для создания индивидуальной саморегуляции и их признаками
- (26) Один из механизмов психологической защиты, заключающийся в мотивированном устранении чего-либо из сознания — это ...
- (27) Неверно, что к обыденным способам профилактики психического напряжения относится ...
- (28) ... — это стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок.
- (29) Управление поведением или деятельностью субъекта с помощью использования психических средств отражения и моделирования реальности — это ...
- (30) ... — это влияние эмоций на организм человека.



- (31) Согласно концепции Ганса Селье «стресс — это настоящий «вкус» и «аромат» жизни, а полная свобода от него — это ...»
- (32) Для увеличения продуктивности при высоком уровне физической и умственной нагрузки достаточно ... для отдыха.
- (33) Процесс, определяющий силу воздействия стресса на специалиста — это ...
- (34) Неверно, что к параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста относится ...
- (35) ... — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоциональных и личностных ресурсов работающего человека.
- (36) Неверно, что профессиональное выгорание является ...
- (37) Установите соответствие между видами профессионального выгорания и их симптомами:
- (38) Определите последовательность этапов управления собой:
- (39) Индивидуальное сочетание устойчивых психологических свойств человека, обуславливающий типичный для данного объекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах — это ...
- (40) ... — это характеристика человека со стороны его психодинамических свойств, проявляющихся в его деятельности и поведении.
- (41) Определите порядок стадий развития стресса:
- (42) ... — это состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных как благоприятных, так и неблагоприятных факторов.
- (43) Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, помогающий работать на высоком уровне — это ...
- (44) Условием, способствующим переходу стресса в дистресс является ...
- (45) Неверно, что условием, способствующим переходу стресс в эустресс является ...
- (46) Всего в психологии существует ... стадии стресса.



- (47) Термин «стресс» в научный оборот впервые был введен ...
- (48) По мнению Ганса Селье «полная свобода от стресса» означает ...
- (49) Совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении — это ...
- (50) ... — это совокупность качеств, позволяющих организму переносить действие стрессоров без всплеска эмоций, влияющих на его здоровье и окружающих.
- (51) Психологическое состояние, возникающее вследствие реального или воображаемого барьера, препятствующего достижению цели — это ...
- (52) Неверно, что к параметрам самоконтроля над функциональным режимом специалиста относится ...
- (53) Установите последовательность этапов изменения профессионального поведения:
- (54) Автором концепции преодоления стресса является ...
- (55) ... — это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанных с выполняемой профессиональной деятельностью.
- (56) Установите соответствие между последствиями стресса и их признаками:
- (57) Неверно, что к индивидуальным характеристикам субъекта относится ...
- (58) Установите порядок основных стадий развития стрессового состояния у человека:
- (59) Установите соответствие между группами профессионального стресса и их определяющими факторами:
- (60) Установите соответствие между стадиями развития стресса и их определяющими факторами:
- (61) Гипотеза общего адаптационного синдрома впервые была выделена Г. Селье в ... году.
- (62) ... — это состояние физического и психического истощения, возникшее в ответ на эмоциональное перенапряжение.



- 63) Комплекс мероприятий и активных действий, сосредоточенных на сокращении числа существующих производственных стрессоров или помогающих работникам свести к минимуму негативные последствия этих стрессоров — это ...
- 64) Установите соответствие между уровнями стресса и характерными для них признаками:
- 65) ... — это тяжелое негативное состояние в условиях профессиональной деятельности, проявляющееся в стремлении исключить определенного сотрудника из коммуникативных контактов.
- 66) Определите последовательность наступления стадий эмоциональной перезагрузки.
- 67) ... — это резкое обострение остроты конфликта, после которого наступает качественное изменение ситуации.
- 68) Неверно, что к механизмам психологического воздействия на личность относится ...
- 69) Согласно доктрина Ганса Селье «неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование» — это ...
- 70) ... — это рациональный анализ ситуации в поисках выхода.
- 71) Управление стрессом включает правило «любая эмоция должна быть ...».
- 72) Эмоции, ослабевающие, дезориентирующие или парализующие активность и деятельность человека — это ...
- 73) ... — это приступ сильного чувства страха, сопровождающиеся учащенным сердцебиением, потливостью, удушьем.
- 74) Неверно, что к формам адаптации относится ... форма.
- 75) Неверно, что к признакам стрессового напряжения относится ...
- 76) Прорыв гипотетического защитного покрова, который защищает психику от чрезмерных раздражений — это ...
- 77) ... — это снижение производительности труда и другие формы проявления стресса, негативно влияющие на количественные и качественные показатели работы.
- 78) Установите соответствие между реакциями на стресс и их признаками.



- (79) Установите соответствие между симптомами стресса и их основными характеристиками:
- (80) Длительность острого стрессового расстройства составляет ...
- (81) Длительность отсроченного ПТСР составляет ...
- (82) Продолжительность посттравматического расстройства личности составляет ...
- (83) Характерный симптоматический комплекс, развивающийся после перенесенной психотравмы — это ...
- (84) Негативные проявления организма и психики человека в ответ на длительную стрессовую ситуацию — это ...
- (85) ... — это тяжёлое психическое состояние, возникающее в результате единичного или повторяющихся событий, оказывающих сверхмощное негативное воздействие на психику человека.
- (86) Состояние длительной задержки психики человека на конкретном событии либо чувстве — это ...
- (87) Неверно, что к профилактике и лечению хронического стресса относится ...
- (88) Преобладающим подходом для изучения эмоционального выгорания является ... подход.
- (89) К эмоциональному выгоранию специалиста приводит группа стрессоров ...
- (90) Фактор, вызывающий у организма состояние стресса — это ...
- (91) Неверно, что к невербальным приемам саморегуляции относится ...
- (92) ... — это совершенствование жизненно важных качеств и стиля деятельности, оптимизация психических состояний.
- (93) К уменьшению числу стрессоров и их интенсивности приводит ...
- (94) Неверно, что к стилевым особенностям саморегуляции относится ...
- (95) Совокупность процессов, происходящих в личности и направленных на достижение адаптации к стрессу, контроля над ним — это ...
- (96) Установите соответствие между копинг-стратегиями в психологии и определениями к ним



- (97) Одним из основных условий профилактики стресса, направленное на восстановление целостности личности специалиста является ...
- (98) Разрядка трудовых эмоций и стрессоров, выраженная в занятии спортом, танцами, йогой — это ...
- (99) Разрядка трудовых эмоций и стрессоров, выражаемая через письменную речь — это ...
- (100) ... — это психологическое состояние, отражающее восприятие организмом окружающей среды.
- (101) ... — это защитный механизм психики, представляющий собой снятие внутреннего напряжения с помощью перенаправления энергии на достижение цели.
- (102) Установите соответствие между умениями для создания индивидуальной саморегуляции и их признаками
- (103) ... — это стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок.
- (104) Управление поведением или деятельностью субъекта с помощью использования психических средств отражения и моделирования реальности — это ...
- (105) ... — это влияние эмоций на организм человека.
- (106) Опасность в виде последствия стресса возникают на стадии ...
- (107) Для увеличения продуктивности при высоком уровне физической и умственной нагрузки достаточно ... для отдыха.
- (108) Процесс, определяющий силу воздействия стресса на специалиста — это ...
- (109) Оптимальный уровень стресса способствует ...
- (110) К факторам, предшествующим профессиональному стрессу относят ...
- (111) Состояние субъективного дистресса и эмоционального расстройства, препятствующее социальному функционированию — это ...
- (112) Оценивающее отношение человека к какому-либо предмету, явлению, событию — это ...
- (113) Установите соответствие между видами профессионального выгорания и их симптомами:



- (114) Определите последовательность этапов управления собой:
- (115) ... — это характеристика человека со стороны его психодинамических свойств, проявляющихся в его деятельности и поведении.
- (116) Индивидуальное сочетание устойчивых психологических свойств человека, обуславливающий типичный для данного объекта способ поведения в определенных жизненных условиях и обстоятельствах — это ...
- (117) Установите соответствие между причинами формирования информационного стресса и их видами:
- (118) Динамичной составляющей частью характера является ...
- (119) Неверно, что к методам противодействия стресса относится ...
- (120) Установите соответствие между приемами профилактического предотвращения стресса и относящимися к ним приемами:
- (121) Неверно, что к методам психической саморегуляции относится ...
- (122) Целостная психологическая структура, формирующаяся в процессе жизни человека на основе усвоения им общественных норм сознания и поведения — это ...
- (123) Автором учения о темпераменте является ...
- (124) Физиологической основой темперамента является ...
- (125) Установите соответствие между индивидуально-психологическими свойствами и их характеристиками:
- (126) Процесс взаимодействия индивида на мысли и поведение других людей — это ...
- (127) Определите порядок процесса развития конфликта:
- (128) Способ разрешения противоречий, заключающийся в противодействии участников взаимодействия, сопровождающийся негативными эмоциями — это ...
- (129) Стress подрывает здоровье, вызывает тяжелые заболевания и приводит к различным ...



- (130) Практически или вербальные проявления внутренней деятельности индивида, направленные на разрушение чего-либо — это ...
- (131) Неверно, что с целью минимизации стрессовых факторов и профессионального выгорания рекомендуется ...
- (132) ... возникает, когда требования чрезмерно завышены и не соответствуют человеческим возможностям.
- (133) Когда человек на рабочем месте не может полностью реализовать свой потенциал, возникает ...
- (134) Неверно, что к факторам, влияющим на положительную рабочую атмосферу относится ...
- (135) ... — это система целенаправленного поведения личности по сознательному овладению ситуацией для устраниния или уменьшения вредного действия стресса.
- (136) Эмоциональное состояние, сопровождаемое видимыми изменениями в поведении человека — это ...
- (137) Неверно, что к категорийным признакам психического состояния относится ...
- (138) Синонимом психологического стресса считается ...