

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пономарев Александр Николаевич
Должность: Ректор
Дата подписания: 18.10.2023 00:15:16
Уникальный программный ключ:
b4d9d809cd665c8cfd4389f1f19bb59ee6a0c0f9

Тесты по дисциплине Психология стресса

1. ~~Начало~~ научного подхода к исследованию стресса в психологии было положено работами такого исследователя, как:
 - а) Г.Селье
 - б) К.Изард
 - в) Н.Д. Левитов

2. Первым разграничил физиологическое и психологическое понимание стресса известный психолог...
 - а) Г.Селье
 - б) Р.Лазарус**
 - в) М.Борневассер

3. Главной причиной стресса в теории Р.Лазаруса является несоответствие у человека
 - а) оценок личных возможностей и требований ситуации**
 - б) самооценки и ожидаемой оценки
 - в) внешней оценки и самооценки

4. Перегрузка в интеллектуальной сфере является причиной стресса
 - а) эмоционального
 - б) когнитивного**
 - в) коммуникативного

5. Положительную мотивирующую активность вызывает
 - а) дистресс
 - б) эустресс**
 - в) аутостресс

6. Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, называется
 - а) профессиональный стресс
 - б) организационный стресс**
 - в) информационный стресс

7. Сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие называется...

а) стресс-фактор

б) синдром стресса

в) источник стресса

8. Набор симптомов, указывающих на умственное и физическое истощение человека, причиной которого является хроническое переутомление, называется...

а) синдром сниженной работоспособности

б) тайм-синдром

в) симптом эмоционального выгорания

9. Общий адаптационный синдром (по Г.Селье) состоит из:

а) 2 фаз

б) 3 фаз

в) 4 – фаз

10. Заключительной стадией стресса, по Г.Селье, является

а) стабилизация

б) напряжение

в) истощение

11. В социальных профессиях реже подвержены выгоранию те специалисты, которые имеют

а) обширные профессиональные знания

б) внутреннюю мотивацию деятельности

в) высокую потребность в общении

12. Первыми на активную и созидательную природу личности и ее активное стремление к поиску и разрешению трудных проблем обратили внимание представители направления

а) гуманистической психологии

б) гештальтпсихологии

в) когнитивной психологии

13. Проблема исследования способов выхода человека из стрессовой ситуации в западной литературе нашла отражение в понятии

а) копинг-стресс

б) копинг-поведение

в) копинг-стратегии

14. К активным стратегиям преодоления стресса относится:

а) избегание стрессовых ситуаций

б) тщательный анализ возможных вариантов решения трудной ситуации

в) уход от стрессовых ситуаций

15. Изменение собственного состояния и установок в отношении стрессовой ситуации представляет собой:

а) проблемно-ориентированное преодоление

б) личностно-ориентированное преодоление

в) социально-ориентированное преодоление

16. Как называется эволюционная реакция быстрого реагирования на опасность?

а) бей или лежи

б) бей или беги

в) беги или ее беги

17. Кризис «пересадки корней» – это:

а) угроза целям или системе ценностей человека

б) переход человека в иную культурную, информационную, коммуникативную среду

в) утрата близкого человека

18. С какой стадии начинается стресс?

а) со стадии адаптации;

б) со стадии тревоги;

в) г) со стадии истощения.

19. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в дистресс?

а) положительный эмоциональный фон;

б) долгая продолжительность стрессорного воздействия, которая приводит к истощению адаптационного ресурса;

г) положительный прогноз на будущее.

20. Какое из перечисленных условий способствует переходу стресса в эустресс?

а) чрезмерная сила стресса;

- б) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- в) одобрение действий человека со стороны окружающих людей;**

21. Частный случай психологического стресса, появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях конфликтных ситуаций — это стресс:

- а) эмоциональный**
- б) когнитивный
- в) информационный

22. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки:

- а) утомления**
- б) возбуждения
- в) напряжения

23. Теория функциональных систем была предложена:

- а) П.К. Анохиным**
- б) В.М.Бехтеревым
- в) И.П.Павловым

24. Склонность индивида к переживанию тревоги — это:

- а) тревожность**
- б) испуг
- в) депрессия

25. К какой форме проявления стресса относится головная боль?

- а) поведенческой;
- б) эмоциональной;
- в) физиологической**

26. Форма реакции человека, возникающая в ситуации, когда стресс перегружает его психологические и адаптационные возможности, - это _____ стресс.

Ответ: травматический

27. Обширный круг состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия, называется _____

Ответ: стресс

28. Стресс, возникающий в ситуации информационных перегрузок, когда человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой ответственности за последствия принятых решений — это _____ стресс

Ответ: информационный

29. Совокупность всех реакций организма, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами — это _____ синдром

Ответ: адаптационный

30. Раздражительность, потеря аппетита, депрессия и пониженный интерес к межличностным отношениям относятся к _____ проявлениям стресса на рабочем месте.

Ответ: психологическим

31. Язвы, мигрень, гипертония, боль в спине, артрит, астма и боли в сердце относятся к _____ проявлениям стресса на рабочем месте.

Ответ: физиологическим

32. Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению успехов — это _____

Ответ: истощение

33. Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это _____

Ответ: дистресс

34. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это _____

Ответ: адаптация

35. Метод психопрофилактики и психогигиены, связанный с произвольным управлением психическими, психо-физиологическими процессами, называется _____

Ответ: психическая саморегуляция

36. Защитная реакция организма после сильнейших нервных потрясений, а также в ситуациях угрозы для жизни, которая характеризуется внезапным оцепенением, застыванием на месте, называется _____

Ответ: ступор

37. Набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов, называется _____.

Ответ: стрессоустойчивость

38. Психологическое состояние человека, возникшее под влиянием специфической ситуации в профессиональной деятельности, - это _____ стресс.

Ответ: профессиональный

39. _____ возникает в ситуации угрозы биологическому или социальному существованию человека со стороны действительной или воображаемой опасности.

Ответ: страх

40. _____ - способность сочувствовать, то есть понимать эмоциональное состояние другого человека.

Ответ: эмпатия

41. _____ (англ.) - образ мышления и поведение, способствующие преодолению стресса

Ответ: копинг

42. Мышление, сфокусированное на положительном мироощущении и положительной когнитивной оценке любых жизненных событий; способность видеть положительное или полезное для себя в любой жизненной ситуации, - это _____ мышление.

Ответ: позитивное

43. _____ – группа психических болезней, возникающих как реакция на травмирующую жизненную ситуацию (невроты и реактивные состояния).

Ответ: психогении

44. _____ - совокупность бессознательных психических процессов, обеспечивающих защиту личности от негативных и деструктивных воздействий внутриспсихических и внешних импульсов (сигналов).

Ответ: психологическая защита

45. _____ — состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Ответ: психическое здоровье

46. _____ (англ.) — способность к сопротивлению и устойчивость к воздействию экстремальных условий или стресс-факторам окружающей среды

Ответ: резистентность

47. _____ — обобщающее понятие, характеризующее типы стрессовых ситуаций в социально-психологическом пространстве личности.

Ответ: стрессовое окружение

48. _____ - психическое состояние дезориентации сознания и деятельности личности, возникающее вследствие появления непредвиденных препятствий на пути к достижению цели, стресс «рухнувшей надежды»

Ответ: фрустрация

49. Стресс, оказывающий позитивное воздействие на психофизиологическое состояние человека, вызывающий состояние жизненного тонуса, мобилизации, - это _____.

Ответ: эустресс

50. Вредоносный стресс, связанный с отрицательными переживаниями и приводящий к развитию психосоматических изменений, - это _____

Ответ: дистресс.