

«Психология профессионального стресса и его профилактика»

Вопросы и ответы из теста по [Психологии профессионального стресса и его профилактике](#) с сайта [oltest.ru](#).

Общее количество вопросов: 101

Тест по предмету «Психология профессионального стресса и его профилактика».

1. «Болезни стресса» Г. Селье называл:

- **«Болезнями адаптации»**

2. Автором концепции преодоления стресса является:

- **Лазарус**

3. Агрессивное состояние связано с выделением

- **норадреналина**

4. Активизация питуитарно-адрено-кортикальной системы при невозможности контролировать ситуацию — это стресс ...

- **пассивный**

5. Активизация симпатико-адрено-медуллярной системы при наличии возможности контролировать ситуацию — это стресс ...

- **активный**

6. Активный стресс вызывает активизацию _____ гормональной системы.

- **симпатико-адрено-медуллярной**

7. Американский ученый, описавший различные ситуации, которые могут быть отнесены к стрессогенным — ...

- **Вейтц**

8. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:

- **адаптация**

9. В конце процесса управления стрессом должна присутствовать фаза:

- **управления**

10. В начале процесса управления стрессом должна присутствовать фаза:

- **диагностики**

11. В самом широком плане выделяются виды труда:

- **умственные и физические**

12. В условиях, приближающихся к предельно допустимым, суммарная продолжительность двух первых периодов внутри первой стадии стресса в среднем одинакова и составляет:

- **11 суток**

13. Воздействия, вызывающие стресс, называются:

- **стрессорами**



14. Вторая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией

- **резистентности**

15. Г. Селье впервые выделил гипотезу общего адаптационного синдрома в:

- **1936 году**

16. Группы стероидных гормонов, участвующие в реакции организма на стресс — это:

- **глюкокортикоиды, андрогены, минералокортикоиды**

17. Диапазон средней частоты пульса при мыслительной работе (от спокойной до напряженной) составляет:

- **77-93 удара в минуту**

18. Дизайн рабочего места, его эргономичность, уровень требуемых навыков, степень безопасности работы, система подбора кадров, стиль управления — это _____ условия рабочей ситуации.

- **организационные**

19. Защитный механизм биологической системы, способствующий мобилизации индивидуальных ресурсов для преодоления возникших трудностей, — это:

- **стресс**

20. Из перечисленного, к стрессорным ответным реакциям, по Генри, относятся:

- **борьба с ситуацией**
- **подчинение ситуации**
- **уход от ситуации**

21. Изменение когнитивных оценок ситуации или личностных стратегий поведения — это:

- **изменение личности**

22. Истощение и дезорганизация организма в результате длительного воздействия стрессогенных факторов — это:

- **дистресс**

23. Истощение физических и умственных ресурсов — это:

- **сгорание**

24. К расстройствам дыхательной системы, вызванным воздействием стресса, относятся:

- **аллергия**
- **бронхиальная астма**
- **гипервентиляция**

25. Кеннон назвал "гормоном тревоги":

- **адреналин**

26. Когнитивно-отношенческая теория эмоций и преодоления стресса была предложена:

- **Лазарусом и Фолкманом**

27. Когнитивные суждения высокой степени сложности об объективных требованиях ситуации и возможностях личности — это:

- **оценки**

28. Комплекс мероприятий и активных действий, сосредоточенных на сокращении числа существующих производственных стрессоров, или помогающих работникам свести к минимуму негативные последствия этих стрессоров — это:

- **программа по управлению стрессом**



29. Конечная цель программ вмешательства в стрессовую ситуацию — изменение

- **ситуации и личности**

30. Концепция стресса, которая предполагает в норме соответствие между внешними и внутренними факторами, называется:

- **регуляционной**

31. Малое снижение дееспособности показывает _____ переутомление.

- **начинающееся**

32. На заболевания сердечно-сосудистой системы в индустриально развитых странах Америки и в Европе приходится _____ случаев смерти.

- **более 50%**

33. Нарушения проводимости крови, вызванные закупорками мелких кровеносных сосудов или расстройством функций симпатической нервной системы, приводят к возникновению

- **сердечных аритмий**

34. Начало создания концепции стресса связано с именем

- **Селье**

35. Один из стероидных гормонов глюкокортикоидной группы, способствующий поддержанию нормального уровня артериального давления, регулирующий выведение почками воды из организма и участвующий в образовании эритроцитов — это:

- **кортизон**

36. Один из стероидных гормонов минералокортикоидной группы, регулирующий в организме содержание минералов, и особенно натрия, имеет наибольшее значение — это:

- **альдостерон**

37. Основные нейроэндокринные системы — симпатико-адреналовая и система гипофиз-кора надпочечников — играют ведущую роль в _____ ответных реакциях на стресс.

- **физиологических**

38. Основным источником нагрузок является:

- **постоянное напряжение**

39. Особое эмоциональное состояние опустошенности, деперсонализации и ограниченных способностей к достижению — это:

- **истощение**

40. Оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей — это:

- **самооценка**

41. Оценки, касающиеся стратегии преодоления стресса, наиболее подходящей для данного субъекта — это оценки ...

- **вторичные**

42. Пассивный стресс вызывает активизацию _____ гормональной системы.

- **питуитарно-адрено-кортикальной**

43. Первая стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией

- **тревоги**



44. Период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся активизацией адаптационных защитных форм реагирования — это:

- **1 период**

45. Период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся периодом неустойчивой адаптации — это:

- **3 период**

46. Период адаптации к устойчивым стрессогенным воздействиям внутри первой стадии стресса, характеризующийся формированием нового уровня "функционирования", адекватного экстремальным требованиям среды — это:

- **2 период**

47. По мнению американского ученого Вейтца, к стрессогенным ситуациям могут быть отнесены:

- **необходимость ускоренной обработки информации**

48. По мнению американского ученого Фридмана, лица, характеризующиеся высоким темпом жизни для достижения выбранной, но нечетко сформулированной цели — это тип ...

- **A**

49. По мнению американского ученого Фридмана, лица, характеризующиеся склонностью к спокойной, размеренной деятельности — это тип ...

- **B**

50. По мнению Г. Селье, «полная свобода от стресса» означает:

- **смерть**

51. По официальным данным, стрессовые состояния порождают инфаркт миокарда в очередях в _____ случаев.

- **18%**

52. Поведенческие реакции на острый стресс лучше всего изучены на примере

- **животных**

53. Повышенная чувствительность, которую люди испытывают к определенному веществу — это:

- **аллергия**

54. Повышенные требования к психической устойчивости, способности перерабатывать большой поток разнообразной информации предъявляет к работнику _____ труд.

- **умственный**

55. Подразделяется на информационный и эмоциональный вид стресса

- **психологический**

56. Позитивное эмоциональное состояние как результат позитивно оцениваемых условий работы, содержания работы, материально-технического обеспечения, психологического климата и характера управления, продвижения по службе и оплаты труда — это:

- **удовлетворенность работой**

57. Порядок действий при решении конкретной задачи или преодолении возникшей эмоциональной реакции — это:

- **стратегия**

58. Преждевременно по причине курения умирает регулярных курильщиков сигарет

- **25%**



59. Продолжительность третьего периода внутри первой стадии стресса, предшествующего стадии сопротивления стрессу, составляет:

- **20-60 суток**

60. Процесс занятия определенной позиции в группе, построения взаимодействия с другими членами и формирования представлений о ценностях организации — это:

- **социальная интеграция**

61. Процесс идентификации поступивших на работу с организацией, с ролевыми требованиями, приспособления к социальным нормам и овладения производственной задачей — это:

- **организационная социализация**

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

- **психологическим**

63. Саморегулирующаяся структура организма, все компоненты которой служат для достижения результата, полезного как для самой системы, так и для организма в целом, — это:

- **функциональная система**

64. Сильнее всего от стресса страдают:

- **работники административно-управленческой сферы**

65. Склонность индивида к переживанию тревоги — это:

- **тревожность**

66. Склонность к развитию ишемической болезни сердца наблюдается у людей

- **вынужденных часто менять род занятий**

67. Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами — это:

- **общий адаптационный синдром**

68. Согласно Г. Селье, стадия, при которой в результате длительного действия стрессорного раздражителя, несмотря на возросшую сопротивляемость стрессу, запасы адаптационной энергии постепенно истощаются, называется стадией

- **истощения**

69. Согласно Г. Селье, стадия, при которой признаки тревоги практически исчезают, а уровень сопротивляемости поднимается значительно выше обычного, называется стадией

- **сопротивления**

70. Согласно Г. Селье, стадия, состоящая в мобилизации адаптационных возможностей организма, при которой сопротивляемость стрессу падает ниже нормы, называется стадией

- **тревоги**

71. Согласно Генри, эмоциональными компонентами стрессорной реакции по типу борьбы с ситуацией являются:

- **уверенность, низкий уровень беспокойства**

72. Согласно Генри, эмоциональными компонентами стрессорной реакции по типу подчинения ситуации, являются:

- **подавленность, угнетенность, высокий уровень тревожности**

73. Согласно Генри, эмоциональными компонентами стрессорной реакции по типу ухода от ситуации являются:

- **напряженность, возбуждение, чувство страха**



74. Согласно Лазарусу, преодоление стрессовой ситуации включает в себя
- **непосредственную двигательную реакцию и временное облегчение**
75. Согласно Лазарусу, форма преодоления стрессовой ситуации, которая выражается в смягчении страданий, связанных с переживанием стресса, называется:
- **временным облегчением**
76. Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события — это:
- **кризис**
77. Состояние страха и неуверенности связано с секрецией
- **адреналина**
78. Спазм внутричерепных кровеносных сосудов, а затем болевой приступ наблюдается при:
- **мигрени**
79. Стимулы, которые сигнализируют о биологической или социальной значимости событий — это стрессоры ...
- **психологические**
80. Стресс с психологической точки зрения в большой степени является феноменом
- **индивидуальным**
81. 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 ...
- **информационный**
82. Стрессорная реакция у человека идет по следующим основным путям:
- **адренокортикальный, соматотропный, тиреоидный**
83. Стрессоры, оказывающие непосредственное действие на ткани тела — это стрессоры ...
- **физиологические**
84. Субъективное переживание объективно испытываемой при стрессе трудности — это:
- **напряженность**
85. Сужение просвета (спазм) сосудов кистей, стоп, пальцев рук и ног в результате воздействия холода или эмоционального дистресса наблюдается при:
- **болезни Рейно**
86. Теоретической основой для развития представлений о причинах и механизмах возникновения неврогенных заболеваний является:
- **учение И.П. Павлова об экспериментальном неврозе**
87. Теорию о роли адреналина как гормона тревоги в приспособлении организма к состояниям, вызванным страхом, борьбой и опасностью сформулировал:
- **Кеннон**
88. Теория функциональных систем была предложена:
- **П.К. Анохиным**
89. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки ...
- **утомления**



90. Трактовка процесса преодоления стресса как автоматической реакции организма характерно для _____ стресса.

- **реактивной концепции**

91. Третья стадия феномена общего адаптационного синдрома, выделенная Г. Селье, называется стадией

- **истощения**

92. Труд, требующий преимущественно напряжения мыслительных процессов и выполняемый по заранее разработанному плану — это труд ...

- **инженеров, экономистов, бухгалтеров, работников канцелярий**

93. У студентов перед входом в аудиторию, где идет экзамен, фиксируется артериальное давление _____ миллиметров ртутного столба.

- **135/85 — 155/95**

94. Уменьшение числа стрессоров и их интенсивности — это:

- **изменение ситуации**

95. Ученый, получивший Нобелевскую премию за выдающиеся исследования роли адреналина и родственных ему гормонов в реакции стресса, — ...

- **Эйлер**

96. Физическую нагрузку относят к _____ стрессорам.

- **факультативным**

97. Частный случай психологического стресса, вызывающийся сигнальными раздражителями и появляющийся в ситуации угрозы, обиды и др., а также в условиях так называемых конфликтных ситуаций — это стресс ...

- **эмоциональный**

98. Широкий круг явлений от неблагоприятных воздействий на организм до благоприятных и неблагоприятных реакций организма как при сильных, экстремальных, так и обычных для него воздействиях в современной литературе обозначают термином

- **стресс**

99. Эйлер назвал "гормоном гомеостаза":

- **норадреналин**

100. Эмоциональные реакции в связи с повышением уровня выделения ряда гормонов приводят к:

- **повышению уровня холестерина в крови**

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

- **физиологическим**

Файл скачан с сайта oltest.ru

