

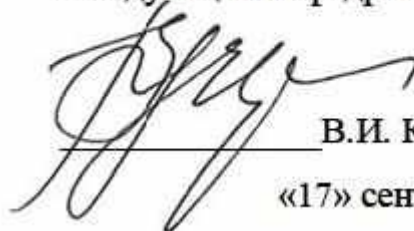
Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра психологии

Утверждаю

заведующий кафедрой



В.И. Кучерявенко

«17» сентября 2024 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
**«ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТРЕССА И СОВЛАДАЮЩЕГО
ПОВЕДЕНИЯ»**

Направление подготовки

37.04.01 Психология

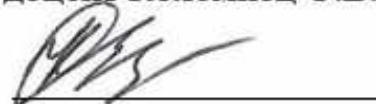
Профиль подготовки

«Психология менеджмента и управления человеческими ресурсами»

Квалификация
магистр

Разработала:

к.пс.н. доцент Коломиец О.В.



г. Тирасполь, 2024 г.

Государственное образовательное учреждение
«Приднестровский государственный университет им. Т. Г. Шевченко»

Факультет педагогики и психологии

Кафедра психологии

Итоговый тест к зачету с оценкой

1. Начало научного подхода к исследованию стресса в психологии было положено работами такого исследователя, как:

- 1) Г.Селье
- 2) К.Изард
- 3) Н.Д. Левитов
- 4) Я. Морено

2. Первым разграничил физиологическое и психологическое понимание стресса известный психолог...

- 1) Г.Селье
- 2) Р.Лазарус
- 3) М.Борневассер
- 4) А. Маслоу

3. Главной причиной стресса в теории Р.Лазаруса является несоответствие у человека

- 1) оценок личных возможностей и требований ситуации
- 2) самооценки и ожидаемой оценки
- 3) внешней оценки и самооценки
- 4) внутренней оценки поведения личностью

4. Перегрузка в интеллектуальной сфере является причиной стресса

- а) эмоционального
- б) когнитивного
- в) коммуникативного
- 4) конотивного

5. Положительную мотивирующую активность вызывает

- 1) дистресс
- 2) эустресс**
- 3) аутостресс
- 4) аффект

6. Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных

- условий труда, называется
- 1) профессиональный стресс
 - 2) **организационный стресс**
 - 3) информационный стресс
 - 4) организационный стресс

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

- 1) стресс-фактор;
- 2) синдром стресса;
- 3) источник стресса;
- 4) стрессовое поведения

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

- 1) синдром сниженной работоспособности
- 2) тайм-синдром
- 3) симптом эмоционального выгорания
- 4) симптом эмоционального дисбаланса

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

- 1) 2 фаз
- 2) 3 фаз
- 3) 4 – фаз
- 4) 1-фаза

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

- 1) стабилизация
- 2) напряжение
- 3) истощение
- 4) вдохновение

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

- 1) обширные профессиональные знания
- 2) внутреннюю мотивацию деятельности
- 3) высокую потребность в общении
- 4) дестабилизацию работы психики

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

- 1) гуманистической психологии
- 2) гештальтпсихологии
- 3) когнитивной психологии
- 4) психодинамической теории

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

- 1) копинг-стресс
- 2) копинг-поведение
- 3) копинг-стратегии
- 4) стратегии выхода из проблемной ситуации

14. К активным стратегиям преодоления стресса относится:

- 1) избегание стрессовых ситуаций
- 2) тщательный анализ возможных вариантов решения трудной ситуации
- 3) уход от стрессовых ситуаций
- 4) избегание стрессовых ситуаций

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

- 1) проблемно-ориентированное преодоление
- 2) личностно-ориентированное преодоление
- 3) социально-ориентированное преодоление
- 4) общественно-ориентированное преодоление

16.Как называется эволюционная реакция быстрого реагирования на опасность?

- 1) бей или лежи
- 2) бей или беги
- 3) беги или не беги
- 4) всегда беги

17.Кризис «пересадки корней» – это:

- 1) угроза целям или системе ценностей человека
- 2) переход человека в иную культурную, информационную, коммуникативную среду
- 3) утрата близкого человека
- 4) потеря связи с друзьями

18.С какой стадии начинается стресс?

- 1) со стадии адаптации;
- 2) со стадии фрагментации
- 3) со стадии тревоги
- 4) со стадии истощения.

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

- 1) положительный эмоциональный фон;
- 2) долгая продолжительность стрессорного воздействия, которая приводит к истощению адаптационного ресурса;
- 3) положительный прогноз на будущее;
- 4) негативный настрой.

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

- 1) чрезмерная сила стресса;
- 2) большая продолжительность стрессорного воздействия;
- 3) одобрение действий человека со стороны окружающих людей;
- 4) позитивная установка.

