

Тест

🔖 Добавить страницу в закладки

Этот элемент курса проверен как 'Тест'

вес: 5.0

Тест

15/15 points (graded)

1. Какая функция у страха как эмоции?

☐ Страх показывает наши слабые места, которые нужно преодолеть

☐ Страх показывает наши ошибки в мышлении

☒ Страх предостерегает об угрозе

☐ Страх подсказывает, что нужно остановиться и отдохнуть



2. Чем отличается страх от тревоги по мнению К.Изарда?

☐ Страх сильнее чем тревога

☐ Тревога продолжительнее по времени чем страх

☒ Страх – эмоция, тревога – комплекс эмоций

☐ Страх – эмоция, тревога – чувство



3. Что значит, что страх – базовая эмоция?

- ☐ Из нее состоят другие эмоции, более сложные
- ☐ Все люди на земле испытывают страх
- ☒ У всех людей на земле страх проявляется одинаково в мимике
- ☐ Эта та эмоция, которую каждый испытает хоть раз в жизни



4. Как влияет на организм адреналин?

- ☒ Улучшение функции скелетных мышц, сужение сосудов, учащение сердцебиения
- ☐ Повышение уровня стресса, расширение сосудов, побледнение кожи
- ☐ Покраснение кожи, замедление пульса, улучшение функции скелетных мышц
- ☐ Понижение температуры тела, сужение сосудов, побледнение кожи



5. Благодаря каким гормонам мы выбираем «бить или бежать»?

- ☐ эстроген
- ☒ норадреналин
- ☐ прогестерон
- ☒ адреналин



6. Чего чаще всего боятся дети до 3х лет?

- ☒ страх оставления
- ☐ страх врачей
- ☐ страх отсутствия друзей
- ☐ страх смерти



7. Какую теорию подтверждал эксперимент с маленьким Альбертом?

- ☒ бихевиористическую
- ☐ когнитивно-поведенческую
- ☐ гештальтскую
- ☐ экзистенциальную



8. Что относится к причинам страха?

- ☒ Негативный опыт свой или другого человека
- ☒ Тревожные родители
- ☒ Конфликты в семье
- ☒ Психические расстройства



9. Могут ли частые конфликты в семье стать причиной появления страха сближения с людьми?

- ☒ Вполне вероятно, что да
- ☐ Не думаю
- ☐ Только если было физическое насилие
- ☐ Не знаю, я сдаюсь



10. Какие фразы родителей могут способствовать появлению страхов в будущем?

- ☒ Людям нельзя доверять, они все хотят тебя обмануть
- ☐ Мне тревожно, когда ты едешь так быстро на лошади без шлема
- ☐ Ты подготовился к выступлению на завтра?
- ☒ Нельзя рассказывать ничего личного о себе, тебя сглазят, и ты все потеряешь



11. Что делать, если у друга паническая атака?

- ☐ Сказать ему, что он не умирает, и чтобы прекратил истерику
- ☒ Переключить его внимание на что-то вокруг, предложить поговорить, потрогать что-то, съесть что-то
- ☐ Взять за руку и просто сидеть рядом пока ему не станет легче
- ☐ Рассказать ему историю о том, как у вас была паническая атака



12. В какой момент стоит вызывать скорую при панической атаке?

- ☐ Как только ощутил тревогу
- ☒ Если боль в груди давящая, отдает в левую руку и не проходит в течение 5 минут
- ☐ Не надо, все само пройдет, если подышать глубоко
- ☐ Если пульс выше 75



13. Что является причиной панической атаки?

- ☐ Сильных страх чего-то конкретного
- ☐ Тревожность как личностная черта
- ☒ Внутренний конфликт между желаемым и действительностью
- ☐ Проблема с самоконтролем



14. Какие есть физические способы справиться со страхом?

- ☒ Подышать по квадрату
- ☐ Закрыть глаза и представить, что ты в оазисе
- ☒ Заметить напряжение мышц и их расслабить
- ☐ Оспорить свой страх



15. Почему важно придумывать план действий на случай, если сбудется то, чего боишься?

- ☐ Ты начинаешь заниматься чем-то другим вместо мыслей о страхе
- ☐ Ты повышаешь свою самооценку
- ☒ Становится меньше неизвестности в том, чего боишься и, как следствие, страх уменьшается
- ☐ Это лучше не делать, потому что страх наоборот может усилиться

