



Тест на тему "Стресс"

Всего 20/20 ?

Если Вы заметили ошибку, просьба написать в личные сообщения

https://vk.com/r_ktrn

Адрес электронной почты *

belousov.ea98@gmail.com

Отчество *

Александрович

Имя *

Евгений

Фамилия *

Белоусов

Учебная группа *

ИУ5-61



Вопросы

Если Вы заметили ошибку, просьба написать в личные сообщения https://vk.com/r_ktrn

Чему равна 1 минута смеха по утверждения А.Рубинштейна? *

1 из 1

- ☐ 30 минутам гимнастики или физических нагрузок;
- ☒ 45 минутам гимнастики или физических нагрузок;
- ☐ 1 часу нахождения на свежем воздухе;
- ☐ 45 минутам пребывания в стрессе;

Кто автор крылатого выражения: «Когда вас оставила сила
сопротивляться обстоятельствам - попробуйте взять себя в руки и стать
хозяином собственных мыслей»? *

1
из
1

- ☐ Г.Селье
- ☒ И.Лафатер
- ☐ К.Погодаев
- ☐ С.Фолькман

Какой способ не является средством для повышения
стрессоустойчивости? *

1 из
1

- ☒ Постоянные ссоры
- ☐ Бег
- ☐ Занятие каким-либо видом искусства
- ☐ Выезд на природу



Выберете симптом, характерный для хронического стресса. *

1 из 1

- ☐ Хроническая усталость
- ☐ Избыточный вес
- ☐ Боль в груди
- ☒ Всё вышеперечисленное

Назовите виды стресса по воздействию на человека. *

1 из 1

- ☐ Системные и информационные
- ☐ Психические и физиологические
- ☐ Информационные и эмоциональные
- ☒ Системные и психические

Стресс – это... *

1 из 1

- ☐ психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей;
- ☒ это психическая реакция, особое состояние человека в период «перехода», приспособления к новым условиям существования;
- ☐ отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия;
- ☐ психическое состояние, возникающее в результате сверхсильных или разрушительных воздействий на организм при угрозе его существованию или целостности;



Выберете симптом, который не является характерным для хронического стресса. *

1 из

1

- ☒ Насморк
- ☐ Бессонница
- ☐ Кашель
- ☐ Эмоциональный дисбаланс

Назовите главную функцию психики. *

1 из 1

- ☐ Регуляция поведения
- ☒ Адаптация деятельности организма
- ☐ Обеспечение целостности организма
- ☐ Отражение окружающей действительности

Кто является автором книги «Психосоматика смеха»? *

1 из 1

- ☒ А.Рубинштейн
- ☐ Э.Берн
- ☐ К.Типпинг
- ☐ П.Экман



Выберете фактор, приводящий к стрессовому состоянию *

1 из 1

- ☐ Сокращение времени на общение;
- ☐ Рост интенсивности трудовой учебной деятельности;
- ☐ Повышение ответственности за последствия принимаемых решений;
- ☒ Всё вышеперечисленное

Какой вид стресса может быть вызван отравлением? *

1 из 1

- ☐ Эмоциональный
- ☒ Системный
- ☐ Психический
- ☐ Физиологический

Развитию чего не предшествует стресс-реакция? *

1 из 1

- ☐ Стадии адаптации
- ☒ Стадии тревоги
- ☐ Стадии функциональных нарушений



Назовите причины стресса. *

1 из 1

- ☐ Финансовые трудности
- ☐ Плохая семейная атмосфера
- ☐ Производственные затруднения
- ☒ Всё вышеперечисленное

Как стресс влияет на аппетит человека? *

1 из 1

- ☐ Никак
- ☐ Человек начинает меньше питаться
- ☒ Человек начинает усиленно питаться

В чём проявляются личностные противоречия? *

1 из 1

- ☐ Человек не может найти себя, всё время корит себя за что-то.
- ☒ Человек знает за собой существенный дефект поведения или же характера, но в зависимости от каких-то обстоятельств не может его устранить.
- ☐ Человек не осознаёт свои действия и даже не пытается их предвидеть.
- ☐ Человек знает свои дефекты характера и всякий раз пытается их устранить.



Кто автор цитаты: «Любая нормальная деятельность, игра в шахматы и даже страстное объятие - может вызвать значительный стресс, не причинив никакого вреда.»? *

1 из 1

- ☒ Г.Селье
- ☐ Р.Лазарус
- ☐ В.Мерлин
- ☐ С.Рубинштейн

Как следовало бы называть вредоносный стресс? *

1 из 1

- ☐ Антистресс
- ☐ Эустресс
- ☒ Дистресс
- ☐ Бистресс

Какое состояние относится к такому явления, как «застойное возбуждение»? *

1 из 1

- ☐ Стресс
- ☐ Фрустрация
- ☐ Тревога
- ☒ Всё вышеперечисленное



В чём состоит характерное отличие проявления стрессоров на организм человека? *

1 из

1

- ☐ В избыточной активации физиологического аппарата, ответственного за психомоторное возбуждение;
- ☐ Человек становится агрессивным;
- ☒ В избыточной активации физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение при неприятных или угрожающих явлениях;
- ☐ В недостаточной активации физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение при неблагоприятных явлениях;

Выберете фактор, который может вызывать явление стрессоров. *

1 из 1

- ☒ Цифровизация
- ☐ Монополизация
- ☐ Социализация

Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы

