

# Тест

15/15 points (graded)

1. Модель, в соответствии с которой отмечается, что на развитие здоровья влияние не только биологические факторы, но и психологические и социальные:

☐ Биологическая модель

☒ Биопсихосоциальная модель ✓

☐ Биосоциальная модель

☐ Медицинская модель

2. Совокупность внешних и внутренних условий жизнедеятельности человеческого организма, при котором все его системы работают долговечно, а обеспечивается такая работа за счет различных методов укрепления здоровья, гармонизации развития личности, методов труда и отдыха называется:

☐ Качество жизни

☒ Образ жизни ✓

☐ Смысл жизни

☐ Уровень жизни

3. Определите уровень отношения человека к здоровью, в котором здоровье воспринимается как состояние благополучия, которого человек может самостоятельно достичь:

☒ адаптивно-поддерживающий ✓

☐ информационно-пассивный

☐ личностно-ориентированный

☐ ресурсно-прагматический

4. Определите уровень отношения человека к здоровью, в котором здоровье воспринимается как данность, не зависящая от человека, преобладают медицинские суждения:

☐ адаптивно-поддерживающий

☒ информационно-пассивный ✓

☐ личностно-ориентированный

☐ ресурсно-прагматический

5. Определите уровень отношения человека к здоровью, в котором здоровье рассматривается как ресурс, необходимый для приспособления к внешним социальным и природным условиям для достижения успешности:

☐ адаптивно-поддерживающий

☐ информационно-пассивный

☐ личностно-ориентированный

☒ ресурсно-прагматический ✓

6. Определите уровень отношения человека к здоровью, в котором здоровье как проявление способности человека к гармоничному развитию (физическому, социальному и духовному) и достижению состояния благополучия:

☐ адаптивно-поддерживающий

☐ информационно-пассивный

☒ лично-ориентированный ✓

☐ ресурсно-прагматический

7. Общий адаптационный синдром в концепции Ганса Селье имеет три стадии. Отметьте правильную последовательность стадий:

☐ Стадия истощения – стадия тревоги – стадия резистентности

☐ Стадия резистентности – стадия тревоги – стадия истощения

☐ Стадия тревоги – стадия истощения – стадия резистентности

☒ Стадия тревоги – стадия резистентности – стадия истощения ✓

8. Основоположником физиологического подхода к стрессу, в котором стресс понимается как неспецифический ответ организма на любое воздействие, необходимый для приспособления и восстановления нормального состояния организма:

☐ В.М. Бехтерев

☒ Г. Селье ✓

☐ Р. Лазарус

☐ С. Мадди

9. Копинг-стратегия, направленная на признание своей роли в проблеме с сопутствующей темой ее решения:

☐ Конфронтация

☐ Самоконтроль

☒ Принятие ответственности ✓

☐ Положительная переоценка

10. Данная копинг-стратегия относится к проблемно ориентированному способу преодоления стрессовой ситуации и представляет собой усилия по изменению ситуации:

☐ Дистанцирование

☒ Планирование решение проблемы ✓

☐ Поиск социальной поддержки

☐ Бегство – избегание

11. Ресурс – это ...

☒ Все то, что способствует преодолению стрессовых и трудных жизненных ситуаций ✓

☐ Гибкое намеренное поведение

☐ Ответная реакция на отсутствие «соответствия» между возможностями личности и требованиями со стороны среды

☐ Система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации

12. Жизнестойкие убеждения влияют на:

☐ Веру в лучшее

☐ Здоровый сон

☒ Оценку ситуации и активное преодоление трудностей ✓

☐ Ресурсную базу

13. Основные компоненты жизнестойкости:

☐ Внутренний мотивационный профиль, внешний мотивационный профиль, выученную беспомощность

☒ Вовлеченность, контроль, принятие риска ✓

☐ Поведение, мышление, деятельность

☐ Реконструкция стрессовой ситуации, фокусировка, компенсаторное самосовершенствование

14. Компонент жизнестойкости, который представляет собой убежденность в том, борьба позволяет повлиять на результат, ощущение самостоятельного выбора жизненного/профессионального пути:

☒ Контроль ✓

☐ Вовлеченность

☐ Принятие риска

☐ Ресурс

15. Психическая регуляция является результатом:

☐ достижений научно-технического прогресса

☐ природной предрасположенности человека

☒ сознательного и целенаправленного воздействия человека на самого себя ✓

☐ социальных норм и правил