

1. Подход, который предлагает системный взгляд на болезнь и здоровье человека и направлен на сохранение здоровья здорового человека:

☐ Биологический

☒ Биопсихосоциальный

☐ Биосоциальный

☐ Медицинский



2. В каком году было принято определение здоровья, как не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие?

☐ 1905

☒ 1948

☐ 1991

☐ 1977



3. Отношение к здоровью является внутренним механизмом саморегуляции деятельности и поведения человека в сфере здоровья. Из каких компонентов формируется отношение к здоровью:

☐ когнитивный - мотивационный - эмоциональный

☒ когнитивный - эмоциональный - поведенческий

☐ ценностно - мотивационный - эмоциональный - поведенческий

☐ волевой - деятельный - эмоциональный



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 как проявление способности человека к гармоничному развитию (физическому, социальному и духовному) и достижению состояния благополучия:

☐ адаптивно-поддерживающий

☐ информационно-пассивный

☒ лично-ориентированный

☐ ресурсно-прагматический



6. 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



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. В чем суть методики прорыва, в которой используется знание механизмов стресса:

☐ чередовании активации и релаксации

☒ постоянном расслаблении

☐ важности получения удовольствия от процесса деятельности

☐ только внешняя мотивация может приводить к наилучшим результатам



9. Копинг-стратегии в отличие от психологических защит:

- ☒ предполагают вариативное осознанное поведение, направленное на решение трудной ситуации
- ☐ являются реактивными стратегиями, которые чаще проявляются в стратегиях "бей или беги"
- ☐ направлен на создание конфликтов
- ☐ предполагают отрицание и искажение реальности, действия на бессознательном уровне



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. Психическая саморегуляция является результатом:

- ☐ достижений научно-технического прогресса
- ☐ природной предрасположенности человека
- ☒ сознательного и целенаправленного воздействия человека на самого себя
- ☐ социальных норм и правил



13. Мария прочла, что самым лучшим видом спорта, который развивает выносливость, силу и гибкость является плавание. Она серьезно решила заняться укреплением своего тела: сделала замеры тела, купила абонемент и начала ходить на занятия. Однако, еженедельные замеры не показывали изменений. Мария стала разочаровываться в плавание и начала подыскивать другие виды тренировок. С каким барьером здорового поведения столкнулась Мария:

☐ барьер индивидуального уровня, а именно эффектом задержанной обратной связи

☒ барьер индивидуального уровня, а именно рационализация

☐ барьер социального уровня

☐ барьер институционального уровня



14. Максим заботится о своем здоровье: ходит в спортзал, правильно питается, следит за режимом. Однако, после успешно проведенной встречи, к которой он долго готовился, почувствовал странное желание съесть бургер, чуть позже заказал пиццу и возвращаясь домой, купил парочку пончиков. Он ощущал постоянное чувство голода, с одной стороны, и досаду, что все это ест, с другой. Постепенно этот "жор" прошел. Какой барьер здорового поведения у Максима:

☒ барьер индивидуального уровня, а именно эмоциональный

☐ барьер индивидуального уровня, а именно когнитивный

☐ барьер индивидуального уровня, а именно поведенческий

☐ социальный барьер



15. Каждый год Женя с друзьями перед новым годом ходит в баню. Женя с осторожностью относится к этим встречам, т. к. знает, что они не всегда хорошо заканчиваются...на утро он испытывает тошноту, головную боль и слабость, но все равно Женя приходит на встречу с друзьями в баню. Какой барьер здорового поведения у Жени присутствует:

☒ барьер социального уровня

☐ барьер индивидуального уровня

☐ барьер институционального уровня

☐ стресс



16. Виды жизненных целей, которые по исследованиям Ричарда Райана способствуют сохранению здоровья:

- ☐ цели, связанные с внешними ценностями
- ☒ цели, связанные с внутренними ценностями
- ☐ цели, связанные с коммуникацией
- ☐ цели, связанные с достижением материального достатка



17. Виды ресурсов по классификации В.А. Толочка, которые необходимо формировать в течение жизни:

- ☒ внутриличностные - межличностные - внешние
- ☐ баланса работы-отдыха
- ☐ материальные ресурсы
- ☐ ресурсы личной эффективности (цель - планирование - действия)



18. К практикам заботы о себе НЕ относятся:

- ☐ умение ставить границы и познавать самого себя
- ☐ исследовать окружающую среду и преодолевать трудности
- ☒ участвовать в научных конференциях и олимпиадах
- ☐ познавать самого себя и расширять ресурсную базу



19. Межличностные ресурсы — это:

- ☐ ресурсы, которые связаны с различными отношениями человека в разных сферах
- ☐ ресурсы, которые способствуют личностному и профессиональному развитию
- ☐ ресурсы, которые связаны с развитием личных связей
- ☒ ресурсы, которые связаны с отношениями, кругом контактов и социальной поддержкой



20. По мнению философа и психолога Эриха Фромма к самым важным внутриличностным ресурсам относятся:

- ☐ дружба, надежда, успех
- ☐ вера, надежда, дружба
- ☒ вера, надежда, любовь
- ☐ надежда, любовь, сила воли



Отправить

Вы использовали 2 из 2 попыток

\* Частично верно (19/20 баллов)

< Назад

Далее >