

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

☐ Биосоциальная модель

☐ Биологическая модель

☒ Биопсихосоциальная 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

☐ Смысл жизни

☒ Образ 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

☒ личностно-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. Копинг-стратегия, которая заключается в том, чтобы не воспринимать человека – манипулятора или агрессора как реальный объект и не реагировать на него остро:

☐ Конфронтация

☒ Дистанцирование ✓

☐ Избегание

☐ Положительная переоценка

12. 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

13. Жизнестойкие убеждения влияют на:

☐ Веру в лучшее

☐ Здоровый сон

☒ Оценку ситуации и активное преодоление трудностей ✓

☐ Ресурсную базу

14. Основные компоненты жизнестойкости:

☐ Внутренний мотивационный профиль, внешний мотивационный профиль, выученную беспомощность

☒ Вовлеченность, контроль, принятие риска ✓

☐ Поведение, мышление, деятельность

☐ Реконструкция стрессовой ситуации, фокусировка, компенсаторное самосовершенствование.

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

☒ Контроль ✓

☐ Вовлеченность

☐ Принятие риска

☐ Ресурс

16. Человек с жизнестойкими убеждениями в отличие от оптимиста:

- ☐ верит и надеется на все хорошее, часто не предпринимая усилий по изменению ситуации
- ☐ очень переживает из-за возможных неурядиц, ищет виноватых и часто останавливается на рассуждениях, так и не перейдя к действиям
- ☒ оценивает ситуацию реалистично, предпринимает ряд конкретных усилий по достижению поставленных целей, способен превратить свои слабые стороны в зоны роста, преимущества ✓
- ☐ это одно и тоже

17. Жизнестойкие качества predetermined:

- ☐ Возрастом
- ☐ Образованием
- ☒ Использованием копинг-стратегий, саморегуляцией ✓
- ☐ Социальным статусом

18. Психическая регуляция является результатом:

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

19. Медитация – это упражнение в:

☒ Сосредоточении сознания ✓

☐ Формирование условного рефлекса

☐ Самовнушение

☐ Все перечисленное

20. Аутогенная тренировка заключается в:

☒ Самовнушении с целью воздействие на процессы, происходящие в организме ✓

☐ Сосредоточение сознания

☐ Формирование условного рефлекса

☐ Все перечисленное