

Тесты с ответами психология здоровья

1. «Наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии, составляет:

- а) типичную конституцию +
- б) фенотипическую конституцию
- в) иммунную конституцию

2. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде:

- а) фрустрация
- б) адаптация +
- в) саморегуляция

3. Действия, не соответствующие официально установленным или фактически сложившимся в данном обществе моральным и правовым нормам:

- а) инстинктивное поведение
- б) кризисное поведение
- в) девиантное поведение +

4. Интуитивно-чувственный тип в случаях невротизации способствует ярким проявлениям патологии и возможным переходам ее в глубокие формы, так ли это:

- а) нет +
- б) отчасти
- в) да

5. Тренировка системы терморегуляции в развитии защитных реакций организма на неблагоприятные воздействия внешней среды:

- а) двигательная активность
- б) акцентуации личности
- в) закаливание организма +

6. Особое отношение личности к своему здоровью, которое выражается в осознании его ценности и активно-позитивном стремлении к его совершенствованию:

- а) нервно-психическая устойчивость
- б) внутренняя картина здоровья +
- в) саморегуляция

7. Способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни, это самодостаточность как свобода от зависимости:

- а) стойкость
- б) стабильность
- в) сопротивляемость +

8. Из свойств личности к критериям здоровья относятся:

- а) доброжелательность
- б) самоуважение
- в) оба варианта верны
- г) нет верного ответа

9. Система дыхательных упражнений в йоге :

- а) асаны
- б) янтры
- в) пранаяма +

10. Для занятий медитацией принимаются специальные позы тела, называемые:

- а) янтры
- б) асаны +
- в) пассы

11. Уровень изучения человека, на котором он открывается в качестве телесного, природного существа:

- а) биологический уровень +
- б) медицинский уровень
- в) социальный уровень

12. Людей, видящих причину всего происходящего с ними во внешних обстоятельствах и воздействиях:

- а) интерналами

- б) экстерналами +
- в) эгоистами

13. Поведенческая особенность жизни человека, т.е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности:

- а) стиль жизни +
- б) жизненные резервы
- в) уровень жизни

14. Стресс, при котором имеет место негативное воздействие на органы и ткани организма:

- а) психологический
- б) социальный
- в) физиологический +

15. Биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организм:

- а) витамины +
- б) биодобавки
- в) углеводы

16. Акцентуированный радикал, связанный с ритуализацией жизни, введением ее в искусственные рамки, педантизмом, перфекционизмом, в основе которых лежит недостаточность иницирующих волевых механизмов, называется:

- а) паранойальным
- б) психастеническим +
- в) депрессивным

17. Процесс становления (восстановления) и поддержания динамического равновесия в системе «субъект труда – профессиональная среда» называется:

- а) психологической устойчивостью
- б) регрессией
- в) профессиональной адаптацией +

18. Психомышечная тренировка как метод психического самовнушения подразумевает, что работа мозга сосредоточивается

в основном на:

- а) отказе от алкоголя
- б) тренировке представлений +
- в) вызывании двигательных рефлексов

19. Способ эмоционально-личностного реагирования на те противоречивые ситуации, которые предстают перед индивидуумом в качестве объективно или субъективно неразрешимых:

- а) психологическая адаптация
- б) личностный смысл
- в) психологическая защита +

20. Вид исследований, для которых выбирается событие в прошлом, влияние которого на здоровье требуется изучить, и формируется статистическая группа, подвергавшаяся воздействию этого события, называется:

- а) физиологическим
- б) ретроспективным +
- в) перспективным

21. Один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции:

- а) питание +
- б) сон
- в) обеденный перерыв

22. Сбалансированное сочетание элементов западной и собственной (нативной) культуры, называется:

- а) нативизацией
- б) аккультурацией +
- в) глобализацией

23. Компенсация проявляется в прикритии собственной неполноценности через подчеркивание желаемых черт или в преодолении неудач в одной сфере деятельности сверхудовлетворением в других сферах, так ли это:

- а) нет
- б) отчасти
- в) да +

24. ... называются чрезвычайные ситуации, которые охватывают площадь в пределах небольшого населенного пункта:

- а) Территориальными
- б) Местными +
- в) Локальными

25. Идентификация проявляется в прикритии собственной неполноценности через подчеркивание желаемых черт или в преодолении неудач в одной сфере деятельности сверхудовлетворением в других сферах, так ли это:

- а) нет +
- б) отчасти
- в) да

26. ... называются чрезвычайные ситуации, связанные с реальной витальной угрозой, возникшие в пределах какого-либо объекта:

- а) Территориальными
- б) Локальными +
- в) Региональными

27. Психологический защитный механизм, состоящий в подавлении, исключении из сознания мыслей, желаний, воспоминаний, которые вызывают тревогу и угрожают внутренней целостности человека:

- а) вытеснение +
- б) идентификация
- в) компенсация

28. Основателем теории об «адаптационном синдроме» был:

- а) Бехтерев
- б) Маслоу
- в) Селье +

29. Компенсация недостаточных функций за счет регенерации, наличия множественных параллельных регуляторных влияний в организме на всех уровнях его организации:

- а) самовосстановление +
- б) самореализация
- в) самообновление

30. Социальный пол, формирующийся в процессе социализации и проявляющийся в полоспецифичном ролевом социальном поведении, в отличие от биологического пола, детерминированного хромосомным набором индивида, называется:

- а) акцентуацией
- б) гендером +
- в) харизмой