



## Психология здоровья.dor\_МАГ\_221228

- 1 Совокупность базовых знаний по психологии, которые могут найти применение для понимания здоровья и болезни, – это ...
- 2 ... ученые раньше остальных начали заниматься проблемой психического здоровья
- 3 Огромная заслуга в привлечении внимания к психологии развития принадлежит ...
- 4 По мнению В. М. Бехтерева, главное, что организует личность, – это ...
- 5 Неблагоприятные условия зачатия и развития плода влекут за собой ...
- 6 С точки зрения психологии здоровья, ... несет реальную угрозу распада личности
- 7 Основы будущей личности закладываются в ... возрасте
- 8 Психосоматическая медицина изучала взаимосвязь ...
- 9 В начале 1970-х гг. появилась ... медицина, которая изучает роль психологии в этиологии заболеваний
- 10 Психология здоровья рассматривает ... факторы не только как возможные последствия болезни, но и как факторы, вносящие вклад в ее этиологию
- 11 Психология здоровья включает практику поддержания здоровья человека ...
- 12 Журнал «Психосоматическая медицина» начал выходить в ...
- 13 Психосоматическая и поведенческая медицина, психология здоровья сходятся на том, что здоровье и ... есть результаты взаимодействия биологических, психологических и социальных факторов
- 14 Согласно биопсихосоциальной модели здоровья, болезнь может быть вызвана ... факторами: вирусами, бактериями, структурными дефектами; генетикой
- 15 Согласно биопсихосоциальной модели здоровья, болезнь может быть вызвана ... факторами: представлениями, эмоциями, поведением





- 16) Согласно биопсихосоциальной модели здоровья, болезнь может быть вызвана ... факторами: нормами поведения, семьей, референтными группами, работой, принадлежностью к социальному классу, принадлежностью к этнической группе
- 17) Наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития – это ...
- 18) Часть общей гигиены, разрабатывающая мероприятия по сохранению и укреплению нервно-психического здоровья человека, – это ...
- 19) Установите соответствие между факторами, которые могут вызывать болезни, и их примерами:
- 20) Установите хронологическую последовательность этапов развития психологии здоровья с 1930-х годов по настоящее время:
- 21) Пациент на приеме у врача с трудом вступает в контакт, проявляет подозрительность и недоверие. Впоследствии он не придает серьезного значения указаниям и рекомендациям врача, осложняя взаимодействие: Определите тип личностной реакции пациента.
- 22) Биосоциальная категория, интегрирующая представления об определенном типе жизнедеятельности человека, – это ...
- 23) Из суммы всех факторов, влияющих на здоровье человека, на образ жизни приходится ...
- 24) Степень удовлетворения материальных, культурных, духовных потребностей – это ...
- 25) Степень комфорта в удовлетворении человеческих потребностей – это ...
- 26) Поведенческая особенность жизни человека, т. е. определенный стандарт, под который подстраивается психология и психофизиология личности, – это ...
- 27) По статистике Всемирной организации здравоохранения здоровье человека в наибольшей степени зависит от ...
- 28) В процессе жизни каждого человека должны удовлетворяться ...
- 29) Концентрированное выражение взаимосвязи образа жизни и здоровья человека – это ...
- 30) К основным факторам, определяющим образ жизни человека не относится ...





- 31) Генетический потенциал организма, который реализует наследственный потенциал и определяет основные законы его индивидуальной жизни, – это ... человека
- 32) ... конституция – это генетическая память (наследственность), эпигенетическая память (эмбриональный путь развития), иммунная память (о перенесенных заболеваниях), нейронная память (память, фиксируемая нейронами)
- 33) ... конституция – это «наследственный паспорт» (геномная характеристика, хромосомная система человека), определяющий регенерационные способности нашей морфологии
- 34) ... конституция – это традиционное представление о конституции человека на основе наследственной структуры его костно-мышечного и жирового габитуса
- 35) ... конституция – это система глобулиновой защиты, в основе которой лежит механизм антиген-антительных связей, определяющих характер и интенсивность иммунологических реакций
- 36) ... конституция – это базисная основа эмоций и волевых процессов, детерминирующих наше здоровье и нашу неврологическую симптоматику
- 37) ... конституция определяет психологический тип личности, ее характер и темперамент
- 38) ... конституция – это особенности лимфотока и группа крови, носящие геномный, конституциональный характер и определяющие интенсивность метаболизма и энергетики организма
- 39) Гормонально-половая ... характеризует существенный момент во всех поведенческих реакциях человека. Половое поведение детерминирует взаимодействием определенных мозговых структур с половыми гормонами
- 40) Установите соответствие между конституциями человека и их характеристиками:
- 41) Расположите исторические этапы развития вопросов о здоровом образе жизни в соответствии с появлением научных трудов с 1400-х гг. по настоящее время:
- 42) В крупных городах повышается загрязненность выбросами крупных промышленных предприятий, выхлопных газов машин; которые содержат сернистый газ, соли тяжелых металлов, окись углерода. Каково влияние этих веществ на организм человека?





- 43 ... здоровье – это состояние организма человека, характеризующееся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания
- 44 Важнейший компонент в сложной структуре состояния здоровья человека – это ... здоровье
- 45 Организм человека – это система ... типа
- 46 Организм поддерживает свою упорядоченность и препятствует своему разрушению в процессе ...
- 47 Определенный стандарт, под который формируется психология и психофизиология личности – это ... жизни
- 48 Биологическая система, которая позволяет устанавливать и поддерживать на определенном уровне те или иные физиолого-биохимические или другие биологические показатели, – это ...
- 49 Способность поддерживать степень упорядоченности, которая проявляется в относительном динамическом постоянстве внутренней среды организма, – это ...
- 50 Более 100 лет назад ученый ... впервые поставил вопрос о значении гомеостаза
- 51 Для обозначения понятия «гомеостазис» также применим термин «...»
- 52 Биологическая ... гомеостаза определяется не только длительностью адаптационных процессов, но и их значимостью
- 53 Ученый по фамилии ... прежде всего в понятии «гомеостазис» обозначал физиологические механизмы, обеспечивающие устойчивость живых существ
- 54 В таких случаях явления адаптации характеризуются не только восстановлением обычных свойств внутренней ..., но и кратковременным изменением функциональной активности
- 55 Текущее состояние структурных элементов целостного организма (клеток, тканей, органов и систем органов человеческого тела), характер их взаимодействия между собой, – это
- 56 Явления гомеостаза могут служить биологическим ... примером диалектического единства противоположностей: постоянства и изменчивости
- 57 ... здоровье обуславливает жизнеспособность организма индивида





- 58) ... физического развития – это фактор физического здоровья человека
- 59) К факторам физического здоровья человека относится уровень и способность к ... адаптационных резервов организма
- 60) Согласованная деятельность мозга, нервов, сердца, легких, почек и систем – это процесс ...
- 61) Установите соответствие между факторами физического здоровья человека и их характеристиками:
- 62) Установите последовательность основных критических периодов развития ребенка:
- 63) Существенным фактором, лимитирующим спортивную работоспособность, являются потери воды и солей, и как следствие – нарушение терморегуляции организма спортсмена. Потери воды при умеренной физической нагрузке в течение 1 ч у спортсмена массой тела 70 кг достигают 1,5–2 л/ч (при температуре 20–25 °С). Какие рекомендации необходимо соблюдать по поддержанию баланса воды и солей в организме до и во время соревнований?
- 64) У истоков исследования проблемы стресса стоял знаменитый французский физиолог ...
- 65) Научный подход к пониманию стресса начал складываться в ...
- 66) Основная мысль Клода Бернара заключалась в том, что благодаря постоянству ... среды организм обретает определенную независимость от воздействия внешних факторов
- 67) Способность внутренней среды организма поддерживать свое относительно динамическое постоянство в физиологически допустимых пределах – это ...
- 68) Канадский врач и биолог ... положил начало созданию биологической концепции стресса
- 69) Фактор, вызывающий состояние стресса, – это ...
- 70) Способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стресс без существенного ущерба для организма и психики – это ...
- 71) Во время ... реакции организма в кровь выделяются гормоны гипофиза и коры надпочечников
- 72) Интенсивная разработка проблемы стресса началась ...





- 73) Под воздействием ... усиливается иммунитет
- 74) Подводные погружения относят к стрессорам ... деятельности
- 75) В зависимости от характера внешних воздействий принято различать физиологический и ... стресс
- 76) ... стресс возникает, если происходит негативное воздействие на органы и ткани организма
- 77) Разновидность континуума стрессовых состояний, которые в значительной части следует отнести к области отрицательных и положительных чувств и эмоций, – это ... стресс
- 78) Сильное, отрицательно влияющее на организм воздействие – это ...
- 79) Внешние и внутренние факторы, в результате действия которых человек оказывается в стрессовом состоянии, – это ...
- 80) Стрессоры, связанные с неудачами, называются ... действующими
- 81) Стрессоры, связанные с опасными ситуациями, называются ... действующими
- 82) Установите соответствие между видами стрессоров и их характеристиками:
- 83) Установите последовательность этапов развития общего адаптационного синдрома (или синдрома биологического стресса):
- 84) Рабочему дали задание сделать деталь в количестве 10 штук за смену. Работа увлекла рабочего и он сделал 12 деталей за смену. Планку увеличили до 15 деталей. Рабочий выполнил и это задание. Повысили до 20 деталей. Он выполнил и это задание, но с большим напряжением как физических, так и психических сил. Какое психическое состояние возникло у рабочего, когда ему повысили задание до 15 деталей?
- 85) Ответ на хронический эмоциональный стресс, включающий три компонента: эмоциональное и/или физическое истощение; снижение рабочей продуктивности; деперсонализацию, или дегуманизацию, межличностных отношений, – это ...
- 86) Американский психиатр, который ввел в зарубежной литературе синдром burnout, – это ...
- 87) Траты энергии при конфликтах, избыточном контроле руководителя, неблагоприятном климате в коллективе называются ...





- 88) Впервые на проблему психического выгорания обратили внимание ... специалисты
- 89) Люди, работающие в области психологической и социальной помощи, обязаны проявлять к пациентам сочувствие и ...
- 90) В начале 70-х гг. XX в. специфическая симптоматика выгорания первоначально была обнаружена представителями ...
- 91) Потери энергии при выполнении определенных должностных обязанностей называются ...
- 92) Ученые К. Масlach и С. Джексон к наиболее характерным проявлениям синдрома «выгорания» относят ...
- 93) На фоне хронического продолжительного стресса развивается синдром ..., ведущий к истощению энергетических, личностных ресурсов
- 94) Низкая социальная активность и адаптированность – это ... фактор риска ...
- 95) Стрессогенный фактор имеет следующее измерение – это ...
- 96) Динамическая характеристика темперамента, проявляющаяся в силе и скорости эмоционального реагирования, – это ...
- 97) Низкий социальный статус относится к ... факторам риска выгорания
- 98) Неудовлетворенность профессиональным и личностным ростом относится к ... факторам риска выгорания
- 99) Психическое напряжение, связанное с преодолением несовершенства организационных условий труда, – это ... стресс
- 100) Психическое состояние, возникающее в ситуации реальной или предполагаемой невозможности удовлетворения тех или иных потребностей, – это ...
- 101) Мрачное мироощущение, при котором человек не верит в будущее, во всем склонен видеть унылое, дурное, неприятное, – это ...
- 102) Отказ от активности является экономией энергии по сценарию
- 103) Установите соответствие между классами реакций на стресс и их примерами согласно модели измерения выгорания:
- 104) Установите последовательность стадий формирования синдрома эмоционального выгорания по Дж. Гринбернгу:







- 105) Учитель математики в старших классах средней школы, 54 лет, со стажем работы 31 год, на приеме у невролога поликлиники предъявил жалобы на постоянную общую слабость, утомляемость, равнодушие к работе и к ученикам, плохой сон, колебания артериального давления, потливость. При осмотре патологии внутренних органов не выявлено. АД 135/ 70 мм рт. ст. Пульс 82 уд в 1 мин. В неврологическом статусе без органической симптоматики. Выражен акрогипергидроз. Тенденция к лакримальности. Диагностирован астеноневротический синдром. Назначено медикаментозное лечение. Через месяц при повторном осмотре неврологом и беседе выявлены проявления нарастающей отстраненности от работы, циничные высказывания в адрес коллег. Пациент сообщил, что устал от «изматывающей нагрузки на работе, внеурочных занятий с учениками, подготовок их к олимпиадам», указал на отсутствие полноценного отдыха в течение многих лет, подчеркнул, что руководство школы недостаточно ценит его труд. О каком симптомакомплексе может идти речь в данном случае?
- 106) Качество личности, которое объединяет уравновешенность, соразмерность, стойкость, стабильность, сопротивляемость, – это ...
- 107) Способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни – это ...
- 108) Способность противостоять трудностям, сохранять веру в ситуациях фрустрации, – это ...
- 109) Способность удерживать уровень напряжения, не выходя за границы приемлемого (не доводя до разрушительного стресса), – это ...
- 110) Реализация физических и духовных потенций без сохранения психологической устойчивости ...
- 111) Эмоционально-волевой компонент системы психической устойчивости обеспечивает ...
- 112) При ... личности происходит потеря организующей роли высшего уровня психики в регуляции поведения и деятельности
- 113) Понятие «stability» означает ...
- 114) Понятие «mental stability» означает ...
- 115) В словаре А. Ребера прилагательное «...» понимается как характеристика индивида, поведение которого относительно надежно и последовательно







- 116 Социальная - это ... внешний ресурс психологической устойчивости
- 117 Способность сохранять свободу поведения и выбора образа жизни - это ....
- 118 Способ самовнушения и мышечной релаксации, позволяющий регулировать свое психическое состояние – это ...
- 119 Совокупность адаптационных процессов, интегрированность личности в смысле сохранения согласованности основных функций личности, стабильности их выполнения – это ...
- 120 Личностные особенности и стиль поведения, повышающие риск сердечно-сосудистых нарушений, были названы типом Л, или ... типом
- 121 Сущность ... заключается в сознательном преодолении человеком трудностей (препятствий) на пути к поставленной цели
- 122 Относительно устойчивый компонент психических состояний, основное звено взаимосвязи структур личности с различными компонентами психических состояний – это ...
- 123 Направленность на межличностное взаимодействие или усиление социальных связей, социального влияния – это ... направленность
- 124 Установите соответствие между составляющими психологической устойчивости и примерами их интерпретаций:
- 125 Расположите стадии формирования психологической устойчивости в порядке значимости, зависящий от:





- 126) Воспитатель детского дома обратилась за помощью к психологу: «Воспитатель заметила, что в ее группе, состоящей из девочек-подростков 14-16 лет (всего в группе 8 человек), с одной из воспитанниц (Маша, 16 лет) никто из сверстниц не общается. Марию игнорируют: не отвечают на ее вопросы и просьбы, не замечают ее в школе, на прогулках, во время занятий, избегают любого физического контакта, агрессивно реагируют, когда она прикасается к чьим-то вещам. Воспитатель, пытаясь выяснить ситуацию, решила поговорить с девочками, все молчали, никто не хотел называть причину подобного поведения. В итоге одна из воспитанниц резко ответила воспитателю: «А что вы хотели? Засунули к нам эту сифилисную, что нам теперь с ней обниматься что ли? Мы не хотим заразиться! И так, все от нас остальные шарахаются благодаря ей!». Воспитатель пыталась сказать девочкам, что Маша, никак не может быть больной, иначе медики, не допустили бы ее в группу к остальным девочкам. Никто ее не стал слушать, а ситуация только ухудшалась». Какова проблема и ее причины?
- 127) ... разрабатывает теорию, принципы и инструменты оценки и измерения индивидуально-психологических особенностей личности
- 128) Психологическая ... направлена на исправление особенностей психологического развития, не соответствующих оптимальной модели, с помощью специальных средств психологического воздействия
- 129) Психологическая ... направлена на изучение психических воздействий на человека, свойств его психики и возможностей предупреждения психогенетических и психосоматических болезней
- 130) Психическое здоровье респондента и его положительное мировосприятие оценивают с помощью ...
- 131) Одной из популярных методик диагностики субъективного благополучия за рубежом является ...
- 132) ... включает в себя шесть шкал: автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие
- 133) Тест смысложизненных ориентаций Д. А. Леонтьева является адаптированной версией ...
- 134) А. В. Козлов для выделения своей структуры психологического здоровья использовал ... подход





- 135) Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А. В. Козлова направлена на определение типа и уровня ... здоровья
- 136) ... понимается С. Мадди как качество личности, обеспечивающее возможность противостоять жизненным обстоятельствам, направленность выборов в будущее
- 137) «Тест ...» по С. Мадди включает в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска
- 138) По характеру направленности выделяют коррекцию симптоматическую и ...
- 139) Вид исследований, для которых выбирается событие в прошлом, влияние которого на здоровье требуется изучить, и формируется статистическая группа, подвергавшаяся воздействию этого события, называется ...
- 140) Комплекс медицинских и немедицинских мероприятий, направленных на предупреждение развития отклонений в состоянии здоровья и заболеваний, – это ... профилактика
- 141) Основой для формулирования ... принципа коррекции является теория психического развития ребенка, разработанная в трудах А. Н. Леонтьева, Д. Б. Эльконина.
- 142) Первый этап развития профилактических подходов в России был представлен так называемой «... профилактикой», то есть тактикой запугивания
- 143) Комплекс медицинских, социальных, санитарно-гигиенических и психологических и иных мер, направленных на раннее выявление и предупреждение обострений, – это ... профилактика
- 144) Н. В. Коптева разработала опросник ... уверенности
- 145) Установите соответствие между уровнями психологических профилактик и их характеристиками:
- 146) Установите последовательность этапов выявления психологических заболеваний при помощи практических инструментов в порядке значимости:





- 147) Больные обычно держаться внешне спокойно, но высказывают много жалоб и часто импульсивны. Хотя они открыто гнева не выражают, у них может потенциально накапливаться ярость. Их поведение в целом описывается как чрезмерно адаптивное, уступчивое, ориентированное на социальный успех со стремлением сдерживания как положительных, так и отрицательных аффектов. О каком психосоматическом заболевании идет речь?
- 148) После полученной травмы спортсмен вновь вернулся к усиленным тренировкам. На время реабилитации врач рекомендовал ему снизить интенсивность профессиональных нагрузок, однако спортсмен проигнорировал указания врача. Определите тип личностной реакции пациента.
- 149) Пациентка одновременно лечится в разных учреждениях. После просмотра телепередачи о своей болезни она постоянно испытывает страх. По совету соседки она решает обратиться к знахарке. Определите тип личностной реакции пациента.
- 150) Рабочая кондитерской фабрики (28 лет, масса тела – 55 кг) обратилась к врачу с жалобами на чувство слабости и боли в ногах, на быструю утомляемость ног при ходьбе. В беседе с ней врач заметил существенные недостатки в ее питании: ежедневное употребление кондитерских изделий, регулярное употребление пшеничного хлеба из муки высшего сорта, а также манной каши и каши из полированного риса. У рабочей при пальпации выявлена болезненность икроножных мышц. Кроме того, выявлена повышенная ломкость капилляров кожи. Определите, для какого витамина характерна данная картина гиповитаминозного состояния.
- 151) Женщина в 32 года весит 97 кг при росте 182 см. Какова степень риска развития заболеваний, связанных с ожирением?
- 152) Мужчина в возрасте 35 лет обратился за консультацией к врачу. Он считает, что у него лишняя масса тела. Его рост – 174 см, вес – 92 кг. Какова нормальная масса тела по модифицированному индексу для мужчин и какие мероприятия по улучшению физического здоровья необходимы?





- 153) Масса ребенка – 17 кг, рост – 103 см. Называет предметы по картинке, умеет группировать предметы по классам (животные, птицы, машины), речь фразовая. Танцует, прыгает, поднимается и опускается по лестнице чередующимся шагом. Самостоятельно одевается, иногда застегивает пуговицы без помощи взрослого. С помощью пластилина, карандаша изображает простые предметы и называет их. Стихи запоминает довольно быстро. В постель ночью не мочится. Определите возраст ребенка с точки зрения физического развития.
- 154) На приеме врач дал следующую оценку психоэмоционального статуса студента второго курса: угнетенность, подавленность, высокая тревожность, нарушение сна и аппетита. Работоспособность по скорости в начале обучения была высокой, но затем снижалась. Уровень адренокортикотропного гормона и глюкокортикоидов – выше нормы, а соматотропного, тиреотропного, гонадотропных гормонов, минералокортикоидов, тироксина и половых гормонов – ниже нормы. Какому типу адаптационной реакции соответствуют данные показатели?
- 155) Два здоровых студента, живущих в одной комнате общежития, поссорились. Оба находились в возбужденном состоянии; один из них принялся заниматься физическими упражнениями, другой – пошел в библиотеку и пытался почитать книгу. У кого из них в большей степени можно ожидать изменения со стороны внутренних органов?
- 156) На периодический медосмотр пришел врач хирург-онколог в возрасте 49 лет со стажем работы 22 года. Он пожаловался на постоянную общую слабость, быструю утомляемость на работе, отсутствие ощущения отдыха после ночного сна, повышенную раздражительность на работе и дома, желание употреблять алкогольные напитки, «чтобы расслабиться», плохое настроение. При опросе подчеркнул, что многие годы часто оперирует (нередко очень тяжелых больных) и не всегда исходы операции положительны. В течение каждого месяца (3–4 раза) он выполняет суточные или ночные дежурства. В последнее время без желания идет на работу. При осмотре терапевтом АД 140/80 мм рт. ст. Пульс 88 ударов в минуту. При осмотре неврологом установлена вегетоэмоциональная лабильность: разлитой красный дермографизм, акрогипергидроз, легкий тремор пальцев вытянутых рук. Как можно охарактеризовать состояние пациента?





- 157) На периодический медосмотр пришел начальник цеха крупного промышленного предприятия. Ему 36 лет, стаж работы – 11 лет. Он пожаловался на головные боли, слабость, утомляемость, плохой сон, раздражительность, пониженное АД (100/60/60 мм рт. ст.). Свое состояние объяснил перенапряжением на работе в течение последних трех лет, ненормированным рабочим графиком, конфликтами с руководителем завода и оскорблениями в свой адрес, вынужденным прерыванием отпуска «в связи с производственной необходимостью», конфликтами в семье, несоответствием объема работы и заработной платы. В последние месяцы стал отмечать неуверенность в своей работе, неудовлетворенность результатами своего труда. При осмотре терапевтом, неврологом четких отклонений в состоянии здоровья не выявлено, кроме синдрома вегетососудистой дистонии по гипотоническому типу (АД 90/55 мм рт. ст.) и эмоциональной лабильности. Как можно охарактеризовать состояние пациента?
- 158) Мужчина обратился за помощью к психологу реабилитационного центра для детей и подростков с ограниченными возможностями: «Рождение ребенка с инвалидностью действительно изменило нашу жизнь. Я никогда и не предполагал, что будет именно так. Мы с женой совершенно перестали общаться, все наши отношения, темы разговоров обусловлены одной проблемой – забота, уход за ребенком, удовлетворение его физиологических потребностей. Жена постоянно жалуется на то, как ей тяжело, одиноко. От такой психологической атмосферы в доме хочется бежать, и я, как правило, стараюсь дольше задерживаться на работе, под любым предлогом отлучаться из дома. Из-за этого возникают постоянные ссоры, конфликты, обиды на то, что я не хочу быть с ней и с ребенком». Сформулируйте проблему родителей в данной ситуации.
- 159) Женщина обратилась за помощью к психологу: «Моя дочь учится в 10 классе. До 6–7 класса она была веселой, активной девочкой, хорошо училась в школе, любила общаться с детьми и одноклассниками, много времени отдавала внеклассной работе. Сейчас она изменилась: замкнулась, перестала общаться с друзьями, теряется в присутствии незнакомых людей, сторонится компаний и шумных собраний. Она стала хуже учиться, все свободное время проводит в своей комнате, придирчиво относится к своей внешности. Живет своей довольно напряженной жизнью, иногда прорывающейся в нервных репликах и подавленном настроении. На искренний разговор не идет». Сформулируйте проблему девочки в описанной ситуации.





- 160) В центр психофизиологической диагностики обратился гражданин Иванов. Он получил направление из территориального органа внутренних дел РФ для прохождения обследования по выявлению признаков злоупотребления алкоголем или токсическими веществами, потребления без назначения врача наркотических или психотропных веществ, склонности к совершению суицидальных действий. Какие обследования необходимо провести?
- 161) Марии Ивановне 30 лет. Она работает вахтером в общежитии. Ее вес – 120 кг, рост – 165 см. Любит торты, конфеты, бутерброды. Двигается мало. Живет на первом этаже, рядом с работой. После работы смотрит сериалы по телевизору, лежа на диване. Какие факторы риска имеются у Марии Ивановны?
- 162) С помощью ... подхода ученые А. Н. Леонтьев и П. К. Анохин развивали психологию здоровья в отечественной науке
- 163) Ученый С. Л. Рубинштейн с помощью ... подхода развивал психологию здоровья в отечественной науке
- 164) В концепции ... здоровье определялось по критериям позитивного восприятия себя, автономии, способности к саморазвитию и самоактуализации
- 165) В подходе ... здоровье понимается как способность индивида полноценно функционировать в основных социальных ролях
- 166) Состояние функциональных возможностей органов и систем здоровья – это ... здоровье
- 167) Система установок, ценностей и мотивов поведения – это ... здоровье
- 168) Состояние человека, характеризующееся душевным комфортом, адекватной регуляцией поведения, – это ... здоровье
- 169) ... модель предполагает такое определение здоровья, которое содержит лишь медицинские признаки и характеристики здоровья
- 170) ... модель здоровья рассматривает отсутствие у человека органических нарушений и субъективных ощущений нездоровья
- 171) Ученые считают, что здоровье – это ... процесс
- 172) ... модель здоровья определяет здоровье как необходимую предпосылку для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей







- 173) Фамилия ученого, который считает, что психология должна вывести все стороны психической деятельности из понятия о процессе, — ...
- 174) Фамилия отечественного ученого, который впервые обратил внимание на государственное значение вопроса охраны здоровья, — ...
- 175) Чувство самоуважения и уровень тревожности человека относится к ... показателю психического здоровья
- 176) Американский психолог по фамилии ... полагает, что здоровый человек – это прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада
- 177) Основа учения о здоровой психике была заложена еще в трудах ... , в его сборнике были впервые научно обоснованы проблемы не болезни, а здоровья
- 178) Установите соответствие между учеными, занимавшимися вопросами психологии здоровья, и их научными исследованиями:
- 179) Установите соответствие между составляющими здоровья и их характеристиками:
- 180) Установите хронологическую последовательность этапов развития психология здоровья с 1960-х гг. по настоящее время:
- 181) Установите последовательность факторов, поочередно влияющих на развитие человека:
- 182) К основным принципам здорового образа жизни относят ...
- 183) ... принцип здорового образа жизни подразумевает, что образ жизни должен быть возрастным, обеспеченным энергетически, укрепляющим и ритмичным
- 184) ... принцип здорового образа жизни подразумевает, что образ жизни должен быть эстетичным, нравственным и волевым
- 185) Важный фактор здоровья, выполняющий энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции – это ...
- 186) Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода – это ...
- 187) ... служат материалом для построения клеток, тканей и органов, образования ферментов и большинства гормонов, входящих в состав соединений, обеспечивающих иммунитет организма к инфекциям





- 188) Органические вещества, которые являются структурной частью клеток и их мембранных систем, выполняющие пластическую функцию, – это ...
- 189) Природные органические соединения, которые входят в состав почти всех клеток и тканей организма, выполняя строительную функцию, – это ...
- 190) Биологически активные вещества, регулирующие обмен веществ и разносторонне влияющие на жизнедеятельность организма, – это ...
- 191) Витамин ... необходим для поддержания хорошего зрения
- 192) Витамин ... необходим для нормальной деятельности нервной системы
- 193) Витамин ... необходим для клеточного обмена и нормального роста
- 194) Витамин ... необходим для роста волос и нормального содержания гемоглобина в крови
- 195) Витамин ... необходим для образования эритроцитов
- 196) При недостатке витамина ... снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям
- 197) Витамин ... необходим для обмена кальция и фосфора
- 198) Установите соответствие между стилями жизни по А. Адлеру и их характеристиками:
- 199) Установите соответствие между витаминами и их предназначением:
- 200) Установите последовательность действий при оказании первой помощи при ранах:
- 201) Установите последовательность факторов, влияющих на состояние здоровья человека, начиная с более к менее важному:
- 202) Биологический процесс становления и изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма человека в течение его жизни – это ... развитие
- 203) Неверно, что физическое развитие предполагает формирование ...
- 204) В основе управления физическим развитием лежит биологический закон ...





- (205) Факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека, отражены в законе ...
- (206) Вмешиваться в процесс ... с целью управления возможно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды
- (207) Процесс физического развития подчиняется закону ... и существенным образом зависит от условий жизни человека
- (208) Использование разнообразных форм двигательной активности создает оптимальный ...
- (209) Внешнее проявление уровня физической активности – это...
- (210) Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость – это уровень развития ... качеств
- (211) Определенный уровень физической формы достигается в результате процесса, называемого ... подготовкой
- (212) Физическая подготовка и ее результат – физическая подготовленность – направленные на определенный вид деятельности, – это ... физическая подготовка
- (213) ... физическая подготовка направлена на достижение определенного уровня развития основных физических качеств
- (214) ... физическая подготовка обеспечивает развитие и совершенствование профессионально важных физических и психофизиологических качеств, а также повышение общей и неспецифической устойчивости организма к условиям неблагоприятной среды
- (215) Внешние проявления ... подготовленности человека обеспечиваются деятельностью (функционированием) костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной и других систем организма
- (216) Функциональную подготовленность отдельной системы организма оценивают с помощью так называемых ... проб
- (217) Оценка функциональных резервов может быть осуществлена при предельных и ... нагрузках
- (218) Установите соответствие между адаптационными резервами организма и их характеристиками:
- (219) Установите соответствие между физическими качествами по физиологическим резервам и их характеристиками:





- (220) Расположите эшелоны физиологических резервов в порядке их мобилизации:
- (221) Расположите группы здоровья детского населения в зависимости от принадлежности к той или иной группе здоровья:
- (222) Смерть или болезнь близкого человека относится к стрессорам ...
- (223) В теории Г. Селье стресс рассматривается с позиции ... реакции на физические, химические и органические факторы
- (224) Сохранение внутреннего равновесия организма человека обеспечивается процессами ...
- (225) Организм реагирует на любой стрессор, приятный или неприятный, неспецифическим физиологическим возбуждением, которое называется ... реакцией
- (226) Стадия тревоги возникает при ... появлении стрессора
- (227) Стадия резистентности (сопротивления) наступает в случае ...
- (228) ... направление преодоления стресса может происходить за счет изменения стрессорной реакции в результате повышения устойчивости организма и психики к воздействиям стрессора
- (229) Воспитание личности, формирование ее мировоззрения, целевых установок – это ... формы управления стрессом
- (230) К числу внешних факторов, формирующих состояние стресса, относятся ... воздействия окружающей среды
- (231) Ученая по фамилии ... отмечает, что максимально радикальным направлением предупреждения состояния стресса является устранение причин его развития
- (232) Аутогенная тренировка относится к методам ... регуляции стресса
- (233) Арома-фитоэргономика относится к методам ... регуляции стресса
- (234) Термовосстановительные процедуры относятся к методам ... регуляции стресса
- (235) Закаливание относится к ... методам регуляции стресса
- (236) Регуляция окружающей среды относится к ... методам регуляции стресса





- (237) Витамины относятся к ... методам регуляции стресса
- (238) Установите соответствие между приемами регуляции стресса и их примерами:
- (239) Установите соответствие между психологическими механизмами защиты человека и их описанием:
- (240) Расположите виды стресса в порядке возрастания их продолжительности:
- (241) Расположите методы нейтрализации стресса от наиболее действенных к наименее действенным:
- (242) ... – это поведение человека, направленное на преодоление стрессовой ситуации
- (243) ... ресурсы – это внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в стрессогенных ситуациях
- (244) ... – это комплекс симптомов, характеризующийся постепенной утратой эмоциональной вовлеченности в деятельность, нарастанием умственной и физической усталости, личностной отстраненности от содержания труда
- (245) ... здоровье – это состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию проведения, деятельности
- (246) Социальное благополучие связано с удовлетворенностью своим ... статусом
- (247) Ощущение физического здоровья и телесного комфорта – это ... благополучие
- (248) Г. Селье предложил различать два вида адаптационных ресурсов человеческого организма при стрессе: поверхностная адаптационная энергия и ... адаптационная энергия
- (249) Поверхностные ресурсы организма активизируются в стрессовой ситуации ...
- (250) Ресурсы организма, которые активизируются в стрессовой ситуации, называются ...
- (251) Второй этап изменения профессионального поведения – это ... профессионального выгорания





- (252) Первый этап изменения профессионального поведения – это ... энергии
- (253) Третий этап изменения профессионального поведения – это профессиональное ...
- (254) Фамилия отечественного ученого, создавшего опросник для диагностики синдрома эмоционального выгорания (СЭВ), – ...
- (255) Отечественный ученый по фамилии ... отмечал, что стресс-толерантность личности и выносливость по отношению к фрустраторам зависит от поддержки, моральной помощи, соучастия, сочувствия других людей, солидарности группы
- (256) Социальная поддержка может быть ..., то есть исходящей от государственных структур
- (257) Семья, друзья, коллеги – это ... факторы сохранения стрессоустойчивости личности
- (258) Установите соответствие между психологическими ресурсами по Э. Фромму и их описанием:
- (259) Установите соответствие между видами социальной поддержки и их характеристиками:
- (260) Установите последовательность стадий профессионального выгорания:
- (261) Установите последовательность этапов восстановления от профессионального выгорания:
- (262) Важная составляющая психологической устойчивости – ...
- (263) В период резких социально-экономических изменений значимость опор психологической устойчивости ...
- (264) Пессимистическое отношение к жизненной ситуации предрасполагает к ... психологической устойчивости
- (265) К причинам, снижающим психологическую устойчивость личности, можно отнести ...
- (266) Поведение типа Л примерно в два раза увеличивает вероятность развития ...
- (267) Спокойная уверенность в своем выборе – это ...
- (268) Ученый ... утверждал, что необходимо разграничивать иррациональную и рациональную веру





- (269) В ... отмечено, что позитивное развитие личности на первой психосоциальной стадии формирует у человека способность к надежде
- (270) ... поведение чаще всего реализуется в форме пассивно-агрессивного поведения
- (271) Целью уверенного поведения является ..., то есть стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей
- (272) Целью неуверенного поведения во многих случаях становится ..., то есть попытки скрыто управлять мыслями и чувствами окружающих и подчинять их своим интересам
- (273) Психолог по фамилии ... настаивал на необходимости различать две формы религиозной ориентации: внешнюю и внутреннюю
- (274) ... активности в аспекте психологической устойчивости личности могут быть все виды активности: познавательная, деятельностная, коммуникативная
- (275) ... направленность – это направленность на межличностное взаимодействие или усиление социальных связей, социального влияния
- (276) Поддержание психологической устойчивости предполагает сочетание экстраактивности и ...
- (277) Снижение самодостаточности, аутентичности при дефиците самоидентификации – это условия, предрасполагающие к ... зависимости
- (278) Установите соответствие между психологическими зависимостями и их примерами
- (279) Установите соответствие между составляющими психологической устойчивости и их характеристиками:
- (280) Расположите факторы в порядке убывания их влияния на психологическую устойчивость:
- (281) Расположите этапы поведения психологически устойчивой личности по порядку, начиная с первого:
- (282) ... – это процесс информирования и обучения пациента для повышения его приверженности к выполнению врачебных назначений и формированию поведенческих навыков
- (283) Профилактическое консультирование должно носить ... характер







- 284) ... профилактического консультирования – обучить методам самоконтроля за состоянием в процессе реализации физической активности
- 285) ... профилактического консультирования – определить исходный уровень физической активности
- 286) Гигиеническое обучение и воспитание населения – один из путей формирования ...
- 287) Санитарное просвещение является ядром стратегии ...
- 288) ... просвещение – это система государственных, общественных и медицинских мероприятий, направленных на распространение среди населения знаний и навыков, необходимых для охраны и укрепления здоровья
- 289) Конечная цель санитарного просвещения – ...
- 290) Пропаганда здорового образа жизни – информационное направление санитарного ...
- 291) Разработка и реализация программ ... воспитания - это образовательное направление санитарного просвещения
- 292) Вид психокоррекции, направленный на кратковременное воздействие с целью снятия острых симптомов отклонений в развитии, – это ... коррекция
- 293) Вид психокоррекции, направленный на источники и причины психических отклонений, – это ... коррекция
- 294) Принцип единства коррекции и ... отражает целостность процесса оказания психологической помощи в развитии клиента как особого вида деятельности практического психолога
- 295) Коррекция, направленная на преодоление внешней стороны трудностей развития, внешних признаков, симптомов этих трудностей, называется ...
- 296) Коррекция, устраняющая и нивелирующая причины, порождающие проблемы и отклонения в развитии клиента, – это ... коррекция
- 297) В работах А. Н. Леонтьева и Д. Б. Эльконина отражен ... принцип психологической коррекции
- 298) Установите соответствие между принципами составления психокоррекционных программ и их характеристиками:
- 299) Установите соответствие между принципами составления психокоррекционных программ и их характеристиками:





- 300 Установите последовательность этапов составления психокоррекционной программы:
- 301 Установите последовательность мероприятий по укреплению здоровья общества в соответствии с тремя уровнями профилактики:

