

ПРОВІРКОВІ ТЕСТИ З ДИСЦИПЛІНИ

1. Психологія здоров'я як самостійна галузь психологічної науки виникла в
 - 1) Австрія
 - 2) США
 - 3) Франції
 - 4) Німеччини

2. Чи можна поставити знак рівності між здоров'ям та відсутністю хвороб?
 - 1) Так
 - 2) Ні

3. Частота серцевих скорочень у звичайних людей у нормі повинна відповідати
 - 1) 40-50 ударів за хв.
 - 2) 50-60 ударів за хв.
 - 3) 60-70 ударів за хв.
 - 4) 70-80 ударів за хв.

4. Психічний стан, пов'язаний із передчуттям загрозованої небезпеки та пережите на психологічному рівні як занепокоєння, напруга, стурбованість, метушливість, нервозність, незахищеність, безпорадність називається.....

5. Психічно здоровим індивідом, у розумінні А. Маслоу, є
 - 1) самореалізована людина
 - 2) зріла людина
 - 3) самоактуалізується людина
 - 4) автономна людина
 - 5) всебічно розвинена людина

6. Метод «якоря» – це метод
 - 1) поведінкової психотерапії
 - 2) умовно-рефлекторної психотерапії
 - 3) аналітичної психотерапії
 - 4) нейролінгвістичного програмування
 - 5) когнітивної психотерапії

7. Ключовою ознакою, що визначає поняття «здоров'я», згідно сучасним уявленням ВООЗ, є

- 1) гармонія
- 2) рівновагу
- 3) благополуччя
- 4) відсутність хвороб

8. Мантра – це

- 1) метод психотерапії
- 2) поєднання звуків
- 3) термін аналітичної психотерапії
- 4) поєднання зорових сприйнятів
- 5) технічний прийом НЛП

9. Основним механізмом неврозу, за Фрейдом, є

- 1) витіснення «комплексів» у підсвідомість
- 2) конфлікт між Его і Супер его
- 3) конфлікт між Ід та Его;
- 4) слабка цензура
- 5) все вище перелічене

10. Труднощі чи нездатність людини точно описати словами власні емоційні переживання прийнято позначати терміном

11. Від емоцій почуття відрізняються

- 1) первинністю та новизною
- 2) повторюваністю
- 3) тривалістю
- 4) інтенсивністю та силою

12. Категорію «ставлення» ввів у психологічну науку на початку 20-го століття

- 1) А.Ф. Лазурський
- 2) С.Л. Рубінштейн
- 3) В.М. М'ясищев
- 4) А.В. Петровський
- 5) М.Г. Ярошевський

13. Білки містяться переважно у таких продуктах харчування як:

- 1) яйця
- 2) молоко
- 3) овочі
- 4) риба
- 5) квасоля
- 6) алкоголь

14. Людину, яка відрізняється надмірною увагою до свого здоров'я, страхом перед невиліковними хворобами, схильністю перебільшувати хворобливі явища і приписувати собі неіснуючі тяжкі недуги, називають

- 1) скиглій
- 2) меланхолік
- 3) невротик
- 4) астенік
- 5) іпохондрик

15. Вперше проблема професійного здоров'я була позначена у працях таких вчених як:

- 1) М. Тейлор
- 2) Ф. Джілбрет
- 3) В.М. Бехтерев
- 4) А.Г. Маклаков
- 5) Л. Джілбрет

16. При неправильно спланованій вегетаріанській дієті у вегетаріанців можливий, перш за все, дефіцит таких елементів, як

- 1) вітамін D
- 2) цинку
- 3) вітамін С
- 4) вітамін В12
- 5) вітамін Е

17. П.Ч. Брегг був відомим

- 1) пропагандистом здорового способу життя
- 2) фахівцем у галузі психічного здоров'я
- 3) засновником вчення про голодування
- 4) фахівцем у галузі сексуального здоров'я
- 5) гомеопатом

18. Наукова концепція, яка стверджує, що на потомство жіночої особи впливають усі її попередні, статеві партнери отримала назву

19. Уявлення, що у основі психічного здоров'я лежить почуття безпеки у міжособистісних відносинах, що сформувалося у дитинстві як результат відносин між дитиною та батьками, зазначено у працях

- 1) А. Адлера
- 2) Е. Фромма
- 3) А. Фрейд
- 4) К. Хорні
- 5) Г. Олпорта

20. Згідно з прийнятою в геронтології класифікацією, довгожителі – це люди у віці

- 1) від 80 років
- 2) від 85 років
- 3) від 90 років
- 4) від 95 років
- 5) від 100 років

21. Чи правда, що зачаття природним способом можливе лише у випадку, якщо чоловік відчуває оргазм та відбувається еякуляція?
- 1) Так
 - 2) Ні
22. Наскільки можна довіряти оральним контрацептивам?
- 1) У 70%
 - 2) У 80%
 - 3) У 90%
 - 4) У 99%
 - 5) У 100%
23. У якому віці у чоловіка спостерігається найвищий рівень сексуальної потенції?
- 1) У 17-21 рік
 - 2) У 22-25 років
 - 3) У 26-30 років
 - 4) У 31-35 років
 - 5) У 36-45 років
24. У якому віці у жінок спостерігається найсильніше сексуальне потяг?
- 1) У 17-21 рік
 - 2) У 22-25 років
 - 3) У 26-30 років
 - 4) У 31-37 років
 - 5) У 38-45 років
25. Найбільш високий рівень психічного здоров'я серед жінок спостерігається у
- 1) одружених
 - 2) вдів
 - 3) розлучених
 - 4) ніколи не перебували у шлюбі
 - 5) залишених партнерами

26. Найбільш високий рівень психічного здоров'я серед чоловіків спостерігається у

- 1) одружених
- 2) вдівців
- 3) розлучених
- 4) ніколи не перебували у шлюбі
- 5) залишених партнерок

27. До особистісних факторів ризику професійного вигорання відносяться наступні, за винятком

- 1) високий рівень тривожності
- 2) високий рівень розвитку інтелекту
- 3) схильність до інтроверсії
- 4) авторитарність
- 5) низький рівень самоповаги та самооцінки

28. Неспецифічну реакцію організму у відповідь будь-які впливу довкілля прийнято позначати терміном

29. Фактор психічного здоров'я особистості, що характеризується відповідністю між досвідом, переживанням, усвідомленням та виразом у гуманістичної психології позначений терміном

- 1) почуття спільності
- 2) емпірична свобода
- 3) пропріум
- 4) ідентичність
- 5) конгруентність

30. У якому з таких продуктів міститься більше вітаміну С?

- 1) молоко
- 2) квашена капуста
- 3) лимони

33. Автором оздоровчої системи під назвою «Дітка» є

- 1) П. Брегг
- 2) П. Іванов
- 3) Г. Малахов
- 4) А. Кетеле
- 5) Л. Хей

34. Ключовим критерієм професійного здоров'я виступає

- 1) працездатність
- 2) ефективність праці
- 3) висока дієздатність
- 4) професійна працездатність
- 5) надійність праці