**Тест «Психическое здоровье и психологическое благополучие»**



**Задание 1**

**Основные характеристики психически благополучного человека**

Вариант ответа

умение проявлять чувства, соотносить слова с действиями;

способность выражать свое мнение, учитывать собственные желания, потребности и действовать при этом в соответствии с социальными нормами;

принятие ответственности за свои поступки;

адекватное восприятие как комплиментов, так и критики в свой адрес;

умение принимать свои достоинства и недостатки;

способность управлять поведением и эмоциональными реакциями в зависимости от социальных обстоятельств и ситуаций, в соответствии с нормами и законами;

способность реализовывать намеченные планы.

**Задание 2**

**Ученые активно изучают вопросы психического здоровья и психических нарушений, основываясь на биопсихосоциальной модели. Эта модель объединяет в себе три группы факторов, совокупность которых может стать причиной возникновения психического неблагополучия**

Вариант ответа

Биопсихосоциальная модель – подход, утверждающий, что изменения в психике человека (возникновение расстройства, прогрессирование болезни) происходят вследствие воздействия на него трёх групп факторов: биологических, психологических и социальных.

**Задание 3**

**Назовите факторы риска возникновения психического расстройства**

а) биологические – генетическая предрасположенность, инфекционные заболевания, употребление психоактивных веществ (алкоголь, табак, наркотики) б) психологические – неблагоприятные события в жизни, неблагоприятная семейная обстановка, постоянное давление со стороны окружающих и т.д. в) социальные – снижение социального статуса, отчуждение от общества по каким-то причинам, массовые бедствия и т.д. **г) все вышеперечисленные**

**Задание 4**

**Выберите неправильный ответ. Компоненты психологического благополучия**

а) принятие своих чувств, возможностей и способностей; б) стремление поддерживать других, проявлять чувства, идти на компромисс в конфликтных ситуациях; в) развитие своих способностей и талантов, умения выражать своё мнение и прислушиваться к мнению других; **г) стремление всегда доказывать свою точку зрения в конфликтных ситуациях;** д) понимание смысла жизни и опора на внутренние ценности.

**Задание 5**

**Одним из явлений, наиболее часто оказывающих влияние на психическое здоровье и психологическое благополучие, является стресс. Понятие «стресс» появилось в 30-х годах прошлого века благодаря работам ученого Ганса Селье. Основными признаками стресса являются:**

а) очень сильная эмоциональная реакция на происходящие события: страх, тревога, отчаяние; б) нарушение адаптации – человек не может продолжать выполнять повседневные дела, жить обыденной жизнью, возникает ощущение нереальности происходящего;

в) ощущение растерянности, неспособность к построению планов на ближайший и отдаленный периоды времени; г) утрата интереса к значимым ранее видам деятельности **д) все вышеперечисленные**

**Задание 6**

**Назовите признаки хронического стресса**

**Ответ** - подавленность, плохое настроение, раздражительность - бессонница, постоянное ощущение усталости;- головная боль, быстрая утомляемость, даже после сна;- снижение интереса к обычным делам;- состояние неудовлетворенности;- беспричинная тревога;- внезапно возникающие вегетативные реакции (повышенное потоотделение, головокружение, головные боли, изменение сердечного ритма, одышка).

**Задание 7**

**Способы борьбы со стрессом**

**Вариант ответа**

- правильное, своевременное, полноценное, разнообразное питание; - режим труда и отдыха, чтобы хватало времени на полноценный отдых, учебу, прогулки, домашние дела, спорт, увлечения; - физические нагрузки, движение; - общение с друзьями, членами семьи; - походы на интересные мероприятия (музей, концерт, кино, театр); - уход за домашними питомцами; - увлечения, хобби; - общение с природой; - обучение чему-то новому

**Задание 8**

**Одна из причин возникновения стрессовых состояний**
а) интересные занятия
**б) конфликт ролей**
в) благоприятная атмосфера в школе

**Задание 9**

**Сколько стадий стресса существует?**
а) 2
б) 5
**в) 3**

**Задание 10**

**Что из перечисленного входит в общие принципы борьбы со стрессом?**
а) как только вы почувствуете, что у вас портится настроение, задумайтесь, почему всё так плохо, и кто в этом виноват
б) помнить, что источником стресса являются не события сами по себе, а ты сам, потому что эти события происходят вокруг тебя
**в) постоянно вырабатывать уверенность в возможностях управлять своим поведением и поступками**

**Задание 11**

**Стрессор - это**
**а) любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения**
б) процесс, ведущий к неблагоприятным изменениям в организме
в) оба варианта верны
г) нет верного ответа

**Задание 12**

**Физиологические изменения в организме человека, когда он испытывает сильный стресс** а) чувство умиротворения
б) резкий прилив гормона радости
**в) повышение кровяного давления г) учащение пульса д) потливость**

**Задание 13**

**Стресс, позволяющий организму мобилизоваться, почувствовать прилив сил, помогающий работать на высоком уровне - это**
а) организационный стресс
**б) эустресс**
в) аффект

**Задание 14**

**Психическое здоровье (*духовное* или *душевное*, иногда *ментальное* здоровье)  согласно определению**[**Всемирной организации здравоохранения**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) **-это**

**а) состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным**[**стрессам**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81)**, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества** б) состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным [стрессам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81) в) способность противостоять обычным жизненным [стрессам](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества