

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		 SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 16еті

БАҚЫЛАУ-ӨЛШЕУ ҚҰРАЛДАРЫ

Бағдарламаның 1 аралық бақылауға арналған сұрақтары

Пәні: «Менталды денсаулық»

Пән коды: MD 4302

ББ шифры мен атауы: 6B10104 «Мейіргер ісі»

Оқу сағаты/кредит көлемі: 150 сағат /5 кредит

Оқу курсы мен семестрі: 4 курс, 7 семестр

Құрастырған: кафедра ассистенті Ерімбет Б. М.

Хаттама № « 11 » « 26 » 06 2025ж.

Кафедра менгерушісі м.ғ.к., доцент



Сейдахметова А.А.

Шымкент, 2025ж

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 26еті

Аралық бақылау – 1

1- Вариант

1. Психикалық денсаулық дегеніміз не?
 - A) Тек ауырмау жағдайы
 - B) Адамның ақыл-ойы мен эмоцияларының толық үйлесімділігі
 - C) Спортпен шұғылданду
 - D) Физикалық күштің көп болуы
 - E) Иммуитеттің жоғары деңгейде болуы
2. Депрессияның негізгі белгілерінің бірі:
 - A) Тәбеттің артуы
 - B) Ұйқының жақсаруы
 - C) Қуаныш сезімінің жоғалуы
 - D) Энергияның көбеюі
 - E) Қоғаммен белсенді араласу
3. Психоз дегеніміз:
 - A) Қалыпты шаршау
 - B) Қорқыныш сезімі
 - C) Шындықтан айырылу жағдайы
 - D) Жоғары көңіл-күй
 - E) Уақытша мазасыздық
4. Когнитивті бұзылыстарға не жатады?
 - A) Ойлау, есте сақтау, зейіннің бұзылуы
 - B) Қолдың дірілі
 - C) Көрудің төмендеуі
 - D) Дене салмағының өзгеруі
 - E) Тәбеттің жоғарылауы
5. Ментальды денсаулықты жақсартудың бір тәсілі:
 - A) Теледидарды көп қарау
 - B) Ұйқыны қысқарту
 - C) Жаттығу жасау және дұрыс тамақтану
 - D) Дәрі-дәрмексіз өмір сүру
 - E) Көп жұмыс істеу арқылы аландамау
6. Тревождық (мазасыздық) бұзылыстың жиі белгісі:
 - A) Артық күлкі
 - B) Жүрек соғысының жиілеуі, тершендік
 - C) Ашуланшақтықтың артуы
 - D) Кенеттен энергияның көбеюі
 - E) Тамаққа тәбеттің артуы
7. Суицид туралы ойлары бар адамға қалай көмектесу керек?
 - A) Бұл туралы айтпау керек
 - B) Аса көңіл бөлмеу керек

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 3беті

- C) Ашық сөйлесіп, қолдау көрсету және кәсіби көмекке бағыттау
- D) Оны жалғыз қалдыру
- E) Әлеуметтік желіден алшақ болуға кеңес беру

8. Шизофренияның басты белгілері:

- A) Бас ауруы
- B) Галлюцинациялар мен сандырақ ойлар
- C) Қол-аяқтың ұюы
- D) Тәбеттің жоғарылауы
- E) Шаршау мен ұйқышылдық

9. Балалардағы психикалық бұзылыстардың белгісі:

- A) Сөйлеу дамуының тежелуі
- B) Тәбеттің жоғарылауы
- C) Үнемі жақсы көңіл-күй
- D) Ұйқының артуы
- E) Қоғамдық ортада өзін тым жайлы сезіну

10. Психикалық денсаулық қызметтері не үшін қажет?

- A) Тек дәрі беру үшін
- B) Қоғамдық тәртіпті сақтау үшін
- C) Ерте диагностика, емдеу және қолдау көрсету үшін
- D) Тек ауруханада жатқызу үшін
- E) Науқастарды окшаулау үшін

11. Анксиозды (тревожды) бұзылыстардың ең кең таралған түрі:

- A) Паникалық шабуыл
- B) Әлеуметтік фобия
- C) Жалпы мазасыздық бұзылысы (GAD)
- D) ОКР (обсессивті-компульсивті бұзылыс)
- E) Сезімталдықтың артуы

12. Паникалық шабуыл кезінде жиі байқалатын симптом:

- A) Температураның көтерілуі
- B) Кеуде қысып, тұншығу сезімі
- C) Көздің көру қабілетінің артуы
- D) Қан қысымының төмендеуі
- E) Құлақтағы шуыл

13. Посттравматикалық стресс бұзылысы (ПТСР) немен байланысты?

- A) Балалық шақтағы сәтті оқиғалармен
- B) Созылмалы физикалық аурумен
- C) Қатты психологиялық травмамен
- D) Түнгі ұйқының болмауымен
- E) Артық жұмыс істеумен

14. Биполярлы бұзылыстағы екі негізгі фаза:

- A) Тревожды және психотикалық

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 46еті

- B) Маниакальды және депрессивті
- C) Шизоидты және параноидты
- D) Ұйқысыз және гиперактивті
- E) Белсенді және енжар кезеңдер

15. Суицидтің алдын алу үшін ең маңызды әрекет:

- A) Мазасыздықты елемей
- B) Көп сұрақ қоймау
- C) Тыңдау және кәсіби көмекке жолдау
- D) Жағдайды қалжыңға айналдыру
- E) Қатты сөгіс айту

16. Психикалық денсаулық бұзылыстары көбінесе неден туындайды?

- A) Тек вирустардан
- B) Тек физикалық аурулардан
- C) Биопсихосоциальдік факторлардан
- D) Тек генетикадан
- E) Қаржылық тұрақсыздықтан

17. Когнитивті-бихевиоралдық терапия (CBT) неге арналған?

- A) Физикалық жаттығу жасау
- B) Жадты жақсарту
- C) Теріс ойлар мен мінез-құлықты өзгерту
- D) Дәрі-дәрмекпен емдеу
- E) Адамның IQ деңгейін көтеру

18. Шизофрения диагнозы үшін симптомдар қанша уақыт болуы керек?

- A) 1 апта
- B) 1 ай
- C) 6 ай
- D) 1 жыл
- E) Бірнеше күн

19. Психоактивті заттарға тәуелділіктің психикалық белгісі:

- A) Тәбеттің артуы
- B) Мазасыздық пен ашушандық
- C) Тыныш ұйқы
- D) Имунитеттің көтерілуі
- E) Көңіл-күйдің тұрақтылығы

20. Ментальды денсаулық мәселелері кімде кездесуі мүмкін?

- A) Тек ересектерде
- B) Тек әлсіз адамдарда
- C) Кез келген жастағы адамда
- D) Тек әйелдерде
- E) Тек зейнеткерлерде

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 56еті

21. Психиатр мен психологтың айырмашылығы:

- A) Психолог тек дәрі жазады
- B) Психиатр психологиялық кеңес береді
- C) Психиатр — дәрігер, ал психолог — кеңесші
- D) Айырмашылық жоқ
- E) Психолог тек балалармен жұмыс істейді

22. ОКР (обсессивті-компульсивті бұзылыс) деген не?

- A) Көңіл-күйдің тез өзгеруі
- B) Мән-мағынасыз қайталанатын ойлар мен әрекеттер
- C) Энергияның жетіспеушілігі
- D) Ұйқының жиі болуы
- E) Шаршаудың жиі болуы

23. Ментальды денсаулық мәселесіне байланысты стигма нені білдіреді?

- A) Жұқпалы ауру
- B) Қоғам тарапынан теріс көзқарас
- C) Жоғары интеллект
- D) Көп сөйлесу
- E) Аурудың жылдам таралуы

24. Көңіл-күй бұзылысының жеңіл түрі қалай аталады?

- A) Мания
- B) Психоз
- C) Дистимия
- D) Амнезия
- E) Невроз

25. Эмоционалды күйіп кету синдромы (burnout) жиі кездесетін мамандықтар:

- A) Спортшылар
- B) Дәрігерлер, мұғалімдер, әлеуметтік қызметкерлер
- C) Жүргізушілер
- D) Құрылысшылар
- E) Кәсіпкерлер

Аралық бақылау – 1

2- вариант

1. Стрестің физиологиялық әсері қандай?

- A) Жүрек соғу жиілігінің артуы
- B) Бұлшықет салмағының артуы
- C) Ас қорыту жүйесінің жақсаруы
- D) Энергия деңгейінің тұрақтануы
- E) Ұйқы сапасының жақсаруы

2. Эмоцияны басқаруға көмектесетін әдіс:

- A) Терең тыныс алу
- B) Эмоцияны басып тастау



- C) Ашуды сыртқа шығару
 - D) Мәселеден қашу
 - E) Басқаға жүктеу
3. Әлеуметтік оқшаулану ұзақ мерзімде неге әкелуі мүмкін?
- A) Мазасыздық пен депрессияға
 - B) Энергияның көбеюіне
 - C) Қоғамға бейімделудің артуына
 - D) Дене төзімділігінің артуына
 - E) Әлеуметтік дағдылардың жақсаруына
4. Эмпатия дегеніміз:
- A) Басқа адамның сезімін түсіну және сезіне алу
 - B) Өз ойыңды дәлелдеу
 - C) Қарсыласпен айтысу
 - D) Көпшілік алдында сөйлеу
 - E) Адамдарға бұйыру қабілеті
5. Балаларда мазасыздық көбінесе қалай көрінеді?
- A) Белсенді мінез-құлық
 - B) Көңіл-күйдің жоғары болуы
 - C) Іш ауруы, ұйқысыздық
 - D) Сабақта озат болуы
 - E) Артық тамақ жеу
6. Аддикция (тәуелділік) кезінде адам:
- A) Қалауы бойынша тоқтай алады
 - B) Бас тартуға қиындық көреді
 - C) Әрқашан өз әрекетіне жауапты
 - D) Затты тек қызығушылықпен қолданады
 - E) Жеке өмірін жақсартады
7. Дистимия – бұл:
- A) Ұзаққа созылған жеңіл депрессия
 - B) Тез өзгеретін көңіл-күй
 - C) Ауыр психоз
 - D) Тек балаларда кездесетін бұзылыс
 - E) Ұйқы бұзылысы
8. Эмоционалды интеллект дегеніміз:
- A) Өз эмоцияң мен өзге эмоцияны түсіну және басқару
 - B) Ақылды болу
 - C) Техникалық білім
 - D) Көп сөйлеу қабілеті
 - E) Спортқа бейімділік
9. Агорафобия – бұл:
- A) Адамдар көп жиналған жерден қорқу
 - B) Биіктік қорқынышы
 - C) Жануардан қорқу



D) Судың тереңінен қорқу

E) Қараңғыдан қорқу

10. Медитацияның әсері:

A) Қан қысымын көтереді

B) Стресті арттырады

C) Сананы тыныштандырады

D) Адамды жалқау етеді

E) Ес кету қаупін тудырады

11. Психоэлеуметтік қолдау не үшін маңызды?

A) Қауіпсіздік мақсатында

B) Қоғамнан алыстау үшін

C) Науқастың бейімделуіне көмектесу үшін

D) Мәселені елемеу үшін

E) Дәрігерге бармау үшін

12. Дерезализация дегеніміз:

A) Сана жоғалту

B) Ұйқыда көру

C) Айналаның бөтен, түсініксіз болып сезілуі

D) Сезімнің артуы

E) Жай қобалжу

13. Эндогенді депрессия немен сипатталады?

A) Сыртқы оқиғаға реакциямен

B) Ішкі биохимиялық өзгерістермен

C) Тек сыртқы факторлармен

D) Бас ауруымен

E) Тамаққа тәбетпен

14. Өзін-өзі танудың психикалық денсаулыққа әсері:

A) Стресті азайтады

B) Зиян

C) Еш әсер етпейді

D) Ұйқыны бұзады

E) Агрессияны арттырады

15. Ипохондрия – бұл:

A) Ауруға шектен тыс сенім, уайымдау

B) Қауіпті мінез-құлық

C) Көп сөйлеу

D) Қарым-қатынастан қашу

E) Ұйқының көбеюі

16. Психоактивті заттар неге қауіпті?

A) Энергияны көп береді

B) Жұмыс қабілетін арттырады

C) Тәуелділік туғызады

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 8беті

- D) Ашық сөйлеуге үйретеді
E) Ұйқыны көбейтеді
17. Мінез-құлық терапиясы неге бағытталған?
A) Қоғаммен араласуға
B) Жекелік қасиеттерді анықтауға
C) Теріс мінез-құлықты өзгертуге
D) Энергияны арттыруға
E) Қаржылық жоспарлауға
18. Құрысу (судорга) қай кезде психиатриялық симптом болуы мүмкін?
A) Мидың органикалық зақымында
B) Сау адамдарда
C) Физикалық жаттығудан
D) Тамақ ішкеннен кейін
E) Көп күлген кезде
19. Психикалық бұзылыстардың алдын алу шаралары:
A) Жасырыну
B) Қоғамнан кету
C) Күнделікті режим, стресс бақылау
D) Тек дәрі қабылдау
E) Мінез көрсетпеу
20. Эмоцияны басудың салдары:
A) Ашық қарым-қатынас
B) Жағымды жағдай
C) Ішкі кернеудің жиналуы
D) Мотивацияның артуы
E) Өзіндік бақылаудың жоғарылауы
21. Балада СДВГ (Синдром дефицита внимания и гиперактивности) белгілері:
A) Салмақ қосуы
B) Тыныш отыруы
C) Зейіннің тұрақсыздығы мен шектен тыс қимыл
D) Ұйқының ұзақтығы
E) Жиі күлуі
22. Көп сөйлеу, ұйқының азаюы, өзін асыра бағалау — бұл:
A) Психоз
B) Амнезия
C) Эпилепсия
D) Маниакальды фаза
E) Тревождық
23. Эмоция мен мотивация байланысы:
A) Эмоция мотивацияны күшейтеді
B) Байланыс жоқ
C) Кері пропорционалды

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 96еті

- D) Эмоция тек кедергі
E) Мотивация эмоцияны жояды
24. Қалыпты психикалық даму үшін балаға не маңызды?
A) Тек тамақ
B) Ақша
C) Махаббат пен қолдау
D) Қатаң тәртіп
E) Толық ақпарат
25. Психотерапевттің жұмысы неден тұрады?
A) Тек дәрі жазу
B) Зертханалық тексеру
C) Сөйлесу арқылы көмек көрсету
D) Массаж жасау
E) Физикалық жаттығу жүргізу

Аралық бақылау – 1 3- вариант

1. Ментальды денсаулық дегеніміз не?
A) Психикалық бұзылыстардың болмауы
B) Дұрыс тамақтану мен физикалық денсаулықтың тұрақтылығы
C) Психикалық және эмоционалдық жағдайдың теңгерімді болуы
D) Тек психикалық ауруларды емдеу
E) Тек физикалық ауырсыну жоқтық болуы
2. Депрессияның белгілерінің бірі болып табылмайды:
A) Үнемі көңілсіздік
B) Қызығушылық жоғалту
C) Артық энергия мен белсенділік
D) Уайымдау мен қорқыныш
E) Ұйқының бұзылуы
3. Қандай жағдайлар психикалық денсаулыққа қауіп төндіруі мүмкін?
A) Стресс
B) Ұйқының жеткіліксіздігі
C) Жаңа жұмыс бастау
D) Барлық жоғарыда аталғандар
E) Тек дұрыс тамақтанбау
4. Психиатриялық көмекті қалай анықтауға болады?
A) Тек дәрігерлер психиатрия бойынша көмек көрсетеді
B) Көмек тек дәрі-дәрмектермен ғана беріледі
C) Психиатриялық көмектің басты мақсаттары - психикалық аурулардың алдын алу және емдеу

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 10беті

- D) Психиатриялық көмек тек ауруханаларда көрсетіледі
E) Психиатриялық көмек тек қарттарға ғана қажет
5. Психоз белгілері қандай болуы мүмкін?
A) Психикалық тұрақтылықтың болмауы
B) Дауыс есту немесе көріністерді көру
C) Ауыр физикалық аурулар
D) Үнемі бас ауруы
E) Қозғалыссыздық
6. Стресс психикалық денсаулыққа қалай әсер етеді?
A) Стресс тек физикалық ауруларға әкеледі
B) Стресс ағзаны тыныштандырады
C) Стресс психикалық бұзылыстарға, депрессияға, аландаушылыққа себеп болуы мүмкін
D) Стресс денсаулықты жақсартады
E) Стресс тек жұмысқа ғана әсер етеді
7. Психотерапевттің жұмысы неден тұрады?
A) Тек дәрі жазу
B) Зертханалық тексеру
C) Сөйлесу арқылы көмек көрсету
D) Массаж жасау
E) Физикалық жаттығу жүргізу
8. Психиатрияның басты мақсаты қандай?
A) Тек дәрі-дәрмектермен емдеу
B) Психикалық ауруларды емдеу және алдын алу
C) Тек дене жаттығуларымен емдеу
D) Ауыр науқастарды физикалық терапия арқылы емдеу
E) Тек психологтарға кеңес беру
9. Депрессия кезінде адам қандай сезімдерге ұшырауы мүмкін?
A) Көңіл күйдің тұрақтылығы
B) Әрдайым қуаныш пен энергия
C) Көңілсіздік, үмітсіздік, шаршау
D) Үнемі аландаушылық
E) Тек физикалық ауырсыну
10. Психикалық аурулардың алдын алу үшін не істеу керек?
A) Стресс пен депрессияны елемей
B) Үнемі стресс жағдайында болу
C) Психологиялық көмек алу, дұрыс ұйықтау, дене шынықтыру жасау
D) Тек дәрігердің кеңесіне жүгіну
E) Тек медикаментозды емдеу
11. Қандай жағдайлар психикалық денсаулықтың нашарлауына әкелуі мүмкін?
A) Психоәлеуметтік қолдау мен көмектің болуы
B) Отбасылық проблемалар, жұмыс мәселелері, қаржылық қиындықтар

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 11беті

- C) Әлеуметтік оқшаулану мен көмек болмауы
- D) Барлық жоғарыда аталғандар
- E) Тек денсаулық сақтау жүйесімен жұмыс

12. Анксиолитиктер (ағылш. anxiety – алаңдаушылық) қандай жағдайда қолданылады?

- A) Тек дене ауруларында
- B) Ұйқысыздық пен алаңдаушылық жағдайында
- C) Физикалық ауырсынуларда
- D) Қатты мазасыздану мен стресс кезінде
- E) Психоздық жағдайларда

13. Психотерапияның қандай түрі бар?

- A) Медикаментозды терапия
- B) Психоанализ, когнитивті-мінез-құлық терапиясы, топтық терапия
- C) Тек физикалық терапия
- D) Диагностика және зертханалық тексерулер
- E) Тек мұғалімдер мен балаларға арналған терапия

14. Психикалық денсаулықты жақсартудың тиімді жолы не?

- A) Қоғамнан оқшаулану
- B) Қиындықтарды елемей
- C) Үнемі күйзелісте болу
- D) Әлеуметтік қолдау, дене жаттығулары және дұрыс тамақтану
- E) Психологқа бару тек ауыр жағдайда ғана

15. Психикалық ауруларды емдеу кезінде қандай тәсілдер қолданылады?

- A) Тек дәрі-дәрмектермен емдеу
- B) Психотерапия мен медикаментозды емдеу үйлесімі
- C) Тек физикалық жаттығулар
- D) Психологтардың кеңесі
- E) Тек демалыс пен релаксация

16. Балалар мен жасөспірімдерде психикалық денсаулыққа қандай мәселелер әсер етуі мүмкін?

- A) Отбасындағы қарым-қатынас
- B) Қиын әлеуметтік жағдайлар
- C) Қиын оқу және мектептегі стресс
- D) Барлық жоғарыда аталғандар
- E) Тек әлеуметтік желілердің әсері

17. Психологиялық дағдарыс кезінде ең дұрыс әрекет қандай болуы керек?

- A) Көмек сұраудан бас тарту
- B) Психолог немесе психотерапевтке жүгіну
- C) Тек өз бетімен шешім қабылдау
- D) Стресске толықтай бой алдыру
- E) Ұйықтап қалу

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 12беті

18. Маниакальды жағдай қандай сипатқа ие?

- A) Тек ауыр депрессия
- B) Қуаныш пен белсенділіктің шектен тыс болуы
- C) Жауапсыздық және теріс пікірлер
- D) Үнемі тыныштық пен көңілсіздік
- E) Дауыс есту және көріністерді көру

19. Психикалық денсаулықтың негізгі компоненттері қандай?

- A) Қолайлы әлеуметтік орта, дұрыс тамақтану, дене шынықтыру
- B) Тек жұмыс және қаржы мәселелері
- C) Тек психологиялық көмек
- D) Тек дәрі-дәрмектер мен емдеу
- E) Тек физикалық денсаулық

20. Психоәлеуметтік стресске қалай қарсы тұруға болады?

- A) Эмоционалды оқшаулану
- B) Өзін-өзі қорғау және күшейту
- C) Әлеуметтік қолдау мен релаксация
- D) Тек тыныштық сақтау
- E) Стресске бейімделу

21. Психотерапияның мақсаты не?

- A) Ауыр психикалық ауруларды тек дәрі-дәрмектермен емдеу
- B) Психологиялық қолдау мен адамды өз мәселелерін шешуге үйрету
- C) Тек адамның мінез-құлқын бақылау
- D) Жұмыс орнындағы жағдайды түзету
- E) Психикалық денсаулыққа тек физикалық әсер ету

22. Тоталитарлық қоғамда психикалық денсаулықтың мәселелері қандай болуы мүмкін?

- A) Әлеуметтік қысым мен бақылау
- B) Оқшаулану мен қорқыныш
- C) Эмоционалды және психологиялық қысым
- D) Барлық жоғарыда аталғандар
- E) Тек қаржылық мәселелер

23. Қандай жағдай психотерапияға көрсеткіш болып табылады?

- A) Қиындықтар мен стресс жағдайында болу
- B) Тек физикалық аурулар
- C) Әлеуметтік оқшаулану мен жалғыздық
- D) Тек психоздық белгілер
- E) Барлық жоғарыда аталғандар

24. Психикалық денсаулықты сақтау үшін ең тиімді әдіс не?

- A) Стрессті басқару мен жеңу
- B) Көп жұмыс істеу
- C) Психикалық ауруларды елемей
- D) Әлеуметтік оқшаулану
- E) Тек демалыс пен физикалық жаттығулар

25. Ауыр психикалық ауруларды емдеуде қандай тәсілдер қолданылуы мүмкін?

- A) Тек медикаментозды емдеу
- B) Психотерапия мен дәрі-дәрмектердің үйлесімі
- C) Тек физикалық терапия
- D) Барлық жоғарыда аталғандар
- E) Тек психологиялық кеңес беру

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 14беті

БАҚЫЛАУ-ӨЛШЕУ ҚҰРАЛДАРЫ

Бағдарламаның 2 аралық бақылауға арналған сұрақтары

Пәні: «Менталды денсаулық»
Пән коды: MD 4302
ББ шифры мен атауы: 6B10104 «Мейіргер ісі»
Оқу сағаты/кредит көлемі: 150 сағат /5 кредит
Оқу курсы мен семестрі: 4 курс, 7 семестр

Құрастырған: кафедра ассистенті Ерімбет Б. М.

Хаттама № « 11 » « 26 » 06 2025ж.

Кафедра менгерушісі м.ғ.к., доцент  Сейдахметова А.А.

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 15беті

Аралық бақылау – 2

1-вариант

- Ментальды денсаулықты сақтау үшін не маңызды?
 - Тек физикалық денсаулық
 - Тек дұрыс тамақтану
 - Психоәлеуметтік қолдау, дұрыс ұйқы, дене шынықтыру
 - Тек демалыс
 - Тек психологиялық терапия
- Қандай жағдайлар психикалық денсаулыққа әсер етуі мүмкін?
 - Әлеуметтік қолдау
 - Үнемі күйзеліс жағдайы
 - Психологиялық көмек алу
 - Барлық жоғарыда аталғандар
 - Тек дене шынықтыру
- Ауыр депрессияның белгілері қандай болуы мүмкін?
 - Қуаныш пен белсенділіктің артуы
 - Көңілсіздік, шаршау, ұйқының бұзылуы
 - Стресстің болмауы
 - Тек физикалық аурулар
 - Әлеуметтік оқшаулану
- Қандай адам психотерапевттің көмегін қажет етеді?
 - Тек психикалық ауруы бар адам
 - Психологиялық қиындықтар мен стрессті басынан өткізген адам
 - Тек физикалық ауруы бар адам
 - Әлеуметтік оқшауланған адам
 - Барлық адамдар психотерапевттің көмегін қажет етеді
- Психоәлеуметтік стресс дегеніміз не?
 - Тек физикалық ауруға әкелетін стресс
 - Тек әлеуметтік қиындықтармен байланысты стресс
 - Адамның әлеуметтік және психологиялық жағдайларынан туындайтын стресс
 - Жұмыс мәселелерімен байланысты стресс
 - Тек экономикалық жағдайлармен байланысты стресс
- Психологиялық денсаулықты жақсартудың негізгі әдісі не?
 - Тек дәрі-дәрмекпен емдеу
 - Үнемі күйзелістен аулақ болу
 - Әлеуметтік қолдау және психотерапия
 - Стрессті елемей
 - Тек физикалық жаттығулар
- Психотерапияның қандай түрлері бар?
 - Медикаментозды терапия
 - Психоанализ, когнитивті терапия, топтық терапия

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 16беті

- C) Физикалық терапия
 - D) Психологиялық тексеру
 - E) Тек гипнотерапия
8. Психиатриялық ауруларды емдеу үшін қандай әдіс қолданылуы мүмкін?
- A) Тек психотерапия
 - B) Тек медикаментозды емдеу
 - C) Психотерапия мен медикаментозды емдеудің үйлесімі
 - D) Тек әлеуметтік қолдау
 - E) Тек физикалық терапия
9. Психолог пен психиатрия арасындағы айырмашылық не?
- A) Психолог тек физикалық ауруларды емдейді
 - B) Психиатр дәрі-дәрмектер тағайындауға құқылы
 - C) Психолог тек дәрі-дәрмектермен жұмыс істейді
 - D) Психиатр тек әлеуметтік мәселелермен айналысады
 - E) Психолог тек балалармен жұмыс істейді
10. Психикалық бұзылыстардың алдын алу үшін не істеу керек?
- A) Стрессті елемей
 - B) Психологиялық көмек алу
 - C) Тек дәрі-дәрмектерді қолдану
 - D) Тек физикалық жаттығулар
 - E) Тек ұйқыны қадағалау
11. Депрессияға ұшыраған адамға қандай көмек көрсету керек?
- A) Жай ғана күлу және қолдау көрсету
 - B) Қиындықтарды елемей
 - C) Психолог немесе психиатр көмегіне жүгіну
 - D) Тек демалыс ұсыну
 - E) Физикалық жаттығулар ұсыну
12. Психотерапевттің басты мақсаты не?
- A) Дәрі-дәрмекпен емдеу
 - B) Психологиялық көмектің көмегімен адамды өз проблемаларын шешуге бағыттау
 - C) Психикалық ауруларды болдырмау
 - D) Тек тесттер жүргізу
 - E) Дене шынықтырумен айналысу
13. Психикалық денсаулықты жақсартуға не көмектеседі?
- A) Әлеуметтік оқшаулану
 - B) Стрессті басқару, дұрыс тамақтану, ұйқы режимін сақтау
 - C) Қиындықтардан жалтару
 - D) Психологиялық проблемаларды елемей
 - E) Тек физикалық терапия
14. Психоз белгілеріне қандай жағдайлар жатады?
- A) Көңіл күйдің артуы

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 17беті

- B) Дауыс есту немесе көріністерді көру
- C) Үнемі бас ауруы
- D) Жеңіл мазасыздану
- E) Тек ұйқының бұзылуы

15. Когнитивті мінез-құлық терапиясы не үшін қолданылады?

- A) Физикалық ауруларды емдеу
- B) Психикалық бұзылыстар мен мінез-құлық проблемаларын емдеу
- C) Тек медициналық диагностиканы жүргізу
- D) Ауыр ауруларды емдеу
- E) Тек балаларға арналған терапия

16. Психологиялық денсаулықты бағалау үшін не қажет?

- A) Тек әлеуметтік тестілеу
- B) Тек медициналық тексерулер
- C) Психологиялық сұхбат және психодиагностика
- D) Физикалық тексерулер
- E) Тек дәрігердің кеңесі

17. Психикалық денсаулықты жақсартудағы маңызды аспектілердің бірі не?

- A) Психологтың тек жеке кеңесі
- B) Әлеуметтік қолдау мен байланыс
- C) Тек физикалық жаттығулар
- D) Қоғамдық белсенділік
- E) Жеке оқшаулану

18. Психикалық денсаулықтың проблемаларына әсер ететін факторлар қандай?

- A) Психологиялық стресс, ұйқысыздық, әлеуметтік қиындықтар
- B) Тек дұрыс тамақтанбау
- C) Психологиялық қолдаудың болмауы
- D) Денсаулық сақтау жүйесінің болмауы
- E) Тек экономикалық жағдайлар

19. Психотерапевтті таңдауда маңызды критерийлер қандай болуы мүмкін?

- A) Тек дәрігерлік білімі
- B) Психотерапевтің тәжірибесі, білімі мен қарым-қатынасы
- C) Тек медициналық дәрежесі
- D) Тек физикалық қабілеттері
- E) Тек психологтың жас ерекшелігі

20. Стресс деңгейін төмендету үшін қандай әдістер тиімді?

- A) Стресс факторларын елемей
- B) Тек дәрі-дәрмек қолдану
- C) Релаксация, тыныс алу жаттығулары, физикалық жаттығулар
- D) Психологиялық көмек алу
- E) Әлеуметтік оқшаулану

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 18беті

21. Психикалық денсаулық проблемаларының белгілері қандай?
 - A) Әлеуметтік бейімделу қабілетінің артуы
 - B) Ұйқының бұзылуы, көңіл күйдің тұрақсыздығы
 - C) Жоғары белсенділік пен оптимизм
 - D) Тек физикалық аурулар
 - E) Әлеуметтік тұрақтылықтың сақталуы
22. Психотерапевттің жұмысының мақсаты қандай?
 - A) Тек физикалық ауруларды емдеу
 - B) Тек медикаментозды емдеу
 - C) Психологиялық денсаулықты жақсарту және көмек көрсету
 - D) Тек медициналық тексерістер жүргізу
 - E) Тек дене шынықтырумен айналысу
23. Психикалық денсаулықты қолдау үшін қандай кеңес тиімді?
 - A) Үнемі стрессті ұстану
 - B) Әлеуметтік қолдауды іздеу, дұрыс тамақтану, тұрақты жаттығу
 - C) Қиындықтарды елемей
 - D) Дәрі-дәрмектер қолдану
 - E) Тек жалғыз болу
24. Когнитивті терапияның негізгі мақсаты қандай?
 - A) Тек мінез-құлықты өзгерту
 - B) Адамның ойлары мен сезімдерін түзету
 - C) Тек физикалық ауруларды емдеу
 - D) Психологиялық тексерулер жүргізу
 - E) Тек стресс деңгейін төмендету
25. Психикалық денсаулықты сақтау үшін қандай стратегиялар бар?
 - A) Тек физикалық жаттығулар
 - B) Әлеуметтік окшаулану
 - C) Стресс деңгейін бақылау, дұрыс ұйқы, психологиялық көмек
 - D) Тек дәрі-дәрмек қолдану
 - E) Жеке қиындықтарды елемей

Аралық бақылау – 2 2-вариант

1. Психикалық денсаулыққа әсер ететін негізгі факторлар қандай?
 - A) Физикалық жаттығулар
 - B) Әлеуметтік және психологиялық қолдау
 - C) Психоәлеуметтік стрессті басқару
 - D) Барлық жоғарыда аталғандар
 - E) Тек дұрыс тамақтану
2. Психологиялық стрессті басқарудың ең тиімді әдісі қандай?
 - A) Жаттығулар мен демалу
 - B) Әлеуметтік окшаулану

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 19беті

- C) Адамдарды тындау
- D) Дәрі-дәрмек қабылдау
- E) Тек жұмысқа назар аудару

3. Қандай жағдайлар депрессияның пайда болуына ықпал етуі мүмкін?

- A) Ұзақ уақыт бойы күйзеліс жағдайында болу
- B) Жұмыс жағдайларының жақсаруы
- C) Жеке өмірде тұрақтылық болуы
- D) Әлеуметтік қолдаудың болуы
- E) Денсаулықтың жақсы болуы

4. Психологиялық кеңес алу кімдер үшін пайдалы?

- A) Тек психикалық аурулары бар адамдар үшін
- B) Қиындықтар мен стресске тап болған кез келген адам үшін
- C) Тек балалар үшін
- D) Тек экономикалық қиындықтарға ұшырағандар үшін
- E) Тек денсаулық сақтау қызметкерлері үшін

5. Психикалық денсаулықтың нашарлауының белгілері қандай болуы мүмкін?

- A) Шаршау, ұйқысыздық, көңіл күйдің төмендеуі
- B) Жоғары белсенділік және оптимизм
- C) Әлеуметтік байланыстардың артуы
- D) Барлық жоғарыда аталғандар
- E) Тек физикалық белгілер

6. Психотерапияның қандай түрлері бар?

- A) Тек когнитивті терапия
- B) Тек гипнотерапия
- C) Психоанализ, когнитивті мінез-құлық терапиясы, топтық терапия
- D) Тек медициналық терапия
- E) Тек физикалық терапия

7. Әлеуметтік қолдаудың психикалық денсаулыққа әсері қандай?

- A) Әлеуметтік қолдау жоқ кезде стресс деңгейі артады
- B) Әлеуметтік қолдау психологиялық мәселелердің алдын алады
- C) Әлеуметтік қолдау адамның психологиялық әл-ауқатын жақсартады
- D) Барлық жоғарыда аталғандар
- E) Әлеуметтік қолдау тек физикалық аурулар үшін қажет

8. Психоанализдің мақсаты не?

- A) Дәрі-дәрмек қолдану
- B) Жеке тұлғаның терең психологиялық мәселелерін түсіну
- C) Қиындықтарды елемей
- D) Тек мінез-құлықты өзгерту
- E) Тек физикалық ауруларды емдеу

9. Депрессияны емдеуде қандай әдістер қолданылуы мүмкін?

- A) Тек дәрі-дәрмектер

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 20беті

B) Психотерапия және дәрі-дәрмектердің үйлесімі

C) Тек жаттығулар

D) Тек әлеуметтік қолдау

E) Тек физикалық жаттығулар

10. Психологиялық денсаулықты жақсарту үшін қандай әрекеттер тиімді?

A) Әлеуметтік оқшаулану

B) Психологиялық көмек алу және стресс деңгейін төмендету

C) Тек жұмыс істеу

D) Тек демалыс

E) Тек дәрі-дәрмек қабылдау

11. Психикалық денсаулықты бағалау үшін қандай әдістер қолданылады?

A) Тек медициналық тексерулер

B) Психодиагностика және психологиялық тесттер

C) Тек дене шынықтыру жаттығулары

D) Тек әлеуметтік тесттер

E) Тек психотерапевтке бару

12. Психикалық денсаулықты сақтаудың ең тиімді әдісі қандай?

A) Тек дәрі-дәрмек қолдану

B) Қолайлы әлеуметтік орта, физикалық белсенділік, дұрыс тамақтану

C) Тек жалғыз қалу

D) Тек психотерапевтпен жұмыс істеу

E) Стрессті елемей

13. Стресс деңгейін басқару үшін қандай әдіс тиімді?

A) Стрессті сезбеу

B) Релаксация, тыныс алу жаттығулары

C) Тек дәрі-дәрмек қолдану

D) Физикалық жаттығулар ғана

E) Тек ұйқының жақсаруы

14. Психиатрдың міндеттері қандай?

A) Тек физикалық ауруларды емдеу

B) Психикалық бұзылыстарды диагностикалау және емдеу

C) Әлеуметтік көмек көрсету

D) Тек психотерапия жүргізу

E) Тек дәрі-дәрмектерді тағайындау

15. Депрессияның негізгі белгілері қандай?

A) Көңіл күйдің көтерілуі, жоғары энергия

B) Шаршау, көңіл күйдің төмендеуі, қызығушылықтың жоғалуы

C) Тек үнемі ашулану

D) Тек физикалық аурулар

E) Тек жоғары белсенділік

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 21беті

16. Когнитивті мінез-құлық терапиясы не үшін қолданылады?

- A) Тек физикалық ауруларды емдеу
- B) Мінез-құлық пен ойлау процестерін өзгерту
- C) Әлеуметтік бейімделуді жақсарту
- D) Тек психотерапевттің кеңесі ретінде
- E) Тек ұйқының бұзылуын емдеу

17. Психикалық денсаулықты сақтау үшін қандай кеңес ұсынылады?

- A) Тек жатып демалу
- B) Стрессті басқару, психологиялық қолдау алу, үнемі жаттығу жасау
- C) Тек денсаулық сақтау қызметтерін пайдалану
- D) Тек медитация жасау
- E) Психотерапияны елемей

18. Психикалық бұзылуларды емдеу үшін қандай әдістер жиі қолданылады?

- A) Тек дәрі-дәрмектер
- B) Тек әлеуметтік қолдау
- C) Психотерапия және дәрі-дәрмектердің үйлесімі
- D) Тек физикалық терапия
- E) Тек медитация мен релаксация

19. Психоәлеуметтік стресс дегеніміз не?

- A) Денсаулықтың нашарлауы
- B) Адамның әлеуметтік және психологиялық қиындықтардан туындаған стресс
- C) Физикалық аурулардан туындайтын стресс
- D) Тек жұмыс стресі
- E) Тек әлеуметтік оқшаулану

20. Психотерапевттің рөлі қандай?

- A) Тек дәрі-дәрмектерді тағайындау
- B) Психологиялық қиындықтармен жұмыс істеу, адамдарға көмек көрсету
- C) Физикалық емдеу жүргізу
- D) Тек тыныс алу жаттығуларын үйрету
- E) Әлеуметтік көмек көрсету

21. Психоәлеуметтік стресс пен депрессия арасындағы айырмашылық не?

- A) Стресс тек физикалық ауырсынумен байланысты
- B) Стресс - бұл депрессияның белгілері ғана
- C) Стресс адамның психологиялық жағдайына әсер етеді, ал депрессия - психикалық ауру
- D) Депрессия - тек әлеуметтік оқшаулану
- E) Стресс тек әлеуметтік жағдаймен байланысты

22. Психологиялық денсаулықтың негізгі аспектілері қандай?

- A) Тек әлеуметтік байланыс
- B) Психологиялық жағдай, әлеуметтік қолдау, дұрыс ұйқы, физикалық жаттығулар
- C) Тек денсаулық сақтау қызметтері
- D) Тек өзін-өзі дамыту
- E) Тек демалыс

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 22беті

23. Психотерапия қандай жағдайда тиімді болады?

- A) Тек ауыр психикалық аурулар болғанда
- B) Әлеуметтік және психологиялық қиындықтарды шешуге көмектескенде
- C) Тек стрессті басқаруда
- D) Тек жұмыс жағдайларына байланысты
- E) Тек ұйқысыздық жағдайында

24. Психикалық денсаулықты нығайту үшін қандай қадамдар маңызды?

- A) Тек қана жеке қолдау
- B) Тек дәрі-дәрмек қолдану
- C) Психологиялық қолдау, әлеуметтік байланыстар, физикалық жаттығулар
- D) Тек күйзеліс жағдайларынан аулақ болу
- E) Тек жалғыздық пен әлеуметтік оқшаулану

25. Когнитивті мінез-құлық терапиясының негізгі мақсаты не?

- A) Дәрі-дәрмек қолдануды азайту
- B) Адамның теріс ойларын оңға өзгерту
- C) Әлеуметтік көмек көрсету
- D) Тек эмоцияларды басқару
- E) Тек психологиялық мәселелерді елемей

Аралық бақылау – 2

3-вариант

1. Психикалық денсаулықты сақтаудың ең маңызды аспектісі қандай?

- A) Үнемі дәрі-дәрмек қолдану
- B) Стрессті басқару, әлеуметтік қолдау, дұрыс ұйқы
- C) Тек физикалық жаттығулар жасау
- D) Барлық уақытта жалғыз болу
- E) Тек жұмысқа толықтай берілу

2. Стресс қандай психологиялық мәселелерге әкелуі мүмкін?

- A) Депрессия, мазасыздық, ұйқысыздық
- B) Тек дене ауруларына
- C) Тек физикалық шаршауға
- D) Тек көңіл күйдің жақсаруына
- E) Әлеуметтік жағдайдың жақсаруына

3. Психотерапияның ең танымал түрі қандай?

- A) Когнитивті мінез-құлық терапиясы
- B) Гипнотерапия
- C) Денсаулыққа байланысты терапия
- D) Дәрі-дәрмек терапиясы
- E) Әлеуметтік қолдау терапиясы

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 23беті

4. Депрессияны емдеудің негізгі әдістері қандай?
 - A) Тек физикалық жаттығулар
 - B) Психотерапия және медикаментозды емдеу
 - C) Тек демалу
 - D) Тек әлеуметтік қолдау
 - E) Тек ұйқы режимін түзету
5. Психикалық денсаулықты бағалау үшін қандай әдістер қолданылады?
 - A) Тек психотерапия
 - B) Психодиагностикалық тесттер және сұхбаттар
 - C) Тек дене жаттығулары
 - D) Тек медициналық тексерулер
 - E) Тек әлеуметтік сауалнамалар
6. Әлеуметтік қолдаудың психикалық денсаулыққа әсері қандай?
 - A) Әлеуметтік қолдау стресс деңгейін төмендетеді
 - B) Әлеуметтік қолдау тек көңіл-күйді жақсартады
 - C) Әлеуметтік қолдау тек физикалық жағдайларды жақсартады
 - D) Әлеуметтік қолдау ешқандай әсер етпейді
 - E) Әлеуметтік қолдау тек демалыс үшін қажет
7. Психологтың жұмысы қандай міндеттерді қамтиды?
 - A) Тек физикалық ауруларды емдеу
 - B) Психологиялық қиындықтарды шешуге көмектесу
 - C) Әлеуметтік қолдау көрсету
 - D) Тек медициналық тексеру жүргізу
 - E) Тек жаттығулармен айналысу
8. Психикалық денсаулыққа әсер ететін қандай факторлар бар?
 - A) Тек денсаулық сақтау жағдайлары
 - B) Әлеуметтік, психологиялық және биологиялық факторлар
 - C) Тек жұмыс жағдайы
 - D) Тек демалыс
 - E) Тек физикалық жаттығулар
9. Психоәлеуметтік стресс дегеніміз не?
 - A) Тек денсаулық жағдайының өзгеруі
 - B) Әлеуметтік және психологиялық қиындықтардан туындайтын стресс
 - C) Тек жеке өмірдегі қиындықтар
 - D) Тек отбасылық мәселелер
 - E) Тек жұмыс стресі
10. Когнитивті терапияның мақсаты қандай?
 - A) Тек мінез-құлықты өзгерту
 - B) Адамның ойлары мен сезімдерін түзету
 - C) Психотерапевтке тәуелділікті арттыру
 - D) Тек әлеуметтік жағдайды жақсарту
 - E) Тек ұйқыны жақсарту

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 24беті

11. Психотерапия кезінде қандай құралдар қолданылуы мүмкін?

- A) Тек дәрі-дәрмектер
- B) Психологиялық тесттер, сұхбаттар, мінез-құлық жаттығулары
- C) Тек физикалық жаттығулар
- D) Әлеуметтік көмек
- E) Тек жеке кеңестер

12. Депрессияның белгілері қандай?

- A) Көңіл күйдің тұрақтылығы, жоғары энергия
- B) Тек физикалық ауырсыну
- C) Көңіл күйдің төмендеуі, қызығушылықтың жоғалуы, шаршау
- D) Тек жалғыздық
- E) Тек үнемі жұмыс істеу

13. Психологиялық стрессті басқарудың тиімді әдісі қандай?

- A) Стрессті елемей
- B) Релаксация және тыныс алу жаттығулары
- C) Тек физикалық жаттығулар жасау
- D) Әлеуметтік оқшаулану
- E) Тек дәрі-дәрмектер қолдану

14. Психикалық денсаулықты қолдау үшін қандай кеңес тиімді?

- A) Үнемі стресстен шығуға тырысу
- B) Әлеуметтік қолдауды іздеу, дұрыс тамақтану және тұрақты жаттығулар
- C) Жеке қиындықтарды елемей
- D) Тек дәрі-дәрмектер қолдану
- E) Тек жалғыз болу

15. Психикалық денсаулықты бағалаудың қандай әдістері бар?

- A) Тек әлеуметтік сауалнамалар
- B) Психодиагностика, клиникалық сұхбаттар
- C) Тек физиологиялық тексерістер
- D) Тек психотерапевтке бару
- E) Тек медитация жасау

16. Психикалық бұзылуларды емдеуде қандай әдістер қолданылады?

- A) Тек дәрі-дәрмектер
- B) Тек психотерапия
- C) Психотерапия және дәрі-дәрмектердің үйлесімі
- D) Тек физикалық жаттығулар
- E) Тек әлеуметтік қолдау

17. Психотерапияның қандай түрлері бар?

- A) Тек когнитивті терапия
- B) Психоанализ, мінез-құлық терапиясы, топтық терапия
- C) Тек денсаулық сақтау терапиясы

ОҢТҮСТІК ҚАЗАҚСТАН MEDISINA AKADEMIASY «Оңтүстік Қазақстан медицина академиясы» АҚ		SOUTH KAZAKHSTAN MEDICAL ACADEMY АО «Южно-Казахстанская медицинская академия»
«Шұғыл медицина және мейіргер ісі» кафедрасы Бақылау өлшеу құралдары		57/110 26 беттің 25беті

- D) Тек жаттығулар
- E) Тек релаксация жаттығулары

18. Депрессияны жеңу үшін қандай кеңестер ұсынылады?

- A) Стрессті ұстану
- B) Әлеуметтік қолдау іздеу, дұрыс тамақтану және тұрақты жаттығулар
- C) Тек жалғыз болу
- D) Тек дәрі-дәрмектер қолдану
- E) Тек медитация жасау

19. Психотерапевттің негізгі міндеті не?

- A) Тек дәрі-дәрмектер тағайындау
- B) Психологиялық мәселелерді шешуге көмек көрсету
- C) Физикалық ауруларды емдеу
- D) Әлеуметтік мәселелерді шешу
- E) Тек дене шынықтыру жаттығуларын жүргізу

20. Психикалық денсаулықты сақтау үшін қандай әрекеттер пайдалы?

- A) Тек жұмысқа назар аудару
- B) Әлеуметтік қолдау іздеу, дұрыс тамақтану және үнемі жаттығу жасау
- C) Тек физикалық жаттығулар жасау
- D) Тек медитация жасау
- E) Тек жалғыз қалу

21. Психотерапияның қандай нәтижесі болуы мүмкін?

- A) Адамның психологиялық жағдайы жақсарады
- B) Тек денсаулық жақсарады
- C) Тек әлеуметтік жағдай тұрақталады
- D) Тек физикалық аурулар емделеді
- E) Тек жұмысқа толықтай берілу

22. Психоанализдің негізгі мақсаттары қандай?

- A) Адамның терең психологиялық мәселелерін ашып көрсету
- B) Тек әлеуметтік қолдауды жақсарту
- C) Тек дәрі-дәрмектерді тағайындау
- D) Тек физикалық ауруларды емдеу
- E) Тек ұйқыны жақсарту

23. Стресс деңгейін төмендету үшін не істеу керек?

- A) Тек жұмысқа көбірек уақыт бөлу
- B) Релаксация жаттығулары, тыныс алу техникаларын пайдалану
- C) Тек әлеуметтік оқшаулану
- D) Тек физикалық жаттығулар
- E) Тек дәрі-дәрмектер қолдану

24. Психотерапевтпен жұмыс жасаудың негізгі мақсаты не?

- A) Физикалық ауруларды емдеу
- B) Психологиялық мәселелерді анықтап, оларды шешуге көмек көрсету

- C) Әлеуметтік жағдайды жақсарту
- D) Тек емтихандарға дайындалу
- E) Тек денсаулық жағдайын тексеру

25. Психикалық денсаулықтың болмауы адамның өміріне қандай әсер етуі мүмкін?

- A) Жұмыс қабілетінің төмендеуі
- B) Әлеуметтік қатынастардың бұзылуы
- C) Эмоционалдық тұрақсыздық
- D) Қиындықтарды басқару мүмкіндігінің төмендеуі
- E) Барлық жоғарыда аталғандар