1. Що включає в себе поняття "вдячність" в контексті позитивної психології?

a) Лише відчуття поваги до себе

b) Почуття вдячності за допомогу, підтримку та благополуччя

c) Лише відчуття задоволення від досягнень

2. Як вивчається вплив прощення на психічне благополуччя в позитивній психології?

a) Лише шляхом аналізу зовнішніх проявів прощення

b) Застосуванням психометричних тестів, вивченням емоційних реакцій та психологічних ефектів

c) Тільки за допомогою аналізу внутрішніх конфліктів

3. Як впливає віра на рівень оптимізму та психічне благополуччя?

a) Тільки тимчасове підвищення оптимізму

b) Підтримка оптимізму, зменшення рівня стресу та сприяння психічному благополуччю

c) Лише збільшення рівня віри в себе

4. Які ефекти можуть бути пов'язані із вдячністю за допомогу чи підтримку?

a) Лише тимчасове підвищення настрою

b) Зниження рівня стресу, покращення стосунків та збільшення позитивних емоцій

c) Лише зменшення емоційних проявів вдячності

5. Як впливає вдячність на якість міжособистісних відносин?

a) Лише тимчасове покращення спілкування

b) Зміцнення взаєморозуміння, підтримка інтеракцій та створення позитивного клімату в стосунках

c) Лише тимчасове збільшення соціального статусу

6. Які наслідки може мати відсутність прощення для психічного здоров'я?

a) Лише тимчасове відчуття образи

b) Збереження внутрішніх конфліктів, зменшення емоційного благополуччя та ризик розвитку психосоматичних захворювань

c) Лише тимчасове поліпшення настрою

7. Як віра впливає на здатність до переживання труднощів та подолання життєвих труднощів?

a) Зменшення лише внутрішніх конфліктів

b) Підвищення стійкості до стресу, розвиток психічної стійкості та збільшення адаптивних стратегій

c) Лише тимчасове поліпшення самопочуття

8. Як вивчається феномен любові в позитивній психології?

a) Лише аналізом взаємодій у парі

b) Застосуванням методів вивчення емоцій, аналізом впливу на психічне благополуччя та вивченням структури відносин

c) Тільки за допомогою аналізу зовнішніх проявів любові

9. Які можуть бути психологічні наслідки віри в майбутнє та надії?

a) Лише тимчасове покращення настрою

b) Стимулювання діяльності, збереження оптимізму та підтримка психічної стійкості в умовах невизначеності

c) Лише збільшення рівня внутрішньоособистісних конфліктів

10. Як психологія надії впливає на стратегії подолання стресу та труднощів?

a) Збільшення тільки емоційної реакції на стрес

b) Сприяння активним стратегіям подолання, підвищення резилієнтності та оптимізація когнітивних процесів

c) Лише тимчасове поліпшення настрою

11. Як вивчається вплив вдячності на психічне здоров'я в контексті позитивної психології?

a) Лише спостереженням за зовнішніми проявами вдячності

b) Застосуванням психометричних тестів, вивченням психофізіологічних показників та оцінкою рівня психічного благополуччя

c) Тільки за допомогою аналізу текстів подяк

12. Як впливає віра у власні можливості на самоооцінку та самовизначення?

a) Зниження самооцінки

b) Підвищення самооцінки, формування позитивного самовизначення та стимуляція розвитку особистості

c) Поліпшення самопочуття

13. Як вивчається вплив прощення на психосоматичне здоров'я?

a) Лише за допомогою аналізу психосоматичних симптомів

b) Застосуванням комплексного підходу: вивчення емоційного стану, фізіологічних параметрів та психічного благополуччя

c) Тільки аналізом психосоматичних захворювань

14. Як віра в майбутнє може впливати на стратегії досягнення цілей?

a) Зменшення лише активних стратегій досягнення

b) Підтримка активних стратегій, збільшення мотивації та стимулювання ініціативи

c) Лише збільшення рівня мотивації

15. Як любов впливає на психічне благополуччя та соціальні відносини?

a) Збільшення тільки позитивних емоцій

b) Покращення самопочуття, зміцнення взаємодій, підтримка емоційної близькості та створення позитивного соціального середовища

c) Лише тимчасове підвищення рівня соціального статусу