

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

***Эффективное управление стрессом, 9 семестр***

Код, направление подготовки	37.05.01 Клиническая психология
Направленность (профиль)	Патопсихологическая диагностика и психотерапия
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Психологии
Выпускающая кафедра	Психологии

<b>Проверяемая компетенция</b>	<b>Задание</b>	<b>Варианты ответов</b>	<b>Тип сложности вопроса</b>	<b>Кол-во баллов за правильный ответ</b>
<b>ПК – 10 ПК – 14</b>	<b><i>Укажите один правильный ответ</i></b> 1. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:	1. социализация; 2. адаптация; 3. развитие; 4. реадаптация.	Низкий	2,0
<b>ПК – 10 ПК – 14</b>	<b><i>Укажите один правильный ответ</i></b> 2. Воздействия, вызывающие стресс, называются:	1. раздражителями; 2. активаторами; 3. триггерами; 4. стрессорами.	Низкий	2,0
<b>ПК – 10 ПК – 14</b>	<b><i>Укажите один правильный ответ</i></b> 3. Способность человека к контролю эмоций, способность переносить большие нагрузки и спешно решать задачи в стрессовых ситуациях, способность преодолевать состояние эмоционального возбуждения при выполнении сложной деятельности в психологии называют:	1. волевой готовностью; 2. надситуативной готовностью; 3. стрессостойчивостью.	Средний	5,0
<b>ПК – 10 ПК – 14</b>	<b><i>Укажите один правильный ответ</i></b> 4. Стресс как сверхадаптивный синдром рассматривается в работах:	1. Т.Г. Бохан; 2. Д.А. Леонтьева; 3. В.А. Петровского; 4. Р. Сапольски.	Средний	5,0
<b>ПК – 10 ПК – 14</b>	<b><i>Укажите один правильный ответ</i></b> 5. Экзистенциальный конструкт, используемый людьми для характеристики себя и других в стрессовой ситуации, - это:	1. антропологическая экзистенциальная модель человека; 2. настрой человека, жизненное кредо, образ, ценности, представления	Низкий	2,0

		<p>об окружающем мире и своем месте в нем;</p> <p>3. условия существования человека в мире, наполненном угрозами.</p>		
ПК – 10 ПК – 14	<p><i>Укажите все правильные ответы</i></p> <p>6. Согласно Генри, эмоциональными компонентами стрессорной реакции по типу подчинения ситуации, являются:</p>	<p>1. Подавленность;</p> <p>2. Угнетенность;</p> <p>3. Высокий уровень тревожности;</p> <p>4. Радость.</p>	Высокий	8,0
ПК – 10 ПК – 14	<p><i>Укажите один правильный ответ</i></p> <p>7. Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события — это:</p>	<p>1. Одиночество;</p> <p>2. Развитие;</p> <p>3. Кризис;</p> <p>4. Заболевание;</p> <p>5. Расстройство личности.</p>	Низкий	2,0
ПК – 10 ПК – 14	<p><i>Укажите один правильный ответ</i></p> <p>8. Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами — это?</p>	<p>1. Частный адаптационный синдром;</p> <p>2. Невротический синдром;</p> <p>3. Органический синдром;</p> <p>4. Общий адаптационный синдром;</p> <p>5. Аффективный синдром.</p>	Средний	5,0
ПК – 10 ПК – 14	<p><i>Укажите один правильный ответ</i></p> <p>9. Стрессорная реакция обозначается как:</p>	<p>1. Депрессия, бредовые расстройства, галлюцинации, двигательная бесцельная активность;</p> <p>2. Синдром неспецифического реагирования на стрессовые факторы (факторы соматически направленные; психологически направленные и их сочетание);</p> <p>3. Обездвиженность, оцепенение, заторможенность, нарушение памяти.</p>	Средний	5,0
ПК – 10 ПК – 14	<p><i>Продолжите предложение:</i></p> <p>10. Ученый, описавший различные ситуации, которые могут быть отнесены к стрессогенным — ...</p>		Высокий	8,0
ПК – 10 ПК – 14	<p><i>Укажите один правильный ответ.</i></p> <p>11. Согласно Р. Лазарусу, преодоление стрессовой ситуации включает в себя ...</p>	<p>1. замирание и ожидание завершения ситуации;</p> <p>2. непосредственную двигательную реакцию и временное облегчение;</p> <p>3. реагирование по типу «двигательной бури».</p>	Средний	5,0

ПК – 10 ПК – 14	<i>Укажите один правильный ответ</i> 12. В современной отечественной психологии авторами-разработчиками концепции жизнестойкости являются:	1. Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова; 2. В.А. Петровский, А.Г. Асмолов; 3. В.П. Зинченко, Ф.Е. Василюк.	Средний	5,0
ПК – 10 ПК – 14	<i>Укажите один правильный ответ:</i> 13. Обобщённый анализ симптомов проявления ПТСР обнаруживает изменения на _____ уровнях функционирования личности.	1. Шести; 2. Семи; 3. Трех.	Средний	5,0
ПК – 10 ПК – 14	<i>Укажите один правильный ответ</i> 14. Тормозное состояние в коре головного мозга, биологически необходимое для предотвращения истощения организма — это начальные признаки ...	1. интоксикации; 2. напряжения; 3. утомления; 4. переключения на иной вид деятельности.	Низкий	2,0
ПК – 10 ПК – 14	<i>Укажите один правильный ответ</i> 15. Стрессовая активация, которая вызвана положительными событиями и сопровождается позитивными эмоциями — это	1. эйфория; 2. дисфория; 3. эустресс; 4. дистресс.	Средний	5,0
ПК – 10 ПК – 14	<i>Укажите все правильные ответы</i> 16. В какой стадии адапционного синдрома выделяют фазы «шока» и «противошока»?:	1. в аварийной стадии; 2. в резервной стадии; 3. в стадии сопротивления; 4. в стадии истощения; 5. в стадии восстановления.	Высокий	8,0
ПК – 10 ПК – 14	<i>Укажите все правильные ответы</i> 17. К числу «гормонов стресса» — относятся:	1. адреналин; 2. норадреналин; 3. серотонин; 4. кортизол; 5. пролактин; 6. релаксин; 7. всё вышеперечисленное неверно.	Высокий	8,0
ПК – 10 ПК – 14	<i>Укажите все правильные ответы</i> 18. В стресс-реакции происходит продукция глюкокортикоидов, потому что они:	1. улучшают снабжение тканей необходимым питанием и кислородом; 2. повышают энергетические запасы организма; 3. повышают иммунную активность организма; 4. повышают мышечную релаксацию;	Высокий	8,0

		5. всё вышеперечисленное верно.		
<b>ПК – 10</b> <b>ПК – 14</b>	<i>Укажите один правильный ответ</i> 19. По шкале тяжести стрессового воздействия (Т. Холмс и Р. Рейх), самым тяжелым событием для человека является:	1. смерть мужа/жены; 2. смерть близкого друга; 3. тюремное заключение; 4. выход на пенсию.	Средний	5,0
<b>ПК – 10</b> <b>ПК – 14</b>	<i>Укажите один правильный ответ</i> 20. Копинг-механизмы – это:	1. нейроэндокринные механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды; 2. интерпсихические механизмы адаптации к аномальным параметрам внешней среды; 3. интрапсихические механизмы вторичной адаптации к реакции на стресс; 4. стратегии действий в ситуации психологической угрозы.	Средний	5,0