

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Косенок Сергей Иванович
 Должность: ректор
 Дата подписания: 25.06.2026 15:30:00
 Уникальный программный ключ:
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:

Психология стресса, 10 семестр

Код, направление подготовки	37.05.02 Психология служебной деятельности
Направленность (профиль)	Морально-психологическое обеспечение служебной деятельности
Форма обучения	очная
Кафедра-разработчик	Психологии
Выпускающая кафедра	Психологии

Проверяемая компетенция	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 1. Биологическая функция стресса, предназначенная для защиты организма от угрожающих разрушающих воздействий, — это:	1. социализация; 2. адаптация; 3. развитие; 4. реадаптация.	Низкий
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 2. Воздействия, вызывающие стресс, называются:.	1. раздражителями; 2. активаторами; 3. триггерами; 4. стрессорами.	Низкий
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 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
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 4. Стресс как сверхадаптивный синдром рассматривается в работах:	1. Т.Г. Бохан; 2. Д.А. Леонтьева; 3. В.А. Петровского; 4. Р. Сапольски.	Средний
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 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 об окружающем мире и	Низкий

		своем месте в нем; 3. условия существования человека в мире, наполненном угрозами.	
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите все правильные ответы 6. Согласно Генри, эмоциональными компонентами стрессорной реакции по типу подчинения ситуации, являются:	1. Подавленность; 2. Угнетенность; 3. Высокий уровень тревожности; 4. Радость.	Высокий
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 7. Состояние длительного личностного дисбаланса в результате сильного по степени воздействия или неожиданного события — это:	1. Одиночество; 2. Развитие; 3. Кризис; 4. Заболевание; 5. Расстройство личности.	Низкий
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 8. Совокупность всех реакций организма, независимо от типа, имеющих целью повышение его сопротивляемости, которое обеспечивается различными физиологическими и биохимическими средствами — это?	1. Частный адаптационный синдром; 2. Невротический синдром; 3. Органический синдром; 4. Общий адаптационный синдром; 5. Аффективный синдром.	Средний
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ 9. Стрессорная реакция обозначается как:	1. Депрессия, бредовые расстройства, галлюцинации, двигательная бесцельная активность; 2. Синдром неспецифического реагирования на стрессовые факторы (факторы соматически направленные; психологически направленные и их сочетание); 3. Обездвиженность, оцепенение, заторможенность, нарушение памяти.	Средний
УК – 1.2 ПК – 5.1	Продолжите предложение: 10. Ученый, описавший различные ситуации, которые могут быть отнесены к стрессогенным — ...		Высокий
УК – 1.2 ПК – 5.1	Укажите один правильный ответ. 11. Согласно Р. Лазарусу, преодоление стрессовой ситуации включает в себя ...	1. замирание и ожидание завершения ситуации; 2. непосредственную двигательную реакцию и временное облегчение; 3. реагирование по типу «двигательной бури».	Средний
УК – 1.2	Укажите один правильный	1. Д.А. Леонтьев, Е.И.	Средний

ПК – 5.1	<i>ответ</i> 12. В современной отечественной психологии авторами-разработчиками концепции жизнестойкости являются:	Рассказова; 2. В.А. Петровский, А.Г. Асмолов; 3. В.П. Зинченко, Ф.Е. Василюк.	
УК – 1.2 ПК – 5.1	<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
УК – 1.2 ПК – 5.1	<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
УК – 1.2 ПК – 5.1	<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
УК – 1.2 ПК – 5.1	<i>Укажите все правильные ответы</i> 16. В какой стадии адаптационного 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
УК – 1.2 ПК – 5.1	<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
УК – 1.2 ПК – 5.1	<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; 5. всё вышеперечисленное верно.	Высокий

<p>УК – 1.2 ПК – 5.1</p>	<p><i>Укажите один правильный ответ</i> 19. По шкале тяжести стрессового воздействия (Т. Холмс и Р. Рейх), самым тяжелым событием для человека является:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. смерть мужа/жены; 2. смерть близкого друга; 3. тюремное заключение; 4. выход на пенсию. 	<p>Средний</p>
<p>УК – 1.2 ПК – 5.1</p>	<p><i>Укажите один правильный ответ</i> 20. Копинг-механизмы – это:</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Средний</p>