

федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
**Первый Московский государственный медицинский университет им. И.М.
Сеченова Министерства здравоохранения Российской Федерации
(Сеченовский Университет)**

Институт психологии и социальной работы
Кафедра педагогики и медицинской психологии

**Методические материалы по дисциплине:
Эффективные коммуникации**

- 1) Познавательные процессы подразделяют на...
 - A. чувства, эмоции, волю, ощущения, восприятие, память, внимание
 - B. ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, речь, внимание +
 - C. направленность, темперамент, характер, память, внимание
 - D. эмоции, память, характер, речь, устойчивый интерес

- 2) Как называется план перцептивных действий в концепции перцептивного цикла У. Найссера?
 - A. схема +
 - B. модель
 - C. инструкция
 - D. алгоритм

- 3) Функционирование перцептивного цикла можно описать следующим образом:
 - A. схема направляет исследование, исследование выбирает объект, объект модифицирует схему +
 - B. схема модифицирует объект, объект направляет исследование, исследование предполагает схему
 - C. объект конструирует схему, схема описывает исследование, исследование приводит к объекту
 - D. исследование конституирует объект, объект регулирует схему, схема направляет исследование

- 4) Избирательность восприятия, по У. Найссеру, обеспечивается ...
 - A. предвосхищением на основе актуализированной схемы +
 - B. умозаключением на основе анализа стимуляции
 - C. свойствами воспринимаемого объекта
 - D. блоком отбора релевантной информации

- 5) Согласно концепции Д. Канемана, в том случае, если человек эффективно распределяет недостаточный ресурс внимания,
 - A. более значимая задача решается на стабильно высоком уровне, при решении менее значимых задач допускаются ошибки +
 - B. менее значимая задача решается на стабильно высоком уровне, при решении более значимых задач допускаются ошибки
 - C. человек на стабильно высоком уровне решает только простые задачи
 - D. в решении всех задач происходят регулярные циклические сбои

- 6) В отличие других познавательных процессов не имеет собственного специфического содержания ...
 - A. внимание +
 - B. память
 - C. мышление
 - D. восприятие
 - E. воображение

- 7) Согласно закону распределения внимания, на решение дополнительной задачи расходуется _____ объем ресурса.
 - A. оставшийся +
 - B. необходимый
 - C. недостаточный

- D. избыточный
- 8) В исследованиях внимания ресурсная модель предложена ...
- A. Д. Канеманом +
 - B. Д. Бродбендом
 - C. У. Найссером
 - D. А. Трейсмэн
- 9) Свойством внимания НЕ является ...
- A. устойчивость
 - B. распределение
 - C. объем
 - D. концентрация
 - E. скорость +
- 10) Сосредоточение на объекте, обусловленное какими-либо его особенностями, называется ...
- A. полевым вниманием
 - B. произвольным вниманием +
 - C. постпроизвольным вниманием
 - D. объектным вниманием
 - E. произвольным вниманием
- 11) Процессы памяти первым сделал предметом экспериментального изучения ...
- A. Г. Эббингауз +
 - B. В. Вундт
 - C. Г. Фехнер
 - D. Дж. Кеттел
- 12) Кривая сохранения Г. Эббингауза показывает, что ...
- A. эффективность сохранения быстро уменьшается в течение первого часа после окончания заучивания, затем падение замедляется, а затем и вовсе становится почти незначительным +
 - B. эффективность сохранения медленно уменьшается в течение первого часа после окончания заучивания, затем падение ускоряется вплоть до полного забывания материала в первые сутки
 - C. спустя день после заучивания эффективность сохранения повышается
 - D. спустя день после заучивания эффективность сохранения снижается
- 13) То, что самые недавние элементы воспроизводятся легче (эффект недавности), более ранние элементы воспроизводятся хуже, а самые ранние – лучше (эффект первичности), объясняется в теории ...
- A. трех хранилищ памяти +
 - B. семантической организации памяти
 - C. двойного кодирования
 - D. уровневой переработки информации
- 14) Вид памяти, основанный на установлении в запоминаемом материале смысловых связей, называется _____ памятью.
- A. логической +
 - B. механической

- C. эмоциональной
D. аудиальной
- 15) Эффект фон Ресторфф заключается в то, что ...
A. неоднородные элементы в ряду с большим количеством однородных запоминаются лучше +
B. при фиксированном количестве повторений, распределенные во времени повторения оказываются более эффективными, чем одновременные
C. при заучивании расположенных в ряд элементов, лучше всего запоминаются элементы, расположенные в центре ряда
D. лучше запоминается материал, связанный ассоциациями по сходству или контрасту
- 16) Закон Йоста гласит, что ...
A. неоднородные элементы в ряду с большим количеством однородных запоминаются лучше
B. при фиксированном количестве повторений, распределенные во времени повторения оказываются более эффективными, чем одновременные +
C. при заучивании расположенных в ряд элементов, лучше всего запоминаются элементы, расположенные в центре ряда
D. лучше запоминается материал, связанный ассоциациями по сходству или контрасту
- 17) Позиционный эффект, проявляющийся в зависимости продуктивности запоминания от места элемента в заучиваемом ряду, графически может быть представлен ...
A. возрастающей кривой
B. U-образной кривой +
C. убывающей кривой
D. S-образной кривой
E. квазипериодической кривой
- 18) Относительно устойчивая структура умственных способностей – это ...
A. когнитивный стиль
B. интеллект +
C. талант
D. одаренность
E. инсайт
- 19) В экспериментах с «последовательной» и «серийной» репродукцией, проведенных Ф.Ч. Барлеттом исследовался _____ аспект памяти.
A. репродуктивный
B. реконструктивный +
C. рекомбинантный
D. реминисцентный
- 20) В теории уровневой переработки информации Ф. Крейка и Р. Локхарт внешняя информация перерабатывается в когнитивной системе человека, проходя ряд последовательных этапов в следующем порядке:
A. сенсорный, перцептивный, семантический +
B. перцептивный, семантический, сенсорный
C. сенсорный, семантический, перцептивный
D. перцептивный, сенсорный, семантический

- 21) Какие потребности, по А. Маслоу, находятся в основании «пирамиды потребностей»?
- A. физиологические потребности +
 - B. потребности в защите и безопасности
 - C. потребности в уважении и признании
 - D. социальные потребности
- 22) Какая из потребностей, по А. Маслоу, находится на вершине пирамиды потребностей?
- A. потребность в самоактуализации +
 - B. потребность в уважении
 - C. познавательная потребность
 - D. потребность в принадлежности к социальной группе
- 23) Стремление совершать деятельность ради неё самой, ради награды, которая содержится в самой этой деятельности называется ...
- A. экстринсивной мотивацией
 - B. интринсивной мотивацией +
 - C. игровой мотивацией
 - D. содержательной мотивацией
- 24) Осознаваемый результат, на достижение которого направлено поведение, называется ...
- A. целью +
 - B. потребностью
 - C. мотивом
 - D. задачей
- 25) Какой из типов ВНД по И.П. Павлову характеризует холерический темперамент?
- A. сильный, неуравновешенный с преобладающим возбуждением над процессами торможения +
 - B. сильный, уравновешенный, подвижный
 - C. сильный, уравновешенный, инертный
 - D. слабый, с повышенной сенситивностью, невысокой реактивностью
- 26) Идентифицированная регуляция в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана относится к ...
- A. внешней мотивации +
 - B. внутренней мотивации
 - C. амотивации
 - D. все ответы верны
- 27) Интегрированная регуляция в теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана относится к ...
- A. внешней мотивации +
 - B. внутренней мотивации
 - C. амотивации
 - D. все ответы верны
- 28) В теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана в качестве трех базовых потребностей человека рассматриваются потребности в ...

- A. автономии, компетентности и принадлежности +
 - B. самоактуализации, уважении и принадлежности
 - C. достижении, познании и принадлежности
 - D. привязанности, признании и уважении
- 29) В теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана ведущей мотивационной подсистемой для интернального локуса каузальности является ...
- A. внутренняя мотивационная подсистема +
 - B. внешняя мотивационная подсистема
 - C. амотивационная подсистема
 - D. премотивационная подсистема
- 30) В теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана ведущей мотивационной подсистемой для экстернального локуса каузальности является ...
- A. внутренняя мотивационная подсистема
 - B. внешняя мотивационная подсистема +
 - C. амотивационная подсистема
 - D. премотивационная подсистема
- 31) Предмет потребности, побуждающий активность и, после его нахождения, деятельность человека – это ...
- A. мотив +
 - B. цель
 - C. ценность
 - D. смысл
- 32) Для этого уровня внешней регуляции деятельности характерно максимальное удовлетворение потребностей в автономии и компетентности:
- A. интегрированная +
 - B. идентифицированная
 - C. интроецированная
 - D. экстернальная
- 33) Для этого уровня внешней регуляции деятельности характерно минимальное удовлетворение потребностей в автономии и компетентности:
- A. интегрированная
 - B. идентифицированная
 - C. интроецированная
 - D. экстернальная +
- 34) Регуляция деятельности при помощи внешних требований и правил характерна для _____ регуляции.
- A. интегрированной
 - B. идентифицированной
 - C. интроецированной +
 - D. экстернальной
- 35) Собственный выбор определённого вида активности одновременно с принятием внешних целей и ценностей – _____ регуляция.
- A. интегрированной
 - B. идентифицированной +

- C. интроецированной
 - D. экстернальной
- 36) Выученная беспомощность с позиций теории самодетерминации Э. Деси и Р. Райана выступает одной из причин формирования _____ локуса каузальности.
- A. интернального
 - B. безличного +
 - C. экстернального
 - D. надличного
- 37) Техника целеполагания SMART предъявляет к целям ряд требований, среди которых НЕ представлена ...
- A. конкретность
 - B. разумность +
 - C. достижимость
 - D. измеримость
- 38) Типология профессий Е. Климова построена на выделении групп профессий по объекту труда и включает ____ групп профессий.
- A. три
 - B. пять +
 - C. четыре
 - D. шесть
- 39) В своей типологии Дж. Голланд выделяет ____ профессиональных типов.
- A. три
 - B. пять
 - C. четыре
 - D. шесть +
- 40) А. Бандура в теории самоэффективности выделяет следующие факторы, влияющие на воспринимаемую самоэффективность:
- A. собственный опыт успехов и неудач, косвенный опыт, вербальное убеждение и эмоциональный подъем +
 - B. собственный опыт успехов и неудач, высокая самооценка, вербальное убеждение и эмоциональный подъем
 - C. собственный опыт успехов и неудач, косвенный опыт, высокая самооценка и эмоциональный подъем
 - D. собственный опыт успехов и неудач, косвенный опыт, вербальное убеждение и высокая самооценка
- 41) Какой защитный механизм состоит в том, что человек приписывает свои неприемлемые порывы или желания другим лицам?
- A. проекция +
 - B. репрессия
 - C. регрессия
 - D. вытеснение
- 42) Вытеснение – это ...

- A. механизм, в результате действий которого неприемлемые для человека мысли, воспоминания или переживания «изгоняются» из сознания и переводятся в сферу бессознательного +
 - B. неосознаваемый механизм, с помощью которого импульсы и чувства, неприемлемые для личности, приписываются внешнему объекту и проникают в сознание как измененное восприятие внешнего мира
 - C. процесс устранения, игнорирования травмирующих восприятий внешней реальности
 - D. механизм, при котором человек видит в себе другого, переносит на себя мотивы и качества, присущие другому лицу
- 43) Психическое здоровье — это не отсутствие болезни, а позитивный способ жизни, который характеризуется открытостью новому опыту, стремлением к полноте жизни, доверием к своим чувствам и высокой творческой активностью». Это определение характерно для представителей ...
- A. гуманистической психологии +
 - B. бихевиоризма
 - C. когнитивной психологии
 - D. культурно-исторической психологии
- 44) В концепции стресса Г. Селье описывается «триада изменений» в организме, подвергшемся длительному стрессовому воздействию. В эту триаду НЕ входит ...
- A. поредение волосяного покрова +
 - B. уменьшение тимуса
 - C. изъязвление слизистых оболочек ЖКТ
 - D. увеличение коры надпочечников
- 45) Длительный стресс, приводящий к истощению адаптационных возможностей организма, называется ...
- A. дистресс +
 - B. эустресс
 - C. эмоциональный стресс
 - D. злокачественный стресс
- 46) Защитный механизм, заключающийся в перенаправлении энергии нежелательных, травмирующих или негативных переживаний в социально-приемлемые формы активности называется ...
- A. сублимация +
 - B. морализация
 - C. рационализация
 - D. замещение
- 47) Г. Селье выделял три стадии стресса:
- A. стадии тревоги, сопротивления и истощения +
 - B. стадии отрицания, гнева и депрессии
 - C. стадии сопротивления, истощения и бегства
 - D. стадии тревоги, истощения и депрессии
- 48) По определению Р. Лазаруса осознанные стратегии совладания со стрессом – это ...
- A. защитные механизмы
 - B. копинги +

- C. фрустрационные реакции
D. протективные реакции
- 49) В концепции А. Бека тревога рассматривается как ...
A. реакция Эго на импульсы идущие из бессознательного
B. продукт работы когнитивных схем, связанных с опасностью +
C. реакция Эго на требования Супер-Эго
D. продукт фрустрации потребности в безопасности на 1-м году жизни
- 50) Защитный механизм, заключающийся в переносе нежелательных чувств с одного объекта на другой, рассматриваемый как более безопасный, называется ...
A. проекция
B. замещение +
C. регрессия
D. сублимация
- 51) Защитный механизм, посредством которого субъект в условиях повышенной ответственности стремится избежать внутренней тревоги, потерять самоуважение с помощью тех способов поведения, которые были адекватны на более ранних называется ...
A. проекция
B. замещение
C. регрессия +
D. сублимация
- 52) Р. Лазарус разделял копинг-стратегии на ...
A. эффективные и неэффективные
B. адаптивные и дезадаптивные
C. проблемные и эмоциональные +
D. зрелые и незрелые
- 53) Преуменьшение положительных достижений и характеристик и оценивание их как тривиальных отражает проявление такого когнитивного искажения как ...
A. наклеивание ярлыков
B. негативный фильтр
C. девальвация позитива +
D. катастрофизация
- 54) Стремление делать глобальные выводы на основании единственного или нескольких частных случаев отражает работу такого когнитивного искажения как ...
A. наклеивание ярлыков
B. неадекватное сравнение
C. сверхгенерализация +
D. катастрофизация
- 55) В отличие от защитных механизмов копинг-стратегии являются ...
A. неосознаваемыми
B. врожденными
C. осознанными +
D. нет правильного ответа

- 56) Впервые защитные механизмы описал ...
- A. Р. Лазарус
 - B. Г. Селье
 - C. С. Мадди
 - D. З. Фрейд +
- 57) Концепция психологического стресса и совладающего поведения была сформулирована ...
- A. Р. Лазарусом +
 - B. Г. Селье
 - C. С. Мадди
 - D. З. Фрейдом
- 58) Психологическая концепция жизнестойкости (hardiness) предложена...
- A. Р. Лазарусом
 - B. Г. Селье
 - C. С. Мадди +
 - D. З. Фрейдом
- 59) Жизнестойкость в концепции С. Мадди включает следующие компоненты:
- A. контроль, вовлеченность и принятие риска +
 - B. воля, вовлеченность и принятие риска
 - C. контроль, оптимизм и принятие риска
 - D. контроль, вовлеченность и оптимизм
- 60) ТАТ – первый вариант методики измерения:
- A. мотива достижения+
 - B. мотива избегания
 - C. защитных механизмов
 - D. феномена «обученной беспомощности»
- 61) Первый стандартизированный вариант методики измерения мотива достижения разработал:
- A. Дж. Аткинсон
 - B. Д. МакКлелланд+
 - C. М. Селигман
 - D. Д.Б. Эльконин
- 62) Определяющее стремление человека выполнить дело на высоком уровне качества везде, где есть возможность проявить свое мастерство и способности, называется:
- A. мотивация достижения успеха+
 - B. мотивация избегания неудач
 - C. мотивация самообразования
 - D. мотивация социального сотрудничества
- 63) Мотивация, часто связанная с тревожностью и защитным поведением, называется:
- A. мотивация достижения успеха
 - B. мотивация избегания неудач+
 - C. мотивация самообразования
 - D. учебно-познавательная мотивация

- 64) У людей, склонных к экстремальным выборам, преобладает:
- A. мотивация достижения успеха
 - B. мотивация избегания неудач+
 - C. мотивация самообразования
 - D. мотивация социального сотрудничества
- 65) Успешный человек, по мнению А.Маслоу, ориентирован на достижение:
- A. физиологических потребностей
 - B. потребностей в безопасности
 - C. потребностей роста+
 - D. потребностей в социальных связях
- 66) К внешним ресурсам достижения цели относятся:
- A. общественные связи+
 - B. личный потенциал
 - C. характер
 - D. тип темперамента
- 67) При утрате внешних ресурсов достижения цели внутренние ресурсы могут:
- A. генерироваться
 - B. адаптироваться
 - C. фрустрироваться+
 - D. социализироваться
- 68) Среди недостатков SMART выделяют:
- A. профилактика прокрастинации
 - B. повышение шансов на успех
 - C. преобразование желаний в план по их исполнению
 - D. стремление к упрощению+
- 69) К преимуществам SMART относят:
- A. потеря гибкости
 - B. предсказуемость
 - C. стремление к упрощению
 - D. удобство декомпозиции и планирования+
- 70) Верно представлена последовательность достижения цели по SMART:
- A. информация, знания, привычки, убеждения, навыки
 - B. привычки, знания, навыки, убеждения, информация
 - C. информация, знания, убеждения, навыки, привычки+
 - D. навыки, привычки, информация, знания, убеждения
- 71) Наиболее эффективным в алгоритме целеполагания по SMART является следующий порядок букв:
- A. RSMSTAR+
 - B. RSMART
 - C. SMART
 - D. RSTART
- 72) Образ потребного результата называется:
- A. мотивом

- В. целью+
 - С. проектом
 - Д. предвосхищением
- 73) По мнению Е.А. Климова, необходимость периодического изменения характера трудовой деятельности в связи с развитием технических систем возникает у человека на стадии:
- А. реализации профессионала
 - В. развития профессионала+
 - С. профессиональной адаптации
 - Д. профессионального обучения
- 74) С точки зрения Е.А. Климова, к периоду допрофессионального развития человека НЕ относится:
- А. стадия игры
 - В. стадия овладения учебной деятельностью
 - С. стадия оптации+
 - Д. стадия предигры
- 75) Реальные изменения социального статуса человека происходят на:
- А. гностическом уровне
 - В. теоретическом уровне
 - С. учебном уровне
 - Д. практическом уровне+
- 76) К экстравертивным относятся следующие типы темперамента (по Г. Айзенку)
- А. холерик +
 - В. флегматик
 - С. меланхолик
 - Д. любой тип темперамента может быть у экстраверта
- 77) К эмоционально нестабильным типам темперамента относят (по Г. Айзенку):
- А. холерика +
 - В. сангвиника
 - С. флегматика
 - Д. эмоционально нестабильным может быть любой тип темперамента
- 78) Что относится к врожденным индивидуальным особенностям личности:
- А. темперамент +
 - В. мировоззрение
 - С. способности
 - Д. мировоззрение
- 79) Кто из представителей психоанализа впервые ввел термин механизмы психологической защиты?
- А. Анна Фрейд
 - В. Альфред Адлер
 - С. Зигмунд Фрейд +
 - Д. Карл Густав Юнг

- 80) Механизмы психологической защиты действуют:
- A. на бессознательном уровне +
 - B. на уровне сознания
 - C. на уровне сверхсознания
 - D. при нарушении сознания
- 81) Отрицательное проявление незрелых защитных механизмов выражается в:
- A. в искажении восприятия окружающего мира и себя +
 - B. в снижении способности к концентрации внимания
 - C. в фрустрации базовых потребностей
 - D. не выражается ни в чем
- 82) К зрелым защитным механизмам относится
- A. сублимация +
 - B. вытеснение
 - C. соматизация
 - D. регрессия
- 83) Умение применять способы деятельности в различных жизненных ситуациях с целью решения теоретических и практических задач представляет собой
- A. компетенцию +
 - B. навык
 - C. упроченное знание
 - D. генерализацию
- 84) По Павлову в основе 4 типов темперамента лежат такие свойства нервных процессов, как
- A. сила, уравновешенность, подвижность +
 - B. интенсивность, уравновешенность, возбудимость
 - C. сила, переключаемость, возбудимость
 - D. подвижность, степень, уравновешенность
- 85) Если в результате упражнений способ выполнения действия стал автоматизированным, его называют:
- A. умением
 - B. компетенцией
 - C. навыком +
 - D. способностью
- 86) При преднамеренном переходе субъекта от одной деятельности к другой, от одного объекта к другому, проявляется такое свойство внимания, как:
- A. колебание
 - B. переключение +
 - C. концентрация
 - D. распределение
- 87) При _____ внимании сохраняется целенаправленность, снимается напряжение.
- A. послепроизвольном +

- В. произвольном
С. произвольном
D. любом
- 88) _____ внимание возникает без волевого усилия.
A. произвольное +
B. произвольное
C. послепроизвольное
D. допроизвольное
- 89) По характеру выполняемых задач виды мышления делятся на:
A. практическое и теоретическое +
B. интуитивное и аналитическое
C. творческое и стереотипное
D. наглядно-действенное, наглядно-образное и словесно-логическое
- 90) Аналитическое мышление включает в себя мыслительные операции:
A. абстрагирования, анализа, обобщения, синтеза, сравнения +
B. абстрагирования, анализа, обобщения, синтеза, суждения
C. анализа, обобщения, синтеза, сравнения, рассуждения
D. абстрагирования, анализа, обобщения, синтеза, умозаключения
- 91) Согласно теории уровневой переработки информации Ф. Крейка и Р. Локхарт наибольшая эффективность произвольного запоминания материала достигается на уровне:
A. анализа сенсорных признаков
B. перцептивной переработки
C. семантической переработки +
D. не зависит от глубины переработки
- 92) Какой из типов ВНД по И.П. Павлову характеризует флегматический темперамент?
A. сильный, неуравновешенный с преобладающим возбуждением над процессами торможения
B. сильный, уравновешенный, подвижный
C. сильный, уравновешенный, инертный +
D. слабый, с повышенной чувствительностью, невысокой реактивностью
- 93) По наличию целей память разделяется на:
A. произвольную, произвольную +
B. двигательную, эмоциональную, образную, словесно-логическую
C. кратковременную, долговременную, сенсорный регистр
D. непосредственную, опосредованную
- 94) Техника «Матрица Эйзенхауэра» предполагает разделение задач на ___ групп(-ы)
A. три
B. четыре +
C. пять
D. шесть

- 95) Основанием для разделения задач в технике «Матрица Эйзенхауэра» являются:
- A. важность и срочность +
 - B. временные затраты и результат
 - C. отнесенность к одной из областей жизни (досуг, работа, учеба, личная жизнь)
 - D. выполнимость и необходимость
- 96) В технике 4D для задач, которые определены как важные и не срочные предлагается рекомендуется следующее действие:
- A. выполнить +
 - B. отложить
 - C. делегировать
 - D. удалить
- 97) Рекомендация «делегировать задачу» в технике 4D действует в отношении _____ задач.
- A. важных и срочных
 - B. важных и несрочных
 - C. неважных и срочных +
 - D. неважных и несрочных
- 98) В модели мотивационного спектра С. Фаулер наивысший уровень саморегуляции достигается при ____ мотивации
- A. автоматической
 - B. интроецированной
 - C. интегрированной +
 - D. экстернальной
- 99) В модели мотивационного спектра С. Фаулер низший уровень саморегуляции наблюдается при ____ мотивации
- A. автоматической +
 - B. интроецированной
 - C. интегрированной
 - D. экстернальной
- 100) В методике целеполагания D.U.M.V. цель должна обладать следующими характеристиками:
- A. направляться мечтой, воодушевлять, позволять выработать методологию и иметь поведенческие триггеры +
 - B. быть конкретной, достижимой, вдохновляющей и измеримой
 - C. быть глобальной, предполагать возможность разделения на подцели, быть связанной с другими целями
 - D. быть вдохновляющей, связанной с индивидуальными ценностями и другими целями, способствовать личностному росту
- 101) Согласно модели Джерома Брунера предметный тип мышления характеризуется преобразованием информации посредством:
- A. предметных действий, последовательного выполнения операций+
 - B. правил вывода, взаимодействия символических знаков
 - C. выстраивания умозаключений

- D. действий с образами
- 102) Какой из факторов (компонентов) осознанной саморегуляции учебной деятельности характеризует способность быстро и легко перестраивать систему СР и тактику поведения при изменении значимых внешних или внутренних условий?
- A. инициативность
 - B. моделирование
 - C. гибкость +
 - D. оценка результатов
- 103) Какой из факторов (компонентов) осознанной саморегуляции учебной деятельности характеризует индивидуальную развитость умения разрабатывать способы и методы достижения цели, определять последовательность исполнения учебных действий в процессе выполнения учебных заданий и построения ответа?
- A. гибкость
 - B. программирование +
 - C. ответственность
 - D. оценка результатов
- 104) Какой из факторов (компонентов) осознанной саморегуляции учебной деятельности характеризует направленность учащегося обстоятельно анализировать ситуацию, учитывать последствия своих действий, выполнять все свои обязанности наилучшим образом?
- A. ответственность +
 - B. гибкость
 - C. планирование
 - D. инициативность
- 105) Методика «Пиктограмм» направлена на исследование:
- A. механической краткосрочной памяти
 - B. непосредственного запоминания
 - C. произвольной опосредованной памяти+
 - D. непроизвольной памяти
- 106) Согласно теории уровневой переработки информации Ф. Крейка и Р. Локхарта эффективность запоминания информации:
- A. возрастает с переходом процесса переработки на более «глубокий» уровень +
 - B. снижается с переходом процесса переработки на более «глубокий» уровень
 - C. никак не зависит от уровня переработки
 - D. выше при прохождении информации через меньшее количество уровней
- 107) Э. Деси и Р. Райан выделили следующие три базовые психологические потребности:
- A. в безопасности, в признании, в самоактуализации
 - B. в автономии, в принадлежности, в компетентности+
 - C. в пище, в отдыхе, в безопасности
 - D. в общении, в самоутверждении, в познании
- 108) Ценности по определению С. Фаулера – это:
- A. стандарты того, что человек считает хорошим, а что – плохим, что будет лучше для него, что похуже и что – хуже или лучше всего +
 - B. совокупность выученных в ходе онтогенеза стратегий поведения

- C. образ желаемого результата в деятельности
 - D. предмет потребности, побуждающий субъекта к осуществлению деятельности
- 109) В каких условиях техника тайм-менеджмента Pomodoro оказывается неэффективной?
- A. работа в команде, с коллективом
 - B. деятельность, предполагающая опыт потока
 - C. характер выполняемой работы подразумевает точки начала и окончания
 - D. все варианты верны +
- 110) Копинг-стратегия активного совладания заключается в:
- A. осуществлении активных шагов или прямых действий, направленных на преодоление стрессовой ситуации +
 - B. стремлении получить совет, помощь или информацию от окружающих
 - C. отказе верить в случившееся или попытках отрицать его реальность
 - D. использовании различных видов активности для отвлечения от неприятных мыслей, связанных с проблемой
- 111) Копинг-стратегия поведенческого ухода от проблемы заключается в:
- A. шутках и смехе по поводу ситуации
 - B. фокусировке на неприятных эмоциях, неприятностях и выражении чувств
 - C. принятии реальности произошедшего, стрессовой ситуации
 - D. отказе от достижения цели, регулировании усилий, направленных на взаимодействие со стрессором +