

**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:**

**Персональная эффективность**

**основная профессиональная образовательная программа высшего образования  
- программа специалитета**

**КОД Наименование ОП: 34.03.01 Сестринское дело**

- 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

- Е. воображение
- 7) Согласно закону распределения внимания, на решение дополнительной задачи расходуется \_\_\_\_\_ объемом ресурса.
- А. оставшийся +
  - В. необходимый
  - С. недостаточный
  - Д. избыточный
- 8) В исследованиях внимания ресурсная модель предложена ...
- А. Д. Канеманом +
  - В. Д. Бродбентом
  - С. У. Найссером
  - Д. А. Трейсмэн
- 9) Свойством внимания НЕ является ...
- А. устойчивость
  - В. распределение
  - С. объем
  - Д. концентрация
  - Е. скорость +
- 10) Сосредоточение на объекте, обусловленное какими-либо его особенностями, называется ...
- А. полевым вниманием
  - В. произвольным вниманием +
  - С. постпроизвольным вниманием
  - Д. объектным вниманием
  - Е. произвольным вниманием
- 11) Процессы памяти первым сделал предметом экспериментального изучения ...
- А. Г. Эббингауз +
  - В. В. Вундт
  - С. Г. Фехнер
  - Д. Дж. Кеттел
- 12) Кривая сохранения Г. Эббингауза показывает, что ...
- А. эффективность сохранения быстро уменьшается в течение первого часа после окончания заучивания, затем падение замедляется, а затем и вовсе становится почти незначительным +
  - В. эффективность сохранения медленно уменьшается в течение первого часа после окончания заучивания, затем падение ускоряется вплоть до полного забывания материала в первые сутки
  - С. спустя день после заучивания эффективность сохранения повышается
  - Д. 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 Ресторффа 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

Е. инсайт

- 19) В экспериментах с «последовательной» и «сериальной» репродукцией, проведенных Ф.Ч. Бартлеттом исследовался \_\_\_\_\_ аспект памяти.
- А. репродуктивный
  - В. реконструктивный +
  - С. рекомбинантный
  - Д. 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:
- А. сенсорный, перцептивный, семантический +
  - В. перцептивный, семантический, сенсорный
  - С. сенсорный, семантический, перцептивный
  - Д. перцептивный, сенсорный, семантический
- 21) Какие потребности, по А. Маслоу, находятся в основании «пирамиды потребностей»?
- А. физиологические потребности +
  - В. потребности в защите и безопасности
  - С. потребности в уважении и признании
  - Д. социальные потребности
- 22) Какая из потребностей, по А. Маслоу, находится на вершине пирамиды потребностей?
- А. потребность в самоактуализации +
  - В. потребность в уважении
  - С. познавательная потребность
  - Д. потребность в принадлежности к социальной группе
- 23) Стремление совершать деятельность ради неё самой, ради награды, которая содержится в самой этой деятельности называется ...
- А. экстринсивной мотивацией
  - В. интринсивной мотивацией +
  - С. игровой мотивацией
  - Д. содержательной мотивацией
- 24) Осознаваемый результат, на достижение которого направлено поведение, называется ...
- А. целью +
  - В. потребностью
  - С. мотивом
  - Д. 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 чувствительностью, 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. промотивационная 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. промотивационная 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. RSMTAR+
  - B. RSMART
  - C. SMART

## D. RSTART

- 72) Образ потребного результата называется:
- A. мотивом
  - B. целью+
  - C. проектом
  - D. предвосхищением
- 73) По мнению Е.А. Климова, необходимость периодического изменения характера трудовой деятельности в связи с развитием технических систем возникает у человека на стадии:
- A. реализации профессионала
  - B. развития профессионала+
  - C. профессиональной адаптации
  - D. профессионального обучения
- 74) С точки зрения Е.А. Климова, к периоду допрофессионального развития человека НЕ относится:
- A. стадия игры
  - B. стадия овладения учебной деятельностью
  - C. стадия оптации+
  - D. стадия предигры
- 75) Реальные изменения социального статуса человека происходят на:
- A. гностическом уровне
  - B. теоретическом уровне
  - C. учебном уровне
  - D. практическом уровне+
- 76) К экстравертивным относятся следующие типы темперамента (по Г. Айзенку)
- A. холерик +
  - B. флегматик
  - C. меланхолик
  - D. любой тип темперамента может быть у экстраверта
- 77) К эмоционально нестабильным типам темперамента относят (по Г. Айзенку):
- A. холерика +
  - B. сангвиника
  - C. флегматика
  - D. эмоционально нестабильным может быть любой тип темперамента
- 78) Что относится к врожденным индивидуальным особенностям личности:
- A. темперамент +
  - B. мировоззрение

- C. способности
- D. мировоззрение

- 79) Кто из представителей психоанализа впервые ввел термин механизмы психологической защиты?
- A. Анна Фрейд
  - B. Альфред Адлер
  - C. Зигмунд Фрейд +
  - D. 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 +
  - B. произвольном
  - C. непроизвольном
  - D. любом
- 88) \_\_\_\_\_ внимание возникает без волевого усилия.
- A. непроизвольное +
  - 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 деление задач на \_\_\_ групп(-ы)

- A. три
- B. четыре +
- C. пять
- D. шесть

95) Основанием для деления 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 рекомендовать 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. произвольной 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 хуже 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 +

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D9618CDA5DBFCD6062289DA9541BF88C  
Владелец: Глыбочко Петр Витальевич  
Действителен: с 13.09.2022 до 07.12.2023