



# Тест: «Психология самопомощи»

## Вариант 1

Всего 20/20 ?

Адрес электронной почты \*

belousov.ea98@gmail.com

Фамилия \*

Белусов

Имя \*

Евгений

Отчество \*

Александрович

Учебная группа \*

ИУ5-61



Преподаватель \*

Фамилия вашего преподавателя по физической культуре

Худышева

1. Пережив успех, необходимо закрепить: \*

1 из 1

- ☒ А) чувство удовлетворения;
- ☐ Б) чувство ответственности;
- ☐ В) чувство неудовлетворённости.

2. Образ собственного «я» обычно формируется: \*

1 из 1

- ☒ А) на основе собственного мнения о себе;
- ☐ Б) на основе мотивации деятельности;
- ☐ В) на основе мнения окружающих.

3. Анализ слабых сторон обычно помогает: \*

1 из 1

- ☐ А) найти очевидную силу;
- ☐ Б) выявить использованную силу;
- ☒ В) выявить скрытую силу.



4. Сожаление – это своеобразная попытка жить: \*

1 из 1

- ☒ А) в прошлом;
- ☐ Б) в настоящем;
- ☐ В) в будущем.

5. Какие словесные формы порождают состояние обречённости типа «я 1 из неудачник»: \*

1

- ☐ А) прилагательные;
- ☐ Б) глагольные;
- ☒ В) существительные.

6. Портрет собственного «я» обычно формируется: \*

1 из 1

- ☐ А) представлением наших подчинённых о нас;
- ☒ Б) собственным представлением о себе;
- ☐ В) представлением наших руководителей о нас.

7. Как на требование поступать только так, а не иначе, реагирует психика человека: \*

1 из 1

- ☐ А) принимает насилие;
- ☒ Б) сопротивляется насилию;
- ☐ В) безразлична к насилию.



8. Мотивация – это: \*

1 из 1

- ☐ А) область знания, изучающая природу привычки;
- ☒ Б) то, что побуждает к активности;
- ☐ В) то, что блокирует деятельность человека.

9. Для зарождения мотива будущий результат должен вызвать: \*

1 из 1

- ☐ А) положительно-нейтральные переживания;
- ☒ Б) положительные переживания;
- ☐ В) сильные отрицательные переживания.

10. Чтобы заблокировать энергию сформировавшегося мотива, необходимо: \*

1 из 1

- ☒ А) найти отрицательные последствия возможных действий и интенсивно их пережить;
- ☐ Б) найти положительные моменты в будущем результате и их проигнорировать;
- ☐ В) найти позитивное и негативное в предстоящем результате и отдать предпочтение позитивному.



11. Уровень мотивации, наиболее предпочтительный для психики человека: \*

1 из

1

- ☐ А) минимальный;
- ☒ Б) оптимальный;
- ☐ В) максимальный.

12. Уровень оптимальности мотивации (min-max) смещён ближе к максимальному скорее у кого: \*

1 из

1

- ☐ А) меланхоликов и холериков;
- ☒ Б) сангвиников и флегматиков;
- ☐ В) меланхоликов и флегматиков.

13. Требовать от себя что-либо – значит: \*

1 из 1

- ☐ А) расслабляться;
- ☐ Б) быть в приподнятом настроении;
- ☒ В) напрягаться.



14. Лучшая для результата и благоприятная для психики человека модель активности: \*

1 из

1

- ☐ А) установка на напряжение, поведение пассивное;
- ☐ Б) установка на расслабление, поведение пассивное;
- ☐ В) установка на напряжение, поведение активное;
- ☒ Г) установка на расслабление, поведение активное.

15. Большинство людей в общении с окружающими склонно интересоваться: \*

1 из

1

- ☐ А) начальниками;
- ☐ Б) подчинёнными;
- ☒ В) собой.

16. У истоков теории стресса был: \*

1 из 1

- ☐ А) З. Фрейд;
- ☐ Б) И. Павлов;
- ☒ В) Г. Селье.



17. Стрессом обычно называют: \*

1 из 1

- ☐ А) благоприятные факторы, влияющие на организм;
- ☒ Б) неблагоприятные факторы, влияющие на организм.
- ☐ В) Оба определения верны

18. Наука о стрессах – это: \*

1 из 1

- ☒ А) кинезиология;
- ☐ Б) акмеология;
- ☐ В) танатология.

19. Танатология – это наука: \*

1 из 1

- ☐ А) о сущности жизни;
- ☒ Б) о сущности смерти;
- ☐ В) о сущности бессмертия;
- ☐ Г) все ответы неверны.

20. Основой учения о прикладной кинезиологии является: \*

1 из 1

- ☐ А) расслабление;
- ☐ Б) концентрация;
- ☒ В) стрессовый порог.



Компания Google не имеет никакого отношения к этому контенту. - [Условия использования](#) - [Политика конфиденциальности](#)

Google Формы

