**1. Spośród podanych poniżej w punktach, stosunkowo mało wiarygodnym źródłem danych o emocjach osoby są:**

a) Zmiany w mimice twarzy, reakcje naczyniowe

b) Zmiany oporu elektrycznego skóry, napięcia mięśni

c) Stowa, język werbalny

d) Rytm i częstotliwość pracy serca, pocenie się

**2. Zdolność samokontroli, sztuka aktywnego słuchania, umiejętność automotywowania oraz zdolność do empatii to składniki:**

a) Inteligencji składnikowej (zdolności szkolne)

b) Inteligencji doświadczeniowej (osiagnięcia twórcze)

c) Zestawu zwanego czynnikiem g

d) Inteligencji emocjonalnej

**3. Jednym z istotnych źródeł stresu sa stresory wewnętrzne, takie jak konflikty między sprzecznymi dążeniami. Załóżmy, że pewien człowiek otrzymał od lekarza diagnozę nowotworu. Może przyjąć, że jego silny organizm sam poradzi sobie z intruzem. Lekarz zaleca chemioterapię, która posiada szereg skutków ubocznych. Co zrobić? Przedstawiony dylemat jest przykładem konfliktu typu:**

a) Dążenie-dążenie

b) Dążenie-unikanie

c) Walka-ucieczka

d) Unikanie-unikanie

**4. W koncepcji stresu Lazarusa takie sfery funkcjonowania jak: stabilna, pozytywna samoocena, dobre bliskie relacje międzyludzkie, dobre zdrowie, środki pieniężne, wiedza, inteligencja, sieć znajomych to:**

a) Stresory

b) Adaptery

c) Zasoby

d) Strategie radzenia sobie

**5. W odniesieniu do zjawiska spostrzegania (percepcji) wskaż twierdzenie błędne:**

a) Jest to proces tworzenia spostrzeżeń w oparciu o wrażenia i inne dane

b) Jest to proces psychiczny zależny od ludzkiej pamięci długotrwałej

C) Istotny wpływ na jakość spostrzegania mają ludzkie emocje i motywacja

d) Jest to proces obiektywnego odzwierciedlania rzeczywistości

**6. Załóżmy, iż pewien mężczyzna po spotkaniu randkowym 18.06.2013 Z pewnąkobietą ,,K" doświadczył uczucia zawodu i rozczarowania. Dama owa nie odwzajemniła jego uczuć. Doszedł do wniosku, że wszystkie kobiety są wredne i niegodne miłości. Jego tok rozumowania był następujący: K jest kobietą, K jest okrutna dlatego wniosek brzmi: Wszystkie kobiety są wredne i okrutne. Powyższy tok rozumowania ma charakter:**

a) Dedukcyjny

b) Derywatywny

c) Indukcyjny

d) Stochastyczny

**7. Wykorzystanie akronimów (np. analiza SWOT) albo zadań historyjek w uczeniu się. Psychologowie mówią, iż są to:**

a) Heurystyki

b) Mnemoniki

c) Fonemy

d) Facylitatory

**8. Podejmowanie działań - w sposób zwykle nadmiarowy - w innej dziedzinie, niż ta, w której dostarcza się braku (nieskuteczności) nosi nazwę (jako mechanizm obronny):**

a) Represja

b) Regresja

c) Racjonalizacja

d) Kompensacja

**9. Jednym z mechanizmów wewnątrz-psychicznych biorącym udział w percepcji są tzw. reguły percepcyjne. Ich funkcja to:**

a) Umożliwienie człowiekowi obiektywnego spostrzegania świata

b) Stanowią one nieświadome strategie poznawcze umożliwiające szybką orientację w otoczeniu

c) Służą one skupieniu uwagi osoby na bodźcach ważnych dla przeżycia

d) Pozwalają systemowi poznawczemu na separację wrażeń od spostrzeżeń

**10. Jedną z właściwości psychicznych kojarzonych z inteligencją jest metapoznanie. Odnosi się ono do:**

a) Szczególnych zdolności operowania liczbami, rachunków, matematyki

b) Umiejętności skutecznego zapamiętywania tylko ważnych, kluczowych informacji

c) Właściwości umysłu polegających na intuicyjnym oglądzie rzeczywistości, na czerpaniu z podświadomych zasobów pamięci i uwagi

d) Zdolności sprawowania kontroli nad własnym myśleniem oraz jego właściwościami, umiejętności krytycznej oceny własnego umysłu

**11. Spośród podanych poniżej psychologicznych modyfikatorów stresu wskaż czynnik nie pasujący:**

a) Poczucie humoru

b) Odporność psychiczna

c) Przywidywanie i kontrola zdarzeń

d) Przeciążenie zasobami

**12. W biologicznej koncepcji stresu (Selye), w cyklu zmian-reakcji, określanym Ogólnym Zespołem Adaptacji (GAS) ostatnią fazą reagowania w stresie jest:**

a) Faza alarmowa

b) Faza wyczerpania

C) Faza przystosowania

d) Faza odporności

**13. Spośród podanych niżej punktów zawierających stwierdzenia o różnych rodzajach pamięci wskaż punkt w pełni poprawny**

a) Pamięć ultrakrótka posiada dużą pojemność, pamięć krótkotrwała niewielka (liczba Millera)

b) Pamięć długotrwała posiada pojemność nieograniczoną, pamięć proceduralna dotyczy znaczeń, których doświadczyliśmy

c) Pamięć krótkotrwała to inaczej pamięć operacyjna, pamięć echoiczna oraz pamięć ikoniczna posiadająca bardzo dużą trwałość

d) Pamięć semantyczna dotyczy znaczeń, których doświadczył człowiek, pamięć krótkotrwała posiada pamięć kilka dni

**14. W teorii stresu R. Lazarusa (oceny poznawczej) stres jest ujmowany jako:**

a) Stan, w którym organizm człowieka znajduje się pod wpływem stresorów

b) Przejście wysiłków adaptacyjnych od fazy odporności do fazy wyczerpania

c) Każda sytuacja trudna wyzwalająca emocje negatywne

d) Stan kiedy relacja między osobą a sytuacją (zadaniem jest postrzegana jako nadmiernie obciążająca

**15. Oceniając prawdopodobieństwo wyników rzutów moneta - spośród trzech możliwych wyników: 6 razy orzeł z rzędu/ 3 orły/ 3 reszki/ reszka, orzeł, orzeł, reszka, orzet, reszkaludzie mają tendencję do wskazywania ostatniej, jako najbardziej prawdopodobnej. Można to najlepiej wyjaśnić odwołując się do:**

a) Heurystyki zakotwiczenia

b) Algorytmu

c) Heurystyki reprezentatywności

d) Heurystyki dostępności

**16. Teoria motywacji Maslowa nie odnosi się do:**

a) Zależności pomiędzy trudnością zadania a właściwym dlań poziomem motywacji

b) Zhierarchizowanego układu potrzeb domagających się realizacji

c) Osobowości, która rozwija się poprzez stopniowo zaspokajane potrzeby

d) Celów życiowych człowieka, które dynamicznie ulegają zmianie

**17. Według koncepcji motywacji McClellanda ludzi poruszają do działania potrzeby, które można sprowadzić do trzech kategorii. Są to potrzeby:**

a) Władzy (agresji), afiliacji, osiągnięć

b) Miłości (przyjaźni), szacunku, samorealizacji

c) Wewnętrzne, zewnętrzne, społeczne

d) Osiągnięć, afiliacji, sensu (zrozumienia)

**18. W oparciu o koncepcję motywacji Atkinsona wyjaśnij następujące zagadnienie: Pewien student zastanawiał się dlaczego jego motywacja do nauki mikroekonomii jest niska, chociaż użyteczność celu (zdany egzamin, wiedza określił jako wysoka:**

a) Niskie było u niego obiektywne prawdopodobieństwo osiągnięcia celu

b) Niskie było u niego subiektywne prawdopodobieństwo osiągnięcia celu

c) Wysokie było u niego napięcie motywacyjne

d) Niska była u niego potrzeba osiągnięć

**19. Krzywa zapominania (Ebbinghausa) mówi o tym, że**

a) Informacje kłopotliwe dla nas zapominamy szybciej

b) Zapominamy informacje tym szybciej, im więcej czasu minęło od nauki

c) Początkowo bardzo szybko zapominamy informacje, później tempo spada

d) Na początku bardzo wolno następuje proces zapominania, wraz z upływem czasu jego tempo wzrasta

**20. Metoda uczenia się, w której chodzi o pokonanie tendencji człowieka do zbytniego zawierzania swej zdolności do przyswajania informacji to:**

a) Mnemonika

b) Odszukiwanie próbne

c) Interferencja

d) Przeuczanie

**21. Jak kształtuje się zależność funkcjonowania człowieka od natężenia przeżywanych emocji:**

a) Im niższy poziom emocji tym sprawniejsze działanie, gdyż nie dezorganizują one złożonych procesów myślowych

b) Najpierw wzrost pobudzenia obniża sprawność, po przekroczeniu pewnego poziomu natężenia emocji następuje stałe zwiększanie się sprawności działania

c) Jest to zależność liniowa: im wyższy poziom natężenia emocji, tym sprawniejsze funkcjonowanie człowieka

d) Początkowo wzrost pobudzenia skutkuje podnoszeniem sprawności działania aż do osiągnięcia pewnego optimum. Po jego przekroczeniu wzrost siły emocji pogarsza sprawność działania

**22. Warunkowanie klasyczne Pawłowa, w którym wystąpiło wyuczenie się określonej reakcji polega na:**

a) Bodziec warunkowy wywołuje reakcję warunkową

b) Bodziec bezwarunkowy wywołuje reakcję bezwarunkowa

c) Bodziec warunkowy wywołuje reakcję instrumentalna

d) Bodziec warunkowy wywołuje reakcję bezwarunkową

**23. Różnica między motywacją wewnętrzną a zewnętrzną polega na:**

a) Pierwsza związana jest z zadaniami łatwymi, druga z zadaniami trudnymi

b) Motywacja wewnętrzna wiąże się z nagrodami symbolicznymi (pochwała, wdzięczność, uznanie), motywacja zewnętrzna z nagrodami materialnymi (podwyżka, nagroda)

c) W pierwszym przypadku nagradzająca jest sama czynność wykonywana, w drugim chodzi o nagrodę lub karę za wykonywanie tej czynności

d) Motywacja wewnętrzna dotyczy naszych celów i potrzeb osobistych, motywacja zewnętrzna społecznych

**24. W radzeniu sobie ze stresem wyróżniamy strategie zorientowane na cel i strategie skierowane na emocje. Spośród podanych niżej, wybierz twierdzenie prawdziwe:**

a) Generalnie, pierwsze z nich oddziałują na przyczynę, drugie na skutek stresu

b) Strategia zorientowana na cel to m.in. odreagowywanie i tłumienie emocji

c) Ogólnie biorąc pierwsze z nich działają na skutek, drugie na przyczynę stresu

d) Planowanie, koncentracja na problemie, poszukiwanie wsparcia to właściwości strategii samo uspokajającej

**25. Pojemność, selektywność, przerzutność, podzielność i trwałość to cechy**

a) motywacji

b) rozumowania

c) inteligencji

d) uwagi

**26. Głównym założeniem teorii inteligencji Gardnera jest założenie, że**

a) Główną rolę w funkcjonowaniu psychicznym pełnią emocje, stąd mówi ona o inteligencji emocjonalnej

b) Istnieje uniwersalna inteligencja ogólna, której miarodajna miara jest IQ

c) Występuje wiele rodzajów inteligencji, np. interpersonalna, kinestetyczna, językowa

d) Jest ona cechą nabywaną poprzez kontakty ze środowiskiem, zaś wpływ wielkości szczególnego znaczenia

**27. Emocja posiada określone parametry" - właściwości. Spośród podanych poniżej wskaż cechę nie pasującą:**

a) treść

b) znak

c) kontrolowalność

d) intensywność