



PSYCHOLOGIA DLA ZORIENTOWANYCH

dla zainteresowanych

Poziom trudności: Średni

1. Trzy podstawowe wymiary postawy to

- A - znak
 - B - siła
 - C - stereotyp
 - D - postawa
-

2. Komponent poznawczy uprzedzenia to:

- A - stereotyp
 - B - przedświadomość
 - C - świadomość
 - D - podświadomość
-

3. Człowiek odporny na wpływ grupy społecznej, nieskłonny do zmiany zachowania w wyniku nacisku innych ludzi to

- A - Sangwinik
 - B - Choleryk
 - C - melancholik
 - D - flegmatyk
-

4. Zgodnie z koncepcją Adlera i Rodmana komunikacja interpersonalna zaspokaja następujące grupy potrzeb psychicznych:

- A - POTRZEBY KONTAKTU FIZYCZNEGO
 - B - POTRZEBY EGO
 - C - POTRZEBY SPOŁECZNE
 - D - POTRZEBY PRAKTYCZNE
-

5. Zakłócenia w procesie komunikacji określane są pojęciem

- A - SZUM KOMUNIKACJI
 - B - REKCJA ALARMOWA
 - C - STADIUM ODPORNOŚCI
 - D - ZAPRZECZENIE
-

6. Bodziec wywołujący stres to

- A - SENSOR
 - B - SZUM FIZJOLOGICZNY
 - C - Faza wyczerpania
 - D - choroby
-

7. Autorem trylogii temperamentu odwołującej się do typu budowy układu nerwowego jest

- A - Pawłow
 - B - Maslow
 - C - Dodson
 - D - Yerkes
-

8. Powrót do pierwotnej postawy (sprzed zmiany) to efekt

- A - USYPIANIA
 - B - FAZA WYCZERPANIA
 - C - STADIUM ODPORNOŚCI
 - D - STRESU
-

9. Pierwszą fazą reakcji na stres jest

- A - REAKCJA ALARMOWA
 - B - STADIUM ODPORNOŚCI
 - C - FAZA WYCZERPANIA
-

10. Zgodnie z I prawem Yerkesa – Dodsona przy bardzo wysokiej motywacji efektywność działania jest:

- A - NAJNIŻSZA
 - B - NAJWYŻSZA
 - C - ZEROWA
-

11. Najbardziej podstawowymi, pierwotnymi potrzebami w hierarchii A. Masłowa są

- A - POTRZEBY FIZJOLOGICZNE
 - B - SAMOREALIZACJA
 - C - UZNANIE
-

- D - BEZPIECZEŃSTWO
-

12. Komunikaty stosowane w reklamach, odbierane w płaszczyźnie podświadomej to

- A - KOMUNIKATY PODPROGOWE
 - B - DYSONANS POZNAWCZY
 - C - STREFA POZNAWCZA
 - D - PROJEKCJA
-

13. Technika nakłaniania do kupna produktów, w której sprzedający zaczyna od bardzo wygórowanej propozycji a później sam ją zmienia na znacznie korzystniejszą jest technika:

- A - DRZWIAMI W TWARZ
 - B - USTĘPSTWO ZA USTĘPSTWO
 - C - TWARZA W TWARZ
-

14. Najbardziej podatni na reklamę opartą na poznaniu są osoby, których postawy wobec reklamowanego produktu są oparte na

- A - POZNANIU
 - B - SPRAWDZENIU
 - C - DOZNANIU
-

15. Autorem koncepcji agresji, odwołującym się do instynktu śmierci, wrodzonej natury agresji, katarsis jest

- A - FREUD
 - B - MASLOW
 - C - ROGERS
-

16. Najbardziej podatni na reklamę opartą na emocjach, których postawy wobec reklamowanego produktu są oparte na

- A - EMOCJACH
 - B - PROMOCJI
 - C - PROJEKCJI
-



17. Zgodnie z definicją proponowaną przez psychologów poznawczych, na treść postawy składają się następujące komponenty:

- A - ELEMENT EMOCJONALNY
 - B - ELEMENT POZNAWCZY
 - C - ELEMENT BEHAWIORALNY
 - D - DEPRYMACJA
-

18. Zgodnie z II prawem Yerkesa – Dodsona, do rozwiązywania zadania bardzo trudnego pożądana jest motywacja:

- A - NAJNIŻSZA
 - B - NAJWYŻSZA
 - C - ZEROWA
-

19. Komunikaty stosowane w reklamach odbierane w płaszczyźnie świadomej to

- A - KOMUNIKATY JAWNE
 - B - KOMUNIKATY NIEJAWNE
-

20. Zakłócenia w procesie komunikacji wynikające z naszych nastawień, mechanizmów obronnych jak np. choroby psychicznej określane są pojęciem:

- A - SZUM PSYCHOLOGICZNY
 - B - SZUM FIZYCZNY
-

21. osobowość, określany jest jako

- A - OBRAZ SIEBIE, POJĘCIE „JA”
 - B - OBRAZ POZNAWCZY
-

22. Autorem trylogii temperamentu, przypisującym poszczególnym typom skłonność do chorób psychicznych bądź neurologicznych jest:

- A - KRETSCHMER
 - B - HANS SELYE
 - C - SCHULTZ
-

23. Mechanizmem zgodnie z którym zmiana postaw odbywa się na zasadzie unikania kary



bądź chęć uzyskania nagrody, a efekt zmiany jest najmniej trwały jest:

- A - ULEGANIE
 - B - NAMOWA
 - C - NAKŁANIANIE
-

24. Ostatnią fazą reakcji na stres jest:

- A - STADIUM WYCZERPANIA
 - B - REAKCJA ALARMOWA
-

25. Na szczycie piramidy hierarchii potrzeb A. Masłowa znajduje się potrzeba

- A - SAMOREALIZACJA
 - B - UZNANIE
 - C - BEZPIECZEŃSTWO
 - D - POTRZEBY FIZJOLOGICZNE
-

26. Zdaniem K. Lorenza agresja jest:

- A - URODZONĄ GOTOWOŚCIĄ DO WALKI O PRZETRWANIE
 - B - WYUCZONĄ GOTOWOŚCIĄ DO WALKI O PRZETRWANIE
-

27. Wartości do których zaliczamy między innymi zbawienie, równość ludzi, pokój na świecie, to:

- A - WARTOŚCI OSTATECZNE
 - B - WARTOŚCI PIERWOTNE
-

28. Technika nakłaniania do kupna produktów, w której sprzedający zaczyna od prośby, którą spełni prawie każdy, aby później dopiero przedstawić właściwą propozycję, jest technika:

- A - DRZWIAMI W TWARZ
 - B - STOPA W DRZWI
-

29. Proszę wymienić 3 mechanizmy obronne (z teorii Freuda)

- A - MECHANIZM PROJEKCJI M. SUBSTYTUCJI
 - B - MECHANIZM RACJONALIZACJI M. TŁUMACZENIA
-



- C - MECHANIZM REPRESJI
 - D - MECHANIZM DEPRYMACJI
-

30. Koncepcja psychologiczna, w której mówi się między innymi o zależności między bodźcem i reakcją (S-R)

- A - BEHAWIORYZM
 - B - EGO
-

31. Dystres to stres

- A - POZYTYWNY
 - B - NEGATYWNY
-

32. Dystres to stres w sytuacji

- A - śmierci
 - B - twórczy , dodający energii
 - C - rutyna codziennych obowiązków
-

33. Kto był twórcą behawioryzmu?

- A - WATSON
 - B - MASLOW
-

34. Proszę podać cechy temperamentu flegmatyka

- A - powolność , dokładność , sumienność , odporność na monotonię , cierpliwość
 - B - myślenie później , impulsywność , typ podatny na zmiany
 - C - skłonność do obniżonych nastrojów , pesymistyczne myśli , trzymanie urazy
 - D - energia , aktywność , realista , optymista
-

35. Co to jest stresor

- A - bodziec wywołujący stres , różniący się stopniem nasilenia jak tym jak na niego reagujemy
 - B - twórczy stres , dodający energii
-

36. Co to jest potrzeba fizjologicznej (koncepcja Maslowa)

- A - gdy nie są zaspokojone, dominują nad wszystkimi innymi potrzebami, wypierają je na dalszy plan i decydują o przebiegu zachowania człowieka. - jedzenie , sex , sen , tlen , woda
 - B - pobudzają do działania, zapewniając nienaruszalność, ujawniają się gdy dotychczasowe nawyki okazują się mało przydatne: zależność , opieka , wygoda , spokój
-

37. przykłady emocji przyjemnych

- A - radość , podekscytowanie , duma ,
 - B - smutek , tęsknota , niepokój
-

38. wskaż fizjologiczne komponenty emocji

- A - rozszerzenie źrenic, wzrost temperatury , czerwienienie się
 - B - wesołość , smutek , radość
-

39. Zaznacz cechy koncepcji psychoanalitycznej wg FREUD

- A - PRZEDSWIADOMOŚĆ
 - B - PODSWIADOMOŚĆ
 - C - NIEŚWIADOMOŚĆ
 - D - SUBDYSCYPLINA
-

40. Zaznacz przykłady zakłóceń w komunikacji interpersonalnej

- A - hałasy z otoczenia, jak zaburzenia atmosferyczne czy ruch uliczny, zaburzenia mowy, jak jękanie, irytujące i rozpraszające maniery - np. skłonność do mamrotania - i inne przeszkody.
 - B - szum fizyczny - ruchliwe miejsce , ulica , mgła złe warunki atmosferyczne
 - C - szum psychologiczny - złe funkcjonujące narządy mowy , wzroku , słuchu
 - D - SUBDYSCYPLINA
-

41. podać cechy temperamentu choleryka

- A - duża siła ekspresji , emocji , krótki czas reakcji myślenia , impulsywność , nie trzyma urazy nie tłumii emocji , typ podatny na zmiany
-

- B - skłonność do obniżonych nastrojów , czarnowidztwo , pesymistyczne myślenie , zamartwianie się , trzymanie urazy , typ artysty , wrażliwy , uczuciowy
-

42. Co to jest stres

- A - nieswoista reakcja organizmu na stawianie mu zadanie
 - B - zakłócenia w komunikacji związane z przyczynami niezamierzonymi
-

43. potrzeba bezpieczeństwa(koncepcja Masłowa)

- A - pobudzają do działania, zapewniając nienaruszalność, ujawniają się gdy dotychczasowe nawyki okazują się mało przydatne ; zależność , opieka , wygoda , spokój wolność od strachu
 - B - występują w usiłowaniach przezwyciężenia osamotnienia, alienacji i obcości, tendencji do nawiązywania bliskich intymnych stosunków, uczestnictwa w życiu grupy,
-

44. zaznacz przyczyny przeżywania emocji

- A - bodźce odbierane przez nasze zmysły: ciepło słońca, zapach kwiatów, powiew wiatru, dźwięk muzyki, zapach siarkowodoru, dotknięcie czegoś,
 - B - dążenie do zaspokojenia potrzeb - kiedy wydaje się, że potrzeba może być zaspokojona pojawia się radość, podekscytowanie, duma, natomiast gdy potrzeba napotyka blokadę - smutek, żal, lęk, złość,
 - C - przedmioty lub obiekty, które nie budziły wcześniej żadnych uczuć, np. kontakt z jeziorem jest emocjonalnie obojętny jesienią, ale w czasie letnich upałów jest źródłem przyjemności. Komuś, kto tonął, jezioro może kojarzyć się z lękiem,
 - D - słowa - mogą działać podobnie jak czyny i wywoływać emocje (nie tylko w wypowiadającym je, ale też w innych): radość, żal, wstyd, lęk, poczucie winy, słowo „nie” często jest sprawcą smutku, rozgoryczenia.
-

45. Zaznacz przykłady technik aktywnego słuchania

- A - Zwróceniu się w stronę rozmówcy
 - B - Utrzymywaniu kontaktu wzrokowego
 - C - Delikatnemu zachęcaniu do kontynuowania
 - D - Nieprzeszkadzanie i nierozpraszenie kiedy ktoś mówi
-

46. sposoby radzenia sobie ze stresem

- A - mechanizmy obronne - racjonalizacja , zaprzeczenie , projekcja , konwersja ,
 - B - strategie świadome - strategia skoncentrowana na zadaniu , na unikaniu , na emocjach
-

47. Eustres to stres

- A - pozytywny
 - B - negatywny
-

48. cechy stadium reakcji alarmowej w stresie

- A - przyśpieszenie bicia serca , potliwość , ściśnięcie żołądka lub gardła , wydzielanie glukozy do krwi , nie jemy , nie spimy , więcej pracujemy , adrenalina
 - B - zawroty głowy , wyczerpanie , zmęczenie , szybki oddech
-

49. Co to jest stadium wyczerpania w reakcji na stres

- A - mechanizmy obronne - racjonalizacja , zaprzeczenie ,
 - B - organizm nie wytrzymuje : apatia , tłumienie uczuć , zamykanie się w sobie , lęk , koszmary senne , płaczliwość , napięcie emocjonalne , rozdrażnienie , skłonności do ucieczki , problemy z zapamiętywaniem i koncentracją
-

50. konsekwencje przewlekłego stresu

- A - mechanizmy obronne - racjonalizacja , zaprzeczenie , projekcja , konwersja ,
 - B - choroby : wrzody , atak serca , wylew , chroniczne zmęczenie , nadciśnienie , zaburzenia snu
-



PSYCHOLOGIA DLA ZORIENTOWANYCH

dla zainteresowanych

Poziom trudności: Średni

Karta odpowiedzi

1. A, B, C,
2. A
3. A
4. A, B, C, D,
5. A
6. A
7. A
8. A
9. A
10. A
11. A
12. A
13. A
14. A
15. A
16. A
17. A, B, C,
18. A
19. A
20. A
21. A
22. A
23. A
24. A
25. A
26. A
27. A
28. B
29. A, B, C,



- 30. A
- 31. B
- 32. A
- 33. A
- 34. A
- 35. A
- 36. A
- 37. A
- 38. A
- 39. A, B, C,
- 40. A, B, C,
- 41. A
- 42. A
- 43. A
- 44. A, B, C, D,
- 45. A, B, C, D,
- 46. A, B,
- 47. A
- 48. A
- 49. B
- 50. B