

Документ подписан простой электронной подписью  
 Информация о владельце:  
 ФИО: Косенок Сергей Михайлович  
 Должность: ректор  
 Дата подписания: 24.06.2026 13:49:45  
 Уникальный программный ключ:  
 e3a68f3eaa1e62674b54f4998099d3d6bfdcf836

**Тестовое задание для диагностического тестирования по дисциплине:**

**ОСНОВЫ САМОРАЗВИТИЯ И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА**

*1 семестр*

Код, направление подготовки	20.03.01 Техносферная безопасность
Направленность (профиль)	Охрана труда и промышленная безопасность Пожарная безопасность в промышленности, строительстве и на транспорте
Форма обучения	Очная
Кафедра-разработчик	Безопасности жизнедеятельности
Выпускающая кафедра	Безопасности жизнедеятельности

Пров еряе мая комп етенц	Задание	Варианты ответов	Тип сложности вопроса
УК – 6.1	Выбор личносно-значимых целей саморазвития – это ... <i>(закончить предложение)</i>	1) направленность 2) целеполагание 3) стремление 4) мотивация	Низкий уровень сложности
УК – 6.1	Острое негативное переживание, вызванное затянувшейся борьбой структур внутреннего мира личности, отражающее противоречивые связи с социальной средой и задерживающие принятие решения <i>(один правильный ответ)</i>	1) межличностный конфликт 2) раздражение 3) внутриличностный конфликт 4) тревога	Низкий уровень сложности
УК – 6.1	Какая характеристика соответствует понятию «слабоволие» <i>(один правильный ответ)</i>	1) как реакция на эмоциональные барьеры 2) как реакция на внутренний конфликт 3) как реакция на кризис в жизни 4) все выше перечисленное	Низкий уровень сложности

УК – 6.1	Эго-состояние, которое рассматривается как наша совесть, как автопилот, который автоматически выполняет привычные действия, потому что так принято, так должно быть, удерживает нас от опрометчивых поступков, несет предостережения, основу личной этики – это... <i>(один правильный ответ)</i>	1) родитель 2) адаптивный ребенок 3) взрослый 4) свободный ребенок	Низкий уровень сложности
УК – 6.1	Способности, позволяющие устанавливать правильные взаимоотношения с собеседниками, что рождает у последних доверие и доброжелательность, готовность идти на контакт, называются _____ способностями.  <i>(вставить слово)</i>	1) интеллектуальными; 2) коммуникативными; 3) эмоциональными; 4) врожденными;	Низкий уровень сложности
УК – 6.1	Основные характеристики саморазвития  <i>(один правильный ответ)</i>	1) субъектность, активность личности 2) способность к совершению личностных выборов 3) уровень развития самосознания, способность к самопознанию 4) все <b>выше</b> перечисленное	Средний уровень сложности
УК – 6.1	Автор транзактного анализа — это  <i>(завершить предложение)</i>	1) Роджерс К. 2) Фрейд З. 3) Берн Э. 4) Леонгард К.	Средний уровень сложности
УК – 6.1	Способности внушать, с помощью твердого волевого слова добиваться нужного результата воздействия - это _____ способности  <i>(вставить слово)</i>	1) суггестивные; 2) лидерские; 3) авторитарные;	Средний уровень сложности

УК – 6.1	Способность человека идентифицировать себя с другим, встать на его позицию, разделять его интересы и заботы, радости и огорчения, называется  <i>(закончить предложение)</i>	1) чувствительностью; 2) восприимчивостью; 3) эмпатией; 4) рефлексивностью;	Средний уровень сложности
УК – 6.1	Тонкое понимание, проникновение в самую суть чего-либо без развернутого логического обоснования  <i>(один правильный ответ)</i>	1) интуиция 2) чувствительность 3) рефлексивность 4) восприимчивость	Средний уровень сложности
УК – 6.1	Психическое состояние, суть которого состоит в длительном преодолении трудностей, контроллинге действия и направленности его на достижение цели <i>(один правильный ответ)</i>	1) целеустремленность 2) выдержка 3) решительность 4) настойчивость	Средний уровень сложности
УК – 6.1	Способность человека действовать в направлении сознательно поставленной цели, преодолевая при этом внешние и внутренние препятствия, называется  _____ <i>(закончить предложение)</i>	1) волей 2) настойчивостью 3) целеустремленностью 4) напористостью	Средний уровень сложности
УК – 6.1	Психологическое понятие, которое относится к общей оценке и восприятию индивидом собственной значимости, ценности и возможностей. Она играет решающую роль в формировании мыслей, эмоций, поведения и общего психологического благополучия человека, – это  <i>(закончить предложение)</i>	1) индивидуальность 2) личностная особенность 3) характер 4) самооценка	Средний уровень сложности

<p>УК – 6.1</p>	<p>(А) Отдельный организм, с присущей ему автономией, в частности человек как единичный представитель человеческого рода</p> <p>(Б) Особенности характера и психического склада, отличающие одного индивидуума от другого</p> <p>(В) Субъект социокультурной жизни, самораскрывающий себя в контексте социальных отношений, общения и предметной деятельности</p> <p><i>(соотнести варианты)</i></p>	<p>1) индивидуальность 2) личность 3) индивид</p>	<p>Средний уровень сложности</p>
<p>УК – 6.1</p>	<p>Рефлексия включает в себя</p> <p><i>(один правильный ответ)</i></p>	<p>1) процесс познания человеком самого себя 2) анализ собственных мыслей и переживаний 3) способность и умение видеть себя, свои действия 4) все, выше перечисленное</p>	<p>Средний уровень сложности</p>
<p>УК – 6.1</p>	<p>Размышление о своём психическом состоянии, склонность анализировать свои переживания</p> <p><i>(один правильный ответ)</i></p>	<p>1) осознанность 2) рефлексия 3) саморазвитие 4) воображение</p>	<p>Высокий уровень сложности</p>
<p>УК – 6.1</p>	<p>Фундаментальная способность человека становиться и быть подлинным субъектом своей жизни, превращать собственную жизнедеятельность в предмет практического преобразования</p> <p><i>(один правильный ответ)</i></p>	<p>1) осознанность 2) саморазвитие 3) настойчивость 4) трудоспособность</p>	<p>Высокий уровень сложности</p>

УК – 6.1	<p>Что относится к психологическим защитам (по З. Фрейду)</p> <p><i>(два правильных ответа)</i></p>	<p>1) проекция, интеллектуализация; 2) регрессия, сублимация; 3) рефлексия, мобилизация; 4) эмпатия, истерия;</p>	<p>Высокий уровень сложности</p>
УК – 6.1	<p>Процесс стимулирования кого-либо (отдельного человека, группы людей, себя самого) к деятельности, направленной на достижение целей</p> <p><i>(один правильный ответ)</i></p>	<p>1) заманивание; 2) мотивация; 3) подкрепление; 4) поощрение;</p>	<p>Высокий уровень сложности</p>
УК – 6.1	<p>Вид рефлексии, которая связана с самодистанцированием и взглядом на себя со стороны, позволяет охватить одновременно полюс субъекта и полюс объекта.</p> <p><i>(один правильный ответ)</i></p>	<p>1) интроспекция (самокопание) 2) квазирефлексия 3) системная рефлексия 4) ультрарефлексия</p>	<p>Высокий уровень сложности</p>