

ОЛИМПИАДА «Я – БАКАЛАВР»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–11 КЛАССОВ
2025/2026 учебный год

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

ПО ПСИХОЛОГИИ

КЛАСС 10

Варианта 2

Задание 1 (20 баллов)

В серии исследований психологов Д. Гилберта и Т. Уилсона испытуемых просили предсказать, насколько сильно позитивные или негативные события (получение желаемой работы, потеря романтических отношений) изменят их уровень счастья через 10 лет. Результаты показали, что люди систематически переоценивают силу и продолжительность влияния будущих событий на своё благополучие. При этом, оглядываясь на прошлое, они отмечали, что их личность и базовый уровень счастья изменились меньше, чем они предполагали ранее.

1. Опишите когнитивные искажения, которые лежат в основе этой «иллюзии»: почему люди склонны верить, что их настоящее «Я» является окончательным, а будущие изменения — преувеличены?

2. Как этот феномен может влиять на процесс профессионального самоопределения старшеклассника, который вынужден выбирать вуз и будущую карьеру?

3. Сформулируйте один практический совет, который помог бы подростку принимать более взвешенные жизненные решения, учитывая данную психологическую особенность.

Подробный разбор задания:

1. Опишите когнитивные искажения, которые лежат в основе этой «иллюзии»: почему люди склонны верить, что их настоящее «Я» является окончательным, а будущие изменения — преувеличены?

Когнитивные искажения:

Ошибка эмпатического разрыва: Неспособность в настоящем точно предсказать своё будущее психическое и эмоциональное состояние.

Фокусирующий эффект (фокусное заблуждение): Преувеличение значимости одного грядущего события на фоне всех других аспектов жизни, которые останутся неизменными и будут смягчать его эффект.

Самовосприятие как «законченного продукта»: Подсознательное убеждение, что основной период личностного роста пройден, и фундаментальные изменения маловероятны.

2. Как этот феномен может влиять на процесс профессионального самоопределения старшеклассника, который вынужден выбирать вуз и будущую карьеру?

Влияние на самоопределение: Подросток может:

Придавать выбору вуза избыточный, фатальный вес, полагая, что он «определит всю его жизнь».

Испытывать парализующий страх перед ошибкой, так как верит, что не сможет адаптироваться или изменить путь в будущем.

Игнорировать собственную способность к изменениям и освоению новых навыков в будущем.

3. Сформулируйте один практический совет, который помог бы подростку принимать более взвешенные жизненные решения, учитывая данную психологическую особенность.

Практический совет: Использовать технику «проспективной ретроспективы». Попросить подростка представить себя на 10 лет вперёд и оглянуться назад на нынешний выбор. Спросить: «Какие пути развития были бы для тебя открыты, даже если ты выберешь этот вариант? Какие навыки, полученные в процессе, будут ценны независимо от исхода?». Это смещает фокус с единственного «правильного» выбора на построение гибкой траектории и ценности приобретаемого опыта.

Задание 2 (20 баллов)

В экспериментах М. Селигмана собак помещали в клетку и подвергали несильным, но неприятным ударам тока. Одна группа собак могла прекратить воздействие, нажав на панель носом. Другая группа не имела контроля над ситуацией. Затем всех собак помещали в новую клетку, где чтобы избежать удара, нужно было просто перепрыгнуть невысокий барьер. Собаки из первой группы быстро научились этому, а многие из второй — пассивно переносили удары, даже не пытаясь спастись.

1. Опишите психологическое состояние «выученной беспомощности» и его три ключевых компонента (когнитивный, мотивационный, эмоциональный).

2. Проанализируйте, какие именно переживания в первой фазе эксперимента сформировали у второй группы собак это состояние.

3. Проведите параллель между этим экспериментом и ситуацией школьника, который, несмотря на несколько неудач по предмету, перестаёт прилагать усилия для его изучения, говоря «я в этом просто безнадежен».

Подробный разбор задания:

1. Опишите психологическое состояние «выученной беспомощности» и его три ключевых компонента (когнитивный, мотивационный, эмоциональный).

Выученная беспомощность – это состояние, при котором индивид не пытается повлиять на ситуацию, даже когда имеет такую возможность.

Когнитивный компонент: Убежденность в том, что ситуация не зависит от его действий («ничего нельзя изменить»).

Мотивационный компонент: Снижение или исчезновение мотивации к активным действиям.

Эмоциональный компонент: Подавленность, апатия, депрессия.

2. Проанализируйте, какие именно переживания в первой фазе эксперимента сформировали у второй группы собак это состояние.

Правильный ответ:

В первой фазе эти животные столкнулись с ситуацией, в которой никакие их действия (попытки избежать удара) не приводили к изменению исхода, удар начинался и заканчивался независимо от их поведения. Этот опыт породил целый комплекс переживаний и когнитивных изменений, которые затем были перенесены на новую ситуацию, где контроль был возможен.

3. Проведите параллель между этим экспериментом и ситуацией школьника, который, несмотря на несколько неудач по предмету, перестаёт прилагать усилия для его изучения, говоря «я в этом просто безнадежен».

Параллель: Школьник, получив несколько плохих оценок, делает вывод: «От моих усилий ничего не зависит». Это когнитивный компонент. Он перестаёт готовиться (мотивационный) и чувствует подавленность при мысли о предмете (эмоциональный).

Задание 3 (20 баллов)

Для проверки самоосознания у животных используется «зеркальный тест». На тело животного, находящегося в состоянии наркоза, наносится незаметная метка (например, красная точка). После того как животное просыпается, ему предоставляют зеркало. Животные, способные к самоосознанию, понимают, что отражение – это они сами, и пытаются исследовать или стереть метку на собственном теле. Такую реакцию демонстрируют человекообразные обезьяны, дельфины, слоны и сороки.

1. Какую высшую психическую функцию проверяет данный тест? Дайте её определение и объясните, почему реакция на метку считается её доказательством.

2. Почему большинство животных (например, собаки или кошки) не проходят этот тест, хотя могут использовать зеркало для поиска объектов?

3. Какое значение имеет эта способность для социальной жизни приматов? С какими ещё сложными социальными феноменами она может быть связана?

Подробный разбор задания:

1. Какую высшую психическую функцию проверяет данный тест? Дайте её определение и объясните, почему реакция на метку считается её доказательством.

Правильный ответ: Тест проверяет самосознание (самоидентификацию) – способность выделять себя из окружающей среды, воспринимать своё «Я» как отдельное и постоянное существо. Реакция на метку доказывает, что животное понимает: отражение в зеркале – это его собственное тело, а не другой индивид.

2. Почему большинство животных (например, собаки или кошки) не проходят этот тест, хотя могут использовать зеркало для поиска объектов?

Правильный ответ: Большинство животных воспринимают отражение как другую особь (и проявляют социальные реакции) или просто игнорируют его. Им не хватает когнитивной способности для построения связи «отражение = я».

3. Какое значение имеет эта способность для социальной жизни приматов? С какими ещё сложными социальными феноменами она может быть связана?

Правильный ответ: Эта способность лежит в основе эмпатии, понимания точки зрения другого и сложных социальных взаимодействий, основанных на самопрезентации и понимании своего места в иерархии.

Задание 4 (20 баллов)

Современные исследователи видоизменили классический эксперимент Дарли и Латане, изучая поведение людей в интернете. В одном из исследований в тематической онлайн-группе один из подставных участников размещал сообщение с явными признаками эмоционального неблагополучия и суицидальными намёками («Я больше не могу, всё бессмысленно»). Фиксировалось количество и качество реакций других участников группы в зависимости от числа подписчиков в группе и количества активных пользователей онлайн в момент публикации.

1. Опишите, как классический «эффект свидетеля» и «диффузия ответственности» могут проявляться в виртуальной среде. Чем цифровой контекст усиливает или, наоборот, ослабляет эти механизмы?

2. Какие новые, специфические для интернет-коммуникации факторы (например, анонимность, публичность) могут влиять на готовность пользователей оказать помощь в такой ситуации?

3. Разработайте рекомендацию для администраторов школьных чатов и социальных сетей, направленную на снижение «эффекта свидетеля» и создание культуры взаимопомощи в цифровом пространстве.

Подробный разбор задания:

1. Опишите, как классический «эффект свидетеля» и «диффузия ответственности» могут проявляться в виртуальной среде. Чем цифровой контекст усиливает или, наоборот, ослабляет эти механизмы?

Правильный ответ: Проявление в цифровой среде:

Усиление эффекта: В больших группах/чатах с тысячами подписчиков диффузия ответственности максимальна («кто-нибудь другой точно ответит»). Публичность может вызывать страх сделать «неуместный» публичный комментарий.

Ослабление эффекта: В малых, сплочённых группах ответственность выше. Анонимность, наоборот, может иногда способствовать проявлению поддержки, так как снижает страх оценки.

2. Какие новые, специфические для интернет-коммуникации факторы (например, анонимность, публичность) могут влиять на готовность пользователей оказать помощь в такой ситуации?

Правильный ответ: Специфические факторы:

Анонимность: Может как способствовать просьбам о помощи (меньше стыда), так и снижать ответственность свидетелей.

Эффект «третьего лица»: Убеждённость, что контент в сети адресован абстрактной аудитории, а не лично тебе.

Ограниченность каналов коммуникации: Отсутствие невербальных сигналов затрудняет оценку серьёзности ситуации, её могут принять за манипуляцию или шутку.

3. Разработайте рекомендацию для администраторов школьных чатов и социальных сетей, направленную на снижение «эффекта свидетеля» и создание культуры взаимопомощи в цифровом пространстве.

Рекомендация для администраторов:

Чётко закрепить правила группы, предписывающие доброжелательное общение и обязанность сообщать администрации о тревожных сигналах.

Внедрить и продвигать функцию «сообщить администратору» о тревожном контенте, чтобы снять с пользователей ответственность за публичное вмешательство.

Периодически размещать информационные посты о том, куда можно анонимно обратиться за психологической помощью (телефоны доверия), перенаправляя помощь в профессиональное русло и снижая нагрузку на пользователей.

Задание 5 (20 баллов)

В вашем классе перед важной контрольной работой несколько популярных учеников начинают активно делиться своими страхами и пессимистичными прогнозами: «Я слышал, будет нереально сложно!», «Мы все провалимся!». Вы замечаете, что это настроение быстро распространяется по классу, повышая общую тревожность и мешая продуктивной подготовке.

Разработайте конкретный план действий из 3-4 пунктов, который позволил бы вам, как одному из учеников, противостоять негативному «эмоциональному заражению» в классе и помочь создать более конструктивную атмосферу. Для каждого пункта дайте развёрнутое психологическое обоснование: на какой механизм распространения паники он направлен и почему должен быть эффективен.

Подробный разбор задания:

1. Действие: Сознательно использовать и транслировать «язык уверенности» и конкретики вместо языка тревоги. Например, вместо «Это ужасно сложно» говорить: «Задание требует внимательного изучения критериев, давайте это сделаем».

2. Обоснование: Эмоциональное заражение часто передаётся через неспецифические, катастрофические высказывания. Конкретные, спокойные и ориентированные на действие формулировки создают альтернативный эмоциональный фон и «когнитивный якорь», который помогает другим переключиться с паники на анализ.