

Психология

предмет

ШИФР 36-9-11-4

Задание	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Всего
Баллы	20	20	20	20	20						100

Вариант II

### Задание 1.

Я согласна с утверждением, потому как психология является наукой. Во-первых, она использует систематический метод исследования/наблюдение, эксперимент, анализ. Во-вторых, психология стремится к объективности. В-третьих, открывает обобщённые законы и модели психического функционирования. Люди индивидуальны, и это не значит, что психология не имеет возможности выявлять закономерные атрибуты поведения и психики. Например, в физике разнообразие объектов не мешает формулировать законы механики. Рассмотрим два ключевых отличия научного психологического знания от мифейского. ~~Системность и обоснованность.~~

**Системность и обоснованность.** Мифейское знание возникает из опыта, оно часто неструктурировано, опирается на интуицию, субъективные впечатления. Научное психологическое знание строится на основе чётко определённых методов сбора и анализе данных.

например, чтобы установить связь между стрессом и продуктивностью, психолог проведёт эксперимент с контрольной и экспериментальными группами и проверит статистическую значимость результатов.

**Проверяемость и репликабельность.** Мифейское знание ~~редко~~ обычно не подвергается проверке и проверке: убеждения закрепляются через социальный обмен и повторение, а откровенные случаи часто игнорируются. Научное знание требует верификации: результаты должны быть воспроизведены другими исследователями в аналогичных условиях. Если эксперимент по изучению памяти даёт определённый результат, другие учёные должны смоделировать его и получить сопоставимые данные.

Индивидуальность людей – не аргумент против научности психологии, а предмет её исследования.

Задание 2. Описанная ситуация отражает состояние внутриличностной мотивационно-конфликтности, в её основе лежит конфликт между кратковременным удовольствием и долгосрочной целью.

а) Школьник испытывает борьбу мотивов. С одной стороны – осознаваемая ценность хорошей оценки, с другой – ситуационное удовольствие от игры, дающее немедленное подкрепление, то есть азарт. Тип конфликта «приближение – приближение». Оба мотива привлекательны, но их одновременная реализация не возможна. Школьник разрывается между двумя альтернативными для него целями, причём более близкую к себе найти не может.

Во-первых, может помочь метод «5 минут». Это суть заключается в том, что человек обещает себе потратить на подготовку ровно 5 минут. Происходит преодоление «барьера

# Психология

предмет

ШИФР 36 - 9 - П - 4

стигмающее психологическое сопротивление. После 5 минут включается эффект вовлеченности, поэтому этот метод действенный.

Во-вторых, визуализация последствий. Вся суть этого ~~способа~~ способа заключается в мотивировании и самоубеждении. Срабатывает эмоциональная регуляция, то есть негативные образы стимулируют извлечение изудахи.

В-третьих, создание некого «барьера» для игры. Нужно удалить арлык с рабочего стола, чтобы усложнить доступ к игре. Можно отключить интернет, ~~отдак~~ Этот метод работает, потому что уменьшается импульсивность — чем больше шагов нужно для возврата к игре, тем выше вероятность, что человек предпочтёт учёбу развлечением. Но также нужно иметь самообладание и силу воли.

## Задание 3

1) Название поведения: использование не метачи инструмента. 2) Когнитивные способности: Планирование — способность выстраивать последовательность действий для достижения отдалённой цели, предупреждать промежуточные шаги и <sup>или</sup> утверждать в уме «цепочку» задач. Ворона создала, что короткая палка нужна не для добывания пищи, а для извлечения длинной палки. Она выстроила правильную последовательность действий: достать короткую палку, затем использовать её для извлечения длинной, после добыть её пищу. Мысленно проиграла решение о выполнении, не приступая сразу к действию.

3) Инструментальное мышление — способность распознавать и присваивать объектам роль инструмента, постигать их функциональный потенциал и различать инструменты по назначению. Включает осознание, что предмет может быть не целью, а средством. Ворона распознала палки по функциям, ~~поддавила~~ подавила стремление к цели ради более эффективного решения через промежуточные шаги, осознанно выбрала объект и демонстрировала гибкость мышления.

4) Цель: убедиться, что ворона действует осознанно. Для начала нужно оставить прозрачную рубку с едой, потом разместить длинную палку внутри клетки и подготовить 3 типа инструментов: правильная короткая палка, лишние короткие палки (слишком короткие или кривые) и лишние предметы. Следует выложить все инструменты перед вороной и зафиксировать: порядок, набор средств, количество ожидаемых попыток и время до правильного выбора. Также нужно ввести тест на устойчивость решения, менять комбинации инструментов. Ещё можно провести эксперимент причинно-следственных связей. Для начала сделать длинную палку доступной и оставить лишь лишние инструменты и короткие палки. Нужно наблюдать за тем, использует ли ворона короткую палку без цели и проявит ли признаки фрустрации или каприза от действий, если осознает отсутствие длинной палки.

Психология

предмет

ШИФР 36-9-П-4

### Задача 4.

1) « Экзамены – это вызов, а не угроза! Управляй стрессом – побеждай сумом! »  
Желевая аудитория будет состоять из подростков 14-18 лет и их родителей, учителей, которые могут оказать поддержку в подготовке к экзаменам.

2) Экзаменационный стресс – естественная реакция организма, но это напряжение можно контролировать. Главная задача – не издохнуть от переживаниям полностью, а научиться управлять им. Используя стратегии coping можно превратить стресс в ресурс: во-первых, планировать подготовку, разбивая материал на порции, во-вторых, использовать техники релаксации и снижения физиологического напряжения, в-третьих, фокусироваться на ресурсах и результатах, а не на страхе, в-четвертых, воспринимать ошибки как мотивацию, а не катастрофу.

3) Центральным образом – подросток, держащий в руках « пульт управления стрессом ». На нем кнопки: « Режим планирования », « Релаксация », « Режим малых шагов ». На фоне дороги с препятствиями, символизирующей экзамены, которую герой уверенно & преодолевает.

4) В течение 5-10 минут каждый вечер записывать 3-5 вещей, за которые вы себя хвалите. Это помогает снять тревожность и сфокусироваться на успехах, мозг перепрограммируется и уменьшит концентрацию на страхах и неудачах. Укрепится самоэффективность. Регулярное affirmation о своих силах повышает веру в себя. Сформируется привычка замечать позитив – то ключевой элемент позитивной психологии, которой помогает легче переносить стрессовые ситуации.

Задача 5. Правило 1. Отложить суждение. Во время разговора с оппонентом не перебивать и не формировать мнение до того, как он закончит говорить. Это даст собеседнику почувствовать, что его уважают, и что он находится в безопасности.

Правило 2. Использовать невербальные <sup>сигналы</sup> средства поддержки. Например, кивать, поддерживать зрительный контакт, использовать нейтральные жесты. Невербалика показывает вовлеченность в разговор и готовность к диалогу. Это « язык доверия » без слов.

Правило 3. Перефразировать условия диалога. После того, как собеседник высказался, кратко пересказать его слова своими словами, используя фразы: « То есть ты считаешь, что... », « Если я правильно понял, ты ~~реш~~ расстроен из-за... ». Перефразирование подтверждает, что вы действительно услышали собеседника и дает ему шанс скорректировать, если вы поняли что-то не правильно.

Правило 4. Задавать уточняющие вопросы: « Почему ты так думаешь? », « Что больше всего тебе беспокоит? », & то есть открытые вопросы вместо закрытых: « Ты злишься? », « Ты согласен? ». ~~Эти~~ <sup>3</sup> Расширенные вопросы углубляют диалог, помогают выявить истинные причины.

Психология

ШИФР 36-9-17-4

предмет

Правило 5: Отражать эмоции, а не только факты. Нужно ~~уметь~~ <sup>обладать</sup> техникой сопереживания и эмпатией, чувствуя ощущения оппонента, то есть говорить: «Похоже, ты испытываешь...», «Я вижу, тебе это очень задевает». Отражение эмоций снижает напряжение, помогает человеку осознать и принять свои чувства. Это создаёт атмосферу взаимопонимания и снижает уровень стресса.

После конфликта очень важно прийти к последней стадии — его разрешению. Главное — не избегать (конфликт может разгораться снова через время, если его замечать), а решить все трудности ~~свои~~, то есть совместным выводом.