**Интернет-издание Профобразование**

Доменное имя в сети Интернет: http://проф-обр.рф

Свидетельство о регистрации СМИ ЭЛ № ФС 77 - 54950 от 08.08.2013 г.

Международный стандартный номер сериального издания

(International Standard Serial Number): ISSN: 2409-4455 от 17.10.2016 г.



УТВЕРЖДАЮ:

«6» октября 2019 г.

Главный редактор

интернет-издания Профобразование



\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Мельников

**Задание** VIII **Всероссийской дистанционной олимпиаде**

**по психологии для обучающихся профессиональных образовательных и общеобразовательных учреждений**

**«Эксперимент»**

**Оценка работы:**

**В работе оцениваются:**  оригинальность мысли, полнота ответа, понимание и использования терминологии по вопросам олимпиады; умение рассуждать, формировать, излагать и аргументировать свою точку зрения, использование цитат разных авторов при составлении ответа.

**Высоко оцениваются выполненные практические исследовательские задания, которые включают анализ результатов исследования, отражение их практической ценности в жизни, личные выводы и суждения автора работы.**

Дополнительные баллы за работы оформленные грамотно, аккуратно. За ответы, полностью взятые из интернет - источников без позиции автора, оценка снижается.

**Оформление работы:** Обязательно **-** оформление[титульного лист](https://nauchniestati.ru/blog/kak-oformit-titulnyj-list-referata/)а; выполнение пунктов указанных в задании, работа должна быть эстетично оформлена. Ответы располагать под заданиями. Выполнение практических заданий предполагает анализ результатов и выводы. Остальное - на усмотрение автора. Креативность – приветствуется.

Информация по выполнению практических заданий смотри в \*Приложении

**Я понимаю, что со мной происходит. Я понимаю, что происходит с другими.**

**Задание №1**

 «Когда люди поражаются тому, что они услышаны и увидены другим человеком, они обретают способность изменять свое поведение» (Сименс, 2008).

**Как Вы понимаете эту цитату?**

**Задание №2**

Что есть «понимание» другого? Как оно проявляется? Когда мы можем сказать: «Я понимаю этого человека»?

**Приведите пример из Ваших отношений с родителями (или близкими друзьями) с точки зрения «понимания - непонимания».**

**Задание № 3**

Психологи при работе с клиентом большое значение придают эмоциональному состоянию человека, побуждая человека осознавать, вербализировать то, что с ним происходит.

**Как и чем помогает вербализация (проговаривание, называние) чувств и состояний в обычной жизни, по вашему мнению? Есть ли у вас навык говорить о том, что с Вами происходит, определять и называть свои чувства, эмоции? Можете ли Вы побуждать других к их вербализации?**

**Задание № 4**

 Понятие эмоционального интеллекта (ЭИ) было введено лишь около 25 лет назад в психологии Джоном Майером и Питером Сэловеем. Важный навык ЭИ - способность «отслеживать не только собственные но и **чужие** чувства и эмоции, различать их и использовать эту информацию для направления мышления и действий»

**Предположите, какие эмоции, состояния, испытывают все участники, переживающие ситуации, описанные ниже. Обратите внимание на то, что по ходу ситуации, человек может испытывать целый спектр чувств и эмоций.**

**Ответы можно записать в скобках, но так что бы было понятно Кто и Что испытывает.**

Например: Алексей, неожиданно встретил друга детства Сергея, с которым связано много воспоминаний о том времени, когда они были маленькими. Сидя в кафе, друзья детства предаются воспоминаниям. (Алексей – восторг, умиление; Сергей – радость)

1. Младшая сестра, взяла без спроса вещь старшего брата (Сестра-….) и нечаянно сломала ее ( Сестра-….). Брат узнал об этом (Брат -…)

2. Подросток собрался на выходные с друзьями совершить вылазку на природу (подросток -….) но родители настаивают на том, что бы он поехал с семьей на дачу, так как там намечается встреча близких и родных, что случается не часто (родители-….). Подросток объясняет, что его поездка давно запланирована, и он предупреждал об этом (подросток…..) но, родители не выслушивают его аргументов, высказываются о том, что они редко его о чем-то просят (родители-…; подросток-… ), обещали лишить его каких – то привилегий (подросток-…; родители-….) он был вынужден согласиться ().

3. Педагог говорит студенту, о том, что тот пропускает занятия и не выполняет задания (Педагог- ….), и есть вероятность, что он будет не аттестован по предмету (Педагог-…. ). Предлагает уступку - сделать реферат по определенной теме. Студент приносит реферат позже срока, не по заданной теме (Студент-…). Педагог проверяет реферат и отмечает это (Педагог -…), не принимает работу. К концу учебного года студент решил «закрыть» задолженность по предмету, но педагог постоянно занят (Студент -…; Педагог -…)

4. Студент сдает экзамен, ему попался вопрос, на который он не знает, ответа (Студент-…).

5. Молодой человек, опаздывает на свидание к девушке, по независимым от него причинам, телефон разряжен…. (Молодой человек-…; Девушка-….). Девушка не дождалась (Девушка-…), объяснений выслушивать не хочет. (Молодой человек- ....)

6. Подросток обговорил с родителями время своего вечернего возращения домой после встречи с друзьями. Сверх договоренного времени прошло больше часа, скоро полночь, телефон подростка не отвечает. (Родители -....; Подросток -....). По возвращению домой происходит ссора. Родители накладывают на подростка санкции. (Подросток-.....)

7. Молодой человек учится в колледже. Родители много работают, в меру своих сил обеспечивают ему возможность оплачивать обучение, иметь модную одежду, хороший телефон, дают ему «карманные деньги», его не особо « напрягают » . Все это - для того чтобы он много времени посвящал учебе. В конце учебного года выясняется, что его отчисляют за непосещение занятий и неуспеваемость. (Родители-..; Молодой человек-…).

**\*Задание № 5 (Практическое). «Я-сообщение»**

В психологии есть техники «Вы-сообщения», «Я-сообщения».

«Вы -сообщения» заставляют человека обороняться, поэтому в большинстве случаев такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

Техника «Я – сообщений» одновременно и очень простая и очень сильная. С первого раза ей трудно научится, но применяя ее чаще, вы почувствуете, что эта техника позволяет избегать конфликтов и ссор, она не заставляет партнера по общению защищаться, а наоборот, выглядит как предложение, как своеобразное психологическое приглашение к сотрудничеству.

 **Изучите технику Я-сообщений. Примените ее при разрешении какой-либо ситуации. Опишите результаты (см. \*Примечание)**

**Задание № 6**

**Посмотрите картины знаменитых художников, определите спектр эмоций, состояний, настроение главных персонажей**

1.Кустодиев «Купчиха за чаем»

2.Крамской «Оскорбленный еврейский мальчик»

3. Бужеро «В раскаянии»

4. Перов «Тройка»

# 5. В. Пукирев. «Неравный брак»

6. Марк Шагал «Над городом»

7. Эдвард Мунк «Крик»

8. Джованни Браголин «Плачущий мальчик»

# 9. Джессика Земски «Сестры »

**Задание № 7**

Часто в обществе нам говорят, что гневаться – это плохо, некрасиво, неприлично, а бояться, испытывать страх – глупо. Таким образом, у нас формируется запрет на эмоции: **Мы боимся не только своих эмоций, но и эмоций других людей.** Нам не известно, что с ними делать, как с ними справляться. Никто нас не учил эмоциональной грамотности, а только лишь умственной и интеллектуальной.

 А ведь Страх и  Гнев  — по мнению исследователей, это самые первичные эмоции. В  той или иной форме зачатки этих эмоций встречаются практически у  любого живого организма.

С точки зрения организма, все эмоции положительны, они для чего-то ему нужны. (Важно лишь, то, чтобы эмоция и ее выраженность были адекватны ситуации!!!!).

**Заполните в таблице третий столбец, когда вам или вашим знакомым помогают эмоции, указанные во втором столбце.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Эта эмоция полезна для меня в ситуации |
| 1 | Страх | Полезен для меня в ситуации: |
| 2 | Гнев | Эта эмоция полезна для меня в ситуации: |
| 3 | Эмоции из классарадости | Эта эмоция полезна для меня в ситуации: |
| 4 | Эмоции из классапечали | Эта эмоция полезна для меня в ситуации: |

**Задание № 8**

Согласно формулировке С.Л. Рубинштейна, «эмоции являются субъективной формой существования потребностей».

**Объясните коротко своими словами, как вы это понимаете. Привидение примеры из жизни, подтверждающие эту формулировку**.

**Я понимаю свои потребности**

**Задание № 9**

*Часто человеку трудно понять свои истинные потребности и происходит****подмена потребностей****. Не разобравшись с самого начала, чего же он хочет на самом деле, человек в процессе удовлетворения своего желания идет по ложному пути. Например, у людей имеющих проблемы с лишними весом, причиной поедания большого количества шоколадок и конфет является неудовлетворенная потребность в любви и близости, то есть удовлетворение непищевых потребности едой*

**Предположи истинные потребности людей***:*

1.«Я часто пишу в чаты, форумы, соцсети, выкладываю фото, считаю лайки и вообще, мечтаю стать блогером»

2.« Люблю издеваться над всеми, учителями, одноклассниками. У каждого есть недостатки, я их нахожу и высмеиваю. Взрослые говорят, что я унижая и оскорбляя других - самоутверждаюсь. Ерунда, просто это весело, и еще…. тебя все боятся»

3. «Я иногда я жалуюсь на усталость, или на то, что у меня что-то не получается»,

4.« Так случилось, что я в встречаюсь с парнями, которые зависимы или от алкоголя или наркотиков. Последний мой парень – игроман, и я никак не могу с этим справиться. Обратилась за помощью к психологу, а он мне сказал, что дело не в моих парнях, а во мне… Вступая в отношения с зависимыми, я удовлетворяю свои потребности…. »

**Задание № 10**

*Ниже описана конфликтная ситуация между Викой и Галиной***.**

 **В чем, по Вашему мнению, причина конфликта? Какой мотив, неосознанная и актуальная неудовлетворенная потребность Галины привела к конфликту?**

Галина и Вика дружили с детства, учились в одном классе, ходили вместе в школу. В 9 классе они стали злейшими врагами, между ними часто возникали конфликты, в которые вовлекался весь класс, хотя какой-то весомой причины для этого не было.

 Галина пришла к психологу, потому что сегодня в классе из-за мелочи произошло выяснение отношений между девочками, которое чуть не переросло в драку, и как оказалось, на стороне Вики было большинство одноклассников, особенно мальчиков, не смотря на то, что у Галины с ними всегда были отношения лучше, чем с девочками.

 Гале такая ситуация показалась невыносимой, ей стало физически плохо, закружилась голова, она ушла с уроков. Причину конфликта Галя не смогла внятно объяснить.

«Меня все в ней (Вике) раздражает, она слишком стала «задирать нос». А как она одевается! Короткие платья, кофточки в «облипку» - рассказывает психологу девушка.

 Галя – спортивная девушка, постоянно носит джинсы, немного грубоватая, эмоциональная. Говорит много, речь быстрая, громкая. Пользуется уважением. С мальчиками отношения по принципу «свой парень». Галя по своим особенностям и поведению – лидер, в классе всегда занимала позицию неформального лидера. Лидерские качества она реализовывает в досуговой деятельности, она командир туристического отряда.

 Вика, женственная, мягкая, немного взбалмошная кокетливая девушка. Одевается так, чтобы выгодно подчеркнуть достоинства своей фигуры. К лидерству не стремиться, пользуется вниманием и успехом у мальчиков.

 Спустя некоторое время после работы с психологом, Галя прислала свое фото, и позвонила : « Я такая счастливая! Я сегодня была «звездой», первый раз пришла в школу в платье и туфлях. Я «сорвала» кучу комплиментов! Все обращали на меня внимание.

 Еще через некоторое время девочки помирились, такой дружбы как была раньше не случилось, но конфликтов не возникало.

**Я принимаю, что все люди разные и воспринимают мир по своему**

**Задание № 11**

***«Вы ненавидите — себя. А думаете, что это — я. Проклятые проекции***

***Фриц Перлз «Внутри и вне помойного ведра»***

 **О чем пишет создатель гешталь-терапии , Фредерик Соломон Перлз?**

 **Как различить собственную  интуицию от своих  проекций?**

**Задание № 12 (Практическое)**

Мы можем предполагать, что чувствуют другие, какие эмоции испытывают, как они относятся к различным ситуациям, но это только наши гипотезы. Необходимо помнить, что разные люди не просто видят один и тот же мир в разном эмоциональном цвете, они просто видят разные вещи.

**Предлагаем Вам две картины художника Gurbuz Dogan Eksioglu (см. ниже) Проведите исследование из нескольких этапов**

 **1 этап.** Покажите рассмотреть картины трем людям разного возраста (старше 14 лет), пола, уровня образования и т.д., запишите их интерпретации в ответ на эти вопросы. Важное условие для чистоты эксперимента – вы только задаете вопросы и слушаете, ни в коем случае не рассказываете о том, что Вы видите на картине.

1. Что вы видите на картинке? Придумайте по картинке небольшую историю (Что было вначале? Что привело к ситуации, которая изображена? Что происходит сейчас?)

2. Какие эмоции, чувства, мысли, потребности на ваш взгляд, испытывают герои?

3. Чем история закончится, на ваш взгляд? В связи, с чем она разрешится именно так?

4. Что вы чувствуете, когда смотрите на изображение? О чем для вас эта картина и история? Какое послание она несет?

**2 этап.** Сделайте сравнительный анализ ответов

**3 этап.**  Ответьте на вопросы: Все ли участники исследования дали одинаковые, близкие по значению интерпретации одной и той же картины? С чем вы это связываете?

**4 этап**. Ваши выводы. Отчего зависит восприятие человека? С какими психологическими явлениями столкнулись при проведении исследования?

**\*Приложение**

При выполнении **практических заданий** не обязательно давать какую-либо личную информацию, которой не хочется делиться, но обязателен краткий анализ исследования, его результаты **в свободной форме.**

**Желательно, чтобы в анализе были отражены ответы исследуемого на такие вопросы:**

Как вы себя чувствовали во время работы? В конце работы? Ваши мысли? Эмоции? Поведение? Ощущения в теле? Что изменилось? Что было легко, что трудно? Что показалось важным? Какой вывод для себя сделан? Оказалось ли это полезным? Про что это в вашей жизни? Как это можно использовать?

**Картины художника Gurbuz Dogan Eksioglu**



