**Назмутдинова Виктория, 11 класс, МБОУ СОШ №7 г.Туймазы**

**I. Дайте ответы на вопросы в развернутой форме.**

**Вопрос 1. «Когда психология стала самостоятельной наукой и частью какой науки она была долгое время?»**

**Зародилась психология в глубокой древности и долгое время развивалась в недрах философии. Намеки на учение о душе и ее способностях встречаются уже у Гераклита, Эмпедокла, Анаксагора, Демокрита и Платона. Но их психологические заметки высказывались попутно в русле их философских рассуждений.**

**Становление психологии как самостоятельной науки относится ко второй половине XIX века. Все большее значение приобретают объективные методы исследования. Многие психологи считают их более научно обоснованными, чем интроспективный метод, которым длительное время пользовались для изучения сознания человека. В психологических исследованиях все чаще используются измерения, что становится важным критерием научности.**

**Вопрос 2. Стремление поступать так же, как все члены группы называется…**

Б. конформизмом

**Вопрос 3. Какие** **из предлагаемых формулировок являются теоретически и экспериментально обоснованными?**

**В)** Одним из основных свойств сплоченной группы является привлекательность членов группы друг для друга

**Вопрос 4. Какие из указанных характеристик относятся к**
**психологическому консультированию (по Ю. Алешиной)?**

А) Ориентация на психически здоровую личность

Б) Отсутствие медикаментозного воздействия

Д) Краткосрочность

Е) Решение повседневных проблем клинически здорового человека

**Вопрос 5.** **Ю. Алешина выделяет следующие этапы психологического консультирования. Укажите, какое оптимальное время их продолжительности она предлагает.**

начало беседы [1] - Б) 5-10 мин.,

расспрос клиента [2] - Д) 25-35 мин.,

оказания психокоррекционного воздействия [3] - В) 10-15 мин.,

завершение беседы [4] - Б) 5-10 мин.

**Вопрос 6. Подчеркните слова, которые обозначают мыслительные операции:**

 **анализ**, общение, внимание, **обобщение**, **сравнение**, радость, **классификация**,

 деление, обоняние, аналогия.

**Вопрос 7. Толерантность - это:**

* уважительное отношение к людям другой национальности, взглядов, вероисповедания и др.;

**II. Задание 1.** Что в данном списке может быть названо способностями? Свой ответ объясните.

Ответ:

б) физическая выносливость**;**

в) математический склад ума**;**

г) склонность заниматься определенной деятельностью

е) хорошая переключаемость внимания**;**

ж) гибкость мышления**;**

з) умение убеждать людей**;**

**Способности** — это свойства [личности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), являющиеся условиями успешного осуществления определённого рода [деятельности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C). Способности не сводятся к имеющимся у индивида знаниям, умениям, навыкам. Они обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приёмами некоторой деятельности и являются внутренними психическими регуляторами, обусловливающими возможность их приобретения.

Способности делятся на общие и специальные. Выделяют следующие виды способностей:

1. умственные и специальные
2. учебные и творческие
3. математические
4. конструктивно-технические
5. музыкальные
6. литературные
7. физические способности

В отечественной психологии в трактовке проблемы способностей можно выделить два направления. Первое — психофизиологическое, которое исследует связи основных свойств нервной системы (задатков) и общих психических способностей человека (работы Э.А. Голубевой, В.М. Русалова). Другое направление — исследование способностей в индивидуальной, игровой, учебной, трудовой *деятельности* (от деятельностного подхода А.Н. Леонтьева). Это направление в большей степени рассматривает деятельностные детерминанты развития способностей, при этом роль задатков либо не рассматривается, либо просто подразумевается. Затем в рамках школы С.Л. Рубинштейна (А.В. Брушлинский, К.А. Абульханова-Славская) сложилась компромиссная точка зрения на исследование проблем способностей. Ученые, разделяющие эту точку зрения, рассматривали способности, возникающие у человека на основе задатков, как развитие способов деятельности*.*

**Задание 2.** От чего больше зависит успеваемость школьника: от способностей или от мотивации? Обоснуйте ответ.

Я думаю, что успешность учебной деятельности больше определяется уровнем учебной мотивации, которая влияет на качество учебного процесса. Отсутствие учебной мотивации приводит к снижению успеваемости и замедляет процесс развития личности ребенка. Е. П. Ильин утверждает, что учебная деятельность занимает практически все годы становления личности, начиная с детского сада и заканчивая обучением в средних и высших профессиональных образовательных учреждениях. Поэтому проблема мотивации является одной из центральных в педагогике и педагогической психологии. Процесс развития личности школьников тесно связан с их ведущей деятельностью — учебной, результаты которой, во многом, зависят от уровня школьной мотивации учащихся.

Исследования  показывают,  что  школьная  мотивация  может  зависеть  от  психологического  климата  в  семье  подростка.  Так,  дети,  обладающие  внутренней  мотивацией,  заинтересованные  в  собственном  самосовершенствовании  и  реализации  своих  возможностей,  в  большинстве  случаев  оказываются  из  гармоничных  семей.  А  в  основе  учебной  мотивации  подростков  из  негармоничных  семей  часто  лежат  стремление  получить  одобрение  со  стороны  значимых  других,  мотив  избегания  неудач  и  страх  отвержения.

Немаловажным  фактором  являются  и  интеллектуальные  способности  ученика.  Известно,  что  дети  с  высоким  уровнем  интеллекта  часто  имеют  высокую  мотивацию,  которая  позволяет  им  легко  включаться  в  учебную  деятельность,  проявлять  активность  на  уроке.  Они,  как  правило,  сознательно  стремятся  овладеть  знаниями  и  умениями,  умеют  сами  себя  организовывать.
Важное  воздействие  на  мотивацию  подростков  оказывает  отношение  родителей  к  его  учебной  деятельности.  Например,  безразличное  отношение  родителей  к  успехам  в  школе  снижает  ценность  образования  в  глазах  подростка.  А  напряжённые  отношения  между  родителями  и  педагогическим  коллективом  отвлекают  внимание  школьника  от  обучения,  заставляя  его  фокусироваться  на  конфликте  и  оценке  поведения  взрослых.

Большое  значение  для  мотивации  школьника  играет  оценка  его  способностей  учителями  и  родителями.  Взрослые  могут  спровоцировать  своими  высказываниями  неверие  подростка  в  свои  силы  или,  наоборот,  повысить  его  учебную  результативность  через  убеждение  ребёнка  в  его  потенциальных  умениях  и  способностях.

**Задание 3.** Некоторые люди считают, что есть хорошие и плохие темпераменты, и что лучше, например, быть сангвиником, чем меланхоликом. Так, И.П.Павлов долгое время утверждал, что меланхолический тип является «инвалидным» типом темперамента. А затем отказался от такого категоричного утверждения. Что вы думаете по этому поводу?

Я думаю, что плохих или хороших темпераментов нет. В каждом есть и хорошие, и плохие черты. Это зависит от отношений, которые складываются, и деятельности, которую человек выполняет.

Например, серийный убийца Чикатило, судя по описаниям, был меланхолик. Другая преступная личность, мечтающая о мировом господстве, — Гитлер — холериком. Историю делали и те, кто оставил неизгладимый след своими научными открытиями и творчеством. Среди русских гениев немало представителей различных темпераментов: А. С. Пушкин — холерик, П. И. Чайковский — меланхолик, И. А. Бунин — флегматик, М. Ю. Лермонтов — сангвиник.

В чистом, рафинированном, виде темпераменты встречаются не так уж часто. Большинство людей соединяют в себе черты двух видов. Известен так называемый круг Айзенка, где видно взаимопроникновение черт одного темперамента в другой.

Темпераменты выводятся на основе направленности психической деятельности, вовнутрь или вовне, и устойчивости.

**Задание 4.** Объясните с точки зрения психологии, почему у разных учителей ученики могут показывать различный уровень успеваемости по одной и той же дисциплине.

В первую очередь, оценка — это процесс, деятельность (или действие) оценивания, осуществляемая человеком. От оценки зависит вся наша ориентировочная и вообще любая деятельность в целом. Точность и полнота оценки определяют рациональность движения к цели.

У каждого учителя свой подход к ученикам, кому-то понравится подход одного учителя, кому-то другого. От этого будет зависеть и мотивация ученика в дальнейшем, что обязательно отразится на результате, уровне успеваемости.

Также у учителей разные системы преподавания и подачи материала, чей-то подход к предмету будет ближе, понятней и проще ученику, что отразится на успеваемости.

Возможно, влияние может оказать и система оценивания учителя, разные критерии и требования от учеников.

Роль может сыграть и личное отношение учителя к ученику, хоть это и не профессионально, но такое часто бывает, здесь фактором могут сыграть отношения учителя с учеником, какие-то конфликты или, же наоборот.

**Задание 5.** Разберите ситуацию. Так ли обстоят дела на самом деле, как пишет этот человек? С чем вы солидарны, в чем не согласны с его позицией? Что бы вы сделали на его месте? Может ли он сам без посторонней помощи изменить ситуацию? Решите следующую ситуацию: *«Я одинок».* Это отрывок из дневника: «Я снова занял в классе старое и насиженное место общепризнанного шута. Ребятам, конечно, весело, но мне это душу рвет. Раньше все знали, что я, кроме шутовства, хоть газету могу выпустить, а теперь, после ссоры со всеми, я совсем превратился в шута…Класс я люблю, но безнадежно. Класс живет, а я стою в стороне, хотя меня иногда «пускают», чтобы послушать пару моих грошовых острот и снова оставить меня одного. Мои отношения с Котом (самым близким другом) пропитаны соперничеством и поэтому очень скользки…Я один. В классе живет только моя оболочка. Все те, с кем я в ссоре, висят на моей совести, как балласт. Мне тяжело, ибо я в классе поганка-мухомор. Меня сейчас обуревает желание завоевать обратно свое положение, и я добьюсь этого».

**Ответ:**

Я не думаю, что у автора дневника все настолько трагично, но так как эта проблема является для него очень важной, утрирование ситуации оправдано. Возможно, человек и чувствует себя одиноким, но ведь общество нуждается в нем, а то, что это происходит лишь «иногда» виноват и сам автор. В каждом коллективе есть человек, занимающий роль «шута», но я думаю, что это не подходящее название, такие люди отвечают за настроение в коллективе и это совсем не плохо. Но если автора не устраивает такая ситуация, ему срочно нужно взять все в свои руки и в корне изменить отношение к себе, к окружающим и отношение окружающих к нему. Во-первых, нужно наладить отношение с теми, с кем произошли какие-либо конфликты, если же примирение невозможно, нужно, хотя бы добиться прощения, чтобы на совести не висел балласт. Во-вторых, нужно участвовать в чем-либо и проявлять активность не только в классе, но и в школе, и возобновление выпуска газеты – подходящее начало для этого. Без посторонней помощи автор дневника вполне может разобраться в сложившейся ситуации, но а в крайнем случае, всегда можно обратиться к психологу и разобрать проблему со специалистом.

**III.** Сформулируйте рекомендации для решения данной проблемы: **«Как стать успешным?».**

**1. Верьте в успех.**

Человек всегда должен верить в удачное завершение своего дела, так как именно вера движет нас в работе и не дает опустить руки.

**2. Ставьте цели и планируйте.**

Целеустремленность — отличная черта для человека, который желает во всех своих начинаниях преуспеть. Цель должна быть в любом деле и в каждом шаге, Вы должны чётко понимать, почему сейчас занимаетесь именно этим делом, а ни чем другим. Цель, естественно, плотно переплетается с планированием, так как, поставив себе задачу, Вы должны подробно распланировать ход своих действий.

Успешные люди всегда планируют

К примеру, если хотите, через один год, вывести свой заработок 10 000$ в месяц, то Вы должны ответить на вопросы: каким образом Вы этого достигнете? и что для этого понадобится? Для отслеживания успешности выполнения плана, ставьте временные ориентиры: например, ежемесячно Ваш доход, должен увеличиваться на 833$. Более подробно о финансовой независимости читайте нашу статью: «Как стать богатым«.

Безусловно, все цели, планы и задачи должны быть теоретически достижимыми и иметь временные рамки, в противном случае, такую идею лучше назвать мечтой. Следует понимать, что планы строятся в состоянии неопределенности, поэтому им свойственна корректировка. Будьте честны в построении своих планов, реально оценивайте свои возможности, однако цель следует ставить немного выше своих возможностей, чтобы она заставляла трудиться.

**3. Будьте трудолюбивым.**

Трудолюбие удел сильных! Не зря всем знакомо выражение: “Гений — это 1% гениальности и 99% труда”. Старайтесь трудиться на максимуме своих возможностей. Кроме того, самое трудное для современного человека — это начать действовать. Заставьте себя сейчас встать с дивана и заняться делом. Если хотите изменить свою жизнь к лучшему, Вы должны выйти из своих рамок комфорта, иначе ещё очень долго будете “стоять на месте”. Не стоит, также думать, что, поработав неделю-другую, Вы заслуживаете отдыха, который был раньше! Постарайтесь работу вывести на уровень обычных дел, чтобы труд вошел в привычку, тогда всё у Вас пойдет как по маслу.

**4. Занимайтесь только любимым делом!**

Если человек достиг высот — значит, он занимается только любимым делом! Другими словами, если Вы что-то делаете нехотя или “из-под палки”, то срочно бросайте это занятие. Работа должна приносить Вам хоть немного удовольствия и интереса. Только в такой атмосфере возможно качественное исполнение запланированной задачи. Если не любите монотонной, однообразной работы — старайтесь её совмещать, занимаясь несколькими делами поочередно.

**5. Никогда не сдавайтесь!**

Никогда не бойтесь ошибиться, так как ошибки не делает лишь тот, кто ничего не делает. На своих ошибках учатся, поэтому даже если Ваш план потерпел крах, не отчаивайтесь, продолжайте идти вперед. Плохой результат — тоже результат. Изучите историю великих людей, ведь каждый из них испытывал как сладость побед, так и горечь поражений, однако их всех объединяло одно, они никогда не сдавались, чего бы им это ни стояло!

**6. Мотивируйте себя.**

Мотивация — вот секрет удачи в любом начинании и развитии. Рано или поздно наступают моменты, когда работать становится невмоготу, начинают опускаться руки и лень может взять верх, ведь мы можем найти множество причин не заниматься тем или иным делом, несмотря на всю его важность.

В качестве мотивации, можно использовать различные приемы:

* напомните себе, как звучит цель, к которой стремитесь;
* после работы сходите с друзьями в кафе или клуб;
* обновите гардероб;
* купите вкусной еды, которую так долго не ели;
* просто выспитесь, отключив все телефоны;
* пообещайте себе в следующем месяце уйти в отпуск и т.д.

Способы мотивации настолько разнообразны, что можно перечислять бесконечно, главное чтобы фантазии хватило, но не каждый из них может подойти именно Вам, так как всё зависит от поставленных задач, цели и Вашего характера. А если ничего не помогает, то просто научитесь бороться с ленью.

**7. Делегируйте задачи.**

Задумайтесь, сколько Вы в день делаете вещей, которые Вам совершенно не нужны, которые не способствуют достижению Ваших целей. У каждого из нас наберется десяток таких дел, поэтому их необходимо либо не выполнять вообще, либо поручить выполнять другому (делегировать). Домашние дела можно перепоручить своим детям, вторым половинкам, братьям/сестрам и другим родственникам (естественно объяснив причину и вежливо попросив об одолжении), а рабочие моменты следует делегировать подчинённым.

**8. Регулярно совершенствуйтесь.**

Под совершенством необходимо понимать, только повышение профессиональных навыков и “закалка” своего характера. Знать в совершенстве свое дело — это один из главных составляющих секрета удачливого человека. Старайтесь, хотя бы раз в месяц обновлять свои знания в профессиональной сфере: больше читайте литературы, журналов и интернет-изданий. Регулярные поездки на конференции и мастер-классы также положительно отразятся на Вашем уровне знаний.

Черты характера также важны, давайте рассмотрим основные из них:

* пунктуальность;
* надежность;
* уверенность в себе;
* доброжелательность;
* хитрость;
* независимость от чужого мнения;
* упорство;
* целеустремленность;
* чувство собственного достоинства и др.

**9. Измените круг своего общения.**

Под этим пунктом следует вспомнить старую, добрую поговорку: “Скажи мне кто твои друзья, и я скажу кто ты”. Успешный человек никогда не имеет в своем окружении неблагополучных, пессимистически настроенных, ленивых и завистливых людей. Старайтесь максимально отгородиться от таких, ведь подобные личности будут всегда тянуть Вас вниз, не давая возможности нормально развиваться. Они будут портить настроение, уверять Вас не рисковать и прививать постоянный страх к чему-либо. Вам необходимо больше общаться с позитивными людьми, с теми, кто верит и поддерживает.

**10. Будьте всегда в хорошем настроении.**

Заметьте, успешный человек всегда улыбчив, позитивно настроен и всегда в хорошем расположении духа. Да-да, хорошее настроение — это ценное качество, неотъемлемый показатель и девиз успешного человека. Проснувшись утром, улыбнитесь своему отражению в зеркале и скажите, что всё сегодня будет просто класс!

**11. Развивайте в себе стойкость и силу воли.**

Упорство и воля к победе — незаменимая черта, которая должна быть свойственна каждому желающему достигнуть в этой жизни большего, чем он имеет на сегодняшний день.

**12. Больше отдыхайте и заботьтесь о своем здоровье.**

Ежедневный труд (не важно физический или умственный) будет Вас быстро выматывать, поэтому обязательно следует отдыхать. Однако делать это нужно, после выполненной работы по плану. Отдых является, как мотивацией, так и залогом крепкого здоровья, за которым также необходимо следить. Иначе, первую половину жизни Вы будете упорно работать, а во второй половине — тратить все заработанные деньги на лечение заболеваний, полученных из-за ежедневной работы без отдыха.

Отдых не должен представлять собой только лежание на диване, но и прогулки на природе, свежем воздухе вместе с друзьями. Если Ваша работа связана с умственным трудом, то Вам в обязательном порядке необходим свежий воздух и физические нагрузки каждый день. Подробно о том, как вести здоровый образ жизни, мы поговорим здесь.

**13. Убейте в себе чувство зависти!**

Человек, который многого достигает в жизни, никогда не завидует чужому счастью или успеху, он искренне делит радость с победителем. Успех другого человека может вызывать только азарт к началу ещё более активной работы. Зависть же погубит Вас: испортит настроение и ухудшит работоспособность.

**14. Живите по максимуму.**

Всегда проживайте этот день так, как будто он последний в Вашей жизни, цените каждую минуту и не теряйте её попросту. Планируйте свой день на полную катушку, чтобы за день Вы успели, как благотворно поработать, так и развлечься, пережить как приятные моменты, так и не очень. Цените своих близких и родных, так как они, как никто другой, будут поддерживать Вас в трудную минуту!

**15. Будьте логичны в своих целях, планах и желаниях.**

Теперь давайте немного вернемся назад, вспоминая цели и планы, которые ставит себе человек, желающий стать успешным. Любые Ваши цели и планы должны быть реальными, конечно, вы должны максимально творчески подходить к реализации плана, но это лишь касается реализации, а никак не постановки цели. Даже если Вы ставите за цель получать 1 000 000$ за год, то трезво оценивайте свои возможности, ведь перегнув так палку, Вы только ухудшите ситуацию, поняв в конце пути, насколько утопична была эта задача.

**16. Уверенность и быстрота принятия решений — главное Ваше кредо.**

Будьте уверенней в себе и успехе в своих делах, никогда не раздумывайте долго, лучше принять быстрое, но ошибочное решение, чем не принять его вообще! Научиться этому очень легко. Для практики используйте любые жизненные ситуации, которые требуют от Вас решений, к примеру: когда официант подходит и спрашивает, что будете сегодня заказывать, постарайтесь выдать ответ в течение первых 30 секунд.

**17. Найдите свой стиль.**

Каждый из великих и успешных людей имели свой стиль, свою изюминку, харизму, каждый из них имеет нечто особенное, поэтому и Вы должны “создать себя”. Найдите свой стиль в одежде, манере общения, вкусовых предпочтениях и просто мышлении. Не бойтесь выделяться из толпы, так как только белые вороны способны чего-то достичь в этой жизни, а серые мышки так навсегда и останутся таковыми.

**18. Ставьте новые цели.**

Последнее и также немаловажное правило заключается в том, что Вы никогда не должны останавливаться. Даже если, Вам удалось достигнуть своей цели, ставьте новые, бросьте новый вызов себе и своему самолюбию!