

РАЗРАБОТКИ ЗАНЯТИЙ

«КОРИФЕЙ»

издательско-торговый дом

# ПСИХОЛОГИЯ

11  
КЛАСС



**Издательско-торговый дом  
«Корифей»**

**Составитель Р. М. Мухаметова**

# **Психология**

**Разработки занятий**

**11 класс**



**КОРИФЕЙ**

Издательско-торговый дом

Волгоград

© Составитель Мухаметова Рената Маратовна

© Психология. Разработки занятий. 11 класс. /Сост. Р.М. Мухаметова - Волгоград: ИТД «Корифей». - 128 с.  
ISBN 5-93312-451-6

Данное пособие представляет собой методически грамотные разработки занятий по психологии с учащимися 11 класса.

Цель данной работы - вооружить научными знаниями по психологии старшеклассников; применяя специальные приемы, зная, как функционируют мышление, память, внимание, помочь учащимся развивать способности, максимально используя данный природой потенциал. Изучив составные компоненты личности: темперамент, характер, самооценку, учащиеся могут более глубоко исследовать свой внутренний мир, смогут избежать всевозможных комплексов, быть терпимее к окружающим. Имея представление о мотивах, потребностях человеческого поведения, старшеклассники смогут избежать конфликтов - как с самими собой, так и с другими людьми.

Органичное сочетание теории и практики помогает более успешно усвоить учебный материал.

Пособие адресовано психологам, преподавателям, старшеклассникам, их родителям.

© Мухаметова Р. М., составление.  
© ИТД «Корифей».  
© Оформление. ИТД «Корифей».

ISBN 5-93312-451 -6

## Содержание

Раздел I. Введение.

Тема 1. Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Раздел II. Познавательные процессы, способности.

Тема 2. Внимание.

Тема 3. Память.

Тема 4. Мышление.

Вопросы для проверки знаний по темам 1-4.

Тема 5. Способности. Интеллект.

Тема 6. Творческие способности. Креативность.

Тема 7. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.

Вопросы для проверки знаний по темам 5-7.

Раздел III. Личность.

Тема 8. Личность.

Тема 9. Психологическая теория личности (З. Фрейд).

Тема 10. Индивидуальная теория личности (А. Адлер).

Тема 11. Бихевиоризм,

Тема 12. Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).

Вопросы для проверки знаний по темам 8-12.

Тема 13. Темперамент.

Тема 14. Характер.

Тема 15. Самосознание. «Я - концепция».

Тема 16. Самоотношение.

Тема 17. Эмоции и чувства.

Тема 18. Любовь.

Тема 19. Экология любви.

Тема 20. Дружба.

Приложения.

Список литературы.

## Раздел I. Введение

### Тема 1. Предмет психологии.

#### История развития и отрасли психологии

Цель: познакомить учащихся с ролью психологии как науки, историей ее возникновения, отраслями психологии.

#### Ход работы

1. Знакомство. Прежде чем начать общение, связанное с темой нашего урока, нам необходимо познакомиться. Я предлагаю построить наше знакомство следующим образом: каждый назовет свое имя и фамилию, а потом на первые буквы фамилии и имени подберет две присущих ему черты характера.

2. Зачем нужно изучать психологию? Все мы живем среди людей и должны понимать, учитывать психологию окружающих, осознавать свои

индивидуальные личностные особенности. В той или иной степени мы все психологи. Но наша житейская психология только выиграет и обогатится, если мы дополним ее научными психологическими знаниями.

I Многие человеческие несчастья - будь то болезни, неудачи или одиночество - обусловлены недостаточным пониманием своей собственной природы, особенностей своего характера, ошибочной интерпретацией мотивов поведения других людей и, вследствие этого, сознательным или бессознательным выбором неадекватной, неверной линии поведения.

**Дискуссию на эту же тему можно провести следующим образом:** подбирается команда, которая будет отстаивать позицию: «Знания психологии очень нужны человеку в жизни» - и другая команда, которая старается привести веские аргументы, опровергающие этот тезис, т.е.: «Без психологии вполне можно обойтись, она может даже мешать людям».

- Как вы думаете, зачем нужно изучать психологию? Что она может дать человеку? Каждому из вас?

Учащимся, не проявляющим активности, предлагается роль жюри. Их задача - внимательно выслушать доводы каждой стороны и затем сделать общий вывод - чьи аргументы были более убедительными.

- Итак, знание психологии действительно может помочь человеку, в обыденной жизни. Зная, как функционируют мышление, память, внимание, применяя специальные приемы, можно развить свои способности, максимально использовать потенциал, данный нам природой. Изучая составные компоненты личности - темперамент, характер, самооценку - мы можем научиться понимать самого себя и владеть собой, быть терпимыми к «недостаткам» окружающих и не требовать от них того, что им не свойственно. Имея представление о мотивах, потребностях, ценностях, психологических защитах как движущих силах человеческого поведения, можно избежать конфликтов как с самим собой, так и с другими людьми.

Почему одни люди легко справляются с тем, что тяжело дается другим? Почему иногда в нашей памяти долго хранится случайно услышанная информация, а учебный параграф, как назло, не запоминается даже после пяти повторений? Что такое пресловутые «комплексы»? Откуда они берутся и как от них избавиться? Почему с некоторыми людьми хочется общаться, а других все избегают? Даже лень, за которую детей часто ругают взрослые, - это не такое простое явление: психология может объяснить тот странный факт, что математику, например, учить лень, а вот на дискотеке она куда-то девается...

3. Что изучает **психология**? Термин «психология» происходит от греческих

слов «психэ», что значит душа, и «логос» - учение. Следовательно, психология - наука о душе. В наше время вместо понятия «душа» используется понятие «психика», которое с ним отождествляется.

\* В психологии известен закон незавершенного действия: если, вы что-то начали делать и вас прервали, то вы будете чувствовать \* неудовлетворенность и стремление закончить начатое. Существует притча, иллюстрирующая этот закон. В одном доме на разных этажах, друг под другом, жили два музыканта. Однажды вечером один из них сыграл гамму, но без последней ноты (видимо, в этот момент его кто-то отвлек). Другой, уже пытаясь заснуть, это слышал.

Представьте себе, что он так и не уснул, пока не встал и не сыграл гамму так, как она должна звучать.

**Психология изучает факты, закономерности и механизмы психики.** Как всякая наука, она имеет свой методологический аппарат (способы сбора фактов и их анализ) и отличается от житейской психологии уровнем обобщения и строгостью объяснения фактов.

**Психика человека** обеспечивает функционирование его организма, взаимодействие с окружающим миром, восприятие и структурирование потока различной информации, регуляцию поведения и деятельности. Психика - это и познавательные процессы (память, внимание, мышление, восприятие), и состояния человека (например, тревога, обида, напряжение и т.д.), и свойства личности (черты характера и темперамента, цели, мотивы, ценности и др.). Именно психика ответственна за поведение человека, поэтому часто говорят, что психически больной человек не в состоянии контролировать свое поведение.

Научная психология располагает доказанными **фактами** \_ и **закономерностями**, объясняет действие **психологических механизмов** - таких, например, как психологические защиты. К одной из психологических защит относится вытеснение или сопротивление осознанию информации, которая может ухудшить мнение о себе самом. Говорят, например, что смех - это 'анестезия' сердца: люди в вашем возрасте 'часто смеются как бы без причины и не к месту, но таким образом они «разряжают» напряжение, возбуждение, тревогу, растерянность при встрече с чем-то необычным. Агрессивное или протестное поведение часто может вызываться, как ни странно, страхом или стремлением доказать свою значимость (во многих случаях за агрессивным поведением стоит «большое самолюбие»).

4. Коротко об истории психологии. Все эти и многие другие факты и закономерности психология добывала путем наблюдений, обобщений, экспериментов и опытов, научных исследований, длительных дискуссий, поисков, заблуждений и открытий. **История психоло-**

*гии* — это отдельная интересная тема, на которой мы с вами можем остановиться лишь очень коротко.

С древних времен человек проявлял интерес к психике окружающих его людей и своей собственной. Практически все древние философы задавались вопросом, что такое душа, по-разному подходили к пониманию того, что именно она составляет главную сущность человеческой жизни. И сейчас в обиходной речи присутствуют такие выражения, как «болит душа», «отдохнул душой», «душевный покой» и т. д. То есть на то, что с нами происходит, действительно реагирует, прежде всего, наша душа.

Знаменитый древнегреческий философ Аристотель, считающийся по праву основателем психологии, для определения природы души использовал сложное философское понятие «энтелехия», означающее незримую сущность всех вещей. Он считал, что душа есть сущность живого тела, направляющая его бытие, но душу невозможно рассматривать в отрыве от материи (живых тел).

Вопрос о том, где же находится душа, долгое время привлекал внимание ученых. Древнегреческий врач Алкмеон, исходя из аналитического опыта, утверждал, что органом психики является мозг. Аристотель же отстаивал мнение, будто главным органом психики — «местом», где обитает душа, — является сердце.

Другой древнегреческий философ-идеалист Платон рассматривал душу как самостоятельную субстанцию: он считал, что душа существует наряду с телом и независимо от него. Душа — начало незримое, возвышенное, божественное, вечное. Тело — начало зримое, низменное, тленное. По своему божественному происхождению душа призвана управлять телом, направлять жизнь человека. Однако тело иногда берет душу в свои оковы. Тело раздираемо различными желаниями и страстями, подвержено недугам, страхам, соблазнам. Оно мешает чистому познанию; Согласно Платону, истинное знание достигается только путем непосредственного проникновения души в мир идей.

В психологии, как и в философии, разгорались горячие дискуссии о первичности сознания и материи, о принципиальной возможности для человека получить объективную информацию об окружающем мире. Материалисты отстаивали точку зрения о том, что сознание — это простое отражение реальной действительности. Идеалистическое направление исходило из представлений о том, что мир принципиально непознаваем: люди не могут с помощью своих чувств получить реальную картину мира.

Знаменитый французский философ Рене Декарт, родоначальник рационализма, объявил существование сознания главным и безусловным фактом и оставил нам формулу: «Мыслью, следовательно, сущест-

вую». В XIX веке психология, восприняв дух идей Декарта, сделала своим предметом *сознание*.

Позже появилось представление о том, что сознание каждого человека представляет собой как бы некую призму, через которую он воспринимает мир по-своему, эта «призма» преломляет одну и ту же информацию, в результате чего каждый из нас получает «свое видение» реальности. Эта идея, в отечественной психологии развивалась замечательным ученым-психологом С. Л. Рубинштейном и его последователями уже в наше время.

Да, каждый из нас воспринимает мир по-своему, имеет собственную «картину мира». Индивидуальные различия между особенностями психики (сознания, души, личности) являются также предметом психологии. Все мы разные, и увидеть мир глазами другого человека — это сложно, но одновременно интересно и полезно. Именно наука психология поможет нам приоткрыть тайну человеческого бытия, заглянуть в «радужные потемки» чужой души и осветит путь к самопознанию. Не зря сквозь века дошел до нас девиз знаменитого древнегреческого философа Сократа: «Познай самого себя!»

5. От размышлений о душе до нейропсихологии. Помните, в начале разговора о предмете психологии мы говорили о душе. Пройдя долгий путь развития, психология накопила большое количество экспериментальных фактов и данных, предметом изучения объявлялись сознание, психика, поведение человека. Ученые пытались понять, что собой представляет «материальный субстрат» — носитель психики. Знаменитый отечественный ученый А.Р. Лурия в 20 — 40-х годах нашего столетия, занимаясь исследованиями строения мозга, доказал, что различные психические функции, движения, эмоции имеют свое представительство в коре головного мозга. Благодаря Лурии мы знаем сегодня, что, например, лобные доли коры головного мозга отвечают за целенаправленность поведения и способность предвидеть последствия своих действий. Теперь известно, что у детей, обладающих чрезмерной подвижностью и неспособностью концентрировать внимание, во многих случаях существуют микроповреждения этих частей коры головного мозга.

Немного о методах психологии.

Вопросы о природе человеческого сознания, душе человека и его психике неизбежно привели ученых к проблемам методологического характера. Какими методами можно изучать такие сложные явления? Одни исследователи говорили, что это может быть только самонаблюдение (интроспекция), другие — что нужно разработать научные методы и постараться получить экспериментально прове-

ренные факты. Экспериментальное направление в психологии связано с именем немецкого ученого Вундта. Ставя свои опыты с использованием специальной аппаратуры, он объявил, что только так можно «выманить зверя из логова» - «пощупать» и исследовать психику и сознание, которое ускользает от понимания и «прячется» под покровом тела.

Известные вам психологические тесты - это тоже экспериментальные методы психологии. Однако, нужно иметь в виду, что популярные тесты, которые можно сейчас найти в любой газете, имеют довольно сомнительную ценность, и вряд ли можно серьезно относиться к полученным с их помощью результатам. Создание психологического теста - это чрезвычайно сложная, длительная, кропотливая научная работа по сбору данных, разработке нормативов, объяснению полученных результатов и закономерностей.

**Учащимся можно предложить подготовить реферат о каком-либо периоде развития психологии, жизни ученого-психолога, о психологических открытиях.**

#### 6. Отрасли современной психологии.

Современная психология представляет собой весьма разветвленную **систему научных дисциплин**. Она широко используется в рекламе, в торговле, в управлении коллективами, в подборе и расстановке кадров; она необходима юристам и педагогам.

**Юридическая психология** подразделяется на судебную психологию, исследующую психические особенности поведения участников уголовного процесса (психология свидетельских показаний, особенности поведения обвиняемого, психологические требования к допросу и т.п.), криминальную психологию, занимающуюся психологическими проблемами поведения и формирования личности преступника, мотивами преступления и т. д. В этой области существует, например, такое интересное направление, как виктимология: психология жертвы. Предполагается, что во многих случаях люди становятся жертвами жестоких преступлений или издевательств со стороны других оттого, что имеют особый характер и поведение, так называемый «виктимный профиль личности».

**Психология труда** изучает психологические особенности трудовой деятельности человека. В ее задачу входит исследование важных качеств той или иной профессии, закономерностей развития трудовых навыков, выявление влияния на трудящегося производственной обстановки. Например, определенная окраска стен помещения фабрики может несколько повысить производительность труда или, наоборот, снизить.

- Как вы думаете, почему?

**Военная психология** исследует поведение человека в условиях боевых действий, психологические стороны взаимоотношений началь-

ников и подчиненных, методы психологической пропаганды и контрпропаганды. Для военной психологии актуальным является изучение процессов взаимодействия людей в закрытых малых группах (порождающих в некоторых случаях такие негативные явления, как «дедовщина»). Какие практические задачи способна решить военная психология?

**Возрастная психология** изучает развитие различных психических процессов и психологических качеств личности, исследует возрастные особенности психических процессов, возрастные возможности усвоения знаний. Это особенно важно для педагогики. К области возрастной психологии относятся вопросы: как тот или иной стиль воспитания в семье влияет на становление личности, характера человека; каковы другие факторы развития личности?

К возрастной психологии примыкает **педагогическая психология**, которая изучает психологические закономерности обучения и воспитания человека.

**Медицинская психология** изучает психологические аспекты деятельности врача и поведение больного, пограничные состояния между психическими заболеваниями и различными вариантами нормы.

К пограничным состояниям относятся, например, неврозы и повышенная тревожность, когда человек легко раздражается, слишком близко к сердцу принимает малозначимые события, испытывает состояние психологического дискомфорта. Медицинские психологи работают в больницах и клиниках.

**Социальная психология** изучает психические явления, которые возникают в процессе взаимодействия людей в различных организованных и неорганизованных малых общественных группах; распределение ролей в коллективе (кто и почему в той или иной группе занимает позицию лидера, отверженного, пренебрегаемого). Социальные психологи исследуют общественные настроения, возникновение предрасудков и стереотипов и влияние их на общественное мнение. Тот факт, что общественное мнение можно формировать с помощью средств массовой информации, учитывая данные социальной психологии, используется при организации рекламных и даже предвыборных кампаний.

- Почему знание социальной психологии способствует более эффективному взаимодействию людей?

В последние годы возникают новые отрасли психологии, например: **психология торговли**, которая выясняет психологические условия воздействия рекламы, индивидуальные, возрастные и другие особенности спроса, психологические факторы обслуживания клиентов, исследует вопросы психологии моды. В самостоятельную отрасль выделяется **психология управления**. Без знания этой науки трудно обойтись современному менеджеру и руководителю.

## Практическая работа

Преподаватель объясняет свои требования учащимся; обсуждаются организационные вопросы: о необходимости вести конспекты, записывать определения, которые нужно будет вспомнить при проверке знаний. Часть рабочих тетрадей следует отвести под выполнение тестов и письменных ответов на вопросы, а также коротких сочинений, которые иногда будут предлагаться в качестве домашнего задания. Учащимся сообщается о зачете по предмету в конце года, критериях оценки знаний.

### а) Групповая дискуссия.

- Мне бы хотелось узнать о ваших впечатлениях от уроков психологии. Как вы думаете, что может дать вам изучение этой науки?

*Учащиеся на отдельных листочках дают письменные ответы на этот вопрос.*

### б) Выработка правил работы на уроках психологии.

- Я предлагаю выработать определенные правила работы. Например, поддержка друг друга, умение выслушать, уважение друг к другу и др.

Выслушиваются предложения учащихся и составляется перечень правил.

### в) Тест «Какой вы психолог?» (прил. 1).

Подведение итогов.

Подведение итогов является необходимым структурным компонентом каждого урока. Учащиеся делятся своими впечатлениями об уроке, отвечают на вопросы: «Что запомнилось больше всего?», «Что было наиболее полезно, интересно?»; высказывают пожелания на будущее. Такого рода обратная связь помогает преподавателю строить работу наиболее эффективно, учитывать возрастные и личностные особенности и потребности конкретного класса.

## Раздел II. Познавательные процессы, способности

### Тема 2. Внимание

Цель: познакомить учащихся с понятием «познавательные процессы»; детально рассмотреть виды, структуру, механизмы такого познавательного процесса, как внимание; обучить приемам развития внимания, сформировать навыки регуляции произвольного внимания.

#### Ход работы

- Сегодня мы приступаем к изучению важного раздела психологии: *познавательные процессы*. На этом уроке мы узнаем, что собой представляет наше внимание и можно ли им управлять<sup>4</sup>

Все мы имеем возможность воспринимать красоту, чувствовать запах цветов, анализировать события, запоминать хорошее и забывать плохое, и многое-многое другое. Благодаря чему мы обладаем такой возможностью?

Эта возможность обеспечивается познавательными процессами.

1. Что такое познавательные процессы? Это психические явления,

в своей совокупности непосредственно обеспечивающие познание, т.е. восприятие информации, ее переработку, хранение и использование.

К их числу относятся: ощущение, восприятие, внимание, воображение, память, мышление. Мы с вами остановимся на таких процессах, как внимание, память, мышление.

Конечно, вы не раз слышали и употребляли слово «внимание». Что же такое внимание?

Ученые подсчитали, что человеческий взор перемещается за день 100 000 раз. Представьте себе, что эти перемещения никак не связаны между собой, совершенно бесцельны и неуправляемы. Едва ли наблюдатель сможет разобраться в таком хаосе впечатлений. Поэтому ему нужен своеобразный «компас», который бы указывал направление наблюдения. Роль такого «компаса» выполняет внимание.

2. Определение внимания. *Внимание* — направленность и сосредоточенность сознания человека на определенных объектах при одновременном отвлечении от других. То, к чему привлечено внимание, становится для нас «фигурой», а все остальное — «фоном». Важность внимания в жизни человека трудно переоценить, его называют также регулятором деятельности.

3. Виды внимания. Внимание бывает произвольное и произвольное. *Непроизвольное* — само собой возникающее внимание, вызванное действием сильного, контрастного или нового, неожиданного раздражителя, а также значимого и вызывающего эмоциональный отклик явления. Например, внимание невольно привлекает сильный шум, броско одетый человек, падающая звезда на ночном небе, плачущий на улице ребенок. Нам не нужно себя заставлять сосредотачиваться на этих событиях, здесь мы невольно останавливаем свой взгляд.

- Приведите свои примеры проявления непроизвольного внимания.

*Произвольное внимание* — сознательное сосредоточение на определенной информации; оно требует волевых усилий и при отсутствии интереса утомляет через 20 минут. Например, чтение учебного материала. Если себя не заставить, то можно получить завтра плохую оценку. Именно здесь нас выручает наша способность к произвольному вниманию.

Когда нам приходит на помощь произвольное внимание? *Послепроизвольное внимание* вызывается через вхождение в деятельность и возникающий в связи с этим интерес, в результате длительное время сохраняется целенаправленность, снимается напряжение. Человек не устает, хотя послепроизвольное внимание может длиться часами. Например, книга сначала показалась скучной, а затем человек зачитался. Или в начале урока вы меня слушали только из вежливости, а потом вдруг заинтересовались и перестали себя заставлять быть

сосредоточенными на том материале, который я излагаю.

- В каких ситуациях может проявляться послепроизвольное внимание?

#### Д. Структура и характеристики внимания.

**Объем** - количество объектов, которые могут быть охвачены вниманием одновременно.

Несомненно, вы слышали о феноменальных способностях Юлия Цезаря. Он мог одновременно выполнять несколько дел одинаково качественно, т. е. имел большой объем внимания.

К характеристике объема примыкает такое качество внимания, как **распределение**, - это возможность удерживать в сфере внимания одновременно несколько объектов. Хорошее распределение внимания необходимо, например, для учителя: нужно одновременно слушать отвечающего ученика или записывать на доске новый материал и в то же время не выпускать из виду последнюю парту, где кто-то шушукается, и правый ряд, где некто корчит рожи и смешит класс (пока учитель отвернулся).

**Переключение** - намеренный осознанный перенос внимания с одного объекта на другой. При развитой способности к переключению внимания человек может легко переходить от одного вида деятельности к другому.

Вспомните ситуации, когда на уроке прозвучала шутка, все отвлеклись и сосредоточились на комичности происходящего. Но потом все равно необходимо возвращаться к работе. Так вот, здесь и проявляется ваша способность к переключению: кто-то моментально приступает к работе, а кто-то еще пол-урока смеется.

**Персеверация** - явление, связанное с затруднением переключения внимания.

Чтобы вы смогли испытать на себе, что значит это явление, давайте проведем маленький эксперимент.

#### Упражнение

Попробуйте быстро рисовать треугольники то вверх, то вниз вершинами.

Вы увидели, что это довольно сложно, - стереотип одного действия распространяется на следующее, возникают навязчивые повторения. (Могут быть навязчивыми какие-то мысли или постоянно прокручивающаяся в мозгу строчка популярной песни). Это и есть явление персеверации, которое возникает при утомлении человека.

**Устойчивость** внимания характеризует длительность сосредоточения внимания на объекте. Если вы способны долго быть сосредоточены на каком-то одном виде деятельности и при этом качество выполняемой вами работы не снижается, значит, можно говорить о высоком уровне развития устойчивости вашего внимания. А бывает и

наоборот: мы что-то начинаем делать аккуратно и красиво, а спустя какое-то время у нас все идет «вкривь и вкось».

Возможны колебания внимания. Если держать возле уха часы не двигая их, тикающий звук будет то исчезать, то появляться вследствие колебания внимания.

**Концентрация** внимания - степень сосредоточенности на объекте. Особенно ценно данное качество в ситуациях с повышенной эмоциональной нагрузкой. Очень часто на контрольных работах долгожданная записка с решением приходит к вам буквально за минуту до звонка, к этому моменту у вас уже и руки дрожат, и голова соображает плохо. Помочь вам может только способность к максимальной концентрации внимания. Если вам удастся собраться и не думать о поджимающем времени, о том, что вас кто-то толкает в бок, чтобы вы быстрее писали (ему тоже нужно), то только в этом случае вы сможете переписать, не допустив ошибок. В этом и заключается сила концентрации внимания.

#### МИНИ-ТЕСТ

Учащимся на 3 секунды предъявляется лист бумаги с рисунком и дается задание запомнить цифры:



Затем задается вопрос: в какую фигуру была заключена каждая из цифр?

#### 5. Факторы, влияющие на произвольное внимание.

Результаты выполненного вами задания свидетельствуют о том, что внимание зависит от установки. К другим причинам, оказывающим влияние на способность к произвольному вниманию и его характеристики; относятся: мотивация; эмоциональное состояние; личностные особенности (например, склонность волноваться и тревожиться); интенсивность стимула; значимость стимула или ситуации; особенности ситуации.

Даже у одного человека разные функции внимания могут различаться в зависимости от этих условий. Например, в ситуации экзамена у многих школьников, на обычных уроках спокойных и сосредоточенных, отмечается ухудшение внимания.

Каковы физиологические механизмы внимания? Существует целый ряд теорий, объясняющих природу произвольного внимания. Одна из них известна как «доминанта Ухтомского». Этот ученый предположил, что возбуждение распространяется по коре больших полушарий мозга неравномерно и может создавать в ней очаги оптимального



возбуждения, которые приобретают доминирующий характер и вызывают торможение соседних областей. Современные исследования показывают, что способность к произвольному вниманию обеспечивают особые клетки мозга - нейроны особого типа, расположенные в коре больших полушарий. Регулируют состояние произвольного внимания, главным образом, лобные доли мозга.

#### 6. Нарушения внимания.

Итак, вы только что увидели ценность и важность данного познавательного процесса. Встречаются люди, которые испытывают большие трудности в сосредоточении, внимания. Нарушение концентрации внимания - это рассеянность.

##### *Виды рассеянности (по К. К. Платонову):*

1. «Порхающее внимание» - оно определяется произвольным, легким переключением очень мало интенсивного и неустойчивого, внешне направленного внимания.

2. «Липкое внимание» характеризуется трудным переключением очень высоко интенсивного и устойчивого, чаще внутренне направленного внимания.

Какая же невнимательность хуже?

Все зависит от того, у кого и в каких условиях она проявляется. Для работников водительских профессий «липкое внимание» может явиться причиной аварии. А вот для ученых это может быть предпосылкой открытий.

В разных профессиях необходимо наибольшее развитие определенных видов внимания: у часовщика - сосредоточенное, у шофера - широко распределенное и быстро переключаемое, у педагога - глубокое переключение.

7. Развитие внимания. Внимание можно развивать. Тренировка внимания очень важна для успешной учебы, да и любой целенаправленной деятельности.

Существует много *способов развития внимания*. Вот некоторые из них.

1. Рассмотреть предмет и, удалив его из поля зрения, перечислить как можно больше деталей.

2. Запомнить расположение предметов и при перестановке поставить их в первоначальном порядке.

3. К. К. Платонов описывает такой способ развития внимания, как «Игра индейцев»: на столе раскладываются 15-20 мелких предметов (ключ, резинка, камешки, цветы, кусочки бумаги и т. д.), которые прикрываются бумагой или куском материи. Желая испытать себя, подходит к столу, экспериментатор (судья) на счет «раз-два-три» открывает покрывало, показывает кучку предметов и затем вновь за-

крывает их. Испытуемый должен перечислить предметы, которые запомнил, и описать их. Можно устроить соревнование - кто запомнит больше.

4. Упражнение «Муха» - групповая игра. Требуется доска с расчерченным на ней девятиклеточным (или более) игровым полем и небольшая присоска (или кусочек пластилина). Правила игры состоят в том, что перемещение «мухи» с одной клетки на другую происходит путем подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд («Вверх», «Вниз», «Вправо», «Влево») «муха» перемещается соответственно на соседнюю клетку.

Играющие подают команды по очереди, причем они не видят игровое поле. Они должны держать игровое поле в воображении, неотступно следить за перемещением «мухи» и не допустить ее выхода за пределы поля. Игра проводится так, что один из участников стоит перед доской (или держит листок с игровым полем перед собой) и перемещает «муху» по команде играющих. Последние сидят отвернувшись и подают по очереди команды, ориентируясь на воображаемое поле. Если ведущий видит, что играющий потерял нить игры, или «муха» покинула поле, он дает команду: «Стоп», - и, вернув «муху» на центральную клетку, начинает игру сначала. Тот, кто дал неверную команду, выбывает из игры.

5. Использовать специальные картинки, рисунки, где изображены ситуации с большим количеством деталей, лабиринты. Задания могут быть такими: найти как можно больше отличий (*прил. 2*); назвать как можно больше деталей, сосчитать количество сходных объектов, запомнить количество объектов и их расположение (*прил. 3*) и др.

6. Считать до 30, заменяя хлопком числа, которые делятся на 3 или содержат 3 (например, 9,13).

7. Для развития способности к сосредоточению можно практиковать специальные упражнения. Например, длительное время (не менее 5 минут) смотреть на какой-то предмет, не допуская посторонних мыслей и отвлечения на другие вещи. Лучше, чтобы это был простой предмет, например, карандаш, стакан или красная точка, нарисованная на белом листе.

А вообще, владеть вниманием — это значит уметь не только обращать его на то, что надо заметить, но и не видеть того, что должно остаться незамеченным. Именно это позволит вам сохранять отношения с людьми всегда теплыми и доброжелательными.

Практическая работа.

Закрепление пройденного материала

а) *Обсуждение* важности данного познавательного процесса для жизнедеятельности человека.

б) *Упражнение на развитие концентрации внимания.*

К доске выходят 10 учащихся. Они становятся в шеренгу, и первый ученик начинает счет. Ребята должны считать от 1 до 30, произнося подряд

по одному числу. Те, кому достаются числа, которые содержат «3» или делятся на «3», их не произносят, а заменяют хлопком. Если какой-то учащийся ошибается, то выбывает из игры. В таком случае счет начинается сначала, с первого игрока.

Подведение итогов.

### Тема 3. Память

Цель: дать определение памяти как одного из важнейших психических процессов; познакомить учащихся с видами памяти и механизмами запоминания; предоставить им возможность выявить индивидуальные особенности своей памяти; освоить некоторые приемы мнемотехники.

#### Ход работы

- Сегодня на уроке мы продолжим изучать познавательные процессы и поговорим о памяти и ее видах, механизмах запоминания, а также приемах, способствующих развитию памяти и лучшему запоминанию.

Кто из вас попытается сформулировать, для чего человеку нужна память?

#### 1. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти.

Запоминание, сохранение и последующее воспроизведение индивидом информации называется памятью. Различают *основные процессы памяти*: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание.

Под *продуктивностью* памяти понимают ее объем, способность запомнить как можно больше материала. Главное из качеств, определяющих продуктивность памяти, - умение быстро извлекать (воспроизводить) из запаса запомнившихся сведений именно то, что необходимо в данный момент. Материал в процессе запоминания должен непрерывно систематизироваться, чтобы его можно было эффективно сохранить. Особое значение здесь приобретает способность находить в вещах сходство и различия (это уже процесс мышления). Великий русский полководец А.В. Суворов говорил: «Память есть кладовая ума, и поэтому надобно скорее все укладывать, куда следует».

Психологические эксперименты показали, что при *механическом запоминании* и воспроизведении неосмысленного материала через день забывается 25% заученного. Продуктивность *смысловой* памяти примерно в 25 раз выше продуктивности механической памяти.

2. Виды памяти. Отдельные виды памяти вычленяются в соответствии с различными критериями: по характеру психической активности; по виду и форме запоминаемой информации; по анализаторам; по характеру целей деятельности; по продолжительности закрепления и сохранения материала.

*По характеру психической активности*, преобладающей в деятельности, выделяется *двигательный тип* памяти - запоминание, со-

хранение и воспроизведение различных движений и их систем. Например, когда вы разучиваете какой-то танец, то сразу вам довольно тяжело не сбиваться, вы постоянно следите за тем, какое «па» должно быть следующим. Когда же вы разучили танец, вы идете легко, не задумываясь над тем, что делать дальше. В этом вам помогает именно двигательная память. Некоторым людям с хорошо развитой двигательной памятью легче запомнить материал, который они записали. *Эмоциональная память* - это память на чувства. Пережитые и сохраненные в памяти чувства выступают как сигналы, либо побуждающие к действию, либо удерживающие от действий, вызвавших в прошлом отрицательные переживания.

*По предъявляемым стимулам* (виду и форме информации) выделяют *образную* (образная память - это память на представления, на картины природы и жизни, рисунки и модели, а также на звуки) и *словесно-логическую* память (запоминание и сохранение логически упорядоченной информации, представленной в словесной форме. Ее еще называют *смысловой* памятью).

*По анализаторам*, которые участвуют в восприятии запоминаемого материала, выделяют *зрительную, слуховую, осязательную, обонятельную и вкусовую* память.

Есть такой закон: чем больше видов памяти участвует в запоминании, тем прочнее сохраняется материал и лучше воспроизводится.

В зависимости от того, какие органы чувств (анализаторы) задействованы при предъявлении информации вы испытываете

<b>Мини-тест</b>
Учащимся предлагается проверить свою память.
<b>а) Определение уровня развития кратковременной слуховой вербальной памяти (на слова).</b> Диктуется список из 12 не связанных между собой слов, например: гора, игла, роза, кошка, часы, пальто, книга, окно, пила, правда, нога, ваза. Далее в полной тишине учащиеся записывают на листочках то, что запомнили. Результаты обсуждаются. Средний уровень, согласно закону запоминания, вычисляется как $7 \pm 2$ .
<b>б) Зрительная образная память.</b> На 3 - 5 секунд учащимся последовательно предъявляются карточки с изображениями фигур. Далее они в полной тишине должны зарисовать на своих листочках фигуры, которые смогли запомнить. Через 3 минуты преподаватель спрашивает, сколько изображений запомнили учащиеся, затем фигуры предъявляются еще раз для самопроверки.

3. Произвольная и произвольная память, продолжительность запоминания.

*По характеру целей деятельности* память делится на произвольную и произвольную. Запоминание и воспроизведение, в котором

отсутствует специальная цель что-то запомнить или припомнить, называется *непроизвольной памятью*. В тех случаях, когда мы ставим такую цель, говорят о *произвольной памяти*. Приступая к приготовлению уроков, нужно поставить перед собой цель - запомнить. При этом нужно четко сформулировать для себя, что именно и как запомнить: все подряд или отдельные части материала; наизусть, близко к тексту или лишь общий смысл содержания. Точная предварительная настройка поможет добиться желаемого результата. Отчетливое, сознательное намерение запомнить надолго, «навсегда» повышает прочность запоминания.

*По продолжительности закрепления и сохранения материала* память делят на кратковременную, долговременную и оперативную. Для *долговременной* памяти характерно длительное сохранение материала после многократного его повторения и воспроизведения. *Кратковременная* память определяется способностью к сохранению информации после однократного непродолжительного восприятия.

Понятием *оперативная память* обозначают мнемические процессы, обслуживающие непосредственно осуществляемые человеком действия, операции. Когда мы выполняем какое-либо сложное действие, например, арифметическое, то осуществляем его по частям. При этом мы удерживаем «в уме» некоторые промежуточные результаты до тех пор, пока имеем с ними дело. По мере продвижения к конечному результату конкретный материал может забыться. Аналогичное явление мы наблюдаем при чтении, списывании, вообще при выполнении любого более или менее сложного действия.

**4. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.** С помощью психологических экспериментов выявлен закон, определяющий объем кратковременной памяти:  $7 \pm 2$  (т. е. запоминается от 5 до 9 стимулов). Существуют и другие закономерности процесса запоминания и забывания. Так, обычно лучше запоминаются начало и конец информации, воспринимаемой на слух, а середина как бы выпадает. Этот процесс графически выглядит так:

**Продуктивность**

Начало сообщения

Конец сообщения

*время*

Вы уже знаете также, что при механическом запоминании информации через день 25% ее забывается. Однако, многократное повторение материала дает возможность перевести информацию в долговременную память. Забывание происходит наиболее интенсивно в первые 6 часов после запоминания. Поэтому если информацию требуется запечатлеть надолго, то ее целесообразно повторять с определенными интервалами через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и через 24 часа.

**5. Условия, влияющие на запоминание.** Как и в случае внимания, на процесс запоминания и сохранения информации влияют также *установка, мотивация, эмоциональное состояние* (при волнении продуктивность памяти резко снижается; под влиянием эмоций может даже происходить искажение информации), *уровень концентрации внимания, значимость для индивида информации* (например, информацию о том, что «22 мая в 11<sup>15</sup> по адресу: Пушкинская, 148, некая Валентина Евгеньевна будет зачитывать названия экзаменационных сочинений», быстро запомнит тот, кто 23 мая должен сдавать экзамен, а я, конечно, не вспомню этот адрес, время и имя-отчество). Развитие способности к систематизации материала, умения «поместить его на нужную полку в кладовой ума» - залог того, что вы сможете легко извлекать его из памяти при надобности.

Как показывает повседневный опыт, лучший способ глубоко осознать и прочно запомнить материал - это изложить его в устном или письменном виде, логически связать с уже известным. Конечно, если вы быстро запоминаете и медленно забываете, лучше не бывает. А если запоминаете медленно, а забываете быстро, то следует особенно много и постоянно работать над развитием своей памяти.

**6. Мнемотехника.** Поиски приемов рационального заучивания фактов, информации начались еще в прошлом веке. Так возникло понятие о *мнемотехнике* как руководстве по заучиванию фактологического материала, использованию специальных приемов и способов для улучшения запоминания. Сейчас мы рассмотрим *некоторые приемы мнемотехники*.

**1)** Для запоминания совокупности и последовательности группы слов можно применить следующие приемы: каждое слово сокращается до начальной буквы, а по этим буквам надо придумать новые слова, из которых составляется осмысленная фраза. Так заучивается, например, последовательность основных цветов в радуге: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

**2)** Запоминание сложных или новых для вас слов с помощью созвучных (более понятных). Например, медицинские термины «супинация» и «пронация» можно представить как «суп несла и пролила»; запомнить имя португальского путешественника Васко да Гама поможет созвучное «Васька да Галя».

**3)** При запоминании номеров телефонов можно выявить арифметическую зависимость между группами цифр в числе, например, в номере телефона 35-89-54 такая зависимость существует:  $89 = 35 + 54$ . Можно попробовать выделить знакомые числа. Например, число 85314 состоит из «85» - год рождения брата и «314» - первые цифры числа «пи».

**4)** Прием смыслового кодирования. Например, число 314 159 можно запомнить с точностью до 6-го знака при помощи следующей

фразы: «Это я знаю и помню прекрасно». Количество букв каждого слова соответствует цифрам данного числа.

5) Прием ассоциации: ряд не связанных между собой слов следует представить в виде образов, включая каждое последующее слово в «картинку», где присутствует образ, символизирующий предыдущее слово. Причем, чем более нелепой, смешной окажется воображаемая картина, тем больше шансов, что вы ее запомните. При соответствующей тренировке вполне возможно запомнить 25 - 30 и даже больше слов из 40 при первом предъявлении.

**Практическая работа.**

**Закрепление пройденного материала**

**Обсуждение.** У каждого существуют свои способы лучшего запоминания. Я предлагаю поделиться своими рецептами.

**Желающие высказываются о том, какие способы помогают им лучше запоминать информацию и учебный материал.**

**Упражнение для освоения приема «ассоциации».** Учащимся в полной тишине диктуется 12 слов с предварительной инструкцией: представлять себе образ, связанный с каждым словом; создавать в воображении некую цепочку событий, где каждый последующий образ имел бы взаимосвязь с предыдущим. Желательно, чтобы получился рассказ, маленькая история, причем, чем более смешной, необычной будет эта история, тем скорее она запомнится.

**Образец набора слов:** дерево, верблюд, воздух, цветок, площадь, галстук, кино, справедливость, директор, камень, ключ, весы. Можно использовать другие наборы.

Сразу после окончания предъявления слов на слух учащиеся, не разговаривая и не отвлекаясь, в течение 3 - 5 минут на своих листочках воспроизводят то, что запомнилось. Потом тот, кто запомнил наибольшее количество слов, рассказывает свою историю в «картинках», которые помогли ему создать ассоциативные связи. Предлагается сравнить также продуктивность своей памяти без применения приема мнемотехники (в начале урока) и с применением метода ассоциаций.

**Подведение итогов.**

## **Тема 4. Мышление**

Цель: познакомить учащихся с понятием «мышление», дать представление о различных процессах и операциях мышления, освоить приемы развития логического мышления.

### **Ход урока**

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, что такое мышление, какие существуют процессы и операции мышления.

1. Что такое мышление? Во многих сказках главному герою приходится отгадывать три загадки, чтобы спасти свою жизнь или по-

лучить руку и сердце прекрасной принцессы. Одной из самых трудных загадок считается такая: «Что на свете всего быстрее?» И умный сказочный герой отвечает: «Всего быстрее мысль человеческая». Что же такое «мысль», «мышление» и надо ли специально учиться думать, да и можно ли этому научиться?

Обладание разумом, умение думать отличают людей от других живых существ. Мышление позволяет человеку приспосабливаться к окружающей среде, ставить цели и достигать их, проникать в сущность вещей и явлений, общаться с другими. Ум, мышление, разум всегда считались достоинством человека, а отсутствие ума - большой бедой. Есть даже такое выражение: «Если Бог хочет наказать человека, он лишает его разума».

Какие еще высказывания, относящиеся к способности человека мыслить, вы знаете?

Как рождается человеческая мысль, как ребенок обретает способность думать? Малыш выходит гулять и видит, что идет дождь. Земля, асфальт, крыши домов становятся мокрыми, появляются лужи. Приходит зима, становится холодно, замерзает речка, идет снег, деревья покрываются инеем. Ребенок наблюдает явления природы и делает выводы: всегда, когда идет дождь, все вокруг становится мокрым; всегда, когда наступают холода, появляются снег и лед. В этой способности человека делать общие выводы на основе своего опыта и уже имеющихся знаний и заключается умение мыслить.

**Итак, мышление - это отражение общих свойств вещей и явлений и нахождение закономерных связей и отношений между ними.**

Окружающий нас мир мы познаем с помощью ощущений и восприятия - мы видим предмет, пробуем его на ощупь, на вкус, воспринимаем цвет и форму и, таким образом, узнаем его свойства, качества, особенности. Но таким путем мы можем воспринимать только отдельные, единичные факты.

А теперь оглянемся вокруг - сколько взрослых и сверстников рядом! Это - родители, педагоги, друзья и одноклассники. Все они разного возраста, роста, с разным цветом глаз и характером, но всех их объединяет то, что они являются живыми разумными существами - людьми. Независимо от единичных конкретных признаков (возраст, цвет волос, пол и т.д.) мы, произнося слово «человек», фазу понимаем, что речь идет о живом существе, обладающем сознанием, умеющем говорить и думать, т.е. у нас с вами есть обобщенное представление о том, кто такой человек.

Таким образом, в мышлении мы имеем дело с отражением общих, существенных свойств предметов, относящихся к группе сходных явлений. Каждую такую группу можно назвать обобщающим, или, как его еще называют, «родовым», понятием.

Поэтому говорят, что мышление - это не только отражение общих свойств явлений, но и *процесс обобщенного и опосредованного познания действительности.*

Как понять это выражение: «процесс опосредованного познания»? Мышление дает нам возможность узнать то, чего мы непосредственно не наблюдаем, что не можем увидеть, потрогать. Мало того, оно позволяет предвидеть ход - событий и результаты наших собственных действий. Знаменитый Шерлок Холмс с помощью метода дедукции (рассуждения от общего к частному) до мельчайших подробностей воссоздавал «в уме» картину преступлений, свидетелем которых он сам не был. Замечательный сыщик, изучая следы, оставленные преступником, пользуясь методами наблюдения, сопоставления, сравнения, обобщения и последовательного рассуждения (т. е. основными приемами мышления), в краткий срок безошибочно раскрывал самые хитроумные преступления. Придумавший Шерлока Холмса английский писатель А. Конан Дойл, создавая «ум» своего героя, использовал действительные факты, законы мышления человека.

В разных областях науки добываются факты, выдвигаются и доказываются гипотезы, строятся прогнозы на основе полного использования возможностей нашего мышления. Нельзя непосредственно наблюдать атом, но науке известно его строение; невозможно наблюдать многие болезненные процессы, происходящие в организме человека, но на основе изучения симптомов болезни, анализируя причинно-следственные отношения, врачи делают выводы об истоках заболеваний и способах их лечения.

Наряду с этим опосредованность нашего мышления заключается в том, что мы отражаем действительность, опираясь на уже известные, накопленные человечеством знания. Нам в своем жизненном опыте не надо начинать «с нуля». Мы имеем возможность овладеть уже накопленным общественно-историческим опытом, который существует в виде знаний, навыков, умений обращаться с предметами и орудиями труда и закреплен в языке. Овладевая речью, языком, мы уже учимся мыслить; речь позволяет в одном слове или фразе отразить целый класс понятий, смысл тех или иных явлений действительности.

2. Виды мышления. Выделяют мышление теоретическое и практическое. К *теоретическому мышлению* относится мышление понятийное (т. е. образование понятий, умозаключений в словесной форме - словесно-логическое мышление) и образное. К *практическому мышлению* относится мышление наглядно-образное, свойственное детям дошкольного возраста и взрослым, занятым практической работой, а также наглядно-действенное. Особенность последнего выражается в том, что решение умственной задачи осуществляется с опорой на действие с реальными предметами. Так, многим детям трудно освоить абстрактные

операции с числами - сложение и вычитание - без опоры на счетные палочки, перекладывая которые, они могут наглядно увидеть результат.

Уметь мыслить - значит уметь оперировать знаниями. Человек обучается этому в личном жизненном опыте, но особенно важно для развития мышления школьное обучение, потому что оно специально направлено на вооружение учащихся многообразными знаниями и умение их использовать. Сознательно усваивая учебный материал, вскрывая связи и отношения между предметами и явлениями действительности, школьники постепенно учатся формировать точные и ясные понятия, делать правильные суждения и выводы, строить умозаключения, систематизировать полученные знания, сравнивать, обобщать и конкретизировать материал. Ни на одну психическую функцию так не влияет обучение, как на мышление. •

И все же знания сами по себе малоценны, если человек не умеет ими оперировать, применять в нужной ситуации для решения той или иной проблемы, научной или житейской. Поэтому для развития мышления столь же важно научиться в процессе получения и накопления знаний *производить умственные операции.*

#### Мини-тест

Учащимся предлагается проверить свою способность производить умственные операции с помощью задачи на перекодирование «Язык суахили», предложенной Б.Г. Аняевым. На доске записываются 4 строчки, в каждой из которых дано одно слово на языке суахили, снабженное переводом на русский язык:

Akupenda – он любит тебя;

Nikupiga – я бью тебя;

Awapiga – он бьет их;

Atupenda – он любит нас.

Нужно перевести с русского языка на язык суахили фразу «Я люблю их». (Правильное решение --niwapenda).

Первый учащийся, который правильно решит предложенную задачу, объясняет ход своих рассуждений, показывая отдельные этапы решения на доске.

Для того, чтобы решить это задание, вы должны были использовать две противоположные умственные операции – анализ и синтез, необходимые для работы мысли.

3. Мыслительные операции. *Анализ* - это мысленное расчленение предмета или явления, выделение его частей, признаков, свойств. *Синтез* - мысленное соединение элементов, частей, признаков в некоторое целое. В отдельных этапах мыслительного процесса на первый план выступает или анализ, или синтез.

Процесс понимания предложения на иностранном языке протекает следующим образом. При первом чтении смысл предложения остается непонятным. Тогда на первый план выступает процесс анализа: человек выделяет отдельные слова и устанавливает их значение

(припоминает, смотрит в словарь). Однако, можно знать значения всех слов в отдельности и все-таки не понимать смысла предложения в целом. Необходима еще синтетическая работа мысли - объединение в одно осмысленное целое всех значений отдельных слов. И только тогда, когда это объединение произошло, человек начинает понимать смысл предложения.

Существенными составляющими логического мышления являются обобщение и абстрагирование. **Обобщение** - это мысленное объединение предметов и явлений действительности, имеющих те или иные общие свойства. Обобщение выражается в том, что среди конкретных, единичных, индивидуальных особенностей предмета и явления на первый план выдвигаются те, которые являются общими для целой группы объектов и характеризуют эту группу. Этот процесс отвлечения от несущественных признаков и мысленного выделения одних лишь существенных особенностей данной группы объектов называется **абстрагированием**.

Существует еще ряд мыслительных операций, овладение которыми необходимо для развития мышления. Это, например, **равнение** (оно позволяет вскрыть сходство и различия вещей, явлений), **классификация** (объединение предметов и явлений в классы по сходству), **аналогия** (установление сходства в каком-нибудь отношении между явлениями, предметами и понятиями) и некоторые другие.

4. Пути развития и активизации мышления. Можно ли специальными упражнениями, тренировками достичь высокого уровня овладения мыслительными операциями? Да, это возможно как в ходе целенаправленного школьного обучения, так и с помощью специальных упражнений, которые помогают формированию мыслительных операций, делают мышление более содержательным, дисциплинированным и более застрахованным от ошибок. Л.Н. Толстой писал: «Старайтесь дать уму как можно больше пищи».

Активизирует мышление способность самостоятельно ставить задачу и стремление найти решение (т. е. мотивация). Особенно ценна для развития мышления привычка анализировать информацию, выделять противоречия, подмечать сходство, видеть необычное в обычном, отходить от привычных штампов, искать нестандартные, самостоятельные решения. Умение сформулировать вопрос - первый шаг к активной творческой мыслительной деятельности. Второй шаг - анализ возможных ответов на этот вопрос и выбор из них верного. Третий шаг - проверка правильности решения.

На продуктивность мышления большое влияние оказывает эмоциональное состояние. Известно, что высокий уровень волнения при-

водит к ухудшению работы мысли. Самые распространенные барьеры в развитии мышления - это отсутствие мотивации («Мне это не надо») - отказ от активной мыслительной работы в связи с неуверенностью («У меня это все равно не получится») и склонностью некритично относиться к авторитетам («Маша отличница, поэтому ее решение задачи правильнее моего»).

Для того чтобы научиться самостоятельно продуктивно мыслить, следует воспринимать свои ошибки как ценную возможность самосовершенствования, поверить в собственные способности. Безусловно, они у вас есть!

### Практическая работа. Закрепление пройденного материала

#### Упражнения.

Учащимся предлагаются задания на диагностику и развитие различных мыслительных операций. В приложении 4 приведены упражнения «Логичность» и «Сложные аналогии».

#### Подведение итогов.

Вопросы для проверки знаний по темам 1-4.

1. Что изучает психология? Чем научная психология отличается от житейской?
2. Откуда произошел термин «психология»?
3. Что такое психологические факты, явления и закономерности?
4. Когда зародилась психология и имена каких ученых, сделавших вклад в развитие этой науки, вы можете назвать?
5. Что вы знаете о методах психологии?
6. Назовите отрасли современной психологии.
7. Что изучает юридическая психология? Социальная психология? Психология труда? Медицинская психология? Возрастная и педагогическая психология?
8. Дайте определение познавательных процессов.
9. Что такое внимание и для чего оно необходимо человеку?
10. Какие виды внимания вы знаете? Чем отличается произвольное внимание от непроизвольного и послепроизвольного?
11. Опишите различные характеристики внимания.
12. Какие факторы влияют на устойчивость и продуктивность внимания?
13. Что такое рассеянность?
14. Расскажите о способах развития внимания.
15. Что такое память? Охарактеризуйте основные процессы памяти.
16. Какие виды памяти вы знаете? По каким критериям разделяются виды памяти?
17. Проанализируйте, чем произвольная память отличается от непроизвольной.
18. Какие еще виды памяти, основанные на длительности сохранения информации, вы можете назвать?
19. Что вы знаете о законах и механизмах запоминания, сохранения и забывания информации?

20. От чего зависит продуктивность запоминания?
21. Что такое мнемотехника? Опишите некоторые приемы развития памяти.
22. Что такое мышление?
23. Что мы имеем в виду, когда говорим, что мышление - это обобщенный процесс познания действительности?
24. Проанализируйте понятие «опосредованность мышления». Что оно значит?
25. Какие виды мышления вы знаете?
26. В чем состоят особенности мыслительных операций: анализа, синтеза, обобщения, сравнения, классификации, аналогии?
27. Какие факторы влияют на продуктивность мышления? Как можно развивать мышление?

### **Тема 5. Способности, интеллект**

Цель: дать учащимся представление о способностях; рассмотреть факторы, влияющие на развитие способностей; познакомить с понятиями «интеллект», «когнитивные стили», теориями интеллекта и способами его измерения.

#### **Ход работы**

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, что такое способности и интеллект, и попытаемся определить их роль в жизнедеятельности человека.

Каждому из вас знакомы такие слова, как способности, способный. Что же такое способности?

1. **Способности.** Два ученика отвечают на уроке примерно одинаково. Однако педагог по-разному относится к их ответам: одного хвалит, другим недоволен. «У них разные способности, - объясняет он. - Второй учащийся мог бы ответить несравненно лучше». **Способности** - это такие психологические особенности человека, от которых зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков, но которые сами к наличию этих знаний, умений и навыков не сводятся. Иногда человек, первоначально что-то не умеющий и тем невыгодно отличавшийся от окружающих, в результате обучения начинает чрезвычайно быстро овладевать навыками и умениями и вскоре обгоняет всех на пути к мастерству. У него проявляются большие, чем у других, способности.

Как уже было сказано, способности к знаниям и умениям не сводятся. Они выступают как некоторая возможность. А вот превратится ли возможность в действительность, зависит от множества условий. В число условий входят, например, следующие: будут ли окружающие люди (в семье, школе) заинтересованы в том, чтобы человек овладел этими знаниями и умениями; как его будут обучать, как будет организована деятельность, в которой эти умения и навыки понадобятся и закрепятся; приложит ли сам человек соответствующие усилия. Напри-

мер, имеющиеся у ребенка музыкальные способности ни в коей мере не являются гарантией того, что ребенок будет музыкантом. Для того чтобы это произошло, необходимо специальное обучение, настойчивость, проявленная педагогом, и ребенком, хорошее состояние здоровья, наличие музыкального инструмента, нот и многих других условий, без которых способности могут угаснуть, так и не развившись.

- В каких случаях человек с менее выраженными способностями к какой-либо деятельности может превзойти человека с более ярко выраженными способностями?

**2. Условия развития способностей.** Итак, для выявления и развития способностей зачастую решающую роль играет труд. Без упорного труда нельзя развить никакую способность, даже если человек обладает самыми блестящими задатками. Д.И. Менделеев писал: «Нет без явно усиленного трудолюбия ни талантов, ни гениев». При этом способности развиваются тем полнее и ярче, чем разнообразнее и содержательнее деятельность человека, чем больший интерес он проявляет к ней. И, наоборот, отношение к работе как к повинности приводит к постепенному угасанию имеющихся способностей. Следовательно, никогда нельзя позволять себе делать что-то «спустя рукава».

Высшую ступень развития способностей называют талантом. **Талант** - это сочетание способностей, дающее человеку возможность успешно, самостоятельно и оригинально выполнять какую-либо сложную деятельность. Так же как и способности, талант представляет собой возможность приобретения высокого мастерства и значительных успехов в творчестве. «Гений - это один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота», - любил говорить Эдисон. Поверим ему, человеку высокого творческого труда.

Как вы уже поняли, даже очень одаренные, талантливые дети без активной поддержки взрослых не могут достичь впечатляющих результатов, поэтому очень важно, чтобы родители заметили необычные способности своих детей вовремя и создали условия для их полного развития. Ни в коем случае нельзя пытаться погасить природный интерес ребенка к любому виду деятельности. Придет время - выберет сам, недаром говорят: «Талантливый человек талантлив во всем».

- Как вы думаете, что такое интеллект?

**3. Интеллект, ум и способности.** Хотя в жизни мы часто оперируем этим понятием, ученые много лет бьются над разрешением загадки: что представляет собой интеллект человека? У. Эстерс отметил: «Понятие интеллекта всегда являлось источником парадоксов. Казалось бы, это одно из наиболее очевидных понятий психологии, но в то же время и одно из наиболее неуловимых».

Мы увидим с вами дальше, что житейское отождествление понятий «интеллект» и «ум» не всегда правильно. В жизни умным часто называют человека, который свободно ориентируется в ситуации, легко адаптируется, хотя и не имеет большого запаса знаний, не отличается способностями к установлению закономерностей. И наоборот: ученый, сделавший научное открытие мировой значимости, может быть совсем не приспособленным к жизни.

Способность человека адаптироваться к окружающей среде в последние годы принято называть **социальным интеллектом**, который имеет неоднозначные связи с интеллектом как способностью решать сложные абстрактные задачи. И так, это один из парадоксов, которыми изобилует история развития теории интеллекта.

В общем виде можно дать такое определение: **интеллект** - это относительно устойчивая структура способностей, в основе которой лежат как сознательные, так и бессознательные процессы, обеспечивающие переработку разнообразной информации и ее осознанную оценку. С психологической точки зрения, назначение интеллекта - создавать порядок из хаоса на основе приведения в определенную систему сигналов из окружающей среды, а также согласование своих индивидуальных потребностей с объективными требованиями реальности.

4. Измерение интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие взглядов на сущность интеллекта в истории психологии связано с применением тестирования как способа измерить умственные способности человека. Французский врач и психолог Альфред Бине в начале нашего века разработал тесты для исследования способностей детей к обучению в школе. Им было введено понятие **умственный возраст**, который может не совпадать с хронологическим. Дальнейшее совершенствование этих тестов американскими учеными привело к тому, что в 1916 году В. Штерном в качестве показателя умственных способностей был предложен **коэффициент интеллектуальности** (IQ).

В настоящее время для измерения интеллекта продолжают использоваться батареи тестов Стэнфорд - Бине и тест Векслера. Тест Векслера, например, состоит из десяти заданий, результаты выполнения которых оцениваются в баллах. Ряд этих заданий представляют собой вопросы, которые призваны выявить умение испытуемого понимать словесные конструкции, оперировать понятиями (например, «Почему на солнце в темной одежде теплее, чем в светлой?»). Эти тесты называются вербальными (словесными). Другие тесты представлены в несловесной форме (например, сложить из кубиков картинку по образцу) и называются невербальными.

Векслер считал, что вербальный интеллект отражает приобре-

денные индивидом способности, а невербальный интеллект - его природные психофизиологические возможности. Действительно, первый гораздо выше у детей, развитию которых в семье уделяют много внимания; дети же, растущие в интернатах, часто имеют сниженный показатель вербального интеллекта, хотя их невербальный интеллект может соответствовать норме и даже быть выше среднего.

После выполнения тестов полученная испытуемым суммарная Оценка переводится по специальным таблицам (с учетом возраста испытуемого) в коэффициент интеллекта. Теоретически IQ может варьироваться от 0 до 200 условных единиц. Статистический характер «нахождения IQ обуславливает его нормальное распределение в популяции людей.

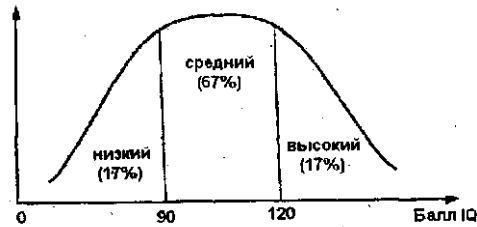
Вы видите, что ученые включали в понятие интеллекта и память, и мышление, и накопленные знания. Но, пожалуй, самое главное - это способность оперировать информацией, упорядочивать ее в определенные схемы и структуры. В последние десятилетия выявилось, что люди различаются по способам переработки и кодирования информации. В исследовании интеллекта выделилось направление, получившее название **когнитивные стили**, которые определяют индивидуальные особенности в переработке информации.

Среди них такой стиль, как **полезависимость — полнезависимость**. Американский ученый Виткин поставил эксперимент, известный под названием «стержень-рамка». В затемненной комнате находился металлический стержень, помещенный внутри рамки. И стержень, и рамка могли менять свое положение. Испытуемым предлагалось, сидя на меняющем свое положение кресле, манипулировать рычагами так, чтобы рамка и стержень оказались перпендикулярны друг другу. Выявилось, что одни люди выполняли эту задачу, манипулируя рамкой, а другие - стержнем. Первые были названы полезависимыми, а другие - полнезависимыми. В дальнейшем было установлено, что полезависимые люди обычно полагаются на чей-то авторитет, любят совместные виды деятельности, ориентируются больше на эмоции, чем на логику. Полнезависимые, наоборот, стремятся принимать решения, исходя из своего собственного мнения, легче абстрагируются от сопутствующих деталей, менее подвержены влиянию эмоций при восприятии информации.

Однако в последние годы ученые приходят к выводу, что далеко не всегда измерение интеллекта с помощью тестов дает объективные данные. Например, ребенок в ситуации тестирования, которое проводится незнакомыми людьми, может теряться и не ответить на вопросы теста, хотя знает ответ. Отсутствие же ответов будет снижать



общий балл и в конечном итоге приведет к вычислению коэффициента интеллекта, который не отражает реальную картину. Многие из тестов выполняются в условиях ограничения времени, что ставит в невыгодное положение медлительных людей, хотя они могут быть весьма успешными при решении умственных задач в комфортном для них темпе.



**Обсуждение.** Итак, давайте попробуем выяснить, что каждый из вас вкладывает в понятие «интеллект». Вы видели, что даже ученые, посвятившие исследованию этого феномена многие годы, не могут пока прийти к общему мнению.

**Преподаватель записывает на доске определения, которые предлагают учащиеся.**

**Вопрос к учащимся:** Кто чаще становится лидером - полезависимые или полнезависимые люди?

Стиль **импульсивность-рефлексивность** характеризует особенности интеллектуальной деятельности в ситуации принятия решений в условиях неопределенности. Импульсивные люди склонны быстро реагировать на проблемную ситуацию, решения принимаются ими без тщательного продумывания. Рефлексивные, наоборот, реагируют медленно, решения принимают на основе тщательного обдумывания и проработки различных вариантов ответов.

**Вопрос к учащимся:** Как вы думаете, кто в школе более успешен - рефлексивные или импульсивные учащиеся? Почему?

<sup>4</sup> Интересную информацию дает знание такого когнитивного стиля, как «**когнитивная простота - сложность**». Этот стиль характеризует разработанность, расчлененность восприятия, степень способности видеть в объектах и явлениях разнообразные связи, детали, отношения. Когнитивно сложные индивиды способны тонко дифференцировать нюансы, воспринимать мир как сложное целое, состоящее из противоречий. Для когнитивно простых мир состоит из полярностей, таких, как: добрый-злой, хороший - плохой.

Они слабо улавливают тонкие различия, стремятся к однозначности.

**Вопрос к учащимся:** Как вы думаете, для кого из персонажей романа Достоевского - Ивана Карамазова или Алеши Карамазова - характерна когнитивная простота, а для кого - когнитивная сложность?

Выделены и другие когнитивные стили, назовем еще один:

**аналитичность - синтетичность.** Этот параметр позволяет различать людей по их склонности воспринимать ситуацию, вычленив в ней отдельные детали (аналитичность) или, наоборот, ориентироваться на целостную, обобщенную картину (синтетичность).

5. Развитие взглядов на природу интеллекта. Различные теории интеллекта стали появляться в начале века, отражая разные подходы в поисках ответа на вопрос: что же представляют собой умственные способности человека?

Английский ученый Чарльз Спирмен в 1904 году предположил, что успех любой интеллектуальной работы определяется двумя критериями: неким общим фактором и фактором, специфическим для данной деятельности. Первый фактор он назвал генеральным фактором «С», который определил как общую способность, или «общую умственную энергию». По мнению Спирмена, этой энергией наделены все люди и от нее зависит успех выполнения любой деятельности. Позднее выяснилось, что этот фактор соответствует обучаемости.

Американский ученый Терстоун в 20 - 30-х годах выделил в структуре интеллекта 12 «первичных умственных способностей, или потенциалов». К ним были отнесены: счетная способность (способность оперировать числами и выполнять арифметические действия); словесная гибкость (легкость, с которой человек может объясняться, используя наиболее подходящие слова); способность понимать устную и письменную речь; память; способность к рассуждению; быстрота восприятия сходств или различий между предметами или их изображениями и др.

Р. Кэттел выделил два компонента интеллекта: «кристаллизованный интеллект» и «текучий интеллект». Первый - это результат образования и различных культурных влияний. Его функция состоит в накоплении и организации знаний и навыков. Текучий интеллект характеризует биологические возможности нервной системы. Его основная функция - быстро и точно обрабатывать текущую информацию.

Джордж Гилфорд предложил знаменитую трехмерную модель интеллекта. В этой структурной модели сделана попытка описать три стороны интеллектуальной деятельности: тип выполняемой умственной операции (узнавание, оценка, запоминание); содержание или вид информации, с которой проводятся операции (изображения, символы, слова, поведение), и формы или разновидности конечного продукта (классификация, трансформация, манипуляция с единичными объектами и т.д.).

6. Что думать или как думать? Таким образом, в интеллекте выделяется способность к обучению, специальные способности, стиль переработки информации и ее структурирования. Сумма знаний, которыми обладает человек, еще не говорит о его высоком интеллекте. В

школе встречаются ученики, чьи учебные достижения далеко не являются оценкой их интеллектуальных способностей. К сожалению, в школе более ценится усидчивость, формальное накопление знаний и их репродуктивное воспроизведение. Приведу вам известное изречение Лихтенштейна: «Было бы лучше, если бы людей учили не тому, что думать, а как думать». Развитие способности к эффективному структурированию опыта превращает индивидуальный интеллект в своего рода безразмерную губку, готовую впитывать любую информацию и удобную для пользования.

Способность к творчеству, к изобретению нового также относится к интеллектуальным функциям. О том, каковы соотношения интеллекта и творческих способностей, мы поговорим с вами на следующем уроке.

7. Факторы, влияющие на развитие интеллекта. Развитие интеллекта зависит от врожденных факторов - генетически передающейся наследственности. Есть данные о том, что отрицательное влияние на интеллектуальное развитие ребенка оказывают: пожилой возраст родителей, неполноценное питание и определенные заболевания матери во время беременности, употребление алкоголя и курение, злоупотребление антибиотиками.

Но с каким бы потенциалом ни родился ребенок, очевидно, что необходимые ему для выживания формы интеллектуального поведения смогут развиваться и совершенствоваться лишь при контактах с окружающей средой, с которой он будет взаимодействовать всю жизнь. Очень важное значение для интеллектуального развития имеют положительные эмоциональные контакты маленького ребенка с матерью или другим взрослым, ее заменяющим. Позже мы, вернемся к этому вопросу при изучении раздела «Возрастная психология».

#### Практическая работа.

#### Закрепление пройденного материала

Какова роль способностей в процессе обучения человека?

Какие условия необходимы, чтобы процесс обучения был успешным?

Что такое интеллект?

Почему интеллект- связан с адаптацией человека? Какие факторы влияют на развитие интеллекта? Что такое коэффициент интеллекта, и как он измеряется?

Опишите один из когнитивных стилей.

Желающим можно предложить определить коэффициент своего интеллекта с помощью тестов (Равена, 12-факторного теста Кэттела, Айзенка, ШТУР) после уроков в кабинете психолога.

#### Подведение итогов.

## Тема 6. Творческие способности. Креативность

Цель: дать учащимся представление о творческих способностях и креативности; соотношении креативности и интеллекта; отработать приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности, преодоление стереотипности мышления.

### Ход работы

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, что такое творчество, творческие способности.

Мы с вами говорили, что от способностей зависит успешность приобретения знаний, умений и навыков. Как вы думаете, для чего нужны человеку творческие способности?

1. Что такое творчество? Понять природу творческих способностей без понимания сущности творчества, разумеется, невозможно.

**Творчество** - это деятельность человека, направленная на создание какого-либо нового, оригинального продукта в сфере науки, искусства, техники, производства и организации. Творческий акт - это всегда прорыв в неизвестное, выход из тупиковой ситуации таким образом, что появляются новые возможности в развитии, - будь то собственное, личностное развитие человека, развитие искусства, совершенствование производства или рынка сбыта.

Творческому акту предшествует длительное накопление соответствующего опыта, который консолидируется в умениях, знаниях и навыках; постановка задачи; проработка всех возможных ее решений. Накопление знаний и опыта можно охарактеризовать как количественный подход к проблеме, когда имеющуюся проблему пытаются решить старыми традиционными методами, при помощи привычных и стереотипных операций мышления. Сам же творческий акт характеризуется переходом количества всевозможных идей и подходов в их новое своеобразное качество, которое и является истинным решением данной задачи. Помните знаменитое «Эврика!» Архимеда? Открытие закона явилось ему как бы вдруг, когда он принимал ванну. Но это был результат долгих сосредоточенных раздумий над проблемой.

- Как вы думаете, всегда ли накопленный опыт способствует созданию чего-то нового? В каких случаях это происходит, а когда нет?

- Всякого ли человека с высоким интеллектом можно назвать творческой личностью? Разные ли это понятия - умный и творческий человек? В чем разница?

2. Творческие способности (креативность). Исследования творческих способностей, интенсивно развернувшиеся в Америке в 60-х годах, привели ученых к выводу, что творческие способности не являются синонимом способности к обучению и взаимосвязь их с интеллектом неоднозначна.

Выделение универсальной творческой способности, названной *креативностью* (от английского creativity - дословно: творчество), произошло не так давно и связано с именем Гилфорда, предложившего уже упоминавшуюся трехфакторную модель интеллекта. Гилфорд указал на принципиальное различие двух типов мыслительных операций. Мышление, направленное на нахождение единственно правильного решения задачи, было названо *конвергентным* (сходящимся). Тип мышления, идущего в различных направлениях, ищущего решение различными путями, назван *дивергентным* (расходящимся). Дивергентное мышление может привести к неожиданным, непредвиденным выводам и результатам.

Гилфорд выделил *четыре основных параметра креативности*:

- 1) оригинальность - способность продуцировать необычные ответы;
- 2) продуктивность - способность к генерированию большого числа идей;
- 3) гибкость - способность к легкой переключаемости и выдвижению разнообразных идей из различных сфер знания и опыта;
- 4) способность усовершенствовать объект, добавляя детали.

Кроме того, к креативности относится способность к обнаружению и постановке проблем, а также способность решать проблемы, т.е. способность к анализу и синтезу.

В отличие от интеллектуалов, которые могут решать хотя и сложные, но уже поставленные кем-то задачи, креативы способны самостоятельно видеть и ставить проблемы.

**3. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом.** Некоторые авторы считают, что обширные знания и эрудиция иногда мешают видеть явление в иной, творческой перспективе. Другие утверждают, что неспособность сознания быть творческим связана с тем, что оно логично и ограничено строго упорядоченными понятиями, что подавляет фантазию и воображение. Для развития высокого уровня творческих способностей (креативности) необходим такой уровень умственного развития, который был бы несколько выше среднего. Без некоторой базы обучаемости, без хорошей интеллектуальной основы высокая креативность развиваться не может. Однако, после достижения определенного уровня развития интеллекта дальнейшее его возрастание никак не сказывается на развитии творческих способностей. Когда же интеллект очень высок (более 170 единиц), проявления творческих способностей не наблюдается. Известно, что люди с энциклопедическими знаниями редко обладают высоким творческим потенциалом. Возможно, это связано со склонностью к упорядочиванию и накоплению знаний, готовых фактов. А для спонтанного творчества иногда важно абстрагироваться от того, что уже известно.

**Шаблонность мышления, ориентация его на однозначный, правильный ответ часто мешает найти оригинальное, новое решение.**

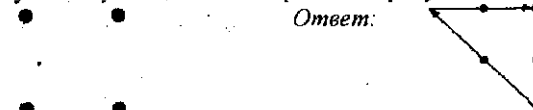
**Мини-тесты для исследования способности к нестандартному мышлению, преодолению шаблонности мышления**

**а)** Предлагаю вам решить нестандартную задачу: двое подошли к реке. У пустынного берега стояла лодка, в которой мог поместиться только один человек. Оба они переправились через реку на этой лодке и продолжили свой путь. Как они это сделали?

*(Правильный ответ: путники подошли к разным берегам реки, и сначала переправились один, а затем другой).*

Вы увидели, что задачу мешает решить шаблонное понимание первой фразы («Двое подошли к реке»), которая наталкивает на мысль, что путники шли вместе и в одном направлении.

**б)** Как зачеркнуть, не отрывая карандаша от бумаги, четыре точки, являющиеся вершинами квадрата, тремя прямыми линиями и вернуться в исходную точку? На доске изображается рисунок:



Первый ученик, решивший задачу, показывает на доске свой вариант решения.

Итак, и в этой задаче мешают найти решение стереотипы. Здесь надо отказаться от шаблонного представления о том, что нельзя выйти за пределы пространства, ограниченное точками.

4. сущность креативности, сущность творческого акта, творческих способностей различные исследователи раскрывают с разных сторон.

Рассмотрим ряд определений.

«Креативность - это способность привносить нечто новое в опыт» (Баррон).

«Способность осознавать проблемы и противоречия» (Торренс).

«Способность порождать оригинальные идеи в условиях постановки новых проблем» (Баллах).

«Способность отказываться от стереотипных способов мышления» (Гилфорд).

«Способность удивляться и познавать, умение находить решение в нестандартных ситуациях, это нацеленность на открытие нового и способность к глубокому осознанию своего опыта» (Э. Фромм).

Есть и такое интересное определение: творчество - это «способность думать около».

Один из наиболее известных исследователей творческих способностей - американский ученый Поль Торренс - понимает под креа-

тивностью способность к обостренному восприятию недостатков, пробелов в знаниях, чуткость к дисгармонии и т.п. Он считает, что творческий акт делится на: восприятие проблемы; поиск решения; возникновение и формулировку гипотез; модификацию гипотез; нахождение результата.

Торренс является автором наиболее известного теста, позволяющего определить уровень креативности человека, он также разработал программы, с помощью которых можно развивать креативность.

5. Творческие способности и успешность. Мы с вами уже говорили о том, что высокие способности к обучению и творчество далеко не всегда совпадают. Неуспевающие учащиеся могут обладать высокими творческими способностями, и наоборот.

По данным Торренса (1962 год) около 30% детей, отчисляемых из школы за неспособность, неуспеваемость и даже глупость, составляют дети, высоко творчески одаренные. Торренс провел длительные исследования, проследив судьбу детей, которые проявляли высокие творческие способности. Оказалось, что через 20 лет многие из них ничего не добились в жизни и занимали низкий социальный статус («мусорщики»).

И здесь встают интересные вопросы о том, что дают человеку творческие способности. Всегда ли они востребованы? Что, кроме творческих способностей, необходимо человеку для того, чтобы реализовать свой творческий потенциал, сделать открытие, добиться чего-то в жизни, стать успешным, принести пользу обществу?

6- Развитие творческих способностей. Творчество стимулируется восприимчивостью к новым идеям, а не критическим отношением к ним, и творческие решения, по-видимому, чаще приходят в момент релаксации, рассеивания внимания, а не в момент сосредоточения над решением проблем.

Известен пример со знаменитым химиком Дмитрием Менделеевым, который увидел Периодическую таблицу химических элементов во сне. (Это не значит, что, чем больше, спишь, тем больше шансов сделать открытие).

Творческие способности можно развивать. Особенно эффективно это можно делать, организовывая специальные занятия с маленькими детьми, которые еще не выработали привычку к стереотипным решениям и поиску правильного, одобряемого взрослыми ответа. Но и взрослые люди вполне могут развивать в себе творческие способности, креативность.

Это удобно делать в группе, когда высказываются различные идеи - в виде «мозгового штурма». Кстати, на Западе этот метод успешно применяется крупными фирмами в ситуациях кризиса, когда прежние способы работы оказываются неэффективными. Собирается

Группа разработчиков, которые генерируют новые идеи. На первом этапе ничего не критикуется. На втором - отбираются наиболее интересные предложения. На третьем - проверяется возможность их применения.

История научных открытий изобилует примерами, когда, казалось бы, совершенно дикая идея оказывалась наиболее плодотворной и вела к открытиям новых фактов, изобретению более совершенных технологий и т. д.

В книге М. Ариста «Жизнь изобретений» приводится такой пример. Инженер Шухов однажды после работы засиделся в своем кабинете. Он наблюдал, как уборщица, стирая пыль, сняла тяжелый горшок с цветком и переставила его на перевернутую вверх дном легкую мусорную корзинку, сплетенную из ивовых прутьев. Это привлекло внимание инженера. Он подумал: «Почему такая хрупкая корзина выдерживает такой большой груз?» И понял, что прутья образуют между собой гиперболоид вращения, криволинейная поверхность которого выполнена из прямоугольных элементов. Эта мысль воплотилась в изящную и чрезвычайно прочную строительную конструкцию - башню, поверх которой был установлен огромный бак для воды. Это изобретение оказалось чрезвычайно полезным для водоснабжения городов и железных дорог.

Практическая работа.

Закрепление пройденного материала

**Обсуждение.** Что отличает личность творческого человека? Что может мешать процессу творчества?

**Упражнения на развитие творческих способностей.**

**а) Нестандартное использование предметов.**

В течение трех минут придумайте как можно больше нестандартных способов использования обычного предмета. Свои варианты нумеруйте и записывайте на листочке. Вслух никто ничего не говорит. Засаекаю время! И так, этот предмет - газета (кирпич, линейка, веревка и т.д.).

По истечении времени ведущий останавливает учеников и спрашивает: кто придумал 20 вариантов? 15? 12? Предлагается зачитать свой список тому, у кого больше всего вариантов. При зачитывании списка ведущий одобряет, подбадривает, отмечает оригинальность, ничего не критикует и не выражает сомнения. Затем просит остальных участников дополнить список - предложить варианты, которые еще не звучали. Обязательны замечания типа: «Прекрасно, очень интересно, смотрите, как необычно!» и т. д.

**б) Синонимы.**

В течение двух минут придумайте как можно больше синонимов к слову «высокий». При анализе ответов, который проводится аналогично первому упражнению, внимание учащихся обращается на такой параметр

оригинальности, как «гибкость». Обычно слово «высокий» ассоциируется с величиной, размером, и типичными будут синонимы: длинный, каланча и т.п. Вырваться из стереотипных ассоциаций позволяет гибкость воображения: может быть, кто-то вспомнит, что «высокий» говорят еще о тоне голоса, и тогда ассоциативный ряд дополнится синонимами «тонкий», «звонкий» и т. д. Понятие «высокий» приложимо к нравственным качествам, устремлениям, и тогда возникнут ассоциации «благородный», «целеустремленный» и т. п.

**в) Непредсказуемые последствия.**

В условиях ограниченного времени предлагается записать на своих листочках различные варианты последствий какого-либо фантастического события: например, что произойдет, если на Земле наступит вечная темнота? Какие последствия может иметь то, что на Земле исчезнут все кошки?

**г) Круги.**

На бланках, где начерчены 20 кругов, в течение 5-10 минут изобразить как можно больше оригинальных рисунков, используя круги как основу.

Существует много различных игр и заданий на развитие творческих способностей. Описание их можно найти в литературе.

Подведение итогов.

**Тема 7. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга**

**Цель:** связать знания о функционировании психики человека с учебным материалом об устройстве нервной системы, изучавшимся на уроках биологии и анатомии человека. Познакомить учащихся с особенностями функционирования правого и левого полушарий, специализацией полушарий.

**Ход работы**

- Сегодня мы вспомним с вами материал, который вы изучали на уроках биологии в курсе «Анатомия человека», а также поговорим о такой интересной проблеме, как асимметрия мозга, различиях функций правого и левого полушарий,

- Что вы уже знаете о строении мозга?

1. Строение мозга. Из курса «Анатомия человека» вы помните, что **центральная нервная система (ЦНС)** включает те части нервной системы, которые лежат внутри черепа (т. е. головной мозг) и позвоночного столба (спинной мозг). Периферическая нервная система - это сложная сеть нервных волокон, пронизывающих организм человека. К ней относится вегетативная нервная система, которая ответственна за работу внутренних органов - сердца, легких, кровеносных сосудов и т.д.

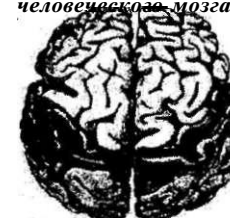
Познавательные процессы, мышление, творческие способности, с которыми мы знакомимся на предыдущих уроках, а также другие проявления психической жизни человека, в том числе поведение,

связаны с работой мозга.

Человеческий мозг - это, быть может, самая сложная из живых структур во Вселенной. Многие десятилетия учёные - медики, биологи, нейрофизиологи, психологи - пытаются приблизиться к пониманию того, как «работает» мозг.

Мозг человека представляет собой сложное образование, состоящее из большого количества различных подструктур. При первом взгляде на головной мозг можно сразу заметить два крупных парных образования - их называют левым и правым полушариями мозга.

**Большие полушария человеческого мозга (вид сзади и сверху)**



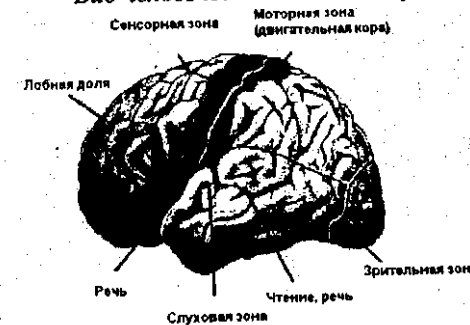
**Левое полушарие      Правое полушарие**

2. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Поверхностный слой полушарий - это кора мозга. Считается, что мышление и сознание зависят от работы коры головного мозга - слоя, толщиной около шести миллиметров, покрывающего весь мозг. Отдельные области коры выполняют специфические функции.

На первом уроке упоминалось имя выдающегося отечественного нейропсихолога А. Лурии, который изучал локализацию различных психических функций, задавшись вопросом, где именно в мозге находятся те зоны, которые отвечают за функционирование зрения, слуха, движения человека и другие акты поведения и психической жизни.

Что происходит в нашем мозгу, когда мы сердимся или раздражаемся, строим планы, рассматриваем предмет?

**Вид человеческого мозга сбоку**



Ученые выяснили, что затылочные части коры, перерабатывают зрительные сигналы и ответственны за функцию зрения, лобные части коры - за выбор целей и принятие решений. Люди с повреждениями лобных долей испытывали огромные трудности в приспособлении к жизненным конфликтам и меняющимся требованиям; они оказывались безответственными, неспособными осуществлять сколько-нибудь последовательные жизненные планы. В височной части коры располагается слуховая зона. Височная кора участвует также в процессах памяти, в частности в решении вопроса о том, что именно подлежит хранению. Поражение этой зоны может привести к потере долговременной памяти.

- Как вы думаете, одинаковые ли функции выполняют правое и левое полушария?

**3. Функции правого и левого полушарий.** Функции левого и правого полушарий в ряде случаев симметричны; левое отвечает за движения правых конечностей и за чувствительность правой половины тела, а правое — за движения левых конечностей и все виды чувствительности слева.

Однако высшие психические функции (т. е. восприятие, познавательные процессы, мышление и способности) соотносятся с правым и левым полушариями по-разному. Поэтому говорят о специализации полушарий, или функциональной асимметрии мозга. Большое количество хитроумных экспериментов, изобретенных нейрофизиологами и психологами, дали возможность обнаружить ряд интересных фактов, связанных с деятельностью различных полушарий. Так, оказалось, что левое полушарие, в основном, ответственно за язык и речь, а правое управляет навыками, связанными со зрительным и пространственным опытом (образные представления). В других исследованиях выявляются тонкие различия в способах переработки информации двумя полушариями. Как полагают, левое полушарие осуществляет ее переработку аналитически и последовательно, а правое - одновременно и целостно. Правое полушарие склонно воспринимать наборы элементов как цельные конструкции, не рассматривая отдельные входящие в них части.

В экспериментах, которые проводились с использованием приборов, регистрирующих электрическую активность мозга, выяснилось, что при заданиях, требующих аналитического подхода, при совершении простых арифметических действий и придумывании отдельных слов и фраз происходит, судя по изменениям электрической активности мозга, активация левого полушария. В процессе прослушивания музыки на электроэнцефалограмме регистрируется увеличение активности правого полушария. Соотношение между активностью правого и

левого полушарий различно при восприятии художественных и технических текстов: хотя в обоих случаях человек имеет дело со словесными конструкциями, при чтении технических текстов больше активизируется левое полушарие, а при чтении художественных - правое.

- Как, по вашему мнению, эти различия проявляются в поведении человека?

**4. Специализация полушарий.** Невропатологи давно заметили, что повреждение *правого полушария* часто приводит к нарушениям ориентации человека в пространстве (например, выйдя из какого-либо помещения, человек не может найти дорогу назад), к затруднениям при выполнении некоторых элементарных действий (например, зажигание спичек, застегивание одежды), к ухудшению восприятия музыкальных произведений; нарушалось также представление о собственном теле: больные с параличом левых конечностей не понимали, что у них не двигаются левая рука и нога, и пытались встать. При этом левое полушарие полностью сохраняет способность к речевому общению и к манипулированию другими строго формализованными знаками. Его работа позволяет человеку понимать обращенную к нему речь, как устную, так и письменную, и давать грамматически правильные ответы.

Работа *левого полушария* позволяет человеку свободно оперировать цифрами и математическими формулами в пределах формальной логики и ранее усвоенных правил. Но активность, левого полушария, в отличие от правого, не способствует различению интонаций речи и модуляций голоса. Кроме того, левое полушарие плохо справляется с распознаванием сложных образов, не поддающихся разложению на простые составные элементы. Так, работа одного левого полушария не позволяет идентифицировать изображения человеческих лиц и не обеспечивает эстетическое восприятие произведений искусства.

В том случае, когда поражено левое полушарие, нарушается способность к речевому общению, к пониманию и продуцированию речи. Однако, при отсутствии словесной и логической ориентировки, наглядная ориентировка сохраняется. Человек подмечает и узнает детали обстановки и, опираясь на эти наблюдения, делает правильные выводы. Не будучи в состоянии назвать ни месяца, ни времени года, он, взглянув в окно, правильно определит время года и предположительно, какой сейчас месяц.

• - Попробуйте самостоятельно составить таблицу, в одной части которой будут находиться функции правого, а в другой - левого полушария. А затем мы сравним ваши записи и при необходимости дополним их.

**5. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека.** Оказывается, по-разному участвуют полушария и в эмоциональной жизни человека. Начнем с примера. Демонстрировали корот-

кометражные фильмы здоровым людям — раздельно в правое и левое полушарие (с помощью специальных линз). Зрители должны были оценивать эмоциональный тон фильма (юмористический, приятный, неприятный, ужасный и т.д.) по 10-ти балльной шкале. Оказалось, что правое полушарие «видит мир» в более неприятном, угрожающем свете, чем левое. Установлено, что поражение определенных областей левого полушария вызывает у человека ощущение потерянности, беспомощности, подавленное состояние. Правосторонние нарушения, наоборот, чаще приводят к благодушию, неадекватно положительной оценке ситуации, к хорошему настроению, вопреки всяким тяжелым обстоятельствам. Кроме того, человек оказывается не в состоянии адекватно воспринимать эмоциональные состояния других людей, что проявляется, в частности, в непонимании интонаций. Понимая смысл сказанного, он не способен определить, сказано ли это с раздражением или с укором. При левостороннем поражении, напротив, утрачивается понимание смысла утверждения, но во многих случаях сохраняется оценка эмоциональной окраски, сказанного.

- Как вы думаете, кто в большей степени являются потенциальными оптимистами: люди с доминирующим правым или левым полушарием?

6. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Спецификой «правополушарного» мышления многие авторы считают готовность к целостному «схватыванию», к одномоментному восприятию многих предметов и явлений мира в целом, со всеми его составными элементами. Считается также, что интуиция порождается с помощью работы правого полушария. Может быть, поэтому интуитивные «догадки», озарения («инсайт») часто приходят к ученым в состоянии расслабления, отключения от упорных размышлений над проблемой. Иногда «инсайт» посещает человека во сне. С «левополушарным» мышлением связывается, напротив, способность к последовательному, ступенчатому познанию, которое носит аналитический характер. Благодаря правому полушарию как бы сам по себе складывается целостный образ мира, а левое постепенно и кропотливо собирает модель мира из отдельных, но тщательно изученных деталей.

7. Нарушения синхронной работы полушарий. У здоровых людей оба полушария работают синхронно. Информация, обрабатываемая одним из полушарий, передается при необходимости другому. Так, например, чтобы запомнить пару слов «кабан - чемодан», можно несколько раз повторить их в уме (активация левого полушария), а можно мысленно представить себе свинью, несущую чемодан (активация правого полушария).

Нарушение связи между полушариями, видимо, ведет к опреде-

ленным искажениям нормального функционирования психики. Вопрос этот еще недостаточно изучен. Есть, например, интересная гипотеза доктора Ложкина о том, что у людей, склонных к злоупотреблению алкоголем и наркотиками, нарушены межполушарные связи, и только под влиянием психотропных веществ полушария начинают работать синхронно, позволяя такому человеку чувствовать себя гораздо лучше: он как бы попадает в красочный, многомерный мир, доступ куда в нормальном состоянии был закрыт.

8. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). У человека может доминировать правое или левое полушарие. В зависимости от того, какое полушарие доминирует, наблюдается различное отношение к наукам. Выделяют даже отдельные типы людей: художественный тип (правополушарный) и мыслительный тип (левополушарный).

Однако, такое яркое доминирование одного из полушарий встречается достаточно редко, у большинства людей оба полушария работают синхронно, и специализация проявляется не так явно. Иногда говорят, что у левшей доминирует правое полушарие, а у правшей - левое. Однако дело обстоит гораздо сложнее, чем принято думать. Так, нейропсихологи и психоневрологи выяснили, что у человека может быть ведущим левый глаз, но, например, «толчковой» является правая нога и ему удобнее писать правой рукой. Могут быть ведущими левая рука и правый глаз и т. д.

Чтобы вы могли получить представление о своих особенностях, проведем маленький эксперимент.

*Тест «Насколько я левша?» (прил. 5)* для ориентировочного выявления доминирования правого или левого полушария.

### **Обсуждение результатов.**

#### **9. Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии.**

В исследованиях выявились также закономерности, связанные с доминированием каждого из полушарий в зависимости от возраста и даже пола. Есть данные о том, что у женщин чаще задействовано правое полушарие. Известно, что у детей при восприятии информации доминирует правое полушарие, отвечающее за образное восприятие и мышление. К сожалению, преобладание в школьном обучении знаково-логической, словесной информации приводит\* к тому, что возможности правого полушария мало используются. Загружается, в основном, левое полушарие.

Особенности функционирования правого и левого полушарий очень важно учитывать для повышения эффективности обучения.

- Как вы думаете, какое из полушарий является более вовлеченным при процессе обучения? Как можно активизировать возможности правого полушария?

10. Активизация правого полушария. Работа с моделями и макетами, документальные фильмы, ориентированные на восприятие конкретной реальности, поэтические и музыкальные композиции, непосредственно обращаясь к правому полушарию, улучшают произвольную память и активизируют произвольное внимание. Развитие выразительности языка жестов, богатства речевого интонирования и эмоциональной окрашенности речи также способствуют активизации работы правого полушария.

Практическая работа.

Закрепление пройденного материала

**Дискуссия на темы:** «Кому легче добиваться успеха в жизни: человеку с доминирующим правым или левым полушарием?», «Как связана межполушарная асимметрия с творческими способностями человека?», «Можно ли стать творческим человеком или им надо родиться?»

**Подведение итогов.**

**Вопросы для проверки знаний по темам 5 – 7.**

1. Что такое способности?
2. Чем отличаются способности от знаний и умений?
3. Каковы условия развития способностей и реализации их в деятельности?
4. Что такое талант?
5. Дайте определение интеллекта.
6. Что такое социальный интеллект?
7. Как измеряется интеллект?
8. Что такое коэффициент интеллекта? В каких пределах он может колебаться?
9. В чем состоит разница между вербальным и невербальным интеллектом?
10. Какие теории интеллекта вы помните? Какие компоненты выделяются в структуре интеллекта?
11. Какие факторы влияют на развитие интеллекта?
12. Что такое когнитивные стили? Опишите один из когнитивных стилей.
13. Охарактеризуйте понятия «творчество», «творческий акт».
14. Какие два типа мышления выделил Гилфорд и в чем состоит различие между ними?
15. Что такое креативность? Откуда произошел этот термин?
16. Проанализируйте 4 параметра креативности по Гилфорду.
17. Каково взаимоотношение между интеллектом и креативностью?
18. Охарактеризуйте этапы, или стадии, творческого акта.
19. Что и почему мешает нахождению нестандартного творческого решения?
20. Какова взаимосвязь между творческими способностями и успешностью?
21. Опишите некоторые способы развития творческих способностей.
22. Что такое центральная нервная система?
23. Из каких подструктур состоит головной мозг человека?
24. Опишите свое представление о локализации высших психических функций в коре больших полушарий головного мозга. Приведите примеры.
25. В чем состоит «функциональная асимметрия мозга»?

26. Проанализируйте различия в функциях правого и левого полушарий, отражающиеся на поведении человека.

27. В чем разница в переработке информации левым и правым полушарием?

28. Охарактеризуйте различия «правополушарного» и «левополушарного» мышления.

29. Как специализация полушарий отражается в эмоциональной сфере?

30. В каких профессиях могут быть наиболее успешны люди с доминирующим левым полушарием? Правым? Почему?

31. Каковы половые и возрастные особенности межполушарной асимметрии?

32. Какие способы активизации работы правого полушария вы могли бы предложить? Почему это важно?

### Раздел III. Личность

#### Тема 8. Личность

Цель: познакомить учащихся с понятием «личность», дать представление о личности как единстве социального и биологического, путях формирования личности и ее подструктурах; показать важность ценностей, целей, иерархии мотивов в становлении личности.

#### Ход работы

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, что такое личность, каждый ли человек является личностью, что влияет на формирование личности.

- Как вы думаете, что такое личность? Всякого ли человека можно назвать личностью?

1. Индивидуум и личность, О любом из вас можно сказать очень многое, но прежде всего то, что каждый – это личность, т.е. человек, наделенный особыми психическими свойствами, познающий и преобразующий мир и занимающий определенное место среди других людей в обществе.

Никогда не было и не будет на Земле человека, во всем подобного вам, абсолютного двойника, и ваша неповторимость не случайна, это одна из закономерностей развития личности. Человек не рождается личностью, ею он становится постепенно, и этот процесс занимает многие годы.

Давайте же разберемся в том, что мы понимаем под словом «личность» и какие условия определяют ее формирование. Для этого необходимо, в первую очередь, выяснить, кем же, если не личностью, рождается человек, с чего начинается история личности. Всякий живой организм представляет собой не сумму отдельных органов, а такое **единство**, в котором все составные части связаны между собой, зависят друг от друга. Если нарушается жизнедеятельность какого-либо органа, то это не может не отразиться на деятельности всего организма, потому что нарушается его единство. Таким образом, всякое живое существо целостно, неделимо. Чтобы подчеркнуть это, мы говорим, что оно есть **индивидуум** (в переводе с латыни – «неделимое»).



Уже с первого дня жизни человек обладает индивидуальными особенностями. Но можно ли говорить о личности новорожденного? Разумеется, нельзя, так же как нельзя говорить о личности животного. Следовательно, человек рождается индивидуумом, ноют животных он отличается тем, что ребенок может стать личностью, а животное - никогда. Соответственно, индивидуальные особенности нельзя отождествлять со свойствами личности. Люди со сходным типом нервной системы, индивидуально-типическими свойствами (темпераментом) могут оказаться совершенно различными личностями.

Между особенностями человека как индивидуума и его личностью имеется глубокая связь, однако *личность - это продукт развития индивидуума в обществе*. Развитие личности - это процесс относительно медленный, и проходит немало времени, прежде чем личность достигает полной зрелости. Для того чтобы индивидуум стал личностью, требуется, конечно, не только время. Он должен постоянно находиться в человеческом обществе, вступать с ним в те или иные отношения. Вот эта связь «человек - общество» и формирует, прежде всего, личность. И уже на первом году жизни у ребенка легко заметить потребность в общении со взрослыми. Однако известно немало случаев, когда дети были полностью лишены возможности общаться с людьми, и результаты этого оказались поистине трагичными.

В середине XVIII в. русским императором был провозглашен двухмесячный младенец по имени Иван Антонович. Царствование его продолжалось недолго и закончилось раньше, чем император вымолвил первое слово. Придворные, свергнувшие Ивана Антоновича с престола, заточили его в тюрьму и продержали там, много лет. Никто никогда не заговаривал с узником, он находился в полном одиночестве. В конце концов одиночное заключение сильно отразилось на его умственных способностях: он не умел говорить и производил впечатление совершенного идиота. По возрасту он был уже взрослым человеком, но говорить о нем как о личности, конечно, нельзя. Так же не становились личностями дети, похищенные и выкормленные животными.

В нормальных условиях человек очень рано вступает в отношения с окружающими людьми, с коллективом, с обществом, и эти отношения постоянно меняются, развиваются, становясь изо дня в день более разносторонними.

Формирование личности определяет также *деятельность* и ее особенности. Именно в деятельности складывается необходимое единство поведения, укрепляется связь между отношениями, сложившимися у человека с окружающим миром.

2. Структура личности. Итак, личность - это очень сложное

образование. А теперь для простоты представим себе систему «личность» как некое дерево - дерево личности.

*Почва*, на которой оно произрастает, - это прародительский генофонд, т. е. некое генетическое наследство, в которое древо уходит корнями.

*Корни* могут вобрать в себя генотипические свойства матери или отца или понемногу от каждого из них. Унаследованы могут быть также свойства кого-либо из бабушек или прабабушек, дедов или прадедов, тети или дяди по любой линии и т. д. Что именно из богатого генофонда достанется данному конкретному человеку - загадка природы, которую могут прояснить только генетики. Мы же обычно стоим перед фактом; с первых дней своего бытия ребенок ведет себя определенным образом. В том, как он заявляет о себе, если ему что-то не нравится, как он ест и спит, как общается, угадывается сходство с кем-либо из родственников именно в особенностях его темперамента.

*Ствол* древа личности представляет формирующиеся в процессе развития психические свойства, определяемые взаимодействием почвенных, базовых особенностей с окружением, в частности с окружающими близкими людьми. Стволовая часть древа символически означает характер человека, в котором взаимосвязанными и взаимовлияющими являются такие подструктуры, как эмоции, интеллект и коммуникативный стиль (способ общения с другими людьми). Ни одна из этих подструктур не является более ранней по отношению к другим: они развиваются параллельно и подчинены общей закономерности - окрашенности ведущей индивидуально-личностной тенденцией, определяющей индивидуальный стиль конкретного человека.

*Крона* древа личности охватывает сферу интересов, социальной активности, морально-нравственных устоев личности. Ее в значительной степени формирует окружение, среда, как влага и воздух влияют на листву и цветы дерева. Но крона древа рисунком и цветом листьев и цветов обязана все тем же корням, почве (заложенным в себя генам). Так и высшие уровни личности: впитывая социально-культурные ценности, личность (далеко не всегда осознанно) избирательно тянется к одним явлениям жизни, людям, сферам интересов, видам деятельности и Отталкивается от других.

Задание. Давайте попробуем нарисовать «дерево личности». Объясните, что символизирует каждая из частей древа.

3. Мотивационно-потребностная сфера личности. Говоря о том, что такое личность, нельзя не коснуться так называемой мотивационно-потребностной сферы. Эта сфера включает потребности, стремления, интересы, мотивы, намерения, цели и ценности.

**Потребности** - это состояние нужды человека или животного в определенных условиях, которых им недостает для нормального существования, развития. Потребности есть у всех живых существ, и неудовлетворенная потребность всегда связана с неприятным чувством. Голод - это потребность в пище, жажда - в воде. Это так называемые витальные, или биологические, потребности. К потребностям более высокого порядка относится, например, потребность в самоутверждении. На одном из следующих уроков мы будем рассматривать теорию А. Маслоу, который предложил классификацию потребностей.

Поведение личности обуславливается комплексом факторов, которые психологи объединяют понятием **мотивация**. Мотивы, в отличие от потребностей, присущи только человеку. Мотив, который отвечает актуальной потребности, организует и определенным образом направляет поведение. Может быть, сейчас вы испытываете потребность подвигаться, поболтать с приятелями, но вам удастся подчинить эту потребность мотиву получения знаний или социальному мотиву - быть хорошим учеником.

Подчинение своих непосредственных потребностей и побуждений **социальным нормам** - это начало формирования личности, которое происходит в дошкольном возрасте. Здесь можно привести пример, который получил в психологии название эффекта «горькой конфеты». Ребенок-дошкольник получает от экспериментатора практически невыполнимое задание: достать привлекательный предмет (игрушку) с высокой полки, не вставая со стула. Экспериментатор выходит, продолжая наблюдать за ребенком из соседнего помещения. После безуспешных попыток справиться с задачей, ребенок встает, берет предмет и возвращается на место. Экспериментатор входит, хвалит ребенка и предлагает в награду конфету. Ребенок отказывается от нее, а после повторных предложений начинает тихо плакать. Конфета оказывается для него «горькой». Здесь происходит такое явление, как **борьба мотивов**: один мотив - взять привлекательную вещь (непосредственное побуждение), а другой - выполнить условие взрослого (социальный мотив). Дошкольнику еще трудно подчинять свое поведение социальным мотивам.

В подростковом возрасте начинается как бы второе «рождение личности», которое выражается в стремлении и способности осознавать свои мотивы, а также проводить активную работу по их подчинению и переподчинению — т. е. формируется **способность к самоосознанию, саморегуляции и самовоспитанию**. Главные функции **самоосознания** - это познание себя, усовершенствование себя, поиск смысла жизни. В подростковом возрасте начинает формироваться «идеальное Я», т. е. осоз-

нанный личностный идеал, сопоставление с которым часто вызывает неудовлетворенность собой и стремление себя изменить. В нашем курсе самосознанию, самопознанию позже будет посвящен отдельный урок.

Одним из важных механизмов формирования личности является принятие и **освоение социальных ролей**. В определенный период развития человек начинает выполнять социальные роли, т. е. осуществлять совокупность действий, которые ожидает от него его окружение, занимать определенную социальную позицию. Набор социальных ролей и позиций очень широк - это, например, ученик, сын (или дочь), член спортивной команды, пассажир, староста класса и т. д.

Социальные роли и социальные позиции влияют на **иерархию мотивов**. Вот пример психолога У. Джемса: «Частное лицо может без зазрения совести покинуть город, зараженный холерой, но священник или доктор нашли бы такой поступок несовместимым с их понятиями чести. Честь солдата побуждает его сражаться и умирать при таких обстоятельствах, когда другой человек имеет полное право скрыться в безопасное место или бежать, не налагая на свое социальное «Я» позорного пятна». В этом примере мы видим, что мотив самосохранения уступает место социально значимому мотиву (помощь больным, защита соотечественников).

Выбор того или иного варианта поведения, мотивы, которые побуждают человека совершить какой-либо поступок или даже выбрать профессию, определяются **системой ценностей**.

#### Мини-тест «Мои ценности»

Сейчас я продиктую вам двенадцать пунктов, которые вы запишете на ваших листочках. Затем вы должны их проранжировать (проставить рядом с каждым утверждением цифры, которые будут обозначать, что для вас наиболее важно, стоит на первом месте, втором, третьем и т. д.). Итак, перечень возможных ценностей: материально обеспеченная жизнь; счастливая семейная жизнь; здоровье; творчество; наличие хороших и верных друзей; свобода как независимость в действиях и поступках; любовь; уверенность в себе; интересная работа; красота природы и искусства; познание, стремление к новому; активная, деятельная жизнь.

Желающие могут зачитать полученный список в порядке убывания значимости ценностей.

4. Цели и ценности. Может возникнуть вопрос: как не заблудиться в море интересов, увлечений, желаний, ценностей и приплыть к нужному берегу? Ответ прост: нужно хорошо, знать, какой именно берег больше всего привлекает, и тогда этот берег будет одновременно и компасом, указывающим вам путь. Точнее говоря, развитие личности направляет **цель жизни**. Это очень знакомые слова, но вдумайтесь еще раз в их смысл. Может быть, цель жизни - это просто желание, ну,

скажем, стать профессионалом в какой-либо отрасли или всего-навсего осуществить какую-то попытку.

Чтобы стать целью жизни человека, желание должно быть подчинено цели, способной объединить его действия и усилия и стать тем идеалом, «мерилом», с которым он подходит к оценке своих и чужих поступков. По тому, каковы у человека главные жизненные цели, можно судить о его личности. Не было еще случая, чтобы стремление к мелкой личной цели выковало крупную личность.

Итак, личность, развиваясь под влиянием социального окружения, обладая уникальными индивидуальными особенностями, составляет единство высшего порядка. На определенном этапе своего развития личность вступает в контакт с более высокими слоями человеческой культуры - идеалами и духовными ценностями. И тогда впитывание и внутренняя переработка этих ценностей приводят к формированию духовного ядра личности, ее нравственному самосознанию. Процесс, формирующий этот «центр» личности, никогда не завершается. Это согласуется с представлениями о личности как «открытой системе», а также с возможностью переживания личностью ее собственной бесконечности и даже «бессмертной» сущности. Однако, это уже вопросы, находящиеся на стыке психологии и философии.

#### Практическая работа.

#### Закрепление пройденного материала

**Обсуждение.** Каких людей можно назвать личностью с большой буквы в наши дни?

Цель жизни - нужно ли задумываться над тем, «для чего живет человек»?

Отличаются ли ценности ваших родителей от ваших ценностей?

#### Подведение итогов.

### Тема 9. Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд)

**Цель:** познакомить учащихся с основными положениями психоанализа, дать представление о роли бессознательного в структуре личности, продемонстрировать некоторые приемы психоанализа (работа со сновидениями).

#### Ход урока

- Сегодня мы начинаем изучение нового интересного раздела психологии — «Теории личности». На этом уроке мы рассмотрим знаменитое учение З. Фрейда, получившее название «психоанализ», или психодинамическая теория личности. На основе этого учения сформировалось одно из наиболее известных в мире направлений психотерапии, называемое также психоанализом.

1. Теории личности. Зигмунд Фрейд. *Теории личности* - это тщатель-

но выверенные умозаключения или гипотезы о том, что представляют собой люди, как они себя ведут и почему они поступают именно так, а не иначе. Трудно дать оценку современным теориям личности, не отдав должного признания теории Фрейда (1856 - 1939). Независимо от того, принимаем ли мы его идеи (частично или полностью), невозможно оспорить тот факт, что влияние Фрейда, австрийского психиатра, основателя психоанализа, на западную цивилизацию XX века было глубоким и прочным.

2. Сознательное и бессознательное. Фрейд предложил разделить психику человека на две части: *сознательное и бессознательное*. Сознание состоит из ощущений и переживаний, которые человек осознает в данный момент времени. Бессознательное занимает гораздо большую часть человеческой психики и, согласно Фрейду, это самая глубокая и значимая область разума.

*Бессознательное* представляет собой хранилище примитивных инстинктивных побуждений, эмоций и воспоминаний, которые настолько угрожают сознанию, что были подавлены или вытеснены в область бессознательного. Примерами того, что может, содержать бессознательное, служат забытые травмы детства, скрытые враждебные чувства к родителям и подавленные сексуальные желания, которые вы не осознаете. Согласно Фрейду, такой неосознаваемый материал во многом определяет наше повседневное функционирование. Это влияние не только не осознается, но, более того, если оно начинает осознаваться или открыто выражаться в поведении, то встречает сильное сопротивление индивидуума. Однако неосознанный материал может выразиться в замаскированной или символической форме, подобно тому как неосознаваемые инстинктивные побуждения косвенно находят удовлетворение в снах, фантазиях, игре и работе. В бессознательном нет времени, нет порядка, и в момент появления одного из элементов, вместе с ним может появиться и другой. Так, во сне приходят малоосознанные переживания из разных временных промежутков жизни человека. Сон является вместилищем дневного остатка (за 3 прошлых дня) и элементов из значимого прошлого. Иногда в состоянии бодрствования можно отследить, что вместе с информацией (воспоминаниями), необходимой в данный момент, в сознании всплывает материал, который не актуален и который даже не хочется вспоминать.

Бессознательное содержит в себе часть, которая называется *предсознанием*, но не является самостоятельной частью психики.

Область предсознательного включает в себя весь опыт, который не осознается в данный момент, но может легко вернуться в сознание или спонтанно, или в результате минимального усилия. Предсозна-

тельное является частью психики, которая переводит вытесненный болезненный материал в символическую речь в сновидениях и является «цензором». Такое представление о взаимоотношениях сознательного и бессознательного является *топографической моделью психического аппарата*.

3. Структура личности: ид, эго, супер-эго. Фрейдом была разработана *структурная модель* психического аппарата, согласно которой личность человека включает в себя три структурных компонента: ид, эго и супер-эго.

«Ид» (в переводе с латинского «оно»), по Фрейду, означает исключительно примитивные, инстинктивные и врожденные аспекты личности. Ид - нечто темное, биологическое, хаотичное, не знающее законов, не подчиняющееся правилам. Ид сохраняет свое центральное значение для индивидуума на протяжении всей его жизни. Оно выражает первичный принцип всей человеческой жизни - немедленную разрядку психической энергии, производимой биологически обусловленными побуждениями (особенно сексуальными и агрессивными). Последние, если они сдерживаются и не находят разрядки, создают напряжение в функционировании личности. Немедленная разрядка напряжения получила название «принцип удовольствия». Ид подчиняется этому принципу, выражая себя в импульсивной, иррациональной и нарциссической манере, невзирая на последствия для других и вопреки самосохранению. Поскольку ид не ведает страха или тревоги, оно не прибегает к предосторожностям в достижении своей цели - этот факт может, как полагал Фрейд, представлять опасность для индивидуума и для общества.

Способность к отсроченному удовлетворению впервые возникает, когда маленькие дети усваивают, что, помимо их собственных нужд и желаний, есть еще и внешний мир. С появлением этого знания возникает вторая структура личности - «эго».

*Эго* (от лат. «я» ) - это компонент психического аппарата, ответственный за принятие решений. Эго стремится выразить и удовлетворить желания ид в соответствии с ограничениями, налагаемыми внешним миром. В борьбе за выживание (как против внешнего социального мира, так и инстинктивных потребностей ид) эго должно осуществлять постоянную дифференциацию между событиями в психическом плане и реальными событиями во внешнем мире.

Эго подчиняется принципу реальности, цель которого - сохранение целостности организма путем отсрочки удовлетворения инстинктов до момента, когда будет найдена возможность достигать разрядки подходящим способом. Принцип реальности дает возможность индивидууму тормозить, переадресовывать или постепенно давать выход грубой энергии ид в рамках социальных ограничений и совести индивидуума. Например,

удовлетворение сексуальной потребности откладывается до тех пор, пока не появится подходящий объект и обстоятельства. А когда объект и условия идеальны, поведение подчиняется принципу удовольствия. Принцип реальности вносит в наше поведение меру разумности. Таким образом, эго является «исполнительным органом» личности: • областью протекания интеллектуальных процессов и решения проблем.

Для того чтобы человек эффективно функционировал в обществе, он должен иметь систему ценностей, норм и этики, разумно совместимых с теми, которые приняты в его окружении. Все это приобретает посредством формирования *«супер - эго»* (от лат. «сверх-я»).

С точки зрения Фрейда, организм человека не рождается с супер-эго. Скорее, дети должны обретать его благодаря взаимодействию с родителями, учителями и другими «формирующими» фигурами. Фрейд разделил супер-эго на две подсистемы: совесть и эго-идеал. Совесть включает способность к критической самооценке, наличие моральных запретов и возникновение чувства вины у ребенка, когда он не сделал того, что должен был сделать. Поощрительный аспект супер-эго - это эго-идеал. Он формируется из того, что родители одобряют или высоко ценят; он ведет индивидуума к выбору для себя высоких стандартов, которым следует соответствовать. И, если цель достигнута, это вызывает чувство самоуважения и гордости. Например, ребенок, которого поощряют за успехи в школе, будет всегда гордиться своими академическими достижениями.

Супер-эго считается полностью сформировавшимся, когда родительский контроль заменяется самоконтролем. Однако этот принцип самоконтроля не служит целям принципа реальности. Супер-эго, пытаясь полностью затормозить любые общественно осуждаемые импульсы со стороны ид, пытается направлять человека к абсолютному совершенству в мыслях, словах и поступках. Короче говоря, оно пытается убедить "эго в преимуществе идеалистических целей над реалистическими. Супер-эго отвечает за мораль, нравственность и религию, принимаемые личностью, и формируется в результате идентификации с обоими родителями.

4. Энергетическая модель психики по Фрейду. Третьей моделью психического аппарата является *энергетическая модель*, в которой мотивация деятельности человека основана на концепции инстинкта, определенного Фрейдом как врожденное биологически детерминированное побуждение к действию. Фрейд выделял два значимых инстинкта: сексуальный с *энергией либидо* и разрушительный (или инстинкт смерти) с *энергией мортидо*. Поэтому в каждом человеке изначально существуют два стремления, определяющих его поведение

в жизни, в зависимости от накопления той или иной энергии. Человек рождается с указанными инстинктами, но в ходе развития изменяются инстинктивные цели и способы реализации инстинктивной энергии. На этом была построена теория психосексуального развития.

3. Фрейду принадлежит также открытие такого важного механизма функционирования психики, как *психологическая защита*. Видам психологических защит и их влиянию на поведение человека в 11 классе будет посвящен отдельный урок.

5. Практическое применение психоанализа. Концепция психоанализа имеет очень много приложений в повседневной жизни. Одно из наиболее значительных - психоаналитическая терапия - использует достаточно хорошо апробированные методы: метод свободных ассоциаций, интерпретация сопротивления, анализ сновидений и анализ защитных механизмов личности (в частности, переноса). Все они нацелены на изучение бессознательного, что обеспечивает возможность более глубокого понимания своей личности.

- Как вы думаете, почему психоанализ используется в качестве психотерапии - лечения при различных нервных расстройствах (неврозах)?

#### Практическая работа

**Упражнение.** Работа со сновидениями.

Желающий рассказывает о своем сновидении, которое либо было очень значимо, либо повторялось. Этому человека просят немного рассказать о себе и о предыдущих днях его жизни. Затем предлагается дать ассоциативный ряд на каждый элемент сновидения (самыми важными для работы являются те ассоциации, которые были последними или были даны после продолжительной паузы). После того как ассоциации высказаны, человека спрашивают, может ли он сам связать полученный материал в единую цепочку. При затруднениях ему задаются наводящие вопросы для лучшего осознания значения сновидения. Собственная интерпретация может быть далека от адекватности, и здесь следует иметь в виду, что человеку трудно анализировать самого себя. Кроме того, он готов понять в себе только ту часть личности, которая доступна сейчас для его сознания.

После проведения этого маленького эксперимента, учащихся можно спросить, как они могут интерпретировать содержание данного сновидения.

Это упражнение требует от ведущего искусства и такта. Нужно сглаживать те места, которые могут причинить испытуемому психическую боль, понимать, что отрицание - это защита психики, неспособной к рефлексии. Способность к самоанализу, рефлексии своих мыслей, поступков, переживаний у многих людей развита недостаточно или отсутствует. Эти навыки можно сформировать в ходе постоянной психотерапии (психоанализа), которая может продолжаться годы. Поэтому трудно ожидать, что краткий эксперимент даст серьезные результаты.

**Подведение итогов.**

## Тема 10. Индивидуальная теория личности (А. Адлер)

**Цель:** познакомить учащихся с основными положениями индивидуальной психологии личности А. Адлера, дать представление о структурных компонентах его концепции; развить навыки анализа истоков человеческого поведения.

### Ход работы

- Сегодня на уроке мы рассмотрим новую теорию: индивидуальную теорию личности Альфреда Адлера.

1. Основные понятия теории Адлера. Индивидуальная психология Альфреда Адлера (1870 — 1937) описывает человека как единого, самосогласующегося и целостного. Его теория базируется на следующих основных понятиях: 1) чувство неполноценности и компенсация; 2) стремление к превосходству; 3) стиль жизни; 4) социальный интерес; 5) творческое «Я»; 6) порядок рождения; 7) фикционный финализм.

#### 2. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству.

Адлер полагал, что *чувство неполноценности* берет свое начало в детстве. Он объяснял это следующим образом: ребенок переживает очень длительный период зависимости, когда он совершенно беспомощен и, чтобы выжить, должен опираться на родителей. Этот опыт вызывает у ребенка глубокие переживания своей неполноценности по сравнению с другими людьми из семейного окружения, более сильными и могущественными. Появление этого раннего ощущения неполноценности обозначает начало борьбы за достижение превосходства над окружением, а также *стремление к совершенству и безупречности*. Адлер утверждал, что стремление к превосходству является основной мотивационной силой в жизни человека.

Однако, независимо от обстоятельств, играющих роль почвы для появления чувства неполноценности, у индивидуума может в ответ на ситуацию появиться стремление к *гиперкомпенсации* и, таким образом, развиваться *комплекс превосходства*. Механизм гиперкомпенсации представляет собой преувеличение здорового стремления преодолеть постоянное чувство неполноценности. Соответственно, человек, обладающий комплексом превосходства, выглядит обычно хвастливым, высокомерным, эгоцентричным, саркастичным. Создается впечатление, что данный человек не в состоянии принять самого себя таким, каков он есть (т.е. у него низкое мнение о себе); что он может чувствовать свою значимость только тогда, когда «сажает в калашу» других.

Адлер полагал, что процесс стремления к превосходству начинается на пятом году жизни, когда формируется жизненная цель как фокус нашего стремления к превосходству.

#### 3. Социальный интерес и стиль жизни. Еще одно понятие, имею-

шее решающее значение в индивидуальной психологии Адлера, - это социальный интерес.

С позиции Адлера, наши жизни ценны только в той степени, в какой мы способствуем повышению ценности жизни других людей. Нормальные, здоровые люди по-настоящему беспокоятся о других; их стремление к превосходству социально позитивно и включает в себя стремление к благополучию всех людей. Хотя они понимают, что не все в этом мире правильно устроено, они берут на себя задачу улучшения участи человечества. Они знают, что их собственная жизнь не представляет собой абсолютной ценности, пока они не посвятят ее современникам, и даже тем, кто еще не родился.

У плохо приспособленных людей, напротив, социальный интерес выражен недостаточно. Они эгоцентричны, борются за личное превосходство и главенство над другими, у них нет социальных целей. Каждый из них живет жизнью, имеющей лишь личное значение, - они поглощены своими интересами и самозащитой.

В возрасте 4 или 5 лет, по мнению Адлера, закрепляется стиль жизни человека. Согласно Адлеру, стиль жизни включает в себя уникальное соединение черт, способов поведения и привычек, которые, взятые в совокупности, определяют неповторимую картину личности человека.

4. Типы личности по Адлеру. Наша основная ориентация по отношению к внешнему миру, с точки зрения Адлера, определяется стилем жизни. Каждый человек неизбежно сталкивается с тремя глобальными проблемами: работа, дружба и любовь. Адлер предложил классификацию типов личности, основанную на том, как решаются человеком эти три главные жизненные задачи.

**Управляющий тип.** Это люди самоуверенные и напористые; с незначительным социальным интересом. Их поведение не предполагает заботы о благополучии других. Сталкиваясь с основными жизненными задачами, они решают их во враждебной, антисоциальной манере.

**Берущий тип** - люди с подобной установкой относятся к внешнему миру паразитически и удовлетворяют большую часть своих потребностей за счет других. Но так как они обладают низкой степенью активности, то маловероятно, что они причинят страдания другим.

**Избегающий тип.** Эти люди больше опасаются неудачи, чем стремятся к успеху. Их целью является избегание всех проблем в жизни, и поэтому они уходят от всего, что предполагает возможность неудачи.

**Социально полезный тип.** Этот тип является воплощением зрелости человека. В нем соединены высокая степень социального интереса и высокий уровень активности. Такой человек проявляет истинную заботу о других и заинтересован в общении с ними. Он вос-

принимает три основные жизненные задачи - работу, дружбу, любовь - как социальные проблемы. Человек, относящийся к данному типу, осознает, что решение этих жизненных задач требует сотрудничества, личного мужества и готовности вносить свой вклад в благоденствие других людей. Можете ли вы применить эту типологию Адлера к людям, которых хорошо знаете?

5. Концепция творческого «Я». Адлер Подчеркивал, что люди - это нечто большее, чем просто результаты действия наследственности и окружающей среды. Люди являются созидательными существами, которые не только реагируют на свое окружение, но и воздействуют на него, а также получают от него ответные реакции. Человек использует наследственность и окружение как строительный материал для формирования здания личности, однако в архитектурном решении отражается его собственный стиль. Поэтому, в конечном счете, только сам человек ответствен за свой стиль жизни и установки по отношению к миру. В адлеровской *концепции творческого «Я»* отчетливо звучит его убежденность в том, что люди являются хозяевами собственной судьбы.

**Б. Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни.** Адлер считал, что важную роль в формировании стиля жизни играет *порядок рождения* ребенка в семье. По его мнению, самый старший ребенок в семье скорее будет консервативен, стремиться к власти, и расположен к лидерству, поэтому он часто становится хранителем семейных установок. Адлер описывал положение первенца при рождении второго ребенка как «монарха, лишённого трона». Единственный ребенок никогда ни с кем не делил своего центрального положения, не боролся за эту позицию с братьями и сестрами. У единственного ребенка могут возникать трудности во взаимоотношениях со сверстниками. Для среднего ребенка характерна ориентация на достижения. Чтобы добиться превосходства, он использует как прямые, так и окольные методы. Адлер полагал также, что средний ребенок может ставить перед собой непомерно высокие цели, что фактически повышает вероятность возможных неудач. Интересно отметить, что Адлер сам был средним ребенком в семье.

Младший ребенок обладает одним преимуществом: у него высокая мотивация превзойти старших. В результате он часто становится быстрым пловцом, лучшим музыкантом, наиболее честолюбивым студентом. Адлер иногда говорил о «борющемся младшем ребенке» как о возможном будущем революционере.

Каждый из приведенных выше примеров представляет собой стереотипное описание «типичного» старшего, единственного, среднего и самого младшего ребенка. Не у каждого ребенка стиль жизни полностью совпадает с общими описаниями, данными Адлером. Он

утверждал лишь то, что позиция каждого ребенка в семье предполагает наличие определенных проблем.

7. Фиктивные цели. Итак, как уже говорилось, все, что мы делаем в жизни, отмечено нашим стремлением к превосходству. Цель этого стремления - достичь совершенства, полноты и целостности жизни. В связи с этим Адлером была предложена концепция **фигионного финализма** - идея о том, что поведение индивидуума подчинено целям, намеченным им самим в отношении будущего.

Он развивал мысль о том, что все наши основные цели (те цели, которые определяют направление нашей жизни и ее назначение) представляют собой **фигионные цели**, соотнесенность которых с реальностью невозможно ни проверить, ни подтвердить. Примерами фиктивных убеждений, способных оказать влияние на ход нашей жизни, могут служить следующие: «Честность - лучшая политика», «Все люди созданы равными», «Мужчины стоят выше женщин». В соответствии с этими целями выстраивается линия поведения человека.

Очень часто фиктивные цели помогают нам более эффективно разрешать жизненные проблемы. Адлер настаивал на том, что, если подобные цели не выполняют функции ориентира в повседневной жизни, их следует изменить или отбросить.

Фигионные цели могут быть также опасными и пагубными для личности. Наиболее сильный пример деструктивной фикции - убежденность нацистов в превосходстве арийской расы над всеми остальными. Эта идея не имела под собой реальной почвы, и все же Адольф Гитлер убедил многих немцев действовать исходя из того, что арийцы - выдающаяся раса.

В заключение следует сказать, что концепция фигионного финализма отражает представления Адлера о том, что на личность большее влияние оказывают субъективные ожидания того, что может произойти, чем реальный опыт. Наше поведение направляется принятием фиктивной жизненной цели, которая существует не в будущем, а в нашем субъективном представлении о будущем.

#### **Практическая работа.**

#### **Закрепление пройденного материала**

**Обсуждение.** Какие из положений теории Адлера показались вам наиболее интересными?

Подведение итогов.

### **Тема 11. Бихевиоризм**

Цель: познакомить учащихся с основными положениями теории бихевиоризма и социального научения. Дать представление о важности позитивного подкрепления как условия формирования желательного поведения.

### **Ход работы**

- Сегодня на уроке вы познакомитесь с другим подходом к исследованию личности и ее поведения, который получил название бихевиоризма (от английского Behaviour - поведение).

- вспомните, пожалуйста, тему «Личность». Что влияет на развитие личности, ее поведение?

1. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Действительно, решающую роль в формировании поведения личности играют культурное, социальное, семейное и межличностное влияние. Опыт отвечает за многое в нашем поведении. Через научение мы получаем знания, овладеваем языком, формируем отношения, ценности, страхи, личностные черты и самооценку. Именно подходу к личности с позиции научения и посвящен наш урок.

Личность, с точки зрения бихевиоризма и теории научения, - это тот опыт, который человек приобрел в течение жизни. Это накопленный набор изученных моделей поведения.

Бихевиоральное направление занимается доступными непосредственному наблюдению действиями человека как производными от его жизненного опыта. В отличие от Фрейда и многих других, теоретики бихевиоризма не считают нужным задумываться над психическими процессами, скрытыми в «разуме». Напротив, они принципиально рассматривают внешнее окружение как ключевой фактор человеческого поведения. Именно окружение, а отнюдь не внутренние психические явления, формирует человека. Один из основоположников концепции бихевиоризма - Б. Скиннер - утверждал, что поведение предсказуемо и контролируется окружением. Он категорически отвергал идею о внутренних факторах в качестве причины действий человека.

- Согласны ли вы с представлением Скиннера о природе человека?

2. Стимул, реакция и обусловливание. Д. Уотсон - основоположник бихевиоризма - еще в начале века заявил, что психология должна заниматься не явлениями сознания, а **поведением**. Уотсон считал, что поведение человека - это система реакций на внешние воздействия. Знаменитая формула: стимул - реакция (S - R) в дальнейшем была модифицирована другими последователями этого направления (Э. Толмен, Э. Торндайк, Б. Скиннер) и стала выглядеть следующим образом: S - V - R. Новое звено реакции, описывающей поведение, было названо **промежуточными переменными**, к которым, по мнению Толмена, могли относиться цели субъекта, его намерения, образ ситуации. Позднее бихевиористы стали исследовать особый тип условных реакций, которые получили название инструментальных или оперантных.

По мнению Скиннера, существуют два основных типа поведения: **респондентное** поведение как ответ на знакомый стимул (классическое обусловливание) и **оперантное** поведение, определяемое и контролируемое результатом, следующим за ним (инструментальное или оперантное обусловливание поведения).

Та или иная поведенческая реакция возникает в ответ на определенный стимул, ситуацию. Хорошо знакомые всем примеры - это сужение или расширение зрачка в ответ на световую стимуляцию, подергивание колена при ударе молоточком по коленному сухожилию, а также дрожь при холоде. В каждом из этих примеров взаимоотношение между стимулом, (уменьшение световой стимуляции) и реакцией (расширение зрачка) невольное и спонтанное. Это происходит всегда. Бывает, если на вас кричат, вы тоже повышаете голос и демонстрируете именно респондентное поведение (стимул - крик, реакция - ваше раздражение).

-Приведите, пожалуйста, свои примеры респондентного поведения.

**3. Оперантное обусловливание.** Оперантное поведение определяется событиями, которые следуют за реакцией, т.е. за поведением идет следствие, и ожидание этого следствия является причиной данного поведения. Например, если лай собаки регулярно подкреплять кусочком колбасы, то очень скоро она начинает лаять, «выпрашивая» колбасу.

**Обусловливание** здесь зависит от того, что происходит после завершения некоего фрагмента поведения. Скиннер писал: «Оперативное (или оперантное) обусловливание - это не дергание за ниточки, чтобы человек танцевал, это определенное устройство мира, в котором человек делает нечто, что повлияет на ситуацию, а это, в свою очередь, повлияет на него». Он приводит следующий пример, иллюстрирующий некоторые аспекты оперативного обусловливания: «Я стараюсь научить мою маленькую дочь плаванию. Она любит воду, но не хочет или боится опускать голову или лицо в воду. Это существенно мешает процессу обучения. Я обещаю дать ей конфету, если она намочит лицо. Когда она научится свободно рпускать в воду лицо, я буду давать ей конфету только после того, как она опустит под воду всю голову. Пока мы находимся в начале процесса, иногда она хочет заработать конфету и опускает лицо в воду, иногда она не хочет и отказывается это делать.

Моя дочь - лучший бихевиорист, чем я. Я предположил, что намочить лицо - значит опустить его в воду; она более точна в определении, требуя награду за то, что, зачерпнув руками воду, поливает ею лицо. Я принимаю ее поправку как дополнительный шаг в последовательности научения».

Итак, **оперативное (оперантное) обусловливание** - процесс формирования поддержания определенного поведения посредством его

следствия. Здесь важно не только то, что представлено до реакции, но и то, что происходит после реакции. В приведенном примере Скиннер старался обусловить (сформировать) поведение дочери, давая ей конфеты, когда она выполняла определенные действия. Конфеты используются для подкрепления ее поведения в воде. Если за каким-то поведением следует нечто, что вызывает вероятность воспроизведения этого поведения, такое следование называется подкреплением.

Для вас подкреплением может служить хорошая оценка и одобрение - для того, чтобы обусловить ваше поведение (выучить материал); часто вы это делаете не потому, что вам это нравится, а потому, что вы предвидите последствия. Приведите примеры ситуаций, где ваше поведение обусловлено ожидаемым последствием.

**4. Социальное научение.** Согласно теории бихевиоризма, классическое и оперантное обусловливание являются универсальными механизмами научения, общими для животных и человека. Отсюда бихевиористы делали вывод о том, что с помощью стимулов и подкреплений можно управлять поведением человека. Поэтому дальнейшее развитие идей бихевиоризма привело к появлению научающе-бихевиорального направления, впоследствии развитого и дополненного Бандурой, сформировавшим концепцию так называемого **униального научения**.

По Скиннеру, **подкрепляющими стимулами** могут быть деньги, внимание, одобрение. Они оказывают сильное влияние на поведение человека. Будучи мощным позитивным подкрепляющим стимулом, высокие оценки способствуют достижению более высокой успеваемости. Подкрепление может быть также **негативным** — это; в первую очередь, наказания. Наказание информирует о том, чего не надо делать, но не сообщает, что делать. Оно не дает человеку возможность научиться тому, какое поведение в данной ситуации является лучшим. Это основное препятствие эффективному обучению. Наказание может временно подавлять нежелательное или неадекватное поведение, однако поведение, за которое наказали, может опять появиться после того, как исчезнет вероятность быть наказанным. Этому легко найти примеры в жизни. Ребенок, которого отшлепали за то, что он ругался в доме, может свободно это делать в другом месте. Водитель, оштрафованный за превышение скорости, может заплатить штраф и продолжать свободно превышать скорость, когда поблизости нет патруля с радаром. Поэтому Скиннер рекомендовал позитивное подкрепление как наиболее эффективный метод для формирования желательного поведения и устранения нежелательного.

**Закрепление пройденного материала**

В чем взгляды Б. Скиннера на человеческую природу отличаются от взглядов З. Фрейда и А. Адлера?



Каково влияние подкреплений на поведение человека?

Почему часто наказание бывает неэффективным?

Что может послужить альтернативой наказанию?

- **Домашнее задание.** «Изменение собственного поведения».

Вы можете повлиять на собственное поведение. Попробуйте записать время, которое вы тратите на различного рода работу. Достаточно простой таблички, размеченной в часах, на которой отмечаются различные занятия. Затем выберите занятие, которому вы хотели бы посвятить больше времени. В течение недели каждый раз вы уделяете время этому делу и даете себе какое-то поощрение: сладкое, главу занимающей вас книги, беседу с приятелем и пр. Постарайтесь, чтобы это **было** то, чего вы действительно хотите.

Понаблюдайте, возрастет ли время, уделяемое этому занятию. Подумайте, каковы возможные причины этого (если они есть).

#### **Подведение итогов.**

### **Тема 12. Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)**

**Цель:** познакомить учащихся с основными принципами гуманистической психологии, концепцией становления личности и иерархией потребностей по А. Маслоу. Дать представление о самоактуализации как высшей ступени развития личности человека; привлечь учащихся к обсуждению проблем выбора, ответственности и свободы личности.

#### **Ход работы**

- Сегодня мы поговорим о гуманистическом направлении в теориях личности.

1. Основные принципы гуманистической психологии. Термин «гуманистическая психология» был предложен группой персонологов (от английского person - человек, личность), которые в начале 60-х годов под руководством американского психолога Абрахама Маслоу объединились с целью создания жизнеспособной творческой альтернативы двум наиболее важным течениям в психологии - психоанализу и бихевиоризму.

Гуманистическая психология глубоко уходит корнями в экзистенциальную философию. Экзистенциалисты (от англ. existence - существование) полагают, что каждому из нас брошен вызов - мы все стоим перед задачей наполнить нашу жизнь смыслом в этом абсурдном мире. Тогда: «Жизнь есть то,- что мы из нее делаем». Только сами люди, брошенные в водоворот жизни в данный момент времени и в данном месте, ответственны за выбор, который они делают. Это не означает, что, если людям дана свобода выбора, они непременно будут действовать в собственных интересах. Свобода выбора не гарантирует, что выбор будет безупречным и мудрым. Если бы это было так, люди не страдали бы от отчаяния, отчуждения, тревоги, скуки, вины и

множества других, навязанных себе неприятных чувств.

Вы когда-нибудь сталкивались с тем, что при полной, казалось бы, свободе сделать выбор довольно нелегко? .

Приведите пример.

Психологи-гуманисты также подчеркивают, что каждый человек является главным архитектором своего поведения и жизненного опыта. Люди - мыслящие существа, переживающие, решающие и свободно выбирающие свои действия. Следовательно, гуманистическая психология в качестве основной модели личности принимает ответственного человека, свободно делающего выбор среди предоставленных возможностей. Французский писатель-экзистенциалист Жан Поль Сартр утверждал: «Я есть мой выбор».

— Как вы понимаете эти слова Сартра?

2. Концепция становления. Творческая переработка основных положений философии экзистенциализма позволила гуманистическим психологам выдвинуть наиболее важное положение их теории: концепцию становления. Суть ее заключается в представлении о том, что человек всегда находится в процессе становления. Студент старших курсов университета существенно отличается от придающего большое значение своей внешности, хихикающего подростка, каким он был 4 года назад. А еще через 4 года он может стать совершенно другим человеком, благодаря тому, что освоит новые сферы жизни, например, станет родителем или сделает профессиональную карьеру. Таким образом, будучи свободным существом, **человек ответствен за реализацию как можно большего числа возможностей**, он живет настоящему подлинной жизнью, только если выполняет это условие. Люди, отказывающиеся от реализации возможностей, постоянного становления и развития личности, отказываются расти; они отрицают, что в них самих заложены все возможности полноценного человеческого существования. Тот, кто отказывается принять вызов и создать достойную жизнь, полную смысла, совершает то, что гуманистические психологи называют предательством.

- Почему в данном случае речь идет о предательстве?

3. Признание приоритета творческой стороны личности человека.

Вы помните положение Фрейда о том, что отсутствие контроля над инстинктивными импульсами приводит к разрушительным последствиям: уничтожению других людей или самого себя. Те, кто придерживается гуманистических взглядов, утверждают, что природа человека, в сущности, хороша или, по крайней мере, нейтральна. Возможно, вы захотите оспорить эту точку зрения, если на вас нападут с целью ограбления во время вечерней прогулки в парке. Однако, по

Маслоу, разрушительные силы в людях являются результатом неудовлетворенных основных потребностей, а не каких-то наследственных пороков. Он полагал, что по самой природе в каждом человеке заложены потенциальные возможности для позитивного роста и совершенствования.

Признание *приоритета творческой стороны* в человеке является, возможно, самым значимым концептуальным положением гуманистической психологии. Маслоу рассматривал творчество как черту, потенциально присутствующую во всех людях от рождения. Однако он признавал, что большинство людей теряет это качество в результате «окультуривания». К счастью, некоторые люди сохраняют свою свежую, наивную и непосредственную манеру смотреть на вещи или, если они находятся среди тех, кто потерял это качество, способны со временем восстанавливать его.

- Как вы думаете, почему так важно сохранить свое творческое начало?

**4. Мотивация. Иерархия потребностей.** Маслоу полагал, что люди мотивированы (т.е. стремятся) к поиску личных целей и это делает их жизнь значительной и осмысленной. Он описал человека как желающее существо, которое редко достигает состояния полного, завершеного удовлетворения. Если одна потребность удовлетворена, другая всплывает на поверхность и контролирует внимание и усилия человека. Когда человек удовлетворяет ее, еще одна настоятельно требует удовлетворения. Жизнь человека характеризуется тем, что люди почти всегда чего-то желают. Маслоу предположил, что все потребности человека врожденные. На уроке, посвященном понятию «личность», мы упоминали о том, что мотивы и потребности складываются, согласно Маслоу, в некую иерархию. Они составляют так называемую *пирамиду*, в которой каждая последующая потребность надстраивается над предыдущей и не может реализовываться, пока та не удовлетворена.

**5. Главные виды потребностей по А. Маслоу.** Теперь рассмотрим главные виды потребностей, которые выделил Маслоу, и выясним, что представляет собой каждая из них.

*/. Физиологические потребности.* Самыми основными, сильными и неотложными из всех человеческих потребностей являются потребности, существенные для физического выживания. В эту группу включаются потребности в пище, питье, кислороде, физической активности, сне, защите от экстремальных температур.

**2. Потребность в безопасности и защите.** Когда физиологические потребности в достаточной мере удовлетворены, для человека приобретают значение другие потребности, часто называемые потреб-

ностями в безопасности и защите. Сюда включены потребности в организованности, стабильности, в законе и порядке, в предсказуемости событий и в свободе от таких угрожающих сил, как болезнь, страх и хаос. Таким образом, эти потребности отражают заинтересованность в долговременном выживании человека.

### **3. Потребность в принадлежности и любви.**

Третий ряд в пирамиде Маслоу составляют потребности в принадлежности и любви. На этом уровне люди стремятся устанавливать отношения привязанности с другими, им важно принадлежать своей семье и какой-либо группе. Для молодых людей особенно важно быть членом какой-либо компании, группы, общества - так выражается в этом возрасте потребность в принадлежности и любви.

Маслоу определил *два вида любви* взрослых людей: дефицитарная, или Д-любовь, и бытийная, или Б-любовь. *Д-любовь* - это чувство, исходящее из стремления получить то, чего нам не хватает, - самоуважение или общество того, с кем мы не чувствуем себя одинокими. Например, отношения с каким-то человеком могут удовлетворять нашу потребность в утешении и защите. Таким образом, это эгоистичная любовь, которая берет, а не дает. *Б-любовь*, наоборот, основана на осознании человеческой ценности другого, без какого-либо стремления изменить или использовать его. Она не собственническая, не назойливая и, в основном, развивает в другом человеке его позитивное представление о себе, удовлетворяет его потребность в чувстве значимости, любви.

Для Маслоу любовь - не синоним секса. Скорее, он настаивал на том, что зрелая любовь подразумевает здоровые, нежные взаимоотношения между двумя людьми, основанные на взаимоуважении, восхищении и доверии. Быть любимым и признанным важно для формирования здорового чувства собственного достоинства.

### **4. Потребность в самоуважении.**

Когда наша потребность любить других и быть ими любимыми достаточно удовлетворена, степень ее влияния на поведение уменьшается, открывая дорогу потребности самоуважения. Маслоу разделил эту потребность на два основных типа: самоуважение и уважение со стороны Других. Первый включает такие понятия, как компетентность и свобода. Каждому из нас нужно знать, что он достойный человек, может справиться с задачами и требованиями, которые, предвещают жизнь. Уважение со стороны других включает в себя такие понятия, как престиж, признание, репутация, статус, оценка и принятие. В этом случае человеку нужно знать, что то, что он делает, признается и оценивается значимыми другими. <

### 5. Потребность в самоактуализации.

И, наконец, если все вышеупомянутые потребности в достаточной мере удовлетворены, на передний план выходит потребность в самоактуализации. Маслоу утверждает, что «самоактуализирующиеся люди все без исключения вовлечены в какое-то дело, они преданы этому делу, оно является чем-то очень ценным для них». Все люди такого типа стремятся к реализации высших ценностей. Эти ценности (среди которых - истина, красота, совершенство, простота и др.) выступают для них как жизненно важные потребности.

6. Самоактуализация. Самоактуализироваться - значит стать тем человеком, которым мы можем стать, достигнув вершины реализации наших потенциальных возможностей. Маслоу говорил: «Музыканты должны играть, художники - рисовать, поэты - сочинять стихи, если они, в конце концов, хотят быть в мире самими собой. Они должны быть верны своей природе». Человек, достигший этого Высшего уровня, добивается полного использования своих талантов, способностей и потенциала личности.

Самоактуализация не обязательно должна принимать форму творческих усилий, выражающихся в создании произведений искусства. Родитель, спортсмен, студент, преподаватель или рабочий у станка - все могут актуализировать свой потенциал, выполняя наилучшим образом то, что они делают; специфические формы самоактуализации очень разнообразны.

Многие люди не видят своего потенциала; они не знают о его существовании и не понимают пользы самосовершенствования. Пожалуй, они склонны сомневаться и даже бояться своих способностей, - тем самым уменьшая шансы для самоактуализации. Маслоу же, на основе своих исследований, пришел к выводу, что большинство людей (если не все) нуждаются во внутреннем самосовершенствовании и ищут его.

- - Согласны ли вы с выводом Маслоу?

Практическая работа.

Гест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу

Обсуждение результатов (прил. 6).

Подведение итогов.

Вопросы для проверки знаний по темам 8 - 12.

1. В чем сущность понятия «индивидуум»; в чем разница между понятиями «личность» и «индивидуум»?
2. Каковы главные условия развития и формирования личности?
3. Охарактеризуйте структуру личности: что составляет «почву», «корни», «ствол», «крону» «древа» личности?
4. Какова роль наследственности в формировании личности?
5. Каковы главные факторы формирования характера человека?
6. Что включает мотивационно-потребностная сфера человека?
7. Что такое потребности? Приведите примеры различных потребностей.

8. Чем отличаются мотивы от потребностей?

9. Как вы понимаете процесс подчинения потребностей социальным нормам? В каком возрасте человек становится к этому способен?

10. Что значит соподчинение и переподчинение мотивов?

11. Приведите примеры социальных ролей и расскажите, как их освоение влияет на «иерархию» мотивов?

12. Что такое система ценностей? Какие основные ценности вы можете назвать?

J.3. В чем состоит важность цели жизни для развития личности?

• ^T4. Что такое «теории личности»? Какие теории вы знаете? Приведите названия теорий и назовите их авторов.

15. Что вы знаете о З. Фрейде?

16. Охарактеризуйте представления Фрейда о сознательном и бессознательном в психике человека.

17. Какие главные составные части психического аппарата выделил Фрейд?

18. В чем, согласно Фрейду, состоит функция ид?

19. Охарактеризуйте сущность эго и его понимание Фрейдом.

20. Каковы особенности супер-эго?

21. Какие главные инстинкты человека выделял Фрейд? В чем их сущность?

22. Назовите основные понятия теории личности по Адлеру.

23. Каково происхождение «комплекса неполноценности», согласно Адлеру?

24. В чем проявляется механизм гиперкомпенсации?

25. Какова роль «социального интереса» в жизни человека, согласно взглядам Адлера?

26. Охарактеризуйте классификацию типов личности по Адлеру.

27. Как, согласно взглядам Адлера, порядок рождения влияет на формирование стиля жизни?

28. В чем сущность адлеровской концепции «творческого Я»?

29. Что такое фиктивные цели, и как они могут влиять на жизнь человека? (Приведите примеры).

30. В чем особенность концепции бихевиоризма по сравнению с другими теориями личности?

31. Каковы основные взгляды бихевиористов на процесс формирования поведения человека?

1 32. В чем состоит респондентное и оперантное поведение? Приведите примеры респондентного поведения.

33. Охарактеризуйте процесс оперантного обусловливания поведения.

1 34. Каковы основные положения теории социального научения?

J 35. Каковы основные исходные позиции гуманистической теории личности (! (гуманистической психологии)?

? 36. В чем заключается «концепция становления личности», согласно взглядам гуманистических психологов?

; 37. Охарактеризуйте основные потребности, согласно «пирамиде» Маслоу.

38. Назовите виды любви по Маслоу. В чем их различия?

39. Что такое самоактуализация? Как эта потребность влияет на жизнь человека?

### Тема 13. Темперамент. (Изучается на двух уроках)

**Цель:** познакомиться учащимся с психодинамическими особенностями личности, понятием «темперамент», дать, представление об учении о типах нервной системы (школа И. П. Павлова) и истории развития учения о темпераментах; изучить характерные особенности четырех типов темперамента; углубить самопонимание, развить навыки самоанализа с помощью определения своего типа нервной системы и типа темперамента.

#### Ход работы

—Тема нашего урока - «Темперамент». Познакомившись с этой темой, вы сможете лучше понять, почему люди заметно отличаются друг от друга по особенностям поведения, впечатлительности, проявляемой энергии.

1. Психодинамические особенности и темперамент. На уроке, посвященном теме «Личность», мы говорили с вами о том, что личность представляет собой уникальное образование, в котором сложно переплетены индивидуально-типические (врожденные, биологические особенности человека, в том числе свойства его нервной системы) и социальные влияния. Мы с вами отмечали, что личность - продукт общественных отношений, но возникает этот продукт на *почве* генетического наследства, и *корни* его составляют конституциональные, биологические, врожденные особенности, которые и являются основой темперамента.

В индивидуально-психологических различиях между людьми существенное место занимают так называемые *динамические особенности психики*. Под динамическими свойствами подразумевается, прежде всего, степень интенсивности психических процессов и состояний, а также та или иная скорость их протекания. Так, один человек склонен к медлительности, другой - к торопливости, одному присуща легкость пробуждения чувств, а другому - хладнокровие. Итак, индивидуально-своеобразная, природно-обусловленная совокупность динамических проявлений психики называется *темпераментом человека*.

2. Проявления темперамента в разных сферах психики. Выделяют три сферы проявления темперамента: общую активность, особенности моторной сферы и свойства эмоциональности (т.е. область чувств).

*Общая активность* определяется интенсивностью и общим объемом взаимодействия человека с окружающей средой - физической и социальной. По этому параметру человек может быть инертным, пассивным, спокойным, инициативным, активным, стремительным.

Проявления темперамента в *моторной сфере* можно рассматривать как частные выражения общей активности. К ним относятся темп, быстрота, ритм и общее количество движений.

Когда говорят об *эмоциональности* как проявлении темперамента, то имеют в виду впечатлительность, чувствительность, импульсивность и т.д.

Прежде чем перейти к рассмотрению различных видов темперамента, сразу хотелось бы подчеркнуть, что нет лучших или худших темпераментов - каждый из них имеет свои положительные особенности, поэтому главные усилия должны быть направлены на разумное использование достоинств и нивелирование отрицательных сторон своего темперамента.

#### История развития представлений о темпераменте.

Термин «темперамент» восходит к воззрениям античной науки на природу индивидуально-психологических различий.

Древнегреческая медицина в лице крупнейшего ее представителя Гиппократ (V в. до н. э.) считала, что состояние организма зависит, главным образом, от количественного соотношения «соков», или жидкостей, имеющих в организме (кровь, лимфа, желчь). Римские врачи, работавшие несколькими столетиями позже, обозначили пропорцию в смешении этих соков латинским словом *teTperaTentum*, что означает «надлежащее соотношение частей», от которого и произошел термин «темперамент». Постепенно в античной науке получила распространение мысль о том, что психические особенности людей зависят от темперамента, т. е. от пропорции, в которой смешаны в организме человека основные «соки». Каждый из них характеризовался преобладанием какой-либо жидкости.

Смешение жидкостей в организме, характеризующееся преобладанием крови, было названо сангвиническим темпераментом (от лат. слова «сангвис» - кровь); смешение, при котором преобладает лимфа, - флегматическим темпераментом (от греч. слова «флегма» - слизь); смешение с преобладанием желтой желчи — холерическим темпераментом (*QT* греч. слова «холэ»'- желчь) и, наконец, смешение с преобладанием черной желчи - меланхолическим темпераментом (от греч. слова «мелайна холэ» - черная желчь).

Учение об органической основе темперамента, созданное античной наукой, представляет сейчас лишь исторический интерес. Однако в науку прочно вошел термин «темперамент», и до наших дней сохранило значение деление людей в зависимости от их темперамента на четыре типа.

3. Учение о типах нервной системы. Уже в наше время ряд отечественных ученых (И.П. Павлов, Д.М.Теплов, В.Д. Небылицын и др.) задались вопросом о том, в чем же состоит физиологическая основа темперамента. Ими было выдвинуто учение о типах нервной системы, или свойствах нервной системы. И. П. Павлов и его сотрудники на основе многочисленных экспериментов на собаках выявили несколько основных типов нервной системы.

*Сильный тип* нервной системы способен выдерживать очень сильные раздражители, работоспособен; *слабый тип* - чувствитель-

ный, восприимчивый, но плохо переносит большие нагрузки и при сверхсильных раздражителях (для человека это могут быть стрессы) склонен впасть в «запредельное торможение» (нервная система не выдерживает нагрузки и предохраняет сама себя - как бы временно отключается, перестает реагировать). Кроме того, тип нервной системы может быть *уравновешенный* или *неуравновешенный* (например, когда человека трудно «вывести из себя» - это уравновешенный тип), а также *подвижный* или *инертный* (быстро или тяжело переключается с одного вида деятельности на другой). Инертность, трудность переключения еще называют ригидностью, в поведении это может сказаться как консерватизм, приверженность к одному и тому же порядку, педантизм.

В школе И.П.Павлова сформировалась идея о том, что тип нервной системы тесно связан с особенностями поведения, составляет основу темперамента человека.

Тест. «Теппинг-тест» Е.П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы (прил. 7).

4. Типы темпераментов. Существует психологическая трактовка темперамента: каждый из четырех названных выше типов темперамента определяется на основании некоторых характерных психологических особенностей.

Человека с заметной психической активностью, быстро отзывающегося на окружающие события, стремящегося к частой смене впечатлений, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности, живого, подвижного, с выразительной мимикой и движениями называют *сангвиникам*.

Человека невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и настроением, с постоянством и глубиной чувств, с равномерностью действий и речи, со слабым внешним выражением душевных состояний называют *флегматиком*.

Человека очень энергичного, способного отдаваться делу с особой страстью, быстрого и порывистого, склонного к бурным эмоциональным вспышкам и резким сменам настроения, со стремительными движениями называют *холериком*.

Человека впечатлительного, склонного к глубоким переживаниям, легко ранимого, но внешне слабо реагирующего на окружающее, со сдержанными движениями и приглушенной речью называют *меланхоликом*.

- Вы все знакомы с произведением А. Дюма «Д'Артаньян и три мушкетера». Главные его герои - Д'Артаньян, Атос, Портос и Арамис. Как вы думаете, каков тип темперамента каждого из них? Обсудите ответ.

5. Экстраверсия - интроверсия. Знаменитый английский психолог Ганс Айзенк предложил определять тип темперамента в зависимости от соотношения таких свойств личности, как *интроверсия* — *экстраверсия* и *эмоциональная стабильность* - *нейротизм*.

Показатель «интроверсия - экстраверсия» характеризует индивидуально-психологическую ориентацию человека либо на мир внешних объектов (экстраверсия), либо на внутренний субъективный мир (интроверсия).

Принято считать, что *экстравертам* свойственны общительность, стремление «быть среди людей», импульсивность, гибкость поведения, большая инициативность и высокая социальная адаптированность.

*Интровертам* присущи: необщительность, уход в себя, богатый внутренний мир, социальная пассивность (при достаточно большой настойчивости), склонность к самоанализу.

Показатель *нейротизма* характеризует человека со стороны эмоциональной устойчивости (стабильности). Показатель этот также биполярен и образует шкалу, на одном полюсе которой находятся люди, характеризующиеся высокой эмоциональной устойчивостью, прекрасной «адаптированностью», а на другом - нервные, неустойчивые и плохо адаптированные индивиды.

#### Практическая работа.

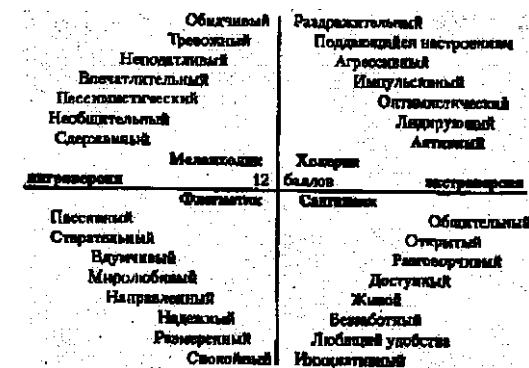
#### Закрепление пройденного материала

Поясните, пользуясь «кругом Айзенка», какие качества присущи каждому из типов темперамента, занимающих один из четырех квадратов (на рисунке, предъявляемом учащимся, качества отсутствуют).

Тест-опросник Г. Айзенка (прил. 8).

Итак, вы выяснили, какой тип темперамента характерен для каждого из вас. Подробная характеристика особенностей каждого типа будет дана на следующем уроке.

«Круг» Айзенка  
Нейротизм («няиппммниш клбштштст»)



#### Подведение итогов.

## Урок 2

Цель: раскрыть особенности и преимущества каждого из типов темперамента. Сформировать навыки анализа особенностей поведения людей в зависимости от индивидуально-типических свойств.

### Ход работы

- Сегодня мы более детально познакомимся с особенностями каждого из типов темперамента и поговорим о том, как тот или иной тип темперамента проявляется в поведении человека.

1. Каждый темперамент имеет свои преимущества. Итак, как вы уже знаете, не существует «хороших» и «плохих» темпераментов, а есть лишь данные человеку от природы особенности, с которыми необходимо считаться.

Послушайте, пожалуйста, высказывание одного из родоначальников научной психологии Вильгельма Вундта и подумайте, что он хотел сказать этим: « В будничных радостях и горестях жизни нужно быть сангвиником, в важных событиях жизни - меланхоликом, относительно впечатлений, глубоко затрагивающих наши интересы, - холериком и, наконец, в исполнении раз принятых решений - флегматиком».

2. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Сейчас вы ближе познакомитесь с теми качествами, которые присущи каждому из типов темперамента.

Учащиеся знакомятся с таблицей качеств личности, свойственных людям с различными темпераментами (см. таблицу).

**Таблица.**

Качества	Сангвиник	Холерик	Флегматик	Меланхолик
Эмоциональная-позиция в общении	Общается радостно-инициативно, со всеми «на равных», стремится к общению с незнакомыми.	Общается требовательно, но не с напором, стремится к превосходству, доминированию над партнером.	Пассивен в общении.	Зависим в общении, зависит от расположения партнера.
Само-оценка	Неустойчиво повышенная, рассказывает об успехах, всегда на виду.	Наивысшая, открыто стремится к первенству, соперничает.	Несколько занижена, в группе не на виду, скромн.	Устойчиво низкая, в группе держится в тени, стеснителен.
Уверенность в себе	Надеется на удачу, нет самоуверенности.	Самоуверен, насмешлив, игнорирует свои неудачи,	Нет ни самоуверенности, ни тревоги за	В себе не уверен, не верит в удачу, преуве-

		скрывает слабости.	себя, ценит себя объективно, не унывает.	личивает свои недостатки.
Подчинение	Обычно подчиняется авторитету сверстника или старшего, допускает шалости.	Подчиняется, только если участвует в руководстве, стремится общаться ео старшими «на равных», нередко вызывая сопротивление воле старших.	Подчиняется авторитетным сверстникам и старшим, не нарушает запретов, не исполнителен по причине инерции.	Легко подчиняется авторитетам, не нарушает запретов, критичен к несправедливым требованиям.
Любовь и дружба	Неоднократно преходяще влюбчив, переживает симпатии легко, ярко и весело.	Дружит с не- многими, другом командует, страстно привязан, склонен к гневу, ревности, разрыву «из принципа».	Не склонен к внешнему выражению чувств, приятельство и спокойную привязанность предпочитает волнениям влюбленности.	Привязанности глубокие и стойкие, преданность, подчиняется в паре, тоскует от неразделенной любви, стыдится открыть свое чувство, однолюб.
Движения, походка	Подвижные, быстрые. «непоседа».	Стремительные, напряженные, резкие.	Замедленные, плавные, расслабленные.	Замедленные, неплавные, неритмичные.
Реакция на боль	Немного боится боли, старается избежать опасности, под влиянием примера идет на риск.	Реакция на боль снижена, стремится к опасности, любит риск, борьбу, открытый конфликт с противником.	Не боится боли и опасности, не избегает их, но и не стремится к ним, избегает риска и конфликтов.	Страшится боли и опасности, долго не забывает боли, угнетен чужой болью и страданием.
Аппетит	Хороший, «лакомка».	Ест быстро, много, к пище не привередлив, плохо переносит отсрочку еды.	Насыщается медленно, ценит процесс еды, терпим к отсрочке еды.	Сниженный.

3. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Вы только что увидели, насколько непохожи и своеобразны проявления поведения и психических свойств у каждого из типов темперамента. Естественно, особенности темперамента сказываются в учебных занятиях и в труде.

Так, особая подвижность, реактивность сангвника может принести выгоду, если работа требует от него смены общения, рода занятий, частого перехода от одного ритма жизни к другому. Нужно иметь в виду, что сангвникам часто недостает терпения и настойчивости - они работают с увлечением только до тех пор, пока дело их интересует; потеряв интерес, легко могут бросить начатое дело и заняться чем-то другим.

Холерики предпочитают выполнять действия, которые можно произвольно прервать, а также стремятся к чередованию неоднородных действий. Они стремительны, выносливы и работоспособны, быстро переключаются, любят работу, связанную с перемещением, сменой впечатлений, стремятся лидировать в групповой деятельности.

У флегматиков обнаруживается стойкое предпочтение стереотипных способов действия, пунктуальное соблюдение однажды принятого распорядка, а некоторую замедленность, несвоевременность своих реакций они восполняют более тщательным планированием действий и педантичным контролем. Они предпочитают занятия - операции, включающие статичные позы, медленные и плавные движения, добиваясь в такой работе больших успехов.

Меланхолики меньше устают и раздражаются, чем представители других типов темперамента, при выполнении однообразных действий. Однако при больших нагрузках они быстро устают и работоспособность их снижается. Им также противопоказаны стрессовые ситуации, требующие быстрого принятия решений и «холодной головы».

Люди разных темпераментов могут добиться очень высоких достижений в одном и том же виде деятельности за счет выработки индивидуального стиля, своих особенных приемов и способов работы.

Возможно, интроверту не следует выбирать работу, где требуется постоянное общение с людьми, а вот «общение» с компьютерами для него подходит больше.

Меланхолик, обладающий слабым типом нервной системы, при сильных стрессах может растеряться, потерять самоконтроль (в связи с запредельным торможением нервной системы) и оказаться не в состоянии принять необходимое решение. Поэтому меланхолику нежелательно, например, работать водителем на общественном транспорте. Однако

меланхолики могут стать выдающимися деятелями искусства, из них часто Получаются хорошие педагоги. Флегматику не подойдет деятельность, связанная с необходимостью быстрого переключения: если это медицина, то они, скорее, будут хорошими терапевтами, чем хирургами; если экономика - то роль главного бухгалтера получится значительно лучше, чем менеджера.

4. Проявление типов темпераментов в общении. Для эффективного взаимодействия людей очень важно, чтобы *стиль общения* был соотнесен с темпераментом собеседника: с холериками и меланхоликами предпочтительнее индивидуальная беседа и косвенные виды предъявления требований - совет, намек и т.п. Публичное порицание, да ещё резким тоном, у холерика вызывает взрыв, агрессию, а у меланхолика - глубокую и длительную обиду, при этом нарастает подавленность и неуверенность в себе. Общаясь с флегматиком, нецелесообразно настаивать на немедленном выполнении требований - ему надо дать для этого некоторое время. Сангвник лучше воспринимает замечание в виде шутки, я

#### Практическая работа.

##### Закрепление пройденного материала

- Итак, как вы считаете, нужны ли знания об особенностях темперамента в повседневной жизни? Когда особенно важно их учитывать?

**Упражнение.** Игра «Ассоциации».

|.; Давайте попробуем провести параллель между типами темперамента и явлениями природы. С каким явлением природы вы бы сравнили холерика, флегматика, меланхолика, сангвника? С чем еще их можно "Сравнить? Учащиеся высказывают свои ассоциации и обосновывают их.

<^ **Тест** «Формула темперамента» (прил. 9).

**Демонстрация и анализ рисунков** Бидструпа: характерное поведение людей, обладающих различными темпераментами (*прил. 10*).

#### Подведение итогов.

### Тема 14. Характер

\$«рель: познакомить учащихся с понятием «характер», помочь в осознании своих особенностей и черт характера, развить навыки самоанализа и самовоспитания.

#### Ход работы

- Сегодня мы поговорим о характере, о факторах, которые ^лияют на его формирование, и попробуем определить, какой же у вас арактер. Мы попробуем также вместе наметить пути самосовершенствования и выяснить, как можно преобразовать свой характер в желательную для себя сторону.

|>: 1. Что такое характер человека? С точки зрения психологии, устойчивых индивидуальных свойств

^арактер

это совокупность

*личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности и общении, обуславливая типичные для индивида способы поведения.* Эти индивидуальные особенности, образующие характер человека, относятся, в первую очередь, к волевой сфере (например, решительность или неуверенность, боязливость) и к чувствам (например, жизнерадостность или угнетенность). В известной мере они проявляются и в умственной деятельности (например, легкомыслие или вдумчивость). Впрочем, проявления характера являются комплексным образованием и в ряде случаев практически не поддаются разнесению по разрядам волевых, эмоциональных или интеллектуальных процессов (например, подозрительность, щедрость).

Упражнение. Игра «Аукцион».

Учащиеся, сидящие в одном ряду, образуют одну команду. Каждый ряд по очереди называет какую-либо черту характера, не повторяя предыдущие. Выигрывает тот ряд, за которым останется последнее слово, когда другие не смогут больше ничего вспомнить.

- Как вы думаете, что определяет такое многообразие черт характера, перечисленных нами только что?

- Почему у каждого человека свой, сугубо индивидуальный, набор черт характера?

- Что влияет на его формирование?

Обсуждение. Давайте вместе подумаем, какие факторы влияют на формирование характера. (Обсуждается роль физиологических особенностей, воспитания, социальной среды, самовоспитания в формировании характера человека).

**2. Связь характера и темперамента.** Как мы уже говорили, темперамент больше определяется биологическими особенностями организма человека и психодинамическими свойствами его нервной системы. Так, для двигательной сферы прилагательными, описывающими темперамент, будут: «быстрый», «подвижный», «резкий», «вялый», а качествами характера - «собранный», «организованный», «аккуратный», «расхлябанный».

Считается, что в формировании характера большую роль играет воспитание и самовоспитание. Л.С. Выготский указывал, что «темперамент есть наличная предпосылка, а характер - конечный результат воспитательного процесса». Все вы помните известное высказывание А.П. Чехова о том, что он сам сформировал свой характер, «по капельке выдавливая из себя раба».

Однако особенности темперамента могут противодействовать развитию определенных сторон характера. Флегматику, например, труднее, чем холерику или сангвинуку, сформировать у себя инициа-

тивность и решительность. Для меланхолика серьезная проблема - преодоление робости и тревожности. Холерикам не хватает сдержанности и самокритичности, сангвикам - усидчивости. Но серьезно и последовательно занимаясь самовоспитанием, можно активно влиять на формирование своего характера.

**3. Соотношение характера и личности.** Вспомним, что мы знаем о личностях выдающихся людей. Считают, что тяжелым характером обладал Ф.М. Достоевский, очень «крутой» характер был у И.П. Павлова, нелюдимостью отличался А.С. Грин; но это не помешало им стать выдающимися личностями. Значит, характер и личность - далеко не одно и то же. То, что создает человек, его «творения» есть, по Платону, выражение его личности. Поэтому используют результаты деятельности личности, а вот с характером человека сталкиваются окружающие близкие люди и иногда страдают в повседневном общении.

Если попытаться кратко выразить суть различия между характером и личностью, то можно сказать, что черты характера отражают то, как действует человек, а черты личности - то, ради чего он действует. Очевидно, что способы поведения и направленность личности относительно независимы: применяя одни и те же способы, можно добиваться разных целей и наоборот, устремляться к одной и той же цели разными способами.

### **Практическая работа.**

#### **Закрепление пройденного материала**

**Упражнение, «Черты характера».**

Учащиеся на своих листочках пишут окончания фраз:

«Я хочу быть...» (3-5 черт характера); «Я не хочу быть...»

Возможны и другие варианты этого упражнения, например: разделить листок на две части и написать (представляя себе реальных людей): что мне не нравится в человеке и что нравится?

Обсуждение. Какие черты чаще других назывались желательными, какие - нежелательными? Какие способы можно предложить, чтобы сформировать желательные черты и избавиться от нежелательных?

Подведение итогов.

### **Тема 15. Самосознание. «Я-концепция»**

**Цель:** познакомить учащихся со структурой и функциями самосознания, понятием «Я-концепция», углубить самопонимание самосознания обучаемых.

#### **Ход работы**

- Сегодня мы продолжим знакомиться с новыми гранями личности, и темой нашего урока будет высший уровень развития человеческой психики: самосознание. Мы приблизимся к пониманию



сложной структуры самосознания человека и остановимся на представлении человека о себе самом - его «Я-концепции», попробуем выяснить, что вы знаете о самих себе, Каково ваше мнение о собственном «Я».

1. Знаем ли мы самих себя? Еще древние философы и мудрецы обращали внимание на то, что познание самого себя является одной из наиболее важных и одновременно наиболее сложных задач человека. «Познай самого себя!» - этот знаменитый девиз, как вы помните, принадлежал древнегреческому мудрецу Сократу; а римский поэт и философ Сенека считал, что «целью жизни является самопознание и приистекающая отсюда свобода».

Казалось бы, «Я» - такой родной и близкий, конечно, я знаю себя. Но психологические исследования показывают, что объективное познание себя во всех своих проявлениях - чрезвычайно сложно и почти невозможно. Мы прячемся от самих себя, то приписывая себе желательные качества, то идентифицируя себя с каким-то посторонним человеком, то вытесняя неприятную информацию и демонстрируя окружающим только то, что они хотели бы видеть.

Сознание человека, о котором мы говорили на первом уроке, ориентировано на познание внешнего мира, а самосознание - внутрь человеческой психики. Существует мнение, что человек по-настоящему стал человеком в тот момент, когда у него сформировалось понятие «Я».

2. Процесс самосознания и «Я-образ». *Самосознание можно рассматривать как процесс, с помощью которого человек познает себя и относится к самому себе*, и тогда говорят о самопознании, которое протекает, главным образом, в виде самонаблюдения и самооценки, сопоставления себя с другими. Но самосознание характеризуется также своим продуктом - *представлением о себе, «Я-образом», или «Я-концепцией»*. Уровень самосознания, уровень сложности, интегрированности, устойчивости образа «Я» тесно связан с развитием интеллекта. Маленький ребенок еще не вычленяет себя из окружающего мира, он не способен противопоставить себя всему другому «не-Я».

В «Я-образе» выделяется два аспекта: знание о себе и самоотношение. В ходе жизни человек познает себя и. Накапливает о себе знания, эти знания составляют содержательную часть его представлений о себе - его «Я-концепцию». Однако знания о себе, естественно, ему безразличны: то, что он узнает, он оценивает, испытывая определенные чувства, т.е. формируется более или менее устойчивое самоотношение. Не все в собственном самоотношении ясно осознано, некоторые аспекты «Я-образа» ускользают от сознания, неосознаны.

Стремление видеть и отмечать в себе социально одобряемые качества - одно из реальных стремлений человека, которое, конечно

же, отражается в его «Я-концепции». Психологи выделяют такой феномен, как «эффект фасада», т.е. часто человек хочет произвести хорошее впечатление, выглядеть лучше, чем он есть на самом деле. Иногда он сам искренне в это верит.

#### **Мини-тест «20 Я» (для выявления особенностей «Я-концепции»)**

Сейчас мы проведем с вами маленький эксперимент. Все вы уникальные и сложные создания и можете по-разному ответить на вопрос: «Кто Я?». Вам нужно в течение 5 минут записать 10 ответов (а лучше - 20) на этот вопрос.

Учащиеся пишут на своих листочках, на все их вопросы: «Что писать?» - преподаватель отвечает: «Как считаете нужным... Это же о вас, только вы знаете, кто вы». Затем желающие зачитывают свои варианты. Итак, вы получили перечень определений. Все эти ответы, вместе взятые, и определяют вашу «Я-концепцию» - ваше сегодняшнее представление о себе. В конце урока мы еще раз вернемся к анализу выполненной вами работы.

3. «Я-концепция» и ее составляющие. Итак, «Я-концепция» - это совокупность всех представлений индивида о себе, сопряженная с их оценкой. «Я-концепция» не просто продукт самосознания, но важный фактор, влияющий на поведение человека, такое внутриличностное образование, которое во многом определяет направление деятельности индивида, его поведение в ситуациях выбора, контактах с людьми.

Как уже было сказано, «Я-концепция» определяет не просто совокупность знаний человека о себе, но и то, что он о себе думает, как смотрит на свое деятельное начало и возможности развития в будущем.

Выделяются *три основные составляющие «Я-концепции»: когнитивная* (т.е. мысленный, осознанный образ), *оценочная и поведенческая*.

4. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание). Первую когнитивную составляющую «Я-концепции» называют еще *самопониманием*. Это - знания о себе.

Представления индивида о самом себе, как правило, кажутся ему убедительными, независимо от того, основываются ли они на объективном знании или субъективном мнении, являются ли они истинными или ложными. Конкретные способы самовосприятия, в результате которого формируется образ «Я», могут быть самыми разнообразными.

Когда мы описываем самих себя, мы в словах пытаемся выразить основные характеристики нашего привычного самовосприятия. Их можно перечислять до бесконечности, ибо к ним относятся любые ролевые (я - ученик, сын, пассажир и т.п.), статусные (я - староста класса), психологические характеристики индивида, описание его имущества, жизненных целей и т.п.

Все они входят в образ «Я» с различным удельным весом - одни представляются индивиду более значимыми, другие — менее.

Описательную составляющую «Я-концепции» часто называют «образом Я» или «картиной Я». Каждый из нас имеет довольно устойчивое представление о себе.

Бывает, что какие-то комплименты нас совершенно не трогают. Почему?

Вероятно, здесь играет роль и тот факт, что комплименты могут не совпадать с нашим «образом Я» и поэтому кажутся фальшивыми.

5. Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Вторая составляющая. «Я-концепции» называется самооценкой и является оценочным отношением к себе. Качества, которые мы приписываем собственной личности, далеко не всегда являются объективными, и, вероятно, с ними не всегда готовы согласиться другие люди. В основном, в попытках охарактеризовать себя присутствует сильный личностный, эмоциональный и оценочный момент. Даже такие объективные показатели, как рост или возраст, могут для разных людей иметь разное значение, обусловленное общей структурой их «Я-концепции».

Свой рост, составляющий 170 см, одни мужчины воспринимают как приемлемый, даже оптимальный, другим он кажется недостаточным. В зависимости от взгляда на те или иные характеристики «Я» выстраивается определенное поведение человека.

Термин «самооценка» подчеркивает оценочный характер представлений о себе, в котором присутствуют элементы сравнения себя с неким внешним эталоном, другими людьми или нравственным идеалом.

Есть три момента, существенных для понимания самооценки. Прежде всего, важную роль в ее формировании играет сопоставление образа «*реального Я*» с образом «*идеального Я*», т. е. с представлением о том, каким человек хотел бы быть. Для того, чтобы выяснить, какова ваша самооценка, предлагается провести небольшой эксперимент.

Тест «Самооценка» (*прил. 11*).

Анализ и обсуждение результатов.

- Итак, анализируя результаты нашего теста, мы выяснили, что самооценка может быть адекватной, заниженной или завышенной.

- Как вы думаете, что дает каждый из этих типов самооценки ее обладателю? Как та или иная самооценка будет проявляться в поведении?

6. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Человек с *адекватной самооценкой* реально оценивает себя, видит как положительные, так и отрицательные качества, способен меняться и адаптироваться к изменяющимся условиям.

Человек с *завышенной самооценкой* хотя и чувствует себя «на коне», заставляет других людей испытывать трудности в общении с ним; кроме того, будучи уверен в собственной непогрешимости, он может попасть в сложную ситуацию, когда требуется отказаться от привычного взгляда на вещи и признать чужую правоту.

Если же человек ощущает большой разрыв между своим реальным «Я» и идеальным образом «Я», его самооценка, по всей вероятности, будет низкой и о таких людях следует поговорить особо. В жизни они часто чувствуют себя неуверенно, не доверяют сами себе, падают под влияние, сомневаются и страдают, предъявляя к себе слишком высокие требования. На следующем уроке мы поговорим с вами о том, как повысить свою самооценку, научиться «любить себя по-настоящему».

Однако пониженная самооценка может быть причиной и другого поведения: человеку очень хочется, чтобы его признали, заметили, похвалили, - ведь в глубине души он сомневается в себе, и только признание со стороны может на время приглушить этот «червяк сомнения».

Не каждому по силам, как великому американскому поэту Уолту Уитмену, сказать:

«...Я таков, как есть, и не жалеюсь.

Если этого не знает никто во Вселенной - я доволен, И если знают все до одного - я доволен.

Та Вселенная, которая знает, Для меня она больше всех, и эта Вселенная - Я.

И добьюсь ли я победы сегодня, или через десять тысяч, или десять миллионов-тысяч лет, я спокойно приму ее сегодня, и так же спокойно я могу подождать...»

И тогда такой человек будет стремиться завоевать внимание окружающих, играя роль шута; заставить уважать себя, запугивая других, оскорбляя или даже физически мучая. Помните, в теории Адлера шла речь о гиперкомпенсации? Есть немало людей, которым трудно преодолеть искушение самоутвердиться «за чужой счет» (высмеять или физически посрамить другого, более слабого) и на его фоне выглядеть не хуже, а намного лучше - умнее, сильнее. Часто заносчивые и высокомерные люди в глубине души страдают «комплексом неполноценности», выбирая неадекватный способ защиты - «комплекс Превосходства» (вспомните, как его характеризовал А. Адлер). Поэтому они так любят комплименты и лесть, даже грубую. И их действительно можно пожалеть и «погладить по головке». Однако очень трудно компенсировать то, чего человек был лишен в детстве, - истинную любовь и уважение.

7. Источники формирования самооценки. Сопоставляя свои собственные образы «реального Я» и «идеального Я», человек склонен оценивать себя так, как, по его мнению, его оценивают другие. Это естественно, ведь с детства мы являемся объектом оценок взрослых, потом - сверстников. Иногда человек всю жизнь не может избавиться от ярлыка «двоечника» и «неудачника», который получил в школе. Однако, какое это имеет отношение к его истинной ценности?

Наконец, еще один взгляд на природу и формирование самооценки заключается в том, что человек оценивает успешность своих действий и проявлений через призму своей идентичности, принадлежности к определенной группе, обществу. Люди прилагают большие усилия для того, чтобы с наибольшим успехом «вписаться» в структуру общества, состояться, быть тем, кого общество высоко оценивает.

- Итак, от чего зависит формирование самооценки?

8. Поведенческая составляющая «Я-концепции». Третья составляющая «Я-концепции» называется поведенческой. Отношение к себе сказывается на взаимоотношениях с людьми и определяет социальное поведение. Наши поступки часто обусловлены элементами нашей «Я-концепции», которые влияют на то, как мы воспринимаем, запоминаем и оцениваем людей и себя.

Например, если занятия спортом являются центральной частью нашей «Я-концепции», мы будем замечать физическое сложение и спортивные навыки других. Мы будем быстро припоминать связанный со спортом опыт и радоваться получению подобной информации.

Кстати, когда информация применима к нашим «Я-концепциям», мы быстро ее обрабатываем и хорошо помним. Если нас спросят, применимо ли к нам такое слово, как «общительный», мы будем помнить впоследствии это слово лучше, чем если бы нас спросили, применимо ли оно к кому-нибудь другому.

Поведенческая составляющая «Я-концепции» выражается в большей или меньшей способности к самоконтролю. Самоконтроль - это способность управлять своим поведением. Формирование способности к самоконтролю требует постоянного присутствия волевого начала в поведенческих актах человека. Известный социальный психолог Т. Шибутани считает, что самоконтроль - это сложная форма поведения, которая связана со способностью взглянуть на себя со стороны, сформировать такой «Я-образ», который был бы приемлем для окружающих.

Многие элементарные формы поведения и суждений прививаются человеку с детства и превращаются в так называемые социальные стереотипы и социальные навыки, выполняемые бессознательно,

автоматически. Именно так формируется привычный образ мыслей, образ психического реагирования и стиль поведения. Человек, который, ни секунды не раздумывая, бросается спасать утопающего, на первый взгляд не отдает себе отчета в своих действиях. Однако дело обстоит наоборот. Человек поступает так именно вследствие высоко-развитого самоконтроля, самосознания, своей «Я-концепции», сформировавшихся всем ходом предыдущей жизни и воспитания. Оказание помощи попавшим в беду становится привычкой поведения - иначе такой человек не сможет себя уважать.

Можно сказать, что ощущение самого себя, отношение к себе является центром внутреннего мира человека. Психологи называют это эффектом ссылки на себя, поэтому иногда мы переоцениваем свое влияние на события, в которых играем лишь небольшую роль.

Практическая работа.

Закрепление пройденного материала

Обсуждение. Давайте вернемся к заданию, которое вы выполняли в начале урока, и обратим внимание на то, какие характеристики вы записали в первую очередь, отвечая на вопрос: «Кто Я?».

*Желающие зачитывают свои списки, ведущий побуждает к анализу результатов, обращая внимание на наличие оценочных, когнитивных и поведенческих составляющих «Я-концепции».*

- Кто-то из вас на первое место поставил: «Я - учению), кто-то — «Я - девушка» или «Я - парень». В зависимости от такого расположения определений и выстраивается не только самоощущение, но и шкала ценностей человека, что, как мы помним с вами из темы «Личность», оказывает существенное влияние на поведение.

- Как вы думаете, что наиболее важно для человека, поставившего на первое место: «Я - ученик»? А если это: «Я - парень»?

- Как видите, у каждого свои центральные элементы «Я - концепции». Поэтому, когда вы обращаетесь к кому-то за советом, помните, что все сказанное будет основываться на «Я - концепции» советующего и может вам совсем, не подходить. Так что, принимая решение, будьте готовы, нести за него ответственность, а не перекладывать ее на других.

Что такое «Я-концепция»?

Каковы основные составляющие «Я-концепции»?

Охарактеризуйте каждую из них.

**Подведение итогов.**

## Тема 16. Самоотношение

**Цель:** раскрыть значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека; показать пути формирования , адекватной самооценки, избавления от неуверенности в себе, «Я - концепции».

## Ход работы

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, из чего состоит самоотношение, о значении самоуважения и о том, как обрести уверенность в себе.

1. Что включает в себя понятие «самоотношение»? Отношение к себе, как мы с вами уже знаем, входит в «Я-концепцию». В связи с очень важным значением этого личного образования для жизнедеятельности человека ему посвящено много специальных психологических исследований.

**Самоотношение** - это переживание, относительно устойчивое чувство, пронизывающее самовосприятие и «Я - образ». Представления о себе многоплановы, выделяются различные формы представлений о себе, разделяющиеся по сфере проявлений жизнедеятельности человека («социальное Я», «духовное Я», «физическое Я», «интимное Я», «публичное Я», «семейное Я» и т. д.), либо как реальность и идеал («реальное Я», «идеальное Я»), либо в отношении временной перспективы («Я в прошлом», «Я в будущем»).

Самоотношение, так же как и «Я-концепция», - сложное образование. Оно включает как общее, глобальное чувство «за» и «против» самого себя, так и более специфические измерения: самоуважение, аутосимпатию или склонность к самообвинениям, самоинтерес, ожидаемое отношение других.

- Как бы вы могли определить значение самоуважения в жизни человека?

2. Самоуважение. **Отношение к себе** влияет на все направления нашей жизни. Люди, оценивающие себя позитивно, обладают уверенностью и спокойствием, которые отражают их внутреннее удовлетворение. Такие люди не нуждаются в похвалах и поощрениях, потому что знают себе цену. Они участники, инициаторы и движущие силы всего происходящего. Они способны отдавать и получать<sup>1</sup> все лучшее, что создано в обществе.

Итак, позитивное самоотношение называют **самоуважением**, это всеобъемлющая позитивная самооценка или чувство собственного достоинства. Если самооценка показывает, как человек оценивает себя по некоторым отдельным свойствам, то самоуважение выражает обобщенную самооценку..

Известная формула У. Джеймса отражает зависимость самоуважения человека от уровня его притязаний и реальных достижений<sup>^</sup>  
**Уровень притязаний** - один из компонентов личности - характеризует установку человека, его ожидания в отношении своих достижений, положения в обществе и т.п. Чем выше притязания, тем большими должны быть успехи, чтобы человек чувствовал себя удовлетворенным.

$$\text{Самоуважение} = \frac{\text{успех}}{\text{уровень притязаний}};$$

Если же успех и не ожидался (низкий уровень притязаний), то нет причины огорчаться, с другой стороны, можно радоваться и малому. Часто, чтобы сохранить свой уровень самоуважения, люди подсознательно снижают значимость того, чего не удалось добиться, придерживаясь формулы: «Зелен виноград» (не очень-то и хотелось).

Чем большего успеха добивается человек в значимой области, тем больше он уважает самого себя. Однако, если его притязания слишком велики (например, получить «четыре» по физике для одного человека - это большой успех, а другого это совсем не устраивает - он ориентирован на медаль), то самоуважение достигается только очень серьезными успехами.

Особенно опасной может быть нереалистическая оценка своих возможностей при очень высоком уровне притязаний. Так, описывают случай, когда девушка, убежденная в том, что ее судьба - быть актрисой и что она, несомненно, имеет большое дарование, провалившись на экзаменах в Театральный институт, бросилась в под машину: «Если не театр, то жить не стоит!..»

3. Преимущества высокого уровня самоуважения. Высокий уровень самоуважения приносит свои дивиденды. Если сравнивать людей с высокой и низкой самооценкой, то оказывается, что люди с чувством собственного достоинства более счастливы, менее невротичны, менее склонны к наркомании и алкоголизму. Кто-то правильно заметил, что «успех порождает успех, неудачи порождают неудачи». И люди, обладающие самоуважением, охотней берутся за новые предприятия, чаще добиваются успеха - их уровень притязаний адекватен, они не боятся неудач и поражений, а воспринимают их как ценный опыт. Как сказал римский поэт Вергилий: «Они могут, потому что они думают, что могут».

В психологических экспериментах люди, считающие себя трудолюбивыми и преуспевающими, лучше справлялись со сложными задачами, чем те, кто считал себя неудачником.

Люди, испытывающие самоуважение, нашли свою защиту в жизни. Они не страдают от критики или от того, что их отвергли, а благодарят вас за «дельный совет». Когда они получают отказ, то не истолковывают его лично на свой счет; вместо этого возникает несколько объяснений: их действия были недоработаны, ситуация и время оказались неподходящими; отказ является проблемой, которая нуждается в обсуждении. Причина отказа редко бывает вызвана персональными качествами человека, она только результат сопутствующих, условий. Перегруппировав силы, можно снова действовать продуманными методами. Таким людям легко быть оптимистами, они часто добиваются своей цели. \*

- Как вы думаете, можно ли стать такими людьми, как те, о которых только что шла речь, или такими нужно родиться?

4. Самоуважение и любовь к себе. Вы вполне можете быть такими. Для этого нужно только по-настоящему любить себя. Замечательный психотерапевт Владимир Леви в книге «Искусство быть собой» говорит, что любовь к себе - это первейшая необходимость человека. Прекраснейшие люди страдают от недовольства собой всех жестче. Но человек, себя не любящий, страшен. Только тот, кто умеет любить себя, способен любить других. Посмотрим на самых добрых людей и убедимся: они любят себя спокойно. Им не приходится подстегивать себя самоутверждением, скрывать недостатки, бояться насмешек и осуждения. Эта любовь естественна, незаметна. Такие люди - всеобщие любимцы - показывают, что любовь к себе не имеет ничего общего ни с самолюбием, ни с самодовольством, ни с эгоизмом. Это ощущение своей ценности без всякого посягательства на ценность других. Человек, уважающий себя, способен по-настоящему уважать других и не нарушать их права.

Уважайте себя хотя бы за то, что вы уникальны и живете только один раз! Дорогу, подаренную нам провидением, можно пройти: с удовольствием, преисполнившись любви и уважения к себе, а можно и по-другому - выбор за вами.

Подумайте о ваших позитивных возможностях, и вы успешнее будете строить планы и действовать. Мне нравится высказывание Ричарда Баха: «Не тверди, что знаешь свой потолок, - сначала убедись, что он твой».

— Какой смысл, по вашему мнению, вложил Ричард Бах в свое высказывание?

5. Путь к уверенности в себе. Пока вы не запечатлели свой уровень самоуважения в граните, пора его менять! Думайте о себе только хорошее, ставьте значительные цели, которые требуют для достижения честолюбия, трудолюбия и настойчивости. Затем научитесь оценивать свои достижения честно и реально. Прислушайтесь к следующим советам психолога Феликса Зимбардо:

1. Определите, что является основой вашей личности. При помощи анализа своего прошлого определите, какие личные связи и принятые решения заставили вас жить именно так, как вы живете.

2. Решите, что для вас ценно, во что вы верите. Взвесьте ваши возможности и решите, каким бы вам хотелось себя видеть.

3. Постарайтесь понять и простить тех, кто вас обидел и не помог, когда вы в этом нуждались, простите себе свои ошибки, грехи, неудачи и прошлые колебания. Постоянно хороните все негативные

воспоминания, но только после того, как тщательно извлечете из них все полезное для себя. Помните - пока в вас живут плохие воспоминания, они владеют вами. Немедленно выселите их. Заселите комнату (памяти прошлыми успехами, даже если их мало.

4. Вина и стыд, формируя ваше поведение, отводя вас от позитивных целей, ограничивают возможность творчества. Доверие к себе обязательно!

5. Никогда не говорите о себе плохо, особенно остерегайтесь таких категоричных оценок, как «тупица, урод, кретин, неудачник, неисправимый человек».

6. Не позволяйте другим критиковать ваши личностные качества - предметом обсуждения могут стать только ваши действия. Не бойтесь обратной связи - она может быть весьма полезной.

7. Избегайте ситуаций, в которых вы чувствуете дискомфорт, и людей, с которыми вам не хочется общаться. Если вы не можете изменить положение дел или скорректировать собственную реакцию, уходите, пока в вас не начал развиваться комплекс неполноценности.

8. Давайте себе время, чтобы расслабиться, отдохнуть, прислушаться к себе, получить удовольствие от хобби и дел, которыми вы можете заняться в одиночестве. Таким способом вы можете общаться с самим собой.

9. Развивайте навыки общения, заинтересуйтесь какой-то темой и становитесь авторитетом в области, которая может служить почвой для установления контактов с другими людьми. Имейте, по крайней мере, одно качество, которое радует других, может быть полезно им.

10. Определите дальние цели в жизни и очень тщательно выберите ближние. Разработайте реальный план достижения ближних целей. Регулярно оценивайте свой прогресс и будьте первыми готовы «похлопать себя по плечу» или «прошептать себе предостережение». Нет нужды беспокоиться о том, что вы недостаточно скромны, если никто не услышит вашего бахвальства.

6. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе. Другой известный психолог Дж. Келли приводит перечень основных прав человека, которые следует помнить, чтобы не потерять уверенности в себе:

- право быть одному;
- право быть независимым;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получить то, за что платишь;
- право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека;

- право\* отвечать отказом на просьбу, не чувствуя, себя виноватым или эгоистичным;
- **Право** просить то, чего хочешь;
- право на успех;
- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право не быть напористым.

#### Практическая работа.

##### Закрепление пройденного материала

**Обсуждение.** Давайте попробуем разобраться, как можно реализовать каждое из прав, поддерживающих уверенность в себе, в повседневной жизни. Почему это так важно? Каким образом эти права поддерживают уверенность человека в себе?

**Упражнение.** Составьте в тетради список личных достоинств, состоящий из 10 пунктов. Это могут быть ваши качества, навыки, которыми вы гордитесь, и т.д. Желающие могут зачитать свой список.

**Задание на дом.** Когда-то в древних графских и герцогских родах было принято иметь свои гербы, которые отражали то, чем гордился род, главные его особенности, значительные достижения. Попробуйте дома нарисовать свой собственный герб, в котором может отразиться ваше отношение к себе, или ваши ценности, или то, чем вы гордитесь, или чего хотите достичь. Это может быть нравящийся вам девиз или высказывание, просто некое изображение, имеющее для вас символическое значение. Главное, чтобы этот герб был именно ваш, давал представление о том, кто вы.

#### Подведение итогов.

### Тема 17. Эмоции и чувства

Цель: познакомить учащихся с понятиями «эмоциональная сфера личности», «чувства», «эмоции», «аффекты», «настроения»; показать важность эмоциональной регуляции жизнедеятельности человека; развить навыки идентификации эмоционального состояния других людей по невербальным признакам, проявляющимся в поведении.

#### Ход работы

- Сегодня на уроке мы поговорим о том, что такое эмоции и чувства, какие виды эмоций можно выделить, а также о том, какую роль они играют в жизни человека.

- Как вы думаете, что такое эмоции и чувства человека? Чем отличаются чувства от эмоций?

1. Роль чувств в жизни человека. Человек не может оставаться равнодушным к окружающему его миру. Предметы и люди, с которыми он сталкивается, события, свидетелем или участником которых он становится, вызывают у человека различные чувства: радость, печаль, хорошее или плохое настроение, испуг, возмущение, гнев. Они

выражают отношение человека к действительности.

Характер переживаний зависит от того, какое значение имеют различные объекты для человека, насколько они удовлетворяют его потребности. Чем полнее предмет удовлетворяет ту или иную потребность, тем более сильное положительное чувство он вызовет у человека.

Чувства играют в жизни человека роль внутренних регуляторов (доведения, они сигнализируют о том, как протекает деятельность, все ли обстоит в жизни благополучно. Вот, например, испортилось у человека настроение. Он и сам не всегда знает, отчего это произошло. Существует ведь даже такое выражение - беспричинная грусть. Но причина все-таки обязательно есть. И чувства, сигнализируя человеку о том, что что-то случилось, заставляют искать причину испортившегося настроения, анализировать свои и чужие поступки. В конце концов, причина обнаруживается: несправедливо упрекнул близкий человек, товарищ совершил плохой поступок, работа выполнена хуже, чем хотелось бы.

Собственное поведение тоже вызывает у человека определенные чувства, и не всегда приятные. Бывает, что начинают терзать угрызения совести, - значит, какие-то поступки заслуживают осуждения. И мучительное, непреходящее чувство вины заставляет искать ошибку, призывает исправить сделанное.

Таким образом, *чувства* — это переживаемые в различной форме внутренние отношения человека к тому, что происходит в его жизни, что он познает или делает.

2. Формы переживания чувств. Эмоции. Существуют различные формы переживания чувств: *эмоции, аффекты, настроение, стрессовые состояния* и, наконец, *чувства* в узком значении этого слова. Данные формы образуют эмоциональную сферу личности, являющуюся одним из регуляторов поведения человека.

Чувства субъективно - для человека - выступают показателем того, как происходит процесс удовлетворения его потребностей. Возникшее в процессе общения и деятельности положительное эмоциональное состояние (восторг, удовольствие и т. п.) свидетельствует о благоприятном протекании процесса удовлетворения его потребностей. Неудовлетворенные потребности сопровождаются отрицательными эмоциями (стыд, раскаяние и т. п.).

Нередко слова «эмоция» и «чувство» употребляются как синонимы. В более узком значении *эмоция* - это непосредственное, временное переживание какого-нибудь более постоянного чувства, в переводе на русский язык «эмоция» - душевное волнение, душевное движение. Эмоцией называется, например, не само чувство любви к музыке как

укоренившаяся особенность человека, а состояние наслаждения, восхищения, которые переживает, испытывает он, слушая на концерте хорошую музыку в хорошем исполнении, то же чувство переживается в форме отрицательной эмоции возмущения при слушании музыкального произведения в плохом исполнении.

Внутренние переживания (эмоции) неадекватны воспринимаемым объектам. Эмоции всегда субъективны и отражают значимость для человека того или иного объекта, события, его ожиданий и т.д. Простой пример - отсутствие учителя по болезни у одного ученика вызывает бурную радость («Ура! Значит, не спросят»), а у другого - огорчение («Зря вчера старался, целый вечер потратил, чтобы выучить заданный материал»). Я не говорю о проявлении сочувствия и озабоченности состоянием здоровья хорошо знакомого человека - такой эмоциональный отклик на данную ситуацию, к сожалению, встречается не очень часто.

- Что такое эмоции? Приведите примеры эмоций.

3. **Аффекты.** *Аффектами* называются эмоциональные процессы, быстро овладевающие человеком и бурно протекающие. Они характеризуются значительными изменениями сознания, нарушением контроля над действиями, утратой самообладания а также изменением всей жизнедеятельности организма. Аффекты кратковременны, так как сразу вызывают громадную затрату сил: они похожи на вспышку чувства, взрыв, налетевший шквал. Если обычная эмоция - это душевное волнение, то аффект - буря. В начале аффективного состояния человек не может не думать о предмете своего чувства и о том, что связано с ним, невольно отвлекаясь от всего постороннего, даже важного. Движения становятся все более и более безотчетными. Слезы и рыдания, хохот и выкрики, характерные жесты и мимика лица, учащенное или затрудненное дыхание создают обычную картину нарастающего аффекта. Человек испытывает упорное побуждение поддаться переживаемому чувству. Сдержаться, не потерять власти над собой на этой стадии может каждый нормальный человек. Здесь важно отсрочить наступление аффекта, затормозить его развитие. Общеизвестно народное средство: если хочешь сдержаться - попробуй посчитать про себя хотя бы до десяти.

На дальнейших стадиях аффекта, если они наступают, человек утрачивает контроль над собой, совершая уже безотчетные и безрассудные действия, которые позднее будет стыдно вспоминать, и которые иногда припоминаются, как сквозь сон. После аффективной вспышки наступает разбитость, упадок сил, безразличное отношение ко всему, неподвижность, порой сонливость.

- Приведите примеры причин, вызывающих состояние аффекта.

4. **Настроение.** Настроение представляет собой общее эмоциональное состояние, окрашивающее в течение значительного времени \* все поведение человека.

- Каким бывает настроение человека?

- Что влияет на настроение?

- Почему плохое настроение может отражаться на всех сферах I жизнедеятельности человека?

%. 5. **Чувства.** В отличие от эмоций, аффектов, настроений и стрессовых состояний, имеющих отношение индивида к объекту в данный момент, в конкретных обстоятельствах, сложившихся к моменту их возникновения, *чувства* (в узком значении этого слова) характеризуются устойчивостью, длительностью, измеряемой не часами и днями, а (месяцами и годами жизни их субъекта. Чувства имеют предметный характер, их вызывают факты, события, люди и обстоятельства, по отношению к которым человек стабильно положительно или отрицательно мотивирован. Чувства определяют содержание эмоций, как уже отмечалось, имеющих ситуативный характер. Так, например, чувство любви к близкому человеку может по-разному проявляться в зависимости от обстоятельств в таких эмоциональных состояниях, как радость при его успехе, огорчение при неудаче, гордость за него или же возмущение им в случае, если его поведение не соответствует ожиданиям носителя чувства. Однако, чем сильнее чувство, тем в меньшей мере его могут заслонить или исчерпать сиюминутные эмоции.

- Приведите примеры чувств.

6. **Виды эмоций.** Выделяют базальные (основные) эмоции и производные от них. К базальным эмоциям относят: интерес, радость, удивление, грусть, гнев, отвращение, стыд, страх, утомление. Ученые считают, что человек наделен способностью переживать эти эмоции от рождения. Они выполняют основные функции, направленные на удовлетворение пищевых потребностей, инстинктов самосохранения и продолжения рода. Все многообразие человеческих эмоций строится на основе перечисленных 9 базальных эмоций, иногда специально выделяют эмоции, которые испытывает человек в деятельности - при переживаниях успеха и неуспеха.

7. **Связь эмоций с психическими процессами.** Эмоции обычно сопровождают другие психические процессы (ощущения, внимание, память, мышление и т. п.) и находятся с ними в сложной взаимосвязи. Известно, например, что состояние волнения, эмоциональное переживание страха перед экзаменом, оценкой отрицательно сказываются на функционировании процесса мышления, иногда даже наблюдаются эф-

факты «провалов в памяти» из-за волнения. Ученые до сих пор не пришли к единому мнению относительно вопроса о том, что первично, а что вторично: мысль (например: «Сейчас меня собьет машина») или эмоция (страх, испуг), побуждающая к бегству.

Практическая работа.

Закрепление пройденного материала

- Какие бывают виды и формы эмоций?

**а) Упражнение** «Изобрази эмоцию».

Учащимся раздаются карточки с названием одной из эмоций так, чтобы другие не видели, что там написано. Их задача - изобразить данную эмоцию с помощью невербальных средств общения (мимикой, жестами, позой и т. д.), а остальным - угадать, что это за эмоция.

(Перечень эмоций: гнев, радость, печаль, грусть, восторг; удивление, отвращение, интерес, презрение, безразличие, обида и др.).

**б) Упражнение** «Передай эмоцию».

10-15 «добровольцев» выходят к доске и становятся в затылок друг к другу. Ведущий просит последнего участника задумать какую-либо эмоцию и передать ее стоящему перед ним человеку без слов (прикосновением, жестом, мимикой). Задача заключается в том, чтобы каждый следующий человек передавал ту эмоцию, которую «получил», своими средствами. Когда первый человек получил «эмоциональное послание», его спрашивают, какую, по его мнению, эмоцию хотел передать ему сосед. Затем второй человек говорит, какую эмоцию он получил и передал, и так продолжается до последнего человека.

При обсуждении результатов внимание учащихся обращается на то, что каждый из нас обладает своим регистром эмоциональности и понять переживания другого человека не всегда легко.

**в) Проверка домашнего задания:** демонстрация и обсуждение гербов, которые нарисовали учащиеся.

**Подведение итогов.**

## Тема 18. Любовь

**Цель:** показать учащимся уникальность переживания чувства любви каждым человеком. Познакомить с высказываниями о любви выдающихся людей; предоставить возможность юношам и девушкам выразить свое отношение к любви. Дать представление о различных видах любви.

### Ход работы

- Сегодня на уроке мы поговорим об одном из человеческих чувств. Все, что происходит в нашей жизни, так или иначе зависит от того, присутствует это чувство или нет. Оно волнует каждого человека. Думаю, вы догадались, о каком чувстве идет речь. Да, это любовь.

1. Любовь в жизни человека. Теме любви посвящено очень много

лирических стихотворений мировой литературы, но мне бы хотелось начать наш урок не цитированием гениального Пушкина или Шекспира, а стихотворением нашего современника Б. Заходера, которое, как мне кажется, очень четко выражает, насколько важна в жизни человека любовь:

бывает любви несчастной.	Но несчастной любовью не бывает,
«жет быть она горькой, трудной,	Даже если она убивает,
Безответной и безрассудной.	Тот, кто этого не усвоит,
Может быть смертельно опасной,	И счастливой любви не стоит.

**2. Разные стороны чувства любви.** В греческом языке существует 6 глаголов для выражения разных сторон чувства любви. Современная классификация, опирающаяся на эмпирические данные, различает шесть стилей, или «цветов», любви:

1) *эрос* - страстная, исключительная любовь-увлечение, стремящаяся к полному физическому обладанию;

2) *люду с* - гедонистическая любовь-игра, не отличающаяся глубиной чувства и сравнительно легко допускающая возможность измены;

3) *сторге* - спокойная, теплая и надежная любовь-дружба;

4) *прагма* - рассудочная, совмещающая люду с и сторге, легко поддающаяся сознательному контролю, любовь по расчету;

5) *мания* - иррациональная любовь-одержимость, для которой типичны неуверенность и зависимость от объекта влечения;

6) *агапе* - бескорыстная любовь-самоотдача, синтез эроса и сторге.

Любовные переживания молодых мужчин содержат больше «эротических» и особенно «людических» компонентов, тогда как у женщин ярче выражены «прагматические», «сторгические» и «маниакальные» черты. «Маниакальные» увлечения типичнее для подростков \* и юношей, нежели для взрослых.

Но является ли «цвет» любви устойчивой чертой личности, или же это связано с конкретным эмоциональным состоянием? Как сочетаются разные стили любви у одного и того же человека в зависимости от характера партнера, разных стадий любовных взаимоотношений (влюбленность и супружеская любовь)?- Существуют однолюбы, чувства и привязанности которых практически не меняются. И есть люди переменчивые, которые легко влюбляются и столь же быстро остывают.

Разница между «любовью» и «увлечением» - до некоторой степени вопрос установки, «этикетки». Говоря себе: «Это любовь», - индивид тем самым формирует установку на серьезное, длительное чувство. Напротив, слова: «Это просто увлечение», - установка на нечто временное, краткосрочное. «Обозначение для себя» природы чувства не просто констатация факта, а своего рода самореализующийся прогноз,

**3. Выбор «предмета любви».** Важную роль в любовных отношениях играют представления о том, каким должен быть любимый



человек, которые служат как бы *эталон* выбора и критерием его оценки. В социальной психологии по этому поводу имеются три гипотезы.

Согласно *первой гипотезе*, идеальный образ любимого предшествует выбору реального объекта. Мы склонны искать того, кто бы максимально соответствовал этому образу. Большинство людей действительно имеют какой-то воображаемый, идеальный образ любимого, с которым они сравнивают своих избранников.

Идеальный образ любимого, особенно у молодых, неопытных людей большей частью весьма расплывчат и содержит много нереальных, завышенных или несущественных требований, тогда как некоторые очень важные качества сплошь и рядом не осознаются, их значение проясняется лишь в практическом опыте брака. (Так, например, многим юношам хочется, чтобы избранница была непременно красивой, тогда как верность, преданность, трудолюбие - это качества, которые только позднее осознаются как наиболее важные).

Кроме того, не следует смешивать идеал с эталоном. *Эталон* - это образец постоянства, нечто неизменяемое и консервативное. Идеал же - живой, развивающийся образец. Люди, жестко придерживающиеся эталона, часто оказываются неудачниками в любви, потому что они слепы к реальным качествам своих избранников.

*Вторая гипотеза* предполагает, что при «романтической любви» происходит бессознательная идеализация предмета любви, которому приписываются желательные черты, независимо от того, какой он на самом деле. По мнению Фрейда, напряженность любовных переживаний объясняется, главным образом, переоценкой объекта влечения, обусловленной его недоступностью. Согласно теории идеализации, страстная любовь по самой сути своей противоположна рациональному, объективному видению. Недаром любовь издавна называли «слепой». Психологические исследования подтверждают, что влюбленные часто идеализируют друг друга, особенно в начале романа, причем женщины склонны к этому больше, чем мужчины.

Но приписывание любимому человеку достоинств, которых у него не находят окружающие, не всегда ошибочно. Многие философы и поэты, говоря о «любовном ослеплении», в то же время считали любовь величайшим средством познания. Подобно тому, как физическая слепота, лишая человека зрительного восприятия, обостряет другие органы чувств, любовь, притупляя рассудок, иногда наделяет любящего особым внутренним зрением, которое позволяет ему разглядеть скрытые, потенциальные качества любимого. Любовь сама обладает большой преобразующей силой. Девушка, которая знает, что она любима, в самом деле расцветает, становится красивее не только в глазах любя-

щего, но и в глазах окружающих. То же - с нравственными качествами. Как писал М. Пришвин: «Тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя...»  
*Третья гипотеза*, в противоположность первой, утверждает, что не идеальные образы определяют выбор любимого, а, наоборот, свойства реального, уже выбранного объекта обуславливают содержание идеала, по пословице: «Та и красавица, которую сердце полюбит». Видимо, и здесь есть доля истины.

По всей вероятности, все три гипотезы имеют под собой определенные основания. В одних случаях «предмет» любви выбирается в соответствии с ранее сложившимся образом, в других - имеет место идеализация, в третьих - идеал-формируется или трансформируется в зависимости от свойств реального объекта. Но каково соотношение этих моментов, и как они сочетаются у разных людей и в разных обстоятельствах, наука сказать не может.

Как мудро заметил Пришвин: «Любовь - это неведомая страна и мы все плывем туда каждый на своем корабле, и каждый из нас на своем корабле капитан и ведет корабль своим собственным путем».

**Дискуссия.** Сейчас я раздам вам карточки с высказываниями о любви выдающихся людей. Вы прочитаете содержание карточки и выразите свое отношение к прочитанному. Хотелось бы услышать, согласны ли вы с автором или, как вам кажется, сейчас все обстоит несколько иначе; как вы понимаете то или иное высказывание. А мы, выслушав ваше мнение, выразим свое согласие или несогласие уже с вашими представлениями. Так у нас завяжется беседа.

*Учащимся раздаются карточки следующего содержания:*

«Любовь одна, но подделок под нее тысячи» (Ф. Ларошфуко).

«Не любит тот, кто про любовь всем трубит» (В. Шекспир).

«Бывает, что любовь пройдет сама,

Ни сердце не затронув, ни ума.

То не любовь, а юности забава» (Низами).

«Тот человек, кого ты любишь во мне, конечно, лучше меня: я не такой. Но ты люби, и я постараюсь быть лучше себя» (М. Пришвин).

«Была без радостей любовь,

Разлука будет без печали» (М. Лермонтов).

«Любовь столь всеильна, что перерождает и нас самих» (Ф.М.Достоевский).

«Все приходит вовремя к тем, кто умеет ждать» (Л. Н. Толстой).

«Всякое препятствие любви только усиливает ее» (В. Шекспир).

«В присутствии предмета любви немеют самые смелые уста и остается невысказанным именно то, что так хотелось бы сказать» (М. Сервантес).

«Когда мужчина неуважительно относится к женщине, это почти всегда показывает, что она первая забылась в своем обращении с ним» (Д. Дидро).

«Столько просьб у любимой всегда!

У разлюбленной просьб не бывает» (А. Ахматова).

«Если вы верите тому, что женщины влюбляются легче, чем мужчины, вы ошибаетесь» (Д. Ж. Виткин).

«Счастье душа познает лишь любя» (Гете).

«Разлука для любви - что ветер для огня: слабую она гасит, а большую раздувает» (Р. де Бюсси).

«Любовь - это соревнование мужчины и женщины за то, чтобы доставить друг другу как можно больше счастья» (Стендаль).

«Любовь - самая сильная из всех страстей, потому что она одновременно завладевает головою, сердцем и телом» (Вольтер).

«Зарыться в снег пылающим лицом -

Такой любовью я хочу любить» (Исикава Такубока).

«Любви утечи длятся миг единый,

Любви страданья длятся долгий век» (М. Кузмин).

«Любовь без страсти-

Это дружба.

Страсть без любви -

Почти вражда» (Л. Татьяничева).

«Любить - это значит смотреть, вместе в одном направлении» (А. де Сент-Экзюпери).

«Влюблённый человек подобен воробью, попавшему в клей: чем больше он старается освободиться, тем сильнее вязнет» (французская пословица).

«В начале любви в ней все таинственно, все непонятно — и прежде всего душа любимого» (Н. Долинина).

«Кто в состоянии выразить, как он пылает, тот охвачен слабым огнем» (Петрарка).

«Кто любил, уж тот любить не может,

Кто сгорел, того не подожжешь» (С. Есенин).

«Любовь — это игра, и проигрывает в ней тот, кто сильнее любит».

«Любить - значит бороться и побеждать».

(Любимый дается человеку как данное, как факт жизни, как сам мир».

«В любви самое прекрасное - предчувствие любви».

«Женщину надо любить так, чтобы ей в голову никогда не пришло, что кто-то другой может любить ее сильнее».

«Каков человек, такова у него и любовь».

**Обсуждение.** Меняется ли отношение к любви с течением эпох? Чье высказывание было вам наиболее близким?

**Подведение итогов.**

Цель: развить у учащихся ответственное отношение к чувствам других, людей, способность различать проявление деструктивных тенденций и насилия в близких отношениях, развести понятия «уважение» и «насилие».

### **Ход работы**

- Сегодня мы поговорим о тех «подводных камнях», которые часто встречаются в отношениях влюбленных людей и нередко отравляют кому-то из них жизнь.

1. Две модели любви. Что же такое любовь? Этот вопрос - один из тех, что не имеют ясного и четкого ответа, но волнуют каждого.

В психологической науке описываются две модели любви. Первая, *«оптимистическая»*, модель характеризуется независимостью влюбленного от объекта любви, отношения в этом случае развиваются на фоне психологического комфорта и благоприятны для личностного развития.

Вторая, *«пессимистическая»*, модель определяется полной зависимостью человека от объекта привязанности и связью любви с отрицательными эмоциями. Это может быть страх, что его разлюбят, страх измены или страх утраты любимого человека. Человек, строящий отношения с близкими согласно такой модели, лишает себя самостоятельности, у него поддерживается постоянный уровень тревоги. При крайней выраженности эта модель отношений может вызвать невротизацию человека, потерю жизненного тонуса и депрессию.

Почему одним людям «достается» первая модель, а другим - вторая? Это зависит от очень многих причин: личностные особенности человека (например, низкая самооценка), негативный прошлый опыт, т.е. неудачи, и т.д.

Анализ ситуации. Сейчас я вам расскажу историю, которая, я очень надеюсь, заставит вас подумать о том, что нужно серьезно относиться к чувствам любящих вас людей, даже если вы не можете ответить взаимностью.

Естественно, мы не можем полюбить каждого человека, которому мы нравимся, но можно испытывать к нему благодарность за то, что он считает, что лучше вас нет никого на свете. Он выбрал именно вас! А ведь вокруг было столько людей, которым он мог подарить свое сердце.

К сожалению, девушка, о которой сейчас пойдет речь, рассуждала совсем по-другому. Она считала, что ей дана власть над чувствами другого человека, и эту власть необходимо использовать.

Когда начались отношения этой пары, они были такими же юными, как вы. Парень влюбился в эту девушку почти сразу. И почти

сразу у него возникло непреодолимое желание быть с ней всегда, всю жизнь. Может, это было связано с тем, что уже дважды он влюблялся почти безответно. Почему почти? Потому что все, кто его знал, были чуть-чуть в него влюблены. Он был ярким, красивым, богатым, обладал искрометным чувством юмора. Его шутки и выходки пересказывались как анекдоты. Он общался с огромным количеством совершенно разных людей и при этом, мне кажется, не нашлось бы человека, испытывающего к нему чувство зависти и уж тем более затаившего на него злобу. Каждый мог найти в нем что-то близкое себе и ценное, что заставило бы, в итоге, навсегда влюбиться. Это в равной степени касалось и парней, и девушек.

Но все же отношения тогда не сложились, и на этот раз он отступать и мириться с поражением не собирался. Все должно было получиться, другого варианта он даже мысленно не допускал. Без нее ему ничего не надо.

Она же так серьезно ко всему происходящему не относилась. А в какой-то момент ее поведение стало выходить за рамки допустимого. Это видели все, кроме влюбленного парня. Для него она была самой хорошей, самой красивой. И он был готов простить все: и то пренебрежение к его чувствам, которое она демонстрировала, и те розы, которые выбрасывались с лестницы, и многое другое.

Но был момент, когда оказалось, что даже его терпение не может быть вечным. Он переключил свое внимание на другую девушку. Но та, которую он любил, такого поворота допустить не могла. Ей льстило, что она «крутит» как хочет таким парнем: красивым, веселым, богатым. Она от этого вырастала в собственных глазах. Может, если бы он был не так богат, то не выдержал бы такого темпа траты денег, и она бы раньше потеряла к нему интерес. А так она не могла позволить себе упустить столь выгодную партию.

Конечно же, он вернулся. Но отношения их лучше не стали. Она успела еще не один раз его обидеть, а он не находил в себе силы отказаться от нее. Без нее все потеряло бы смысл.

И вот однажды, после ссоры с ней, его машина на полной скорости врезалась в дерево. Это не было самоубийством, просто, возможно, он был настолько растерян, подавлен, погружен в свои мысли, что в критический момент не справился с управлением. Он погиб. А ведь этого могло бы и не случиться, если бы девушка, разобравшись в своих чувствах, отпустила его. Он бы еще нашел свое счастье.

Вот к чему может привести человеческая бессердечность. Вы тоже можете оказаться в ситуации, подобной этой. Если в роли этой девушки, то не держите человека при себе «так, на всякий случай»,

«вдруг никого» лучше не окажется, тогда сгодится и этот». Будьте честными и помните о последствиях такой игры. Если вдруг вы окажетесь в роли того парня, то постарайтесь себе помочь, не гоняйтесь за призраками, откажитесь от иллюзий, недаром говорят: «Насильно мил не будешь». Именно в этом и проявится ваша сила, ваш характер. Жизнь - это слишком большая ценность, нельзя ею пренебрегать. Расценивайте это как проблему того человека, который вас не оценил, не раскрыл. Помните, как у А. Пугачевой в песне «Сильная женщина»: «ее бросили, а она говорит: «Если и жаль мне, то только тебя, ведь я для Тебя умерла». А вы нужны очень многим людям. И в первую очередь своим родителям.

2. Характер отношений между любящими людьми. В любви есть очень много такого, что трудно выразить словами. И все же прочитайте внимательно два этих списка, которые помогут вам определить, что входит в понятие «любовь», а что нет. Эти списки помогут вам также решить, каких отношений в любви вы действительно хотите.

*Любовь — это*

Отвественность  
Трудовая работа  
Удовольствие •  
Преданность  
Забота  
Честность  
Секс  
Доверие  
Близость  
Общение  
Компромиссы  
Признание различий  
Ранимость  
Открытость  
Уважение  
Дружба.  
Сильные чувства

*Любовь— это не...*

Ревность  
Чувство собственности  
Боль  
Жестокость  
Секс  
Наваждение  
Проявление эгоизма  
Грубость  
Нежелательная беременность  
Зависимость , в  
Отказ от своих интересов >  
Самоутверждение  
Страх  
Манипулирование  
Запугивание  
Перебранки  
• Ожидание удовлетворения всех потребностей

3. «Разрушители» любви. Кто-то говорит: «Не бойтесь влюбляться, даже если любовь окажется безответной. Для сердца гораздо полезнее любовные переживания, чем их отсутствие». Наверное, в большинстве случаев это так, ведь влюбленный человек все в жизни воспринимает острее, ярче. Но, к сожалению, иногда, как в истории, которую вы только что услышали, любовь становится не созидающей, а разрушительной силой. Это был пример трагической безответной любви. А бывает, что страдать заставляют именно тех, кого любят. Давайте поговорим о таких случаях.

Существует масса способов наладить отношения и еще больше, способов их разрушить. И это при любви!

Как чаще всего это происходит?

Это совершенно нормально, если вы ревнуете, или обижаетесь, или в вас вдруг просыпаются собственнические инстинкты, но когда эти чувства обуревают вас постоянно или, хуже того, управляют вашими поступками, знайте - над вашими отношениями нависла смертельная угроза.

Одним из самых страшных врагов любви является *ревность*. Это «гноусное чудовище» заставляет вас без видимой причины совершать ужасные поступки. Первый шаг на пути к победе над ревностью - хорошенько подумать, а почему, собственно, она имеет над вами такую власть. Если в прошлом был печальный опыт, то скажите себе, что без доверия нет нормальных отношений. Если вам кажется, что вы недостойны его или ее, то, естественно, весьма трудно поверить, что сам предмет ваших переживаний так не считает. Поэтому верьте в себя и любите себя. Это поможет вам сохранить любовь другого человека. Кроме того, полезно помнить: ваш роман вовсе не означает, что симпатичные особы должны исчезнуть из поля зрения вашего избранника. Согласитесь, что ведь и вы сами реагируете на симпатичных людей. И все же, если вас мучает ревность, попытайтесь объясниться, скажите, что вас тревожит, и обязательно выслушайте, что вам скажут в ответ. Ну а если все же вас водят за нос, то не стоит закатывать сцены, тем более что это бесполезно, а стоит подумать: имеет ли смысл продолжать отношения.

Часто портит отношения чья-то привычка *обязательно настаивать на своем*. Кто-то добивается своего с помощью обид, кто-то — за счет скандала. Эти средства действуют, но только до определенного момента. Если вы пользуетесь ими потому, что привыкли владеть ситуацией, то рано или поздно придется отказаться от этой практики: управлять не своими чувствами или эмоциями вряд ли удастся.

Любовь дарят, не требуя ничего взамен, и если вы начнете оказывать постоянное давление, вам долго вместе не продержаться.

Бывают случаи, когда из любопытства заставляю страдать любимого человека. Некоторые молодые люди обожают разнообразить взаимоотношения всякими каверзами: заставить лишний раз доказывать силу любви, дать понять, что заслуживаешь большего, заставить ревновать или внушать, что у тебя были и будут толпы поклонников. К сожалению, с любовью подобные игры не имеют ничего общего. Скорее, тут дело в неумеренном самомнении и попытке самоутвердиться за счет другого. Помните, что в этом случае велик риск потерять в конечном итоге любимого человека.

Постарайтесь слишком не обольщаться. С влюбленностью мы, как правило, связываем самые радужные надежды. Да, это чувство дает Невиданное ощущение уверенности в себе и радость жизни. Но тем не менее сама любовь, увы, не только постоянный восторг, музыка в душе и звездное небо. Иногда это и новые, доселе неизвестные проблемы, это и тоска, и даже раздражительность. Так что надежды надеждами, а позволять им полностью завладеть вашими мыслями не стоит. Радужные ожидания, как самая ненадежная вещь в мире, часто заставляют страдать.

*Ну* Нельзя не сказать о таких разрушителях отношений, как *неверность и ложь*. Многие думают, что невинный поцелуй на стороне или ночь, проведенную у знакомой девушки, ни в коем случае нельзя классифицировать как неверность. Но как ни крути, это она и есть - и тут уж ничего не поделаешь. Если вы нуждаетесь в обществе другого, ведите себя честно по отношению прежде всего к себе - сначала придется покончить с прежним романом. Острее всего переживает неверность сторона потерпевшая. Появляется неприятное ощущение, что тебя предали, использовав, как вышедшую из моды одежду. Пропадает и уважение к себе, и уверенность - день и ночь перед вами стоит один вопрос: почему? Так что помните это и, если появилась потребность расстаться, сделайте это по-человечески. Если же потерпевшей стороной оказались вы, и ваш ветреный избранник все же предпочел вернуться к вам, тут только вам решать - простить его или нет. Есть лишь два пути: простить и навсегда забыть об измене или никогда больше не встречаться.

И еще одно правило: двое влюбленных не должны замыкаться друг на друге: им необходимо общество друзей, подруга и интересы у них могут быть разные. Если они не соблюдают этого правила, то очень скоро так надоедят друг другу, что разбегутся в разные стороны.

Мы говорим с вами о том, как сохранить любовь, но иногда лучше трезво оценить ситуацию и сделать вывод, что лучше расстаться. Основные моменты, которые нужно учитывать, - это склонность вашего избранника к насилию, отношения «про запас», ярко выраженные вредные привычки (увлечение алкоголем, наркотиками, азартными играми).

Подытоживая сказанное, предлагаю вам прочитать перечень тревожных признаков, указывающих на то, что вместо уважения, необходимого в любви, вы встречаетесь с насилием.

4. Признаки насилия в отношениях. Если вы встречаетесь с кем-то, кто:

- ревнует вас и ведет себя с вами как собственник, не разрешает вам иметь друзей, проверяет вас, не допускает мысли о возможном разрыве отношений;



Прежде всего, важно высказаться, при этом молчание или нейтральное отношение слушающего (а тем более поддакивание) воспринимается как «родство душ». Просто этого очень хочется!

Юношеская дружба иногда выступает как своеобразная форма психотерапии, позволяя молодым людям выразить переполняющие их чувства: сомнения, надежды, тревоги, - найти поддержку, услышать совет.

**4. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.** Как возникает настоящая дружба? Что предрасполагает одного человека испытывать приязнь к другому человеку или любить его? Благодаря каким **факторам** зарождаются и крепнут чувства приязни и любви у большинства людей и у вас в том числе? Психологи относят к их числу следующие.

**1. Взаимная досягаемость или близость.** Согласитесь, что гораздо меньше шансов познакомиться с кем-либо, кто ходит в другую школу или живет в другом городе. Близость ведет к приязни еще по одной причине: более 200 экспериментов показали<sup>4</sup> что, вопреки старой поговорке: «Чем ближе знаешь, тем меньше считаешь», - близкое знакомство способствует глубокой симпатии.

**2. Взаимодействие.** Мы часто находим друзей среди тех, кто с нами учится или отдыхает. Коллеги, которые случайно оказались соседями по рабочей комнате **и**, разумеется, обречены на постоянное взаимодействие, гораздо чаще становятся приятелями, а не врагами. Подобное взаимодействие дает людям возможность обнаруживать в другом свои черты, чувствовать взаимную приязнь и воспринимать друг друга как членов некоего общего социального союза. Американский психолог Дэвид Майерс советует: «Если Вы поселились в новом городе и- хотите завести друзей, то квартиру постарайтесь снять так, чтоб ее дверь соседствовала с ящиками для писем и газет, в офисе займите ближайшее к кофейнику рабочее место, а машину припарковывайте у главного здания. Таковы пути нахождения друзей». Конечно, это американский вариант, и нам он вряд ли подходит полностью в силу разных причин. Однако рациональное зерно в нем, бесспорно, есть.

**3. Позитивное ожидание.** Надежда на то, что он (она) непременно будет приятным человеком, и что вы можете прекрасно найти общий язык, повышает шанс установить благоприятные отношения. Эта, модель поведения является адаптивной. Наши жизни пронизаны отношениями с самыми разными людьми, **и** со многими из них, нравятся они нам или нет, мы вынуждены постоянно взаимодействовать - с соседями, родителями, одноклассниками, сослуживцами. Симпатия, безусловно, способствует установлению наилучших взаимоотношений с ними, что, в свою очередь, делает нашу жизнь более счастливой и продуктивной.

**4. Сходство.** Расположение одного человека к другому предполагает ответное расположение. Мы с большим вниманием и теплом относимся к тем, кому, как нам кажется, мы нравимся. Этот факт подтверждает психологическая наука, но мудрые люди давно отметили эту ^Закономерность. Древнему философу Гекатону принадлежат известные «лова: «Если хочешь быть любимым - люби», а Ральфу-Вальду Эммерсону такие: «Единственный способ найти друга - стать кому-нибудь другом».

**5. И, конечно, для возникновения серьезной дружбы очень важно, чтобы у людей были **общие интересы**, увлечения, хобби.** Человек, имеющий много разнообразных интересов, или тот, кто глубоко и серьезно увлекается какой-то одной проблемой, имеет много шансов найти другого, заинтересованного в том же предмете. И наоборот - человек, ничем серьезно не увлекающийся, вряд ли окажется интересным кому-то надолго (часто молодые люди и девушки говорят: «С ним и поговорить не о чем!»). Поэтому ищите то, что станет вашим хобби и одновременно поможет завести друзей!

Практическая работа.

Закрепление пройденного материала

- Какие литературные примеры дружбы вы знаете? У кого из литературных героев можно поучиться умению дружить?

- Верно ли то, что в прежние времена дружба ценилась больше, чем сейчас?

Тест «Настоящий друг» (прил. 12).

Подведение итогов.

Вопросы для проверки знаний по темам 13-20.

1. Как вы понимаете термин «психодинамические особенности»?
  2. Что такое темперамент? Как он проявляется в общей активности, эмоциональной и моторной сфере человека?
  3. Проанализируйте особенности сильного и слабого типа нервной системы.
  4. Назовите четыре типа темперамента и дайте им общую характеристику.
  5. Какие особенности личности характеризует показатель экстраверсия - интроверсия? Проанализируйте различия между двумя полюсами этого показателя.
  6. Что такое нейротизм? Каким типам темперамента присущ его высокий уровень? Как он проявляется в поведении человека?
  7. Начертите «круг Айзенка» и поясните расположение на нем четырех типов темперамента.
  8. Как разные типы темперамента проявляются в общении? Какое положение в коллективе скорее займет холерик? Меланхолик? Сангвиник?
  9. Как реагируют на ущемление прав своей личности люди разных темпераментов?
- ТО. Как распознать темперамент человека по речи, походке, мимике?
- : 11. Как проявляются в деятельности особенности холерика и меланхолика?
- ^Профессии какого типа подходят для них больше, а какого - меньше?

12. Как проявляются в деятельности особенности сангвиника и флегматика? Профессии какого типа подходят для них больше, а какого - меньше?
13. Что такое характер человека с точки зрения психологии? Как он проявляется в разных сферах жизнедеятельности?
14. Каково соотношение между характером и темпераментом?
15. Проанализируйте взаимосвязь и различия между характером и личностью.
16. Что такое самосознание человека?
17. Охарактеризуйте два аспекта образа «Я»: знание о себе и самоотношение.
18. Что понимают в психологии под «Я - концепцией»? Каковы ее составляющие?
19. Что такое самооценка? Что означает «Я - реальное» и «Я - идеальное»?
20. Какой может быть самооценка человека?
21. Проанализируйте, как отражается на поведении тот или иной уровень самооценки.
22. От чего зависит формирование самооценки?
23. Какие формы и аспекты самоотношения вы можете выделить?
24. Что такое самоуважение и каково его соотношение с уровнем притязаний? Проанализируйте формулу Джеймса.
25. Почему люди с высоким уровнем самоуважения лучше адаптируются к жизни?
26. Вспомните некоторые из рекомендаций Ф.Зимбардо: как сохранить «Я», развить позитивное отношение к себе.
27. Охарактеризуйте роль чувств и эмоций в жизни человека.
28. Что образует эмоциональную сферу человека? Какие формы переживания чувств вы знаете?
29. Что такое эмоции? От чего зависит интенсивность эмоций?
30. Что такое аффекты? Охарактеризуйте причины их возникновения.
31. Каковы основные характеристики чувств?
32. Назовите и охарактеризуйте основные виды эмоций.
33. Какие 6 стилей, выражающие разные стороны любви, выделяют современные исследователи?
34. Предложите свое понимание разницы между любовью и увлечением.
35. Опишите одну из современных гипотез, объясняющих причины выбора «предмета любви».
36. Проанализируйте различия между «пессимистической» и «оптимистической» моделями любви.
37. Какие факторы могут служить «разрушителями» любви?
38. Назовите отличительные признаки насилия в личных отношениях.
39. Вспомните, какие рекомендации могут помочь пережить разрыв отношений.
40. Каковы, на ваш взгляд, главные принципы дружеских отношений?
41. В чем состоит особенность юношеской дружбы?
42. Охарактеризуйте факторы, способствующие зарождению и поддержанию дружеских отношений.

## Приложения

### Приложение 1

#### Тест «Какой вы психолог?»

(Московит Л. Энциклопедия психологических тестов.—Саратов, 1996).

Не слишком задумываясь, выберите один из вариантов, запишите номер вопроса и рядом - очки, затем суммируйте их.

1. По-вашему, те, кто всегда придерживается правил хорошего тона:
    - вежливы, приятны в обращении - 2 очка;
    - строго воспитаны - 4 очка;
    - просто скрывают свой истинный характер - 1 очко.
  2. Вы знаете супружескую пару, которая никогда не ссорится. По-вашему:
    - они счастливы - 2 очка;      - у них нет доверия друг к другу - 4 очка.
    - равнодушны друг к другу - 1 очко;
  3. Вы впервые видите человека, и он сразу начинает рассказывать вам анекдоты, острить. Вы решите, что он:
    - остряк - 1 очко;
    - он чувствует себя неуверенно и таким образом пытается выйти из этого неприятного состояния - 2 очка;
    - хочет произвести на вас приятное впечатление - 4 очка.
  4. Вы говорите с кем-то на интересную тему, ваш собеседник сопровождает разговор жестиком. Вы считаете, что он:
    - волнуется - 4 очка;      - неискренен - 1 очко.
  5. Вы решили лучше узнать кого-либо из своих знакомых. Считаете, что надо:
    - пригласить его в какую-либо компанию - 1 очко;
    - понаблюдать его в деле - 2 очка.
  6. Кто-то в ресторане дает большие чаевые. Вы убеждены:
    - он хочет произвести впечатление - 4 очка;      >и
    - ему нужно расположение официантки - 2 очка;
    - это от щедрости души - 1 очко.
  7. Если человек никогда не начинает разговор первым, то вы считаете:
    - он скрытничает или не хочет разговаривать - 2 очка;
    - он слишком робок - 4 очка;
    - он боится быть непонятым - 1 очко.
  8. По вашему мнению, низкий лоб человека означает:
    - глуповатость - 1 очко;      - упрямство - 2 очка;
    - не можете сказать о человеке что-либо конкретное - 4 очка.
  9. Что вы думаете о человеке, который не смотрит другим в глаза:
    - у него комплекс неполноценности - 1 очко;
    - он неискренен — 4 очка;
    - он слишком рассеян - 2 очка.
  10. Человек с высоким достатком всегда покупает дешевые вещи. Вы думаете:
    - он бережлив - 4 очка;      - он скряга - 1 очко.
    - он скромн - 2 очка;
- Сумма набранных очков сравнивается с интерпретацией:

**3S и более очков.** Вам очень легко составить мнение о человеке. Вам достаточно посмотреть на кого-либо, и вы уже знаете, что он за птица. Кроме того, вы можете сразу же сообщить ему свое мнение, так как убеждены, что не ошиблись. Но даже если это и так, поразмышляйте: разумно ли говорить каждому, что вы о нем думаете? Этим вы вряд ли что-то измените, скорее - вызовете раздражение. Или вы хотите показать, что вас никто не сможет «водить за нос»?

**От 26 до 34 очков.** Вы умеете объективно оценивать ситуации и окружающих. У вас действительно есть «нюх» на "людей, и для вас не составит сложности угадать характер человека. Из вас вышел бы отличный психолог. Вы не позволяете себе принимать на веру чужое мнение, предпочитаете сами убедиться, каков человек, которого вы оцениваете. Это очень хорошее качество для педагогов и руководителей. Если вы поймете, что ошиблись, то не побойтесь признать это.

**От 16 до 25 очков.** Вы, как правило, не бываете уверены в своем мнении, легко принимаете постороннюю точку зрения. Таким образом, ваша наблюдательность притупляется и все это, в конце концов, может привести к тому, что вы вообще не сможете сформулировать свое самостоятельное мнение. Попытайтесь хоть раз по-своему оценить другого человека.

**15 и менее очков.** Вы нередко готовы поверить кому бы то ни было. Вы чрезвычайно доверчивы и судите о людях лишь по внешним признакам. Когда же впоследствии оказывается, что ваша оценка была совершенно ошибочной, вы изумляетесь и расстраиваетесь. Вас ждут ошибки, которые вы совершите по одной и той же, причине - из-за неверной оценки людей.

## Приложение 2

### Задание для развития внимания

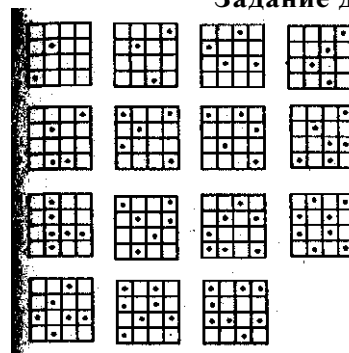
(Джаферова Э. К., Вилеко В. Л. Веселая переменка).

Найди как можно больше отличий.



## Приложение 3

### Задание для развития внимания



**ДЛЯ** развития наблюдательности, расширения объема своего внимания можно воспользоваться методом, описанным известным психологом К. К. Платоновым. Образец специальных экспозиционных карточек представлен ниже:

Такие же карточки, но без точек, вычерчиваются в тетради для записи ответов. При тренировке учащиеся поочередно выступают то в роли экспериментаторов, то в роли обучаемых. Задача экспериментатора заключается в

следующем: взять из стопки карточек, лежащих тыльной стороной кверху, самую верхнюю и показывать ее обучаемому в течение трех секунд. Затем положить карточку тыльной стороной кверху, ко уже в отдельную стопку.

Глядя на карточку, обучаемый должен заметить и запомнить, сколько точек на ней представлено и в каких клетках. После окончания экспозиции он обязан по памяти скопировать данную карточку в тетради для ответов. (Проставлять нужно только те точки, которые вы твердо помните!) Если испытуемый помнит, количество точек на карточке, но расположение некоторых из них у него в сознании не закрепилось, он представляет на полях соответствующее количество крестиков.

Результаты оцениваются по общему количеству точек, правильно воспроизведенных при использовании всего набора карточек. Конечно, одного тренировочного сеанса будет недостаточно. Упражняться нужно если не ежедневно, то хотя бы через день. Желательно пользоваться не одним, а несколькими наборами карточек. Результаты можно отмечать на графике (вычерчивается кривая достигнутого прогресса). На горизонтальной оси откладываются дни (сеансы) тренировок, на вертикальной (в соответствующем масштабе) - общее количество точек, которое обучаемый правильно воспроизвел по данному набору карточек. Затем вершины соответствующих перпендикуляров соединяются ломаной линией.

## Приложение 4

### Упражнения для диагностики и развития мышления

(Методики психодиагностики в спорте. Под ред. В.Л. Марищука. - М., 1990).

**Упражнение «Логичность».** (Для развития вербально-логического мышления, умения устанавливать связи между явлениями и понятиями).

Обследуемым предъявляется бланк, на котором даны задания с



двумя связанными между собой категорическими-суждениями и выводомозаключение (силлогизм). Умозаключения частично даны логично, а в ряде случаев заведомо ложно. Требуется определить, какие выводы правильные, а какие ошибочные. На бланке следует подчеркнуть неверные ответы.

*Бланк задания «Логичность»:*

1. Все металлы проводят электричество.  
Ртуть - металл. Следовательно, ртуть проводит электричество.
2. Все арабы смуглы.  
Ахмед смугл. Следовательно, Ахмед - араб.
3. Некоторые страны мира-члены НАТО.  
Япония - страна мира. Следовательно, Япония - член НАТО.
4. Все герои Советского Союза награждались орденом Ленина.  
Иванов награжден орденом Ленина. Следовательно, Иванов - Герой Советского Союза.
5. Все сочинения Пушкина нельзя прочитать за одну ночь.  
«Медный всадник» - сочинение Пушкина. Следовательно, «Медного всадника» нельзя прочитать за одну ночь.
6. Лица, занимающиеся мошенничеством, привлекаются к уголовной ответственности.  
Л. мошенничеством не занимался. Следовательно, Л. не привлечен к уголовной ответственности.
7. Все студенты вузов изучают философию.  
Смирнов изучает философию. Следовательно, Смирнов - студент вуза.
8. Некоторые студенты ОГУ - бывшие военнослужащие.  
Петров - студент ОГУ. Следовательно, Петров - бывший военнослужащий.
9. Все фермы Московской области выполнили план хлебозаготовок.  
Ферма «Зареченская» не является фермой Московской области. Следовательно, ферма «Зареченская» не выполнила плана хлебозаготовок.
10. Некоторые работники 2-го управления - юристы. Фомин - юрист.  
Следовательно, он работник 2-го управления.
11. Все граждане Украины имеют право на труд.  
Осадько - гражданин Украины. Следовательно, Осадько имеет право на труд.
12. Все металлы куется.  
Золото - металл. Следовательно, золото куется.
13. Коренные жители Конго - негры.  
Мухаммед - негр. Следовательно, Мухаммед - житель Конго.
14. Все студенты Киевского университета изучают историю Украины.  
Н. изучает историю Украины. Следовательно, Н. - студент Киевского университета.
15. Когда идет дождь, крыши домов мокрые.  
Крыши всех домов мокрые. Следовательно, идет дождь.
16. Некоторые спортсмены являются профессионалами.  
Иванов - спортсмен. Следовательно, Иванов - профессионал.
17. Все студенты 3-го курса выполнили норму 2-го разряда.  
В. выполнил норму 2-го разряда. Следовательно, В. - студент 3-го курса.

18. Все экологи выступают против загрязнения окружающей среды.

Б. Иванов выступает против загрязнения окружающей среды. Следовательно, Б. Иванов - эколог.

19. Ряд стран Западной Европы входит в состав ООН.

Австрия - страна Западной Европы. Следовательно, Австрия входит в состав ООН.

20. Все ученики 3«Б» класса - отличники.

Петя Смирнов - отличник. Следовательно, Петя Смирнов - ученик 3«Б».

Оценка за выполнение теста «Логичность» выводится в условных баллах по таблице 1.

Таблица 1.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	-	19	18	16-17	14-15	12-13	10-11	9

Задание может даваться на слух. После зачитывания дается 12 секунд на обдумывание и запись ответа. Например: №1 - верно. При предъявлении задания на слух оценки выставляются по таблице 2:

Таблица 2.

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	20	19	18	16-17	13-15	11-12	9	7-8	6

*Инструкция обследуемым при предъявлении задания на слух:* «Вам будут зачитываться два связанных между собой суждения и вытекающий из них вывод. Например, «Граждане Украины не желают войны. Учителя нашего города - граждане Украины. Следовательно, учителя нашего города не желают войны». Если вы с таким выводом не согласны, то пишете: № 1 — неверно. Переспрашивать не разрешается. На обдумывание дается 12 секунд. Будьте внимательны. Что непонятно? (Ответить на вопросы). Приготовиться! Начали!»

По окончании теста: «Стоп!»

Упражнение «Сложные аналогии».

(Для развития способности к выделению абстрактно-логических отношений: род - вид; часть - целое; противоположность и сходство; причинно-следственные связи; умения применять такие мыслительные операции, как анализ, синтез, обобщение, сравнение).

Обследуемым предъявляется бланк с набором из 20 пар слов. Слова в каждой паре находятся в определенных отношениях. Представлены также шесть пар слов в шифре, обозначенные буквами. Надо определить, какой паре слов из шифра соответствует по сходству пара слов в наборе.

<b>Шифр:</b> А. Овца - стадо. Б. Малина - ягода. В. Море-океан.	Г. Свет - темнота^ Д. Отравление - смерть. Е. Враг - неприятель.
---	--

Ключ

1. Испуг	- бегство	АБВГДЕ	Д
2. Физика	— Наука	АБВГДЕ	Б
3. Правильно	- верно	АБВГДЕ	Е
4. Грядка	- огород	АБВГДЕ	А
5. Пара	-два	АБВГДЕ	Е
-6. Слово	-фраза	АБВГДЕ	А
7. Бодрый	- вялый	АБВГДЕ	Г
8. Свобода	- воля	АБВГДЕ	Е
9. Страна	-город	АБВГДЕ	В
10. Похвала	- брань	АБВГДЕ	Г
11. Мечь	- поджог	АБВГДЕ	Д
12. Десять-	- число	АБВГДЕ	Б
13. Плакать	-реветь	АБВГДЕ	В
14..Глава	- роман	АБВГДЕ	А
15. Покой -	- движение	АБВГДЕ	Г
16. Смелость	- геройство	АБВГДЕ	В
17. Прохлада	- мороз	АБВГДЕ	В
18. Обман	- недоверие	АБВГДЕ	д
19. Пение	- искусство	АБВГДЕ	Б
20. Тумбочка	- шкаф	АБВГДЕ	В

Оценка в условных баллах осуществляется по таблице 3.

**Таблица 3.**

Оценка в баллах	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Количество правильных ответов	19	18	17	15	12	10 - 11	8 - 9	7	6
					14				

пар слов под названием «Шифр». Каждая из этих пар слов находится в какой-то логической связи и отмечена буквой. Внизу 20 пар слов под номерами. Эти пары слов также находятся в какой-то логической связи. Необходимо к этим парам слов подобрать наиболее близкие к ним по аналогии (по ассоциаций) пары слов из шифра. Ставьте на своем листке номер каждой пары слов, а за ним букву соответствующей пары из шифра. Например, первая пара слов: испуг - бегство. Отношение между ними: испуг - причина, следствие - бегство. Этому соответствует в шифре: отравление - смерть. Значит, пишем № 1 и рядом букву Д и т. д. На задание дается 7 минут. Какие вопросы?

Приготовились! Начали!» Через 7 минут подается команда: «Стоп!»

Приложена\* S

**Тест «Насколько я левша?»**

(Жариков Е., Крушельницкий Е. Для тебя и о тебе. - М., 1991).

1. Переплетите пальцы рук. Большой палец правой (П) или левой (Л) руки оказался сверху? Повторите 2 - 3 раза, чтобы убедиться, что именно это положение удобно для вас. Запишите результат.

2. Сделайте на листе бумаги (можно ручкой) небольшое отверстие и посмотрите через него двумя глазами на какой-нибудь предмет (лампу, выключатель и т.п.). Затем закройте правый (П) глаз. Сместился ли наблюдаемый предмет? Закройте левый (Л) глаз. Исчез ли предмет из поля зрения? Проверив себя, следует записать вторую букву формулы.

3. Скрестив руки на груди, примите «позу Наполеона». Чувствуете себя комфортно, если правая (П) или левая (Л) рука сверху? Мы определили третью букву формулы.

4. Просто изобразим «бурные аплодисменты». Какая ладонь сверху? Запишем результат.

Вы получили формулу из четырех букв. Можно сделать вывод о том, какие рука и глаз у вас ведущие, а это позволяет с определенной долей условности говорить о доминировании левого или правого полушария. Как мы уже знаем, каждое из полушарий ответственно за свой комплекс качеств и способностей человека, проявляющихся в поведении. Ученые утверждают, что по этим биологическим признакам вполне можно судить о некоторых общих свойствах характера.

**Краткие характеристики, соответствующие различным формулам:**

ПППП - обладатель такой характеристики консервативен, предпочитает общепринятые формы поведения.

ПППЛ - темперамент слабый, преобладает нерешительность.

ППЛП - характер сильный, энергичный, артистический. При общении с таким человеком не помешают решительность и чувство юмора.

ПЛЛЛ - характер близок к типу ППЛП, но более мягок, контактен, медленнее привыкает к новой обстановке. Встречается довольно редко.

ПЛПП - аналитический склад ума, основная черта - мягкость, осторожность. Избегает конфликтов, терпелив, терпим и расчетлив, в отношениях предпочитает дистанцию.

ПЛЛЛ - слабый тип, встречается только среди женщин. Характерны подверженность различным влияниям, беззащитность, но вместе с тем способность идти на конфликт.

ЛЛЛП - артистизм, некоторое непостоянство, склонность к новым впечатлениям. В общении смел, умеет избегать конфликтов и переключаться на новый тип поведения. Среди женщин встречается примерно вдвое чаще, чем среди мужчин.

ЛЛЛЛ - этот тип более характерен для мужчин. Отличается независимостью, непостоянством и аналитическим складом ума.

ЛППП - один из наиболее распространенных типов. Он эмоцио-

нален, легко контактирует практически со всеми. Однако недостаточно настойчив, подвержен чужому влиянию.

ЛППЛ - похож на ЛППП, но еще менее настойчив. Мягко и наивен. Требуется особо бережного отношения к себе.

ЛПЛП - это самый сильный тип характера. Настойчив, энергичен, трудно поддается убеждению. Несколько консервативен, нередко пренебрегает чужим мнением.

ЛПЛЛ - характер сильный, но ненавязчивый. Внутренняя агрессивность прикрыта внешней мягкостью. Способен к быстрому взаимодействию, но взаимопонимание при этом отстаёт.

ЛЛПП - характерны дружелюбие, простота, некоторая разбросанность интересов.

ЛДПЛ - простодушие, мягкость, доверчивость - таковы основные черты. Очень редкий тип, у мужчин практически не встречается.

ЛЛЛП - эмоциональность в сочетании с решительностью приводит к непродуманным поступкам. Энергичен.

ЛЛЛЛ - обладает способностью по-новому взглянуть на вещи. Ярко выраженная эмоциональность сочетается с индивидуализмом, упорством и некоторой замкнутостью.

## Приложение 6

### Тест «(Краткая шкала измерения самоактуализации» Д. Маслоу

(Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности)..

**Инструкция.** Отвечая на вопросы, будьте, пожалуйста, максимально откровенны - результаты вы будете интерпретировать сами, поэтому нет смысла скрывать свое истинное мнение. Вы отвечаете на каждое утверждение, используя 4-значную шкалу:

- 1 - Не согласен, 2 - частично не согласен,  
3 - частично согласен, 4 - согласен.

(Значок «М», следующий за утверждением, обозначает, что при подсчете общей суммы, оценка по этому пункту будет инверсной (подсчитываться наоборот), например 1 = 4, 2 = 3, 3 = 2, 4 = 1).

1. Я не стыжусь ни одной из своих эмоций.
2. Я чувствую, что должен делать то, что ждут от меня другие. (М).
3. Я верю, что по существу люди хорошие и им можно доверять.
4. Я могу сердиться на тех, кого люблю.
5. Всегда необходимо, чтобы другие одобряли то, что я делаю: (М).
6. Я не принимаю свои слабости. (М).
7. Мне могут нравиться люди, которых я могу не одобрять.
8. Я боюсь неудач. \*
9. Я стараюсь не анализировать и не упрощать сложные сферы. (М).
10. Лучше быть самим собой, чем популярным.
11. В моей жизни нет того, чему бы я особо себя посвятил. (М).

12. Я могу выразить свои чувства, даже если это приведет к нежелательным последствиям.

13. Я не обязан помогать другим. (М).

14. Я устал от страхов и неадекватности. (М).

15. Меня любят, потому что я люблю.

Чем выше получился балл, тем более актуализированной личностью вы можете себя считать.

## Приложение 7

### Теппинг-тест (по Б. П. Ильину)

(Изучение силы нервной системы относительно возбуждения, характеристик работоспособности).

Испытуемым раздаются бланки (или они сами расчерчивают схему на листочках), где нарисованы 8 одинаковых квадратов со стороной 4 см.

Испытуемому дается инструкция для выполнения задания. И правую руку (для правой) и левую (для левой) берет карандаш таким образом, что большой палец сверху упирается в торец карандаша (рис.1). В крайнем случае можно работать ручкой, но без кнопки в верхней части. Желательно верх карандаша перемотать пластырем. Локоть держится на весу, без опоры на стол. Задание состоит в том, чтобы по команде экспериментатора в максимальном темпе стучать в каждом квадратике 5 секунд, стараясь поставить как можно больше точек.

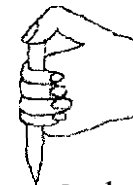


Рис. 1

1	2	3	4
8	7	6	5

Рис. 2

4	3	2	1
5	6	7	8

Рис. 3

По команде экспериментатора: «Дальше!» - переходить в следующий квадрат: для правой - согласно схеме на рис. 2, для левой - схема на рис. 3.

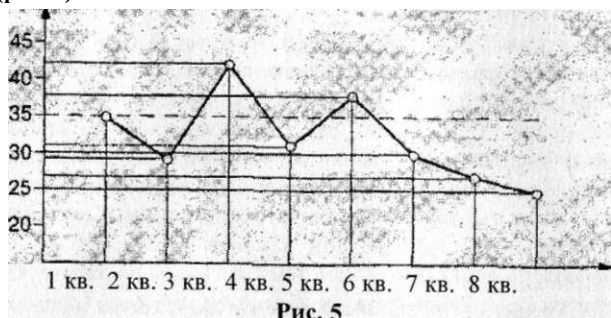
Экспериментатор должен подбадривать испытуемых, громко произнося: «Быстрее, еще быстрее!», «Давайте-давайте, постарайтесь!», «Осталось еще немного, молодцы, быстрее!» и т.д., так как работа связана с большим физическим напряжением и к концу ее накапливается усталость.

После окончания эксперимента испытуемому предлагается самостоятельно произвести необходимые подсчеты. Подсчитывается количество точек, проставленных в каждом квадратике, результат записывается в углу каждого квадрата. (Для удобства обработки можно использовать технику соединения линией уже подсчитанных точек или деление поля квадрата на несколько зон с помощью паутинообразных линий).

Затем необходимо построить график. На оси абсцисс (горизонтальной линии) отмечаются номера квадратов (или накопленное время

работы), на оси ординат (вертикальной линии) в определенном масштабе отмечается количество проставленных точек в каждом квадратике. (Для удобства работы с графиком, откладывая на оси ординат количества точек следует начинать с целого числа, близкого к минимальному количеству точек, проставленных испытуемым в каком-либо квадрате.) Далее восстанавливаются перпендикуляры из отметок на оси абсцисс, обозначающих номера квадратов, и из отметок на оси ординат, соответствующих количеству точек, проставленных испытуемым в этом квадратике. Точки пересечения этих перпендикуляров соединяются линиями, образуя график.

Например, при результате: в 1 квадрате - 35 точек; во 2 - 29; 3 - 42; 4 - 31; 5 - 38; 6 - 30; 7 - 27; 8 - 25 - график будет выглядеть следующим образом (рис. 5):



Далее из точки на оси ординат, где отмечено количество точек в 1 квадратике, восстанавливается перпендикуляр (горизонтальная линия) и анализируется положение полученного индивидуального графика относительно этой линии. Е.П. Ильин выделяет пять типов графиков, соответствующих пяти типам нервной системы:

- |  |                                 |
|--|---------------------------------|
| I - сильный (выпуклый график);             | IV - средне-слабый (выгнутый);  |
| II - средне-сильный;                       | V - слабый (нисходящий график). |
| III - средний (ровный, промежуточный тип); |                                 |

На рисунке 5 представлен общий вид графиков каждого типа (при интерпретации индивидуальных графиков следует обращать внимание на их положение относительно горизонтальной линии, начинающейся на том месте оси ординат, которое обозначает количество точек в первом квадрате).

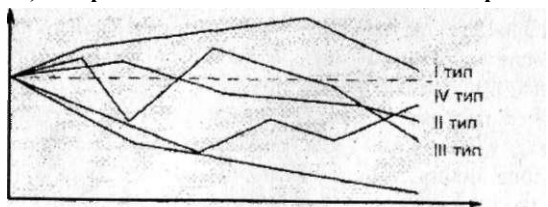


Рис. 6

Теплинг-тест позволяет провести экспресс-диагностику типа нервной системы (слабый, сильный или промежуточный тип), и типа работоспособности («вработываемость», характер типа, способного выдерживать большие нагрузки, не снижая продуктивности, которая даже несколько повышается после освоения деятельности; утомляемость и снижение продуктивности деятельности, характерным для слабого типа нервной системы). Результаты методики могут дать также общее представление о психодинамических и нейродинамических характеристиках, темпе и ритме деятельности. Например, на рисунке 6 график показывает неравномерность темпа деятельности, т.е. человек работает «рывками», может на время мобилизовать себя, но ему трудно выдержать этот темп длительный период; быстро наступает снижение работоспособности.

Интерпретируя результаты методики, следует также обратить внимание слушателей на то, что и сильный, и слабый типы имеют свои недостатки и преимущества. К достоинствам первого можно отнести высокую работоспособность, способность не терять выдержки в стрессовых ситуациях, устойчивость. Преимущества слабого типа - высокая чувствительность, способность улавливать сигналы слабой интенсивности. Так, люди творческих профессий - музыканты, художники, актеры, как правило, обладают слабым типом нервной системы. Нужно только помнить об особенностях своего организма и организовывать жизнь так, чтобы не переутомляться и не подвергать нервную систему чрезмерным нагрузкам.

## Приложение 8

### Подростковый вариант опросника Айзенка

(Модификация кафедры психологии Ленинградского университета, 1987 г.).

Инструкция. Вам будут зачитываться вопросы, на которые вы должны дать ответ «да» или «нет». Нет вопросов хороших и плохих, в ваших интересах давать правдивые ответы. Долго не задумывайтесь, первый пришедший в голову ответ - наиболее правильный. Оценивайте, как бывает с вами в большинстве случаев. Обратите внимание на вопросы типа: «Бывает ли так...?» - вам надо отвечать «да», если так бывает хотя бы изредка.

1. Любишь ли ты суету и шум вокруг себя?
2. Часто ли ты нуждаешься в друзьях, которые могли бы тебя поддержать?
3. Ты всегда находишь быстрый ответ, когда тебя о чем-нибудь спросят?
4. Бывает ли так, что ты раздражен чем-нибудь?
5. Часто ли у тебя меняется настроение?
6. Верно ли, что тебе легче и приятнее с книгами (или компьютером), чем с ребятами?
7. Часто ли тебе мешают уснуть разные мысли?
8. Ты всегда делаешь так, как тебе говорят?
9. Любишь ли ты подшутить над кем-нибудь (или чем-нибудь)?

10. Ты когда-нибудь чувствовал себя несчастным, хотя для этого не было настоящей причины?
11. Можешь ли ты сказать о себе, что ты веселый, оживленный человек?
12. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
13. Верно ли, что ты часто бываешь раздражен чем-нибудь?
14. Нравится ли тебе все делать в быстром темпе?
15. Ты переживаешь из-за всяких страшных событий, которые чуть было не произошли, хотя все кончилось хорошо?
16. Тебе можно доверить тайну?
17. Можешь ли ты без особого труда внести оживление в скучную компанию?
18. Бывает ли так, что у тебя безо всякой причины сильно бьется сердце?
19. Делаешь ли ты обычно первый шаг для того, чтобы подружиться с кем-нибудь?
20. Ты когда-нибудь говорил неправду?
21. Ты легко расстраиваешься, когда критикуют тебя и твою работу?
22. Ты часто шутишь и рассказываешь смешные истории своим друзьям?
23. Ты часто чувствуешь себя усталым?
24. Ты всегда делаешь сначала уроки, а потом все остальное?
25. Ты обычно весел и всем доволен?
26. Обидчив ли ты?
27. Ты очень любишь общаться с другими ребятами?
28. Всегда ли ты выполняешь просьбы родных о помощи по хозяйству?
29. У тебя бывает головокружение?
30. Бывает ли, что твои действия и поступки ставят других людей в неловкое положение?
31. Ты часто чувствуешь, что тебе все надоело?
32. Любишь ли ты хвастать?
33. Ты чаще всего сидишь и молчишь, когда попадаешь в общество незнакомых людей?
34. Волнуешься ли ты иногда так, что не можешь усидеть на месте?
35. Ты обычно быстро принимаешь решения?
36. Ты никогда не шумишь в классе - даже когда там нет учителя?
37. Тебе часто снятся страшные сны?
38. Можешь ли ты дать волю чувствам и повеселиться в обществе своих друзей?
39. Тебя легко огорчить?
40. Случалось ли тебе плохо говорить о ком-нибудь?
41. Верно ли, что ты обычно говоришь и действуешь быстро?
42. Если ты оказываешься в глупом положении - долго потом переживаешь?
43. Тебе нравятся веселые игры?
44. Ты всегда ешь то, что тебе дают?
45. Тебе трудно ответить «нет», когда тебя о чем-нибудь просят?
46. Ты любишь часто ходить в гости?
47. Бывают ли такие моменты, когда тебе не хочется жить?
48. Был ли ты когда-нибудь груб с родителями?
49. Считают ли тебя ребята веселым человеком?

50. Ты часто отвлекаешься, когда делаешь уроки?
51. Ты чаще сидишь и смотришь, чем принимаешь активное участие в каком-нибудь деле или игре?
52. Тебе обычно бывает трудно из-за разных мыслей?
53. Бываешь ли ты совершенно уверен, что справишься с делом, которое должен выполнить?
54. Бывает ли, что ты чувствуешь себя одиноким?
55. Ты стесняешься заговорить первым с незнакомыми людьми?
56. Ты часто спохватываешься, когда уже поздно что-либо исправить?
57. Когда кто-нибудь из ребят кричит на тебя, ты тоже кричишь в ответ?
58. Бывает ли, что ты иногда чувствуешь себя веселым или печальным без всякой причины?
59. Считаешь ли ты, что трудно получить настоящее удовольствие от оживленной компании?
60. Тебе часто приходится волноваться из-за того, что ты сделал что-либо, не подумав?

**Ключ.** За каждое совпадение с ключом присваивается 1 балл.

**Ложь**

	Номера вопросов	Норма (9-11 классы)
Да	8, 16, 24, 28, 36, 44	Девочки - 3 - 4
Нет	4, 12, 20, 32, 40, 48	Мальчики - 3 - 4

**Экстраверсия - интроверсия**

	Номера вопросов	Норма (9-11 классы)
Да	1, 3, 9, 11, 14, 17, 19, 22, 25, 27, 30, 35, 38, 41, 43, 46, 49, 53, 57	Девочки - 12- 13
Нет	6,33, 51,55,59	Мальчики - 12-13

**Нейротизм**

	Номера вопросов	Норма (9-11 классы)
Да	2, 5, 7, 10, 13, 15, 18, 21, 23, 26, 29, 31, 34, 37, 39, 42, 45, 47, 50, 52, 54, 56, 58, 60	Девочки - 12- 13
Нет	-	Мальчики - 10-11

**Шкала лжи** рассматривается как индикатор неискренности и демонстративности. При превышении нормы (3 - 4 балла) результаты всей методики считаются недостоверными.

**Приложение 9**

**Формула темперамента**

(В лабиринтах психологии личности. / Авт. сост. А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь).

Инструкция. Отметьте, пожалуйста, в каждом из четырех блоков знаком «+» только те качества в паспорте темперамента, которые характерны для вас. Затем по каждому из блоков подсчитайте сумму плюсов и выведите формулу вашего темперамента.

Итак, если вы:

1

- 1) неусидчивы, суетливы;
- 2) невыдержанны и вспыльчивы;
- 3) нетерпеливы;
- 4) резки и прямолинейны в отношениях с людьми;
- 5) решительны и инициативны;
- 6) упрямы;
- 7) находчивы в споре;
- 8) работаете рывками;
- 9) склонны к риску;
- 10) незлопамятны и необидчивы;
- 11) обладаете быстрой, страстной, со сбивчивой интонацией речью;
- 12) неуравновешенны и склонны к горячности;
- 13) агрессивны, «забияка»;
- 14) нетерпимы к недостаткам других;
- 15) обладаете выразительной мимикой;
- 16) способны быстро действовать и решать;
- 17) неустанно стремитесь к новому;
- 18) обладаете резкими, порывистыми движениями;
- 19) настойчивы в достижении поставленной цели;
- 20) склонны к резким сменам настроения.

2

- 1) Веселы и жизнерадостны;
- 2) энергичны и деловиты;
- 3) часто не доводите начатое дело до конца;
- 4) склонны переоценивать себя;
- 5) способны быстро схватывать новое;
- 6) неустойчивы в интересах и склонностях;
- 7) легко переживаете неудачи и неприятности;
- 8) легко приспосабливаетесь к новым обстоятельствам;
- 9) с увлечением беретесь за любое новое дело;
- 10) быстро остываете, если дело перестает вас интересовать;
- 11) быстро включаетесь в новую работу и быстро переключаетесь с одной деятельности на другую;
- 12) тяготитесь однообразием, будничной, кропотливой работой;
- 13) общительны и отзывчивы, не чувствуете скованности с новыми для вас людьми;
- 14) выносливы и работоспособны;
- 15) обладаете громкой, быстрой речью, сопровождаемой Живыми жестами;
- 16) сохраняете самообладание в неожиданной, сложной обстановке;
- 17) обладаете всегда бодрым настроением;
- 18) быстро засыпаете и пробуждаетесь;
- 19) часто несобранны, проявляете поспешность в решениях;
- 20) склонны иногда скользить по поверхности, отвлекаться.

120

3

- ) спокойны и хладнокровны;
- ) последовательны и обстоятельны в делах;
- ) осторожны и рассудительны;
- ) умеете ждать;
- ) молчаливы и не любите попусту болтать;
- ) обладаете спокойной, равномерной речью, с остановками, без резко выраженных эмоций и мимики;
- ) сдержанны и терпеливы;
- ) доводите начатое дело до конца;
- ) не растрчиваете попусту сил;
- 0) строго придерживаетесь четкого распорядка в жизни, системы в работе;
  - 1) легко сдерживаете порывы;
  - 2) мало восприимчивы к одобрению и порицанию;
  - 3) незлобивы, снисходительны к колкостям в свой адрес;
  - 4) постоянны в своих отношениях и интересах;
  - 5) медленно включаетесь в работу и переключаетесь с одного дела на другое;
- 16) ровны в отношениях со всеми;
  - 7) любите аккуратность и порядок во всем;
- 18) с трудом приспосабливаетесь к новой обстановке;
- 19) инертны, вялы;
- 19.0) обладаете выдержкой.

4

- 1) Стеснительны и застенчивы;
- 2) теряетесь в новой обстановке;
- 3) затрудняете установить контакт с новыми людьми;
- 4) не верите в свои силы;
- 15) легко переносите одиночество;
- 6) чувствуете подавленность и растерянность при неудаче;
- 7) склонны «уходить в себя»;
- \ 8) быстро утомляетесь;
- 9) обладаете спокойной, тихой речью, иногда нисходящей до шепота;
- 10) невольно приспосабливаете к характеру собеседника;
- 11) впечатлительны;
- 12) чрезвычайно чувствительны к одобрению и порицанию;
- И 3) предъявляете высокие требования к себе и окружающим;
- §14) склонны к подозрительности, мнительности;
- If 5) болезненно чувствительны и легко ранимы;
- 1 6) чрезмерно обидчивы;
- §17) скрытны и необщительны, не делитесь ни с кем своими мыслями;
- §18) малоактивны и робки;
- §19) безропотно покорны;
- ШЩ стремитесь вызвать сочувствие и помощь окружающих.

121

I  
ЯР •

**Обработка результатов.** Положительные ответы на вопросы первой группы соответствуют 1-му типу – холерик (Х), второй – сангвиник (С), третьей – флегматик (Ф), четвертой – меланхолик (М). Тип темперамента можно считать выраженным, если количество «+» по какой-либо из четырех групп превышает 11 – 15 баллов.

Однако часто у человека может быть выражен не один тип темперамента, а несколько. Для того чтобы определить формулу темперамента, подсчитанное отдельно по каждому разделу количество «+» пересчитывается в проценты:

$$\Phi_m = \frac{X(A_x \cdot 100)}{A} + \frac{C(A_c \cdot 100)}{A} + \frac{F(A_f \cdot 100)}{A} + \frac{M(A_m \cdot 100)}{A} \%$$

где А – общее число «+» по всем типам темперамента;

х, с, ф, м – количество «+» соответственно в каждой из четырех групп вопросов.

Если относительный результат положительных ответов по какому-то типу темперамента составляет 40% и выше, то данный вид темперамента у вас доминирует.

От 30 до 39 % – черты данного темперамента выражены ярко; от 20 до 29 % – средне.

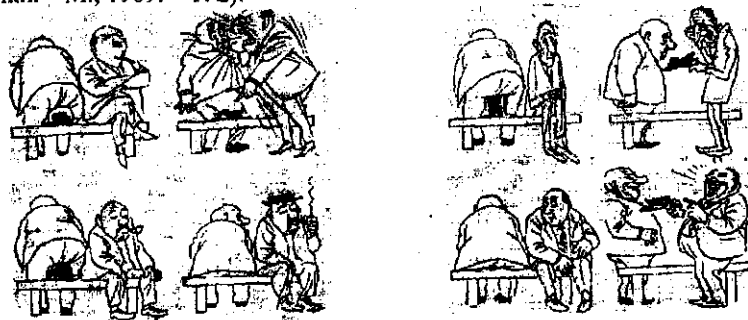
От 10 до 19 % – черты данного типа темперамента выражены слабо.

От 0 до 9% – черты не присущи.

### Приложение 10

#### Иллюстрация к теме «Темперамент»

Х. Бидstrup. Четыре темперамента (из книги: Бидstrup Х. Рисунки. – М., 1969. – Т. 2).



### Приложение 11

#### Тест для исследования самооценки

(Модификация Л.П.Пономаренко, 1999)

При измерении самооценки можно воспользоваться методикой семантического дифференциала (Ч. Осгуда).

**Инструкция испытуемым.** Известно, что личностные качества, присущие человеку, расположены на континиуме, состоящем из полярных характеристик. На бланке представлено 15 свойств характера, имеющих два полярных полюса. Последовательно по каждой паре определите, как это свойство проявляется у вас. В середине бланка имеются колонки с номерами от 1 до 7. (При отсутствии бланков можно работать на листочках, предварительно расчертив их, подобно табличке, представленной внизу).

		1	2	3	4	5	6	7	
1	Добрый								Злой
2	Общительный								Замкнутый
3	Уверенный в себе								Неуверенный в себе
4	Раздражительный								Спокойный
5	Неоткровенный								Откровенный
6	Нерешительный								Решительный
7	Понимающий других								Не понимающий других
8	Смелый								Робкий
9	Симпатичный								Несимпатичный
10	Нуждающийся в поддержке других								Самодостаточный
11	Импульсивный								Уравновешенный
12	Подчиняющийся								Доминирующий
13	Умный								Глупый
14	Активный								Пассивный
15	Целеустремленный								• Беспорядочный

На примере первой пары разберем, как работать с методикой. Если вы выбираете столбец под номером 1, это означает, что вы на 100% добрый человек (в вас нет ни 1% злости). Если вы считаете себя на 100% злым человеком, то должны выбрать столбец № 7. Столбец № 4 означает среднюю позицию (т.е. в вас 50% «доброты» и 50% «злости»). Столбец № 3 – вы скорее добрый человек, чем злой (примерно 65% «доброты» и 35% «злости»). Столбец № 2 – примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная справа, и на 20% – та, что слева. Выбор столбца № 5, соответственно, означает, что у вас немного больше выражено качество, представленное слева (в данном случае – примерно 65% «злости» и 35% «доброты»). Столбец № 6 – примерно на 80% вам присуща характеристика, указанная слева, и на 20% – та, что справа. Итак, вы уже догадались, что, чем ближе расположен столбец к правой или левой стороне пары свойств, тем больше выражен этот полюс и, соответственно, меньше – второй.

На I этапе работы по каждой паре вы выбираете номер колонки, соответствующий тому, как каждое из свойств проявляется у вас в на-

стоящий период вашей жизни («Реальное Я»). Выбор обозначьте крестиком («х») в соответствующем квадратике.

После того как все участники выполнят это задание, можно приступить ко II этапу работы. Теперь нужно снова вернуться к первой паре полярных характеристик и оценить, как бы вы хотели, чтобы это свойство было развито у вас, т. е. каким бы вы хотели быть. Например, вы оценили себя как человека, доброго на 100% (крестик под столбцом с № 1), но в жизни это часто мешает и вы хотели бы, чтобы в вас поровну были представлены «злость» и «доброта». В таком случае вы на II этапе выбираете позицию столбца № 4 и обозначаете свой выбор кружочком. Может случиться, что вы удовлетворены тем положением, которое есть, - в\*таком случае поставленный на I этапе крестик просто обведите кружком. После того как вы еще раз просмотрели все 15 пар и по каждой из них отметили кружком позицию, отвечающую вашему «идеальному Я», приступаем к III этапу работы.

**Обработка результатов.** По каждой паре полярных свойств посчитайте разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Для этого высчитывается абсолютная разница (без учета знака) между номером столбца, где стоит крестик, и номером, где вы поставили кружок. Например, по первой паре вы оценили себя как человека, доброго на 80 % (крестик в столбце с № 2), а хотели бы, чтобы «доброты» и «злости» было 50х50 (кружок в столбце с № 4). В этом случае разница будет составлять  $4-2=2$ . Эту цифру запишите рядом с первой парой. Если крестик в столбце с № 7, а кружок - под № 6, разница  $7-6=1$ . Если позиция крестика и кружка совпадает, разница будет 0. Эту цифру также следует записать рядом с соответствующей парой.

Заключительный этап работы состоит в суммировании всех 15 цифр, представляющих собой разницу позиций «реального Я» и «идеального Я». Полученная сумма сравнивается с ключом.

#### **Интерпретация.**

**Цифра более 25** свидетельствует о заниженной самооценке ее обладателя. Низкая самооценка свойственна людям, склонным сомневаться в себе, принимать на свой счет замечания, недовольство других людей, переживать и тревожиться по малозначительным поводам, причем переживания бывают глубоки и длительны. Такие люди часто не уверены в себе, им трудно дается принятие решений, необходимость настоять на своем. Сравнивая себя с другими, они приходят к неутешительным выводам, **Не** любят принимать комплименты, видят в себе больше недостатков, чем достоинств.

Обычно такие люди тонко чувствуют переживания других, ранимы, впечатлительны, «тонкокожи». Часто (если низкая самооценка не сопряжена с гиперкомпенсаторным стремлением продемонстрировать всем собственную значительность) они больше заботятся об удобстве других, чем о собственной пользе, могут пожертвовать своими интересами ради другого

человека. Бывает, что этим пользуются окружающие. Надо сказать, что с

**Г**ми людьми другим хорошо, однако сами они часто страдают. В некоторых случаях пониженная самооценка приводит к стремлению самоутвердиться за счет других, болезненной склонности видеть за оступками других людей желание уязвить или обидеть. Иногда могут проявляться немотивированная агрессивность и вспышки гнева.

Скорее всего, истоки низкой самооценки следует искать в стиле воспитания в семье. Вероятно, родители (или кто-нибудь один из них) слишком строги или критичны, или часто сравнивали вас с другими, Шили предъявляли высокие требования к вашим достижениям. Этого уже не изменить, и путь к зрелости лежит через осознание и проработку своих Детских «кодексов».

Если вы набрали балл менее 25, вам следует пересмотреть свое отношение к себе. «Полюбите себя самого!» - вот главная задача для вас. Избавляйтесь от негативных мыслей, чаще хвалите самого себя, извлекайте пользу даже из неудач!

**Цифра от 10 до 25** свидетельствует об адекватной самооценке. Такие люди трезво оценивают себя, видят в себе как достоинства, так и недостатки, способны реагировать на обстоятельства. Принимая во внимание сигналы извне, они могут изменяться и самосовершенствоваться. Как неудачи, так и победы воспринимают адекватно, делают выводы, учатся на ошибках и готовы воспринимать новое.

Результат **менее 10 баллов** может интерпретироваться по-разному. Иногда это свидетельствует о скрытом нежелании участвовать в тестировании, формальном выполнении задания. Низкий балл может говорить о защитной реакции, а также демонстрируемой высокой самооценке («У меня все хорошо, отстаньте») или свидетельствовать об отрицательном отношении к тестированию, нежелании быть откровенным. Такой балл набирают также люди, не склонные к самоанализу и рефлексии, не любящие заглядывать внутрь себя.

Если человек отвечал искренне и действительно считает, что его «реальное Я» почти не отличается от «идеального Я», можно говорить о завышенной самооценке, т.е. такие люди уверены в собственной непогрешимости, и тогда с ними достаточно сложно взаимодействовать, так как они не готовы «слышать» других, воспринимать сигналы извне, требующие каких-то изменений в своем поведении.

## **Приложение 12**

### **Тест «Настоящий друг»**

(Психология личности. Тесты, опросники, методики. Сост. Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова. - М.: Геликон, 1995).

Сколько прекрасных слов сказано о дружбе! У каждого народа есть свои стихи и песни, красивые баллады о верных друзьях. А что же такое дружба?



Дружба, как и любая другая форма человеческих отношений, имеет определенный набор правил, которых должен придерживаться человек, если он считает себя другом. Естественно, эти правила не являются юридическими. Они не записаны в законах, а поддерживаются людьми, которые дружат.

Именно потому, что правила дружбы нигде не записаны, людям бывает трудно найти настоящего друга. Каким он должен быть? И как он должен себя вести?

Данный тест поможет вам оценить свой уровень готовности быть настоящим другом. Для этого нужно выразить свое согласие или несогласие с 25 утверждениями, которые приведены ниже. В бланке для ответов нужно записать «да» (если вы полностью согласны с утверждением), «нет» (если вы не согласны) или «не знаю» (если вы не имеете четкого ответа на данное утверждение). Я считаю, что настоящий друг:

1. Делится новостями о своих успехах.
2. Оказывает эмоциональную поддержку.
3. Добровольно помогает в случае нужды.
4. Стремится, чтобы другу было приятно в его обществе.
5. Вовремя возвращает долги..
6. Защищает друга в его отсутствие.
7. Терпим к остальным друзьям своего друга.
8. Хранит доверенные ему тайны.
9. Не критикует друга публично.
10. Не ревнует друга к остальным людям.
11. Стремится не быть назойливым, не надоедает.
12. Не поучает, как нужно Жить.
13. Уважает внутренний мир друга.
14. Не использует доверенную тайну в своих целях.
15. Не стремится переделать друга по своему образцу.
- 16! Не предаст в трудную минуту.
17. Доверяет свои самые сокровенные мысли.
18. Понимает состояние и настроение друга.
19. Уверен в своем друге.
20. Искренен в общении.
21. Первым прощает ошибки друга.
22. Радуется успехам и достижениям друга.
23. Не забывает поздравить друга (например, с днем рождения).
24. Помнит о друге, когда его нет рядом.
25. Ни в чем и никогда не завидует другу.

**Бланк для ответов**

Вопрос	Ответ	Балл
1		

Общая сумма баллов =

**Обработка результатов.**

За каждый ответ «да» поставьте себе по 2 очка; за ответ «не знаю» - по одному очку, а за ответ «нет» - 0 баллов. Суммируйте полученные очки « сравните их с интерпретацией результатов.

**Интерпретация результатов**

**От 0 до 14 очков.** Вы еще не оценили до конца всех прелестей и достоинств настоящей дружбы. Видимо, вам до сих пор не везло на друзей. Скорее всего, вы не доверяете людям, относитесь к ним настороженно. Из-за этого с вами очень трудно дружить.

**От 15 до 37 очков.** У вас уже есть определенный опыт настоящей дружбы, но были и серьезные ошибки, в результате которых вы разочаровывались в друзьях. Хорошо, что вы по-прежнему верите в настоящую дружбу и готовы дружить.

**От 35 до 50 очков.** Вы настоящий друг, хорошо понимающий, что значит верная и преданная дружба. С вами тепло и радостно, ваши друзья чувствуют себя спокойно и надежно, доверяют вам, и вы платите им тем же.

**Список литературы**

1. Гришак Л.П. Общение с собой. - М., 1991.
2. Кон И.С. Психология ранней юности.
3. Московина Л. Энциклопедия психологических тестов. - Саратов, 1996.
4. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1996.
5. Петровский А.В., Бругилинский А.В., Зинченко В.П. и др. / Под редакцией Петровского А.В. Общая психология: учебник для студентов педагогических вузов. - М., 1986.
6. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога в 2 частях. - М.: Владос, 2003.
7. Головей Л.А., Рыбалко Е.Ф. Практикум по возрастной психологии. - СПб, 2002.

Охраняется законом об авторском праве. Воспроизведение всего пособия или любой его части, а также реализация тиража запрещаются без письменного разрешения издателя. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

© Психология  
Разработки занятий  
11 класс

<sup>1</sup> Составитель Р. М. Мухаметова

© Корректор Е. И. Бочкарева  
• Компьютерный дизайн Н. В. Россохина

Гигиенический сертификат № 34. ВГ.04.953.П.000015.03.05  
Выдан ГУ «ЦГСЭН г. Волгограда» 24 марта 2005  
Подписано к печати 12.04.2006

ИТД «Корифей»  
400079, г. Волгоград - 79, а/я 707

Тираж 5000.  
Отпечатано ООО «Панорама»  
400005, г. Волгоград, пр. Ленина, 70.