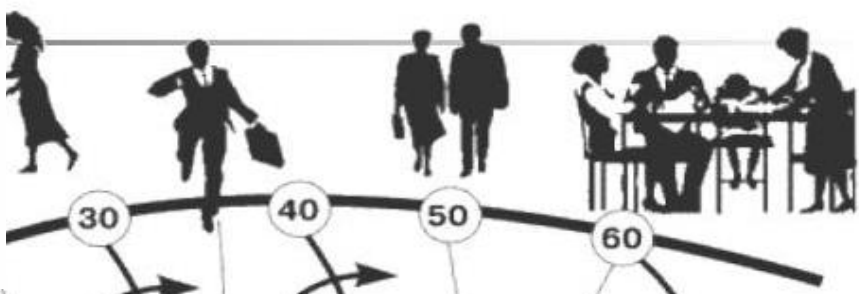


ПСИХОЛОГИЯ

10 класс

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ



Министерство просвещения Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Московский педагогический государственный университет»
Институт педагогики и психологии

ПСИХОЛОГИЯ

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

для учащихся 10-х классов

психолого-педагогического профиля

Москва-2021

Предисловие

Рабочая тетрадь по психологии предназначена для обучающихся в психолого-педагогических классах.

Психология является одним из самых интересных предметов в школе. С помощью данной рабочей тетради старшеклассники откроют для себя удивительный внутренний мир человека, смогут разобраться в сложном строении психики.

Важно понимать и осознавать свои индивидуальные и возрастные особенности, закономерности развития личности, важнейшие этапы психического развития. Для старшеклассников важно задуматься над тем, что такое самосознание, внутренняя позиция личности, каковы возможности, пути и способы эффективного развития.

В 10 классе изучаются темы, знакомящие школьников с развитием личности, направленные на понимание условий психического развития и бытия человека. Предлагается обсуждение исторически обусловленных реальностей существования человека, механизмов развития и бытия личности через идентификацию и обособление, рассмотрение человека как социальной единицы и как уникальной личности; предусмотрена ориентация на знание и понимание своих потребностей и мотивов, особенностей характера, ресурсов для развития. Позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию – эти и другие проблемы обсуждаются со старшеклассниками в 10 классе.

Обучающиеся познакомятся с психологическими основами межличностного и межгруппового общения, освоят практические навыки конструктивного взаимодействия с окружающими. Общение делает человека человеком. Как построить доверительные отношения с друзьями и родителями, как понять ближнего, как донести свою мысль в диалоге? Как правильно выяснять отношения и нужно ли это делать? Что такое любовь, семья, родительство – эти и другие важнейшие для сегодняшней молодежи вопросы обсуждаются на занятиях по психологии.

Блок 1. Человек как индивид

Тема 1. Первое знакомство с психологией

Внутренний мир человека чрезвычайно сложен и многообразен. Он опирается на факты нашего внутреннего субъективного опыта — это наши чувства, мысли, желания и т.д. Помимо названных компонентов в него включены и другие формы проявления психики — это факты поведения, неосознаваемые компоненты и т.д. Давайте подумаем, о чем размышляют люди, каково содержание мыслей? О практических заботах сегодняшнего дня, о себе и окружающих людях; о всей своей жизни, о стране, о вечности и человечестве...

Люди думают о себе, о стране и о человечестве. Нельзя вечно думать о вечном: человек живёт сейчас, а не в будущем. Но нельзя, невозможно не думать и о высоком — о людях, о стране, о вечности и человечестве.

Вот круг на плоскости. В нём можно разместить неисчислимое множество точек. Но только одна точка из этого множества — центральная, центр. Она одна в бесконечном числе других точек, но она определяет место всего круга. Так и среди мыслей наших есть центральные мысли; и что с того, что мы не сосредоточиваемся на них с утра до вечера, что не каждый день они приходят в голову? Они есть, эти центральные мысли, и именно они определяют центр тяжести нашей души, её устойчивость, составляют духовную жизнь человека.

Предметом изучения психологии является изучение психики. Как наука, психология изучает отдельные факты психической жизни человека, выявляет закономерности их развития, раскрывает механизмы, лежащие в их основе.

Психика имеет сложное строение, в ней можно выделить познавательные психические процессы, позволяющие человеку познать окружающее. Это ощущение, восприятие, память, мышление, воображение, психические состояния, включающие мотивацию, эмоциональные переживания, волю. *Психические свойства* — индивидуальные особенности человека, управляющие действиями и поступками. К ним относятся — темперамент, характер, способности.

Задание 1. Перед Вами два эссе «Психология в моей жизни», написанные старшеклассниками¹. Выделите психологические явления внутренней жизни человека, которые важны для школьников. Какие, на Ваш взгляд, психические явления описывают авторы эссе?

Эссе 1. Психология в моей жизни

Психология, на мой взгляд, - одна из самых увлекательных наук на Земле. Она занимает огромное место в жизни каждого человека без исключения. Сказать просто, что она повлияла на мою жизнь, - это значит ничего не сказать. Мне очень хочется поведать вам свою историю о том, как психология вошла в мою жизнь...

2005 год, 1 сентября. Застенчивая и очень неуверенная в себе девочка Алёна идёт на свою первую в жизнь линейку. Первая моя мысль: «Ну, Слава Богу! Так много

¹ urgpu.ru/sveden/common/novosti/rezultaty-gorodskogo-konkursa-esse-dlya-shkolnikov-psihologiya-v-moej-zhizni

знакомых людей... Нечего бояться...» Не тут-то было. Дети - самые жестокие существа в мире, Вы знали это? Если человек не похож на окружающих - это обязательно сделает его белой вороной. Я была больше своих одноклассников. И вширь, и в высоту. Сами понимаете... Адаптироваться в том коллективе, где тебя постоянно высмеивают - очень тяжело. Хотелось бы мне сказать, что произошло чудо и во мне разглядели личность, но нет. Такое понятие, как комплекс, введенное в психологию Карлом Густавом Юнгом, сопровождало меня в течение всей начальной школы...

2009 год. Девочка-меланхолик перешла в пятый класс. Сказать, что всё поменялось - это значит, ничего не сказать. В наш класс пришло много новеньких и я, на удивление, нашла с ними общий язык. Связанно ли это с тем, что новеньким нужно было просто обзавестись новыми знакомствами или я действительно понравилась им? На этот вопрос трудно ответить. Да, бывшая белая ворона стала в разы увереннее в себе. Наконец-то у меня появилась своя компания. Да и какая! На тот период времени мне казалось, что нас ничто никогда не разлучит. Мало того, что у меня появились друзья, так плюс ко всему я стала во главе этой компании. Этот факт не мог меня не радовать. Я и мечтать раньше не могла о таком количестве внимания к своей персоне.

Часто мы можем слышать о том, что первое впечатление всегда обманчиво. Есть ли истина в этих словах? Безусловно, есть. Когда я была одинокой белой вороной, мне просто не с чем было сравнить своих новых знакомых. Именно поэтому я считала своё окружение идеальным, а это, как известно, первая ошибка, по утверждению психологов. Так же нам известно, что тайное рано или поздно становится явным. Так вот, уже на протяжении нескольких лет я поняла, что эта идеальная компания не такая уж и идеальная... Я наблюдала девиантное поведение у своих "подруг": кто-то подумывал о самоубийстве, кто-то начал курить, кто-то употреблял алкоголь, а кто-то уже и попробовал наркотики... По глупости своей я тоже пристрастилась к курению. Стадный инстинкт? Нет. К тому времени мне уже просто было не интересно в их обществе, и только вредные привычки нас объединяли. Как бы это абсурдно не звучало, но это так. Очень скоро я поругалась со всеми на этой почве и со скандалом ушла из их общества, потому что я по натуре человек прямолинейный. Молчать я просто не могла, так как это мне не свойственно. Сплетни, слухи и куча наговора - вот что я слышала за своей спиной после откровенного разговора с бывшими подругами. Но ещё великий Конфуций говорил, что если Вам плюют в спину - это значит, что вы идёте впереди. Только сейчас я могу полностью понять всю глубину данного высказывания. После того, как я покинула эту компанию у меня улучшились оценки, я взялась за голову, стала усерднее готовится в предстоящим экзаменам, радовала своих близких и перестала губить своё здоровье. Всё так радостно и гладко? Так кажется только на первый взгляд. В один прекрасный момент до меня дошли гнусные слухи, которые слетали с уст одной из моих одноклассниц. Безусловно, я терпеть такое отношение к себе больше не могла. Ну, сколько уже можно? По-моему я уже перенесла немало унижений. Довольно. Мои попытки противостоять нападкам этой сплетницы были бесплодными. В один прекрасный день, когда моя нервная система дала сбой, я расплакалась на глазах своего одноклассника, а тот, как настоящий мужчина, решил заступиться за меня. Меня это очень тронуло, но кто бы знал, что обычная беседа могла перерасти в потасовку? Пощёчина сплетнице. Кабинет директора. Родители в школе. Стресс и слёзы. Кабинет психолога. Именно с того дня моя жизнь кардинально поменялась...

Наш школьный психолог, который с того момента является моим научным руководителем, дал мне сил бороться с нападками общества, достойно им противостоять и никогда не сдаваться. С того времени я изучала психологию пубертатного периода,

стала внимательнее смотреть на учеников в нашей школе и тут меня, как будто молнией ударило... Ведь не у меня у одной такие проблемы. Я поняла, что белых ворон у нас в школе очень много. Именно в тот момент я и поклялась, что буду помогать всем, кто нуждается в моей помощи... Я поклялась, что я свяжу свою жизнь с психологией, а после и с психиатрией. Ведь, что же может быть интереснее, чем познавать себя и общество?

Так психология вошла в мою жизнь и крепко накрепко там обосновалась. И хоть я знаю, что в жизни будет ещё много трудностей, я никогда не отчаиваюсь. Чем больше трудностей я переживу, тем легче мне будет помогать людям в будущем. Ещё великий французский писатель Вольтер говорил о том, что никогда не бывает больших дел без больших трудностей. Так давайте же в тягостные моменты помнить это и сохранять себя, как личностей...

Эссе 2. Психология в моей жизни

Каждый из нас сталкивается с проблемами, испытывает затруднения по тому или иному вопросу, учится преодолевать трудности и проблемы. Кто-то не может спокойно общаться с незнакомыми людьми, кто-то общается с сотнями людей, и, имея десятки друзей, в душе испытывая неуверенность в себе и тех, кто его окружает.

Люди строят семьи, достигают успехов в карьере и пытаются найти себе любимые увлечения, и на протяжении долгих лет совершают ошибки, на которых возводится вся наша жизнь. Конечно, эти ошибки необходимы, ведь наиболее полно учатся именно на своих ошибках, но ведь некоторых из них можно избежать, а остальные преодолевать с меньшими душевными затратами.

Большинство людей испытывают дискомфорт в той или иной ситуации. Кого-то раздражают громкие голоса, кто-то не терпит, когда к нему прикасаются другие люди, имеет какие-то фобии или просто чего-то боится.

Человеку в жизни, во всех этих случаях помогает психология. Психология – наука, изучающая человека, его психику, поступки, эмоции и переживания. Психология оформилась как наука в девятнадцатом веке, и именно тогда люди стали обращаться за помощью к психологам или психологическим трактатам.

На дворе двадцать первый век, уже прошло сто лет с тех пор, как появилась массовая культура, культура, доступная для всех. В России сложно найти человека, который бы не умел читать. Сейчас на полке в магазине, где представлены книги по психологии, мы видим не произведения Карла Ясперса, Дейла Карнеги, Карла Юнга, Зигмунда Фрейда или Алексея Леонтьева; большинство таких полок заставлены произведениями на подобии «Как достичь успеха за тридцать дней», «Как стать миллиардером за неделю», «Как стать общительным» или «Сто способов быть на вершине мира»², книги же, имеющие большее отношение к реальности, нужно искать в самой глубине этих полок или в библиотеке.

Конечно, книги про успех тоже помогают людям, внушают им уверенность в себе, поднимают настроение и заставляют что-то делать, но к психологи, к сожалению, большинство из них отношения не имеют.

² Названия вымышленные

В жизни каждого человека есть место психологии. Разговор друзей, желание понять другого человека; самоанализ и вечные вопросы о добре и зле, смысле бытия, милосердии и великодушии: всё это психология. Жизненный опыт занимает важную часть в оценке окружающего, но жизненный опыт должен налагаться на знания и получаться параллельно. Не стоит пренебрегать тем, что достигалось великими психологами в течение их жизни.

Психология – противоречивая наука, и каждый психолог говорит своё, но в сумме все понятия и суждения могут дать почти цельную картину психологии, и тогда уже можно будет выискивать среди современных «психологических» произведений действительно полезные.

Также как ребёнку стараются прививать художественный, литературный и музыкальный вкус, показывая шедевры культуры, так же следует поступать и с психологией, и вопросы, возникающие в быту, будут решаться легче: когда человек основывается не только на своих наблюдениях, но и на наблюдениях предыдущих поколений.

В современном мире интернет-технологий популярным становится не разговор со случайным попутчиком (в поезде соседи часто «открываются друг другу»), как было еще недавно, не исповедь у священника, а рассказ своей истории на форуме. Люди незнакомы друг другу, и говорят всё, что думают, часто давая советы, как поступить. К сожалению, некоторые такие советы не отличаются деликатностью и чуткостью, но многие бывают действительно полезными. Такие форумы заменяют некоторым профессиональных психологов, и это не всегда заканчивается хорошо. Если же на этом форуме окажется подкованный человек, он может помочь просившему справиться с бедой.

Перейдём от общего к частному. Большая часть людей стремится завести семью, детей, и не секрет, что во многих случаях дети проецируют отношения своих родителей, обстановку в доме, где они провели детство, на свою взрослую жизнь. Лида Иванова росла в семье, где отец выпивал и бил жену, а по выходным воспитывал детей «кнутом», забывая о «прянике». Лида разрывалась между любовью к своему отцу, бережно храня в памяти те дни, когда он был добрым, и злостью за слёзы матери и свои обиды. Лида обещала себе, что у неё всё будет по-другому, но выросла и встретила похожего «домашнего тирана» и связала с ним свою жизнь. Получается замкнутый круг, из которого очень сложно выбраться. К счастью, бывают исключения, и некоторые такие дети стремятся сделать всё, чтобы не быть похожими на родителей. Домашнее насилие очень распространено, и для того, чтобы преодолеть установку «обычной семьи», требуется психология.

Любой человек уникален, и нет ни одного полностью идентичного с другим, но в жизни каждого есть место психологии. В заключение хотелось бы привести слова Артура Шопенгауэра «Чем мы являемся на самом деле, значит для нашего счастья гораздо больше, чем то, что мы имеем» и сказать, что именно психология во многом отвечает за понимание человеком самого себя, стремление стать лучше.

Задание 2. Упражнение «Перевоплощение»³



Инструкция. Я — книга. Подумайте пожалуйста, если бы вы были... предположим, книгой! То, какого формата была бы эта книга? (сверхкрупный, крупный, средний, малый, сверхмалый)

- Если бы вы были книгой, то в каком жанре была бы написана эта книга? (Детектив (криминальный, светский, исторический); фантастика (научная фантастика, фэнтези); приключения; роман (исторический, любовный, приключенческий); научная книга (научные труды, статьи); фольклор (эпос, легенды, сказки); юмор (анекдоты, союз); справочная книга; другое).

— Если бы вы были книгой, то какая это книга, были ли в этой книге иллюстрации? (Одноцветная, разноцветная, с рисунками, схемами, фотографиями, документами, графикой, чертежам или что-то другое.)

— Какие темы Вам больше всего нравятся в книгах? (Осуждение, выживание, война и мир, любовь, героизм, добро и зло, жизненный цикл, страдание или что-то другое)

— Если бы Вы были автором книги, то кто был бы главным героем в Вашей книге? На кого он похож?

– Если бы Вы были автором книги, то кому она была бы адресована? (малышам, подросткам, себе, родителям, учителям, друзьям, любым взрослым людям, другое)

— Если бы Вы были автором книги, то чем бы Ваша книга отличались от других?

— Насколько то описание книги, которое у тебя получилось, похоже на тебя самого? Чем? _____

♥ Рефлексия

Закончи фразу: «Изучая психологию, я открыл(а) бы для себя ...»

Тема 2. Как устроена нервная система человека?



Общий план строения нервной системы

Задание 1. Изучение строения нервной системы. Познакомьтесь с основными подразделениями нервной системы. Выделите структуру центральной и периферической нервной системы. Нарисуйте схему строения центральной и периферической нервной системы. Можете воспользоваться для этого предложенной схемой.

Задание 2. Изучение эффектов симпатической системы

Цель: обнаружить влияние симпатической системы на сердечную деятельность
Инструкция:

1. Подсчитать пульс в покое (в течение минуты).
2. Встать и через 15 – 25 с. Подсчитай пульс.
3. Сделать вывод о влиянии симпатической системы на сердечную деятельность.

Задание 3. Изучение эффектов парасимпатической системы.

Цель: обнаружить влияние парасимпатической системы на сердечную деятельность
Инструкция:

1. Подсчитать пульс в покое.
2. Указательный и большой пальцы левой руки слегка надавить на глазные яблоки в течение 10-15 с.
3. Подсчитать пульс после надавливаний.
4. Сделать вывод о влиянии парасимпатической системы на сердечную деятельность. Почему нельзя противопоставлять эффекты симпатической и парасимпатической систем? В чем их отличия от деятельности соматической нервной системы?

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая особенности строения нервной системы людей, я открыл(а) для себя то, что

.....

Тема 3. Строение и функции нейрона

Задание 1. Познакомься со строением нейрона. Выдели тело и отростки нейрона.

Попробуй ответить на вопросы. Нейроны это такие же клетки, как и все остальные? Если нет, то чем же они все-таки отличаются от других клеток организма? Как называются короткие, обильно ветвящиеся отростки нейронов? Как называется длинный, неветвящийся отросток нервной клетки? Что такое синапс? Какие типы нейронов выделены у человека? Что такое медиатор?

Строение нейрона



Задание 2.

Известно, что в эволюционном ряду животных происходит неуклонное увеличение миелинизированных нервных волокон и снижение количества нервных волокон, лишенных миелинового покрытия. Как эта особенность отражается на психических процессах животных и человека? Для чего необходим нейрону миелиновый чехол? Приведите не менее трех аргументов в пользу данного «эволюционного» выбора.

Задание 3. Кто является открывателем клеточной теории строения мозга?

А. С. Рамон-и-Кахаль

В. З. Фрейд

С. И. П. Павлов

Задание 4. Составьте информационный проект об открытии клеточного строения мозга.

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая строение нейрона, я открыл(а) для себя то, что

.....

Тема 4. Коллективные объединения нейронов — нервные сети, законы их существования

Задание 1. Нейроны не могут существовать изолированно друг от друга. Они образуют многочисленные связи с другими нейронами либо еще до рождения ребенка, либо в процессе жизни, что дает нам возможность постоянно обучаться, приобретая новый опыт.

Попробуй ответить на вопросы. Как осуществляются многочисленные взаимодействия нейронов в ЦНС? Какие особенности нервных сетей необходимы для обучения? Что такое рефлекс? Рассмотрите схему рефлекторной дуги. Как передается нервный импульс? В каком порядке включаются в работу нейроны, составляющие рефлекторную дугу? Нарисуй схему рефлекторной дуги в тетради.



Задание 2.

Известный отечественный физиолог Н.А. Бернштейн писал о принципе кольцевой регуляции следующим образом : «....организм все время ведет игру с окружающей его природой – игру, правила которой не определены, а ходы, «задуманные» противником, не известны. Эта особенность реально имеющихся отношений существенно отличает живой организм от реактивной машины любой степени точности и сложности». Приведите конкретные примеры подтверждения данной метафоры в реальной жизни? Как, по-вашему, это может отражаться на функционировании искусственных нейросетей?

Задание 3.

На основании приведенных отрывков из литературных текстов определите, о каких свойствах нервных сетей идет речь. Свой ответ прокомментируйте.

«...она (*Наташа Ростова*) почувствовала, что глаза ее разбегаются: она ничего не видала ясно, пульс ее забил сто раз в минуту, и кровь стала стучать у ее сердца. Она не могла принять той манеры, которая бы сделала ее смешной, и шла, замирая от волнения и стараясь всеми силами только скрыть его. И это-то была та самая манера, которая более всего шла к ней. Впереди, сзади их, так же тихо переговариваясь и так же в бальных платьях, входили гости. Зеркала по лестнице отражали дам в белых, голубых, розовых платьях, с бриллиантами и жемчугами на открытых руках и шеях. Наташа смотрела в зеркала и в отражении не могла отличить себя от других. Все смешивалось в одну блестящую процессию.» (Л.Н. Толстой «Война и мир»).

«Я мигом представляю себе это неведомое морское животное. Оно должно быть чем-то средним между рыбой и раком. Так как оно морское, то из него готовят, конечно, очень вкусную горячую уху с душистым перцем и лавровым листом, кислую селянку с хрящиками, раковый соус, холодное с хреном... Я живо воображаю себе, как приносят с рынка это животное, быстро чистят его, быстро суют в горшок... быстро, быстро, потому что всем есть хочется... ужасно хочется!» (А.П. Чехов «Устрицы»)

Рефлексия.

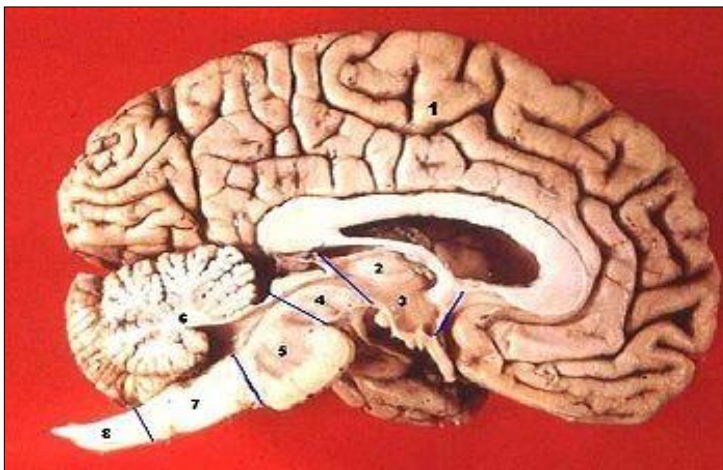
Закончи фразу: «Изучая строение рефлекторной дуги, я открыл(а) для себя то, что

.....

.....

Тема 5. Как устроен головной мозг и как он работает?

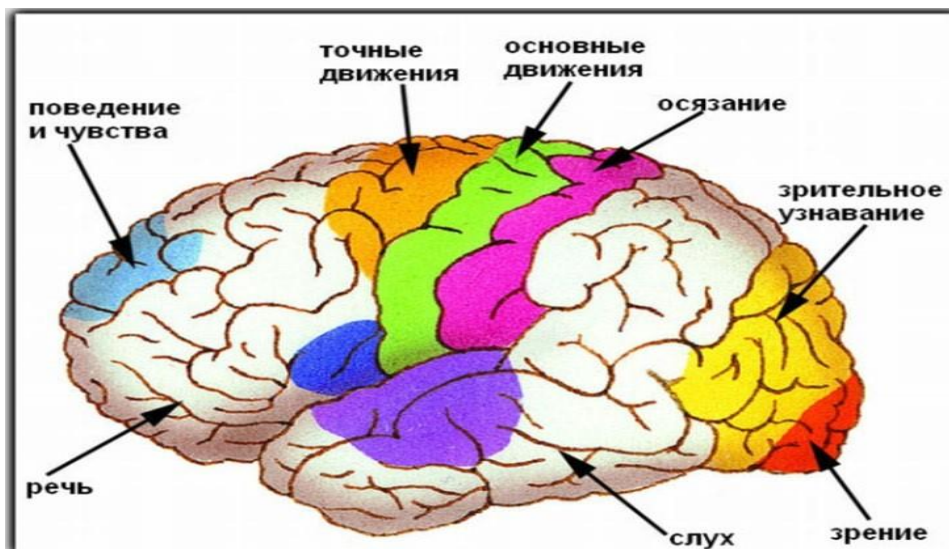
Задание 1. Головной мозг состоит из трех основных отделов: заднего, среднего и переднего мозга. Определите по схеме, какие отделы головного мозга входят в каждый из



них.

Отделы головного мозга: 1 — полушарие большого мозга (конечный мозг), 2 — таламус (промежуточный мозг), 3 — гипоталамус (промежуточный мозг), 4 — средний мозг, 5 — мост, 6 — мозжечок, 7 — продолговатый мозг, 8 — спинной мозг

Задание 2. Рассмотрите на схеме строение коры больших полушарий мозга. Выделяют четыре доли в коре больших полушарий мозга — лобную, теменную, височную и затылочную. Выдели функции каждой доли.



Функции основных зон большого мозга

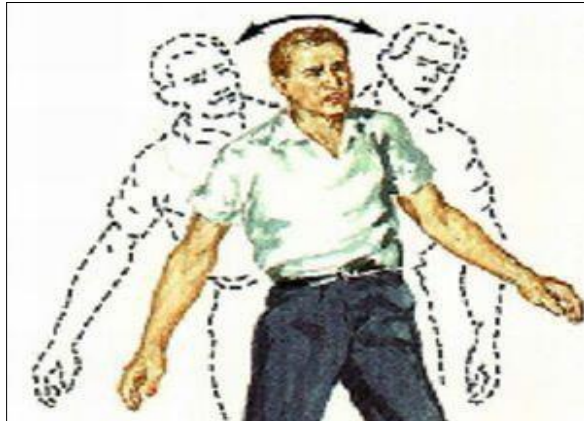
Задание 3. Мозжечковые пробы

Цель: исследовать функции мозжечка.

Инструкция:

1. Стоять, выставив одну ногу перед другой (пяткой к носку на одной линии) сначала с открытыми, затем с закрытыми глазами;
2. Стоять на пальцах;
3. Стоять на одной ноге с открытыми, а затем с закрытыми глазами.
4. Вытянуть руки, расставить пальцы и делать поочередно вращение ладонями обеих рук внутрь и наружу.
5. На основании исследования сделать вывод о функциях мозжечка. Вы согласны с утверждением, что функциями мозжечка являются поддержание позы и равновесия, координация и коррекция движений?

6. Приведите примеры нарушения координации и равновесия у человека при поражении мозжечка.



Нарушение походки при поражении мозжечка

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая особенности строения головного мозга людей, я открыл(а) для себя то, что

.....

Тема 6. Функциональная асимметрия головного мозга

Задание 1. Познакомьтесь с особенностями функциональной асимметрии головного мозга. Правое и левое полушария проявляют неравнозначность, как в особенностях строения, так и в отношении выполняемых функций. Это явление получило название межполушарной асимметрии головного мозга. Исходя из современных представлений, правое полушарие лучше ориентируется в пространстве, левое отвечает за речевые процессы и контроль поведения. Рассмотрите рисунок. Составьте таблицу по выполняемым функциям левого и правого полушария.

Задание 2. Ответьте на вопросы.

1. Как происходит развитие мозговой асимметрии в процессе индивидуального развития человека?

2. Правое полушарие специализируется на..:

- А. Абстрактно-логическом мышлении.
- В. Конкретно-образном мышлении.
- С. Восприятию речи.

3. Левое полушарие участвует в:

- А. Восприятию образов.
- В. Восприятию интонаций речи.
- С. Аналитических процессах.

Асимметричность психических функций



Задание 3.

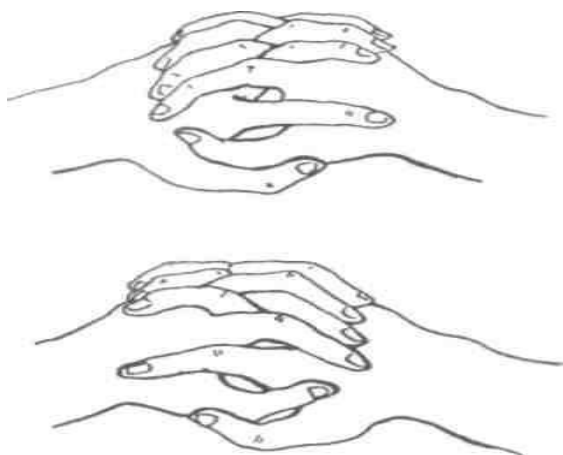
Попробуй определить у себя преобладающее полушарие.

Тест «Левый или правый?»

Цель: выявление преобладающего полушария

Инструкция: чтобы определить, какое полушарие у тебя более развито, проведите следующие эксперименты.

1. Переплетите пальцы рук. Какой палец оказался сверху — левой или правой руки?



2. Скрестите руки на груди (поза Наполеона).

Не раздумывая, скрестите руки на груди. Какая рука оказалась сверху? Обычно у правши правая кисть ложится на левое предплечье первой и сверху, тогда как левая кисть ложится позже и оказывается под правым предплечьем. Сознательное выполнение пробы «наоборот», во-первых, совершается медленнее, а во-вторых, сопровождается ощущением неловкости.

3. Изобразите аплодисменты. Покажите, как вы аплодируете. Какая ладонь сверху? Отмечено, что активно при этом перемещается ведущая рука, ударяя о другую руку, которая остается в одном и том же положении или менее активна.

Обработка данных: Если в экспериментах у тебя доминирует левое полушарие - ты яркий «мыслитель», правое — ты художественная натура.

Человеческий мозг делится на два полушария — левое и правое. Левое работает со словесно-знаковой информацией, выполняет сознательные, мыслительные операции (чтение, счёт, решение задач и др.). Правое полушарие заведует эмоциями, оперирует образами. Часто у человека развитие обоих полушарий идёт неравномерно. Отсюда различие стилей деятельности, подхода к анализу изучаемых явлений. Левополушарные — это мыслители, правополушарные — художники. В учении первые опираются на чёткость понятий, логику связей, умозаключений. Правополушарные воспринимают, прежде всего, эмоциональную сторону предмета.

Задание 4. Тест «Выявление ФАМ» (функциональной асимметрии мозга)

/авторы: П. Торранс, С. Рейнолдс, Т. Ригель/

Цель: выявление преобладающего полушария

Инструкция: из каждого пункта необходимо отметить только один вариант, который лучше всего описывает особенности личности испытуемого, его сильные стороны и предпочтения. Отмечай свои ответы в «ключе».

| № | Выбери одно из трёх утверждений в каждом номере |
|----|--|
| 1. | А. я не очень хорошо запоминаю лица Б. я не очень хорошо запоминаю имена В. одинаково запоминаю имена и лица |
| 2. | А. лучше всего усваиваю устные объяснения Б. лучше всего усваиваю объяснение в примерах В. одинаково усваиваю устные объяснения и объяснение в примерах |
| 3. | А. способен легко выражать чувства и эмоции Б. умеренно сдержан в выражении чувств и эмоций В. скован в выражении чувств и эмоций |
| 4. | А. весело и свободно экспериментирую в спорте, искусстве, вне работы Б. систематичен и сдержан в экспериментаторстве В. одинаково склонен как к первому, так и ко второму |
| 5. | А. предпочитаю занятия, на которых происходит последовательная смена видов заданий Б. предпочитаю занятия, на которых я работаю над несколькими заданиями одновременно В. нет предпочтения одного перед другим |
| 6. | А. предпочитаю тесты с выбором ответа Б. предпочитаю вопросы с открытым ответом В. одинаково отношусь к первым и вторым |
| 7. | А. хорошо понимаю жесты и интонации Б. плохо понимаю язык телодвижений и интонации речи В. одинаково хорошо понимаю интонации, речь и жестикуляцию |
| 8. | А. легко придумываю смешные фразы и поступки Б. с трудом придумываю смешные фразы и поступки В. относительно легко придумываю смешные фразы и поступки |
| 9. | А. предпочитаю занятия, на которых я могу двигаться и что-то делать руками Б. предпочитаю занятия, на которых я слушаю других В. одинаково отношусь к занятиям и первого и второго типа |

| | |
|-----|---|
| 10. | А. использую факты для обоснования суждений Б. использую личный опыт и собственные чувства в суждениях В. использую в равной мере и то и другое |
| 11. | А. легко, весело подхожу к решению проблем Б. серьёзно, по-деловому подхожу к решению проблем В. совмещаю первый и второй подход |
| 12. | А. реагирую на звуки и на образы точнее, чем на людей Б. сохраняю самодостаточность в группе людей В. одинаково самодостаточен и наедине с собой и в группе людей |
| 13. | А. ищу и использую любой доступный материал для работы Б. временами могу использовать разнообразные источники материалов для работы В. предпочитаю работать с выделенным, определённым материалом |
| 14. | А. весьма изобретателен Б. временами изобретателен В. практически не изобретателен |
| 15. | А. люблю, когда мои занятия спланированы Б. люблю, когда по мере продвижения в деятельности необходимо менять способ или цели деятельности В. одинаково предпочитаю как первое, так и второе |
| 16. | А. лучше всего думаю, лёжа на спине Б. лучше всего думаю сидя прямо В. лучше всего думаю при движениях или при ходьбе |
| 17. | А. люблю выполнять задания, результат которых имеет практическое применение Б. люблю задания для выполнения, которых требуются только интеллектуальные усилия В. одинаково предпочитаю и первый и второй тип деятельности |
| 18. | А. люблю догадываться и предсказывать исход ситуации, если не владею фактами Б. если нет фактов и уверенности, предпочту не следовать догадкам В. поступаю по ситуации |
| 19. | А. предпочитаю выражать мысли и идеи простым языком Б. люблю выражать мысли и идеи стихами, песнями, танцами В. одинаково предпочитаю оба способа самовыражения |
| 20. | А. предпочитаю простые задачи Б. предпочитаю сложные задачи В. одинаково предпочитаю и те и другие |
| 21. | А. больше реагирую на эмоции Б. больше реагирую на призыв к логике В. больше реагирую на то и другое |
| 22. | А. предпочитаю изучать традиционные точки зрения Б. предпочитаю иметь дело с теорией и гипотезами В. в равной степени предпочитаю и то, и другое |
| 23. | А. предпочитаю представить зрительный образ при решении задач Б. предпочитаю проанализировать задачу «на слух» В. не предпочитаю ни то, ни другое |
| 24. | А. предпочитаю логически решать задачи Б. предпочитаю решать задачи опытным путём В. в равной степени использую и то, и другое |

| | |
|-----|---|
| 25. | А. умею хорошо объяснять устно Б. умею хорошо объяснять в движении и действии В. умею одинаково хорошо объяснять разными способами |
| 26. | А. усваиваю материал, когда учитель рассказывает Б. усваиваю материал быстрее, когда учитель использует тексты В. одинаково предпочитаю и первый и второй способы восприятия информации |
| 27. | А. при запоминании преимущественно опираюсь на слова Б. при запоминании опираюсь на образы В. одинаково опираюсь на слова и образы |
| 28. | А. люблю писать и разговаривать Б. люблю рисовать и моделировать В. люблю и то и другое |
| 29. | А. легко могу потеряться даже в знакомой обстановке Б. легко ориентируюсь даже в незнакомой обстановке В. относительно хорошо ориентируюсь |
| 30. | А. более творческая натура, чем интеллектуальная Б. более интеллектуальная, чем творческая натура В. творческая и интеллектуальная натура |

Ключ

| № | А | Б | В | № | А | Б | В |
|----|---|---|---|----|---|---|-----|
| 1 | Л | П | Р | 16 | П | Л | Р/П |
| 2 | Л | П | Р | 17 | П | Л | Р |
| 3 | П | Л | Р | 18 | П | Л | Р |
| 4 | П | Л | Р | 19 | Л | П | Р |
| 5 | Л | П | Р | 20 | Л | П | Р |
| 6 | П | Л | Р | 21 | П | Л | Р |
| 7 | П | Л | Р | 22 | Л | П | Р |
| 8 | П | Л | Р | 23 | П | Л | Р |
| 9 | П | Л | Р | 24 | Л | П | Р |
| 10 | Л | П | Р | 25 | Л | П | Р |
| 11 | П | Л | Р | 26 | Л | П | Р |
| 12 | П | Л | Р | 27 | Л | П | Р |
| 13 | П | Р | Л | 28 | Л | П | Р |
| 14 | Л | П | Р | 29 | Л | П | Р |
| 15 | П | Р | Л | 30 | П | Л | Р |

На основе полученного результата определи, какое полушарие у тебя более развито. Опиши, в чем это выражается.

.....

.....

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая особенности мозговой асимметрии людей, я открыл(а) для себя то, что

.....

Блок 2. Человек как уникальная личность

Тема 1. Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер

Человеческий индивид – продукт общественного развития, субъект труда, общения и познания, детерминированный конкретно-историческими условиями жизни общества.

Индивидуальность – неповторимость, уникальность свойств человека.

Понятие «личность» формировалось на протяжении долгого времени, волнуя умы, как философов античности, так и современных ученых: оно не потеряло своей уникальности и новизны для изучения, как в философии, так и в психологии. Значение, которым наполнялся термин «личность» отражал сознание людей разных эпох; выражая отношения человека с самим собой и с окружающим его миром. *Личность* – это неотъемлемая составляющая человеческого бытия, которая формируется в течение жизни человека, но в тоже время обусловленная исторически–культурным наследием всего человечества.

В толковом словаре В.И. Даля XIX в. *личность* рассматривается как «самостоятельное, отдельное существо; состояние личного». В данном значении слова «личность» уже определяется как нечто индивидуальное, присущее отдельному человеку.

Личность, согласно концепции известного отечественного психолога В.С. Мухиной, - индивидуальное бытие общественных отношений, развитие и бытие которой рассматривается в двух ипостасях: как социальной единицы и как уникальной личности. Данное определение характеризует двойственную природу каждой личности: во–первых, развитие личности определяется в процессе воспитания и присвоения норм, ценностей, понятий духовной и материальной культуры, общества; с другой стороны, человек – это не только социальная единица, а также уникальная личность, в которой заложены свои особые характеристики.

Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, которые складываются и проявляются в деятельности и общении, обуславливают типичные для неё способы поведения.

Характер - продукт взаимодействия с другими людьми.

Характер проявляется в отношении к другим людям, к самому себе, к миру вещей, к делу, к своему труду

«У каждого человека три характера: тот, который ему приписывают; тот, который он сам себе приписывает; и, наконец, тот, который есть в действительности».

[Виктор Гюго](#)

Задание 1. Изобразите схематически, в каких соотношениях, на ваш взгляд, находятся понятия индивид, индивидуальность, личность, характер.

Задание 2. Психометрический тест С. Деллигера (адаптация А.А. Алексеева и Л.А. Громовой)

Инструкция: посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник,

прямоугольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это Я! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Нарисуйте ее и поставьте № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и нарисуйте их под соответствующими номерами.



Задание 3. Игра «Объявление о знакомстве»

Инструкция: попробуйте написать объявление о знакомстве. Объявление вы должны написать так, чтобы по нему вас сразу можно было узнать, отличить от других людей.

Задание 4. Упражнение «Оценка черт своего характера»

Давайте попробуем описать свой характер.

Задание 5. Упражнение «Оценка черт своего характера»

Давайте попробуем описать свой характер.

| Черты своего характера, которые нравятся | Черты своего характера, которые не нравятся | Черты своего характера, которые хотелось бы иметь в идеале | Способы, действия, шаги, пункты, которые помогут приобрести желаемые черты |
|--|---|--|--|
| | | | |
| | | | |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

1. в первой колонке 5-8 черт своего характера, которые Вам нравятся;
2. во второй колонке 5-8 черт характера, которые Вам не нравятся;
3. в третьей колонке 5-8 черт характера, которые Вы хотели бы иметь в идеале.
4. в четвертой колонке 5-8 способов, действий, шагов, пунктов, и т.д, которые Вам помогут приобрести желаемые черты характера.

Рефлексия.

Закончи фразу: *«Изучая личность и характер, я открыл(а) для себя то, что*

Тема 2. Феноменология бытия и развития личности (В.С.Мухина).

Реалии бытия как условия развития личности, механизмы развития личности.

Понятие «личностного потенциала» и «ресурсов личности».

В настоящее время существует множество различных определений понятия «личность».

«Личность», согласно концепции отечественного психолога В.С. Мухиной, рассматривается как «индивидуальное бытие общественных отношений».



Валерия Сергеевна Мухина – ведущий отечественный психолог с мировым именем; действительный член Российской академии образования и Российской академии естественных наук; доктор психологических наук, профессор.

С 1988 г. в течение 30 лет В.С. Мухина была заведующим кафедры педагогической психологии факультета (института) педагогики и психологии МПГУ (затем переименованной в кафедру психологии развития личности). В настоящее время – Научный руководитель кафедры психологии развития личности. Научная школа «Феноменология развития и бытия личности» В. С. Мухиной признана в отечественном психологическом сообществе и широко известна за рубежом.

Личность по своей феноменологии предполагает развитие. Личность и ее сознание опосредованы системой общественных отношений, ее развитие осуществляется в процессе воспитания и присвоения человеком основ материальной и духовной культуры. Вместе с тем, это опосредование включает формирование собственно внутренних позиций личности, выходящих за пределы наличных общественных условий.

Факторы, которые влияют и обуславливают развитие каждой личности – это

1. предпосылки (генотип, врожденные особенности);
 - Предпосылки развития - предварительные условия развития психики
 - К предпосылкам относят природные свойства организма человека.

Можно ли стать человеком, не имея человеческого мозга?

Удастся ли развить у детеныша шимпанзе хотя бы некоторые человеческие качества если попытаться дать ему человеческое воспитание?

Отечественный зоопсихолог Н. Н. Ладынина-Коте воспитывала маленького шимпанзе Иони с полутора до четырех лет в своей семье. Детеныш пользовался полной свободой. Ему предоставлялись самые разнообразные человеческие вещи и игрушки, «приемная мама» всячески пыталась ознакомить его с употреблением этих вещей, научить общаться с помощью речи. Весь ход развития обезьянки тщательно фиксировался в дневнике. Через десять лет у Надежды Николаевны родился сын, которого назвали Рудольфом (Руди). За его развитием до четырехлетнего возраста также вели самые тщательные наблюдения. В результате появилась на свет книга «Дитя шимпанзе и дитя человека» (1935).

Что же удалось установить, сравнивая развитие обезьяны с развитием ребенка? При наблюдении обеих малышей обнаруживалось большое сходство во многих игровых и эмоциональных проявлениях. Но вместе с тем выявилось и принципиальное различие. Оказалось, что шимпанзе не может овладеть вертикальной походкой и освободить руки от функции хождения по земле. Хотя он и подражает многим действиям человека, но это подражание не приводит к правильному усвоению и совершенствованию навыков, связанных с употреблением предметов обихода и орудий: схватывается только внешний рисунок действия, а не его смысл. Так, Иони, подражая, часто пытался забить гвоздь молотком. Однако он то не прилагал достаточно силы, то не удерживал гвоздь в вертикальном положении, то бил молотком мимо гвоздя. В результате, несмотря на большую практику, Иони так никогда и не смог забить ни одного гвоздя. Недоступны для детеныша обезьяны и игры, носящие творческий конструктивный характер. Наконец, у него отсутствует какая бы то ни было тенденция к подражанию звукам речи и усвоению слов, даже при настойчивой специальной тренировке. Значит, без человеческого мозга не могут возникнуть и человеческие психические качества.

Каковы возможности человеческого мозга вне свойственных людям условий жизни в обществе?

В начале XX около одной индийской деревни замечены два загадочных существа, похожие на людей, но передвигающиеся на четвереньках. Охотники увидели, как волчица выводит на прогулку детенышей, среди которых оказались две девочки - одна примерно восьми, другая - полутора лет. Девочек увезли с собой и попытались их воспитать. Они бегали на четвереньках, пугались и пытались скрыться при виде людей, огрызались, выли по ночам по-волчьи. Младшая - Амала - умерла через год. Старшая - Камала - прожила до семнадцати лет. За девять лет ее удалось в основном отучить от волчьих повадок, но все-таки, когда она торопилась, то опускалась на четвереньки. Речью Камала, по существу, так и не овладела - с большим трудом она обучилась правильно употреблять всего 40 слов. Оказывается, что человеческая психика не возникает и без человеческих условий жизни.

Таким образом, и определенное строение мозга, и определенные условия жизни, воспитания необходимы, чтобы стать человеком. Однако их значение различно: Иони вырос обезьяной со всеми присущими шимпанзе особенностями поведения. Камала выросла не человеком, а существом с типичными волчьими повадками. Следовательно, черты обезьяньего поведения в значительной мере заложены в мозгу обезьяны, предопределены наследственно. Черты же человеческого поведения, человеческих психических качеств в мозгу ребенка нет. Зато есть нечто другое - возможность приобрести то, что дается условиями жизни, воспитанием,

2. социально-исторические условия;

Каждое поколение людей выражает свой опыт, свои знания, умения, психические качества в продуктах своего труда. К ним относятся как предметы материальной культуры (окружающие нас вещи, дома, машины), так и произведения духовной культуры (язык, наука, искусство). Каждое новое поколение получает от предыдущих все, что было создано раньше, вступает в мир, «впитавший» в себя деятельность человечества. Овладевая этим миром человеческой культуры, дети постепенно усваивают вложенный в нее общественный опыт, те знания, умения, психические качества, которые свойственны человеку. Это и есть социальное наследование. Условием развития человека является созданная им реальность культуры.

Под культурой обычно понимают совокупность достижений общества в его материальном и духовном развитии, используемых обществом в качестве условия развития и бытия человека в конкретный исторический момент.

Каждый отдельный человек входит в культуру, присваивая ее материальное и духовное воплощение в окружающем его культурно-историческом пространстве.

Таким образом, реальности существования человека исторически обусловлены культурным развитием. Эти реальности в каждый исторический момент имеют свои константы и свои метаморфозы. Поэтому психологию людей определенной эпохи следует рассматривать в контексте культуры этой эпохи, в контексте значений и смыслов, придаваемых культурным реальностям в конкретный исторический момент.

3. внутренняя позиция личности (постоянное стремление к саморазвитию, к самоанализу, к рефлексии, индивидуальные ценности, нормы, установки и мировоззрение личности).

Развитие личности определяется не только врожденными особенностями, не только социальными условиями, но и внутренней позицией - складывающимся уже у ребенка определенным отношением к миру людей, к миру вещей и к самому себе. Указанные предпосылки и условия психического развития глубоко взаимодействуют друг с другом, определяя внутреннюю позицию человека по отношению к себе самому и окружающим людям.

В соответствии со своей социально-психологической феноменологией человек рассматривается в *двух исторически свойственных ему ипостасях*:

как социальная единица (человек стремится быть «как все», осознает себя частью группы (идентифицируется с ней), принимает и выполняет все нормы и правила этой группы)

как уникальная личность (человек стремится быть непохожим на других (обособляется от группы, от социума), независимым от группы, уникальным, самостоятельным).

Человек как личность формируется через свои отношения с другими людьми. Он познает себя посредством парных механизмов развития личности «идентификации» и «обособления». Благодаря механизму идентификации человек познает себя через другого, себе подобного, именно потому, что другой, как и он, является носителем общественных отношений. Посредством парного механизма развития человек также способен обособляться от другого, таким образом отстаивая уникальность своей природной

человеческой и личностной сущности. Одним из способов отделения себя от другого транслируется через систему отношения «Я» и «Ты», «Я» и «Мы», «Мы» и «Они» и т.д.

Личность, следовательно, является носителем существующих общественных отношений и одновременно индивидуальной свободы. Индивидуальную свободу личность обретает в результате актуализации ею способности сознательно принимать решения. Для этого индивид может (или должен) обособляться от других индивидов и от общества. Таким образом, личность можно определить как индивидуальное бытие общественных отношений.

Определяемые культурным развитием, исторически обусловленные реальности существования человека можно классифицировать следующим образом:

1 – реальность предметного мира;



Предметная реалья



Предметная реалья (жилище племени

Предметная реалья (современный жилой дом людоедов Колуфо)

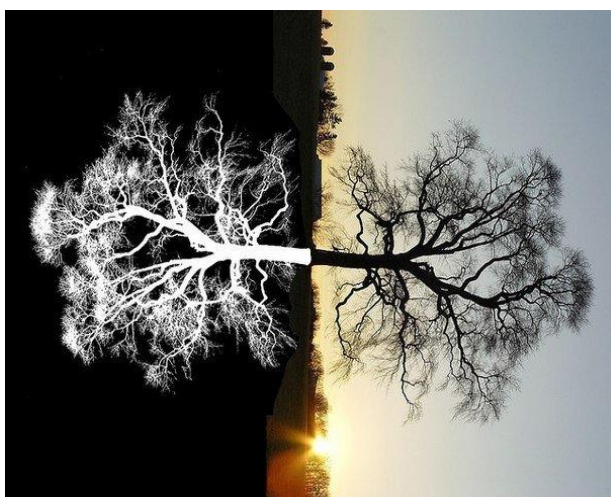


Предметная реалья (орудия труда древнего человека)



Предметная реалья (робот-хирург)

2 – природная реальность;



Природная реалья



Природная реалья (озеро Сорвагсватн в Дании)

3 – реальность образно-знаковых систем;



*Реалья образно-знаковых систем (С. Дали
«Постоянство памяти»)*

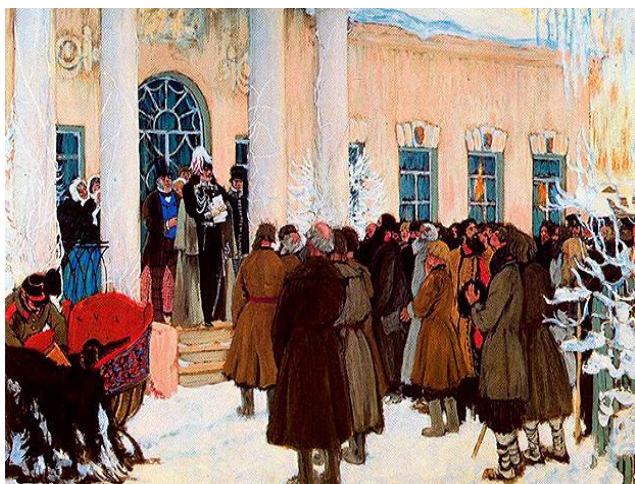


*Реалья образно-знаковых систем
Посох Асклепия (символ медицины)*



картины К. Моне

4 – реальность социально-нормативного пространства.



Реалия социально-нормативного пространства



Реалия социально-нормативного пространства

(картина Б.М. Кустодиева «Чтение манифеста»)

В эти реальности человек входит с момента рождения и осваивает их в процессе своего развития и бытия.

5 – реалия внутреннего пространства личности

Помимо исторически обусловленных и представленных в человеческой культуре реальностей В. С. Мухина описала реальность *внутреннего пространства личности*. Эту реальность формируют: внешние реальности – условия развития и бытия человека как личности, особенности генотипа и внутренняя позиция самого человека. Реальность

внутреннего пространства личности создает условия для расширения возможности видения всех реалий (4 внешние реалии бытия) для развития способности к воображения и к преобразованию действительности. Реальность внутреннего пространства личности может раскрыть особенности развития психических функций и самой личности на протяжении всего индивидуального пути человека, индивидуализируя и одухотворяя его.



Реалия внутреннего пространства личности

(В.М. Васнецов «Витязь на распутье»)



Реалия внутреннего пространства личности

(персонаж романа Ф.М. Достоевского «Преступление и наказание»)

Родион Раскольников)



Реалия внутреннего пространства личности

(картина М.А. Врубеля «Демон сидящий»)

Механизмы развития и бытия человека как личности, выявленные В. С. Мухиной, представлены как пара **«идентификация–обособление»**.

Идентификацию-обособление В.С. Мухина определяет как единый парный механизм, способствующий развитию личности, делающий ее свободной. Данный механизм имеет как позитивные, так и негативные стороны.

Идентификация способствует присвоению индивидом всесторонней человеческой сущности. В психологии идентификация представлена как процесс эмоционального и иного самоотождествления человека с другим человеком, группой, образцом.

Обособление – отстаиванию индивидом своей природной и человеческой сущности. В свою очередь, обособление мы будем рассматривать как отстранение, стремление индивида выделиться из числа других, закрыться от объекта общения. Обособление есть непосредственное переживание субъектом той или иной степени своей отстраненности от объекта обособления.

Объективно идентификация выступает как механизм «присвоения» индивидом своей человеческой сущности, как механизм социализации личности, а обособление - как механизм индивидуализации личности.

Обособление имеет двойное воздействие на развивающегося индивида. С одной стороны, обособление возлагает на личность индивидуальную ответственность за себя. С другой стороны, обособление может привести к отчуждению как социальной холодности. В условиях разумного воспитания социальное развитие человека идет в направлении личностных качеств, обеспечивающих успешное существование индивида в группе и

группы в целом. Если идентификация обеспечивает усвоение ролей, норм, правил поведения в обществе, то обособление позволяет присваивать «внешнее через внутреннее». Именно обособление индивидуализирует присвоенное поведение, ценностные ориентации и мотивы человека.

Идентификация и обособление - два равноценно значимых и одновременно диалектически противоречивых элемента пары единого механизма, развивающего личность и делающего ее психологически свободной. Общая направленность социального развития такова, что первоначально возникает готовность к идентификации с другим человеком. Обособление начинает проявляться в социальной ситуации, требующей от индивида отделения от других, отстаивания своего «Я». Так возникает механизм, регулирующий поведение личности в обществе: идентификация и обособление.

Производные от основной пары (конформность- самостоятельность, сопереживание- зависть и др.) получают свое развитие в специфических социальных ситуациях: из ситуативно возникающего поведения в определенных условиях складываются свойства личности.

Крайняя степень проявления идентификации – обособления опасна для развития личности, поэтому необходимо стремиться к «золотой» середине их проявления.

В структуре личности превалирующий член пары определяет личностные характеристики. В крайнем выражении каждый член пары асоциален. Развитие личностных качеств на основе идентификации и обособления обусловлено *врожденными предпосылками, социальными условиями* (взаимоотношения с родителями, с окружающими взрослыми и сверстниками, содержание деятельности) и *внутренней позицией самого индивида*. Именно от них зависит, будет ли человек более идентифицирующимся, или более обособляющимся, или безучастным. В обыденной человеческой жизни идентификация и обособление постоянно регулируют действия, поступки, потребности и состояния человека.

Идентификация-обособление для каждого человека имеет разное значение, у каждого - разное содержание переживания в зависимости от того, с кем строятся отношения. С близкими людьми мы идентифицируемся иначе, чем с чужими, но обособляемся, отчуждаемся от своих иначе, чем от чужих.

Идентификация-обособление может функционировать в зависимости от социальных ожиданий и вопреки им. В одних случаях этот механизм поднимает человека до вершин человечности, в других - опускает до самых темных глубин человеческой низости.

Функции механизма идентификации-обособления: способность к вчувствованию в состояния других, способности переживать эмоционально эти состояния как свои – стремление оградить свой уникальный мир от вторжения сторонних и близких людей для того, чтобы через рефлексии укрепить чувство личности, чтобы сохранить свою индивидуальность, реализовать свои притязания на признание.

Согласно концепции В. С. Мухиной, эти механизмы могут быть эффективно использованы в коррекционной работе на всех возрастных этапах. Из теоретической позиции автора идея механизмов «идентификация – обособление» уже давно переросла в технологию практической работы при индивидуальном и групповом консультировании и психологическом сопровождении.



Механизм идентификации-обособления имеет парную природу

Задание 1. Приведите примеры крайних вариантов проявления идентификации для человека.

Когда они могут возникнуть? Как человек может самостоятельно этому воспрепятствовать?



Идентификация не должна приводить к «размытию» личных границ и потери собственной уникальности в погоне за тем, чтобы стать кем-то другим

Задание 2. Приведите примеры крайних вариантов проявления обособления для человека. Когда они могут возникнуть? Как человек может самостоятельно этому воспрепятствовать?



Обособление призвано способствовать осознанию своей уникальности, но не приводит к бегству от социума и от самого себя

Задание 3. Ответьте на вопрос. Попробуйте объяснить свою позицию:

Каждый ли человек является личностью? Почему?

Приведите свой пример человека, который на Ваш взгляд, является личностью. Приводимый Вами пример может относиться как к реально живущему (или жившему человеку, представителю любой сферы жизни), так к литературному герою, персонажу из кинематографа, медийному лицу персонажем и т.д. Ответ аргументируйте.

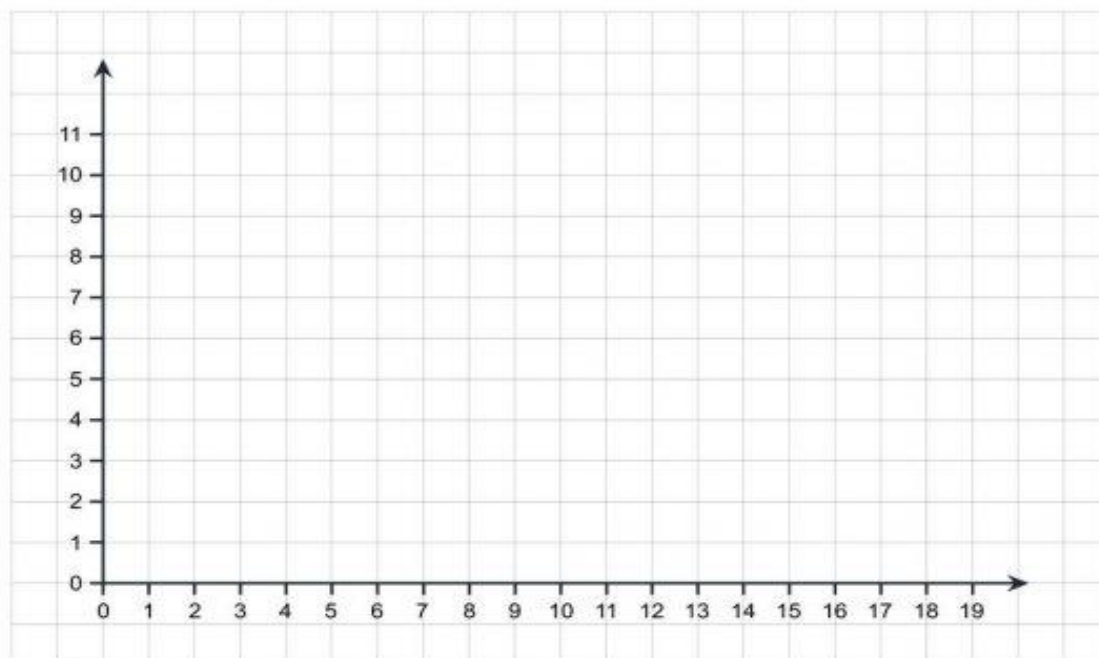
Задание 4.

- 1) Как бы Вы отобрали план своего личностного развития на ближайшие 5 лет?
Почему?

Для выполнения задания можно использовать *один из предложенных вариантов*:

- 1.** Изобразите ось координат. На оси *X* разместите года (*ближайшие 5 лет*), на оси *Y* – обозначьте значимость по 10-балльной шкале тех составляющих Вашего плана, которые вы будете наносить на график. После завершения этого этапа – обязательное обсуждение всего плана Вашего личностного развития.

Система координат (для примера)



2. Отобразите план своего личного развития на ближайшие 5 лет в форме таблицы:

| | Цель (чего я хочу?) | Мотив (Зачем? Почему я хочу именно этого?) | Мои внутренние ресурсы для достижения (какие мои особенности, качества позволяют реализовать это?) | Внешние ресурсы для достижения (что извне или кто поможет, поспособствует реализации?) | Что это даст для моего личного развития? | Возможные помехи, препятствия (что или кто может мне помешать?) |
|---------------|----------------------------|---|---|---|---|--|
| 1 год | | | | | | |
| 2 года | | | | | | |
| 3 года | | | | | | |
| 4 года | | | | | | |
| 5 лет | | | | | | |

Движущие силы развития личности - противоречия, внутренне присущие этому процессу. Противоречия – это столкнувшиеся в конфликте противоположные начала.

Виды противоречий: внутренние и внешние, общие и индивидуальные.

Внутренние противоречия возникают на почве несогласия с собой и выражаются в индивидуальных побуждениях человека. Например, противоречие между возрастающими требованиями человека к себе, своему организму и тем потенциалом, которым человек располагает.

Внешние противоречия стимулируются силами извне, отношениями человека с другими людьми, обществом, природой. Например, противоречие между требованием, предъявляемым учебным заведением, и желанием учащегося.

Общие (универсальные) противоречия обуславливают развитие каждого человека и всех людей. Например, противоречия между материальными и духовными потребностями и реальными возможностями их удовлетворения, возникающими в результате воздействия объективных факторов.

Индивидуальные противоречия характерны для отдельно взятого человека.

Когда потребность удовлетворяется, противоречие снимается. В результате человек переходит на более высокую ступень своего развития. Но удовлетворенная потребность рождает новую потребность, более высокого порядка. Одно противоречие сменяется другим, и процесс продолжается.

Личностный потенциал – способность человека к увеличению своих внутренних возможностей, в первую очередь - способность к саморазвитию. *Личностный потенциал* предполагает возможность жить богатой внутренней жизнью и эффективно взаимодействовать с окружающим миром, быть продуктивным, успешно развиваться. Согласно Д. А. Леонтьеву, *личностный потенциал* - интегральная характеристика уровня личностной зрелости. Личностный потенциал отражает меру преодоления личностью заданных обстоятельств, в конечном счете, преодоление личностью самой себя, а также меру прилагаемых ей усилий по работе над собой и над обстоятельствами своей жизни.

Ресурсы личности - совокупность навыков и способностей человека, к устранению противоречий личности с жизненной средой, преодоления неблагоприятных жизненных обстоятельств посредством трансформации ценностно-смыслового измерения личности, задающего ее направленность и создающего основу для самореализации. *Личностные ресурсы* выступают как системная, интегральная характеристика личности, позволяющая преодолевать трудные жизненные ситуации.

Ресурсы личности делятся на: личностные и средовые (иначе, психологические и социальные).

Личностные ресурсы (психологические, профессиональные, физические) представляют собой навыки и способности человека;

Средовые ресурсы отражают доступность личности помощи (инструментальной, моральной, эмоциональной) в социальной среде (со стороны членов семьи, друзей, сослуживцев).

Задание 5.

1) Попробуйте заполнить таблицу проанализировав свои ресурсы развития?

| Известные мне (из психологии) «ресурсы личности» | Мои личностные ресурсы | Что они мне дают (почему я считаю это ресурсом)? | Возраст, когда у меня появился этот ресурс |
|--|------------------------|--|--|
| | | | |
| | | | |
| | | | |

2) Что для Вас «личностный потенциал»?

Личностный потенциал



3)

В соответствии с данным изображением представьте собственный процесс саморазвития, а на каждой ступени такой лесенки-стрелочки укажите ту *характеристику* Вашего *личностного потенциала*, которая *помогла до нее добраться*.

4). Попробуйте проанализировать свои личные ресурсы развития. Для этого необходимо ответить на следующие вопросы:

- 1) Каковы мои сильные и слабые стороны?
- 2) Каково влияние внешней среды (текущее и прогнозируемое, позитивное и негативное)?
- 3) В какой мере сильные стороны позволяют воспользоваться открывающимися возможностями и противостоять угрозам (защищаться от них)?
- 4) В какой мере слабые стороны этого не позволяют?

Заполните таблицу.

Составьте список ресурсов, которыми вы обладаете. Не забывайте рассмотреть материальные и нематериальные ресурсы, а также не только внутренние, но и внешние.

Затем составьте список необходимых ресурсов. Это ресурсы, которые необходимы для достижения вашей мечты и жизненно важных целей.

Таблица. Анализ ресурсов

| Группа | Необходимые ресурсы для достижения цели | Наличие (+/-) | Имеющиеся ресурсы | Возможные действия для достижения баланса |
|-------------|---|---------------|-------------------|---|
| объективные | | | | |

| | | | | |
|----------------|--|--|--|--|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| социальные | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| личностные | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| энергетические | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Сделайте выводы о ваших сильных и слабых сторонах. Если вы располагаете необходимыми ресурсами в достаточном объеме, то ставим «+». Это ваша сильная сторона. Если не располагаете ресурсами или их объем недостаточен, то «-». Это ваша слабая сторона. Если вы имеете ресурсы, которые считаете своей сильной стороной, но они не задействованы для достижения целей – то это информация к размышлению:

– Можно ли задействовать ваш ресурс для повышения эффективности достижения цели и как это сделать?

– В какой ситуации (где и когда) этот ресурс может быть задействован?

Задание 6. Заполните две таблицы внимательно обращая свое внимание на требования к их заполнению.

Таблица 1. Необходимо привести не менее 2х примеров положительного и отрицательного влияния реалий бытия на развитие личности.

| Личность | Положительные примеры | Отрицательные примеры |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Реалии бытия | | |
| Природная реальность | | |
| Предметная реальность | | |
| Реальность образно-знаковых систем | | |
| Реальность социально-нормативного пространства | | |
| Реальность внутреннего пространства личности | | |

Таблица 2. Необходимо привести не менее 2х примеров положительного и отрицательного влияния личности на развитие реалий бытия.

| Личность | Положительные примеры | Отрицательные примеры |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Реалии бытия | | |
| Природная реальность | | |
| Предметная реальность | | |
| Реальность образно-знаковых систем | | |
| Реальность социально-нормативного пространства | | |
| Реальность внутреннего пространства личности | | |

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая развитие личности, я открыл(а) для себя то, что

Тема 3. Самопознание личности: пути и способы.

Самопознание личности - процесс постижения личностью самой себя, своего жизненного пути, особенностей своей психической деятельности. Самопознание способствует осмыслению собственной «самости», изучению своих психологических и физических способностей. Самопознание является психическим процессом, который обеспечивает целостность, единство и развитие личности. Зарождается этот процесс в младенчестве и реализуется на протяжении всей жизнедеятельности. Самопознание личности – это оценивание человеком самого себя, способность объективно взглянуть на себя и умение отнестись к себе, как объекту познания.

Самопознание личности включает три уровня, которые соответствуют трем сферам организации индивида:

- на биологическом уровне совершается познание себя, как отдельного, автономного организма;
- социальный уровень выражает способность к изучению, овладению умениями и освоению норм поведения в обществе;
- личностный уровень представляет способность осуществлять выбор, принимать решения, согласовывать свое поведение, организовывать свою жизнь.



*Человек познает себя в процессе развития как представителя своего биологического вида (*homo sapiens*), как социальную единицу и как уникальную личность*

Самонаблюдение - наблюдение, объектом которого являются психические состояния и действия самого наблюдающего субъекта.

Интроспекция - особый способ познания человеком своего сознания, который заключается в якобы «непосредственном» восприятии его феноменов и законов.

Рефлексия - мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к др., своих задач, назначения и т. д.



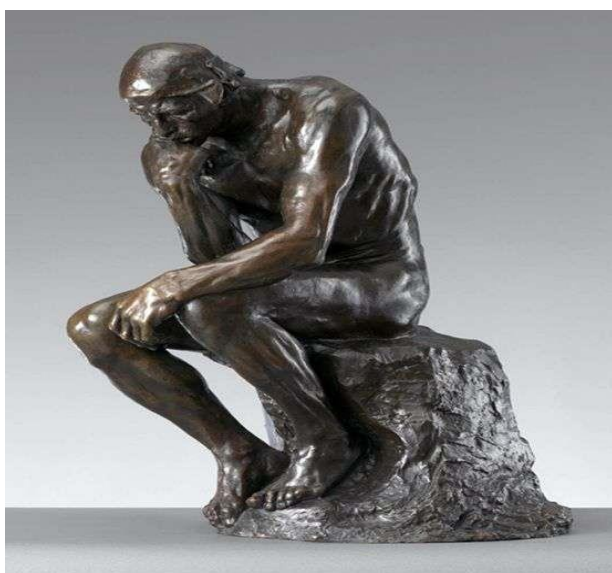
Существуют разные методы самопознания, но стремиться к постижению собственного «я», пытаться ответить на вопросы «Кто я?» и «Какой я?» - нормы личностного развития на разных этапах онтогенеза

Рефлексия - мыслительный (рациональный) процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, состояний, способностей, характера, отношений с и к др., своих задач, назначения и т. д.



Способность к углубленной рефлексии и развитие самосознания – значимая особенность подросткового и юношеского возрастов

Рефлексивные способности – обращенность человека на свою деятельность, психические качества и состояния, проявляющиеся в ней, на различные аспекты собственной жизнедеятельности. Рефлексивные способности могут быть направлены как на внутренний мир человека, так и на систему межличностных отношений, в которую человек включен.



Рассуждения о себе, о своих особенностях, о своей деятельности, о собственных переживаниях и мыслях предполагают сложный мыслительный процесс, аналитическую компоненту и сосредоточенность сознания (Скульптура Р.Ф. Родена «Мыслитель»)

Рефлексивное эссе – это метод, позволяющий узнать и изучить внутренний мир человека. Посредством написания свободного изложения автор эссе имеет возможность обратиться к глубинным переживаниям, изложить собственные мысли, чувства. Рефлексия на себя – это стремление познать свой собственный внутренний мир, это «поиск правды о своей личности; это «достаточно сложное умственное, нравственное и эмоциональное действие».

Написание рефлексивного эссе раскрывает перед самим человеком ряд важных вопросов для более глубокого раскрытия и понимания самого себя. Задачей рефлексивного эссе является научить структурированно и грамотно высказывать собственную точку зрения относительно темы эссе, излагать собственные мысли и чувства. Достижение данной задачи позволяет самой личности более целостно смотреть на проблемные вопросы, детальнее в них разбираться; формирует независимое мнение личности, что является стержнем и основой индивидуальности человека и развития личности в нем.

Эссе как один из жанров художественной литературы предполагает свободное изложение заданной темы, имеющее аналитический характер, детерминированного спецификой внутренней картины мира личности. Именно эссе имеет такую уникальную характеристику как «свободное изложение», что предполагает авторское и индивидуальное воплощение заданной для эссе темы. Таким образом, рефлексивное эссе позволяет личности раскрыть свой внутренний мир как уникальную и индивидуальную характеристику.

Задание 1. Ответьте на вопрос:

- 1) Какой из способов самопознания личности Вы используете в жизни? Почему?
Отвечая на этот вопрос, заполните таблицу

| Методы (способы) моего самопознания | В каких ситуациях я использую данный метод? | Почему? |
|--|--|----------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| | | |
| | | |
| | | |



2). Попробуйте написать рефлексивное эссе по одной из предложенных тем:

Что Я представляю собой как личность?

Я в современном мире.

Каждый ли человек является личностью

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая пути и способы самопознания, я открыл(а) для себя то, что

Тема 4. Потребности и мотивы

Мотивационно-потребностная сфера личности - совокупность мотивов человека, которые формируются и развиваются в течение всей жизни человека, на разных этапах онтогенеза. Это - образование, в котором конкретные мотивы как временные функциональные образования появляются лишь эпизодически, постоянно сменяя друг друга.

Потребность - внутреннее состояние человека, характеризующееся психологическим или функциональным ощущением недостаточности чего-либо, проявляется в зависимости от конкретной ситуации.

Физические потребности

- С момента рождения вам необходим чистый воздух для дыхания.
- Вы не сможете выжить без воды и пищи.
- Сюда же можно включить одежду и жилье, приспособленные к условиям климата.
- Существует потребность в регулярном отдыхе и полноценном сне.
- Мышцам тела требуется достаточная тренировка, иначе они атрофируются.

- И наконец, нужна безопасность, чтобы обеспечить выживание.

Эмоциональные потребности

Эти потребности менее очевидны, но, тем не менее, жизненно необходимы. К ним относятся:

- любить и быть любимыми, иметь друзей, чувствовать уважение и уважать окружающих, симпатия и сострадание окружающих, а также аналогичные проявления в их адрес.
- Человеку необходимы благодарность, поздравления, признание, прощение и понимание.
- Также требуется выход для сексуальных желаний, это потребность физическая, на гормональном уровне, но существует также потребность в интимности и связи на эмоциональном уровне.

Интеллектуальные потребности

- Уму нужна информация, стимулирование мышления и наличие задач, чтобы решать.
- У человека есть потребность постигать этот мир и понимать людей.
- Необходимы развлечения, разнообразие, достижение результатов, личностный рост и изменения.
- Существует также потребность в свободе для искреннего выражения мыслей, возможность поделиться ими с окружающими и получить от них подлинную реакцию.

Социальные потребности

- В равной мере человеку важно общение с людьми и возможность побыть одному.
- Существует также потребность выполнять полезную для общества работу. Это та роль, которую исполняет личность в социуме. Это способ познать себя, реализовать свой потенциал и внести позитивный вклад в общество.
- Существует потребность в принадлежности к определённой группе, а также потребность в автономии и индивидуальности.

Духовные потребности

- Человеку нужен смысл в жизни. Он хочет знать, для чего создана вселенная и почему в ней есть люди, в чём ценность жизни и так далее.
- Человеку требуется вера – в Бога, в любовь, в людей или другие высокие ценности.



Иерархия потребностей А. Г. Маслоу

Мотив -1) материальный или идеальный «предмет», который побуждает и направляет на себя деятельность или поступок, смысл которых состоит в том, что с помощью М. удовлетворяются определенные потребности субъекта; 2) психический образ данного предмета.

В своей судьбе решает каждый сам,
 Карабкаться ли в гору к небесам,
 Плыть тихо по течению реки
 Иль бурному потоку вопреки
 Оставить за собою бурелом.
 И я считаю, как бы ни был страшен гром
 (Вы в критике ко мне не будьте строги),
 Уж лучше упереться в тучу лбом,
 Чем промочить в болоте мутном ноги.

К горькому кофе достань шоколадку,
 К горькой минуте – счастливую мысль.
 Просто запомни: ВСЕ БУДЕТ В ПОРЯДКЕ.
 Просто запомни, что все это – ЖИЗНЬ...

Мотивацию можно определить как совокупность факторов, поддерживающих и направляющих поведение, а также как совокупность причин психологического характера, объясняющих поведение человека, его начало, направленность и активность.

В различных литературных источниках выделяют такие виды мотивации, как: внешняя и внутренняя; устойчивая и неустойчивая; положительная и отрицательная. Положительная и отрицательная мотивации - это мотивации к достижению успеха и избеганию неудач. Данные мотивы являются преобладающими мотивами.

И мотивация достижения (ориентация на успех) и мотивация избегания (боязнь неудач) направлены на получение результата, только вот способы, характер поведения, эмоций и состояний абсолютно разные.

Люди с **выраженной ориентацией на успех** (те, у кого преобладает мотивация достижения) предпочитают оптимистичный взгляд на жизнь, рассматривают задачи как стимул к движению вперед, к развитию, реагируют на появление препятствий с оптимизмом и энергией. Они опираются на свои способности (реально их оценивая и развивая), прилагают усилия к достижению цели, считают, что во многом только от них самих зависит успех. Присутствует также ощущение контроля над собственной жизнью – ты сам капитан своего корабля.

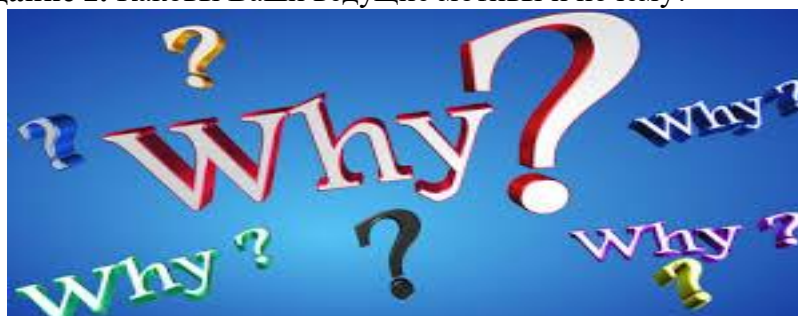
Другая категория людей – это как раз те, у кого преобладает **боязнь неудач** (мотивация избегания), концентрируются на возможных сложностях, стараются минимизировать потери в ситуации достижения своих целей. У них повышена тревожность из-за постоянных сомнений и неуверенности в своих силах решить проблемы и достичь успеха. Хотя такая стратегия заставляет работать больше, чем обычно, появление непредвиденных сложностей может значительно повлиять на эффективность их действий. Срабатывает парадоксальный механизм – препятствия рассматриваются как подтверждение их сомнений, что ничего не получится. «Я так и думал!» В результате часто не хватает просто настойчивости. Ключевым компонентом является страх оценки себя другими, ощущение стыда.

Задание 1. Что такое потребности? Какое влияние и на что потребности оказывают в вашей жизни?

Расскажите, что руководит Вами при удовлетворении (или неудовлетворении потребности). Насколько Ваши потребности значимы для Вас?



Задание 2. Каковы Ваши ведущие мотивы и почему?



После того, как участники дадут определение и расскажут о классификациях, необходимо заполнить таблицу (с последующим обсуждением ее содержания):

| Мои ведущие мотивы | Что они мне дают (почему я считаю именно их ведущими)? | Возраст, когда я осознал данный мотив |
|--------------------|--|---------------------------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

Задание 3. Тест Элерса на достижение успеха

Инструкция

Вам будет предложен 41 вопрос, на каждый из которых ответьте "да" или "нет".

Тестовый материал

1. Если между двумя вариантами есть выбор, его лучше сделать быстрее, чем откладывать на потом.
2. Если замечаю, что не могу на все 100% выполнить задание, я легко раздражаюсь.
3. Когда я работаю, это выглядит так, будто я ставлю на карту все.
4. Если возникает проблемная ситуация, чаще всего я принимаю решение одним из последних.
5. Если два дня подряд у меня нет дела, я теряю покой.
6. В некоторые дни мои успехи ниже средних.
7. Я более требователен к себе, чем к другим.
8. Я доброжелательнее других.
9. Если я отказываюсь от сложного задания, впоследствии сурово осуждаю себя, так как знаю, что в нем я добился бы успеха.
10. В процессе работы я нуждаюсь в небольших паузах для отдыха.
11. Усердие — это не основная моя черта.
12. Мои достижения в работе не всегда одинаковы.
13. Другая работа привлекает меня больше той, которой я занят.
14. Порицание стимулирует меня сильнее похвалы.
15. Знаю, что коллеги считают меня деловым человеком.
16. Преодоление препятствий способствует тому, что мои решения становятся более категоричными.
17. На моем честолюбии легко сыграть.
18. Если я работаю без вдохновения, это обычно заметно.
19. Выполняя работу, я не рассчитываю на помощь других.
20. Иногда я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
21. Нужно полагаться только на самого себя.
22. В жизни немного вещей важнее денег.
23. Если мне предстоит выполнить важное задание, я никогда не думаю ни о чем другом.
24. Я менее честолюбив, чем многие другие.
25. В конце отпуска я обычно радуюсь, что скоро выйду на работу.
26. Если я расположен к работе, делаю ее лучше и квалифицированнее, чем другие.
27. Мне проще и легче общаться с людьми, способными упорно работать.
28. Когда у меня нет работы, мне не по себе.
29. Ответственную работу мне приходится выполнять чаще других.
30. Если мне приходится принимать решение, стараюсь делать это как можно лучше.
31. Иногда друзья считают меня ленивым.
32. Мои успехи в какой-то мере зависят от коллег.
33. Противодействовать воле руководителя бессмысленно.
34. Иногда не знаешь, какую работу придется выполнять.
35. Если у меня что-то не ладится, я становлюсь нетерпеливым.
36. Обычно я обращаю мало внимания на свои достижения.
37. Если я работаю вместе с другими, моя работа более результативна, чем у других.
38. Не довожу до конца многое, за что берусь.
39. Завидую людям, не загруженным работой.
40. Не завидую тем, кто стремится к власти и положению.
41. Если я уверен, что стою на правильном пути, для доказательства своей правоты пойду на крайние меры.

Ключ

По 1 баллу начисляется за ответ "да" на вопросы: 2–5, 7–10, 14–17, 21, 22, 25–30, 32, 37, 41 и "нет" — на следующие: 6, 13, 18, 20, 24, 31, 36, 38 и 39.

Ответы на вопросы 1, 11, 12, 19, 23, 33–35 и 40 не учитываются. Подсчитывается общая сумма баллов.

Интерпретация

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к достижению успеха.

От 1 до 10 баллов — низкая мотивация к успеху;

от 11 до 16 баллов — средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов — умеренно высокий уровень мотивации;

более 21 балла — слишком высокий уровень мотивации к успеху.

Задание 4. Тест Элерса на избегание неудач.

Инструкция

Вам предлагается список слов из 30 строк, по 3 слова в каждой строке. В каждой строке выберите только одно из трех слов, которое наиболее точно Вас характеризует, и на листочке отметьте выбранное Вами слово, например 1.2 (строка №1, столбец №2).

Тестовый материал

| 1 | 2 | 3 |
|------------------------|------------------|----------------------|
| 1. Смелый | бдительный | предприимчивый |
| 2. Кроткий | робкий | упрямый |
| 3. Осторожный | решительный | пессимистичный |
| 4. Непостоянный | бесцеремонный | внимательный |
| 5. Неумный | трусливый | недумающий |
| 6. Ловкий | бойкий | предусмотрительный |
| 7. Хладнокровный | колеблющийся | удалой |
| 8. Стремительный | легкомысленный | боязливый |
| 9. Незадумывающийся | жеманный | непредусмотрительный |
| 10. Оптимистичный | добросовестный | чуткий |
| 11. Меланхолический | сомневающийся | неустойчивый |
| 12. Трусливый | небрежный | взволнованный |
| 13. Опрометчивый | тихий | боязливый |
| 14. Внимательный | неблагодарный | смелый |
| 15. Рассудительный | быстрый | мужественный |
| 16. Предприимчивый | осторожный | предусмотрительный |
| 17. Взволнованный | рассеянный | робкий |
| 18. Малодушный | неосторожный | бесцеремонный |
| 19. Пугливый | нерешительный | нервный |
| 20. Исполнительный | преданный | авантюрный |
| 21. Предусмотрительный | бойкий | отчаянный |
| 22. Укрощенный | безразличный | небрежный |
| 23. Осторожный | беззаботный | терпеливый |
| 24. Разумный | заботливый | храбрый |
| 25. Предвидящий | неустранимый | добросовестный |
| 26. Поспешный | пугливый | беззаботный |
| 27. Рассеянный | опрометчивый | пессимистичный |
| 28. Осмотрительный | рассудительный | предприимчивый |
| 29. Тихий | неорганизованный | боязливый |
| 30. Оптимистичный | бдительный | беззаботный |

Ключ

Расчет значений: добавьте по 1 баллу за следующие ответы, приведенные в ключе (первая цифра перед чертой означает номер строки, вторая цифра после черты – номер столбца, в котором нужно слово. Например, 1/2 означает, что слово, получившее 1 балл в первой строке, во втором столбце – "бдительный"). Другие выборы баллов не получают.

1/2; 2/1; 2/2; 3/1; 3/3; 4/3; 5/2; 6/3; 7/2; 7/3; 8/3; 9/1; 9/2; 10/2;
11/1; 11/2; 12/1; 12/3; 13/2; 13/3; 14/1; 15/1; 16/2; 16/3; 17/3;
18/1; 19/1; 19/2; 20/1; 20/2; 21/1; 22/1; 23/1; 23/3; 24/1; 24/2;
25/1; 26/2; 27/3; 28/1; 28/2; 29/1; 29/3; 30/2.

Интерпретация

Чем больше сумма баллов, тем выше уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

от 2 до 10 баллов: низкая мотивация к защите;

от 11 до 16 баллов: средний уровень мотивации;

от 17 до 20 баллов: высокий уровень мотивации;

свыше 20 баллов: слишком высокий уровень мотивации к избеганию неудач, защите.

Задание 5. Напишите эссе на одну из предложенных тем:

«Делать для мира больше, чем мир делает для вас – это и есть успех».

«Самое трудное – это решение действовать, остальное – это просто упорство».

Задание 6. Как Вы считаете, какую роль мотивы и потребности играют в процессе развития личности?

**Мысли мировых авторитетов об успехе**

- *Желающий добиться успеха должен задавать правильные предварительные вопросы.*

Аристотель

- *Уникальность и неповторимость – неотъемлемая часть успеха.*

Ф.М. Достоевский

- *Через двадцать лет вы будете больше разочарованы теми вещами, которые не делали, чем теми, которые вы делали... Исследуйте, мечтайте, открывайте.*

Марк Твен

- *Человек, который никогда не ошибался, никогда не пробовал ничего нового.*

Альберт Эйнштейн

- *Успех чаще выпадает на долю того, кто смело действует, но его редко добиваются те, кто проявляет робость и постоянно опасается последствий.*

Джавахарлал Неру

- *Способ, чтобы начать состоит в том, чтобы прекратить говорить и начать делать.*

Уолт Дисней, основатель кинокомпании Disney

- *Чтобы быть успешным, нужно, чтобы была страсть к тому, что вы делаете.*

Стив Джобс, основатель компании Apple

- *Успех – это получение того, чего вы хотите. Счастье – это хотеть то, что вы получаете.*

Дейл Карнеги

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая потребности и мотивы, я открыл(а) для себя то, что

Блок 3. Человек в мире людей

Тема 1. Средства общения. Азбука чувств. Вербальное и невербальное общение

.Развитие коммуникативных навыков

Задание 1. Прodelайте в классе следующие упражнения

- ☞ Упражнение «Угадай мое чувство/мое настроение (без слов)». В парах один участник без слов изображает какое-либо чувство или свое настроение. Второй – угадывает. Затем участники меняются местами
- ☞ Упражнение «Покажи поговорку». Участники делятся на команды по 3-4 человека. Каждая команда получает карточку с написанной на ней поговоркой (крылатым выражением/названием песни или художественного произведения). После короткой подготовки каждая команда по очереди без слов показывает поговорку, а остальной класс угадывает.
- ☞ «Испорченный телефон (без слов)». Участники встают в две колонны (чем больше человек в каждой колонне, тем интереснее пройдет игра), в затылок друг другу. Последнему человеку в колонне показывают карточку, на которой написано какой-то чувство, затем он просит обернуться к нему впереди стоящего игрока и с помощью жестов

и мимики показывает ему чувство с карточки. Так постепенно участники передают чувство первому стоящему в колонне, который произносит вслух то, что ему показывали.

Задание 2. Определите, какие люди на этой картинке сидят в открытых позах? Поделитесь рассуждениями с одноклассниками, обоснуйте свое мнение.



Задание 3. Определите чувства по мимике на картинке



Задание 4. Найти соответствия. Обсуди с одноклассниками, по каким особенностям вы различали эмоции





Задание 5. Как ты думаешь, о что происходит между людьми на этих иллюстрациях?

A)



Б)



В)



Г)



Если вы набрали от 20 до 30 слов, то вы относитесь к верхней трети. Вы способны выражаться разнообразно. При некоторой тренировке вы заметите, что сможете выражать свои чувства еще лучше, и что это поможет выражать их разными словами.

Если запишете только 10 - 20 слов, то это отражает привычку к сдержанности, когда мы должны формулировать свои чувства.

Если вы сможете назвать *менее 10 слов*, то, очевидно, что Вам надо работать над Вашим словарным запасом.

Задание 8. Выражение чувств – прямое или косвенное

Установите, идет ли речь в этих примерах о непосредственно сформулированных наименованиях чувств или об их косвенном скрытом выражении.

1.) Разве ты не видишь, что я занят (занята)?
 - б) Я не могу сосредоточиться, пока ты здесь.
 - в) Ты вообще не думаешь о других, ты эгоист
2. а) Я чувствую себя смущенной тем, что произошло.
 - б) Это был неприятный денек!
 - в) Бывают хорошие и плохие дни, сегодняшний был плохим.
3. а) Когда я с тобой, я чувствую себя хорошо.
 - б) Тебя любят и хотят все.
 - в) Ты сбесился.
4.) Ты ведешь себя как слон в посудной лавке! б) Нужно же соблюдать правила вежливости!
 - с) Для меня мучительно видеть, как ты обходишься с другими.
5. а) Если обстоятельства здесь не изменятся, то я подыщу себе какую-нибудь новую работу.
 - б) Слышал ли когда-нибудь кто-нибудь о такой плохой бригаде?
 - с) Я чувствую, что меня оттеснили в сторону.
6. а) Ты непереносим!
 - б) Твой смех внушает мне неуверенность.
 - с) У меня такое чувство, что смеяться тебе не над чем.
7. а) Здесь мне уделили так мало внимания, что я мог бы (могла бы) и не приходить.
 - б) Я чувствую, что никого не интересует, здесь я или нет. с) Я чувствую себя одиноко и отчужденно.
8. а) Я простой винтик и никогда ничего не достигну, б) Я чувствую, что этот проект будет трудным.
 - с) Меня словно паралич охватывает, когда я думаю о предстоящем проекте.
9. а) Ты думаешь только о себе.
 - б) Я ощущаю себя неперспективной.
 - в) у меня есть ощущение, что нам необходимо поговорить о наших взаимоотношениях.
10. а) Мне приятно, что на твоём пути не было препятствий, б) Ты мог бы по крайней мере позвонить, что придешь так поздно.

с) Ну, наконец-то!

Расшифровка

Непосредственно выражают чувства:

1 б), 2 а), 3 а), 4 в), 5 в), 6 б), 7 в), 8 в), 9 б), 10 а).

Не каждая фраза, начинающаяся со слов “Я чувствую...”, действительно содержит какое-то ощущение. В некоторых кругах это просто модный оборот речи, с помощью которого выражают свои предположения или оценки. Однако предположения мы не можем чувствовать

Задание 9. Упражнение «Айсберг»

На рисунке айсберга в его надводной части нарисовать (написать) те эмоции, которые люди без проблем показывают окружающим, а в подводной – те, которые они предпочитают скрывать от других людей.

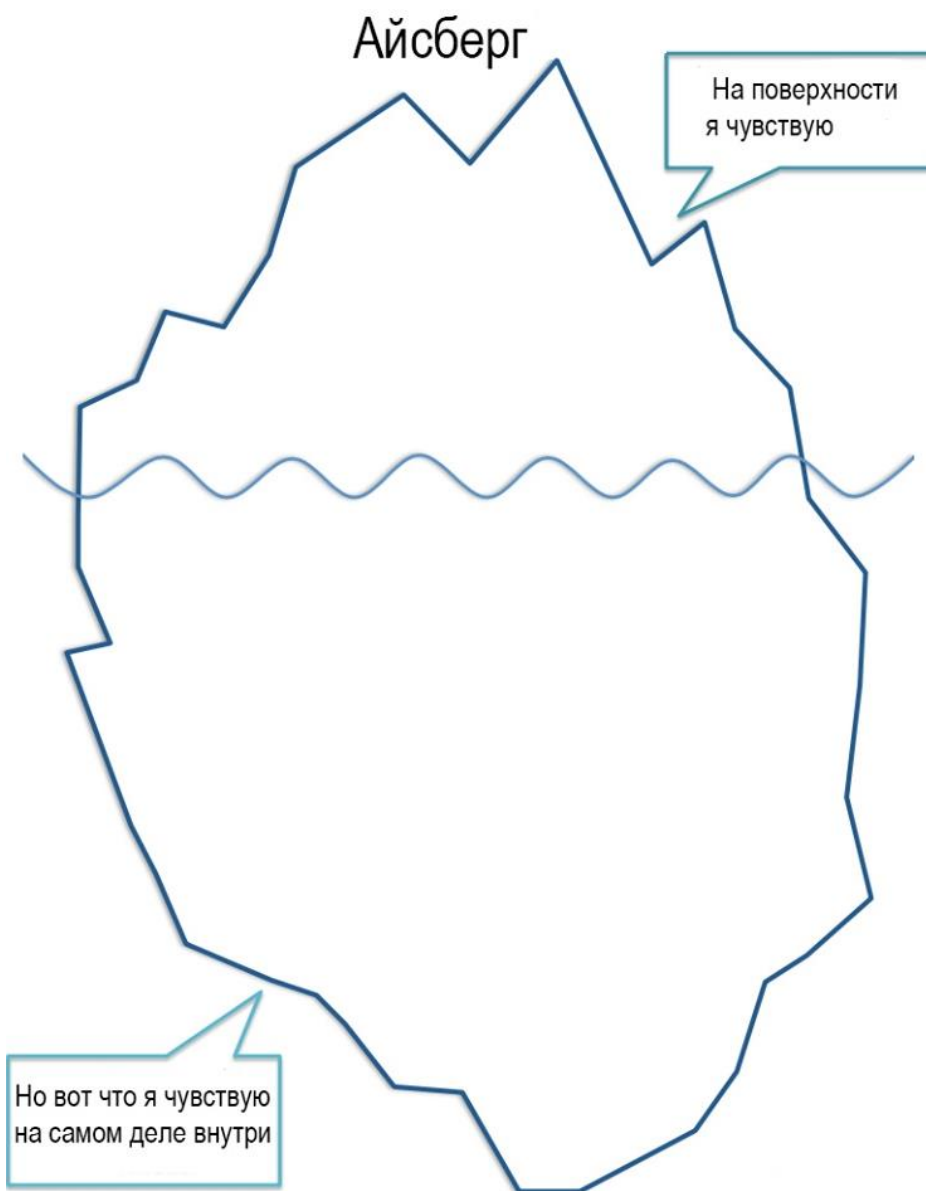


Рисунок Айсберга

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая эмоции и средства общения, я сделал главный вывод о том, что ...»

Тема 2. Основы конфликтологии. Польза и вред конфликта. Стили и стратегии поведения людей в конфликтах

Задание 1. Упражнения, направленные на конфликтное общение

- ☞ Упражнение «Критики и добряки» (в тройках). Разделитесь на группы по 3 человека. Первый участник произносит нейтральную фразу (например, «я умею рисовать»), второй участник комментирует эту фразу критически или агрессивно (например, «посмотрите на него, он рисовать умеет! Нашел чем хвастаться!»), третий участник комментирует фразу первого участника из позиции поддержки и одобрения (например, «какой ты молодец! У тебя здорово получается рисовать, восхищаюсь людьми, которые так умеют»). Затем участники меняются ролями, чтобы каждый побывал во всех ипостасях. Затем проводится рефлексия: в какой роли учащиеся чувствовали себя комфортно? Что было сложнее всего? Какая модель поведения более характерна для них в обычной жизни?
- ☞ Упражнение «Переформулировка». Задача придумать фразу-обвинение, а затем переформулировать ее в я-сообщение. Например, «ты вечно всем недоволен – нельзя же так!» → «на мой взгляд, оптимизм очень помогает в жизни, давай поищем в этой ситуации что-то хорошее?».



Задание 2. Проанализируйте рассказ и ответьте на вопрос: это конфликт или конфликтная ситуация?

Рассказ 1. Алиса и Кира занимаются танцами в разных коллективах. При подготовке к школьному мероприятию классный руководитель предложил поставить танец для всего класса. Алиса и Кира принялись за постановку танца сообща, но, когда дело дошло до расстановки танцоров, мнения девочек разошлись. Алиса говорила, что центральную позицию должна занять Марина, а Кира настаивала, что это должна быть Злата. Разговор на повышенных тонах сам собой прекратился, когда Алиса и Кира решили выслушать аргументы друг друга. В результате спокойного диалога, девочки договорились построить рисунок танца так, чтобы в центре оказались обе претендентки.

Рассказ 2. На уроке обществознания ученикам 10го класса задали совместные проекты на тему Эпохи Просвещения. Иван и Сергей – друзья, и обычно берут совместные проекты на двоих. Вот и в этот раз Сергей рассчитывал на то, друг разделит с ним задание. Однако, случайно, по дороге из школы домой, одноклассница упомянула,

что Иван уже договорился делать проект вместе с Катей. В первую минуту Сергею стало обидно и неприятно, он даже рассердился: «а еще друг, называется! С Катей, видите ли, он проект делает... И даже не предупредил». Не успел Сергей прийти домой, как получил сообщение от Ивана: «Бро, берем тему про Руссо! Катюха с нами, разделим на троих – ваще легко!», и настроение его сразу улучшилось...

Задание 3. Перечисли положительные и отрицательные стороны конфликта, как показано в примере

| | |
|--|--|
|  |  |
| <p><i>Возможность высказать противоречия</i></p> | <p><i>Опасность обидеть собеседника</i></p> |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

Стили и стратегии поведения в конфликте

Задание 5. Участники делятся на мини-группы по 4-5 человек, вспоминают любой конфликт (лучше из художественного произведения, а не из личного опыта) проигрывают его по ролям. Затем следует обсуждение чувств участников сценки: высказываются участники мини-группы, а также «зрители» - участники остальных мини-групп. Следом проводится анализ стилей и стратегий поведения в конфликте. После этого можно обсудить альтернативное поведение участников в данном конфликте.

Задание 6. Освоение психодиагностической методики «Стили поведения в конфликте» К.Томаса и Р.Килманна.

Инструкция. Вам будет предложено по паре утверждений, описывающих тот или иной вариант выхода из абстрактной конфликтной ситуации. Таких пар будет 30. Ваша задача заключается в том, чтобы из каждой «пары» выбрать тот вариант поведения, который наиболее приемлем для вас. Тест следует проводить на отдельном листочке бумаги. Там вы должны зафиксировать следующее: номер «пары», а также шифр, соответствующий варианту поведения, который вы выбрали. Шифр /буква и цифра/ в каждом случае приводится в начале утверждения. Запись будет выглядеть примерно так:

1. А4.
2. В5.
3. А4 и т. д.

Выбор должен быть осуществлен обязательно в каждой из 30 пар (пусть вас не смущает, что некоторые варианты поведения будут повторяться в других сочетаниях).

Варианты поведения

| | |
|--|--|
| 1. А4. Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей. | В1. Я стараюсь добиться своего. |
| 2. А4. Нередко я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорного вопроса брали на себя другие | В5. Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я предпочитаю обратить внимание на то, с чем мы оба согласны. |
| 3. А4. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно. | В3. Я уступаю в одном в обмен на другое. |
| 4. А2. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого. | В4. Стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности. |
| 5. А1. Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего | В2. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать напряженности. |
| 6. А1. Обычно я настойчиво пытаюсь добиться своего. | В2. Улаживая ситуацию, я обычно пытаюсь добиться своего. |
| 7. А2. Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах. | В1. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов. |
| 8. А3. Я предпочитаю среднюю позицию. | В1. Я отстаиваю свои желания. |
| 9. А3. Я предпочитаю среднюю позицию. | В2. Я настаиваю, чтобы было сделано по моему. |
| 10. А2. Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. | В4. Нередко я предпочитаю, чтобы ответственность за решение спорного вопроса брали на себя другие. |
| 11. А2. Я стараюсь немедленно преодолеть наши разногласия. | В3. Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих. |
| 12. А2. Я сразу же пытаюсь открыто определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. | В4. Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно. |
| 13. А4. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры. | В3. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу. |
| 14. А4. Я считаю, что разногласия не всегда стоят того, чтобы волноваться из-за них. | В1. Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего. |
| 15. А3. Я предпочитаю среднюю | В4. Я считаю, что разногласия не всегда |

| | |
|--|--|
| позицию. | стоят того, чтобы волноваться из-за них. |
| 16. А5. Я стараюсь не задеть чувств другого. | В1. Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции. |
| 17. А2. Я сразу же пытаюсь открыто определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы. | В5. Я больше стараюсь успокоить другого и сберечь наши отношения. |
| 18. А5. Я стараюсь не задеть чувств другого. | В2. Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы совместно с другим заинтересованным лицом добиться успеха. |
| 19. А1. Я твердо пытаюсь достичь своего. | В3. Я пытаюсь найти компромиссное решение. |
| 20. А5. Я стараюсь успокоить другого и сберечь наши отношения. | В4. Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности. |
| 21. А5. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. | В3. Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу. |
| 22. А5. Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям. | В3. Я стараюсь привести другого к компромиссу. |
| 23. А3. Я стараюсь найти компромиссное решение. | В5. Иногда я жертвую своими интересами ради другого человека. |
| 24. А1. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. | В5. Я больше стараюсь успокоить другого. |
| 25. А1. Я пытаюсь показать другому логику и преимущества моих взглядов. | В5. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого. |
| 26. А1. Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. | В2. Я сразу же пытаюсь открыто определить, в чем состоят затронутые интересы и спорные вопросы. |
| 27. А3. Я стараюсь найти компромиссное решение. | В2. Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных. |
| 28. А3. Я предпочитаю среднюю позицию. | В2. Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас. |
| 29. А5. Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого. | В2. Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы. |
| 30. А4. Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать спор. | В5. Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем. |

А теперь независимо от букв, указанных в шифре, подсчитайте количество цифр, стоящих возле букв: 1-... , 2-... , 3-... , 4-... , (общая сумма должна быть 30).


Этот тест позволяет определить ведущую стратегию вашего поведения в условиях противоречия. Как ни странно, но существует всего пять способов поведения в ситуации конфликта.

Если у вас оказалось больше всего 1, то вы предпочитаете стратегию поведения принуждение; 2 — сотрудничество; 3 — компромисс; 4 — избегание; 5 — уступчивость.


Задание 7. Как ты думаешь, какой стиль поведения избрали участники конфликта?

Объясни свой ответ

1.

| | | |
|---|----------------|--|
| ✓ | Уступка |  |
| ✓ | Компромисс | |
| ✓ | Избегание | |
| ✓ | Принуждение | |
| ✓ | Сотрудничество | |

2.

| | | |
|---|----------------|--|
| ✓ | Уступка |  |
| ✓ | Компромисс | |
| ✓ | Избегание | |
| ✓ | Принуждение | |
| ✓ | Сотрудничество | |

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая психологию конфликта, можно понять, что ...»

Тема 3. Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи

Задание 1

Тема: «Семья и семейные ценности».

- освоение методики «Диагностика реальной структуры ценностных ориентаций личности» С.С.Бубновой;
- написание эссе «Семейные ценности моей родительской семьи».

Задание 2

Тема: «Структура семьи как системы. Семейные роли, их содержательное наполнение на современном этапе развития института семьи».

- заполнение анкеты/опросника «Представления о семье и семейной жизни» Л.И.Антоновой, Н.А.Цветковой.
- написание эссе «Представления о семейных ролях в фольклоре народов мира».

Задание 3

Тема: «Психологическая готовность к браку. Любовь как основа современного брака».

- освоение методики «Тест-карта оценки готовности к семейной жизни И.Ф. Юнда».
- заполнение анкеты «Мотивы вступления в брак» С.И. Голода.
- написание эссе «Любить – это не значит смотреть друг на друга, любить – значит вместе смотреть в одном направлении (А. де Сент-Экзюпери)

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучая психологию семьи, можно понять, что ...»

Тема 4. Основы безопасного общения в Интернете

Упражнение 1. Игра «Правда или ложь». Участникам раздаются карточки, в которых написан пол, возраст, род занятий. Водящий игрокам несколько стандартных вопросов с целью познакомиться с ними. Игроки могут отвечать на вопросы как хотят. Затем водящий рассказывает, что узнал в ходе общения и делается вывод о том, насколько можно доверять партнерам по общению в Интернете».

Задание 2. Игра «Кто тебя знает»? Выбирается «Пользователь» – 1 человек – главный герой. Он «размещает информацию» (оставляет файл, в который вложено несколько одинаковых листов с заполненным профилем, своему другу и выходит из кабинета). Ребята начинают в любом порядке «пересылать» друг другу файл, доставая листы. Оставляя у себя листок, человек копирует информацию, передавая файл – делится ею с помощью Сети. Через 5 минут Пользователь возвращается и пытается определить, кто из участников владеет информацией? Упражнение дает представление о доступности любой личной информации, выкладываемой в сети.

Задание 3. Запиши в таблицу правила безопасности в Интернете

| ✓ | ✗ |
|---------------------------------------|---|
| <i>Вежливость, доброжелательность</i> | <i>✗ Грубость, агрессивность</i> |
| <i>✓ Поиск интересных друзей</i> | <i>✗ Близкое общение с незнакомцами</i> |
| <i>✓</i> | <i>✗</i> |
| <i>✓</i> | <i>✗</i> |
| <i>✓</i> | <i>✗</i> |
| <i>✓</i> | <i>✗</i> |
| <i>✓</i> | <i>✗</i> |

Рефлексия.

Закончи фразу: «Изучать особенности общения в Интернете, важно, потому что ...»