

**здоровьесбережение современной молодёжи**  
*монография*

Харьков  
Издательство Иванченко И. С.  
2013

**УДК 614: [37+159.9]**  
**ББК 51.204.0+74**  
**Б77**

Печатается по решению кафедры общей психологии и истории психологии  
АНО ВПО "Московский гуманитарный университет" ,  
протокол №5 от 0 4.12.12г.

***Рецензенты:***

**Н. С. Ткаченко**, кандидат психологических наук, доцент кафедры  
возрастной и социальной психологии НИУ «БелГУ»

**Е. П. Пчёлкина**, старший преподаватель кафедры клинической  
психологии НИУ «БелГУ»

**Бойченко Я.**

**Б77 Здоровьесбережение современной молодёжи.** Монография – X:  
Издательство Иванченко И. С., 2013. – 195 с.

**ISBN 978-617-7033-08-9**

В монографии рассмотрены вопросы культуры, возможных механизмов адаптации молодёжи, с помощью здоровьесбережения в современном мире.

Так же представлена авторская программа не имеющая аналогов в России и зарубежном в научном обществе.

Монография - материал для педагогов, кураторов, классных руководителей любой образовательной среды и, конечно, для родителей, которые стремятся вырастить здоровую полноценную личность, опора в воспитании личности. Разработанную авторскую программу можно использовать при проведении лекционных занятий со студентами разных курсов и специализаций, так и для учащихся старших классов, для повышения квалификации педагогов.

**УДК 614: [37+159.9]**  
**ББК 51.204.0+74**

**ISBN 978-617-7033-08-9**

© Бойченко Я.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Предисловие</b> .....	4
<b>Введение</b> .....	6
<b>Глава 1.</b> Теоретические основы изучения психологической культуры как условие развитие мотивации к здоровьесбережению в юношеском возрасте .....	9
<b>1.1.</b> Проблемы психологической культуры в психологии .....	9
<b>1.2.</b> Мотивация в структуре психологической культуры .....	19
<b>1.3.</b> Роль психологической культуры в здоровьесберегающем процессе воспитания .....	30
<b>1.4.</b> Соотношение понятий «культура», «психологическая культура», «здоровье», « здоровьесбережение» .....	33
<b>1.5.</b> Личностные особенности юношеского возраста, в условиях развития механизмов адаптации как индикаторов психического здоровьесбережения .....	43
<b>Глава 2.</b> Программа « Психофизиология и здоровый образ жизни молодёжи » .....	53
Часть 1, занятие №1 .....	64
Часть 1, занятие №2 .....	79
Часть 1, занятие №3 .....	120
Часть 2, занятие №4 .....	142
Часть 2, занятие №5 .....	152
<b>Заключение</b> .....	191
<b>Литература</b> .....	192

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Этот труд по личным и межличностным взаимоотношениям и развитию механизмов адаптации как индикаторов психического здоровьесбережения подростков и юношества, собранная в нем информация, обрабатывалась и практически отработывалась 12 лет. Авторская программа была апробирована в Мурманской области города Заозёрска с 1999 -2003 годы МОШ №289, Московской области города Мытищи НПОПЛ филиал № 2 и департаменте молодёжи , М У МЦ «Родина» города Мытищи с 2003-2007 годы, с нидерландской ассоциацией Demma –М и пяти породненных городов (Мытищи, Дмитров, Мурманск, Псков, Ярославль) по программе «Здорового образа жизни», города Кирова Кировской области 2007-2008 год. Книга создана для просветительской направленности. Проблема различий между людьми меня интересовала давно. Но, как говорится, «всякому овощу свое время». У меня возникло желание заняться подробным рассмотрением этой проблемы, а именно механизмами адаптации как индикаторами психического здоровьесбережения современной молодёжи.

И оно появилось в последнее десятилетие, связанное с молодёжью. Если в глобальном социокультурном пространстве вступающие во взрослую жизнь молодые люди не могут обнаружить морально-нравственных императивов, которые бы не вызвали общественной дискуссии, то в этом случае резко возрастает роль локальной социокультурной среды как совокупности условий, задающих систему ценностных и смысложизненных ориентаций субъекта. Глубокие знания об здоровьесберегающих методах, их применении на практике, является одним из решающих факторов в развитии человека, а молодёжи в частности, социализации и приспособлении к обществу в целом. Я за культурное и здоровое общество, которое начинается с нашей молодёжи. И, конечно же, с семьи как ячейки общества.

Пособие для родителей - опора в воспитании личности. Это хороший материал для педагогов любой образовательной среды и, конечно, для родителей, которые стремятся вырастить здоровую полноценную личность.

Возникшие вопросы и предложения по прочтению данной монографии, можно прислать на мой адрес: [boichenko2009@mail.ru](mailto:boichenko2009@mail.ru)

Я, как автор, выражаю глубокую благодарность своим преподавателям В. Г. Пузикову, А. А. Горбову, Ю. П. Платонову, которые вложили в меня зерно знаний в начале моего обучения.

**Особую благодарность моим родителям,**

**С. Н. Бойченко, Г. В. Бойченко,** моим друзьям и коллегам О. С. Евдокимовой, О. Ю. Колос и коллегам БелГУ М. А. Резниченко, Е. А. Васильевой, С. В. Шкилёву, Н. С. Ткаченко, В. Ю. Максименко, Е. П. Пчёлкиной, научному руководителю кандидатской диссертационной работы Х. В. Белашовой, которые на протяжении моего профессионального роста, на разных этапах работы над книгой участвовали в обсуждении её замысла и непременно доброжелательными и конструктивными советами и замечаниями способствовали развитию основных идей монографии.

## Введение

Несмотря на повышение комфортности нашей жизни, в то же время наблюдаются тенденции к росту числа заболеваний. Высокой остается смертность от болезней сердечнососудистой системы и онкологии. В период с 1995 – 2011 гг. число инвалидов в России увеличилось в 3 раза, а детей-инвалидов – почти в 5 раз<sup>1</sup>. Итоги проверки здоровья, жителей города Белгорода показали, что абсолютно здоровыми могут назвать себя только 6-7 процентов работающих людей в возрасте от 30 до 50 лет. Одновременно во всем мире наблюдается определенный рост мотиваций здоровьесбережения, у людей на государственном и личностном уровнях, выраженных в приобретении новых рычагов психологического и социального влияния на сознание общества. Мотивационный инструментарий здоровьесбережения различен и значительным образом зависит от социально-культурных аспектов социальных групп. В западном экзистенциальном обществе во главе мотивации к сохранности здоровья стоит биосоциальный личностный эгоизм человека, оправданный общественными концепциями. В тоталитарном обществе или в странах с большим государственным влиянием (КНДР, КНР, ряд государств персидского залива) здоровье человека и гражданина является, прежде всего, государственным достоянием. В любой стране здоровье нации рассматривается как стратегический ресурс демографического, экономического и миллиарного роста. Если на уровне малой группы (семья, пара, друзья) и отдельного индивида мотивации к сохранности здоровья происходят на врожденном, гендерном и биоэгоистическом уровне (например, выраженные в стремлении к росту продолжительности жизни, репродуктивным функциям, заботе о потомстве). То в рамках больших социальных групп мотивации здоровьесбережения подвержены управлению крупными социальными институтами (государство, государственный департамент, местное самоуправление, институты пропаганды и PR, экономические субъекты). В первобытнообщинном обществе мотивация обусловлена стремлением к жизни; в развитом обществе к основным биологическим мотивациям прибавляется еще и стремление к социальной реализации, которая активно распространяется в феодальном обществе и в Новом времени. С появлением концепций «экономического человека» активно трансформируются и другие концепции, касающиеся жизнедеятельности людей.

В современной России на фоне падения уровня здоровья нации по сравнению с показателями СССР следует заметить коренные изменения

---

<sup>1</sup> Аналитика службы Росстат <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main/population/healthcare/>

мотиваций здоровьесбережения. СССР с государственными приоритетами использовал в качестве основных рычагов бережного отношения к здоровью приоритеты совершенства личности общественной и создавал государственные условия (бесплатное медицинское обслуживание граждан, спорт как приоритет, кружки и спортивные секции для детей и подростков, пропаганда здорового образа жизни – физического и духовного). После коренного общественного перелома произошли существенные сдвиги от концепции человека общественного к человеку экономическому, что повлекло за собой серьезные социальные последствия. Западная мотивация к здоровому образу жизни проходит через социально-эгоистическую призму (стремление к сохранности здоровья как фундаменту для успешной карьеры и построения семьи). Государство лишь отчасти регулирует здоровьесбережение населения, а именно стандартизацией качества, техникой безопасности, финансированием медицины и спорта, поддержкой бизнеса в соответствующих отраслях (медицина, фитнес и SPA). Основная часть нагрузки на развитие институтов, ориентированных на здоровьесбережение, относится к частному сектору - частная медицина, тренинги, негосударственные институты психологического и физического здоровья, диетология и наличие альтернативных оздоровительных программ. Вступив в фазу рыночного развития, россиянин поднял уровень знаний о здоровьесбережении, в том числе о психологической и сексуальной гигиене, комплексным диспансеризационным контролем, но, утратив государственную поддержку и изменив систему ценностей, совершил и ряд потерь - широкое бесплатное медобслуживание, бесплатное санаторно-курортное лечение (за исключением льготников) и т.п. Стрессы, неограниченная зависимость экономического человека от рыночных механизмов, развитие свободной культуры и искусства с эстетизированием пороков, божественного образа жизни, вредных привычек, беспорядочных сексуальных связей и извращений повлияли на психическое здоровье нации. Слиянием спорта и игорного бизнеса министерство спорта и туризма в начале 90-х гг. прошлого века породило новую массовую зависимость – лудоманию. Существенная попытка по борьбе с игровой зависимостью была предпринята президентом Д.А. Медведевым (с 1 июля 2009 года согласно 244-му ФЗ<sup>2</sup> в России была запрещена организация азартных игр вне четырех игорных зон). Широкие поставки наркосодержащего зелья из Афганистана привели к немыслимому росту наркозависимых людей. Сексуальная

---

2 Федеральный закон от 29.12.2006 N 244-ФЗ (ред. от 03.11.2010) "О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации" (принят ГД ФС РФ 20.12.2006)

распушенность и открытие границ привело к распространению в постсоветском пространстве вируса СПИД.

Особую группу риска составляет молодежь. Наличие разнообразных ценностных альтернатив реализовали сдвиги в представлениях о здоровьесбережении. С одной стороны мода на новый образ жизни вызывает у молодежи интерес и азарт, с другой стороны – мода на здоровьесбережение, как элемент жизни обеспеченного человека. Литератор, общественный деятель и публицист С. Минаев описывает успешную молодежную среду крупного города в России в конце 2000-х следующими словами: «Так и живут. Утром к тренеру, вечером к дилеру. С утра изматывают себя тренажерами, вечером — наркотиками. Мне кажется, что они так усердно занимаются собственным здоровьем утром только для того, чтобы было чего гробить вечером».

В настоящее время проблема молодежной политики поднимается в масштабах государства. В 2010 году 30 мая, о проблеме здорового образа жизни подростков в рамках конференции в Кремле, Президент Российской Федерации Д. А. Медведев сказал следующее: «Это проблема здорового образа жизни. Эта проблема, конечно, касается не только молодежи. Наши люди в целом зачастую очень равнодушно относятся к своему здоровью. Но состояние здоровья молодежи — это основа благополучия общества в целом на годы вперед. Приведу печальную статистику. Только по официальным данным, курят более 3 миллионов российских подростков. Не молодежи, подчеркиваю, а подростков, то есть тех, кто в школе. Третью регулярно прикладывает к бутылке. В 2008 году было зарегистрировано более 120 тысяч подростков, которые страдают наркологическими расстройствами. И это официальные цифры, а реальные гораздо выше».

# Глава 1. Теоретические основы изучения психологической культуры как условие развитие мотивации к здоровьесбережению в юношеском возрасте

## 1.1. Проблемы психологической культуры в психологии

Психологическая культура является сравнительно новым в психологической науке и пока довольно редко употребляемым в научной литературе понятием. В числе первых исследователей, кто заговорил о психологической культуре в контексте современного научного познания, был российский ученый В.В. Семикин<sup>3</sup>. В одной из своих работ известные западные исследователи культуры А. Кребер и К. Клакхольн приводят более 200 ее определений. Берри, Пуртинга, Сегал и Дасен (1992) описывают шесть общих категориальных областей, в которых сегодня рассматривается и обсуждается культура: дескриптивное, историческое, структурное, генетическое, нормативное и психологическое. Приведем здесь одно из нестандартных определений культуры, которое дает один из известных современных психологов, специалист в области исследования влияния культуры на психологию человека, Д. Мацумото<sup>4</sup>: «Культура – это трудноуловимое, абстрактное понятие, которое в значительной мере образует основу нашего понимания жизни, которое передается от одного поколения к другому в форме ритуалов, традиций, материального наследия и поведения. Культура – это набор программируемых реакций, которые мы и наши предки усвоили, чтобы приспособиться в повседневной жизни к своей среде и к тем, кто нас окружает. Тем самым, она является своего рода программным обеспечением нашего сознания». Рассмотрение психологических аспектов культуры, ее психологический анализ мы находим, прежде всего, в сочинениях основателя немецкой классической философии И.Канта. В своей работе «Логика» он показывает, что три великих вопроса: «что знать?», «что делать?» и «в чем цель?», – разъяснением которых занимается наука, сводятся к одному – «Что такое человек?» Ответы на эти вопросы лежат в основе работы Канта «Антропология с прагматической точки зрения»<sup>5</sup>. Эту антропологию Кант по-другому называет «мироведением». Практическая антропология – это знание о человеке как гражданине мира. Ее следует изучать после школьного образования как академическую дисциплину. Она должна готовить к жизни. «Мы принадлежим к животному царству и становимся людьми только через

<sup>3</sup> Семикин, В.В. Психологическая культура в образовании человека / СПб., 2002. - 34 с.

<sup>4</sup> Kroeber A. L. Anthropology. Race. Language. Culture. Psychology. Prehistory. N.Y., 1948.

<sup>5</sup> Мацумото Д. Психология и культура. 1-е издание, 2003 г.

образование. Вот почему мы могли бы увидеть вокруг себя совершенно других людей, если бы получил всеобщее применение тот метод воспитания, который мудро выводится из самой природы человека». Тем самым Кант говорит о *методе* как о «прививке» человеческому «дичку» от дикости, прививке культуры, культуры морально-умственного совершенства.

Из совокупности многогранных определений культуры мы делаем вывод, что под культурой понимаются совместные общественные наработки, которые становятся основой жизнедеятельности и быта людей, как на всей земле, так и людей в отдельных группах. Мы можем говорить о культуре как о следствии человеческого разума и созидательности, так и о социально-приобретенном наследии, которое может быть принято, или не принято за базисные нормы. Развитие психологических аспектов культуры мы находим у Г. В. Ф. Гегеля, который в самом начале XIX века сформулировал задачу исследования «духа народов». В своей «Энциклопедии философских наук»<sup>6</sup>, Культура, по Гегелю, воплощается в «духе народов» или «субъективном духе»<sup>7</sup>. Философ развивает идею, что индивид, приобщаясь к обществу, обретает на этой основе *подлинно человеческую сущность* и становится личностью в меру овладения им накопленной человечеством культуры в сфере духа.

В середине XIX века предпринимаются попытки обоснования самостоятельного направления, центром исследования которого была бы «психология народов». Основателями новой дисциплины были немецкие ученые М. Лацарус и Х. Штейнталь. Основное содержание их концепции состоит в том, что благодаря единству происхождения и сферы обитания «все индивиды одного народа носят отпечаток особой природы народа на своем теле и душе». При этом «воздействие телесных влияний на душу вызывает известные склонности, тенденции предрасположения, свойства духа. Одинаковые у всех индивидов, вследствие чего они обладают одним и тем же народным духом»<sup>8</sup>. Фактически Лацарус и Штейнталь предлагают строить этническую психологию как объяснительную науку о народном духе, как учение об элементах и законах духовной жизни народов и исследовании духовной природы всего человеческого рода.

В 1879 г. В.Вундт, восприняв идеи и наработки своих немецких предшественников (М. Лацарус, Х. Штейнталь), которые говорили о культуре как об «отпечатке, которые носят все индивиды одного народа», формулирует задачу создания психологии культуры как самостоятельной

---

<sup>6</sup>Кант И. Антропология с прагматической точки зрения. – М., 1999

<sup>7</sup>Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. Субъективный дух (Антропология). – М., 1973, с. 79

<sup>8</sup>Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. Субъективный дух (Антропология). – М., 1973, с. 82

науки. Вунд ставит задачу изучения закономерностей проникновения культуры в психические процессы (М.Коул). Двадцать лет своей жизни он посвятил написанию десятитомной «Психологии народов», что внесло огромный вклад в культурологические, исторические и психологические науки. В ней он развивал положение о том, что высшие психические процессы людей, в первую очередь мышление, есть продукт историко-культурного развития людей<sup>9</sup>.

Большую роль в изучении психологических механизмов социокультурного взаимодействия людей сыграли работы французских ученых Г.Лебона и Г. де Тарда, которые были представителями социально-психологического направления в изучении культур. В своих основных работах «Психологические законы эволюции народов» (1887) и «Психология толпы» (1895) Г.Лебон осуществляет анализ взаимоотношений масс народа, толпы и лидеров, особенностей овладения ими чувствами, идеями<sup>10</sup>. Именно в этих трудах впервые были поставлены проблемы психологического заражения и внушения, сформулирован вопрос об управлении людьми в различных культурах. Последующее развитие проблема объяснения психологических механизмов внутрикультурной передачи информации получила в концепции интеракционизма. В трудах американских ученых У.Джеймса, Дж. Болдуина, Ч. Х. Кули и Дж. Г. Мида. Центральное положение учения – многомерный анализ «Я» как ядра личности в культуре<sup>11</sup>.

Большой компиляционный вклад в научное знание о психологической культуре внесла С. Лурье. В своей работе «Психологическая антропология» С.Лурье утверждает, что психологическая антропология не описывает культуру как данность, а исследует ее как процесс. Среди наиболее важных объединенных тезисов Лурье – «культура — это то, что превращает объект в артефакт», структурно-образующие компоненты культуры являются парадигмами восприятия, определяющие характер деятельности человека в мире. Культура оказывается распределенной между своими носителями (С. Лурье, 2003 с. 9, 13, 18). Основным вкладом в антропологию психологической культуры является постановка проблемы распределения, распределения психологических типов личности внутри единого общества. Вопросы о распределении культурных моделей и о распределении

---

<sup>9</sup> Штейнталь Х. Грамматика, логика и психология // История языкознания в очерках и извлечениях. – М., 1960, с. 135

<sup>10</sup> Вундт В. Проблема психологии народов. – М., 1912

<sup>11</sup> Лебон Г. Психология народов и масс. – М., 1896

психологических типов, безусловно, между собой взаимосвязаны, однако характер этих связей оставался неясным. Исследователи, работавшие в рамках личностно-центрированного подхода к исследованиям национального характера (Этнологи Алекс Инкельс (Inkeles) и Даниэль Левенсон (Levenson)), отказались от социокультурного детерминизма, оставшегося в наследство этнологам еще от Франца Боаса. Личностно-психологическим процессам они предавали большее значение, чем «социальным требованиям». Именно этот подход в дальнейшем поможет объяснить устойчивость социальных систем.

В начале XX века возникло новое направление в психологическом изучении культуры – психоаналитическая концепция культуры. Основоположителем этого направления стал З.Фрейд<sup>12</sup>. Он построил свою исходную объяснительную модель культуры как отчужденной от человека принудительной индивидуации, объясняющей в едином акте, как нормативные запреты (табу), так и спасительные проекции, ритуально снимающие страх и чувство вины. Для понимания сути психоаналитической концепции Фрейда весьма важна его модель личности, в которой Я, Оно и Сверх-Я борются за сферы влияния. Оно (id) – глубинный слой бессознательных влечений, сущностное ядро личности, над которым надстраиваются остальные элементы. Я (Ego) – сфера сознательного, посредник между бессознательными влечениями человека и внешней реальностью (культурной и природной). Сверх-Я (Super-Ego) – сфера долженствования, моральная цензура, выступающая от имени родительского авторитета и установленных норм в культуре. Сверх-Я есть соединяющий мостик между культурой и внутренними слоями личности. Свою структурную схему Фрейд и его последователи считали универсальным способом объяснения поведения и деятельности как человека современной, так и архаичной культуры, как нормального, так и безумного. На взгляд В.В. Семикина, структуру Сверх-Я можно считать некоторым аналогом психологической культуры в человеке<sup>13</sup>.

Психоаналитический подход к изучению культур получил дальнейшее развитие в XX веке в работах таких ученых, как Г. Рохейм, М. Мид,

Р. Бенедикт, К. Юнг, Э. Фромм. Наиболее последовательным в реализации идей фрейдизма был Г. Рохейм. В частности при построении своей теории культуры он акцентировал внимание на принципе сублимации,

---

<sup>12</sup> Белик А.А. Культурология. Антропологические теории культур. – М, 1999.

<sup>13</sup> Фрейд З. Тотем и табу. – М., 1915

полагая, что в основе всех видов культурной деятельности лежит сублимация. Сублимация также способна преодолевать неврозы.

К. Юнг существенно расходился с З. Фрейдом в понимании культуры. Он отверг «пансексуализм» Фрейда, полагая, что «психическая энергия» (либидо), с помощью которой строятся личностные и коллективные формы культуры, универсальна и нейтральна в отношении инстинктов человека<sup>14</sup>. Альтернативой фрейдистскому, психоаналитическому толкованию взаимоотношений индивида с обществом и культурой является подход, разрабатываемый представителями гуманистической психологии. Так А. Маслоу в своей работе «Психология бытия» (1997), которая, по сути, представляет собой нормативную социальную психологию, пишет: «Эта книга представляет собой лобовое столкновение одной системы ортодоксальных ценностей с другой новой системой ценностей, которая представляется мне не только более эффективной, но и более истинной. Антропологическое направление в исследовании культуры развивали американские ученые А.Кребер и М.Херсковиц. В своей работе «Антропология» А.Кребер разрабатывает представление о понятиях ценностной (идеальной) и реальной составляющих культуры. Ценностный аспект культуры является ее интегрирующим и смысловым началом. А.Кребер назвал его «этнос». Этнос – это система идеалов ценностей, доминирующих в культуре и имеющих тенденцию контролировать поведение ее членов<sup>15</sup>.

Психоанализ играл очень важную, но иногда парадоксальную роль в изучение национального характера. Как утверждал Клод Клакхон (Kluckhohn), нет другой концепции, которая была бы сравнима по важности для общественных наук. Маргарет Мид особо подчеркивала его важность в развитии исследований культуры и личности. Психоанализ предлагает концепцию человеческой природы и человеческого развития, которая универсально применима ко всем обществам. Постепенно создавалась новая пост-фрейдийская модель психоанализа. В чем ее основные отличия? Личность рассматривается как относительно стабильная система, организованная особым образом, как бы имеющая центр и периферию. Функциональная важность той или иной черты характера состоит в том, какое место она занимает в целостной структуре личности. На периферии

---

<sup>14</sup>Семикин, В.В. Психологическая культура в образовании человека / СПб., 2002. - 34 с.

<sup>15</sup>Юнг К. Архетип и символ. - М., 1991.

лежат сознательные желания, верования, ценности человека. На более глубоких уровнях происходят “эго”- защитные и “эго”- интегративные процессы. На еще большей глубине находятся неосознаваемые желания, внутренние конфликты, образы себя и других. Все эти структуры находятся в постоянном взаимодействии в рамках динамической системы (“эго”, “ид”, “супер-эго”). Причем, если “ид” и “супер-эго” бессознательны, то “эго” имеет три составляющие - сознательное, предсознательное и бессознательное. Каждая из сфер психики имеет свою собственную функциональную нагрузку и роль в поддержании личности как целостной системы. Две схемы психической системы, которые мы встречаем в работах Фрейда (в более ранних (сознательное, предсознательное и бессознательное) и в более поздних (“эго”, “ид”, “супер-эго”)). В данном случае накладываются друг на друга и отчасти переосмысляются (“супер-эго” у Фрейда относится к сфере сознания)<sup>16</sup>.

Подобный взгляд на структуру личности был широко распространен в том направлении исследований национального характера, которое рассматривало культуру как “выученный феномен”, то есть феномен, усвоенный в глубоком детстве. Примером такого подхода могут служить работы Горера. Впоследствии такой подход получил свое продолжение и развитие в трудах Джона Уайтинга и Ирвина Чайлда в 60-ые годы.

Основная теория культуры и личности в психологической антропологии, и в частности в исследованиях “национального характера”, была психоаналитической. Это проиллюстрировано в деятельности многих антропологов, чья работа имела характер глубокого клинического исследования, как это было, например, в трудах Ж.Дерево.

Ж. Дерево полагал, что человек испытывает психологическую травму, если он не обладает возможностями справиться к той или иной кризисной ситуацией или если он не может получить защиту, ожидать которую принято в его культуре. Культура при этом может быть определена и как внутренний опыт, и как способ переживания. Психологические расстройства возникают в следующих случаях: они могут провоцироваться расстройством в социальных отношениях, они могут провоцироваться рассогласованностью культурных моделей, они могут быть сами частью культуры и им может приписываться сакральное значение (шаманизм). Кроме того возможно идеосинкретическое расстройство, которое является следствием столкновения с чем-то таким, существование чего вообще не предполагается данной культурой и культура не имеет соответствующих защитных

---

<sup>16</sup> Kroeber A. L. Anthropology. Race. Language. Culture. Psychology. Prehistory. N.Y., 1948. P. 193.

механизмов. Основным вкладом психоанализа в антропологию явился акцент на эго-функциях, таких как эго-адаптивная и эго-защитная и эго-интегративная. Фактически версия психоанализа, которая состоит в том, что структуры психики находятся в постоянном взаимодействии в рамках динамической системы “эго”, “ид”, “супер-эго”. Причем, если “ид” и “супер-эго” бессознательны, то “эго” имеет три составляющие (сознательное, предсознательное и бессознательное); каждая из сфер психики имеет свою собственную функциональную нагрузку и роль в поддержании личности как целостной системы. Своеобразная вольность в обращении антропологов с психоаналитической теорией, с нашей точки зрения, шла ей на пользу. Антропология не могла принять учение Фрейда целиком, поскольку оно замещало собой антропологические теории и противоречило данным, полученным антропологами в ходе полевой работы. Но некоторые из психоаналитических концепций при творческом их применении, очевидно, способствовали развитию психологической антропологии.

Современной проблемой изучения психологической культуры является теоретизированность подходов с отсутствием должной экспериментальной эмпирики. Большая доля знаний в социальной психологии базируется на исследованиях, осуществленных на респондентах из представителей Европы и Северной Америки. При этом важно отметить, что более чем 90 процентов научных данных получено в Северной Америке, которые представляют менее 7 процентов от общего населения земного шара. Чтобы понять значение этого соотношения, представьте себе что, если население земли составляет 100 человек. То 55 процентов это азиаты, 21 – европейцы, 9 – африканцы, 8 – представители южной Америки и 7 процентов представители северной Америки<sup>17</sup>. Другой изъян исследовательских выборок состоит в том, что, по меньшей мере, в период до 1970-х годов большая часть эмпирических данных основывалась на испытуемых мужского пола. Женщины «не присутствовали» в качестве испытуемых, и во многих случаях эмпирические условия и задания были больше приемлемы для мужчин, чем женщин (Nielsen, 1990). По-видимому, следует признать, что проведение исследований за пределами университетских условий накладывает дополнительные трудности на академических психологов. И особенно трудно проводить исследования в институциональных образованиях (например, в школах, тюрьмах). Руководители подобных структур воспринимают проведение таких исследований как неоправданное вмешательство в сферу их компетентности. Они вполне обоснованно

---

<sup>17</sup> Kroeber A. L. Anthropology. Race. Language. Culture. Psychology. Prehistory. N.Y., 1948. P. 194.

опасаются, что широкой общественности станут известны недостатки их деятельности, поэтому склонны к тому, чтобы их не беспокоили. Но даже в тех случаях, когда мы проводим исследования не на учебных выборках, они вряд ли будут репрезентативными для всего человечества. Не смотря на то, что при проведении кросс-культурных исследований существуют специфические методологические трудности (Triandis, Berry, 1980), если таких исследований не проводить, то невозможно увидеть различия между результатами исследований, представляющими локальный интерес, и теми исследованиями, в которых говорится об универсальных явлениях.

Важность проверки наших результатов на других контингентах хорошо иллюстрирует работа Амира и Шарона (Amir, Sharon, 1987). Они стали анализировать все публикации в ведущих психологических журналах в период с 1973 по 1975 годы. Публикации были сгруппированы в семь категорий в соответствии с проблематикой исследований, и по методу случайной выборки было отобрано по пять статей из каждой категории. Эти статьи были проанализированы с точки зрения повторного получения результатов исследований. Анализ показал, что только шесть работ имеют хорошие шансы для повторения, поскольку их тематика не была связана со специфично американскими проблемами и не требовала больших сложностей методического плана. В своей работе авторы сообщили о своей попытке повторить эти результаты на студентах израильских колледжей и школьниках старших классов. Более половины предыдущих результатов (34% из 64%)<sup>18</sup> повторить не удалось.

Антропологи считают, что в мире существует шесть или семь «культурных регионов», которые наиболее сильно отличаются друг от друга:

1. Европа и те регионы, на которые сильное влияние оказала европейская культура, например, Северная Америка. Этот регион включает также людей, проживающих в районах Средиземного моря, таких как Северная Африка и Израиль (вспомним, что такие монотеистические религии, как Иудаизм, Христианство и Ислам, имеют между собой много общего).

2. Южная Африка, район Сахары.

3. Восточная Азия (Япония, Китай) и южная Азия (например, Индия).

4. Острова Тихого океана, включая австралийских аборигенов.

5. Индейцы Северной Америки.

6. Индейцы Южной Америки.

---

<sup>18</sup> Гарри К. Триандис. Культура и социальное поведение. 1994. Макгроу-Хилл, с. 58

При измерении культурной дистанции мы должны учитывать, по крайней мере, пять аспектов: язык, структуру семьи, религию, уровень жизни и ценности.

1. Известно, что языки группируются в «лингвистические семьи». Лингвисты обнаружили эти семьи, изучая сходство и подобие в словах и языковых моделях. Например, индоевропейские языки простираются от Индии до Ирландии с небольшими вкраплениями других языков (венгры, финны, баски). Эта лингвистическая семья отлична, скажем, от японцев или зулусов.

2. Семейные структуры могут колебаться от полигиничных (муж имеет несколько жен) и полиандричных (жена имеет несколько мужей) до моногамных (один супруг); от расширенных семей (например, всеми ресурсами совместно владеют все братья и их семьи) до ядерных (отец, мать, дети). Тодд (Todd, 1983) выделил восемь типов семейных структур.

3. В рамках христианства, иудаизма, ислама, индуизма, буддизма, синтоизма и в языческих культурах также существует много вариаций.

4. Для измерения уровня состояния здоровья населения, часто используется показатель валового национального продукта на душу населения (ВВП/чел). По этому показателю разница между странами огромна, например, от 150 долларов в Бангладеш до 23 тысяч долларов в Швеции<sup>19</sup> (естественно, эти показатели изменяются, поскольку происходят колебания курса доллара).

5. В ценностных структурах также существуют большие различия (Schwartz, 1992). Например, есть культуры, в которых ценности «почитание традиций» и «почитание родителей и взрослых» являются намного более важными, чем ценности «удовольствие» и «веселая жизнь».

Минимальная культурная дистанция будет иметь место тогда, когда в культурах идентифицируются сходные характеристики в языке, структуре семьи, религии, показателе ВВП/чел и ценностях. Наибольшая дистанция будет встречаться тогда, когда все пять показателей различны. В случае с Соединенными Штатами и Израилем языки принадлежат различным лингвистическим группам (хотя большинство израильтян знают английский язык); семейные структуры одинаковые; религии в определенном смысле различны, но монотеизм способствовал формированию общих традиций; показатели ВВП/чел различны, но не очень сильно; ценности различны, но в сравнении с остальным миром относительно одинаковы. Вообще при

---

<sup>19</sup> Аналитика службы Росстат  
<http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main/population/healthcare/>

рассмотрении этого вопроса в общемировом масштабе эти две культуры имеют намного больше одинаковых культурных элементов, чем отличных.

Характеризуя современную психологическую культуру, как составную часть системной культуры, В.Н. Дружинин<sup>20</sup> называет ее многослойной. Психологическая культура как составная часть системной культуры общества также многослойна. В нее входят:

1) обыденное психологическое знание и психологические практики, присутствующие в рамках религиозной жизни, общественно-политической, экономической, образовательной деятельности;

2) психологическая профессиональная деятельность и практическое знание, имеющие научное обоснование и вместе с тем долю искусства (психотехники, различные школы психологического консультирования и психотерапии и т. д.);

3) психологическая наука и образование (в основном высшее), образующие сферу психологии.

Новым феноменом XX века стало возникновение массовой психологической культуры, так называемой поп-психологии, которая, взаимодействуя с другими составляющими и сферами массовой культуры, породила психологическую поп-литературу, психологизированные кино- и телефильмы, в которых психологи, психоаналитики и психотерапевты выступают в главных ролях (заметно искажая и вульгаризируя реальную деятельность практического психолога, ее цели и нормы).

---

<sup>20</sup> Аналитика службы Росстат <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main/population/healthcare/>

## 1.2. Мотивация в структуре психологической культуры

Подходя к проблеме здоровьесбережения, как части психологической культуры, обратимся к начальной социоэволюционной стадии человека. Стремление человека к здоровью наблюдается со времен осознания в человеке своего организма и тела, как «храма жизни», осознания своей смертности и конечности. Фобос человека перед смертью и стремление изучить диалектические категории «жизнь» и «смерть» породил в человеке религиозность, как веру в сверхъестественную, высшую силу, контролирующую продолжение человека после неизбежного конца, и науку, позволяющую продлить жизнь на Земле и сделать ее более комфортной. Несмотря на огромное количество случаев самопожертвования и веру в жизнь загробную, которая, по мнению людей разных вер, более значима, стремление сохранить свое тело здоровым наблюдалось также практически во всех культурах, как биологический фактор продолжения рода и эгоизма индивида. Подходя к изучению своего организма, большинство исследователей охарактеризовало «здоровье» как состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы в частности способны полностью выполнять свои функции. Здоровье в современном международном понимании есть характеристика, складывающаяся из набора количественных параметров. Как, например антропометрических рост, вес, объем грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей. А так же физических частота пульса, артериальное давление, температура тела; биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов, гормонов и пр.); биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и др. До того как медицинская наука определилась с понятием нормы и общины, государства и культуры сформировывали свои требования к нормам здоровья, исходя из очевидных показателей (физическая и духовная сила, трезвость ума, репродуктивные способности) и возможности совершать значимые социальные акты (вести охоту, участвовать в боевых действиях и т.п.). Как таковая культура здоровьесбережения, по нашим оценкам, зародилась с палеоантропов, согласно современным научным представлениям об их культуре<sup>21</sup> (если не вдаваться в полемику о том, являются ли палеоантропы предками современного человека). Научные свидетельства<sup>22</sup> об обнаружении

---

<sup>21</sup> В.Н. Дружинин Феномен образовательной культуры личности в образовательском контексте / Егорова А.В., Каманов И.М., Попова М.В. (редакторы) Формирование психологической культуры личности в системе дополнительного образования детей М. Просвещение 2006, с. 7 – 8

<sup>22</sup> Эйдельман Н. Я. Ищу предка. М.: «Молодая гвардия», 1970. — 240

рядом с телом захороненного неандертальца инструментов и цветов могут приводить исследователя к выводу о вере в загробную жизнь и наличии религиозно-магической практики. Соответственно, осознание жизни и смерти приводит к представлениям о ценности жизни в теле и организме. Поскольку социальная и производственная деятельность является следствием высокоорганизованного разумного вида, мы можем делать основательное предположение, что *мотивацией* в сохранности жизни, выступает более сложные факторы, чем инстинкт самосохранения, но основанные на нем. Если допускать принадлежность палеоантропов к предкам человека *homo sapiens*, то может быть выдвинута гипотеза о зарождении мотивированной концепции сохранности своего здоровья у человека, как одного из главных компонентов сохранности жизни, со времен культуры палеоантропов. Однако точных данных относительно взаимосвязи видов палеоантропов и *homo sapiens*, в Российской Академии наук и мировом сообществе нет; нервная система и мозговая деятельность палеоантропов не изучена. Говорить о мотивациях к здоровьесбережению самого раннего подвида человека разумного человека умелого также представляет собой большую сложность, т.к. Олдованская, Аббевильская и Ашэльская культуры достаточно примитивны: отсутствуют исторические источники, свидетельствующие о религиозных представлениях носителей культур и об их выражении в искусстве.

Культурно-технологический комплекс Мустьерской эпохи уже включал в себя стремление к комфорту быта и культурно-религиозные представления носителей культур, делались орудия производства, добывался огонь, носились шкуры животных в качестве одежды. Подобные эволюционные прогрессы человека разумного говорят о первоначальном, инстинктивно заложенном стремлении к обереганию себя от физических воздействий с врожденной целью продлить свою жизнь, сделать ее более комфортной и безопасной. Наличие религиозной ориентации, которая зародилась практически сразу же, как человек вступил в функциональную интеракцию с окружающим его миром, говорит и о его желании защиты и страхе перед неизбежностью смерти.

Во всех последующих религиозных учениях тема здоровьесбережения звучит далеко до распространения Христианской веры; наиболее изучены мотивы стремления к здоровью в язычестве и фетишизме. У общих фетишей могла быть и своя «специализация»: один управлял временами года, другой ведал здоровьем, третий – охотой и т.д. Особая группа фетишей связана с

распространенным у многих народов мира культом предков. Их изображения становятся предметом поклонения. Особое внимание культа здоровьесбережения наблюдалось и в ведийской конфессии. Гимны Ригведы были обращены к тому или иному божеству. Они начинались с его восхваления, с перечисления его особенностей, доблестных заслуг и славных деяний. Божество восславлялось как защитник от всевозможных бед и напастей, податель богатства, силы и процветания, способный обеспечить обильное мужское потомство, неуываемое здоровье и долголетие. В культах поклонители ведизма чаще всего просили богов о здоровье, долголетию и т.п. Мотивации к здоровьесбережению развивались эволюционно, параллельно с развитием человека, его интеллекта и социальности: от инстинктивного желания жить и ужасами перед недугами, травмами и болезнями, до социальной конкуренции, комфорта, престижа и сохранности своего физиологического эго. На стадиях культур анимизма и фетишизма, люди страдали от огромного количества болезней, вызванных тяжелыми условиями жизни, полного отсутствия личной гигиены; болезни не воспринимались как следствие нарушения гигиенических норм проживания, санитарии и питания в виду отсутствия необходимого наблюдательного опыта, и считали болезни наказаниями от невиданных сил, идущих от богов. Наличие большого количества болезней в доисторические времена вынуждало людей обращаться к помощи медицины. Представление о природе болезни определяло лечение заболеваний. Отсюда и родилось одушевление предметов в религиях анимизма: все люди и предметы имеют душу; она уходит во время сна или после смерти, но продолжает пребывать постоянно около живых; она вселяется в здорового и вызывает болезнь и, чтобы её изгнать, следует пустить в ход всякие хитрости. Болезнь происходит от заблудившейся и застрявшей в чужом теле души; чтобы вылечить болезнь, следует изгнать духа. Эту задачу и выполняет первобытный врач, употребляя заклинания и давая различные средства. Оттого в глубокой древности врач был вместе с тем и жрец и вступал в общение с невидимым миром. В этом и заключались функции первобытной медицины, следовательно – функции сохранности здоровья в обществе. В качестве мотивации здоровьесбережения древних людей мы можем выделить физиологическое неприятие болезней, влекущих за собой скорейшую смерть.

Жестокие нравы каменного века доказываются множеством прижизненных повреждений, находимых на скелетах. Большинство ран встречается на голове, что зависело от характера битв того времени; от стрел раны попадают в различных частях тела. Переломы костей встречаются нередко; исход заживления их свидетельствует о том, что доисторический

хирург умел хорошо накладывать повязки; между переломами есть такие, при которых удовлетворительный результат возможен лишь при хорошем наложении повязки. Первые повязки накладывались, вероятно, из глины. Таким образом, доисторическая хирургия владела уже некоторыми способами лечения. Производились и очень важные операции — это доказываются скелетами, в которых на черепе есть следы прижизненного прободения (трепанации). Состояние черепов убеждает в том, что больные после подобных операций жили долго.

Уже в 770—476 гг. до н. э. в Китае существовала книга «Нэй-Цзин» по медицине<sup>23</sup>. Труды Гиппократ и других греческих учёных датируются более поздними периодами.(446—377 гг. до н. э.) Вопреки распространённому мнению, медицина Древнего Китая не была представлена исключительно неподкреплёнными фактами, основанными лишь на религии и мифах. Так, например, до нас дошли сведения о том, что уже в V веке до н. э. в Китае проводились хирургические операции с применением наркоза и соблюдением стерильности. В высших слоях общества была развита гигиена. Для предотвращения заражения гельминтами проводились общеизвестные процедуры. Например, мытьё рук перед приёмом пищи. В период Танской династии (618—907 гг. до н.э.) китайским врачам были известны инфекционные заболевания (к примеру, лепра). Больного и всех, кто с ним контактировали, изолировали от остальных людей. Имеются сведения о том, что самые первые прививки от оспы были проведены в Китае ещё за тысячу лет до нашей эры. Инокуляция содержимого оспенных пустул здоровым людям с целью их защиты от острой формы заболевания распространилась затем и в другие страны (Индию, Японию, Турцию, Малую Азию, страны Европы). Но не всегда прививки были успешны. Имеются свидетельства и о начале течения острой формы заболевания, и даже о смертях. Традиционная китайская медицина была распространена во всех слоях населения. Она не всегда соответствовала достоверным научным фактам и часто была иррациональна и основана на мифах и религии. В Японии медицина не была настолько самобытна и чаще японские врачи использовали китайскую медицину или некоторые её части. Тибетская медицина корнями уходит в Индию. Именно оттуда пришли все медицинские знания на Тибет. Правда, до нас они дошли несколько изменёнными. Немало почерпнула медицина Тибета и от других древних цивилизаций. Из китайских источников были позаимствованы знания о некоторых лекарственных средствах природного происхождения, способах их обработки, некоторых видах лечебного

---

<sup>23</sup>Вишняцкий Л.Б. Основные события в истории изучения неандертальцев изд. ИИМК, 2005 г., с. 14-16

массажа, иглотерапии. Все эти знания были изложены в главном медицинском трактате Тибета "Чжуд-ши ". В Тибетской медицине не используются хирургические методы. Считается, что отдельный орган болеть не может. Болеет всё тело, так как оно неделимо. Тибетские врачи начинают лечение с приведения в равновесие нервной системы человека.

Тема здоровья и здоровьесбережения как социокультурный аспект зародилась с начала антропологии как совокупность физического и морального совершенства. Антропология в широком смысле представляет собой совокупность научных дисциплин о естественном и культурном происхождении человека. Картезианская антропология относится к философской антропологии (философское учение о природе и сущности человека, рассматривающее человека как особый род бытия). Антропология как философское учение является исторически первой формой представления человека как такового в качестве особого предмета понимания и изучения <sup>24</sup> <sup>1</sup>. Комплекс картезианских идей (т.е. сформулированных французским философом, математиком и экспериментатором Рене Декартом 1596-1650 г.г.), открытий, концепций и порожденных ими проблем, отражает основные интеллектуальные ориентиры новоевропейской эпохи. Картезианское учение о бытии вырастает как специфически новоевропейская интерпретация одного из ключевых онтологических представлений западно-христианского мира, согласно которому Бог, человек (мыслящий дух) и мир относятся друг к другу как актуально бесконечное, потенциально бесконечное и конечное бытие. Особенность позиции Декарта в том, что каждая из этих реалий мыслится как самостоятельная действительность — субстанция. По Декарту, очевидно, что «Я», как реальность разумная и волеизъявляющая, никоим образом не есть тело, т.е. реальность протяженная.

В антропологии одним из вопросов, порожденным картезианским дуализмом, стала т.н. «психофизическая проблема». Вопрос взаимодействия мышления и мозга, по сей день концентрирующий внимание научно-исследовательских институтов, свидетельствует о том, что Декарт артикулировал установку духовного самочувствия человека, актуальную вплоть до современности. С одной стороны, мыслящее Я осознает себя субстанцией, с другой — основной его интерес лежит в векторе его взаимоотношений с материально-чувственным миром, познание специфической субстанциональности которого несравненно желанней,

---

<sup>24</sup> Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Подробное руководство для специалистов по акупунктуре и лечению травами; пер. с англ. В 3т. Т. 2 — Москва: Рид Элсивер, 2011

1Л.П. Воронцова, А.А. Белик АНТРОПОЛОГИЯ//«Культурология. XX век. Энциклопедия», Университетская книга, Санкт-Петербург, 1998

нежели познание Бога, который (если он существует) «не вмешивается» в жизнь мира.

Дуализм, являясь оправданной характеристикой для картезианской антропологии, не выражает онтологической позиции Декарта в целом. В его картине мира Бог — это третья субстанция, и только Он субстанционален в собственном смысле слова. Трехчастная (не триединая и не триадичная) онтология, геометрической транскрипцией которой можно считать предложенную Декартом систему координат, это веха в духовной эволюции гуманистического сознания. Бог, природа, человек (дух, тело, душа) — субстанциональные реалии, для которых иерархичность вторична в сравнении с самобытностью; человек осознает себя субстанциальным в своей обособленности от Бога и независимости от материи.

Этика Декарта представляет собой последовательный гуманистический рационализм. Бог и дьявол не наделяются статусом субъектов человеческой судьбы; зло и грех из онтологических реалий редуцируются к заблуждениям (ошибкам), причина которых в том, что свободная воля нарушает границы разумности. Путь к счастью — стерилизация силами разума страстей души, которые, по сути, «не плохие и не хорошие». Таковыми делает их сам человек — свободный конструктор своей судьбы. Этика Декарта, как рассуждение об экзистенциальном методе, является естественным плодом на древе познания картезианской философии: принцип *cogito* выступает ее началом, путем и конечной истиной — «поистине я существую, когда я мыслю»<sup>1</sup>.

Рассматривая мотивацию здоровьесбережения в рамках психологической культуры, раскроем становление научной мысли Хаккаузена. Хаккаузен утверждает, что жизнь любого человека представляет собой непрерывный поток активности. Этот поток включает в себя не только разного рода действия или сообщения, но и переживания — проявления психической активности, такие как восприятия, мысли, чувства и представления; эта активность недоступна для внешнего наблюдения и не производит каких-либо непосредственных изменений во внешнем мире. Слово «мотивация» выступает в психологии в качестве обобщающего обозначения многочисленных процессов и явлений, суть которых сводится к тому, что живое существо выбирает свое поведение, исходя из его ожидаемых последствий, и управляет им в аспекте его направления и затрат энергии. Наблюдаемая целенаправленность поведения, начало и завершение более крупных фрагментов поведения, его возобновление после прерывания, переход к какому-то новому фрагменту поведения, конфликт между

различными целями и его разрешение — все это относится к проблемной области, называемой «мотивация».

С возникновением «научной», т. е. экспериментальной, психологии проблемы мотивации рассматривались в самых разнообразных контекстах. Разной была и терминология, в значительной мере отражавшая изменчивость подходов. Смысловое содержание также изменялось вместе с предрассудками и убеждениями той или иной эпохи, и его значимость то повышалась, то падала. В качестве примера можно привести словарь научных терминов, сложившийся к началу XX столетия. В то время «мотивы» или «побуждения» («основания») боролись друг с другом, чтобы найти решение о выборе из нескольких возможных альтернатив действия или же решение о том, стоит ли вообще совершать определенное действие или нет. Затем эстафету подхватывала «воля», которая заботилась о том, чтобы сформировавшееся намерение было реализовано в действии. Это в первую очередь касалось тех случаев, когда было необходимо преодолевать сопротивление, будь то противодействующие тенденции самого индивида или противостоящие ему обстоятельства внешнего мира. При этом в «воле» охотно видели олицетворение долга и моральных норм. Считалось, что «воля» должна прокладывать свой путь вопреки сопротивлению «низших» тенденций, наподобие «инстинктов», «влечений», «побуждений» и «потребностей».

Уже через четыре или пять десятилетий ситуация на «концептуальной сцене» полностью переменялась. Во-первых, со сцены ушло ценностное противопоставление морально-должного и разумного с одной стороны, и побуждаемого страстями и влечениями с другой; во-вторых, «воля» лишилась всяческого доверия в качестве научного понятия, а «влечения» и «потребности» утратили приписываемый им ранее животный характер и включили в себя также человеческие стремления высокого порядка.

Одновременно с этим вопросы мотивации проникли в изучение многих других психических процессов. Теперь они были важны не только при объяснении действий или результатов «научения». «Мотивация» постепенно занимала все более важное место в объяснении не только поведения и «научения», но и таких, казалось бы, автоматически протекающих процессов, как восприятие, представление и мышление. Изучение мотивации со временем вылилось в самостоятельное направление с собственным понятийным аппаратом, методами, теориями.

В начале двадцатого века проблемы мотивации сводились в основном к анализу волевого акта (принятие решения, выбор) и волевого действия (произвольное управление действием). «Мотивы» рассматривались просто

как основания, принимаемые в расчет при принятии волевого решения (James, 1890; Ach, 1910; Pfander, 1911). Лишь в 1936 г. вышла первая англоязычная монография, в названии которой использовалось слово «мотивация»: Р. Т. Young, -«*Motivation and Behavior*». Теперь уже не волевые акты регулировали доступ к действию и его осуществление, а потребности и тенденции, оказывающие большее или меньшее влияние на поведение в зависимости от своей силы.

Двадцать лет спустя рефераты, монографии, обзоры, руководства выходили в свет одно за другим. Среди них следует упомянуть серию ежегодников по проблемам мотивации Университета штата Небраска (с 1953 г.), руководства (Koch, 1959-1963; Thomaе, 1965) и более или менее полные учебные пособия (Cofer, Appley, 1964; Atkinson, 1964; Atkinson, Birch, 1948; Bolles, 1967, 1975; Madsen, 1959, 1974; Heckhausen, 1980; Weiner, 1972, 1980).

Сегодня исследования мотивации еще далеки от окончательного решения всех вопросов и от выработки единых методов и теорий, а потому имеет смысл проследить развитие проблематики мотивации в исторической перспективе. При этом нам придется вернуться почти на столетие назад. Прежде всего, обратимся к первым исследователям мотивации, которые в начале нашего века занялись проблемами, не утратившими свою значимость и по сей день, и проследим становление отдельных направлений в разработке этих проблем.

Теория мотиваций Хаккаузена во многом сформирована на компиляции идей исследователей начала XX века (Thorndike, 1898, 1911, Уильям Джеймс, И.П. Павлов, З. Фрейд и др.), которые через призму философии и теологии рассматривали человека уже в научном, биопсихологическом аспекте, как существо, одаренное разумом и свободной волей. Эти качества не только отличают человека от животного, определяя его сущность, но и налагают на него ответственность за свои действия и решения. Проблема объяснения человеческого действия в этом случае крайне проста. Человек действует разумно по легко усматриваемым причинам и законным основаниям, поскольку обладает разумом, а раз он наделен свободной волей, излишне и бесплодно объяснять его действия внешними силами — будь то влияние внешней среды или состояния собственного тела. Конечно, разумным действиям и проявлению свободной воли могут препятствовать вспышки эмоций и страстей. Подобное (пусть и не столь упрощенное) объяснение поведения в истории науки встречается неоднократно. Признается ли при этом зависимость человеческих действий от материальных и физиологических данных организма или считается, что поведение человека подчинено гедонистическому принципу поиска

удовольствия и избегания неудовольствия, значения не имеет. Ведь при этом сохранялась декартовская пропасть между человеком и животными, поведение которых управляется не разумом и не волей, а слепыми природными силами, инстинктами.

Этот дуализм в объяснении поведения сменился единой концепцией, изложенной в книге Чарльза Дарвина «Происхождение видов» (Darwin, 1859). Различия в строении тела и способах поведения живых существ Дарвин (1809-1882) объяснил действием двух принципов: случайным изменением признаков и естественным отбором этих признаков в борьбе за выживание. Оба объяснительных принципа были чисто детерминистскими и оказались весьма перспективными для конкретного причинного, детерминистского объяснения человеческих действий. Наряду с этим детерминистским мировоззрением, распространению которого на феномены человеческой мотивации долгое время препятствовали представления о кардинальном онтологическом различии между человеком и животными, главную роль сыграли три теоретических убеждения.

Первое убеждение основывалось на существовании между животными и человеком не пропасти, а континуума; при этом утверждалось, что объяснение поведения животных может способствовать объяснению человеческого поведения. Рассматривались инстинкты и побуждения, которые определяют человеческое поведение. Второе убеждение признавало возможности размножения и сохранения вида только для тех живых существ, которые смогли приспособиться к окружающей среде; при этом утверждалось, что человеческий интеллект — явление не исключительное, а продукт тысячелетней истории его становления. Интеллект, способность делать выводы из приобретаемого опыта, позволяли сохранить вид, обеспечивая быстрое приспособление к меняющимся условиям среды. Третье. По Дарвину, особенности строения тела и поведения, которые дают преимущества при естественном отборе, проявляются не только как специфические видовые признаки. Внутри вида всегда имеются индивиды, у которых особенности строения и поведения позволяют им в борьбе за существование лучше приспособиться к усложнившимся условиям.

Серьезный вклад в гендерное изучение мотивации внес Е. П. Ильин<sup>25</sup>. Исследователь основывается на современных данных и исследованиях поведения человека в актуальной среде. Под половыми различиями в мотиваторах Е. П. Ильин подразумевает факторы, влияющие на принятие человеком решения о том, чем и каким способом должна быть удовлетворена потребность. Ильин Е. П. ссылается на работы А. В. Ермолина, в которых показано, что мужчины чаще называют в качестве мотиватора оценку своих

возможностей, своего состояния, а женщины в той же ситуации ориентируются на то, как они воспринимаются со стороны (идет им или нет та или иная часть гардероба и т. п.). При мотивации своего поведения человек часто руководствуется теми ценностями, которые у него сформированы в процессе его жизни и воспитания. В ряде работ выявлены различия в значимости тех или иных ценностей у субъектов мужского и женского пола. Однако полученные данные весьма разноречивы и с трудом укладываются в какую-то схему. Это зависит как от различного набора предъявлявшихся ценностей, так и от возрастных и социальных особенностей опрашиваемых, а также от социальной обстановки в обществе.

Г. Оллпорт с соавторами (G. Allport et al., 1951) выявил, что женщины на первое место ставят эстетические, социальные и религиозные (т. е. духовные) ценности. Для мужчин наиболее важными являются теоретические, экономические и политические ценности, что можно связать с их интересом к абстрактным знаниям, потребностью в практическом успехе и стремлением к престижу и власти.

Однако времена меняются, а вместе с ними нравы и ценности. По данным А. И. Пенькова (2000), у девушек на первом месте в качестве ценности стоит материальное положение, а духовные ценности и креативность выражены меньше всего. По данным Е. Ф. Рыбалко и Н. Г. Крогиус (1998), у девушек 9-х и 10-х классов на первом месте находится «безопасность семьи и близких». И это не случайно, учитывая в каком бедственном материальном положении в годы перестройки оказалась большая часть населения нашей страны и какая криминальная обстановка сложилась в государстве.

Другие ценности и другая их значимость для мужчин и женщин выявлены в работе Т. В. Андреевой (1998) (см. табл. 1).

Таблица 1. Ценности мужчин и женщин (по данным Т. В. Андреевой, 1998)

Мужчины	Женщины
Творчество	Познание
Работа	Друзья
Познание	Равенство
Любовь	Творчество
Друзья	Свобода
Свобода	Любовь
Удовольствие	Семья
	Материальная обеспеченность

По данным А. И. Пенькова, среди сфер жизни, наиболее способствующих реализации доминирующих смыслов и ценностей, мужчины выбрали общественную и семейную жизнь, а профессиональная жизнь и сфера развлечений оказались менее значимыми. У женщин ведущими сферами жизни были обучение и образование, увлечения. Общественная и профессиональная жизнь имеют меньшую значимость.

Подходя к вопросу здоровья с призмы диалектической философии, д. филос. наук И. С. Ларионова относит понятие «здоровье» к отражению одной из фундаментальных характеристик человеческого существования, формы его жизни, и тесно связывает понимание здоровья с социальным развитием человечества и общественными феноменами.

В настоящее время, согласно И.С. Ларионовой, Е.П. Ильину, Н.И. Железнова, господствует понимание здоровья как отсутствие болезней. С феноменологической точки зрения это объясняется тем, что опыт переживания здоровья дан людям не изначально, а вторично. Неудовлетворенность таким пониманием здоровья часто пытаются обойти за счет использования применительно к человеку понятия «практически здоров». Оно позволяет не обращать внимания на связанные со здоровьем отдельные недостатки, соотносить здоровье с возрастом человека, учитывать род его занятий и т.п. Мотивация к здоровьесбережению сдвинута в ценностной ориентации в связи с присутствием аксиологического оттенка понятия «относительного здоровья», которое люди принимают за норму, без каких-либо сопоставлений с диспансеризационными нормами и врачебными определениями.

### **1.3. Роль психологической культуры в здоровьесберегающем процессе воспитания**

Культура в узком смысле - это уровень развития творческих сил и способностей человека, выраженный в типах и формах организации его жизни и деятельности. А психологическая культура - психологическая образованность человека в сочетании с готовностью и умением использовать ее в повседневной жизни с целью самопознания, повышения эффективности общения и самосовершенствования.

Прогресс человеческого общества связан с развитием духовной культуры, в том числе такой ее важнейшей составляющей как культуры социального взаимодействия людей. Культура социального взаимодействия есть внешнее проявление особого внутреннего качества взаимодействующих субъектов, которое мы называем психологической культурой. Это внутреннее качество есть одновременно и процесс, и состояние, и образование. Психологическую культуру можно считать «вершинным» образованием личности, в котором отражается уровень ее зрелости и мера человечности. Психологическая культура обеспечивает безопасность, гуманность и успешность различных форм взаимодействия людей.

Одним из основных путей развития психологической культуры у подрастающего поколения является образование. Но чтобы сформировать эту культуру в учащихся, образование должно само обладать этим качеством. При этом главным носителем психологической культуры в образовании выступает педагог. Именно психологическая культура является системообразующим фактором комплекса профессионально важных качеств учителя, обеспечивает необходимый уровень его профессиональной культуры, продуктивность педагогической деятельности, а также способность учителя выступать связующим звеном и посредником между общечеловеческой культурой и юношеством.

Трудно переоценить актуальность теоретических исследований психологической культуры и их практическую значимость. Вместе с тем, сегодня исследованию этого феномена в психологии посвящены лишь единичные работы.

Подготовка молодого поколения (особенно ранняя юность), полноценной социальной личности основывается на стремлении к осмысливанию и прогнозированию будущего. Как результат достижения максимального социального статуса и роль в соответствующей социальной среде, определение личностью своей роли в этом процессе, так и достижение максимального культурно-нравственного мастерства, будет являться

высшей точкой развития, высшим результатом его деятельности, «звездным часом» кульминации работы над своей личностью в юности.

Юношеский возраст считается решающим в нравственном становлении человека. Старшеклассника, а в будущем студента ожидает немало трудностей и проблем. На ещё не окрепшее сознание обрушивается поток жизненных противоречий между «хочу» и «надо», «можно» и «нельзя», «для себя» и «для других». Эти постоянно возникающие противоречия осложняют моральный выбор юноши, девушки и могут привести к нежелательным последствиям (развязность, потребительство, цинизм, легкомыслие, химические зависимости, безразличие к своему здоровью.) Нравственное становление личности происходит в процессе перехода от зависимого, управляемого детства к взрослой самостоятельности. Развивается нравственный самоконтроль, психологическая культура. К проблемам нравственности в юности особый интерес. Ребята живо и охотно откликаются на любые предложения обсудить моральные проблемы, поговорить о личности, о духовных качествах личности, склонность к теоретизированию. Задача взрослых - создать условия для анализа, поиска, осмысления молодёжью нравственных категорий, стимулировать и поддерживать поведенческую активность на определённом уровне (мотивируя к сохранению здоровья), а не просто информировать их о том, что такое здоровье, которое нужно сохранять. В формировании активной жизненной позиции большую роль играют самовоспитание старшеклассника и его социальное окружение.[8]

Одним из направлений решений сформированной выше проблемы выступает коренная трансформация ценностных ориентаций человека. А это означает наполнение его смыслом жизни, новым содержанием, изменение его отношения к людям, прежде всего входящим в его ближайшее окружение, перестройку его отношения к самому себе, к деятельности, которая является для него главной, к характеру заполнения досуга, т.е. должна стать в определенной мере «новой» его личностью. Как показали наши психологические исследования (проводили анкетирование и опросы), чем старше школьник, тем реже они ссылаются на внешние обстоятельства, смещение идёт в сторону внутренних факторов. Увеличивается процесс мотивации интеллектуальной сферы в отрочестве и юношестве. И здесь часто могут оказаться очень к месту программы с развитием психологической культуры и аспектом создания условий развития мотивации к здоровьесбережению, также коррекционная педагогика взрослых, которая изменяет в сторону его улучшения, прежде всего как личности. Многочисленные проблемы современного

мироустройства сконцентрированы вокруг проблемы гуманизма, объединяющей вопросы культуры, этики, морали и религии. Одной из наиболее важных является проблема морального развития в онтогенезе. Этому вопросу уделялось значительное внимание в исследованиях общетеоретического и практического плана как отечественных, А.Н.Леонтьева, П.Я.Гальперина, Д.Б.Эльконина, Л.И.Божович, А.В.Запорожца, С.Г.Якобсон, Е.В.Субботского, так и зарубежных ученых: Ж.Пиаже, Л.Кольберга, К.Гиллиган, Н.Айзенберг, Д.Кребса и других. Для современной психологии характерно стремление развернуться на человека - его жизненный путь, цели существования, средства достижения этих целей. Во главу угла ставится неповторимость, уникальность и своеобразие отдельной личности. А неповторимость отдельной личности в значительной степени определяется нравственным развитием.

Если в глобальном социокультурном пространстве вступающие во взрослую жизнь молодые люди не могут обнаружить морально-нравственных императивов, которые бы не вызвали общественной дискуссии, то в этом случае резко возрастает роль локальной социокультурной среды как совокупности условий, задающих систему ценностных и смысло-жизненных ориентации субъекта. Для большинства подростков, юношей и девушек системой этих условий, действующих на психологическом уровне, становится общеобразовательная школа, ВУЗы, Сузы.

#### **1.4. Соотношение понятий «культура», «психологическая культура», «здоровье», здоровьесбережение»**

Обращенность современного общества к культуре, человеку, его духовному миру становится доминантой общественного развития.

Среди огромного множества этнодифференцирующих признаков подавляющее большинство составляют элементы, более или менее адекватно отражающие реальную культурную отличительность. Во второй половине двадцатого века именно культуру чаще всего называют основным фактором, лежащим в основе межэтнических различий психики.

Существует около 250 сформулированных понятий "культура". Поэтому невозможно перечислить все ее аспекты и стоит рассматривать как многоаспектное явление. Это здания, орудия, одежда, способы приготовления пищи, социальное взаимодействие, вербальная и невербальная коммуникация, воспитание детей, образование молодежи, религии, эстетические предпочтения, философия и многое другое. Все эти элементы составляют материальные и духовные продукты жизнедеятельности человека. Материальная культура состоит из созданных человеком предметов, но в этих предметах материализуются знания и умения, которые вместе с ценностями, нормами, представлениями о мире и правилами поведения являются элементами нематериальной культуры. Разделение культуры на материальную и духовную есть только научная абстракция, так как каждый материальный предмет, прежде чем он был создан, должен был сначала стать «идеей» в мозгу человека. А любая идея, чтобы стать доступной для других людей, должна объективироваться в какой-либо материал – книгу, картину, скульптуру.

Социологов и культурологов интересуют, прежде всего, духовные продукты, созданные людьми. Если для этнолога глиняный сосуд – такой же продукт культуры, как симфония Моцарта, то многие социологи склонны рассматривать его скорее как продукт хозяйственной деятельности и соответствующей технологии. В социологических определениях культурой часто называют следующий комплекс: идеи, передаваемые из поколения в поколение; связанные с ними системы ценностей, которые в свою очередь определяют поведение индивидов и групп, их способы мышления и восприятия.

Этнопсихологи тоже изучают элементы духовной культуры. Так, специалисты в области психологической антропологии интересуются в первую очередь способами социализации детей у разных народов. Социальные психологи, проводящие сравнительно-культурные

исследования, охватывают более широкий круг явлений, их волнует, как элементы культуры отражаются в сознании людей, «существуют в их головах».

В качестве предмета этнопсихологии также выделяют субъективную культуру. Субъективной культурой они называют характерные для каждой культуры способы, с помощью которых ее члены познают созданную людьми часть человеческого окружения: то, как они категоризируют социальные объекты, какие связи между категориями выделяют, а также нормы, роли и ценности, которые они признают своим. Понимаемая таким образом субъективная культура охватывает все представления, идеи и верования, которые являются объединяющими для того или иного народа и оказывают непосредственное воздействие на поведение и деятельность его членов.

Специфичность элементов культуры обусловлена многими факторами. Психологов, прежде всего, интересует социально-психологическая причина разнообразия культур.

Особое место среди причин разнообразия культур занимают объективные условия природной среды и географического положения, которые включают ландшафт, климат, флору, фауну (зверей в лесу, рыб в реках и морях), а также другие ресурсы – земельные угодья, полезные ископаемые. В далеком прошлом окружающая природная среда позволяла людям жить и выживать. Охотясь на зверей или занимаясь рыбной ловлей, люди удовлетворяли свою потребность в пище, т.е. их усилия вознаграждались. Действия, которые вознаграждались, становились обычаем и составляли основу отличной от других групп системы ценностей, норм и правил поведения. Формирование такой системы еще больше увеличивало вероятность выживания группы, в результате ее члены испытывали удовлетворенность от принадлежности к ней, а элементы культуры принимались всеми, кто мог общаться между собой – жил в одном месте в одно и то же время и говорил на одном языке. Система закреплялась в сознании, фиксировалась в камне, керамике, на бумаге, передавалась новым поколениям и регулировала поведение каждого члена общества.

Необходимо отметить, что существуют разные точки зрения на связи между культурой и этносом. Многие исследователи считают, что границы культуры и этноса не идентичны. С одной стороны, одинаковые элементы культуры можно обнаружить у разных народов. С другой стороны, каждый этнос может включать очень непохожие элементы культуры – русские живут в Архангельской и Воронежской областях, но сколь различны их жилища, костюмы, песни и танцы. На это можно ответить, что культура – не набор, а

система определенным образом взаимосвязанных элементов. Мы не можем найти двух разных этносов с абсолютно одинаковыми культурами. А наличие нескольких субкультур в русской культуре – кстати сказать, различия между которыми значительно сглажены в настоящее время, – не отрицает существования единой культуры русского народа.

Необходимо также иметь в виду, что в системе понятий, принятой в этнологии, под культурой часто понимается вся та общность, которая составляет данный этнос. При таком понимании культура охватывает все проявления социальной жизнедеятельности без разделения на сферы хозяйства, политики, социальных отношений и культуры в узком смысле слова. Иными словами, термин «культура» подразумевает общество в целом, и даже этнос в целом.

В современном образовании происходит ориентация на индивида, на развитие личности, что превращает культуру в важнейший фактор духовного обновления как общества в целом, так и отдельной личности. [2] Слово «культура» произошло от латинского *cultura (agri)* и первоначально означало возделывание земли. Культура часто означает улучшение и облагораживание и человеческих обычаев, и способов поведения, и воспитание человека. Это словоупотребление перенесено из земледелия, но относится не к растениям, а к людям. Под культурой следует понимать все то, что создано целенаправленным размышлением и специфичными для людей способами (методами) деятельности. Эти средства позволяют создать как материальные, так и нематериальные, духовные ценности. В этом смысле к культуре принадлежит каждое, даже простейшее, созданное человеком орудие, примитивнейший инвентарь, любая мысль, идея, зародившаяся в уме человека. С помощью культуры люди удовлетворяют свои потребности (материальные и духовные) и строят отношения между собой.[24]

Культура как система искусственных средств отличает человека от животных. Понятие «культура» многозначно. Его невозможно определить двумя-тремя фразами. И самое первое определение термину (по мнению американских антропологов) дал английский этнограф Эдуард Тэйлор (1832—1917). «Культура – комплекс, включающий знания, верования, искусство, мораль, законы, обычаи, а также иные способности и навыки, усвоенные человеком как членом общества». [6] Вплотную этим вопросом занимались Альфред Кребер и Клайд Клакхон, которые написали книгу «*Culture: A critical Review of concepts and Definitions*» в 1952 году. (На русском языке она вышла в 1992 году под названием «Культура: Критический анализ концепций и дефиниций»). Ученые в своей работе собрали 164 определения культуры и свыше сотни ее описаний. Они

систематизировали определения по «упору» или «акценту» (на преемственность, на генезис и так далее). Вот некоторые из определений: «Культура - это социологическое обозначение для наученного поведения, то есть поведения, которое не дано человеку от рождения, не предопределено в его зародышевых клетках как у ос или социальных муравьев, а должно усваиваться каждым новым поколением заново путем обучения у взрослых людей» (антрополог Р.Бенедикт).

«Культура - это нормы привычного поведения, общие для группы, общности или общества. Она состоит из материальных и нематериальных элементов» (социолог К.Янг). «В самом широком смысле слова культура обозначает совокупность всего, что создано или смодифицировано сознательной или бессознательной деятельностью двух или более индивидов, взаимодействующих друг с другом или воздействующих на поведение друг друга» (социолог П.Сорокин).

«Культура – прочные верования, ценности и нормы поведения, которые организуют социальные связи и делают возможной общую интерпретацию жизненного опыта» (У. Беккет). [22]

Мэтры отечественной философии, психологии, педагогики, культурологии (М.М. Бахтин, Н.А. Бердяев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.С. Лихачёв, А.Ф. Лосев, Ю.М. Лотман, К.Д. Ушинский и др.) придавали решающее значение культуре как условию развития человека. Они утверждали, что человек становится частью человечества, постигая культуру и творя её. При этом они подчеркивали психологический контекст данного постижения, так как духовная культура объединяет явления, которые связаны с сознанием, с интеллектуальной и эмоционально-психической деятельностью человека (язык, знания, уровень интеллектуального, нравственного и эстетического развития, творчество, эмоции, отношения, способы и формы общения людей). [12, 14,26, 27,28]

Психология вносит в общую культуру понимание уникальности, сложности и ценности человека как такового и его жизни. Одна из специфических особенностей психологической культуры состоит в том, что данностью признаётся индивидуально неповторимое в человеке. Без исходного представления о масштабности и ранимости внутреннего мира человека нельзя полноценно объяснить никакое психическое проявление и реальное поведение людей. [26]

Вопросы развития психологического здоровья и психологической культуры все чаще поднимаются в современной педагогической и психологической литературе. В научной среде сформировалось и активно используется понятие психологического здоровья. Основу психологического

здоровья составляет нормальное развитие субъективной реальности в процессе жизни, где под нормой понимается не то среднее, что есть, а то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека, а под субъективной реальностью понимается «душа», «внутренний мир», «индивидуальный дух», «человеческое в человеке». Но вслед за понятием психологического здоровья, по аналогии с медициной, возникает понятие психологической гигиены, а также и более общее понятие психологической культуры. Под психологической культурой следует понимать не просто знание причин, возникающих психологических проблем и последствий тех или иных действий. Психологическая культура – это в первую очередь способность и готовность решать проблемы взаимодействия с социальным окружением и с самим собой так, чтобы не тормозить процесс личностного развития. [26]

Учёные выделяют такое присущее человеку психологическое свойство как интеллигентность. Свойство интеллигентности, по словам Ю.М.Лотмана, является определённым культурным достижением человечества и принадлежит человечеству в целом. Можно предположить, что интеллигентность – это высшая форма проявления сущности психологической культуры человека. Личностными качествами интеллигентного человека являются человеческое отношение к миру и людям, привязанность к своему народу, к своей Родине, к своей культуре и уважение культуры других народов. Развитое чувство справедливости, чести, совести, чувство независимости, в частности, социально независимая позиция и способность отстаивать эту позицию. [27] В представлении А.Ф.Лосева, психологическое свойство интеллигентности проявляется в тысяче и тысяче мелочей: в желании не обидеть человека, в умении уважительно спорить, в умении незаметно помочь другому. [28] Д.С. Лихачёв высказывал даже мысль о том, что учебное заведение теряет право на существование, если не воспитывает в своих учениках интеллигентность. Воспитание психологической культуры личности невозможно без определённого уровня психологической грамотности. [26] Важным содержательным аспектом психологической грамотности, справедливо замечает Е.А. Климов, является собственно научная, пусть элементарная, но истинная – осведомлённость о фактах и закономерностях, характеризующих субъективный мир человека. [25]

Тему психологической культуры нельзя рассматривать отдельно от психологической грамотности. Психологическая грамотность как совокупность элементарных психологических знаний и умений представляет собой азы психологической культуры, с которых начинается ее освоение с

учетом возраста, индивидуальных и других особенностей. Психологическая грамотность означает овладение психологическими знаниями (фактами, представлениями, понятиями, законами и т. д.), умениями, символами, традициями, правилами и нормами в сфере общения, поведения, психической деятельности и т. д. Психологическая грамотность может проявляться в кругозоре, эрудиции, осведомленности по поводу разнообразных явлений психики как с точки зрения научного знания, так и с точки зрения житейского опыта, извлекаемого из традиций, обычаев, непосредственного общения человека с другими людьми, почерпнутого из средств массовой информации, и т. д. Психологическая грамотность предполагает овладение системой знаков и их значений, способами деятельности, в частности способами психологического познания. Причем речь идет не только о знаниях, но и их применении, исполнении норм, правил на уровне ролевого поведения, социальных функций, традиций. Под грамотностью мы понимаем вслед за Е. А. Климовым, Б. С. Гершунским, Б. С. Ерасовым необходимую минимальную ступень и образованности, и компетентности, и культуры в целом. [25]

Общая психологическая грамотность — это ступень в освоении культуры, доступная каждому нормально развивающемуся человеку. [21]

Но одних знаний для развития психологической культуры недостаточно. Культура личности всегда проявляется во взаимоотношениях людей. Можно сказать, что основу психологической культуры личности составляют психологические знания, оплодотворённые общечеловеческими, гуманистическими ценностями. Реализация таких знаний в обществе осуществляется с позиций и в контексте уважения, любви, совести, ответственности, бережного отношения к чувству человеческого достоинства как своего, так и другого человека. Нравственные принципы, благородство чувств, которые выражаются в способности человека к тонким переживаниям, глубокому сопереживанию, в способности поступать великодушно являются сутью психологической (внутренней) культуры личности. Януш Корчак, великолепно зная и понимая психологию ребёнка, писал: «Я часто думал о том, что значит «быть добрым»? Мне кажется, что добрый человек - это такой человек, который обладает воображением и понимает, каково другому, умеет почувствовать, что другой чувствует». [30]

Психологическая культура сама собой не рождается, её развитие предполагает внимание к внутреннему миру ребёнка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, к сверстникам, к окружающему миру, к происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой. [13] Таким

образом, в науке 20 века некоторые ученые обратили внимание на существование особого детского мира, обладающего собственной культурной системой представлений о мире и о людях, социальных нормах и правилах, наследуемых от поколения в поколение детей традиционных форм фольклорных текстов.

### **Здоровье и здоровьесбережение**

*Ничто так не содействует успеху нашей деятельности, как крепкое здоровье. Наоборот, слабое здоровье слишком мешает ей.*

*Френсис Бэкон*

Английское слово « health» – в соответствии с определением ВОЗ 1948: Здоровье – это состояние полного физического, душевного и соц. благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Существует ряд др. определений: 1 индивидуальное З. – естественное состояние организма на фоне отсутствия патологических сдвигов, оптимальной связи со средой, согласованности всех функций Г. З. Демчинкова, Н. Л. Полонский . [21] представляет собой гармоничную совокупность структурно-функциональных данных организма, адекватных окружающей среде и обеспечивающих организму оптимальную жизнедеятельность, а также полноценную трудовую жизнедеятельность. 3 индивидуальное здоровье – это гармоничное единство всевозможных обменных процессов в организме, что создает условия для оптимальной жизнедеятельности всех систем и подсистем организма А. Д. Адо. Здоровье – это процесс сохранения и развития биологических, физиологических, психологических функций, трудоспособности и соц. активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни В. П. Казначеев . В широком смысле З. определяется возможностью организма адаптироваться к новым условиям с минимальными затратами ресурсов и времени. Неотъемлемой составляющей общего здоровьесбережения является психическое здоровье,( mental health) . Выделяются след. составляющие психического З. по ВОЗ : 1 осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического Я. 2 чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях. 3 критичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам. 4 адекватность психических реакций силе и частоте средовых воздействий, соц. обстоятельствам и ситуациям. 5 способность управлять своим поведением в соответствии с соц. нормами правилами, законами . 6 способность планировать собственную

жизнедеятельность и реализовывать ее. 7 способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств. Один из основателей антипсихиатрии Мишель Фуко отстаивает позицию, в соответствии с которой психическая болезнь – выдумка фикция общества. Б. С. Братусь выделяет 3 уровня психического З.: 1 уровень психофизиологического З. определяется особенностями нейрофизиологической организации психических процессов. 2 уровень индивидуально-психологического З. характеризуется способностью человека использовать адекватные способы реализации смысловых устремлений. 3 уровень личностного З. наивысший определяется качеством смысловых отношений человека. Вектор здоровье-болезнь, в отличие от вектора норма-патология, носит ступенчатобразный характер: здоровье > предболезнь > психическое заболевание непсихотического уровня > психоз, т. е. болезнь, имеет механизм возникновения и развития, характеризуется прогрессивностью. К болезни нозос относят шизофрению, маниакально-депрессивный психоз биполярное аффективное расстройство и др. Ю. В. Гущин

В связи с концепцией здоровьесбережения понятие здоровья рассматривается с различных сторон. Педагогика здоровья как самоценная область научных знаний в настоящее время оказалась особенно актуальной. Общественная потребность найти способы защиты «обучаемых» и «обучающихся» от агрессивной для человеческого организма сложившейся системы обучения, неблагоприятной социальной среды становятся все очевиднее.

Практика здоровьесберегающего обучения постепенно накапливает опыт, опираясь на различные методологические основания. Понимая «здоровье» как целостность, разные авторы и научные коллективы предлагают различные модели его интерпретации:

- Трехкомпонентный «цветок здоровья» (физическое, психическое, социальное) - первое определение Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
- Четырехкомпонентный цветок (добавляется нравственный компонент) - второе определение ВОЗ. Практически преломлено в опыте В.Ф.Базарного.
- Семикомпонентное наполнение модели (по органам и системам жизнеобеспечения) предлагает д. мед. н., профессор М.Л. Лазарев, один из наиболее активных медиков, использующих возможности искусства, в частности, музыку для лечения детей в процессе обучения.

В международной практике в настоящее время получила распространение 6-компонентная модель «цветка здоровья». Каждый компонент отражает один из аспектов здоровья:

1. Физический - согласованная работа органов и систем;
2. Психоэмоциональный – способность человека выражать эмоции, проявлять их, управлять ими;
3. Интеллектуальный - способность работать с информацией;
4. Личностный - самооценка (восприятие себя как личности и на отношения окружающих к себе) самозначимость;
5. Социальный - а/ половой аспект Я (модель поведения); б/взаимоотношения с социумом в различных ситуациях;
6. Духовный - стержень человека (отношение к непреходящим ценностям, нравственные принципы, вопросы веры и т. д.).

Основной установкой становится сегодня - сохранение здоровья и творение здоровья, но это возможно осуществлять только через педагогические действия и установление психологического контакта с учеником. Учитель должен помочь ребенку адаптироваться к жизни и максимально точно выбрать оптимальный жизненный путь самореализации. Очевидно, рассматривать данный компонент требуется в контексте использования психологических подходов и методов. С другой стороны, тенденция гуманизации образования в целом предусматривает особо пристальное внимание к человеку, а значит, его внутреннему состоянию, то есть той области, которая находится в ведомстве, также, психологической науки. Таким образом, с методологической точки зрения можно говорить о психологизации образования как формы здоровьесбережения.

### **Психологизация образования предусматривает:**

*(технологические аспекты работы)*

1. Изучение явлений психологического нездоровья участников образовательного процесса (например, стресс, эмоциональное выгорание и т.д.). Введение в образовательную практику предметов искусства, в частности, психологических методов, учёт индивидуальных психологических и психофизиологических особенностей учащихся и учителей в процессе обучения, методы социальной психологии, направленные на эффективную коммуникацию, методы диагностики, специфические методы, адаптированные к конкретной предметной области.

2. Перенос специального содержания предмета в психологической план с целью повышения мотивации.
3. Использование психологических подходов в организации педагогического пространства (педагогическая фасилитация)
4. Психологическое просвещение учителей и учащихся (работа педагогического совета, классных руководителей, школьного психолога и приглашенных специалистов).

Всё перечисленное в полной мере касается образовательной области «Искусство». Поскольку искусство органически связано с творчеством, можно перенести указанные психолого-педагогические аспекты здоровьесбережения в контекст учебных дисциплин художественно-эстетического цикла:

1. Творчество как антистресс (педагогическая психофизиология, выясняя зону оптимального функционального состояния активности мозга в процессе обучения, выявила, что творческая деятельность стимулирует ориентировочную готовность мозга, подавляет оборонительную реакцию и выступает в качестве антистресс).
2. Организация творчески ориентированного процесса обучения - смещение акцентов с репродуктивных методов обучения на практико-ориентированные, творчески познавательные, использование, адаптированных для учебной практики клинических методов арт-терапии (метод творческого самовыражения, метод экспрессии, коммуникативные методы, где развиваются навыки невербальной коммуникации - язык тела, музыкальный язык, изобразительный язык, коллективное музицирование, коллективное рисование, рисование с партнёром, пантомима и т.д.).
3. Изучение художественных образцов, а также, использование творческой продукции учащихся в качестве диагностического материала (возможна корректировка учебной программы в контексте диагностических методик, например, «рисунок человека», «автопортрет», «мой класс», интерьер и т.д.)
4. Перенесение теоретических абстрактных вопросов в личную плоскость ладовая система как социограмма, конфликтология в музыкальной и театральной драматургии (на основе личного опыта) и т.д.
5. Владение учителем коммуникативными навыками и навыками организации учебно-воспитательного процесса с точки зрения творческого подхода (позиция фасилитатора, эмпатия, создание обстановки безопасности и доверия, безоценочное отношение).

## **1.5. Личностные особенности юношеского возраста, в условиях развития механизмов адаптации как индикаторов психического здоровьесбережения**

Юношеский сегмент представляет собой наиболее важный стратегический сегмент для государства; показатели здоровья молодого поколения определяют потенциал нации. Еще А.Шопенгауэр говорил: “Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищий – счастливее больного короля”. Такая озабоченность вполне понятна. Статистические данные дают для этого немало поводов. За последнее десятилетие в несколько раз возросла заболеваемость по многим формам инфекционной и хронической патологии. Снижение рождаемости и сокращение доли детей в общей численности населения ведет к старению общества. В 41 субъекте Российской Федерации дети и подростки составляют менее пятой части населения. Снижение уровня и качества жизни в совокупности с дальнейшим распространением курения, алкоголизма, наркомании, ВИЧ/СПИД, ростом дорожно-транспортных происшествий способствовали подъему смертности не только от хронических, но и социально обусловленных заболеваний. Люди стали умирать молодыми, и у молодых же отмечается наибольший прирост смертности: за 1999-2000 г. показатель у 20-29-летних возрос почти на 80 %<sup>25</sup>.

В настоящее время приобретает особая актуализация изучения здоровьесбережения юношества, т.к. исследования ранее 1990-х г. следует подвергать пересмотру в связи с изменением социокультурных факторов развития подростков. Произошли возрастные сдвиги развития, снижение возраста полового созревания (13 – 15 лет). Сегодняшние 16 – 17 летние по половому поведению соответствуют 19 – 20 летним 60-х годов. В наши дни под воздействием внешних факторов сексуальная зрелость наступает на 2 – 3 года раньше, в то время как эмоциональное созревание замедляется. В США был проведен эксперимент, в результате которого выяснилось, что по сравнению с 1968 г. возраст начала половой жизни у подростков снизился на 4 года (47,7%), сексуальная грамотность подростков увеличилась на 39,4%; процент мануальных и оральных видов сексуальных связей среди подростков увеличился практически втрое. Несмотря на рост добрачных отношений, на интерес ребенка к самому себе и своему развитию, родители считают, что озвучивание тем, касающихся взаимоотношений между мужчиной и женщиной, приведет к его сексуальному раскрепощению и отрицательно

---

<sup>25</sup> Шеремет Наталия Валерьевна Здоровьесбережение детей на уроке как педагогическая проблема

настроены к любому упоминанию в присутствии ребенка вопросов о половой жизни. Итогом подобного поведения является стремительный рост внебрачных детей, аборт, уголовных преступлений на сексуальной почве, отсутствие ранней ориентации на выполнение социальной роли в жизни в качестве отца или матери. На правительственном уровне актуальность вопроса была озвучена еще в 1994 году в Указе Президента Российской Федерации от 18 августа N1696 «О Президентской программе «Дети России». Эта программа была утверждена в рамках ряда целевых программ, в том числе и в программе «Планирование семьи», которая должна была обеспечить, в том числе, и «разработку новых подходов к обучению подростков, их родителей по вопросам сексуального и репродуктивного поведения, этике семейно-брачных отношений».

Мировая практика показывает, что если самостоятельно подростки еще не совсем готовы положительно влиять на собственное здоровье, то в юношеском возрасте ситуация обстоит несколько иначе, хотя значимость воспитательных аппаратов не должна быть снижена. Самосознание в юношеском возрасте это прямое следствие становления самосознания в подростковом возрасте.

Большую роль в формировании здоровьесбережения юношества играют как факторы конкурентоспособности личности, так и внешняя обучающая и мотивирующая среда, т.к. факторы конкурентоспособности личности нередко носят ложную основу. Характерное приобретение ранней юности - формирование жизненных планов. Жизненный план как совокупность намерений постепенно становится жизненной программой, когда предметом размышлений оказывается не только конечный результат, но и способы его достижения. Жизненный план - это план потенциально возможных действий. В содержании планов, как отмечает И.С. Кон, существует ряд противоречий. В своих ожиданиях, связанных с будущей профессиональной деятельностью и семьей, юноши и девушки достаточно реалистичны. Но в сфере образования, социального продвижения и материального благополучия их притязания зачастую завышены.

При этом высокий уровень притязаний не подкрепляется столь же высоким уровнем профессиональных устремлений. У многих молодых людей желание больше получать не сочетается с психологической готовностью к более интенсивному и квалифицированному труду. Профессиональные планы юношей и девушек недостаточно корректны. Реалистично оценивая последовательность своих будущих жизненных достижений, они чрезмерно оптимистичны в определении возможных сроков их осуществления.

При этом девушки ожидают достижений во всех сферах жизни в более раннем возрасте, чем юноши. В этом проявляется их недостаточная готовность к реальным трудностям и проблемам будущей самостоятельной жизни. Главное противоречие жизненной перспективы юношей и девушек - недостаточная самостоятельность и готовность к самоотдаче ради будущей реализации своих жизненных целей. Цели, которые ставят перед собой будущие выпускники, оставаясь непроверенными на соответствие их реальным возможностям, нередко оказываются ложными, страдают "фантазийностью". Порой, едва опробовав нечто, молодые люди испытывают разочарование и в намеченных планах, и в самом себе. Намеченная перспектива может быть или очень конкретной, и тогда не достаточно гибкой для того, чтобы её реализация завершилась успехом; или слишком общей, и затрудняет успешную реализацию неопределённостью.

Развитие человека в период юности может идти несколькими путями. Юность может быть бурной: поиски смысла жизни, своего места в этом мире могут стать особенно напряжёнными. Некоторые старшеклассники плавно и непрерывно продвигаются к переломному моменту жизни, а затем относительно легко включаются в новую систему отношений. Они больше интересуются общепринятыми ценностями, в большей степени ориентируются на оценку окружающих, авторитет взрослых. Возможны и резкие, скачкообразные изменения, которые, благодаря хорошо налаженной саморегуляции, не вызывают сложностей в развитии.

При переходе от подросткового возраста к юношескому происходит изменение в отношении к будущему. Если подросток смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша, наоборот, - на настоящее с позиции будущего. Выбор профессии и типа учебного заведения неизбежно дифференцирует жизненные пути юношей и девушек, закладывает основу их социально-психологических и индивидуально-психологических различий. Учебная деятельность становится учебно-профессиональной, реализующей профессиональные и личностные устремления юношей и девушек. Ведущее место у старшеклассников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием. Эти мотивы приобретают личностный смысл и становятся значимыми.

В воспитательных аппаратах юношества в ориентировании здоровьесберегающих ценностей немаловажным являются акмеологические предпосылки. Согласно исследованиям особенностей мотивационного мышления молодежных групп, в результатах было показано превалирование тактического образа мышления над стратегическим (касаемо биологических

жизненных циклов). И, напротив, превалирование стратегии над тактикой в процессах социальной жизнедеятельности. Разберемся с понятиями «стратегии», «тактики» жизнедеятельности юношества. Анализ существующих подходов и исследований показал, что многие ученые в той или иной степени касались данной проблемы. В области организации и функционирования психологической и психофизической службы помощи в системе образования - К.А. Абульханова-Славская, М.Р. Битянова, И.В. Дубровина, Ю.М. Забродин, Е.А. Климов, Б.Б. Коссов, А.И. Крупнова, Л.М. Митана, Н.Н. Обозов, А.М. Приходин, Н.М. Пейсахов, Н.С. Пряжников, А.А. Реан, Н.И. Рейнвальд и др. Проведенный анализ указывает на неумелую организацию умственного и физического труда в среднеспециальных и высших учебных заведениях, отсутствие техники личной работы с нарушением элементарных норм психогигиены и психопрофилактики. Что позволяет констатировать, что большая часть молодых людей в России, а также педагогов, не владеет в полной мере акмеологическими и психологическими технологиями здоровьесбережения: индивидуального, психического и профессионально-образовательного.

Если учесть, что личность это то, что человек сумел сделать из себя при определенных обстоятельствах с учетом всего врожденного и приобретенного, то субъект жизненного пути вырабатывает сам жизненную стратегию, и в этом важнейшая функция. Стратегия жизни в самом общем определении – это способ жизни, который соответствует типу личности, ее индивидуальности. Таким образом, стратегия есть приведение личностью как субъектом свою жизнь в соответствие своему типу, при продолжительном сохранении своего здоровья. Стратегия является индивидуальным достоянием, достижением каждого. В отличие от тактики, это выбор наиболее принципиальных для человека направлений в его жизни, решение кардинальных задач и соответственно способность эти направления и задачи определить, а затем реализовать. Стратегия предполагает наличие обратной связи между тем, чего личность достигла, и ее последующими притязаниями, целями и т.д. Эти связи пронизаны жизненным смыслом и придают личности уверенность через удовлетворенность или неудовлетворенность жизнью, деятельностью и т.п. и чувство подлинности жизни, что благотворительно сказывается на ее здоровье. Отсутствие стратегии в юношеском возрасте объяснимо тактикой – преобладанием внешней необходимости уступки личностью своим внутренним индивидуальным целям и задачам требованию времени, обстоятельствам, и это негативно сказывается на здоровье в целом. Ответственность определяется С.Л. Рубенштейном как ответственность за все содеянное и

упущенное<sup>26</sup>. Ответственность представляет собой гарантированное своими силами достижение цели, решение задачи, сохранении верности себе при встрече с непредвиденными трудностями, препятствиями и сохранением при этом своего здоровья. Выработывая жизненную стратегию, одни преимущественно опираются на социально-психологические тенденции, на окружающих людей, используют социальные ситуации, другие же – на внутренние возможности, свои силы. Возвращаясь к акмеологическому подходу, заметим, что акмеологическая парадигма открывает человеку возможность как совершенствование внутренних ресурсов, так и способность распоряжаться ими в сверхсложных условиях. Самоуправление индивидуальным, психическим и профессиональным здоровьем предполагает не только осознание необходимости постоянно за него бороться, но и уверенность в своих возможностях на этом пути, знание себя. Последнее означает, что человек должен уметь «расшифровать» свое физическое, психическое и эмоциональное состояния и оказывать на них, если потребуется, необходимое воздействие, знать свои наиболее сильные и слабые характерологические особенности, уметь беспристрастно, адекватно оценивать подлинный уровень своих физических и психических возможностей. С нашей точки зрения, управление своим психическим и психологическим здоровьем предполагает тренировку собственной психики, раскрытие ее резервов и развитие, совершенствование психических процессов (памяти, внимания, воображения и др.), воспитание в себе дисциплины ума и чувств. Специалисту следует учиться активной, осознанной, с ясным пониманием ее целей и характера воздействия психической и эмоциональной саморегуляции, овладению техникой и приемами самовоздействия как неотъемлемого компонента культуры поведения. Ориентация на помощь извне и обращение за ней по каждому поводу к тем или иным специалистам врачебного профиля делает профессионала пассивным, зависимым в решении собственных психологических и акмеологических проблем. Иначе говоря, специалист должен быть уверен в собственных силах, присущих ему возможностях и уметь ими распоряжаться. Уверенность в себе, самоуважение, адекватная самооценка, умение управлять своей психикой и держать ее под контролем помогают специалисту защитить себя от бытовых и профессиональных коллизий, которые встречаются на его жизненном пути.

Говоря о стратегии и тактике, мы подходим к важному выводу о том, что содержательная основа мотивации является основополагающей при

---

<sup>26</sup>С.Л. Рубенштейн О мышлении и путях его познания (1958)

выборе жизненной стратегии. Обратим внимание на социальные внешние факторы, влияющие на ценностные ориентиры юношества и, соответственно, на место здоровья в жизни молодого человека или девушки. Что есть собственное здоровье для молодого человека, и какие мотивы к его сбережению, помимо врожденных биологических инстинктов, основополагающие? Что усложняет работу с молодежью? Во-первых, коренные социальные сдвиги в подготовке к семейной жизни, в которой забота о здоровье помимо эгоистического человеческого компонента, выступает еще и условно-эгоистическим фактором заботы о здоровье собственного потомства. Социальное общество, в котором на первое место выдвигаются индивидуалистические тенденции, снижает ценность семьи. Наиболее ценными становятся личное благополучие, успех, статус, комфорт, а долгосрочные и каждодневные обязательства перед семьей отягощают, дети воспринимаются как обуза. В наши дни материнство занимает незначительное место в иерархии ценностей женщины. Женщины скептически относятся к долгосрочности современных брачных отношений, внутренне они готовы к возможности развода, и поэтому они ориентированы на рождение одного ребенка. В настоящее время происходит осмысление, уточнение и переоценка обществом отцовских функций за счет насыщения этой роли (Ю.В. Борисенко, А.Г. Портнова).

Изменяются и мотивы вступления в брак, где любовь не всегда основная причина. Любовь является духовно-нравственной основой психологического благополучия семьи (супружеская любовь, родительская любовь). Если нет любви, то интимности, уникальности отношений не возникает. Семьи в истинном предназначении не получается, она формируется неустойчивой, незрелой, поэтому измены и разводы неизбежны. Таким образом, на процессы интеграции семьи и семейного благополучия оказывают влияние развитые духовные ценностные ориентации (А.Н. Елизаров, В.А. Сысенко).

Социальные роли включают гендерные роли. «Гендер» означает, прежде всего, социальные ожидания относительно супружеского и родительского поведения как соответствующего для мужчин и женщин. «Гендер» – это не биополярный, а мультиполярный конструкт выраженности маскулинных, фемининных, андрогинных качеств. На основе андрогинных качеств вырабатывается установка на более гибкое поведение, происходит согласование поведенческих паттернов брачно-семейных отношений при выполнении супружеских и родительских ролей (Т.В. Бендас, Е.П. Ильин, И.С. Кон). Соответственно, сегмент, не стремящийся в будущем строить

семью, выстраивает иную стратегию, в меньшей степени здоровьесберегающую.

Биологические факторы здоровья юношей и девушек 16 – 20 лет также нередко обманчивы. Зачастую, к этому возрасту уже проходит остро выраженная симптоматика, проявляющаяся в детстве (заложенные хронические заболевания). Люди данного возраста вступают в сенситивный период развития. Г.И. Мокеев, А.Г. Ширяев, Р.М. Мулашов называют их критическими. В эти периоды организм наиболее чувствителен к определенным воздействиям и может дать необходимый прирост в развитии какого-либо качества, способности и т. д., и именно в эти периоды наиболее рационально заниматься развитием этой способности, поскольку по их завершении возможности развития данного качества уже будут снижены. Например, развитие гибкости после 16-17 лет менее плодотворно, нежели в более раннем возрасте. Однако организм приобретает уже взрослые формы, и человек чувствует себя комфортнее, чем в подростковом возрасте, отсюда снижаются биологические мотиванты к здоровьесбережению

В юношеском возрасте наблюдается более значительный рост костей скелета по сравнению с ростом мышц. Окостенение позвоночника, закрытие зон роста костей конечностей, грудной клетки, таза еще далеки от завершения, и поэтому опорно-двигательный аппарат молодого человека представляет собой легко деформируемую и достаточно податливую систему. В этом возрасте связочный аппарат гораздо более эластичен, нежели у лиц старше 21 года, и еще недостаточно прочен. Комплекс физических нагрузок юношей и девушек в настоящее время не пропагандирован должным образом ни учебными программами вузовских физкультурных дисциплин, ни в рамках медийной пропаганды, которая, напротив, склоняет к беспорядочному фитнесу, к несбалансированной спортивной терапии без врачебных консультаций. Т.е., по большому счету, в России вместо комплексной мотивирующей программы к здоровью молодежи выступает коммерчески ориентированный пропагандистский комплекс действий с ценностной ориентацией к здоровью, как фактору моды, успеха или компонента сексизма. Опасность подобных несбалансированных действий представляется еще и тем, что в подростковом возрасте происходит значительное увеличение объема сердца, улучшение показателей внешнего и внутреннего дыхания, снижение энергозатрат при выполнении физической работы. Поэтому нагрузки в этом возрасте должны быть самыми разнообразными: плавание, игры, гимнастика, вместо монотонного неравномерного действия, которое может выбрать подросток в рамках «кустарной» оздоровительной программы.

В.И. Ковалев выделил, что в юношеском возрасте в системе мотиваций на уровне организма особо ярко преобладают гомеостатические потребности. Это тенденция к активному освоению мира и взаимодействию с ним, где разные действия, созидание нового совершаются не ради внешней цели, а ради процесса создания действия, созидания. В основе лежит потребность нервной системы быть активной, испытывать и продуцировать возбуждения, функционировать и реализовывать свои возможности и потенции. Наиболее ярким образом проявляются характеристики внутренней мотивации:

1. Стремление к новизне. Различают абсолютную новизну и новизну как необычное сочетание знакомых раздражителей.

2. Стремление к двигательной активности.

3. Стремление к эффективному, умелому, экономичному освоению мира. Многие виды деятельности человек предпринимает для того, чтобы быть умелым и компетентным. Как этого достичь? Через обучение. Более высокий уровень стремления к эффективному освоению мира – стремление к созиданию, совершенствованию. Делает человек это не только для улучшения качества, но и из-за чувства удовлетворения от хорошо сделанной вещи. Внутреннее неприятие несовершенства мира побуждает человека к творчеству. Здесь награда – удовольствие от их совершенствования, уважение к себе как к деятелю, способному создать нечто новое.

4. Стремление к самодетерминации – изнутри идущей активности, которая отвечает полноценному развитию человеческой личности. Личность стремиться быть источником своей деятельности.

5. Самореализация, самоактуализация, самоосуществление. Человек, способный свободно реализовывать свою сущность, испытывая при этом высочайшее чувство удовлетворения и счастья, является самореализующейся личностью, то есть психически здоровой, зрелой, осуществляющей свой рост личностью. Здесь проявляется и чувство компетентности, эффективности и самодетерминации. В отношении психологических особенностей юношей следует указать на неуравновешенность и неустойчивость настроения, неуверенность и нерешительность в сочетании с желанием самоутверждения, повышенную чувствительность, ранимость, стремление к самостоятельности. В этом возрасте особенно бурно развиваются память, мышление, способность к произвольной регуляции внимания, становятся острее ощущения и зрительная память. Большие сдвиги отмечаются в показателях зрительно-моторной координации, совершенствуются функции контроля над своим поведением. Именно в этом возрасте следует давать соответствующие задания, направленные на развитие и совершенствование проявлений памяти,

мышления, функций внимания, координации. Отсутствие соответствующей работы на этом этапе возрастного развития достаточно трудно компенсировать впоследствии. Одним из направлений решений сформированной выше проблемы выступает коренная трансформация ценностных ориентаций человека. Это означает наполнение его смысла жизни новым содержанием, изменение его отношения к людям, прежде всего входящим в его ближайшее окружение, перестройку его отношения к самому себе, к деятельности, которая является для него главной, к характеру заполнения досуга, т.е. должна стать в определенной мере новой составляющей его личности. Как показали наши психологические исследования (проводилось анкетирование и опросы), чем старше школьник, тем реже он ссылается на внешние обстоятельства, смещение идёт в сторону внутренних факторов. Увеличивается процесс мотивации интеллектуальной сферы в отрочестве и юношестве. И здесь очень часто могут оказаться к месту программы с развитием психологической культуры и аспектом создания условий развития мотивации к здоровьесбережению, также коррекционная педагогика взрослых, улучшающая изменения в самой личности. Многочисленные проблемы современного мироустройства сконцентрированы вокруг проблемы гуманизма, объединяющей вопросы культуры, этики, морали и религии. Также одной из наиболее значимых является проблема морального развития в онтогенезе. Этому вопросу уделялось значительное внимание в исследованиях общетеоретического и практического плана как отечественных: А.Н. Леонтьев, П.Я. Гальперин, Д.Б. Эльконин, Л.И. Божович, А.В. Запорожец, С.Г. Якобсон, Е.В. Субботский, так и зарубежных ученых: Ж. Пиаже, Л. Кольберг, К. Гиллиган, Н. Айзенберг, Д. Кребс и другие. Для современной психологии характерно стремление развернуться на человека, его жизненный путь, цели существования, средства достижения этих целей. Во главу угла ставится неповторимость, уникальность и своеобразие отдельной личности. А неповторимость отдельной личности в значительной степени определяется нравственным развитием.

Для большинства подростков, юношей и девушек, системой этих условий, действующих на психологическом уровне, становятся общеобразовательная школа, ВУЗы, Сузы.

Таким образом, проблема формирования здоровья юношества остается одной из ведущих в медицинской и профилактической культурах. В юношеском возрасте наблюдаются значительные постперестроечные явления в физическом, нейроэндокринном; статусе, которые определяют свою специфику заболеваемости в этом возрасте. Все эти изменения происходят на

фоне социально-психологической адаптации формирующейся личности, поэтому данный возраст относят к критическому в формировании здоровья, а, следовательно, и к критическому в плане мотивационной культуры самих юношей к сбережению собственного здоровья.

Негативные тенденции в состоянии здоровья в юношеский период наблюдаются как у девушек, так и юношей. О неблагоприятной картине состояния здоровья юношей можно судить по результатам выпускных школьных аттестаций, работы призывных комиссий военкоматов, статистике медицинских учреждений, в том числе, ПНД. На формирование здоровья молодежи влияет комплекс факторов, которые в предыдущих исследованиях были разделены на три большие группы: внешнесредовые, биологические и социальные.

В настоящий момент в российской практике отсутствуют разработки комплексных методологических подходов развития мотивационной культуры юношества.

## Глава 2. ПРОГРАММА «Психофизиология и здоровый образ жизни молодёжи»

Цель программы - выявить психологический аспект мотивации здоровьесбережения у молодёжи, как условие психологической культуры. Целью деятельности участников образовательного процесса по сбережению здоровья у молодёжи является осознание индивидуальных потребностей и особенностей развития, лишь на основе которых возможно создание индивидуального здорового образа жизни.

Материал для исследования: в ходе исследования предполагалось изучить процесс формирования у студентов структурно-содержательных характеристик здорового образа жизни. Мы проводили контрольный эмпирический срез в начале учебного года на факультете психологии БелГУ у первых курсов по следующим методикам:

1. Тест культурно-ценностных ориентаций (разработан Л.Г. Почебут на основе теории Ф. Клакхон и Ф. Стродбека, предназначенный для определения основных тенденций формирования и становления изучаемой культуры, личность рассматривается как набор ценностных ориентаций со сложными сгруппированными принципами, которые придают направленность разнообразным потокам человеческого мышления и деятельности в ходе решения общечеловеческих проблем);
2. Психодиагностика мотивации и саморегуляции (метод изучения мотивационной сферы личности Мильман В.Э.);
3. Анкета с 24 вопросами и 5 вариантов ответа об осведомлённости молодёжи по проблемам здорового образа жизни (автор Бойченко Я.С., ассистента кафедры возрастной и социальной психологии БелГУ, аспирант МосГУ);

В результате проведенного корреляционного анализа из выборки 250 человек студентов 1-го курса с личностными особенностями культурно-ценностных ориентаций были следующие: большая часть студентов (а это 75%) полное пренебрежение здоровьем тип *«динамически развивающаяся культура»* - характеризующая ориентацией людей на будущее, на достижение быстрых значительных результатов. Люди строят краткосрочные планы и стараются реализовать их как можно более энергично. Отсюда и желание всё попробовать в жизни, включая и наркотические вещества. Основу общественного контроля составляет не мораль, а законность, неотвратимость наказания и обязательность материального вознаграждения. Человек этого типа сознательно сам

приносит себя в жертву делу, а, следовательно, желание расслабиться после тяжёлой работы, всё равно чем, лишь бы быстро. Минаев описывает успешную молодежную среду крупного города в России в конце 2000-х следующими словами: «Так и живут. Утром к тренеру, вечером к дилеру. С утра изматывают себя тренажерами, вечером — наркотиками. Мне кажется, что они так усердно занимаются собственным здоровьем утром только для того, чтобы было чего гробить вечером».

Можно также сделать вывод, что воспитывать и приучать к здоровьесбережению нужно с малых лет: сад, школа, центры для развития семьи, что у нас неразвито, теряем здоровое поколение, буквально говоря с роддомов.

Метод изучения мотивационной сферы личности выявил, показал предпочтения шкалы мотивационного профиля «смешанный стенический» - характеризуется стеничностью фрустрационного поведения и астеничностью эмоциональных предпочтений, выражает определённую разнонаправленность внутри эмоциональной сферы. Что влечёт за собой следующее. Многие студенты приходят в ВУЗ недостаточно готовыми к обучению с точки зрения психофизического развития. Попадая в условия систематических учебных перегрузок, они оказываются либо неуспевающими, либо их успехи в ВУЗе достигаются ценой здоровья. Постоянное пребывание в ситуации не успешности или тревожного ожидания неуспеха усугубляет поведенческие и нервно-психические отклонения и нередко толкает к асоциальным формам поведения (наркомания, алкоголезависимость, токсикомания).

Анкета с 24 вопросами и 5 вариантов ответа об осведомлённости молодёжи по проблемам здорового образа жизни дала следующую картину и показатели: отсутствие знаний по культуре здоровья, пренебрежение здоровьем являются одной из причин того, что 40% студентов не имеют представления о здоровом образе жизни; около 50% студентов пробовали наркотики. Эти данные говорят о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов - это, прежде всего, нравственная и педагогическая проблема. Данные статистики (Аналитика службы Росстат <http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main/population/healthcare/>) свидетельствуют о том, что по состоянию 2002 года только 6 - 8% выпускников общеобразовательной школы признаны здоровыми, каждый второй имеет морфофункциональную патологию, 42% - хронические заболевания. Уровень алкоголизации среди юношей в одиннадцати регионах России колеблется от 72% до 92%, а среди девушек - от 80 до 94% (О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации, 2002).

Система образования, творящая здоровье, должна быть построена с учетом базовых потребностей занимающихся.

Вопрос о создании щадящих здоровье технологий встал в связи с тем, что в последние годы на фоне интенсификации образования, повышения требований к студентам отмечается нарастающее ухудшение их здоровья.

Изучение проблемы здоровьесбережения молодёжи и её мотивации, как причины дезадаптации в жизни дает, на наш взгляд, материал, как для дополнения теории вопроса, так и для создания программы психокоррекции. Проведенный по материалам результатов экспериментальной части анализ, позволил определить степень готовности мотивации здоровьесбережения студентов и наметить пути развития готовности будущих специалистов к успешному осуществлению психологической деятельности. Одним из способов решения проблемы развития механизмов адаптации как индикаторов психического здоровьесбережения, и мотивации к здоровьесбережению, была использована авторская программы «Психофизиология и здоровый образ жизни молодежи» Бойченко Я.С., ассистента кафедры возрастной и социальной психологии БелГУ, аспиранта МосГУ (адрес электронного ресурса: [http:// festival.1september.ru/ articles/ 310068/](http://festival.1september.ru/articles/310068/); сертификат № 0066 зарегистрировано в ФГУ «Информрегистр» №0320801896). Эта программа имеет практическую значимость. В частности, она связана с научными программами, проводимыми по плану НИР кафедры возрастной и социальной психологии БелГУ.

Актуальность предложенного научного проекта определялась следующими позициями:

- успешное приобщение молодёжи к проблеме сохранения своего здоровья;
- психолого-педагогические знания о здоровьесберегающих методах, их применении на практике;
- разработка модели внедрения полученных результатов исследования в процесс профессиональной подготовки студентов вуза.

#### **Перечень публикаций и участия программы по данной теме:**

- факт публикации в материалах Фестиваля, педагогических идей «Открытый урок» в 2005\2006 году;
- следующей статьи в разделах фестиваля внеклассная работа, школьная психологическая служба по теме «Психофизиология и здоровый образ жизни молодёжи» (выдан диплом № 301455);
- участие в смотре педагогического мастерства «Открытый урок» в 2006\2007 году;

- авторское мультимедийное методическое пособие, зарегистрированное в ФГУ «Информрегистр» на 1СД: «Психофизиология и здоровый образ жизни молодёжи» (сертификат № 0066) в совместном проекте электронного издательства «Медиаресурсы для образования и просвещения», «Фонд поддержки российского учительства», издательства «Учительская газета», «Ассоциации Лучших школ» в 2007 году;
- в 2008 году одна 0,2п.л. статья «Психологическая культура и условия её развития здоровьесбережения у студентов» Всероссийская заочная научно-практическая конференция «Психологические проблемы модернизации российского образования» Брянск;
- в 2009 году одна 0,2п.л. статья «Учитель как творец и носитель педагогического знания» О внешней внутренней успешности учителя Материалы Всероссийской конференции «Педагогика как наука и учебный предмет: методология, теория, практика» Белгород;
- в 2010 году доклад 0.3п.л. Акмеологические аспекты формирования нравственности и культуры в ранней юности Материал доклада, II Всероссийская научная конференция "Научное творчество XXI века" Красноярск, журнал « В мире научных открытий 2010 №2(08) часть 2;
- Грамота об участии во II Всероссийской научной конференции «Научное творчество XXI века 2010 год»;
- Диплом звания номинанта IX ежегодного национального профессионального психологического конкурса «Золотая психея» 2010 год в номинации «Проект года в психологическом образовании»;
- Акмеологические аспекты формирования культурно-нравственного развития в ранней юности Международная научно-практическая Интернет-конференция «Современные направления теоретических и прикладных исследований 2010» Одесса, 1п.л.;
- Сертификат участника VI международная научно-практическая конференция молодых ученых «Психология XXI века» 2010г. Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина;
- доклад 1п.л. Психологическая культура как условия развития мотивации здоровье сбережению юношества, VI международная научно-практическая конференция молодых ученых «Психология XXI века» 2010г. Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина;
- Диплом за проект « Психофизиология и здоровый образ жизни молодежи» Творческий конкур научных разработок, инновационных решений и программ в области высшего профессионального на 12-м Всероссийском форуме Образовательная Среда -2010;

- Диплом III степени в конкурсе 2011 года исследовательских, социальных и художественных проектов в IX Международном конкурсе им. А.С. Макаренко.

- ноябрь 2011 года, Всероссийский конкурс научно-исследовательских работ студентов и аспирантов «Инновационные технологии в образовательном процессе» (или «Технологии электронного обучения в образовательном процессе») статья 1 п.л. «Психологическая культура как условие мотивации к здоровьесбережению юношества» сборник научных работ Том 1;

- февраль 2012 года, журнал «Физическое воспитание студентов» ISSN 2075-527; статья 5 п.л. «Мотивация в структуре психологической культуры и её влияние на развитие молодёжи».

- ноябрь 2012 года, Всероссийский конкурс научно-исследовательских работ студентов и аспирантов «Инновационные технологии в образовательном процессе» (или «Технологии электронного обучения в образовательном процессе») статья 1 п.л. «Мотивация в структуре психологической культуры и её влияние на развитие молодёжи» сборник научных работ Том 1;

**Конкретный результат.**

Результаты, полученные в ходе исследования, могут быть использованы:

- в рамках курсов повышения квалификации;
- в содержании преподаваемых курсов;
- в рамках проведения внеклассных часов муниципальных образовательных средних школах для учеников старших классов, кураторские часы в ВУЗах.

**Тема программы: « Психофизиология и здоровый образ жизни молодёжи »**

**Цель программы:** направлена на сохранение и укрепление психологического, социального и физического здоровья молодёжи.

**Время проведения: 52 часа.**

**Целевая группа: юношеский возраст от 14 до 20 лет (МОЛОДЁЖЬ)**

**Учебно-воспитательные задачи курса:**

1. Предназначение человека, смысл его жизни, общество.
2. Брак и семья, нравственность семьи.
3. Освещение вопросов полового созревания (перехода из детства во взрослую

жизнь, пубертация - часть подросткового возраста, отмеченная резким ускорением физического развития и половым созреванием) физические и биологические изменения.

4. Гигиена тела и факторы, влияющие на здоровье подростка, молодёжи.
5. Заболевания, передающиеся преимущественно половым путем. Виды контрацепции, предупреждение раннего отцовства и материнства.
6. Укрепление репродуктивного здоровья подростков и молодёжи.
7. Тренинги - как форма активного обучения (арт-терапия, сказкотерапия, креативная терапия).

### **Пояснительная записка:**

Концепция активной просветительской работы направлена на сохранение и укрепление психического, физического здоровья подрастающего поколения. Нужно учитывать в работе с подростками и молодёжью следующие моменты:

- возрастные особенности (готовность рассуждать о том, что такое здоровье и как его сохранить, роль здоровья, психологии человеческих отношений);
- предоставление достоверной, научно-обоснованной медицинской, психологической, юридической информации;

Работа психолога и приглашаемые им специалисты, а также классного руководителя, куратора, проходит в рамках общеобразовательного процесса на классных часах, кураторских часах и лекциях. Содержание уроков-бесед психологических и медицинских имеет общую логику (врачи: нарколог, гинеколог, венеролог, педиатр - дают информацию; психолог — проводит групповые дискуссии, анализируя различные ситуации вместе с подростками). Проводятся активные формы обучения. Так же работа проходит с родителями - это индивидуальные консультации по вопросам, касающимся психофизического здоровья подростков, оповещаются нюансы биологического развития подростков на общеродительских собраниях. Лекционную часть программы могут проводить классные руководители, кураторы, медики.

### **Особенности методики преподавания курса**

Занятия, как правило, организуются с учетом:

1. Интересов подростков, молодежи и особенностей их возраста, психического развития и специфики образовательного учреждения;
2. Предоставление достоверной, научно-обоснованной медицинской, психологической, юридической информации с приглашением

- специалистов этих областей;
3. Программу можно проводить как психологу так и педагогу, проводя групповые дискуссии, анализируя различные ситуации вместе с подростками и молодежью;
  4. Желательно проводить работу в непринужденной обстановке под фон классической музыки садясь в круг (так лучше видно друг друга и уютнее);
  5. Курс будет более эффективен при проведении бесед о дружбе, любви, (с обращением к литературным источникам и репродукциям изобразительного искусства);
  6. Также желательно проведение бесед по психологии личности и психологии семейной жизни; (после проведения самой программы)
  7. Блок полового развития проводить отдельно (мальчики от девочек, если они уже изучали строение половой системы человека, то желательно беседу не превращать в урок анатомии и, не углубляться, просто напомнить). Для более эффективного восприятия данной программы можно использовать наглядные пособия (брошюры, проспекты, журналы, музыкальное сопровождение, и т. д.)

### Учебный план курса:

#### «Психофизиология и здоровый образ жизни молодёжи»

№ раздела	Разделы и темы	Количество часов
I	<b>Часть первая</b>  Введение  • <b>Общее представление о взаимоотношениях людей</b> <b>1. Просмотр видео ролика по теме «Смысл жизни»</b>  <b>2. Понятие о человеческих взаимоотношениях.</b>  <b>3. Особенности различных видов человеческих отношений.</b>  <b>4. Основы взаимоотношений людей.</b>	   <b>1</b>  <b>1</b>  <b>1</b>

	<p><b>5. Устойчивость и изменчивость человеческих взаимоотношений.</b></p> <p><i>Практическая работа</i></p> <p>Литература для более глубокого изучения:</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>4</p>
II	<p>• Образ человека и личности</p> <p>1. Содержание образа человека как личность.</p> <p>2. Восприятие человеком самого себя. (Тренинг-сказка, сказкотерапия)</p> <p>3. Понимание людьми друг друга.</p> <p>4. Причины ошибок в межличностном восприятии.</p> <p>5. Изучение восприятия и понимания людьми друг друга (3 опыта)</p> <p>Практическая работа</p> <p><i>Тренинг №1 «Развиваем навыки общения»</i></p> <p><i>Упражнение 1. Злой лев.</i></p> <p><i>Упражнение 2. Взаимодействие.</i></p> <p><i>Упражнение 3. Управление инициативой.</i></p> <p><i>Упражнение 4. На чужом месте.</i></p> <p><i>Упражнение 5. Я тебя понимаю.</i></p> <p>Литература для более глубокого изучения:</p>	<p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>

<b>Ш</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Личные и деловые взаимоотношения</b></li> <li>1. <b>Виды личных и деловых отношений</b> <span style="float: right;">1</span></li> <li>2. <b>Товарищество, дружба</b> <span style="float: right;">2</span></li> <li>3. <b>Психология любви</b> <span style="float: right;">2</span></li> <li>4. <b>Просмотр видео фильма «Спешите любить»</b> <span style="float: right;">2</span></li> <li>5. <b>Безразличие, вражда и ненависть</b> <span style="float: right;">1</span></li> <li>6. <b>Деловые отношения людей</b> <span style="float: right;">1</span></li> <li>7. <b>Методы оценки личных и деловых отношений</b> (знакомство методами и проведение социометрии) <span style="float: right;">2</span></li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>Практическая работа</b></p> <p><i>Тренинг №2 «Самосознание личности».</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Упражнение 1. Атрибуты личности.</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Упражнение 2. Коллективное создание образа личности.</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Упражнение 3. Средства персонализации</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><i>Упражнение 4. Качества, которые мы ценим</i></p> <p style="padding-left: 20px;"><b>Литература для более глубокого изучения:</b></p>	<b>3</b>
	<b><u>Итого:</u></b>	<b>33</b>

IV	<p style="text-align: center;"><b>Часть вторая</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Семейные отношения</li> <li>1. Виды семейных отношений <span style="float: right;">2</span></li> <li>2. Психологическая совместимость <span style="float: right;">2</span></li> <li>3. Становление и развитие семейных отношений <span style="float: right;">2</span></li> <li>4. Конфликты во внутрисемейных отношениях, способы их решения <span style="float: right;">2</span></li> <li><i>Практическая работа</i> <span style="float: right;">2</span></li> <li>Просмотр видеofilmа «Хороший год» <span style="float: right;">2</span></li> <li>Литература для более глубокого изучения:</li> </ul>	
V	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Половое воспитание и здоровый образ жизни</li> <li>1. Тайны биологических основ пола <span style="float: right;">1</span></li> <li>2. Вред и влияние курения, алкоголя, наркотиков на организм. Просмотр видеоролика «Ален Карн» <span style="float: right;">2</span></li> <li>3. Молодежи о СПИДе (Тренинг - игра) <span style="float: right;">2</span></li> <li>4. Венерические заболевания <span style="float: right;">1</span></li> <li>5. Предупреждение беременности (анкета для определения мотива первой половой связи) <span style="float: right;">1</span></li> <li>7. Просмотр мультика «Как взрослеет девочка» <span style="float: right;">1</span></li> <li>Литература для более глубокого изучения: <span style="float: right;">1</span></li> <li><i>Анкетный опрос о необходимости программы, её эффективности</i></li> </ul>	
	<p><b><u>Итого:</u></b></p> <p><b><u>Всего:</u></b></p>	<p style="text-align: right;">19</p> <p style="text-align: right;">52</p>

*Легче познать людей вообще,  
чем одного человека в частности.*

Ф. Ларошфуко

## ВВЕДЕНИЕ

Что может быть интереснее для человека, чем сам человек? Познай себя! – говорили древние. Да и о других неплохо было бы кое-что узнать, например понятия о человеческих взаимоотношениях, причины ошибок в межличностном восприятии, виды личных и деловых отношений, становление и развитие семейных отношений, конфликты или как поведёт себя человек в той или иной ситуации.

**И хотя каждый из нас – единственный и неповторимый, тем не менее, существуют признаки, по которым людей можно разделить на группы с некоторыми общими свойствами, принципами поведения, задатками и, конечно, особенностями.**

Основные свои черты каждый из нас приобретает через личный опыт общения, через непосредственные контакты в семье, школе, институте, на работе и конечно на улице. Это так называемая микросреда. Благодаря общению в микросреде и происходящим здесь контактам каждый из нас познаёт более широко социальный мир и общается с ним, т.е. испытывает воздействие макросреды. Макросреда – это общество со своей наукой, культурой, идеологией, законами, общественными нормами и т. д. Местом встречи микро– и макросреды, гранью на которой они взаимодействуют, является малая группа, где протекает жизнь каждого из нас.

## Часть первая

### Введение

- **Общее представление о взаимоотношениях людей**
- 1. **Просмотр видео – ролика по теме «Смысл жизни».**
- 2. **Понятие о человеческих взаимоотношениях.**
- 3. **Особенности различных видов человеческих отношений.**
- 4. **Основы взаимоотношений людей.**
- 5. **Устойчивость и изменчивость человеческих взаимоотношений.**

### *Практическая работа*

Литература для глубокого изучения темы:

## Часть 1, занятие №1

### *Ход занятия*

#### Учитель:

Добрый день! Я рада вас приветствовать на наших занятиях для молодёжи. Мы не будем учить, мы не будем настаивать, мы просто будем помогать и разбираться, что

нужно и важно нашей молодёжи!

- Учитель просит на цветных стикерах написать, что ждут от передачи и чего опасаются (затем, ребята встают и прикрепляют эти стикеры на две доски или прикрепленные ватманы, всё анонимно).
- Учитель берёт и бросает в зал понравившемуся человеку мяч для тренировок, спрашивая его, как зовут, и предлагает прочитать правила, принимаемые на занятиях для работы с аудиторией (потом предложить передать мяч другому, чтобы разные люди зачитали по правилу):

### **Правила**

1. Называть друг друга по имени, обозначенном на «визитке».
2. Уважать говорящего, уметь слушать, иметь право быть услышанным.
3. Говорить о том, что думаешь и чувствуешь здесь и сейчас - по ходу общения в группе.
4. Говорить от своего имени («Я считаю...», «Я думаю ...»).
5. Хранить честь и достоинство участников группы за ее пределами, как и свои собственные.
6. Быть открытым в общении.
7. Активно участвовать в происходящем.
8. Контакттировать как можно с большим количеством участников

9. Избегать прямых оценок людей («мне не нравишься ты»), говорить о действии того или иного человека («мне не нравится твой поступок»).

- Учитель предлагает заполнить я-карту (включаем релакс музыку). Карта нужна для самоанализа, чтобы человек поразмышлял и плавно настроился на дальнейшее обсуждение темы, также это хороший метод скоординировать себя и свои цели. Таким образом, человек не сможет себя сам обманывать, что написано своей собственной рукой, уже является дерективой для обдумывания и действий.
- **Я – карта**

**Цель:** провести самоанализ.

Мой девиз на сегодня

1) Три основных события на сегодня

1.

2.

3.

2) Я люблю

1.

2.

3.

3) Я не люблю

4) Чем люблю удивить других

5) Чем я отличалась от других

6) Мои желания

7) Мои достижения

8) Спасибо прошедшему году

- **Учитель:** Сегодня я хочу обсудить с вами «Смысл вашей жизни! Как личностей, дочек, сыновей, учащихся, граждан своей страны и жителей Белгорода, юных и молодых представителей нынешнего поколения, от

которых зависит будущее города, области, страны в целом! согласны? - обращаясь к молодежи, спрашивает учитель.

- Подведение итога по беседе (дать маркер и вывести одного человека, чтоб он подводил итоги записью на ватмане)
- Далее, рассказывает притчу о Пастере и прихожанине (суть в том, что учитель должен спросить и дам стока скока необходимо данной аудитории)
- Спрашивает у шести разных полов, в чем для них смысл жизни
- Обсуждение

### **Игра « Стань подростком и вспомни»**

Учитель выходит в середину круга, который образуют стоя участники семинара или тренинга. Затем предлагает ведущий, выйти тем людям в круг, которые в подростковом периоде, например, курили, принимали наркотики, любили человека с нетрадиционной ориентацией, попадали в милицию, мечтали о чем-то, и т.д. Но всё задавать в виде вопроса, а ведущим каждый раз становиться один из участников, вышедший в центр круга.

*Задача игры состоит в том, чтобы раскрепостить группу.*

### **Смысл жизни**

Как-то Лао-Цзы путешествовал с учениками, и они пришли в лес, где рубили деревья. Почти весь лес был уже вырублен, за исключением одного огромного дерева. Лао-Цзы попросил учеников узнать, почему это дерево не срубили. Они спросили лесорубов, и те ответили:

- Это дерево совершенно бесполезно. У него нет ни одной прямой ветки и так много сучьев, что оно не пригодно для изготовления мебели. Его дым вреден для глаз, поэтому на дрова его тоже не пустить. От этого дерева нет никакой пользы.

Ученики пересказали слова дровосеков Лао-Цзы, тот засмеялся и сказал:

- Будьте, как это дерево. Если вы полезны - вас срубят, вы станете мебелью в чьем-нибудь доме. Будьте, как это дерево, абсолютно бесполезны, и тогда вы вырастите в могучее дерево, и тысячи людей найдут тень под вашими ветвями.

А затем пояснил им:

- Будьте последними. Не пытайтесь доказать свою значимость. Вращайтесь в этом мире незаметно, чтобы наслаждаться, а не быть полезной вещью. Жизнь - это поэзия, а не товар на рынке.

Я не говорю, что вы не должны делать ничего полезного. Делайте полезные вещи, но помните, что настоящий опыт и величайший экстаз приходят от бесполезного. Через поэзию, любовь, медитацию.

Если вы способны делать то, что нельзя свести к товару, то величайшая радость наполнит ваше сердце. Будьте собой и делайте свое дело. Вы здесь не для того, чтобы вас продавали".

### **Показываем ролик «СМЫСЛ ЖИЗНИ»**

**(можно создать самому или потом дать как задание на дом, и с разрешения подростка или девушки, юноши использовать в следующих годах обучения)**

- Учитель просит написать в 7 предложениях смысл своей жизни, каждого участника (включаем релакс музыку)
- Подводим итоги
- Затем, кто хочет, зачитывает вслух для всей аудитории

### **Заканчиваем занятие притчей**

#### **В чём смысл жизни**

Однажды ученик спросил Учителя:

— Учитель, в чём смысл жизни?

— Чьей? — удивился Учитель.

Ученик, немного подумав, ответил:

— Вообще. Человеческой жизни.

Учитель глубоко вздохнул, а потом сказал ученикам:

— Попробуйте ответить.

Один ученик сказал:

— Может быть, в любви?

— Неплохо, — сказал Учитель, — но неужели одной любви достаточно, чтобы на склоне лет сказать «я жил не зря»?

Тогда другой ученик сказал:

— По-моему, смысл жизни в том, чтобы оставить после себя что-то на века.

Как, например, ты, Учитель!

— Ух, — улыбнулся Учитель, — если бы я знал тебя похуже, мог бы принять это за лесть. Ты хочешь сказать, что большинство людей живет зря?

Третий ученик неуверенно предположил:

— А может быть, его и не надо искать, этот самый смысл?

— Ну-ка, ну-ка, — заинтересовался Учитель, — объясни, почему ты так думаешь?

— Мне кажется, — сказал ученик, — что если задаваться этим вопросом, то, во-первых, точного и окончательного ответа всё равно не найдёшь, будешь всё время сомневаться, а, во-вторых, какой бы ты ответ ни нашёл, всё равно всегда найдётся кто-нибудь, кто будет с ним спорить. Так вся жизнь пройдет в поисках её смысла.

— То есть, что, — улыбнулся Учитель, — смысл жизни в том, чтобы...

— Жить? — сказал ученик.

— По-моему, это — ответ! — и Учитель жестом показал, что сегодня занятия закончены.

### ***Практическая работа***

#### **Методы исследования умения взаимодействовать**

#### **Задание 1. Определение направленности личности (Б. Басс)**

##### **Тестовый материал**

Инструкция: опросный лист состоит из 27 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то из вариантов покажутся вам равноценными. Тем не менее, мы просим отобрать только один, в той степени, который вам отвечает. Букву, которой обозначен ответ А, Б, В, напишите на бланке ответов рядом с номером соответствующего пункта под рубрикой «Больше всего»:

1. Наибольшее удовлетворение я получаю от:

А. Одобрения моей работы.

Б. Сознания того, что работа сделана хорошо.

В. Сознания того, что меня окружают друзья.

2. Если бы я играл в футбол (волейбол, баскетбол), то я хотел бы быть:

А. Тренером, который разрабатывает тактику игры.

Б. Известным игроком.

В. Выбранным капитаном команды.

3. По-моему, лучшим педагогом является тот, кто:

А. Проявляет интерес к учащимся и к каждому имеет индивидуальный подход.

Б. Вызывает интерес к предмету так, что учащиеся с удовольствием углубляют свои знания в этом предмете.

В. Создает в коллективе такую атмосферу, при которой никто не боится высказать свое мнение.

4. Мне нравится, когда люди:
- А. Радуются выполненной работе.
  - Б. С удовольствием работают в коллективе.
  - В. Стремятся выполнить свою работу лучше других.
5. Я хотел бы, чтобы мои друзья:
- А. Были отзывчивы и помогали людям, когда для этого предоставляется возможность.
  - Б. Были верны и преданны мне.
  - В. Были умными и интересными людьми.
6. Лучшими друзьями я считаю тех:
- А. С кем складываются хорошие взаимоотношения.
  - Б. На кого всегда можно положиться.
  - В. Кто может многого достичь в жизни.
7. Больше всего я не люблю:
- А. Когда у меня что-то не получается.
  - Б. Когда портятся отношения с товарищами.
  - В. Когда меня критикуют.
8. По-моему, хуже всего, когда педагог:
- А. Не скрывает, что некоторые учащиеся ему несимпатичны, насмехается и подшучивает над ними.
  - Б. Вызывает дух соперничества в коллективе.
  - В. Недостаточно хорошо знает предмет, который преподает.
9. В детстве мне больше всего нравилось:
- А. Проводить время с друзьями.
  - Б. Ощущение выполненных дел.
  - В. Когда меня за что-нибудь хвалили.
10. Я хотел бы быть похожим на тех, кто:
- А. Добился успеха в жизни.
  - Б. По-настоящему увлечен своим делом.
  - В. Отличается дружелюбием и доброжелательностью.
11. В первую очередь школа должна:
- А. Научить решать задачи, которые ставит жизнь.
  - Б. Развивать, прежде всего, индивидуальные способности ученика.
  - В. Воспитывать качества, помогающие взаимодействовать с людьми.

12. Если бы у меня было больше свободного времени, охотнее всего я использовал бы его:

- А. Для общения с друзьями.
- Б. Для отдыха и развлечений.
- В. Для своих любимых дел и самообразования.

13. Наибольших успехов я добиваюсь, когда:

- А. Работаю с людьми, которые мне симпатичны.
- Б. У меня интересная работа.
- В. Мои усилия хорошо вознаграждаются.

14. Я люблю, когда:

- А. Другие люди меня ценят.
- Б. Испытываю удовлетворение от хорошо выполненной работы.
- В. Приятно провожу время с друзьями.

15. Если бы обо мне решили написать в газете, мне бы хотелось, чтобы:

- А. Рассказали о каком-либо интересном деле, связанном с учебой, работой, спортом и т. п., в котором мне довелось участвовать.
- Б. Написали о моей деятельности.
- В. Обязательно рассказали о коллективе, в котором я работаю.

16. Лучше всего я учусь, если преподаватель:

- А. Имеет ко мне индивидуальный подход.
- Б. Сумеет вызвать у меня интерес к предмету.
- В. Устраивает коллективные обсуждения изучаемых проблем.

17. Для меня нет ничего хуже, чем:

- А. Оскорбление личного достоинства.
- Б. Неудача при выполнении важного дела.
- В. Потеря друзей.

18. Больше всего я ценю:

- А. Успех.
- Б. Возможности хорошей совместной работы.
- В. Здравый практичный ум и смекалку.

19. Я не люблю людей, которые:

- А. Считают себя хуже других.
- Б. Часто ссорятся и конфликтуют.
- В. Возражают против всего нового.

20. Приятно, когда:
- А. Работаешь над важным для всех делом.
  - Б. Имеешь много друзей.
  - В. Вызываешь восхищение и всем нравишься.
21. По-моему, руководитель в первую очередь должен быть:
- А. Доступным.
  - Б. Авторитетным.
  - В. Требовательным.
22. В свободное время я охотно прочитал бы книги:
- А. О том, как заводить друзей и поддерживать хорошие отношения с людьми.
  - Б. О жизни знаменитых и интересных людей.
  - В. О последних достижениях науки и техники.
23. Если бы у меня были способности к музыке, я предпочел бы быть:
- А. Дирижером.
  - Б. Композитором.
  - В. Солистом.
24. Мне бы хотелось:
- А. Придумать интересный конкурс.
  - Б. Победить в конкурсе.
  - В. Организовать конкурс и руководить им.
25. Для меня важнее всего знать:
- А. Что я хочу сделать.
  - Б. Как достичь цели.
  - В. Как организовать людей для достижения цели.
26. Человек должен стремиться к тому, чтобы:
- А. Другие были им довольны.
  - Б. Прежде всего, выполнить свою задачу.
  - В. Его не нужно было упрекать за выполненную работу.
27. Лучше всего я отдыхаю в свободное время:
- А. В общении с друзьями.
  - Б. Просматривая развлекательные фильмы.
  - В. Занимаясь своим любимым делом.

## Подсчет баллов

Полученные баллы суммируются, после чего определяется ведущая направленность.

С помощью методики выявляются следующие направления:

**1. Направленность на себя (Я)** – ориентация на прямое вознаграждение и удовлетворение безотносительно работы и сотрудников, агрессивность в достижении статуса, властность, склонность к соперничеству, раздражительность, тревожность, интровертность.

**2. Направленность на общения (О)** – стремление при любых условиях поддерживать отношения с людьми, ориентация на совместную деятельность, но часто в ущерб выполнению конкретных заданий или оказанию искренней помощи людям, ориентация на социальное одобрение, зависимость от группы, потребность, в привязанности и эмоциональных отношениях с людьми.

**3. Направленность на дело (Д)** – заинтересованность в решении деловых проблем, выявление работы как можно лучше, ориентация на деловое сотрудничество, способность отстаивать в интересах дела собственное мнение, которое полезно для достижения общей цели.

## Бланк ответов

Запись ответов		
№	Больше всего	Меньше всего
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		

№ п./п.	Я	О	Д
1	А	В	Б
2	Б	В	А

3	A	B	Б
4	B	Б	A
5	Б	A	B
6	B	A	Б
7	B	Б	A
8	A	Б	B
9	B	A	Б
10	A	B	Б
11	Б	B	A
12	Б	A	B
13	B	A	Б
14	A	B	Б
15	Б	B	A
16	A	B	Б
17	A	B	Б
18	A	Б	B
19	A	Б	B
20	B	Б	A
21	Б	A	B
22	Б	A	B
23	B	A	Б
24	Б	B	A
25	A	B	Б
26	B	A	Б
27	Б	A	B

## Задание 2. Проявляете ли вы своё «Я» в общении

**Инструкция:** Поставьте слева от номера вопроса цифру, характеризующую, насколько данное в этом номере утверждение описывает вас.

- +3 – очень характерно для меня, очень верно;
- +2 – довольно характерно для меня; часто бываю таким (такой);
- +1 - в какой-то мере характерно для меня, описание скорее верное, чем нет;
- 0 – трудно сказать; я не могу сказать определённо;
- 1 – в какой-то мере не могу сказать определённо;
- 2 – не характерно для меня; неверное описание;
- 3 – совсем не характерно для меня; совсем неверное описание.

### Тестовый материал

1. Большинство людей, по-видимому, агрессивнее и увереннее в себе, чем я.
2. Я не решаюсь назначать свидания и принимать приглашения на свидания из-за своей застенчивости.
3. Когда подаваемая в ресторане еда меня не удовлетворяет, я жалуюсь на это официанту.
4. Я избегаю задевать чувства других людей, даже если меня оскорбили.
5. На рынке мне трудно сказать «нет» продавцу, которому стоило значительных усилий показать мне товар, хотя этот товар не совсем мне подходит.
6. Когда меня просят что-нибудь сделать, я настаиваю, чтобы мне объяснили необходимость этого дела.
7. Я достаточно быстро нахожу довод в споре, в доказательстве.
8. Я стараюсь вырваться вперёд, как большинство людей.
9. Честно говорят, люди часто используют меня в своих интересах.
10. Я получаю удовольствие, завязывая разговор с новыми знакомыми и посторонними.
11. Я часто не знаю, что сказать людям другого пола, которые мне симпатичны.
12. Я испытываю нерешительность, когда надо позвонить по телефону в учреждения и организации.
13. Я предпочту написать письменную просьбу о принятии на работу или зачислении в институт, чем приходить на устное

собеседование.

14. Я стесняюсь возратить некачественную покупку.
15. Если близкий и уважаемый родственник уважает меня, я скорее скрою свои чувства, чем проявлю раздражение.
16. Я избегаю задавать вопросы из страха показаться глупым.
17. В споре я иногда боюсь, что буду волноваться и меня начнет трясти.
18. Если известный и уважаемый человек выскажет свою точку зрения, которую я считаю неверной, я заставлю аудиторию выслушать и свою точку зрения.
19. Я избегаю спорить с продавцами о цене.
20. Когда я сделаю что-нибудь важное и стоящее, я стараюсь, чтобы об этом узнали другие.
21. Я откровенен и искренен в своих чувствах.
22. Если кто-то распространяет обо мне сплетни, я стараюсь быстрее найти этого человека, чтобы поговорить с ним.
23. Мне часто трудно сказать «нет».
24. Я склонен сдерживать проявления любых своих чувств, а не устраивать сцены.
25. Если я недоволен, я жалуюсь на плохое обслуживание.
26. Когда мне делают комплимент, я теряюсь и не знаю, что сказать в ответ.
27. Если в кинотеатре или на лекции рядом со мной люди громко разговаривают, я прошу их говорить потише или беседовать в другом месте.
28. Тот, кто пытается пролезть в очереди впереди меня, может быть уверен, что получит от меня отпор.
29. Я быстро высказываю своё мнение.
30. Бывают случаи, когда я просто не могу ничего сказать.

### **Подсчет баллов**

Теперь подсчитайте общую оценку. Сложите баллы по всем пунктам (в пунктах 1, 2, 4, 5, 9, 11 -17, 19, 23, 24, 26, 30 измените знак на противоположный).

Например, если у вас -2, считайте его за +2). Если общая оценка у вас в пределах от +90 до +54, это означает, что у вас очень высокая степень

Степень уверенности в себе. От +25 до 0 – низкая степень уверенности в себе. От 0 до -26 занимает зона слабой неуверенности в себе.

От – 27 до – 53 в сумме набирают неуверенные в себе люди.

От -54 до -90

Это оценка тех, кто в очень сильной степени не уверен в себе.

## **Задания для самопроверки**

### **Задание 1. Потерять инициативу**

В течение дня старайтесь потерять инициативу в разговоре, передайте ее собеседнику. Пусть разговор будет о том, что интересно ему, и приходит так, как хочет он. Если это получается, значит, вы уже имеете первичный навык управления общением.

### **Задание 2. Пора расставаться**

Беседуя с кем – то на тему, не слишком важную для вас, научитесь, взглянув на часы, приветливо сказать: «О, извините, я тороплюсь, договорим в другой раз» - и с этими словами немедленно удалиться. Если осталось впечатление, что собеседник обижен, заглавьте обиду, потом: разыщите, позвоните, ещё раз принесите свои извинения. Зато вы научите себя не «прилипать» к людям, у которых свои заботы. Было бы неплохо ещё овладеть дружелюбным и забавным «прощальным» жестом или словцом, но это требует известного артистизма и даётся не каждому.

### **Задание 3. Эмоциональная поддержка**

Присматривайтесь к тому, как люди работают, и не упускайте случая выразить им своё одобрение. Скажите им негромко что–нибудь в таком роде: «Ловко это у вас получается!». Даже если вы стеснительны, преодолите себя и всё–таки скажите.

Мы отвыкли говорить друг другу приятное, и каждый внутренне готов услышать грубость. Поэтому доброе слово может даже насторожить незнакомца. Не исключено, что он подумает: «Чего этому от меня надо?» Пусть вас это не беспокоит: вы–то знаете, что вам ничего не надо.

#### **Задание 4. Критик - это неплохо**

Обсудите со своими друзьями, какой-нибудь интересный фильм. Попросите кого-то, кто мог бы, со стороны понаблюдать за вашим обсуждением. Ваша задача провести критику так, чтобы она была конструктивна. А наблюдатель оценит, необходимо ли проведена критика.

#### **Литература для глубокого изучения темы:**

1. Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М.,1994.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. – М., 1988.
3. Годфруа Ж., Что такое психология? В 2-х т. – М., 1992.
4. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психологии общения. – М., 1987.
5. Искусство разговаривать и получать информацию: Хрестоматия. / Сост. Б.Н. Лозовской. – М.,1993.
6. Карнеги Д. и др. Ваше преуспевание – в ваших руках / Д. Карнеги, Л.Дж. Питер, С.Н. Паркинсон, А. Блох.- М.,1993.
7. Лэндрет Г.Л. Игровая терапия: искусство отношений. – М., 1994.
8. Майерс Д. Социальная психология. – СПб.,1996.
9. Психология: Словарь. / Под. Ред. А.В. Петровского и др. – М.,1990.
10. Умее ли вы общаться? / И.Н. Горелов и др. – М.,1991.

## Часть 1, занятие №2

### *Ход занятия*

#### • **Образ человека и личности**

**1. Содержание образа человека как личности.**

**2. Восприятие человеком самого себя. (Тренинг- сказка, сказкотерапия)**

**3. Понимание людьми друг друга.**

**4. Причины ошибок в межличностном восприятии.**

**5. Изучение восприятия и понимания людьми друг друга (3 опыта).**

#### **Практическая работа**

*Тренинг №1 «Развиваем навыки общения».*

Литература для глубокого изучения темы:

Учитель : Добрый день ! Цель нашей встречи – это понять, что такое личность и каков образ человека.

Дается притча для размышления и входа в обсуждение темы.

#### **Притча о молодости и старости**

Бог сотворил небо и землю. Потом бог сотворил человека и сказал ему: будешь ты человек жить 30 лет на свете, хорошо будешь жить, радоваться будешь, думать будешь, что всё на свете только для тебя одного бог сотворил и сделал. Доволен ты этим? А человек подумал и сказал: так хорошо! А всего 30 лет жизни! Ой, мало!

Потом бог сотворил ишака и сказал ишаку: будешь ты таскать бурдюки и вьюки, будут на тебе ездить люди и будут тебя бить палкой по голове. Ты таким сроком доволен?

И ишак зарыдал, заплакал и сказал богу: зачем мне столько? Дай мне бог всего 15 лет жизни.

- А мне прибавь 15, - сказал человек богу, - пожалуйста, прибавь от его доли!

И так бог и сделал, согласился. И вышло у человека 45 лет жизни. Правда, хорошо человеку вышло?

Потом бог сотворил собаку и тоже дал ей 30 лет жизни. Бог сказал ей: будешь жить всегда злая, будешь сторожить хозяйское богатство, не верить никому чужому, брехать будешь на прохожих, не спать ночами от беспокойства.

И собака даже завывала: ой, будет с меня и половины такой жизни!

И опять стал человек просить у бога: прибавь мне и эту половину!

И опять бог прибавил ему.

А потом бог сотворил обезьяну, дал ей тоже 30 лет жизни и сказал, что будет она жить без труда и без заботы, только очень нехороша будет лицом -

лысая, в морщинах, голые брови на лоб лезут, и всё стараться будет, чтобы на неё глядели, а все будут над ней смеяться.

И она отказалась от половины жизни. А человек выпросил и эту половину.

Человек собственные 30 лет прожил по-человечьи: ел, пил, на войне бился, танцевал на свадьбах, любил.

А 15 ослиных лет работал, наживал богатство.

А 15 собачьих берёг своё богатство, всё брехал и злился, не спал ночи.

А потом стал такой гадкий, старый, как та обезьяна. И все головами качали и над его старостью смеялись...

### *Беседа с вопросами*

**Задание:** Учитель просит аудиторию проделать следующее задание - нарисовать на листке бумаги форма А4 цветными карандашами (которые приготовлены уже до начала передачи) свой образ из герба, пословицы или поговорки, предмету, по которому сразу понятно, чем вы занимаетесь или какая вы личность.

• **Содержание образа человека как личности.** Многое в человеческих отношениях зависит от того, как люди воспринимают, понимают и оценивают друг друга, т. е. от образов, которые у них складываются друг о друге в результате общения.

Образ другого человека как личности можно определить следующим способом: это — внешность человека, соотнесенная с его психологией и поведением. В психологический образ человека входят потребности, мотивы поведения, черты характера, типичные эмоциональные переживания и индивидуальные поступки в разнообразных жизненных ситуациях. На все это мы, так или иначе, обращаем внимание, выделяем в сознании и фиксируем в памяти в процессе общения с людьми, пытаемся точно оценить их как личности.

Формирование образа другого человека необходимо для того, чтобы определить свое отношение к нему, понять его индивидуальные особенности. Правильно восприняв и оценив человека, определив цели и мотивы его поведения, предсказав его возможные действия, мы соотносим все это с собственными интересами и потребностями, выбираем подходящие формы общения и в результате всего этого находим область взаимных интересов, устанавливаем деловые межличностные контакты.

Далее, определив черты характера данного человека, мы выбираем и формы поведения по отношению к нему — такие, которые наиболее соответствуют его индивидуальным особенностям. Тем самым мы достигаем более полного взаимопонимания, устанавливаем хорошие и прочные межличностные отношения.

Оценив эмоциональные состояния человека, мы получаем возможность развивать и углублять взаимоотношения с точным учетом его настроения, находить и использовать наиболее эффективные способы психологического воздействия на этого человека в наших собственных интересах, в его интересах и интересах окружающих. Наконец, если мы уже знаем типичные реакции данного человека на те или иные жизненные обстоятельства, его возможные действия и поступки, то получаем дополнительную возможность управлять его поведением в желательном направлении, устанавливать и поддерживать с ним доброжелательные человеческие взаимоотношения.

О другом человеке как о личности мы можем судить по различным физическим, психологическим и поведенческим признакам: по внешнему виду, одежде, манерам поведения, речи, жестам, мимике, пантомимике. Хотя между внешним обликом человека и его индивидуальной психологией прямой и однозначной связи не существует, тем не менее, все же есть кое-какие отношения между тем и другим. По ним мы чаще всего и судим поначалу о другом человеке как об индивидуальности. Прежде всего, в данном случае имеются в виду подмеченные многими людьми, выделенные и детально описанные учеными (Э. Кречмер, У. Шелдон и др.) связи между строением тела и характером человека. Полагаясь на эти связи, мы можем догадываться, например, о характере человека, так как известно, что индивиды, имеющие крайне выраженные типы строения тела: **астеник**, **пикник**, **атлетик**, нередко обладают и типичными для них чертами характера. Считается, например, что пикник — это в основном веселый, общительный, жизнерадостный человек, склонный к развлечениям; астеник — большей частью замкнут, малообщителен, склонен к размышлениям; атлетик — неуравновешенный человек, склонный к бурным физическим проявлениям. Хотя такие связи весьма условны, тем не менее, они существуют, и в жизни мы ими нередко пользуемся для того, чтобы по внешнему облику судить о психологии людей.

Наилучшим образом о личности другого человека говорит его речь. То, какие слова и выражения подбирает человек, с какой интонацией он говорит, где и какие делает паузы и ударения в своей речи,— все это и многое другое свидетельствует о его личностных особенностях. Хотя многие

механизмы психологического восприятия и персональной интерпретации речи до сих пор остаются неизвестными, тем не менее, рядом важных фактов наука все же располагает.

Часть речевых средств выражения личности человек имеет с рождения, другие он приобретает в результате обучения. Врожденный характер некоторых психологических механизмов порождения или восприятия речи мы допускаем потому, что уже довольно рано, на третьем месяце жизни, большинство нормально развивающихся детей выделяют и определенным образом реагируют на паралингвистические компоненты речи человека. Кроме того, многие высшие животные, в том числе дельфины, обезьяны, собаки, способны понимать состояния человека по звучанию его речи и в определенных пределах довольно разумно на них реагировать.

С возрастом, когда человек приобретает жизненный опыт, а уровень его интеллектуального развития повышается, он более обоснованно судит о другом человеке как о личности, что свидетельствует о том, что эта способность может развиваться. Жесты, мимика и пантомимика также используются в межличностном восприятии, по ним мы оцениваем и прогнозируем реакции человека на поведенческом уровне.

В одних отношениях образы людей достаточно постоянные, в других довольно изменчивые. Наиболее устойчив образ, касающийся внешности человека. По нему мы в первую очередь узнаем и выделяем человека среди множества других людей. На втором месте — характер человека, его поведение и привычки. Благодаря ним мы узнаем человека и спустя много лет после встречи с ним.

Иногда и случайно встретившийся нам человек кажется, давним знакомым, с которым мы долго не виделись. Однако, поговорив с ним, понаблюдав за его поведением, мы чувствуем вдруг, что это совсем другой, чужой человек, а не прежний наш знакомый, хотя удивительное сходство с ним продолжает нас поражать. Иногда, наоборот, присмотревшись, узнаем знакомые черты в поведении и характере человека, которого много лет не видели и вначале не узнали. Значит, в образе человека его характер — главное, а внешность — второстепенное.

На третьем месте по устойчивости во времени — потребности и мотивы поведения человека, его интересы. По ним мы также можем узнать человека, но лишь при условии, что его внешность или характер хотя бы немного напомнят об этом.

- **Восприятие человеком самого себя.** Знает ли человек самого себя? Способен ли он иметь правильное представление о самом себе как о личности?

**Учитель предлагает:** провести проективный метод «шесть незаконченных изображений», предлагается на листе белой бумаги расчертить 6 клеток, впервой нарисовать фигуру дуга сверху, дуга с низу во второй, в третьей круг, в четвёртой стрелка, в пятой линия косая, в шестой точка. Инструкция - перед вами шесть незаконченных рисунков. Постарайтесь их дорисовать так, как вам захочется.

На этот вопрос можно одновременно ответить как утвердительно, так и отрицательно. Если бы человек себя совершенно не знал, то его поведение было бы непредсказуемым и непоследовательным: постоянство образа ведет к постоянству поступков. Кроме того, поступки такого человека были бы неразумными и неадаптивными. Если бы, например, человек совершенно не представлял, как он выглядит со стороны, то его поведение в некоторых ситуациях было бы, по меньшей мере, странным. Пожилой человек стал бы вести себя как молодой; молодой стал бы разговаривать с пожилыми людьми как со сверстниками, не понимая, почему его игнорируют, смотрят на него насмешливо и относятся к нему с иронией или снисходительно.

С другой стороны, если бы люди действительно знали все о себе, то могли бы частично утратить смысл и интерес к жизни, ведь у разумного человека этот интерес не в последнюю очередь заключается в стремлении к глубокому познанию себя. Для нормальной человеческой жизни неприемлемы ни та, ни другая крайности, ни полное незнание, ни абсолютное знание себя.

В какой же степени человек действительно себя знает и не знает? И на данный вопрос однозначно ответить не очень просто. Но все же попытаемся это сделать.

Можно предположить, что кроме своего истинного внешнего облика, да и то лишь частично, правильно мы иногда видим себя лишь на фотоснимках, но не в зеркале: там изображение зеркальное. Человек имеет более или менее верное представление о чертах своего характера, в основном положительных, о некоторых потребностях и мотивах поведения, в основном, социально одобряемых. Но он почти ничего не знает и не имеет представления о своем подсознании, а также о том, что в силу моральных запретов оказывается вытесненным из сферы его сознания.

Достоверно человек мог бы судить о том, как его воспринимают и оценивают окружающие, поскольку непосредственно сам наблюдает за их реакциями на собственное поведение. В результате сопоставления этих реакций с тем, что их вызвало в его поведении, в итоге анализа характера

самых реакций, он косвенно может судить о своих личностных качествах, вернее, о том, как он выглядит со стороны и как воспринимается окружающими.

Добиваясь успехов или, напротив, потерпев неудачи в тех или иных видах деятельности, получая высокие или низкие оценки со стороны, человек может делать выводы о своих способностях. Сопоставляя то, что в жизни приносит ему удовлетворение и неудовлетворение, с аналогичными внутренними состояниями, человек вполне правомерен, сделать вывод о собственных потребностях и мотивах.

Однако выводы обо всем этом, которые базируются на мнениях слишком хорошо или слишком плохо настроенных по отношению к нам людей, не всегда достоверны. Хорошо настроенные люди склонны преувеличивать достоинства, а плохо настроенные — недостатки оцениваемого ими человека. Мы, кроме того, почти ничего не можем знать о том, как выглядим сами в состоянии **аффекта**, поскольку редко кому удается в этот момент быть объективным и наблюдать за самим собой, анализируя и беспристрастно оценивая реакции окружающих.

Достоверно человек мог бы судить о том, как его воспринимают и оценивают окружающие, поскольку непосредственно сам наблюдает за их реакциями на собственное поведение. В результате сопоставления этих реакций с тем, что их вызвало в его поведении, в итоге анализа характера самих реакций он косвенно может судить о своих личностных качествах, вернее, о том, как он выглядит со стороны и как воспринимается окружающими.

**Учитель:** предлагает провести увлекательное задание, прослушать притчу, затем под релакс-музыку выполнить задание нарисовать свой характер с помощью проекции дерева (**данная методика придумана автором Бойченко Я.С. и взята в помощь сказка Вачкова И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку «Ось-89», 2003.-144с.)**

**Цель занятия:** *1. способ передачи знаний о духовном пути души и социальной реализации человека, воспитательная система, как способ передачи знаний о жизни;*

*2. концентрация присутствия: ведущий заостряет внимание участников сказкотерапии на том, что у них получилось, что хорошо, что плохо и т. д.*

*3. построения диспозиции: участники сами себя и окружающих анализируют и развивают;*

4. групповая рефлексия: дискуссия и совместная работа с помощью элементов тренинга, обсуждением которой служит рисунок о содержании взаимоотношений между участниками группы;

**Задача:**

- социально реализовать подростков группы
- передать знаний о жизни с помощью арт – терапии, сказкотерапии, музыкотерапии, тренинга;

**Тип занятия:** инновационный, коррекционно – развивающий, беседа – дискуссия

**Необходимый инвентарь:** музыкальное сопровождение, рассказ притча, сказка « Деревья - Характеры» (Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку «Ось-89», 2003.-144с.)

### **Тренинг- сказка, сказкотерапия**

Ход занятия: Это занятие подходит для подростков различных учебных заведений. Оно отражает динамику группового процесса, так как направлено от индивидуальной части, которой является каждый подросток, к целому, группе.

Включается музыкальное сопровождение классической музыки (любой), рассказывается притча (как элемент вхождения в сказку):

*Три мудреца спорили о том, что важнее для человека – прошлое, настоящее или будущее. Один из них сказал:*

*- Моё прошлое делает меня тем, кто есть. Я умею то, чему я научился в прошлом. Мне нравятся люди, с которыми мне прежде было хорошо, или похожие на них.*

*- С этим невозможно согласиться, - сказал другой. – Человека делает его будущее. Невозможно, что я знаю и что умею сейчас, я буду учиться тому, что потребуется мне в будущем. Мои действия сейчас зависят не от того, каким я был, а от того, каким я собираюсь стать. Мне нравятся люди, не похожие на тех, кого я знал раньше.*

*- Вы совсем упустили из виду, - вмешался третий, - что прошлое будущее существуют только в наших мыслях. Прошлого уже нет. Будущего ещё нет. И независимо от того, вспоминаете вы о прошлом или мечтаете, о будущем, действуйте вы только в настоящем.*

*И долго ещё спорили мудрецы, наслаждаясь неспешной беседой.*

Затем ведущий предлагает закрыть глаза, элемент расслабления и читается вслух сказка «Деревья-Характеры» (автор И.В. Вачков доктор психологических наук):

*В некотором удивительном мире, в долине, раскинувшейся среди высоких и неприступных гор, росли... Деревья-Характеры. Это были необычайные растения. Их внешний вид был отражением характеров людей, живших далеко – далеко за горами.*

*У каждого Дерева-Характера от ствола отходили четыре главные ветви и множество маленьких. Эти четыре ветви имели своё названия: **Отношение к людям, Отношение к себе, Отношение к делу, Отношение к вещам.***

*У каждого Дерева-Характера эти ветви имели свою, не похожую на других форму, свою особенность.*

*На одном Дереве-Характере ветвь Отношения к людям была пряма и устремлена вверх, потому что несла черту **Правдивости**, а на другом была скручена кольцом **Лжи**. Где-то ветвь Отношения к себе вызывающе торчала **Самовлюбленностью**, где-то прогибалась до земли от своей **Приниженности**, а где – то спокойно и уверенно поднималась к солнцу как воплощение **Достоинства**. Ветви Отношения к вещам на некоторых Деревьях – Характерах скрючились от **Жадности**, а на других обилием листы обнаруживали свою **Щедрость**.*

*Очень разные Деревья – Характеры росли в этом волшебном лесу. Под некоторыми Характерами трескалась земля - такими они были тяжелыми, зато легкие Характеры буквально парили в воздухе, едва цепляясь за почву корнями. Встречались Характеры, сплошь – от корней до коры – покрытые иголками, и потому они были очень колючими. А иные напоминали телеграфные столбы с едва заметными отростками – это были прямые Характеры. Даже бензопила не смогла бы распилить твёрдые Характеры, а мягкие Характеры были настолько податливы, что их стволы можно было запросто мять, как глину. Были среди них очень красивые и безобразные, высокие и низкие, стройные и даже стелющимися по земле.*

*Так не похожи были Деревья – Характеры, потому что росли они на разных почвах, неодинаково согревало их солнце, иначе обдувал ветер, не поровну давал влаги дождь. А ведь и у каждого человека в жизни складывается все по-разному, верно?*

*Порой налетала в волшебную долину свирепая буря, яростно бросалась она на Деревья-Характеры: иные ломала или вырывала с корнем, другие гнула до земли, но сломать не могла. Были и такие, что*

не клонились под самым сильным ураганным ветром и лишь гордо распрямляли свои могучие ветви.

Многие люди хотели бы побывать в этом лесу, посмотреть, как выглядит их Дерево-Характер. Но попасть в этот лес не может никто, и узнать, какой у тебя характер, можно, только изучая самого себя и свои поступки.

Далее подростки концентрируются на задании нарисовать часть дерева (личностную характеристику) пририсовывая к единому целому (рисунок является хорошим зеркалом отображения состояния группы или класса).

Целью является общее произведение. Ватман раскладывают на полу, внутри круга сидящих на стульях подростков так, чтобы они могли подойти без препятствий. Во время рисования дерева, каждый рисует свой кусочек от дерева общего, какой пожелает, говорить надо тихо, но не обсуждать соседа. Рисуют цветными восковыми мелками, карандашами.

Затем проводится обсуждение: Получилось ли дерево? Какое оно? Что тебе в нем нравится, а что нет? Похоже ли это дерево на вашу группу? Какими качествами обладает ваша группа?

### ***Практическая работа***

#### **Задание 1.**

### **МОЖЕТЕ ЛИ ВЫ НАЙТИ ВЫХОД ИЗ КОНФЛИКТНОЙ СИТУАЦИЮ (Опросник Томаса)**

**Цель.** Определение стиля поведения, изучение личностной предрасположенности к конфликтному поведению.

**Описание методики.** С целью разрешения возникающих конфликтов, управления конфликтной ситуацией необходимо определить, какие формы поведения характерны для индивидуумов, какие из них являются наиболее продуктивными, какие деструктивными, каким образом можно стимулировать продуктивное поведение. В основании типологии конфликтного поведения два стиля поведения — это кооперация, связанная с вниманием человека к интересам других людей, вовлеченных в конфликт, и напористость, для которой характерен акцент на защите собственных интересов. Соответственно этим двум основным измерениям выделяют следующие способы регулирования конфликтов:

- а) соревнование (соперничество), наименее эффективный, но наиболее часто используемый способ поведения в конфликтах, выражается в стремлении добиться удовлетворения своих интересов в ущерб другому;
- б) приспособление, означающее, в противоположность соперничеству, принесение в жертву собственных интересов ради другого;
- в) компромисс как соглашение между участниками конфликта, достигнутое путем взаимных уступок;
- г) уклонение (уход), для которого характерно как отсутствие стремления к кооперации, так и отсутствие тенденции к достижению собственных целей;
- д) сотрудничество, когда участники ситуации приходят к альтернативе, полностью удовлетворяющей интересы обеих сторон.

К. Томас считает, что, избежав конфликта, ни одна из сторон не достигнет успеха в случаях конкуренции, приспособления и компромисса либо один из участников оказывается в выигрыше, а другой проигрывает или оба проигрывают, так как идут на компромиссные уступки. И только в ситуации сотрудничества обе стороны оказываются в выигрыше.

Опросник состоит из 60 суждений, сгруппированных в 30 пар. Чтобы определить, к какому типу склоняется испытуемый, ему предлагается, внимательно прочитав каждое из двойных высказываний, выбрать то из них, которое является наиболее типичным для характеристики его поведения.

**Инструкция.** «Предлагаемый вашему вниманию опросник состоит из двойных высказываний: а и б. Внимательно прочитав каждое высказывание, выберите то, которое в большей степени соответствует тому, как вы обычно поступаете и действуете».

#### *Текст опросника*

1. а) Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса. б) Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба согласны.
2. а) Я стараюсь найти компромиссное решение. б) Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов и другого человека, и моих собственных.
3. а) Обычно я стремлюсь добиться своего. б) Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

4. а) Я стараюсь найти компромиссное решение. б) Я стараюсь не задеть чувств другого человека.
5. а) Улаживая спорную ситуацию, я все время пытаюсь найти поддержку у другого.
- б) Я стараюсь делать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
6. а) Я пытаюсь избежать неприятности для себя. б) Я стараюсь добиться своего.
7. а) Я стараюсь отложить решение спорного вопроса, чтобы со временем решить его окончательно.
- б) Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.
- 8 а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего. б) Я первым делом стараюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
9. а) Я думаю, что не всегда следует волноваться из-за каких-то возникших разногласий. б) Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.
10. а) Я твердо стремлюсь добиться своего.
- б) Я пытаюсь найти компромиссное решение.
11. а) Первым делом я стремлюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- б) Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.
12. а) Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.
- б) Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу
13. а) Я предлагаю среднюю позицию.
- б) Я настаиваю, чтобы все было сделано, по-моему.
14. а) Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.
- б) Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. а) Я стараюсь успокоить другого человека и сохранить наши отношения.
- б) Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряжения.
16. а) Я стараюсь не задеть чувств другого.
- б) Я обычно пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.
17. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.
- б) Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.
18. а) Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.
- б) Я дам другому возможность остаться при своем мнении, если он идет мне навстречу.
19. а) Первым делом я пытаюсь определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.
- б) Я стараюсь отложить спорные вопросы, чтобы со временем решить их окончательно.
20. а) Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия. б) Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.
21. а) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к другому человеку. б) Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.
22. а) Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и позицией другого человека. б) Я отстаиваю свою позицию.
23. а) Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.
- б) Иногда я предоставляю другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.
24. а) Если позиция другого человека кажется ему очень важной, я стараюсь идти ему навстречу. б) Я стараюсь убедить другого пойти на компромисс.
25. а) Я пытаюсь убедить другого человека в своей правоте.

б) Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к аргументам другого человека.

26. а) Я обычно предлагаю среднюю позицию.

б) Я почти всегда стремлюсь удовлетворить интересы каждого из нас.

27. а) Зачастую стремлюсь избежать споров.

б) Если это сделает другого человека счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. а) Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

б) Улаживая ситуацию, я обычно стремлюсь найти поддержку у другого.

29. а) Я предлагаю среднюю позицию. б) Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за возникающих разногласий.

30. а) Я пытаюсь щадить чувства другого.

б) Я всегда занимаю такую позицию в споре, чтобы мы могли совместно добиться успеха.

Полученные в результате исследования данные соотносятся с ключом (табл. 1), подсчитывается частота проявления каждого типа поведения (табл. 2).

### Ключ опросника

Таблица 1

№ п/п	Соперничество	Сотрудничество	Компромисс	Избежание	Приспособление
1				а	б
2		б	а		
3	а				б
4			а		б
5		а		б	
6	б			а	
7			б	а	

8	a	б			
9	б			a	
10	a		б		
11		a			б
12			б	a	
13	б		a		
14	б	a			
15				б	a
16	б				a
17	a			б	
18			б		a
19		a		б	
20		a	б		
21		б			a
22	б		a		
23		a		б	
24					a
25	a				б
26		б	a		
27				a	б
28	a	б			
29			a	б	
30		б			a

ТАБЛИЦА ШКАЛ (ОБРАЗЕЦ ЗАПОЛНЕНИЯ)

№ п/п	Соперничес во	Сотруд- ничество	Компромисс	Избежание	Приспо- собление
1		1			
2				1	
3	1				
4.		1			
5			1		
6			1		
7	1				
8					1
9		1			
10			1		
11		1			
12			1		
13					
14					
15					
16					
17					
18					

19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					
26					
27					
28					
29					
30					
Сумма баллов					

## Задание 2.

### **ДИАГНОСТИКА МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ, или Конфликтный ли вы человек?**

#### *Методика Т.Лири*

**Цель.** Методика предназначена для изучения стиля и структуры межличностных отношений и их особенностей, а также исследования представлений испытуемого о себе, своем «идеальном Я», отношения к самому себе. Методика позволяет выявить зоны конфликтов испытуемого.

**Описание методики.** На основании исследований межличностных отношений Т. Лири выделил 8 общих и 16 более конкретизированных вариантов межличностного взаимодействия, которые представил

в виде круговой психограммы. Полярные на этой схеме варианты являются противоположными друг другу.

Опросник составлен соответственно этим выделенным типам межличностного поведения и представляет собой набор из 128 простых лаконичных характеристик-эпитетов, которые опираются по 16 вопросов в 8 октантах, отражающих различные психологические профили. Методика может быть представлена испытуемому списком или на отдельных карточках. Оценив себя по пунктам опросника, испытуемый должен отмечать + те характеристики, которые считает присущими себе.

**Инструкция.** «Перед вами набор характеристик. Прочтите каждую и отметьте знаком + те, которые соответствуют вашему представлению о себе. Будьте внимательны, старайтесь отвечать как можно более точно и правдиво».

Таблица 3

*Регистрационный бланк*

<i>№ вопроса</i>	<i>Да</i>	<i>Нет</i>	<i>Сомневаюсь</i>
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			

10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			

28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			

46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			

**Текст опросника**

Какой вы человек?

1. Другие думают о нем благосклонно.
2. Производит впечатление на окружающих.
3. Умеет распоряжаться, приказывать.
4. Умеет настоять на своем.
5. Обладает чувством достоинства.
6. Независимый.
7. Способен сам позаботиться о себе.
8. Может проявить безразличие.
9. Способен быть суровым.
10. Строгий, но справедливый.
11. Может быть искренним.
12. Критичен к другим.
13. Любит поплакаться.
14. Часто печален.
15. Способен проявлять недоверие.
16. Часто разочаровывается.
17. Способен быть критичным к себе.
18. Способен признать свою неправоту.
19. Охотно подчиняется.
20. Уступчивый.
21. Благодарный.
22. Восхищающийся, склонен к подражанию.
23. Уважительный.
24. Ищущий одобрения.
25. Способный к сотрудничеству, взаимопомощи.
26. Стремится ужиться с другими.
27. Дружелюбный, доброжелательный.
28. Внимательный, ласковый.
29. Деликатный.
30. Ободряющий.
31. Отзывчивый к призывам о помощи.
32. Бескорыстный.
33. Способен вызывать восхищение.
34. Пользуется у других уважением.
35. Обладает талантом руководителя.
36. Любит ответственность.
37. Уверен в себе.

38. Самоуверен, напорист.
39. Деловитый, практичный.
40. Любит соревноваться.
41. Стойкий и крутой, где надо.
42. Неумолимый, но беспристрастный.
43. Раздражительный.
44. Открытый, прямолинейный.
45. Не терпит, чтобы им командовали.
46. Скептичен.
47. На него трудно произвести впечатление.
48. Обидчивый, щепетильный.
49. Легко смущается.
50. Не уверен в себе.
- 51.. Уступчивый.
52. Скромный.
53. Часто прибегает к помощи других.
54. Очень почитает авторитеты.
55. Охотно принимает советы.
56. Доверчив и стремится радовать других.
57. Всегда любезен в общении.
58. Дорожит мнением окружающих.
59. Общительный, уживчивый.
60. Добросердечный.
61. Добрый, вселяющий уверенность.
62. Нежный, мягкосердечный.
63. Любит заботиться о других.
64. Бескорыстный, щедрый.
65. Любит давать советы.
66. Производит впечатление значительности.
67. Начальственно-повелительный.
68. Властный.
69. Хвастливый.
70. Надменный, самодовольный.
71. Думает только о себе.
72. Хитрый, расчетливый.
73. Не терпим к ошибкам других.
74. Свокорыстный.
75. Откровенный.
76. Часто недружелюбен.

77. Озлобленный.
78. Жалобщик.
79. Ревнивый.
80. Долго помнит обиды.
81. Самобичующий.
82. Застенчивый.
83. Безынициативный.
84. Кроткий.
85. Зависимый, несамостоятельный.
86. Любит подчиняться.
87. Предоставляет другим принимать решения.
88. Легко попадает впросак.
89. Легко поддается влиянию друзей.
90. Готов довериться любому.
91. Благорасположен ко всем без разбора.
92. Всем симпатизирует.
93. Прощает все.
94. Переполнен чрезмерным сочувствием.
95. Великодушен, терпим к недостаткам.
96. Стремится покровительствовать.
97. Стремящийся к успеху.
98. Ожидает восхищения от каждого.
99. Распоряжается другими.
100. Деспотичный.
101. Сноб (судит о людях по рангу и достатку, а не по личным качествам).
102. Тщеславный.
103. Эгоистичный.
104. Холодный, черствый.
105. Язвительный, насмешливый.
106. Злой, жестокий.
107. Часто гневлив.
108. Бесчувственный, равнодушный.
109. Злопамятный.
110. Проникнут духом противоречий.
111. Упрямый.
112. Недоверчивый, подозрительный.
113. Робкий.
114. Стыдливый.
115. Отличается чрезмерной готовностью подчиняться.

116. Мягкотелый.
117. Почти никогда и никому не возражает.
118. Навязчивый.
119. Любит, чтобы его опекали.
120. Чрезмерно доверчив.
121. Стремится снискать расположение каждого.
122. Со всеми соглашается.
123. Всегда дружелюбен.
124. Всех любит.
125. Слишком снисходителен к окружающим.
126. Старается утешить каждого.
127. Заботится о других в ущерб себе.
128. Портит людей чрезмерной добротой.

## **ОБРАБОТКА ДАННЫХ**

**После того как испытуемый оценит себя, подсчитываются баллы по каждому из 8 октантов психогаммы методики. Каждый плюс оценивается в 1 балл, таким образом, максимальная оценка уровня – 16 баллов.**

- 1-й октант: вопросы 1—4, 33—36, 65—68, 97—100;  
2-й октант: вопросы 5—8, 37—40, 69—72, 101—104;  
3-й октант: вопросы 9—12, 41—44, 73—76, 105—108;  
4-й октант: вопросы 13-16, 45-48, 77-80, 109-112;  
5-й октант: вопросы 17—20, 49—52, 81—84, 113—116;  
6-й октант: вопросы 21—24, 53—56, 85—88, 117-120;  
7-й октант: вопросы 25—28, 57-60, 89-92, 121-124;  
8-й октант: вопросы 29-32, 61-64, 93-96, 125-128.

Каждому из 8 октантов соответствует следующий тип межличностных отношений.

Авторитарный 0—8 баллов. Уверенный в себе, упорный, настойчивый, может быть хорошим наставником и организатором. Обладает свойствами руководителя.

9—12. Доминантный, энергичный, успешный в делах, любит давать советы, требует к себе уважения, может быть нетерпим к критике, ему свойственна переоценка собственных возможностей.

13—16. Властный, диктаторский, деспотический характер, всех поучает, дидактический стиль высказываний, не склонен принимать советы других, стремится к лидерству, командованию другими, сильная личность с чертами деспотизма.

### *2 Независимый — доминирующий*

0—8 баллов. Уверенный, независимый, ориентированный на себя, склонный к соперничеству тип. 9—12. Самодовольный, нарциссический, с выраженным чувством собственного достоинства, превосходства над окружающими, с тенденцией иметь особое мнение, отличное от мнения большинства, и занимать обособленную позицию в группе.

13—16. Стремится быть над всеми, самовлюбленный, расчетливый. К окружающим относится отчужденно. Заносчивый, хвастливый.

### *3. Агрессивный*

0—8 баллов. Упрямый, упорный, настойчивый в достижении цели, энергичный, непосредственный.

9—12. Требовательный, прямолинейный, откровенный, строгий и резкий в оценке других, непримиримый, склонный во всем обвинять окружающих, насмешливый, ироничный, раздражительный.

13—16. Чрезмерное упорство, недружелюбие, жесткость, враждебность по отношению к окружающим, несдержанность, вспыльчивость, агрессивность, доходящая до асоциального поведения.

### *4. Недоверчивый — скептический*

0—8 баллов. Реалистичен в суждениях и поступках, критичен по отношению к окружающим, скептик, неконформный. 9—12. Выраженная склонность к критицизму. Разочарованный в людях, замкнутый, скрытный, обидчивый. Недоверчив к окружающим, испытывает трудности в интерперсональных контактах из-за подозрительности и боязни плохого отношения. Свой негативизм проявляет в вербальной агрессии. 13—16. Отчужденный по отношению к враждебному и злобному миру, очень подозрительный, крайне

обидчив, склонный к сомнению во всем, злопамятный, постоянно жалуется на всех (шизоидный тип характера).

#### *5. Покорно-застенчивый*

0—8 баллов. Скромный, робкий, уступчивый, эмоционально сдержанный, способный подчиняться, не имеет собственного мнения, послушно и честно выполняет свои обязанности. 9—12. Застенчивый, кроткий, легко смущается, склонен подчиняться более сильному без учета ситуации. 13—16. Покорный, склонный к самоуничтожению, слабовольный, склонный уступать всем и во всем, всегда ставит себя на последнее место и осуждает себя, приписывает себе вину, пассивный, стремится найти опору в ком-либо более сильном.

#### *6. Зависимый*

0—8 баллов. Конформный, мягкий, ожидает помощи и советов, доверчивый, склонный к восхищению окружающими, вежливый, нуждается в признании. 9—12. Послушный, боязливый, беспомощный, не умеет проявить сопротивление, искренне считает, что другие всегда правы.

13—16. Очень неуверенный в себе, имеет навязчивые страхи, опасения, тревожится по любому поводу, поэтому зависим от других, чужого мнения, сверхконформный.

#### *7. Сотрудничающий*

0—8 баллов. Склонный к сотрудничеству, кооперации, гибкий и компромиссный при решении проблем и в конфликтных ситуациях, стремится быть в согласии с мнением окружающих, сознательно конформный, следует условностям, правилам и принципам хорошего тона в отношениях с людьми, инициативный энтузиаст в достижении целей группы, стремится помогать, чувствовать себя в центре внимания, заслужить внимание и любовь, общительный, проявляет теплоту и дружелюбие в отношениях.

9—16. Дружелюбный и любезный со всеми, ориентирован на принятие и социальное одобрение, стремится удовлетворить требования всех, быть хорошим для всех без учета ситуации, стремится к целям микрогруппы, имеет развитые механизмы вытеснения и подавления, эмоционально лабильный (истероидный тип характера).

#### *8. Альтруистический*

0—8 баллов. Ответственный по отношению к людям, деликатный, мягкий, добрый, эмоциональное отношение к людям проявляет в сострадании, симпатии, заботе, ласке, умеет подбодрить и успокоить окружающих, бескорыстный и отзывчивый. 9—16. Гиперответственный, всегда приносит в жертву свои интересы, стремится помочь и сострадать всем, навязчивый в своей помощи и слишком активный по отношению к окружающим, неадекватно принимает на себя ответственность за других (может быть только внешняя маска, скрывающая личность противоположного типа).

Полученные количественные показатели по каждому из октантов от 0 до 16 переносятся на психограмму. На соответствующей номеру октанта-координате, на уровне, соответствующем полученным баллам, проводятся дуги. Отделенная дугой внутренняя часть октанта заштриховывается. После того как отмечены все полученные при обследовании результаты и заштрихована внутренняя, центральная, часть круга психограммы до уровня, очерченного дугами, получается некое подобие веера. Наиболее заштрихованные октанты соответствуют преобладающему стилю межличностных отношений данного индивида. Характеристики, не выходящие за пределы 8 баллов, свойственны гармоничным личностям. Показатели, превышающие 8 баллов, свидетельствуют об акцентуации свойств, выявляемых данным октантом. Баллы, достигающие уровня 14—16, свидетельствуют о трудностях социальной адаптации. Низкие показатели по всем октантам (0—3 балла) могут быть результатом скрытности и неоткровенности испытуемого. Если в психограмме нет октантов, заштрихованных выше 4 баллов, то данные сомнительны в плане их достоверности: испытуемый не захотел оценить себя откровенно.

Первые четыре типа межличностных отношений — 1, 2, 3 и 4 — характеризуются преобладанием неконформных тенденций и склонностью к дезьюктивным (конфликтным) проявлениям (3,4), большей независимостью мнения, упорством в отстаивании собственной точки зрения, тенденцией к лидерству и доминированию (1, 2).

Другие четыре октанта — 5, 6, 7, 8 — представляют противоположную картину: преобладание конформных установок, конгруэнтность в контактах с окружающими (7,8), неуверенность в себе, податливость мнению окружающих, склонность к компромиссам (5,6).

По двум специальным формулам определяются показатели по двум основным факторам: доминирование и дружелюбие.

Доминирование:  $(1 - 5) + 0,7 \times (3 + 2 - 4 - 6)$ .

Дружелюбие:  $(7 - 3) + 0,7 \times (8 - 2 - 4 + 6)$ .

В целом интерпретация данных должна ориентировать на преобладание одних показателей над другими и в меньшей степени—на абсолютные величины.

Испытуемые, у которых преобладает *властный — лидирующий* тип межличностного отношения (I октант), характеризуются оптимистичностью, быстротой реакций, высокой активностью, выраженной мотивацией достижения, тенденцией к доминированию, повышенным уровнем притязаний, легкостью и быстротой в принятии решений, гомономностью (т. е. ориентацией в основном на собственное мнение и минимальной зависимостью от внешних средовых факторов), экстра-вертированностью. Поступки и высказывания могут опережать их продуманность. Это реагирование по типу «здесь и сейчас», выраженная тенденция к спонтанной самореализации, активное воздействие на окружение, завоевательная позиция, стремление вести за собой и подчинять своей воле других.

II октант, соответствующий *независимо-доминирующему* типу межличностных отношений, при явном преобладании над другими, по данным исследования, сочетается с такими особенностями, как черты самодовольства (или самовлюбленности), дистантность, эгоцентричность, завышенный уровень притязаний, выраженное чувство соперничества, проявляющееся в стремлении занять обособленную позицию в группе. Доминантность здесь в меньшей степени обращена на общие с группой интересы и не проявляется стремлением вести людей за собой, заражая их своими идеями. Стиль мышления нешаблонный, творческий. Мнение окружающих воспринимается критически, собственное мнение возводится в ранг догмы или достаточно категорически отстаивается. Эмоциям недостает тепла, поступкам — конформности. Высокая поисковая активность сочетается с рассудочностью. Низкая подчиняемость.

*Прямолинейно-агрессивный* тип межличностных отношений (преобладание показателей III октанта) обнаружил выраженную близость к таким личностным характеристикам, как ригидность установок, сочетающаяся с высокой спонтанностью, упорство в достижении целей, практицизм при недостаточной опоре на накопленный опыт в состоянии эмоциональной захваченности, повышенное чувство справедливости, сочетающееся с убежденностью в собственной правоте, легко загорающееся чувство враждебности при противодействии и критике в свой адрес, непосредственность и прямолинейность в высказываниях и поступках,

повышенная обидчивость, легко угасающая в ситуации комфортной, не ущемляющей престиж личности испытуемого.

IV октант — *недоверчивый* — *скептический* тип межличностных отношений — проявляется такими личностными характеристиками, как обособленность, замкнутость, ригидность установок, критический настрой к любым мнениям, кроме собственного, неудовлетворенность своей позицией в микрогруппе, подозрительность, сверхчувствительность к критическим замечаниям в свой адрес, неконформность суждений и поступков, склонность к построению ригидных и сверхценных умозаключений, связанных с убежденностью в недоброжелательности окружающих лиц, опережающая враждебность в высказываниях и поведении, которая оправдывается априорной уверенностью в людской небрежности, системное мышление, опирающееся на конкретный опыт, практичность, реалистичность, склонность к иронии, высокая конфликтность, которая может быть не столь явной (если сравнивать с типом III) и аккумулироваться, создавая тем самым повышенную напряженность и способствуя нарастающей отгороженности.

V октант — *покорно-застенчивый* тип межличностных отношений — оказался преобладающим у личностей болезненно застенчивых, интровертированных, пассивных, весьма щепетильных в вопросах морали и совести, подчиняемых, неуверенных в себе, с повышенной склонностью к рефлексии, с заметным преобладанием мотивации избегания неуспеха и низкой мотивацией достижения, заниженной самооценкой, тревожных, с повышенным чувством ответственности, неудовлетворенных собой, склонных к тому, чтобы винить себя во всем при неудачах, легко впадающих в состояние грусти, пессимистически оценивающих свои перспективы, аккуратных и исполнительных в работе, избегающих широких контактов и социальных ролей, в которых они могли бы привлечь к себе внимание окружающих, ранимых и впечатлительных, болезненно сосредоточенных на своих недостатках и проблемах.

VI октант — *зависимый* — *послушный* тип межличностных отношений. Лица с преобладанием показателей VI октанта обнаруживают высокую тревожность, повышенную чувствительность к средовым воздействиям, тенденцию к выраженной зависимости мотивационной направленности от складывающихся со значимыми другими отношений, собственного мнения — от мнения окружающих. Потребность в привязанности и теплых отношениях является ведущей. Неуверенность в себе тесно связана с неустойчивой самооценкой. Исполнительность и ответственность в работе создают им хорошую репутацию в коллективе, однако инертность в принятии решений, конформность установок и неуверенность в себе не спо-

способствуют их продвижению на роль лидера. Повышенная мнительность, чувствительность к невниманию и грубости окружающих, повышенная самокритичность, опасения неуспеха как основа мотивационной направленности формируют канву конформного поведения.

VII октант — *сотрудничающий* — *конвенциональный* тип межличностных отношений — обладает такими индивидуально-личностными характеристиками, как эмоциональная неустойчивость, высокий уровень тревожности и низкий — агрессивности, повышенная откликаемость на средовые воздействия, зависимость самооценки от мнения значимых для других, стремление к причастности групповым веяниям, сотрудничеству. Экзальтация, потребность в излиянии дружелюбия на окружающих, поиски признания в глазах наиболее авторитетных личностей. Стремление найти общность с другими. Энтузиазм, восприимчивость к эмоциональному настрою группы. Широкий круг интересов при некоторой поверхности увлечений.

VIII октант, преобладание которого позволяет отнести тип межличностного взаимодействия к *ответственно-великодушному*, сочетается с такими личностными особенностями, как выраженная потребность соответствовать социальным нормам поведения, склонность к идеализации гармонии межличностных отношений, экзальтация в проявлении своих убеждений, выраженная эмоциональная вовлеченность, которая может носить более поверхностный характер, чем это декларируется, художественный тип восприятия и переработки информации, стиль мышления — целостный, образный. Легкое вживание в разные социальные роли, гибкость в контактах, коммуникабельность, доброжелательность, жертвенность, стремление к деятельности, полезной для всех людей, проявление милосердия, благотворительности, миссионерский склад личности. Артистичность. Потребность производить приятное впечатление, нравиться окружающим. Проблема подавленной (или вытесненной) враждебности, вызывающей повышенную напряженность, соматизация тревоги, склонность к психосоматическим заболеваниям, вегетативный дисбаланс как результат блокирование поведенческих реакций.

С целью изучения структуры «Я», внутриличностной гармонии индивида, к приведенной выше инструкции следует добавить: «После того как вы оценили себя по приведенным в опроснике характеристикам, сделайте то же самое в отношении образа «Я», к которому вы стремитесь, то есть опишите с помощью тех же характеристик «идеал» вашего «Я». При этом не забудьте включить и те свойства, которыми вы обладаете, если они не противоречат вашему представлению об идеале». Полученные данные

обсчитываются и заносятся на психограмму так же, как и в первом случае, после чего проводится анализ и сопоставление оценки испытуемым его актуального и идеального образа «Я».

Наиболее простой и часто встречающийся вариант представляет собой незначительные количественные различия, которые позволяют судить о том, какие особенности своего стиля межличностного поведения индивида не устраивают. Если в образе «Я» V октант зачерчен больше других, а в образе «идеала Я» он значительно уменьшен и ему противопоставлен увеличенный I октант, то испытуемый считает себя избыточно пассивным, застенчивым и робким в межличностных отношениях и хотел бы от этих свойств избавиться, быть более уверенным в себе.

Если образ «Я» включает в себя высокие показатели IV октанта (т. е. выявляет недоверчивость, настороженность, недовольство сложившимися с окружающими отношениями), а образ идеального «Я» обнаруживает преобладание VIII октанта и значительно уменьшившиеся показатели IV, то при интерпретации результатов следует учесть, что испытуемый тяготеет межличностным конфликтом и отчасти склонен самокритично оценить свою роль в создавшейся ситуации, стремясь в идеале быть доброжелательным и конгруэнтным с окружающими его людьми. Таким образом, каждый раз соотношение показателей полярных (по содержательным характеристикам признаков противоположных октантов — III и VII, II и VI) говорит о том, каковы пути компенсации тех личностных свойств, которые ухудшают адаптацию личности в социальной среде.

Если в первом варианте (актуальное «Я») преобладают октанты, отражающие характеристики зависимого и конформного поведения (V, VI, VII), а во втором (идеальное «Я») — октанты, выявляющие независимость и доминантность (I, II) или агрессивность (III), то испытуемый болезненно переживает подчиненность своей позиции, страдает его самолюбие и компенсаторные усилия направлены на повышение своего социального статуса. Если соотношение обратное, т. е. преобладают независимость, доминантность и агрессивность (II, I, IV), а в идеале испытуемый хотел бы быть ближе к окружающим его людям и избавиться от тех черт характера, которые способствуют разладу межличностных отношений (упрямство (III), агрессивность (IV), дистантность (II), самоуверенность (I)), то здесь речь идет об усилении самоконтроля над непосредственным, спонтанным поведением. Опыт показывает, что на самом деле и образ актуального «Я» и идеал являются неотъемлемой частью структуры целостного «Я». Мало того, окружающими человек часто воспринимается согласно его идеальному «Я».

а его актуальное «Я» представляет собой его собственные проблемы, осознанные и взятые под контроль.

В норме обычно не наблюдаются значительные расхождения между «Я» актуальным и идеальным. Умеренное (неконфликтное) расхождение или, скорее, неполное совпадение должно рассматриваться как необходимое условие для дальнейшего роста личности, самосовершенствования. Неудовлетворенность собой чаще наблюдается у лиц с заниженной самооценкой (V, VI, VII октанты), а также у лиц, находящихся в ситуации затянувшегося конфликта (IV октант). Преобладание одновременно I и V октанта свойственно лицам с проблемой болезненного самолюбия, авторитарности, IV и VIII — конфликт между стремлением к признанию группой и враждебностью, т. е. проблема подавленной враждебности, III и VII — борьба мотивов самоутверждения и аффилиации, II и VI — проблема независимости — подчиняемое, возникающая в сложной служебной или иной ситуации, вынуждающей повиноваться вопреки внутреннему протесту. Примерно так же интерпретируется соотношение полярных октантов при сопоставлении образа «Я» и идеального «Я». Личности, у которых обнаруживаются доминантные, агрессивные и независимые черты поведения, значительно реже проявляют недовольство своим характером и межличностными отношениями, однако и у них может выявляться тенденция к совершенствованию своего стиля межличностного взаимодействия с окружением, при этом возрастание показателей того или иного октанта определит направление, по которому самостоятельно движется личность в целях самосовершенствования. Это имеет большое значение для психолога при выборе методов коррекции поведения индивида с учетом его внутриличностных ресурсов и степени осознания имеющихся проблем. Наличие выраженного внутри личностного конфликта, проявляющегося значительным расхождением при оценке актуального и идеального «Я», является свидетельством высокой невротизации.

## **Тренинг №2 «Самосознание личности».**

### ***Упражнение 1. Атрибуты личности.***

Каждому участнику предлагается обзавестись личной символикой. Он должен придумать, изобрести для себя три символических атрибута: псевдоним, именной отличительный знак и девиз. Именной отличительный

знак следует нарисовать на листке бумаги, простым и символичным. От девиза требуется краткость и образность.

**Пример:** - «Дядя Вася», отличительный знак – лопата, девиз - «Рою глубоко».

По окончании работы все показывают друг другу свои рисунки, обсуждают и дают оценку по 5 бальной системе.

### ***Упражнение 2. Коллективное создание образа личности.***

На ватмане, к бумаге подходит каждый член игры, и рисует несколько элементов образа личности (который важен для рисующего) так получается создание образа личности общего.

### ***Упражнение 3. Средства персонализации.***

Умение завоевать внимание окружающих, самое главное, чтобы раскрыть себя и зарекомендовать. Делаем это любыми средствами, исключая физическое воздействие и катастрофы. Все действуют одновременно.

Обсуждение: Кому удалось это лучше?

### ***Упражнение 4. Качества, которые мы ценим.***

Вступая во взаимодействие с окружающими, мы обычно обнаруживаем, что они нравятся нам или нет. Как правило, эту оценку мы связываем с внутренними качествами людей. Давайте попробуем определить, какие качества в людях мы ценим, принимаем. Каждый участник берёт листок бумаги, намечает в группе человека, который во многом ему импонирует. Далее он записывает пять качеств, которые ему особенно нравятся в этом человеке. Затем каждый начинает читать составленную им «характеристику», а все определяют, к кому она относится.

### **Задания для самопроверки**

1. Какие признаки наиболее информативны для понимания и оценки другого человека?
2. Что значит культура контакта?
3. Естественность и маскировка, «быть или казаться»?
4. Надо ли стараться быть «понятным»?
5. Назовите особенности психологических позиций в общении.
6. Что побуждает людей взаимодействовать друг с другом?
7. Каковы основы неэффективного общения и взаимодействия между людьми?

### **Литература для более глубокого изучения:**

- Абрамова Г.С. Введение в практическую психологию. – М., 1994.  
Андреева Г.М. Социальная психология. – М., 1998.  
Атвотёр И. Я вас слушаю... - М.,1988.  
Большаков В.Ю. Психотренинг. Социодинамика , игры, упражнения. – СПб., 1994.  
Годфруа Ж. Что такое психология ? В 2-х т. – М., 1992.

### **Часть 1, занятие №3    Ход занятия**

Учитель предлагает, прежде чем приступить к обсуждению темы, поиграть в игру «Марфуша». С помощью этой игры становятся ясными причины ошибок в межличностном восприятии

#### **Игра «Марфуша»**

Тренер делит группу пополам. Одна часть участников остаётся в кабинете, другая выходит за дверь. Оставшимся рассказывается история про МАРФУШУ: « Жила-была Марфуша, обыкновенная как все девушки. Ходила себе на работу на свой завод, имела семью, ходила на митинги. Вот однажды она проснулась утром рано и пошла в лес, заблудилась, вышла на поляну, наткнулась там на НЛО. НЛО дало ей мыло. Попрошалось и улетело, а МАРФУША нашла дорогу и вышла к дому.

Один игрок, первой группы рассказывает историю первому игроку второй, остальные молчат и слушают. Так по очереди передаётся информация. Как бы ни было смешно, никто не смеется, и не поправляют передающих информацию.

По окончанию обсуждение игры.

При восприятии и понимании друг друга люди нередко излишне:

- самоуверенны,
- субъективны,
- поспешно делают выводы.

Самоуверенность проявляется в том, что человек, уверовав в свою способность оценивать людей, дает всем безапелляционные характеристики

Ошибка субъективности состоит в том, что человек, не осознавая

собственного психологического состояния в данный момент, доверяет тому, что реально видит и слышит, не подозревая, что его зрение и слух весьма субъективно настроены. Достаточно хорошо известно, что то, как мы воспринимаем людей, зависит от нашего собственного психологического, эмоционального и мотивационного состояния в момент восприятия

Ошибка чересчур поспешного вывода состоит в том, что, не собрав и не использовав все доступные факты о воспринимаемом человеке

**Ведущий:** И для достоверности информации проведём три опыта.

Ведущий берёт группки ребят и объясняет, что нужно делать (для этого приглашаем в студию)

**Опыт 1.** Проводится в аудитории, которая перед началом опыта делится на две части. Обе части аудитории на время разделяют и каждой из них сообщают разную информацию о том, что сейчас должно будет произойти. Часть людей в аудитории получает сведения о том, что сейчас им будет показан портрет известного писателя, а другая половина — о том, что им представят портрет преступника-рецидивиста. Той и другой частям аудитории предъявляют портрет совершенно неизвестного мужчины средних лет, имеющего особенность — выдающийся массивный подбородок. Примерно через 20 секунд портрет убирают и всех, находящихся в аудитории, просят охарактеризовать представленного им человека как личность.

Выясняется, что те, кому сказали о портрете писателя, характеризуют представленного человека положительно, приписывая ему в основном достоинства. Так же интерпретируется и выдающаяся деталь лица этого человека, заметная на портрете — массивный подбородок. Он, по мнению большинства людей этой части аудитории, свидетельствует о целеустремленности, силе воли, твердости характера, мужественности.

По-иному реагируют на портрет те, кому изображенный человек был представлен как преступник-рецидивист. В описаниях — отрицательные черты, а массивный подбородок интерпретируется как признак агрессивности, человеконенавистничества, зверства и других не самых лестных свойств личности, якобы ему присущих.

Следовательно, эффекты первичности и ореола создают и поддерживают определенную психологическую установку человека, которая сказывается на его восприятии окружающим.

**Опыт 2.** Одного и того же подростка показывают разным специалистам: учителю, врачу и психологу — в их кабинетах, т. е. в классе, в приемной врача, в комнате для проведения психологической консультации.

Каждый из специалистов получает задание: задав ряд вопросов и получив на них ответы, составить индивидуальную характеристику подростка.

При сопоставлении заданных вопросов выясняется, что они в основном соответствуют профессиональному профилю специалиста: врач задает главным образом вопросы о здоровье ребенка; учитель интересуется его знаниями, умениями, склонностями к тем или иным видам деятельности; психолог в своих вопросах основное внимание обращает на личные проблемы и межличностные отношения подростка.

Такая же разница, соответствующая профилю специалиста, обнаруживается и в индивидуальных характеристиках, которые дают подростку разные люди. В описаниях учителя доминирует то, что касается познавательных интересов, обученности и воспитанности ребенка; в характеристиках врача — состояние его здоровья; в оценках психолога — то, что составляет индивидуальность ребенка, описываемого в психологических и поведенческих терминах.

Этот опыт демонстрирует профессиональные особенности межличностного восприятия людей.

**Опыт 3.** В индивидуальных доверительных предварительных беседах с испытуемым выясняется кое-что из его прошлого опыта общения с людьми, в частности то, с кем у него сложились наиболее благоприятные и наименее благоприятные отношения. Во время беседы выясняется также, какой была внешность этих людей: лицо, фигура, голос, одежда, манера поведения и другие особенности.

Далее на основе составленных описаний из незнакомой аудитории специально подбираются два, внешне похожие на описанных, человека. Они по очереди представляются испытуемому примерно на 20 секунд каждый. Один из представленных должен напоминать ему того человека, который оставил наиболее приятный след в душе, а второй — того, о ком сохранились самые неприятные воспоминания. Испытуемый получает задание внимательно рассмотреть и запомнить этих людей, чтобы затем можно было выразить свое личное к ним отношение.

После опыта в доверительной беседе с испытуемыми экспериментатор выясняет, кто из представленных двух людей больше ему понравился и почему. Оказывается, что на первый из вопросов испытуемый отвечает легко и сразу, указывая на того человека, который оказался похожим на прежнего приятного знакомого. Вторая часть вопроса вызывает у испытуемого заметное затруднение. Становится очевидным, что, выразив определенное отношение к незнакомому для него человеку, испытуемый точно не знает, почему у него сложилось именно такое отношение к этому человеку.

Этот опыт демонстрирует, как на практике действует имплицитная теория личности, как она влияет на восприятие и отношение людей друг к другу.

### Информация выводится на экраны .

#### 20 законов жизни



Хотим мы этого или нет, но жизнь развивается по своим законам. И дело каждого из нас - считаться с этим или нет. Но незнание этих законов не освобождает нас от ответственности за то, что происходит в нашей жизни...

1. Закон пустоты. Все начинается с пустоты. Но пустота всегда заполняется. Для того чтобы в нашей жизни что-то изменилось или проявилось, нужно освободить место и подготовить почву, избавившись от ложных убеждений и старых привычек.

- Если Вы недовольны тем местом, которое занимаете, смените его. Вы же - не дерево! Джим Рон

2. Закон шлагбаума. Возможности не даются впрок. Они появляются после принятия внутреннего решения. Важно решиться пересечь шлагбаум как условное препятствие. Сила намерения откроет пути для его реализации.

- Тебе никогда не дается желание без того, чтобы не давались силы его осуществить. Возможно, однако, для этого тебе придется потрудиться. Ричард Бах

3. Закон нейтрального положения. Для того чтобы измениться и сменить направление своей жизни, нужно, прежде всего остановиться.

- Бог недаром повелел каждому быть на том месте, на котором он теперь стоит. Нужно только хорошо осмотреться вокруг себя. Николай Гоголь

4. Закон платы. Мы платим как за действие, так и за бездействие - правда,

разную цену. Бездействие обходится дороже, а избегание ошибок и неудач не делает нас счастливыми. Если Вы затягиваете принятие решения, значит, вы уже приняли решение оставить все по-старому.

5. Закон мышления. Мысль - материальна. Все, что мы думаем, о чем мечтаем и чего боимся, неизменно проявляется в нашей реальности.

- Человек - это то, о чем он думает в течение дня. Эмерсон

6. Закон причины и следствия. Все, что происходит в нашей жизни, есть следствие наших мыслей и поступков. И если что-то идет не так, то причину нужно искать не во внешнем мире, а внутри себя.

- Недалекие люди верят в удачу, сильные - в причину и следствие. Эмерсон

7. Закон притяжения. Жизнь всегда отвечает нам взаимностью и оправдывает наши ожидания. Мы получаем то, что ожидаем. Мысль, которой мы уделяем свое время, действует как магнит, притягивая в нашу жизнь соответствующие события.

- На что ты рассчитываешь, то и обретешь. Аристотель

8. Закон подобия. Подобное притягивает подобное. В нашей жизни нет случайностей и совпадений. Мы привлекаем в свою жизнь то, что соответствует нам: нашим намерениям, ожиданиям и мыслям.

- Будьте внимательны к своим мыслям - они начало поступков. Лао-Цзы

9. Закон зеркала. Мир вокруг нас работает как большое зеркало. Достаточно оглядеться и присмотреться к тому, что происходит вокруг нас, чтобы понять, чему следует учиться и над чем работать. Мир сам по себе не несет ни добра, ни зла. Он безразличен к человеку. Все происходящее вокруг нас - лишь отражение наших собственных мыслей, чувств и поступков.

10. Закон принятия. Нам не дано знать, что в нашей жизни правильно, а что нет, какой путь верный, а какой - нет. И то, насколько мы способны доверять жизни, определяет нашу уверенность в завтрашнем дне. Что ожидаем, то и получаем. Если мы живем с убеждением, что все к лучшему, то в результате так и происходит.

- Успех приходит не от ухода от проблем, а благодаря их решению. Дела всегда оборачиваются самым лучшим образом у тех, кто каждый раз извлекает пользу из любой сложившейся ситуации. Джон Вуд Кэмпбелл

11. Закон просьбы. Если мы ничего не просим у жизни, то ничего и не получаем. Просите, и дано Вам будет. Наша просьба притягивает соответствующую реальность. Правда сначала придется узнать свои истинные желания.

- В центре Вашего существа у Вас есть ответ: Вы знаете, кто Вы и чего хотите. Лао-Цзы

12. Закон ограниченности. Невозможно все предусмотреть. Каждый из нас видит и слышит то, что способен увидеть, понять и принять. Наше восприятие зависит от наших внутренних ограничений. При всем своем желании мы не можем контролировать все, что происходит в нашей жизни. Но стоит помнить, что единожды произошедшее событие - это случайность, дважды произошедшее - совпадение, а трижды - закономерность. И если одна и та же ситуация постоянно повторяется, то нужно понять, чему она нас научить, и усвоить урок.

13. Закон перемен. Невозможно изменить свою жизнь, ничего не предпринимая для этого. Если мы хотим перемен, то должны взять на себя ответственность за все происходящее в нашей жизни и стать изменением, стать рулевым своей судьбы и выбрать нужное направление. - Когда человек не знает, к какой пристани держит путь, для него ни один ветер не будет попутным. Сенека

14. Закон развития. Самыми главными задачами в нашей жизни являются те, решения которых мы избегаем. Но их все равно придется решать. И чем дольше мы откладываем, тем сложнее будут обстоятельства, в которых нам придется принимать решение.

- Ваши слабости представляют собой Ваши нереализованные потенциальные возможности. Теун Мареэ

15. Закон такси. Если маршрут своей жизни выбираем не мы, то мы можем оказаться, где угодно. И чем дальше мы двигаемся по чужому пути, тем

сложнее нам вернуться на свой.

- Жизнь подобна бегу собачьей упряжки. Если ты не вожак, пейзаж никогда не меняется. Льюис Гриззард

16. Закон выбора. Жизнь, которую мы проживаем, - это результат нашего осознанного или неосознанного выбора. Мы постоянно делаем выбор. У нас всегда есть выбор. И даже, когда мы ничего не выбираем, то тоже делаем выбор.

- Я всегда могу выбрать, но я должен знать, что даже в том случае, если я ничего не выбираю, я тем самым все-таки выбираю. Жан Поль Сартр

17. Закон равновесия. Никто не любит перемен. Желание измениться всегда встречает сопротивление - старое удерживает нас на месте. Важно найти способ оторваться от прошлого - тогда уже новая жизнь будет подчиняться закону равновесия.

- Настоящие изменения никогда не являются легкими - человек изменяется только в тех обстоятельствах, когда ему приходится изменяться. Теун Марез

18. Закон гармонии. Для полного счастья нам все время чего-то не хватает. Довольствоваться малым нелегко, но труднее всего довольствоваться многим. Можно приобрести весь мир и потерять свою душу. Мы часто ищем гармонии вовне, а не внутри. В то время, как все, нужное нам для счастья, находится внутри нас. Найти себя, принять и полюбить себя означает обрести гармонию.

- Главная жизненная задача человека - дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий - его собственная личность. Эрих Фромм

19. Закон цепной реакции. Если мы не управляем нашими мыслями, то они управляют нами. И легкое беспокойство может быстро перерасти в навязчивую фобию. Важно научиться переключать и направлять поток наших мыслей. Привычка смаковать переживания запускает цепную реакцию, которая привлекает в нашу жизни новые негативные события. Выработав в себе привычку, действовать, а не страдать, мы концентрируемся на решении, а не переживании, прекращая тем самым цепную реакцию.

- Слишком много людей думает о защите вместо того, чтобы думать о возможности. Кажется, они больше боятся жизни, чем смерти.

Бенджамин Франклин

20. Закон энергообмена. Чем выше уровень нашего развития, тем больше возможностей нам открывается, тем больше мы можем взять от мира и дать ему. Но важно установить справедливый обмен. Если отдавать больше, чем брать, то это нарушит наше равновесие и приведет к эмоциональному истощению.

21. Постигаете, вы становитесь, открыты всему диапазону возможностей - и это вносит в вашу жизнь тайну, чудо, приятное волнение, захватывающее приключение. На всякую возникающую в вашей жизни проблему вы можете смотреть как на благоприятную возможность, сулящую вам большие преимущества. Придерживаясь мудрости неопределенности, вы можете всегда оставаться alertным к благоприятным возможностям. Когда ваша готовность встречается с благоприятной возможностью, решение приходит спонтанно.

То, что получается в результате, часто называют "удачей". Удача – это не что иное, как готовность и благоприятная возможность, собравшиеся вместе. Когда они смешиваются с alertным наблюдением за хаосом, приходит решение, приносящее пользу и сулящее развитие вам и тем, кто с вами соприкасается. Это безупречный рецепт успеха, и основан он на Законе Не привязанности.

## Часть 2, занятие №3

- **Личные и деловые взаимоотношения**
  1. **Виды личных и деловых отношений.**
  2. **Товарищество, дружба**
  3. **Психология любви.**
  4. **Просмотр видео фильма «Спешите любить».**
  5. **Безразличие, вражда и ненависть.**
  6. **Деловые отношения людей.**
  7. **Методы оценки личных и деловых отношений (знакомство методами и проведение социометрии).**

### **Практическая работа**

#### **Тренинг №2 «Самосознание личности».**

**Упражнение 1. Атрибуты личности.**

**Упражнение 2. Коллективное создание образа личности.**

**Упражнение 3. Средства персонализации.**

**Упражнение 4. Качества, которые мы ценим.**

### *Ход занятия*

### **Личные и деловые взаимоотношения**

#### **УЧИТЕЛЬ:**

Существуют разные виды личных и деловых взаимоотношений. Личные отношения это симпатии, дружба, любовь — как положительные, и антипатии,

ненависть, вражда — как отрицательные. Деловые отношения также делятся на две группы: позитивные и негативные. Деловые отношения также делятся на две группы: позитивные и негативные. К первым относятся партнерство и сотрудничество, а ко вторым — конкуренция и соперничество. Как деловые, так и личные взаимоотношения людей могут быть не только положительными и отрицательными, но также **и амбивалентными**, т. е. такими, в которых противоречиво сочетаются друг с другом позитивные и негативные эмоции и действия. Кратко рассмотрим психологические особенности перечисленных видов положительных и отрицательных личных и деловых взаимоотношений людей, по возможности попарно объединяя деловые и личные отношения примерно одинаковой степени человеческой близости друг с другом: партнерство и любовь, сотрудничество и дружба, соперничество и ненависть.

Любовь и партнерство — это самые тесные позитивные человеческие личные и деловые отношения. Любящий принимает другого как личность, полностью доверяют ему в сфере **интимных отношений**, готов сделать все

от него зависящее ради благополучия любимого человека, посвятить себя ему.

**Дружба и сотрудничество** представляют собой следующую ступень в развитии как личных, так и деловых отношений людей. Дружба определяется как такие личные отношения, при которых люди полностью доверяют друг другу, но не вступают друг с другом в глубокие, интимные отношения. Сотрудничество, в свою очередь, понимается как своеобразные деловые отношения, при которых партнеры в основном доверяют друг другу, но при этом каждый из них работает на себя, не жертвуя собственными интересами ради интересов партнера. Во всяком случае, свои собственные интересы в деле он ставит выше интересов другого человека.

Неприязнь и соперничество понимаются так. **Неприязнь** - это отрицательное личное отношение к человеку, которое не сопровождается практическими действиями. **Соперничество** — это такой тип деловых связей между людьми, при котором каждый настроен на то, чтобы извлечь только личную выгоду из взаимодействия друг с другом, игнорируя интересы своего партнера

Ненависть (неприязнь) и соперничество — самые отрицательные деловые взаимоотношения. Они обычно перенасыщены разнообразными отрицательными эмоциями и действиями, не несут в себе ничего человечески позитивного. При таких отношениях невозможны нормальные деловые и личные контакты. Ненавидящие и враждующие друг с другом люди даже и не помышляют о том, чтобы сделать что-либо доброе друг для друга. Напротив, они всегда и везде настроены и озабочены лишь тем, чтобы доставить друг другу как можно больше неприятностей. То же самое часто, к сожалению, можно сказать о людях, конкурирующих друг с другом. Основную свою цель они видят в том, чтобы всеми доступными способами свести к минимуму выгоду партнера.

Все перечисленные виды деловых и личных отношений людей в реальной жизни тесно связаны, переплетены, сочетаются друг с другом. Деловые и личные связи, объединяющие людей, нередко строятся на одном и том же уровне психологической близости или отдаленности. Любовь успешно сочетается с партнерством в деловых взаимоотношениях. Ненависть как проявление личных взаимоотношений людей нередко встречается вместе с их соперничеством в сфере деловых отношений.

Редко бывает так, что деловые и личные отношения строятся независимо друг от друга как бы на двух разных, прямо противоположных уровнях, и почти не встречается таких ситуаций, где бы деловые и личные отношения людей были отделены друг от друга более чем одним из

описанных уровней. Реально трудно представить такую, например, ситуацию, при которой люди ненавидят друг друга, но остаются хорошими деловыми партнерами, товарищами по работе.

### **Товарищество, дружба.**

Рассмотрим теперь выделенные человеческие взаимоотношения более детально. **Товарищество** — это, пожалуй, самый древний и традиционный вид отношений людей. Он зародился тогда, когда между людьми могло еще не быть социальной вражды и конкуренции и когда им вместе приходилось добывать себе пищу, активно поддерживая и помогая, друг другу в борьбе за существование. И в дальнейшем люди постоянно стремились развить и упрочить такие взаимоотношения друг с другом. Их мечты и идеалы отражались в социальных утопиях, одной из последних среди которых стала потерпевшая крах утопия построения коммунизма. Несмотря на жизненную несостоятельность этой утопии, идея о подлинно деловых товарищеских отношениях людей была и остается весьма привлекательной. Многие продолжают рассматривать ее как некий идеал, к которому следует стремиться. К достижению его, кстати, по-своему стараются приблизиться религиозные общины и деловые люди, работающие в разных частных компаниях, например в Японии.

Товарищеские отношения строятся на разумной основе, и люди, вступающие в эти отношения, готовы принять и соблюдать кодекс товарищества. Этот кодекс предполагает полное доверие и открытость людей по отношению друг к другу. У настоящих товарищей нет опасений.

Добросовестность в сфере деловых отношений у настоящих товарищей означает такое отношение каждого из них к работе, при котором они честно выполняют порученную им часть работы, причем независимо от того, контролируются или не контролируются их действия со стороны. Под ответственностью имеется в виду такое отношение к делу, при котором каждый готов взять на себя самый ответственный участок работы без какого бы то ни было давления или принуждения. Ответственность также означает добровольную готовность взять на себя труд партнера, помочь ему выполнить свою часть работы в современном мире существует немало причин чтобы помочь. Во-первых, современный человек настолько поглощен своими житейскими трудностями, личными и деловыми проблемами, что ему часто не хватает времени для того, чтобы уделять должное внимание, устанавливать и поддерживать добрые человеческие отношения с другими за пределами узкого семейного или делового круга. Сложные материальные условия, постоянно возникающие у каждого жизненные проблемы —

причины конкуренции между людьми, которая еще более способствует их отчуждению друг от друга.

Парадокс современной, свободно-рыночной цивилизации, к которой и мы понемногу движемся от общества неразвитого, недемократического, состоит в том, что эта тенденция потенциально несет в себе большую разрушительную силу. Известно, как одиноко и отчужденно многие чувствуют себя в богатых капиталистических странах. Об этом и прежде, и сейчас пишут прогрессивные философы за рубежом (см., например, известную книгу американского социолога и психолога Э. Фромма «Бегство от свободы»).

В качестве частных причин безразличия и отчуждения людей друг от друга можно назвать недостатки в системе образования, которая не вырабатывает у детей такие качества личности, благодаря которым они могли бы чувствовать потребность в людях, воздавать и поддерживать с ними хорошие отношения.

Безразличие и отчуждение нередко переходят во вражду, ненависть, и это также объясняется как собственно биологической природой людей, так и объективными условиями их жизни, особенностями того общества, в котором они живут. При одинаковых, внешне неблагоприятных условиях жизни вражда и ненависть чаще возникают между малокультурными, малообразованными людьми, которые иными способами, чем взаимно направленной агрессией, не научились еще решать свои проблемы. Такого не происходит в странах с традиционной демократией высокой культуры.

Наличие в распоряжении правящей верхушки большой и хорошо вооруженной армии, других так называемых «силовых» структур, не способствует решению социальных противоречий цивилизованным путем и усиливает ненависть и вражду в человеческих отношениях.

Некоторые ученые полагают, что одна из возможных причин вражды и ненависти — инстинкт агрессивности, унаследованный от животных. В мозге человека и животных есть нервные центры агрессивности, воздействие на которые порождает симптомы агрессивного поведения. Однако психологически здоровый и воспитанный человек вполне в состоянии управлять своими агрессивными импульсами. В человеческих взаимоотношениях, которые чаще всего возникают между людьми одинакового возраста и одного и того же пола - это **дружба**. Для друзей главное — психологическое единство и постоянная нужда друг в друге. Друзья помогают, поддерживают друг друга в трудные минуты, особенно при решении личных вопросов и проблем. Этим дружба отличается от

товарищества, хотя те и другие отношения примерно одинаковой степени психологической близости и взаимозависимости людей.

Друзья без страха доверяют друг другу самое интимное, всегда и во всем могут друг на друга положиться, никогда не оставляют друг друга в беде.

### ***Практическая работа***

#### ***Методы исследования Задание №1 «Оцените, какой вы друг»***

Каждый из нас хочет иметь хорошего друга, на которого можно положиться. Но кто задумывается об оборотной стороне медали – отвечаем ли мы сами требованиям, которые предъявляем к другим?

**1.** Вы знаете много забавных историй об одном из своих приятелей:

- А) расскажите ли вы их другим людям;
- Б) расскажите, опустив имена;
- В) оставите при себе;

**2.** Ваш друг часто берёт что-либо взаймы, но никогда не возвращает взятую вещь. Сейчас он хотел бы взять дорогой прибор. Как вы поступите:

- А) дадите его;
- Б) скажете, опустив имена;
- В) откажете, объяснив причину.

**3.** Друг случайно разбил ваши часы. Как вы поступите:

- А) скажете, что и без того собирались купить новые;
- Б) попросите оплатить часы;
- В) откажитесь от новых часов, но устроите маленький скандал;

**4.** Ваш друг общается с человеком, которого вы не любите. В таком случае:

- А) прекратите видеться с другом;
- Б) ничего не скажете и будете продолжать дружеские отношения;
- В) скажете другу, что он должен выбрать между вами и другим.

**5.** Чувствуете, что у вашего друга скоро будут большие неприятности.

Тогда вы:

- А) порвёте отношения с ним, чтобы не пострадать и вам;
- Б) откровенно поговорите с ним;
- В) продолжите дружбу, как и прежде.

**6.** Считаете, что настоящий друг должен:

- А) делиться с вами всем;
- Б) говорить только то, что хочет;
- В) оставлять свои мысли и проблемы при себе.

7. Вам известно, что другу нужны деньги, и у вас их достаточно, чтобы помочь ему. Вы говорите:

А) «Возьми их и доставишь мне удовольствие»;

Б) «Вспомни, сколько раз ты мне помогал. Моя услуга ничто в сравнении с этим»;

В) «Перебьёшься! Надо экономить!».

8. Как поступите, если хотите занять деньги у друга:

А) тонко намекнёте;

Б) попросите займы;

В) ничего ему не скажите.

9. Ваш друг купил одежду, которая, как вам кажется, ему не подходит.

Тогда вы:

А) скажете, что она ему идёт;

Б) скажите, что она ему не идёт, и объясните почему;

В) ничего не скажите.

10. Вы считаете, что ваш друг:

А) интеллигентнее вас;

Б) менее интеллигентен, чем вы;

В) на том же или приблизительно на том же интеллектуальном уровне.

**Ключ к тестовому заданию:**

№ вопроса	Вариант. А	Б	В
1	1	2	3
2	2	1	3
3	3	2	1
4	2	3	1
5	1	3	2
6	1	3	2
7	2	3	1
8	1	2	3
9	1	2	3
10	2	1	3

### **Результат:**

**21-30 баллов** – вы действительно хороший друг. Ваши друзья верят вам и восхищаются вами. С полным правом можете надеяться, что при необходимости они придут вам на помощь, разумеется, если и вы будете поступать так же.

**15-20 баллов** - у вас есть друзья, но, как большинство из нас, вы иногда не проявляете в отношениях с ними должного понимания. Когда не знаете, как реагировать, попробуйте, поставить себя на место другого человека.

**10-14 баллов** – вы склонны больше обращать внимания, на себя, чем на окружающих. Эта ваша черта – препятствие для подлинной дружбы. Чтобы стать хорошим другом, нужно проявлять больше интереса к другим людям их проблемам.

### **Задание № 2 «Определите свой уровень общительности» автор В.Ф. Ряховский**

Понятие «коммуникативные умения» включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу.

**Инструкция:** вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро, однозначно: «да», «нет». «иногда».

Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи её ожидание?

Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?

1. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента?

2. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

3. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

4. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратиться к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой – то вопрос)?

5. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
6. Постесняетесь ли вы напоминать знакомому, что он забыл вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
7. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув тарелку?
8. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?
9. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочитаете ли вы отказаться от своего намерения или встанете в хвост и будете в ожидании?
10. Бойтесь ли вы участвовать в какой – либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?
11. У вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счёт вы не приемлите. Это так?
12. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочитаете ли вы промолчать и не вступать в спор?
13. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в учебной теме или ином учебном материале?
14. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

**Оценка ответов: «да»- 2 балла, «никогда»-1 балл, «нет»-0 баллов.**

**Полученные баллы суммируются.**

### ***Результат:***

**30-32 балла** - вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше вы сами. Но и близким вам людям нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

**25 – 29 баллов** - вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и ввергают вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете,

недовольны собой. Но не ограничивайтесь только таким недовольством - в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлечённости вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

**19 -24 баллов** – вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы вас не пугают. И всё же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В ваших высказываниях порой слишком много сарказма без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

**14 – 18 баллов** – у вас нормальная коммуникабельность. Вы любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идёте на встречу с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у вас раздражение.

**9 – 13 баллов** - вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказываться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьёзными проблемами.

**4 – 8 баллов** – вы, должно быть «рубаха-парень». Общительность бьёт из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьёзные темы могут вызвать у вас мигрень и даже хандру. Охотно берёте слово по любому вопросу, даже если имеете о нём поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Берётесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

**3 балла** – ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Берётесь судить о проблемах, в которых совершенно не компетентны. Вольно или невольно вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в вашем окружении. Серьёзная работа не для

вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с вами. Да, вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своём здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

### **Задания для самопроверки**

1. Как соотносятся понятия «любовь» и «дружба»?
2. В чем особенности юношеской дружбы?
3. Какие человеческие пороки особенно несовместимы с дружбой?
4. От чего зависит понимание нас другими людьми?
5. Что такое «эффект обоюдного самораскрытия»?
6. В чём особенности дружбы между мужчиной и женщиной?
7. Что способствует дружбе: сходство или различие характеров?

### **ЛИТЕРАТУРА**

Альберти Р.Е., Эмонс М.Л. Умей постоять за себя! Ключ к самоутверждающему поведению. М.1992.

Андреева Г.М. Социальная психология. – М. , 1989.

Берн Э. Игры, в которые играют люди.- М. , 2000.

### **ПСИХОЛОГИЯ ЛЮБВИ.**

Формула настоящей любви: как хорошо, что ты на этой земле. Хорошо сказано и *Н. Заболоцкий*.

Не позволяй душе лениться!  
Чтоб в ступе воду не толочь,  
Душа обязана трудиться  
И день, и ночь, и день и ночь.

Любовь есть свет, что сходит нам оттуда,  
Из царства звезд, с лазурной высоты,  
Она в нас будит жажду чуда!  
И красоты...

Одновременно просто и сложно определить, что такое любовь? Само слово любовь очень ёмкое, многозначное. Говорят, что любовь – чувство, парадоксальное состояние всех чувств, счастливое напряжение всей нашей эмоциональной системы.

Оно включает в себя и нежность, и уважение, и доверие, верность, очарование, и желание, и добрую волю, и внимание, доброту, терпение, благодарность, преданность, и многое другое. Этим словом нельзя бросаться направо и налево, относиться к нему легкомысленно. Любящие люди могут выражать друг другу важные для них мысли и эмоции прямо и открыто, без каких-либо вторых планов, скрытых мотивов. Равнодушный глаз видит человека кусками: плохо знает физику, не умеет танцевать, не модно одет и т. д. А любящий воспринимает человека целиком. Любовь предполагает полную искренность и самораскрытие, яркое сверкание радости и удовольствия. Любовь необычайно тонко чувствует состояние и потребности других людей, она терпима к человеческому несовершенству.

Любовь долготерпима и милосердна, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится, любовь не робщует, не мыслит зла, она не ищет выгоды и не бесчинствует. Любовь всё покрывает.

«Другой повод» любви — человека к Богу — возникает у верующих, тех, кто, не всегда находя утешение и полное жизненное удовлетворение в земной или светской жизни, обращаются к Богу и отдают ему свои самые лучшие чувства, связывая с ним большие надежды. Этот вид любви характерен для людей, способных получить глубокое эмоциональное удовлетворение от своего приобщения к высшему духовному существу.

Высшее человеческое чувство, наиболее глубокий вид интимных отношений между людьми — **любовь**. Люди любят детей и родителей, есть любовь к отечеству, к Богу, к человеку противоположного пола. Первые два вида любви — родных друг к другу — это любовь матери, отца, родственников к ребенку, любовь детей к своим родителям и родственникам, родственников друг к другу. Такая любовь основывается на традиционных родственных семейных связях и бытовой морали, она возникает между людьми, которые живут одной семьей, отвечают друг за друга, заботятся, посвящают себя друг другу.

Любовь - это такой вид отношений между людьми, который не допускает господства одного человека над другим или беспрекословного подчинения одного другому, а любви обе стороны равны. Вместе они составляют неразделимое целое, часть которого служит условием и важнейшей предпосылкой для совершенствования другой. В любви человек отдаёт, чтобы получить и получает, чтобы отдавать. Настоящая любовь вызывает в человеке взрыв ответной энергии обратно направлению движения душевной щедрости.

Любовь предполагает заботу о другом человеке. Любовь как разновидность интимных отношений.

Любовь - это не только чувство, но и способность любить другого

человека, а также возможность быть любимым. Она требует усилия и страдания, конечную цель приложения, которую можно выразить одним словом – самосовершенствование, т.е. поднятие себя до высот достоинства любви, до способности дарить её другому.

Недавно на дне моря нашли греческое судно, утонувшее ещё до нашей эры. За два тысячелетия солёная вода выела всё, что было на судне, даже скульптуру из мрамора. Только одна вещь сохранилась: серебряное колечко с бирюзой. Внутри колечка женским почерком было написано: «Я отдала тебе все».

Несколько десятилетий назад археологи нашли гробницу египетского фараона Тутанхамона. Он умер совсем молодым, девятнадцатилетним, а за месяц до смерти женился на пятнадцатилетней девочке. Сохранились очень странные, совсем не «царственные» изображения: мальчик и девочка перебрасываются яблоками, у бассейна брызгают друг друга водой.

Фараона похоронили, как положено в дорогих одеждах, в головном уборе из золота. Но когда этот символ власти приподняли, под ним оказалось маленькое чудо: венок из полевых цветов. Кто мог, кто имел право положить его на лоб мёртвому фараону? Только пятнадцатилетняя девочка, которая, плача, ходила по полю и собирала эти цветы. Существует старинная арабская поговорка: нет ничего проще, чем завоевать любовь, и нет ничего труднее, чем её удержать.

#### ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ? (притча).

Мне было лет 15, когда в тихий вечер ранней осени, сидя со своей 100-летней бабушкой под развесистой яблоней и глядя на отлетающих журавлей, я спросил:

-Бабушка, а что такое любовь?

Самое сложное она умела объяснять сказкой. Её чёрные глаза стали задумчивыми и тревожными. Она посмотрела на меня с каким-то словно бы затаённым удивлением.

- Что такое любовь?.. Когда Бог создал мир, он научил все живых существ продолжать род свой — рождать подобных себе. Поселил Бог мужчину и женщину в поле, научил их строить шалаш, дал мужчине в руки лопату, а женщине — горсть зерна.

- Живите, продолжайте род свой, - сказал Бог, - а я пойду по хозяйству.

Приду через год, посмотрю, как тут у вас...

Приходит Бог к людям через год с архангелом Гавриилом. Приходит рано-рано, до восхода солнца. Видит: сидят мужчина и женщина возле шалаша, перед ними дозревает хлеб на ниве, под шалашом — колыбель, а

в колыбели ребёнок спит. А мужчина и женщина смотрят то на розовое небо, то в глаза друг другу. В тот миг, когда глаза их встретились, бог видел в них какую-то неведомую силу, непонятную для него красоту. Эта красота была прекраснее неба и солнца, земли и звёзд — прекраснее всего, что слепил и смастерил бог, прекраснее бога. Эта красота до того удивила бога, что его божья душа задрожала от страха и зависти: как это так, я сотворил твердь земную, слепил из глины человека и вдохнул в него жизнь, а не мог создать этой красоты: откуда она взялась и что она такое — эта красота?

— Это любовь,— сказал архангел Гавриил,

— Что это такое—любовь? — спросил Бог.

Архангел пожал плечами. Бог подошёл к мужчине, коснулся его плеча своею старческой рукой и стал просить:

— «Научи меня любить, человек».

Мужчина даже не заметил прикосновения божьей руки. Ему показалось, что на плечо села муха. Он смотрел в глаза женщины — своей жены, матери своего ребёнка. Бог разгневался, разозлился и закричал:

—Ага, значит, ты не хочешь научить меня любить, человек? Попомнишь же ты меня! С этой минуты старей. Каждый год жизни пусть уносит по капле твою молодость и силу. Превращайся в развалину. Пусть усыхает твой мозг и дурманится разум. Пусть пустым становится твоё сердце! А я приду через 50 лет и посмотрю, что останется в твоих глазах, человек.

Пришёл с архангелом Гавриилом через 50 лет. Глядит, вместо шалаша стоит хата белая, на пустыре сад вырос, на ниве пшеница колосится, сыновья поле пашут, дочки лён теребят, а внуки на лугу играют. У хаты сидят дедушка и бабушка, смотрят то на утреннюю зарю, то друг другу в глаза. И увидел Бог в глазах мужчины и женщины красоту ещё более могучую, вечную и неодолимую. Не только любовь, но и верность. Разозлился Бог, кричит:

—Мало тебе страсти? Так помирай же, помирай в муках и печали по жизни и своей любви, иди в землю, превращайся в прах и тлен. А я приду и посмотрю, во что превратиться твоя любовь.

Пришёл он через 3 года. Видит: сидит дедушка над маленькой могилкой, глаза у него печальные, непонятнее и страшнее для бога человеческая красота. Уж не только Любовь, не только Верность, но и память сердца увидел Бог. Задрожали у бога руки от страха и бессилия, подошёл он, упал на колени и молит:

—Дай мне, человек, эту Красоту! Что хочешь, проси за неё, но только дай мне её, дай эту Красоту!

—Не могу,— ответил он. Она, эта красота, достаётся очень дорого. Цена ей смерть, а ты, говорят, бессмертный.

—Дам тебе бессмертие, дам молодость, но только отдай мне Любовь.

—Нет, не нужно. Ни вечная молодость, ни бессмертие не сравнятся с любовью, — ответил человек. Бог поднялся, зажал в руке бородку, отошёл от старика, сидевшего у могилы, повернулся лицом к пшеничной ниве и розовой зарнице и увидел: возле золотых колосьев пшеницы стоят молодые люди и смотрят то на розовое небо, то в глаза друг другу. Схватился Бог руками за голову и ушёл с Земли на Небо. Вот что такое любовь. Она - больше БОГА. Это вечная красота и бессмертие людское. Мы превращаемся в горстку праха, а ЛЮБОВЬ остаётся вечно. (Маленкова Л.И. «Человековедение». *Методическое пособие для учителей.* М., 2000. Маленкова Л.И. *Я — Человек. Старшеклассникам о самопознании и самовоспитании.* М., 1996)).

### **КАКИЕ РАЗНОВИДНОСТИ ЛЮБВИ БЫВАЮТ?**

*НЕ БЫВАЕТ ЛЮБВИ НЕСЧАСТНОЙ.  
МОЖЕТ БЫТЬ ОНА ГОРЬКОЙ, ТРУДНОЙ,  
БЕЗОТВЕТНОЙ И БЕЗРАССУДНОЙ.  
МОЖЕТ БЫТЬ СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНОЙ.  
НО НЕСЧАСТНОЙ ЛЮБОВЬ НЕ БЫВАЕТ,  
ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА УБИВАЕТ.  
ТОТ, КТО ЭТОГО НЕ УСВОИТ  
И СЧАСТЛИВОЙ ЛЮБВИ НЕ СТОИТ!*

Б. Заходер

Существует несколько видов любви братская, материнская, эротическая любовь, любовь человека к самому себе любовь к Богу.

*Любовь к отечеству* выражается в любви к своему дому, народу, Родине, родной земле, на ней основывается чувство патриотизма.

Следующая «разновидность» любви — к человеку противоположного пола — возникает между мужчиной и женщиной, юношей и девушкой. Влюбленные чувствуют сексуальное влечение друг к другу, но их отношения вовсе не сводятся к нему. Однако без взаимного полового влечения этот вид любви превращается в дружбу между людьми разного пола в дружбу между людьми разного пола.

*Эротическая любовь*- это любовь психофизиологического плана к единственному человеку, жаждущая полного слияния с ним и продолжения в

потомстве.

Любовь, начинающаяся с сексуального влияния или основания только на нем, не бывает прочной.

Если дружба - первый акт душевного сближения людей, то любовь - заключительный, составляющий вершину человеческой интимности.

*Братская* – эта любовь между равными, одинаково распространяемая человеком на всех близких.

*Материнская любовь* – это любовь сильного, к слабому, защита.

Матерински ориентированные мужчины, например, в своих любовных отношениях часто остаются детьми и от женщины, так же как и от матери, жаждут материнской любви. Они бывают, мягки, добры, нежны и обаятельны, но вместе с тем беспомощны и безвольны. Их отношение к женщине остаётся поверхностным и безответственным, а цель – скорее, быть любимым, но не любить. Такой мужчина ищет женщину, похожую на мать, так и не выходя из возраста ребёнка до конца своих дней.

Отцовски ориентированная любовь чаще всего встречается у женщин, которые сами в детстве были очень привязаны к своим отцам. Став взрослой, они стараются найти такого мужчину, в котором бы воплотились лучшие черты отца, и обычно крепко привязываются к нему. Женщина, отцовски ориентированная, бывает, счастлива с мужем, который заботится о ней как о ребёнке.

Еще одна разновидность псевдо любви фанатичная любовь к кумиру.

### **Признание в любви**

Многие современные молодые люди до того эмансипировались, что уже слышать не хотят ни о каких условностях, освященных опытом прошлых поколений.

Едва ли можно признать нормальным положение, при котором в наше время девушка, прежде чем сблизиться с парнем, не удосуживается задаться вопросом, а объяснился ли он ей в любви или еще не успел?

Чопорные объяснения и формальное сватовство канули в прошлое, и очевидно, уже безвозвратно.

Молодые девушки отдают себя, не задумываясь о последствиях, потому что любая рассудочность, по их мнению, выглядит неискренней и потому нечестной.

Юноши без сексуального опыта одобряют прямолинейное поведение девушек, лишенных кокетства. Однако, став постарше, те же юноши легко отворачиваются от своих недавних подруг, поскольку теперь они, в первую очередь, ценят девушек, в которых преобладает женственность, а, стало быть, тех, кто наделен кокетством.

Внешне они ведут себя иначе, сообразуя, свое поведение, с изменившимися условиями жизни. Но их внутренний мир, их способность любить и быть любимыми остались неизменными.

### **Любовь и близость**

Не менее остро стоит вопрос о любви телесной. Когда мы наблюдаем за поведением влюблённых, то видим постоянное внимание друг к другу, нежность и стремление к физической близости. Они открыто проявляют свои чувства: держаться за руки, целуются, прикасаются друг к другу, обмениваются любящими взглядами (всё это способствует укреплению физической связи между ними).

Нередко под половой любовью подразумевают обыкновенную технику секса. Несомненно, нельзя поставить знак равенства между эротической любовью и сексом. Секс – это практически чисто физиологическое действие, больше относящееся к сфере биологии и физиологии, хотя и зависят от психологических факторов.

Эрик Фромм указывал в своей книге «Трактат о Любви» на необходимость отличать половое желание, требуется слияние, от настоящей любви. Половое желание может быть психологическим фактором не только любви, но также тревогой, одиночеством, жаждой покорения, тщеславием. Оказывается, половое желание легко сливается с любой другой сильной эмоцией, из-за того, что половое желание в понимании большинства людей соединено с идеей любви, они легко впадают в заблуждение, что любят друг друга, когда лишь есть влечение физическое. Половое влечение создаёт на краткий миг иллюзию единства, однако без любви это единство оставляет чужих такими же чужими. «Нет какой-то специальной «науки любви», - писал В.А. Сухомлинский, - есть наука человечности. Кто овладел её азбукой, тот готов к благородным духовно-психологическим и морально-этическим отношениям».

## Чем любовь отличается от влюбленности?

Если человек никогда не любил по-настоящему, его нельзя назвать сформировавшимся человеком, и личность его не может быть вполне зрелой.

Любовь развивает эмоциональную сторону личности, а эмоциональная сторона в свою очередь влияет на интеллект и, таким образом, делает жизнь человека богаче и ярче.

Влюбленность чувство импульсивное, бурное, хотя и поверхностное. Любовь скрыта глубже, она менее заметна окружающим. Но как влюбленность, так и любовь- это всего лишь две стороны одного взаимосвязанного процесса. Любовь обычно начинается с влюбленности, а влюбленность в свою очередь прекрасная школа для последующей жизни вдвоем.

### *Платоническая любовь.*

Настоящая: любовь всегда, начинается, с платонической которая заполняет душу подростка и некоторое время преобладает над всеми другими проявлениями чувств. Молодой человек мечтает о красоте, он теперь и видит, и слышит, и чувствует по-иному, не так, как прежде. Ему необходимо воплотить свое чувство в новое, идеальное представление, например в программу.

Эта программа начнет выполняться, когда на следующем этапе у подростка станут складываться новые отношения с лицом противоположного пола.

### *Практическая работа*

#### *Задание 1. Тест « Определите, любят ли вас люди»?*

**ИНСТРУКЦИЯ:** отметьте один из предлагаемых ответов на вопросы «ДА» (если согласны), и «НЕТ» (если не согласны).

1. Вы должны помнить, что почти ежеминутно в течение дня вас пристально оценивать те, с кем вам приходится общаться.
2. У человека должно быть достаточно развито чувство независимости, чтобы обсуждать с друзьями своё хобби, НЕЗАВИСИМО от того, разделяют они или нет его увлечение.
3. Самое мудрое – это сохранять достоинство даже тогда, когда у вас имеется сильный соблазн поступить иначе.
4. Если человек замечает ошибки в речи других, ему следует их поправить.

5. Когда вы встречаетесь с незнакомыми людьми, вы должны быть достаточно остроумны, общительны, чтобы произвести на них впечатление.
6. Когда вас представляют другому человеку, и вы не расслышали его имя, вы должны попросить его повторить.
7. Вы уверены, что вас уважают за то, что вы никогда не позволяете другим подшучивать над собой.
8. Вы должны быть всегда настороже, не то окружающие начнут подшучивать над вами и выставлять в смешном виде.
9. Если вы общаетесь с блестящим и остроумным человеком, лучше не ввязываться в соревнование.
10. Человек всегда должен стараться, чтобы его поведение соответствовало настроению компании, в которой он находится.
11. Вы должны всегда помогать своим друзьям, потому что может прийти время, когда вам очень понадобится их помощь.
12. Не стоит оказывать слишком много услуг другим, потому что, в конце концов, очень многие оценивают эти услуги по достоинству.
13. Лучше, если другие зависят от вас, нежели если вы зависите от других.
14. Настоящий друг старается помогать своим друзьям.
15. Человек должен подчёркивать свои лучшие качества, чтобы его оценили по достоинству и одобрили.
16. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны остановить рассказчика.
17. Если в компании рассказывают анекдот, который вы уже слышали, вы должны быть достаточно вежливы, чтобы от всего сердца посмеяться над анекдотом.
18. Если вас пригласили к другу, а вы предпочитаете сходить в кино, вы должны сказать, что у вас болит голова, или придумать какое-то другое объяснение, но не обижать друга, сообщая ему действительную причину.
19. Настоящий друг требует, чтобы его близкие поступали всегда наилучшим для него образом, даже когда они не хотят этого.
20. Люди не должны упрямо и настойчиво защищать свои убеждения всякий раз, когда кто-нибудь выразит противоположное мнение.

**КЛЮЧ:** за каждый ответ, который совпадает с правильным, начисляете себе по **5 баллов**. Правильные ответы: «ДА» - 6,13, 14,20 пункты, «НЕТ» - все остальные.

Сложите сумму баллов:

85-100 – отлично

75-80 – хорошо

65-70 – удовлетворительно

0 – 65 – плохо

Чем выше сумма баллов, тем больше у вас основания считать, что окружающие вас любят.

### **Задания для самопроверки**

1. Чем влюблённость отличается от любви?
2. Какие виды любви вы знаете?
3. Почему говорят, что «от любви до ненависти один шаг»?
4. Изменяется ли любовь со временем?
5. Требуют ли законы психологии относиться к своему телу, как к драгоценному предмету, достойному всяческой заботы и уважения?

Литература для глубокого изучения темы:

Джеймс М. Брак и любовь. М., 1997

Ковалёв С.В. Психология современной семьи. М.,1988

Рогов Е.И. психология отношений мужчины и женщины. М. 2005.

Новейшая энциклопедия «Жизнь и здоровье женщины» издательский дом «АНС». М.2006

Теппервайн К. Как противостоять превратностям судьбы. СПб., 1996

### **Безразличие, вражда и ненависть.**

Существуют и отрицательные личные отношения между людьми.

Это - безразличие, вражда и ненависть. Безразличие во взаимоотношениях возникает довольно часто и для него в современном мире существует немало причин. Во-первых, современный человек настолько поглощен своими житейскими трудностями, личными и деловыми проблемами, что ему часто не хватает времени для того, чтобы уделять должное внимание, устанавливать и поддерживать добрые человеческие отношения с другими за пределами узкого семейного или делового круга. Сложные материальные условия, постоянно возникающие у каждого жизненные проблемы - причины конкуренции между людьми, которая еще

более способствует их отчуждению друг от друга. Парадокс современной, свободно-рыночной цивилизации, к которой и мы понемногу движемся от общества неразвитого, недемократического, состоит в том, что эта тенденция потенциально несет в себе большую разрушительную силу. Известно, как одиноко и отчужденно многие чувствуют себя в богатых капиталистических странах. Об этом и прежде, и сейчас пишут прогрессивные философы за рубежом (см., например, известную книгу американского социолога и психолога Э. Фромма «Бегство от свободы»).

В качестве частных причин безразличия и отчуждения людей друг от друга можно назвать недостатки в системе образования, которая не вырабатывает у детей такие качества личности, благодаря которым они могли бы чувствовать потребность в людях, создавать и поддерживать с ними хорошие отношения.

Безразличие и отчуждение нередко переходят во вражду и ненависть, и это также объясняется как собственно биологической природой людей, так и объективными условиями их жизни, особенностями того общества, в котором они живут. При одинаковых, внешне неблагоприятных условиях жизни вражда и ненависть чаще возникают между малокультурными, малообразованными людьми, которые иными способами, чем взаимно направленной агрессией, не научились еще решать свои проблемы. Такого не происходит в странах с традиционной демократией и высокой культурой.

Наличие в распоряжении правящей верхушки большой и хорошо вооруженной армии, других так называемых «силовых» структур не способствует решению социальных противоречий цивилизованным путем и усиливает ненависть и вражду в человеческих отношениях.

Некоторые ученые полагают, что одна из возможных причин вражды и ненависти — инстинкт агрессивности, унаследованный от животных. В мозге человека и животных есть нервные центры агрессивности, воздействие на которые порождает симптомы агрессивного поведения. Однако психологически здоровый и воспитанный человек вполне в состоянии управлять своими агрессивными эмоциональными выплесками.

**Деловые отношения людей.** Рассмотрим теперь более подробно деловые отношения людей: партнерство, сотрудничество и конкуренцию. Под партнерством имеются в виду отношения, при которых люди взаимодействуют друг с другом на равных правах, выполняя общую работу. Каждый из них в этом случае осуществляет возложенные на него функции самостоятельно и независимо от других. **Сотрудничество** - в психологическом смысле: позитивное взаимодействие, в котором цели и интересы участников совпадают либо достижение целей одних

участников возможно только через обеспечение интересов и устремлений. Конкуренция — это соревнование друг с другом, при котором участники в основном озабочены тем, чтобы превзойти других и выиграть. Партнеры распределяют, координируют свои усилия. Под распределением понимается такое разделение работы между людьми, при котором каждый из участников получает свое задание и отвечает за его выполнение. Координация предполагает согласование действий участников друг с другом, а субординация — соподчинение видов деятельности, при котором одни из участников наделяются большими правами и полномочиями, чем другие, и начинают в совместной деятельности играть более важную роль, чем остальные. Ролевые отношения занимают особое место в сфере деловых отношений. Под ними понимаются такие отношения, при которых каждому из участников совместной деятельности отводится определенная роль. Она включает в себя его персональные обязанности и функции, например, роль руководителя, исполнителя, эксперта и т.п.

### **Методы оценки личных и деловых отношений**

В психологи, личные и деловые отношения изучаются с помощью разнообразных методов: наблюдения, опроса, интервью, эксперимент; и специальных групповых тестов. Фиксируют внешние проявления деловых и личных отношений людей, в том числе их действия и поступки, речь, выражение лица, позы тела. На основании таких внешних проявлений судят о характере человеческих взаимоотношений.

Опросы применяются в том случае, если необходимо оценить отношения, существующие между значительным числом людей, но без углубленного психологического анализа этих отношений. Опросы проводятся при помощи анкет, размноженных по числу людей.

Интервью — это углубленная беседа с одним человеком или с несколькими людьми. Интервьюируют для того, чтобы деталь,но выяснить взаимоотношения той или иной группы людей с окружающими. Эксперимент для изучения человеческих отношений ставится в том случае, когда нет возможности (или уверенности) в том, что, наблюдая за людьми в обычных жизненных ситуациях, беседуя с ними, удастся достаточно глубоко проникнуть в суть тех отношений, которые интересуют психолога. Чаще всего эксперимент для изучения человеческих отношений ставится с детьми или с взрослыми людьми, добровольно согласившимися участвовать в нем. Существуют специальные процедуры — социометрические методы — с помощью которых можно выявить и оценить систему личных отношений в

группе людей. Слово «социометрия» буквально означает «измерение общества» и относится к специальной социологической теории, разработанной автором социометрического метода, американским социологом и психологом Я. Морено. В экспериментальной психологии с названием «социометрия» чаще всего связывают группу методов, предназначенных для изучения межличностных отношений типа взаимных симпатий и антипатий. Общая основа всех социометрических методов — следующие процедуры. Членов группы, которую предстоит изучить, предварительно знакомят с методом и дают инструкцию, в которой подчеркивается, что после анализа их ответов на вопросы можно будет составить представление о том, каковы их личные взаимоотношения и как они относятся к своей группе. В инструкции иногда предполагается возможность распустить группу и возможность ее восстановить на основе желаний каждого члена группы, который должен будет определить, кого из прежней группы он хотел бы видеть в составе новой. Считается, что выборы, сделанные членами группы, соответствуют их реальным симпатиям и антипатиям.

Далее участники группы получают задание отвечать на вопросы типа:

1. Кого бы вы выбрали в состав новой группы?
2. Кого бы вы не выбрали?
3. Как вы думаете, кто выберет вас?
4. Как вы считаете, кто вас не выберет?

Ответы на эти вопросы все члены группы дают в письменном виде, перечисляя в порядке предпочтения или отклонения тех, кого они пожелают. Ответы обрабатываются, и выясняется, сколько и каких выборов и отклонений сделал и получил каждый из членов группы. Персональное число выборов и отклонений каждого сравнивается со средне групповыми результатами, и на основании такого сравнения делается вывод о том, насколько хорошо члены группы относятся друг к другу и к каждому из ее участников, какое место каждый занимает в системе взаимных симпатий или антипатий. Полученные результаты представляются в виде социограмм и специальных числовых показателей — социометрических индексов. На социограммах можно увидеть всю систему личных отношений и точно определить место, занимаемое в ней каждым из участников группы.

## Часть вторая

### • Семейные отношения

1. Виды семейных отношений.
2. Психологическая совместимость.
3. Становление и развитие семейных отношений.
4. Конфликты во внутрисемейных отношениях, способы их решения.

#### *Практическая работа*

Просмотр видеofilьма «Хороший год»

Литература для более глубокого изучения:

## Часть 2, занятие №4

### *Ход занятия*

Семья — наиболее распространённый вид социальной группы, основная ячейка общества, в которой рождается, формируется,

развивается и большую часть времени в течение жизни находится человек.

Любовь и общность интересов успешное сочетание брака.

**Семья** – группа людей, связанных брачными или кровнородственными связями и ведущими общее хозяйство.

**Брак** – санкционированное и регулируемое обществом, исторически развиваемая форма отношений между мужчиной и женщиной по отношению друг к другу и к детям.

**Супружество** – это личностное взаимодействие, регулируемое моральными принципами. Семейные отношения обычно определяют психологию и поведение человека, поэтому семья представляет особый интерес для социально-психологического исследования. Типичная современная семья в развитых европейских странах состоит из 2 — 6 человек: мужа, жены, детей и ближайших родственников по материнской и отцовской линиям — бабушек и дедушек. Отношения в семье можно рассматривать как отношения в постоянно существующей, устойчивой социальной группе. Среди них выделяются отношения: супружеские (между мужем и женой), родительские (между родителями и детьми, бабушками, дедушками и внуками) и детские (между братьями и сестрами). Из этих видов отношений строится более сложная система деловых внутрисемейных и личностных связей. Рассмотрим особенности отношений, начиная с отношений между супругами.

Супружеские отношения обычно вырастают из дружбы-любви между будущими супругами. Любовь и дружба между людьми, возникшие до брака, продолжают сохраняться и развиваться в семье, иначе невозможна была бы

длительная жизнь супругов рядом друг с другом. Между супругами часто складываются и товарищеские, деловые отношения.

**Виды семейных союзов:** *1. Маменькин сынок* – это темпераментная, активная женщина и мужчина, нуждающийся в постоянной опеке. *2. Родительские отношения* – это хорошенькая молоденькая женщина, многое не умеющая, и намного старше мужчина, выполняющий роль отца. *3. Мастер и слуга* – это мужчина карьерист, женщина обеспечивает надёжный тыл, бросила работу, занимаясь детьми и домом (уничтожение личности человека и пагубно, как для индивидуальности самого человека).

**БРАК ПО РАСЧЁТУ** - вступление из соображений выгоды, политические, династические, экономические, психологические, получение выгоды от брака детей для родителей, избавление себя от одиночества, социальной необходимости.

**ДУХОВНЫЙ БРАК** – ведущая роль здесь играют семейные связи, основанные на любви.

**РОМАНТИЧЕСКИЙ БРАК** – идеализированные отношения, острая влюблённость, подогревание эротическими чувствами.

**БРАК ТОВАРИЩЕСТВО** - романтические отношения сами по себе не представляют ценности, а интимные отношения не приносят удовлетворения, «ровня» только по интеллекту.

**ОТКРЫТЫЙ БРАК** - свобода внебрачных отношений не трактуется как измена, сексуальная моногамия это норма, тело вынести можно, а вот душу нет.

**БРАК ДЛЯ ЛЮБВИ** – проявление более полно и сильно, концентрируясь на одном человеке, связывая воедино суть двух людей.

Между родителями и детьми отношения иного рода. Они с самого начала не могут быть вполне равноправными, и это обусловлено зависимостью детей от своих родителей, неприспособленностью детей к самостоятельной жизни, особенно в ранние годы. Хотя права и обязанности родителей и детей различаются, однако в условиях современных разнообразных культур единого мнения по вопросу о том, как их целесообразно разделять, не существует. Традиция, сложившаяся у большинства народов, такова, что предполагает, как норму, обязанность родителей материально содержать, обучать и воспитывать своих детей

вплоть до совершеннолетия. Однако всякие обязанности должны уравновешиваться правами. По этой причине родители имеют право требовать от своих детей соблюдения принятых в обществе и в семье правил поведения. Дети, например, обязаны учиться, выполнять обоснованные с позиций взрослых людей и достаточно разумные требования своих родителей. В любом современном сообществе существуют гласные и негласные нормы, регулирующие отношения между родителями и детьми. Гласные нормы — это такие, за соблюдением которых следит закон, их нарушение юридически наказуемо, а соблюдение обязательно. Отход же от негласных норм к области права не принадлежит и осуждается лишь морально.

Хотя родители формально, т. е. по закону, обязаны заботиться о своих детях только до совершеннолетия, тем не менее, реальные жизненные возрастные отношения между детьми и родителями, по крайней мере, в нашем обществе, складываются иначе.

Сложившаяся веками и до сих пор сохраняющаяся здесь традиция такова, что многие родители продолжают материально поддерживать своих детей, заботиться и морально отвечать за них и после совершеннолетия. Дети в свою очередь в той или иной форме (правда, реально в гораздо меньшей степени, чем их родители) заботятся о родителях до конца их жизни. Эта норма отношений между родителями и детьми — негласная, и от людей, которые ее не соблюдают, нельзя потребовать ответственности по закону.

Взаимоотношения братьев и сестер друг с другом в семье строятся несколько по-иному. Обычно в детстве, в подростковом возрасте братья и сестры относятся друг к другу больше как сверстники, а не как члены семьи. Тем не менее, и в этих детских семейных взаимоотношениях есть своя специфика. Она состоит в том, что на старших детей родители обычно возлагают часть своих обязанностей по дому и по уходу за младшими. В связи с этим между братьями и сестрами разного возраста возникает субординация, т. е. они подчиняются друг другу, и эти взаимоотношения частично превращаются в отношения между старшими и младшими.

Особые отношения обычно складываются между представителями самого старшего и самого молодого поколения в семье: бабушками, дедушками, внуками и внучками. Бабушки и дедушки нередко лучше понимают своих внуков, чем родители собственных детей. Это происходит из-за того, что жизненный опыт помогает старшим избежать многих ошибок, которые сами они в свое время допустили, воспитывая своих детей.

Благодаря этому между бабушками, дедушками и внуками нередко складываются гораздо более близкие, более доверительные отношения, чем между родителями и детьми. Дедушки и бабушки, как правило, более снисходительны, добрее к внукам, чем их родители.

### **Психологическая совместимость людей в семье**

Раньше мы уже обращались к понятию «психологическая совместимость». Введем теперь ее более точное, развернутое определение. Условимся под психологической совместимостью людей понимать их способность объединяться друг с другом в сплоченную семью, живущую и действующую как слаженный **коллектив**, готовый к успешному совместному решению самых разнообразных задач. Под психологической совместимостью людей в семье будем понимать их умение поддерживать и сохранять друг с другом нормальные семейные отношения, воспитывать детей.

Совместимость требует совпадения, взаимо-дополнения или хотя бы непротиворечивости психологии и поведения людей во многом: во взглядах, культуре, мыслях, чувствах, отношении к окружающему, восприятию и практических действиях в различных жизненных личных ситуациях. Супруги как минимум должны быть совместимы друг с другом в отношении к детям, родителям, своим семейным правам и обязанностям. Желательно также, чтобы они придерживались одинаковой системы ценностей и следовали одним и тем же социальным нормам.

Вместе с тем супруги могут дополнять друг друга, распределять между собой семейные обязанности. Отрицательных черт характера одного из супругов может не быть у другого. Кроме того, они могут, как бы замещаться положительными чертами. Если, например, один из супругов нетерпелив, невыдержан, то второй должен быть достаточно терпеливым человеком. Если один из супругов слишком упрям, то второй непременно должен быть покладистым.

**Психологическая совместимость** зависит не только от того, есть или нет у супругов совместимые или несовместимые качества личности, но также и от их желания и реальной готовности идти друг другу навстречу. Дело в том, что многие качества личности человека по своей природе ситуативные, гибкие, т. е. могут проявляться или не проявляться у человека в зависимости от его желания и ситуации. Иногда человек намеренно демонстрирует далеко не лучшие свои качества, если другой ему не нравится, иногда человек сдерживается потому, что он симпатизирует другому. При хороших

отношениях между супругами они будут стараться не давать волю своим неприятным качествам. Противном случаи — при антипатии — люди, скорее всего, будут действовать иначе.

Иногда можно заранее узнать о том, совместимы или несовместимы будущие супруги, проведя личностное психологическое обследование каждого из них и предложив им ответить на ряд тестов, специально предназначенных для изучения психологической совместимости людей. Это обычно делают в семейных психологических консультациях.

**Методика PARI автор Е.С. Шефер, Р.К. Белл** изучение отношения матери к семейным ролям, **тест – опросник удовлетворённости браком, характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях, тест супружеских отношений, автор В.В. Столин, Т.Л. Романова,**

**Г.П. Бутенко, методика РОП ролевых ожиданий и притязаний в браке автор А.Н. Волкова, тест-опросник WIPPF автор Наталья Пезешкина, Х. Дайденабах.**

Людей, в том числе и будущих или настоящих супругов, можно сделать психологически более совместимыми, чем они есть в данный момент. Самый простой способ добиться этого заключается в том, чтобы каждого из них заранее познакомить с индивидуальными особенностями друг друга. Известно, что люди, предупрежденные о том, что им предстоит встретиться друг с другом и долгое время жить или работать вместе, быстрее и легче находят друг с другом общий язык, чем те, кому приходится узнавать друг друга уже в непосредственном общении.

Другой, более надежный и долгосрочный путь — это индивидуальная психодиагностика каждого с последующей личностной и межличностной **психокоррекцией**, рассчитанной на то, чтобы психологически сблизить людей и, если не избежать полностью, то хотя бы научиться управлять внешними отрицательными проявлениями своих далеко не лучших черт характера.

Третий путь — это специальная индивидуальная семейная или групповая **психотерапия**. Она рассчитана на работу с супругами, детьми и другими членами семьи. Семейная психотерапия включает в себя специальные упражнения: супругов знакомят с приемами нормального общения и взаимодействия друг с другом в трудных ситуациях, способами предупреждения и устранения межличностных конфликтов в семье. Есть ряд условий, совершенно необходимых для счастья двоих — это 6 ключей счастливого союза:

1. **Взаимная терпимость**
2. **Общие ценности**
3. **Дружеская близость**
4. **Умение говорить друг с другом**
5. **Гармония в сексе**
6. **Общие жизненные планы и мечты**

Постоянно напоминать себе, почему мы выбрали и желаем именно этого человека.

### **Становление и развитие семейных отношений**

Становление собственно семейных отношений начинается с того момента, когда супруги, недавно вступившие в брак, вместе решают разнообразные бытовые вопросы: выбора и оборудования жилья, материального обеспечения семьи, домашнего хозяйства и другие. Такие проблемы и связанные с ними отношения — новые для супругов, и в них они обычно проявляют себя по отношению друг к другу с непривычной стороны. Раньше, до образования семьи, они знали только те качества друг друга, которые проявлялись в личных взаимоотношениях, теперь же им приходится знакомиться с деловыми чертами друг друга.

Впервые годы семейной жизни обычно активно развивается именно эта ее сторона, поскольку личные отношения супругов достигают своей максимальной высоты, как правило, еще до свадьбы, т. е. до официальной регистрации брака. В быту супруги привыкают друг к другу. Если раньше они встречались лишь эпизодически и только тогда, когда у них обоих было желание, хорошее настроение и потребность видеть друг друга, то теперь им приходится видеться друг с другом ежедневно и по много часов независимо от того, хотят они этого или нет.

Раньше почти все их бытовые проблемы решали родители, теперь же многим приходится заниматься самостоятельно.

Все это вместе взятое создает особую ситуацию для дальнейшего развития и преобразования внутрисемейных отношений в течение первых лет семейной жизни. Если со временем деловые связи внутри семьи хоть как-то, но совершенствуются, то личные отношения в своем развитии, как правило, переживают некоторый застой. Это происходит по нескольким причинам. В -первых, потому, что личные отношения достигают высшего уровня своего развития раньше, чем деловые, еще в добрачный период времени. Во-вторых,— потому, что впервые годы совместной жизни внимание супругов несколько отвлекается от их личных, эмоциональных взаимоотношений и частично переключается на проблемы быта. В результате личные

взаимоотношения могут ухудшаться. Особенно это заметно на фоне тех трудностей, с которыми сталкивается современная семья.

Общая психологическая атмосфера межличностных отношений в семье в первые годы ее существования не всегда улучшался по сравнению с той, которая существовала тогда, когда молодые люди еще не были супругами. Это — нормальное явление, и у него есть вполне объективные причины. Из этого не надо делать трагедии, как это нередко случается в молодых семьях.

Со временем, однако, взаимоотношения в семье постепенно улучшаются, стабилизируются. Совместное решение первых бытовых проблем вырабатывает и закрепляет у них деловые взаимоотношения.

Далее начинается второй период в жизни семьи, который обычно связан с рождением и воспитанием детей. Рождение ребенка заставляет мать больше внимания уделять ему, а не дому и мужу. Далеко не все молодые супруги переносят это спокойно, без обиды и с должным пониманием. Нередко, однако, с рождением ребенка личные взаимоотношения между мужем и женой вновь несколько ухудшаются. Установлено, например, что самой низкой точки личные отношения супругов обычно достигают вскоре после рождения первого ребенка, на 5 — 6 месяцев его жизни. Если семья успешно преодолевает этот критический момент в своей жизни, то далее она, как правило, укрепляется и продолжает долгое время существовать вполне благополучно.

**4.5. Конфликты во внутрисемейных отношениях, способы их разрешения.** Таких семей, в которых не было бы межличностных проблем и противоречий, практически не существует. Причин тут множество. Это и неожиданно обнаруженное, с трудом преодолеваемое половое, физиологическое несходство супругов, и несовместимость их характеров, и накопленная с годами усталость от решения многочисленных внутрисемейных бытовых проблем, и неразумное вмешательство родственников во внутрисемейные дела, и увлечения одного из супругов и многое другое.

Как же возникает и развивается типичный внутрисемейный конфликт? Он обычно начинается с несовпадения мнений супругов по какому-либо вопросу. *Темы для конфликтов бывают, хозяйство или быт, друзья и знакомые, измены.* Если бы с самого начала они были настроены на то, чтобы не доводить расхождения во мнениях до открытого конфликта, то вполне могли бы попытаться понять друг друга, принять компромиссную точку зрения, тактично и мягко попробовать переубедить друг друга. Но, ни того, ни другого, ни третьего обычно не происходит, так как у супругов не возникает желания пойти друг другу навстречу. Довольно часто простое

несовпадение мнений по какому-то вопросу перерастает в конфликт, противостояние, при котором каждый придерживается и защищает только собственную позицию, не делая ни малейших попыток понять мнение другого.

Конфликт в семье в собственном смысле слова начинается уже на третьей стадии развития взаимоотношений, когда один из супругов, оставшись при своем мнении, активно, бесцеремонно заставляет другого изменить свое мнение. Это вызывает ответную реакцию сопротивления — и конфликт налицо.

Какими же способами можно предупредить и разрешить уже возникший внутрисемейный конфликт? Предотвратить конфликт можно, улучшив личные взаимоотношения супругов и других членов семьи между собой. Знание стадий развития семейных отношений предотвращает и профилактирует появление конфликтов.

**1 стадия** - знакомство, эмоциональное развитие, хорошо узнать друг друга и понимать, что будет семья, идеализирование семьи и отношений.

**2 стадия** – начинается с момента медового месяца и до 5 лет, согласования роли, семейных ролей.

**3 стадия** – рождение третьего человека, могут быть обиды от ухода внимания от членов семьи к ребёнку. **Кризисный период от 3-х до 7 лет совместной жизни**, нужно переходить к реальным действиям от романтики. Открытая жизнь. Количество претензий нарастает.

**4 стадия** – дети подросткового возраста, возможен кризис, если личностный рост и поиски родителей своей «я» концепции соприкоснутся. Гармония и монолитность в отношениях.

**5 стадия** – семья с подростковыми детьми. Дети могут стать с их проблемами, яблоком раздора между супругами.

**6 стадия** – семья выводит в мир повзрослевших детей, поступление в ВУЗы. **Второй период кризиса семьи от 17 до 25 лет совместно прожитых лет. Поиски идеала в жизни. Учащение разводов на почве измен.**

**7 стадия** – стареющая семья, забота друг о друге.

По той причине, что личные отношения определяют все остальные виды отношений людей, в том числе и те, которые обеспечивают их психологическую совместимость или несовместимость. Доведут ли

индивидуальные психологические различия членов семьи до открытого конфликта, зависит от того, как супруги лично относятся друг к другу. Если их персональные взаимоотношения достаточно хорошие, то, сколько бы значительными ни были их расхождения во взглядах по другим вопросам, они при обоюдном желании найдут способ избежать конфликта. Если личные взаимоотношения плохие, то даже самый простой вопрос может завести в тупик из-за противодействия, так называемого **группового поляризационного эффекта** и нежелания супругов идти навстречу друг другу, уступать, искать компромисс.

Иногда, правда, супруги или другие члены семьи психологически готовы и сами бы не хотели доводить дело до конфликта, но не в состоянии этого сделать из-за неумения управлять собой, незнания психологии. В этом случае им необходима психологическая консультация, советы и помощь профессионального психолога, который поможет предупредить и разрешить уже возникший конфликт.

### **Что такое брак через века?**

В первобытной общине браки были коллективными, то есть все женились на всех. Затем были браки феодальные – стратегически значимые. Затем браки буржуазные - женили родители по финансовому договору незнакомых людей, т.е. жили себе и были вполне несчастливы.

А потом настал 20 век и тут уж начались браки по любви. Бурные страсти. Мезальянсы. Пастухи женились на принцессах, дочери миллионеров выходили за шоферов. Учительницы бросали всё и бежали к алтарю со своими учениками. Актёры на продавщицах мороженого. Все страдали, рыдали и кипели буйства любви. А теперь настал 21 век, когда никто никого не любит, и актуальны последовательные браки с их просто совместным проживанием без каких-либо юридических оформлений отношений.

Или. Поженились – по некоторой душевной склонности и совпадению интересов, пожили вместе. Один стал развиваться дальше, а другой застрял, вот и развелись. Тот, кто стал развиваться дальше, нашёл новое совпадение. Тот, кто застрял, женился, на ком осталось. Отсюда мораль: развиваться, а то так будешь жить с отсталым.

### ***Практическая работа***

#### **Методы исследования семейных отношений**

*Для подростков диагностику не обязательно давать, а вот юношам и семейным парам дать диагностику.*

Это обычно делают в семейных психологических консультациях. **Методика PARI** автор **Е.С.Шефер, Р.К. Белл** изучение отношения матери к семейным ролям. **Тест–опросник удовлетворённости браком, характер взаимодействия супругов в конфликтных ситуациях, тест супружеских отношений,** автор **В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко,** методика **РОП ролевых ожиданий и притязаний в браке** автор **А.Н.Волкова,** **тест-опросник WIPPF** автор **Н. Пезешкина, Х. Дайденабах.**

### **Задания для самопроверки**

1. Спросите у людей, давно состоящих в браке (например, у своих родителей), как они себе представляли разделение труда между супругами до свадьбы? Совпадали ли эти представления с действительной жизнью в браке? Есть ли возможность внести какие-то коррективы, чтобы брак был прочнее?
2. Попробуйте выяснить: какое влияние оказывают супружеские отношения ваших родителей на ваши собственные представления о браке? Что говорят ваши родители о вашем будущем браке и о том, с кем надо вступать в брачный союз?
3. Задайте себе следующие вопросы и запишите ответы:  
А) Есть ли у меня черты или привычки, которые могли бы помешать созданию семьи и дальнейшей супружеской жизни?  
Б) каким образом можно избавиться от этих привычек?

Приготовьтесь обсудить, откуда появились эти черты и привычки, чем поддерживаются в настоящее время, что вы предпринимаете, чтобы от них избавиться.

### **Литература для более глубокого изучения:**

- Афанасьева Т.М. Семья. М., 1985.  
Деряба С., Ясвин В., Гроссмейстер общения. М., 1996.  
Джеймс М. Брак и любовь. М. 1995.  
Кинг Д. Любовница, подруга и жена. Психология супружества. М., 1999.  
Кронник А.А., Кроник А.Е. в главных ролях: Вы, Мы, Он, Ты, Я 6 психология значимых отношений. М. 1989.  
Теппервант К. Как противостоять превратностям судьбы. СПб, 1996.  
Фолкен Чак Т. Психология – это просто. М., 1999.  
Хрестоматия по этике и психологии семейной жизни М. 1986.

- Половое воспитание и здоровый образ жизни
- 1. Тайны биологических основ пола.
- 2. Вред и влияние курения, алкоголя, наркотиков на организм. Просмотр видеоролика «Ален Карн»
- 3. Молодежи о СПИДе. (Тренинг - игра)
- 4. Венерические заболевания.
- 5. Предупреждение беременности (анкета для определения мотива первой половой связи).
- 7. Просмотр фильма «Как взрастет девочка»

*Анкетный опрос о необходимости программы её эффективности.*

## Часть 2, занятие №5

### Ход занятия

Требования к педагогам  
полового воспитания:

### Информационный уровень

- ◎ Иметь доступ к информации
- ◎ Знания в области

полового воспитания, методов контрацепции, ЗППП.

- ◎ Предоставление на содержательные беседы медицинских работников по специальности нарколог, гинеколог, венеролог-дерматолог, педиатр, юрист

### Персональный уровень

- ◎ Распознавать важность полового воспитания
- ◎ С лёгкостью владеть сексуальным языком
- ◎ Серьёзно воспринимать проблемы полового воспитания молодёжи
- ◎ Признавать сложность полового воспитания
- ◎ Интересоваться мнением и отношением окружающих к половому воспитанию

### Педагогический уровень

- ◎ Компетентность в навыках взаимоотношений
- ◎ Разнообразие различных дидактических навыков, групповая работа
- ◎ Восприятие того, что половое воспитание должно исходить от потребностей молодёжи
- ◎ Знание методов использования ресурсов

### Управленческий уровень

- ◎ Поддерживать политику здорового образа жизни
- ◎ Быть способным исследовать возможности осуществления
- ◎ Быть способным справляться с конфликтами
- ◎ Создавать открытую, безопасную атмосферу

## ◎ **Способность оказывать влияние на образовательную среду и администрацию**

### **Тайны биологических основ пола.**

Сколько существует человечество, столько спорят и размышляют о его происхождении, строят прогнозы о долговечности его на Земле. Не меньше дискуссий о предназначении человека, смысле его жизни, таинствах передачи наследственных свойств, сущности родственных связей.

Тайна мироздания. Преемственность поколений. Таинства пола. Тайны биологических основ жизни. А почему тайна? Почему? Наверно потому, что о тесных связях человека с природой не всегда принято говорить вслух. Может быть, потому темы для разговоров с подростками и детьми делятся на удобные и неудобные. У родителей с трудом находятся термины и понятия, позволяющие свободно обсуждать проблемы, связанные с вопросами пола. Нужно начинать разговор о семье еще в дошкольном учреждении. А в неполной средней школе, по идее, должен читаться курс по «технологии» половых отношений. Но мы опять не можем найти слов и способа рассказать об этом детям. Раньше-то в избе им всё объясняли.

А в подростковом возрасте и юношеском проблемы здоровья пола, приобретают особое значение, дети растут быстро, на помощь приходят дворовые «просветители». И наслушавшись небылиц, созревающий подросток, не получивший соответствующей позитивной подготовки в половом воспитании, приходит к неадекватному восприятию, переживаниям, что он не такой как все, извращенным понятиям, стрессу. С такими последствиями мы можем потерять для общества здорового в будущем индивида, как в культурно-моральном так психологически-нравственном понятии. Так, может быть, не доводить дело до таких непредсказуемых последствий? Предупредить ошибки легче, чем их исправлять.

1. Половое созревание (физическое, биологическое).
2. Гигиена тела и факторы, влияющие на здоровье подростков.

*Информация для мальчиков.* Половое созревание у «м» начинается с 10 лет: созревание желез внутренней секреции (подчиненной ЦНС). В это время происходят изменения в организме: рост волос на лобке, в подмышечных впадинах, усиливается выделения сальных потовых желез с появлением характерного мужского запаха.

В 13-14 лет ломается голос, интенсивно увеличивается рост туловища, конечностей, увеличивается масса мышц, растут половые органы. Наблюдаются поллюции – это самостоятельное семяизвержение, говорящие о начале регулярной деятельности мужских половых желез (рис.2). Это приспособительный механизм организма для

удаления избыточных количеств семени (бывает 1-2 раза в неделю), и они не вредны для здоровья. Но это еще не значит, что вы готовы к половой жизни. Как правило, они сопровождаются эротическими сновидениями и возбуждением полового органа. Это приводит к интересу своих органов (суррогатом половой активности, онанизм или мастурбация – искусственное раздражение). Это приводит к снижению работоспособности; рассеянность внимания, обидчивость, замкнутость, стойкая привычка зависимости. Также не рекомендуется в период полового созревания употреблять блюда с острыми и пряными приправами, кофе, алкоголь происходит прилив крови к тазовым органам. Хорошей профилактикой онанизма является занятие спортом. Нужно следить за питанием (пить кальций для укрепления костей, витамины) не спать на жёсткой постели, не перегружать желудок на ночь. Курение, алкоголь, травмы, инфекции вызывают неуклонное сокращение железистой ткани, продуцирующей гормоны и половые клетки.

Гигиена тела тоже важна, здравый смысл предохранит от бесплодия и импотенции. Одно из заболеваний эпидимит – воспаление придатка яичка, находится на его боковой поверхности (резервуар для хранения семени). Бланопоститскопление сальной смазки «смегмы» — между головкой полового члена и кожной складкой, крайней плотью, прикрывающей головку. Необходим ежедневный туалет. Юноши могут заболеть детским заболеванием орхитом или паротитом «свинка» (воспаление подчелюстных, подъязычных, подмышечных, половых желез, паховых). Своевременное обращение к врачам приведет к выздоровлению и радости полноценной жизни и отцовства, когда придет свое время. Также не нужно носить узкие плавки, не укутываться, т.к. оптимальная температура для сперматогенеза -32-33 °С.

*Информация для девочек:* Организм девочки имеет женские половые органы (**внутренние и наружные рис.2**) также железы (поскольку программа проводится в основном подростками из 9-х классов, студентов), а они уже изучали строение половой системы человека, то желательно беседу не превращать в урок анатомии и не углубляться, просто напомнить. С 10 лет девочки начинают тянуться в росте, прибавлять в весе (следует себя ограничить в сладостях, кофе, маринадах, жареном, питаться едой, обильной белками, кальцием, витаминами, кушать 4 раза в день и не думать об «осиной» талии при потере 1/10 веса прекращаются месячные, что в последствии приводит к бездетности), начинает развиваться грудь (необходимо носить бюстгальтер для правильной формы груди и выбирать его надо не по красоте, а сообразно груди). Бюстгальтер не должен сдавливать грудь, хорошо бы делать зарядку для мышц грудной клетки и ополаскиваться прохладной водой, чтобы не было неправильного развития.

Растут волосы в области половых органов, кости таза увеличиваются в поперечных размерах. Под влиянием выбрасываемых гормонов в кровь, девочка становится слезливой, раздражительной.

Гигиена тела имеет важное значение. В период менструации надо чаще менять белье (особенно тщательно стирать, а затем утюжить, девочка должна иметь чистое, проглаженное индивидуальное полотенце, каждой девочке рекомендуется завести календарь, в который нужно записывать день начала месячных, отмечать продолжительность, которая бывает 21,26,28,30 дней). Они устанавливаются в течение 1-2 лет. Показать, как ведут счет цикла и структуру внутренних процессов овуляции и менструации. (рис.2,3) Появление менструации (от слова « мензес » - месяц, в матке увеличивается рост слизистой и при отторжении происходят кровяные выделения; не страшно, так должно быть; может, появиться слабость, головокружение, чувство тяжести внизу живота и области крестца. Это не является признаком наступившей половой зрелости, а свидетельствует сего лишь о наступлении второго периода полового развития. Девочкам нужно надевать зимой теплое трико и теплую обувь, летом плотные плавки, пользоваться гигиеническими пакетами или тампаксами **(рис.1)** Истинная половая зрелость предполагает не только способность к зачатию, но и способность к вынашиванию плода, родам, вскармливанию. **ИТАК, ДЕВУШКИ, РАДИ САМИХ СЕБЯ, СОБСТВЕННОГО СЧАСТЬЯ, БЛИЗКИХ И БУДУЩИХ ДЕТЕЙ-НЕ СПЕШИТЕ! НЕ ТОРОПИТЕСЬ!**

Психологи видят проблему в увеличении рождаемости детей, «молодых мам» в школьном возрасте, да и в студенческом тоже – это детско-юношеское одиночество, невнимание родителей, педагогов, социума в целом. Поиск тепла и любви ищется через физическую близость с партнёром, который, в свою очередь, также не готов ещё дать тепла, любви, поддержки, потому что этому необходимо учиться, работать над собой, уметь нести ответственность и принимать ответственные решения. Поэтому чем больше информации будет соответствовать истине, тем легче молодёжи жить и строить свои отношения со сверстниками.

*Удобство, безопасность,  
уверенность в себе...*

*Облегченное введение тампона*

*Естественно располагается  
внутри тела*

*Надежно впитывает выделения*

*Позволяет избежать протекания*

*Создано женщиной-гинекологом*

Кто может понять женщину лучше, чем женщина? Более 45 лет назад гинеколог из Германии впервые разработала тампоны, учитывающие все особенности строения женского организма. Тампоны o.b. Все женщины знают, как важно исключить протекание. Поэтому o.b. надежно и незаметно впитывает выделения, не блокируя их. Благодаря структуре тампона с продольными желобками, o.b. равномерно расширяется и естественным образом располагается внутри тела так, что женщина его совершенно не ощущает. o.b. имеет закругленный кончик и нежную гладкую поверхность, поэтому тампон можно легко и удобно ввести и извлечь. Тампоны o.b. от Джонсон и Джонсон безопасны для здоровья, удобны и незаметны. Они отвечают запросам даже самой требовательной женщины.

*Мой секрет прост.*



Выпускается несколько видов тампонов o.b. с разной степенью впитываемости.

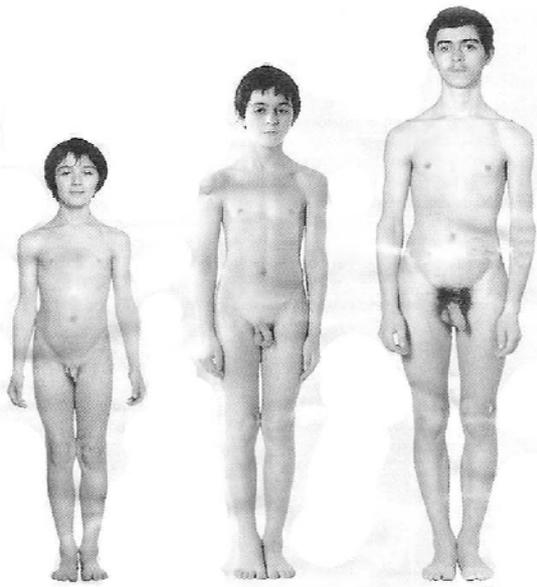
**Джонсон и Джонсон**

Товар сертифицирован

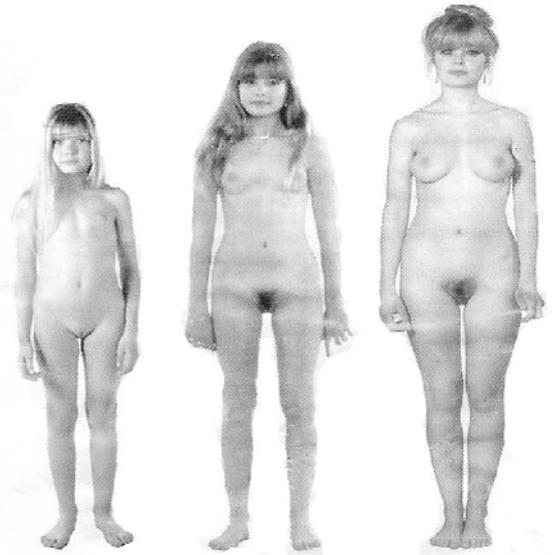
© Johnson & Johnson

Большинство женщин в Европе выбирают тампоны o.b. от Джонсон и Джонсон в любой день менструации.

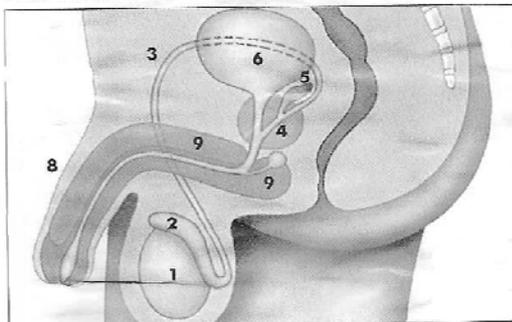
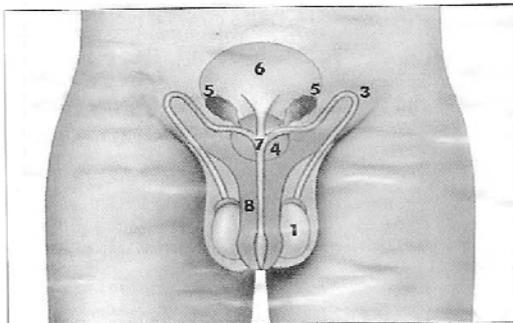
**Рис. 1**



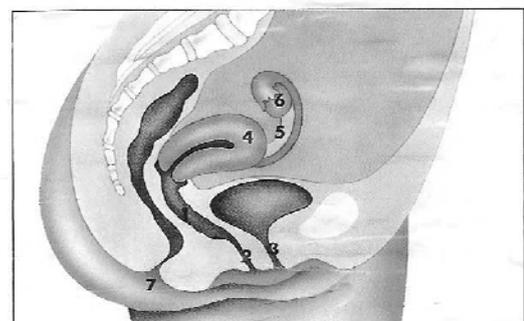
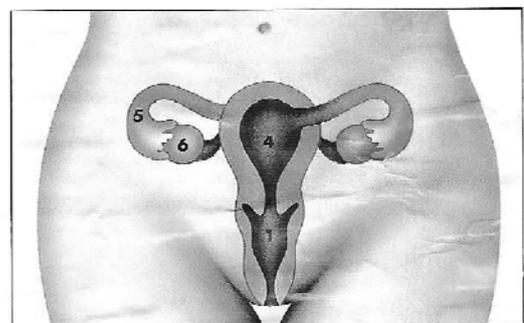
Половое развитие юноши: 11, 14 и 17 лет



Половое развитие девушки: 11, 15 и 17 лет

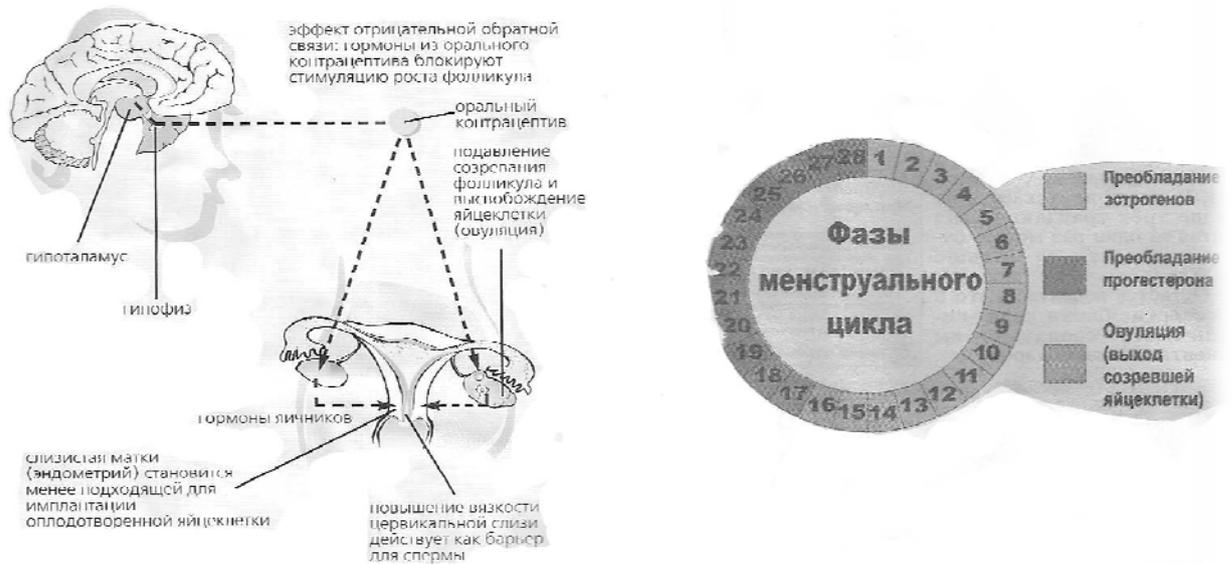


1- яички; 2- придаток яичка; 3 - семенные канатки; 4 - предстательная железа; 5 - семенные пузырьки; 6 - мочевой пузырь; 7 - мочеиспускательный канал; 8 - тело члена; 9 - пещеристые тела.



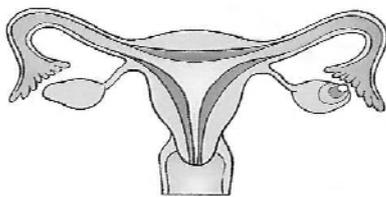
1- влагалище; 2 - девственная племя; 3 - мочеиспускательный канал; 4 - матка; 5 - яйцесовод; 6 - яичники; 7 - прямая кишка.

Рис.2

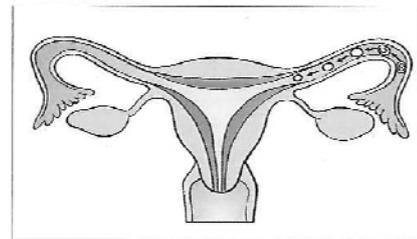


## Менструация

Прежде всего важно объяснить, что менструация — это совершенно естественный физиологический процесс, в котором нет ничего страшного, и уж конечно, нет ничего неприличного. Известна печальная история о том, как молодой английский священник отпел за молодую девушку, покончившую с собой. Когда он спросил ее подруг, из-за чего это произошло, те ответили, что покойная заболела ужасной болезнью. «Какой же?» спросил священник. «Но знаем, но все было в крови». Ее мать была слишком чопорна, чтобы заранее подготовить дочь к этому событию. В наше время подобная история не может повториться, однако чем больше девочкам будет известно о самом процессе менструации, тем меньше беспокойства и неудобств будет с ним связано. Менструация происходит под воздействием регулирующих центров головного мозга и гормонов яичников. Примерно раз в четыре недели из яичника выходит созревшая яйцеклетка.



Затем яйцеклетка мышечными усилиями маточной трубы двигается к матке.



В это же время в матке происходит процесс подготовки к приятию яйцеклетки на случай, если яйцеклетка на своем пути будет оплодотворена сперматозоидом. Слизистая оболочка матки утолщается и обогащается питательными веществами. Если оплодотворения не происходит, яйцеклетка разрушается, а ее «незрелый» подотдел маткой для развития беременности, но ставший неслужным, выводится из организма через влагалище. Этот процесс, сопровождаемый небольшим кровотечением, и называется менструацией.

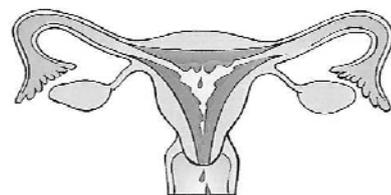


Рис.3

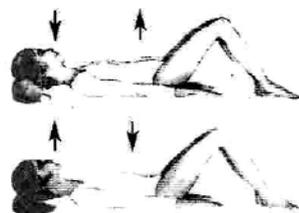
## Следует обратиться к гинекологу, если

- половое развитие начинается раньше 8 лет
- полового развития нет к 13 годам
- менструаций нет к 14-15 годам
- менструальный цикл нерегулярный, кровотечения превышают 7 дней
- менструации настолько болезненны, что требуется приём анальгетиков
- появились боли внизу живота, не связанные с менструацией
- менструации прекратились
- появился зуд, неприятные ощущения в области половых органов и/или патологические выделения из половых путей

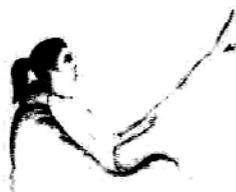
## Влияние различных групп химических соединений на организм ребёнка

Очень полезны прогулки на свежем воздухе, несложные расслабляющие физические упражнения. Вот некоторые из них:

**1. Глубоко дышите.** Лежа на полу, поднимите колени. Глубоко втяните живот при вдохе и резко выдохните. Повторите 4 раза, при этом спина должна быть прямой.



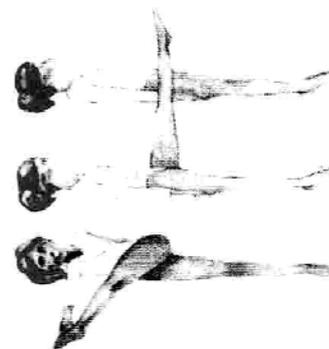
**2. Потянитесь.** Как можно выше вытяните руки вверх над головой. Затем пройдитесь 10 шагов на цыпочках.



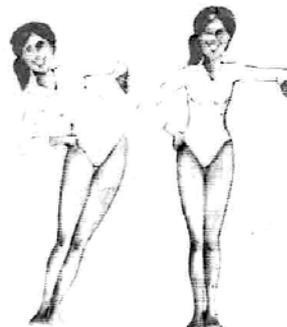
**3. Расслабьтесь.** Поднимите ноги выше головы. Это легче сделать, упершись ступнями в стену. Глубоко вдохните, выдохните и расслабьтесь.



**4. Поворот туловища.** В положении лежа вытяните правую руку в сторону. Высоко поднимите левую ногу и медленно повернитесь так, чтобы коснуться ею правой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Колени, локти и спину держите как можно прямее.



**5. «Кошечка».** Встаньте на четвереньки и коснитесь лбом пола между локтями. В этом положении матка провисает, что помогает расслабиться.



**6. Наклоны в стороны.** Встаньте одним боком к стене. Руку от ладони до локтя прижмите к стене на уровне плеча. Не отрывая ступней и не сгибая ног, постарайтесь коснуться стены бедром. Повторите наклоны 4 раза в каждую сторону.

Рис.4

# ФАРМАТЕКС ТАМПОН

противозачаточное средство  
новая форма, время действия которой длится 24 часа



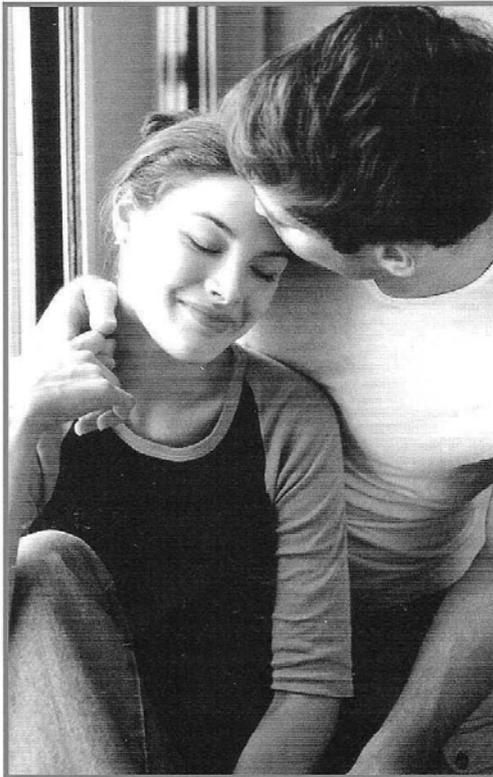
## ФАРМАТЕКС®

Гамма местной контрацепции  
с антисептическим действием

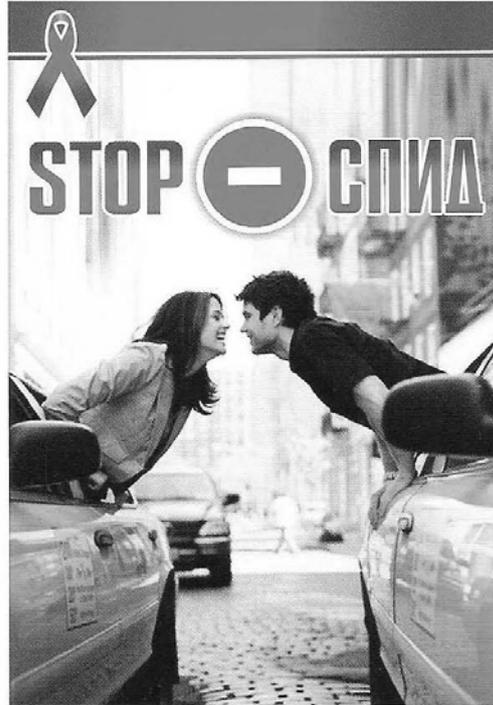
ФАРМАТЕКС®	Начало действия контрацептива	Время действия контрацептива		
ШАРИК (свеча) Упаковка по 10	5 минут после введения	4 часа		КРЕМ Многоразовый тюбик 20 доз
ГИНЕКОЛОГИЧЕСКАЯ ТАБЛЕТКА Упаковка по 12	8-10 минут после введения	минимум 3 часа		ТАМПОН (губка) Упаковка по 2
				Сразу после введения
				10 часов
				Сразу после введения
				24 часа

Рис.5

# ЕСТЬ



# О ЧЕМ ПОДУМАТЬ



При создании буклета использованы материалы, разработанные организацией СПИД инфосвязь и утвержденные Минздравом РФ.

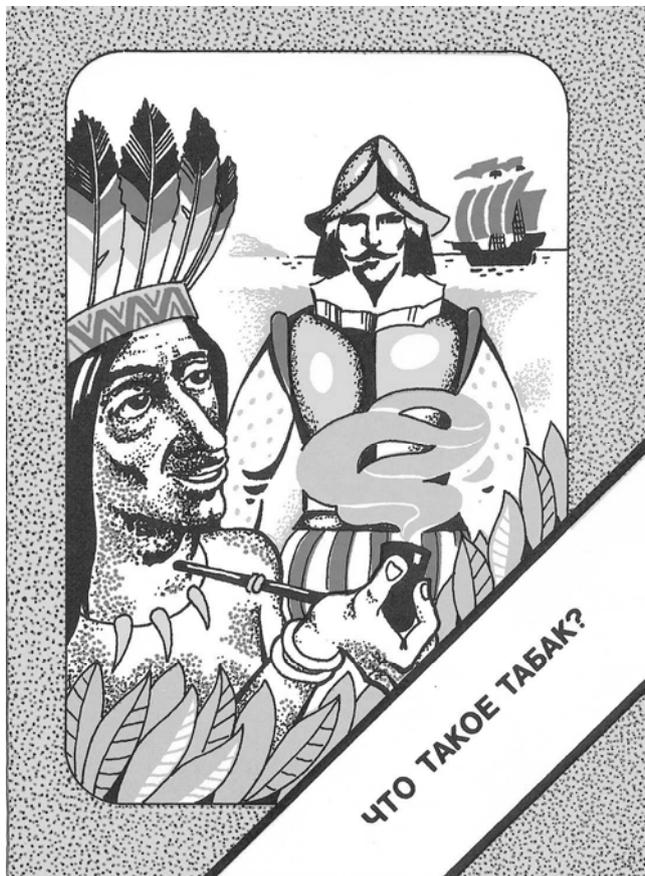
Издано на средства целевых пожертвований жителей Белгородской области

Рис.6

# Микробы «ЛЮБВИ»



## Факты о венерических болезнях ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

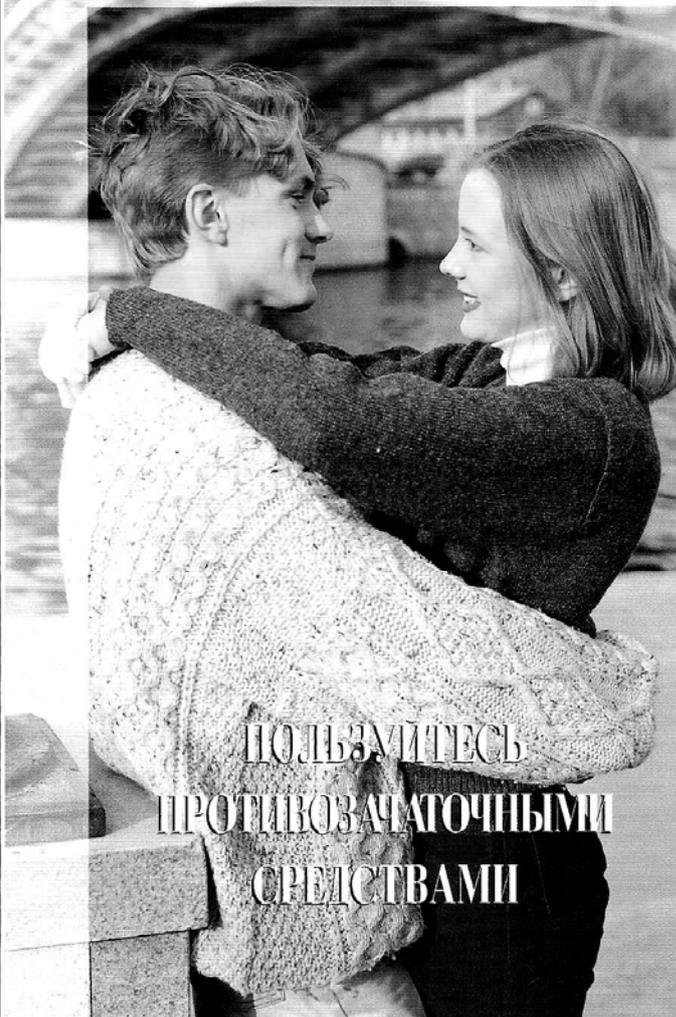


ЧТО ТАКОЕ ТАБАК?



ЧТО ТАКОЕ ПАССИВНОЕ  
КУРЕНИЕ?

**МОЛОДОСТЬ ПРЕКРАСНА  
НЕ НАДО ЗАВИСЕТЬ  
ОТ СЛУЧАЙНОСТЕЙ**



**ПОЛЬЗУЙТЕСЬ  
ПРОТИВОЗАЧАТОЧНЫМИ  
СРЕДСТВАМИ**

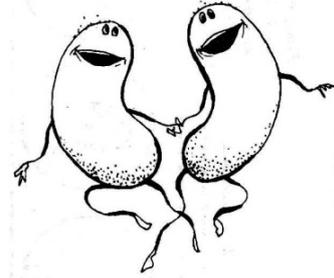
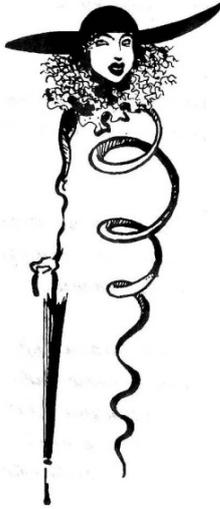
**♥ ВАШ ДРУГ ♥  
ПРЕЗЕРВАТИВ**



**РОССИЙСКАЯ АССОЦИАЦИЯ  
"ПЛАНИРОВАНИЕ СЕМЬИ"**

Рис.8

## ГОНОРЕЯ



Это гонококк — под микроскопом он так и выглядит — как бобовое зернышко.

- Поражает гонококк не только мочеполовые органы, но и прямую кишку, слизистую рта, глотки, и глаз
- Это самое «популярное» заболевание, потому что вызывает очень яркую симптоматику (особенно у мужчин)

### ТЕЧЕНИЕ СИФИЛИСА

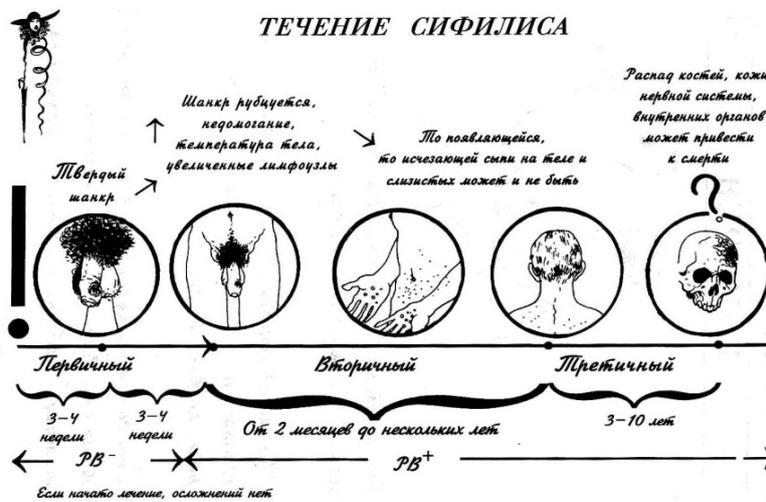


Рис.9

# МУЛТИЛОАД® КУ 375

*удобно, практично, надежно*

*Форма спирали  
повторяет форму  
матки*

*"Реснички" надежно  
удерживают спираль  
в полости матки*

*Монофиламентная  
нить  
**СНИЖАЕТ РИСК  
ИНФЕКЦИИ***

*Медь обладает  
спермицидным  
действием  
**ПОВЫШЕННАЯ  
НАДЕЖНОСТЬ**  
**(99,5%)<sup>1</sup>***

**Рис.11**



## ВРЕД И ВЛИЯНИЕ КУРЕНИЯ НА ОРГАНИЗМ

Давайте поближе познакомимся с «травой для курения», которая у европейцев получила название «табак» (от названия провинции Тобаго, где она впервые культивировалась).

Впервые ее привез в Европу Колумб 15 марта 1493 г., а на Русь она была завезена английскими купцами в 1585 г.

Первоначально табак использовался не только для курения, но и в качестве лекарственного средства в виде настоев, экстрактов, пилюль, которые при их неумелом употреблении вызывали тяжелейшие отравления, часто со смертельными исходами. Это вынуждало правителей вести жестокую борьбу с курильщиками.

Так, при царе Михаиле Федоровиче, уличенных в курении, жестоко наказывали: били кнутом и палками, отрезали носы и уши, ссылали в отдаленные поселения.

Но все эти жесткие меры не приносили желаемого результата, да и торговля табаком приносила ощутимый доход казне (рис.10).

Петр I в 1697г. Разрешил в России торговлю табаком и курение. Табак курильщики первоначально употребляли в виде свернутых листьев, либо набивали им глиняные, деревянные или фарфоровые трубки; в середине XIX века появились папиросы, а со второй половины XX века широкое распространение получили сигареты.

В 1828г. было открыто действующее начало табака, которое получило название никотин в честь Жана Нико, первым культивировавшим табак в Европе.

После прекращения суровых гонений на курильщиков курение быстро распространилось по всему миру.

Несколько слов о процессе (акте) курения. Процесс курения состоит в том, что через подожженный и медленно тлеющий табак засасывается воздух, который затем поступает в легкие в виде табачного дыма, в состав которого входит множество химических компонентов, вредно влияющих на органы и системы человеческого организма.

Количество вредных компонентов табачного дыма зависит от сорта табака, способов его обработки: вяления, сушки, ферментации и пр., а в готовых изделиях от класса табака, его влажности, скорости курения.

Из продуктов сухой перегонки табака наиболее пагубное влияние на здоровье оказывают аммиак, никотин, окись углерода, канцерогенные вещества и др., способствующие возникновению злокачественных опухолей и, прежде всего, рака легких.

Около 50 % случаев этого страшного заболевания могут быть отнесены за счет радиоактивности сигареты.

Так, по данным медицинского центра Массачусетского университета (США) доза облучения, получаемая за год человеком, выкуривающим ежедневно полторы пачки сигарет, равна той дозе, которую он получил бы, если бы подвергался многократному рентгеновскому просвечиванию.

В этом повинны радиоактивные изотопы, содержащиеся в табачных изделиях. Каким же образом в них попадают радиоактивные элементы?

Прежде всего, из почвы, на которой произрастает табак. Он, во-первых, легко поглощает при помощи тончайших волосков табачных листьев радиоактивные элементы, содержащиеся в удобрениях, а, во-вторых, — естественные радиоактивные компоненты почвы, воды, воздуха.

При закуривании табачные волоски воспламеняются и сгорают, образуя нерастворимые частицы, содержащие радиоактивные изотопы, которые вдыхаются курильщиками и оседают в легких.

Здоровый организм в состоянии за несколько часов удалить их из легких.

Значительно труднее сделать это, когда выкуривается одна сигарета за другой.

В этом случае радиоактивные изотопы (в основном свинец —  $Pb_{210}$ , полоний -  $Po_{210}$ ) остаются в легких и становятся источником радиации.

Наибольшую опасность представляет полоний —  $Po_{210}$ , концентрированное ионизирующее альфа-излучение, которое разрушает жировые клетки.

В итоге возникает ситуация, при которой курильщик попадает под воздействие двойного облучения: естественного облучения извне — как результат наличия радиационного фона, и внутреннего облучения долгоживущими радиоактивными элементами.

Ну, а если радиационный фон территории проживания превышает допустимые нормы, тогда и вовсе недалеко до беды!

О том, что курение вредит нашему здоровью, практически осведомлены все. Однако курить бросают немногие. Бытует мнение, что наиболее распространенные заболевания, связанные с курением, подстерегают далеко не всех, поэтому многие курильщики ошибочно считают, что авось болезни обойдут их стороной.

Такая точка зрения, в корне неверная, связана с так называемым отсроченным эффектом влияния курения на здоровье, зависящим от длительности скрытого периода в 30—50 лет между началом курения и, например, развитием рака легких.

А ведь перечень заболеваний, связанных с курением, весьма обширен!

Продукты курения и, в первую очередь, никотин, поражая нервную и сердечнососудистую системы, нарушая работу органов дыхания, пищеварения, желез внутренней секреции, ведут к развитию серьезных и разнообразных заболеваний.

И если курильщик тяжело не болеет, то все равно, его организм изнашивается и стареет значительно быстрее, чем организм некурящего.

Иными словами, он неосознанно сокращает свою жизнь! Из сказанного выше Вам должно быть ясно, сколь опасна «трава для курения», получившая название табак. Поверьте, что освободиться от курения (никотинизма) невероятно сложно и психологически мучительно!

Так что лучше не начинать! Поберегите свое здоровье и здоровье окружающих!

## **ВРЕД И ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ**

*Для пьянства есть такие поводы:*

- *Поминки, праздник, встречи, проводы,*
- *Крестины, свадьба и развод*
- *Мороз, охота, Новый год,*
- *Выздоровление, новоселье,*
- *Печаль, раскаянье, веселье,*
- *Успех, награда, новый чин,*
- *И просто пьянство без ПРИЧИН!*

Хорошо известно, что пьянство и алкоголизм берут начало с, казалось бы, «безобидной» рюмки «за здоровье», «для аппетита», «за знакомство». Пьянство, по мнению медиков, это результат моральной распущенности. Рано или поздно регулярное употребление спиртных напитков вызывает снижение умственных способностей человека, что затрудняет возможность приобретения новых знаний и навыков. Упадок нравственности сказывается в равнодушии к общественно-моральным нормам, в эгоизме и цинизме.

Мотивы употребления алкоголя молодыми людьми чаще всего таковы: «за компанию» - 50%, «для поднятия настроения» -25%, а также «для аппетита», «для разговора с друзьями», «так принято», «из принципа».

АЛКОГОЛЬ (этиловый спирт) является бесцветной летучей жидкостью, легко воспламеняющейся, с характерным запахом и жгучим вкусом.

Алкогольное опьянение (острая интоксикация организма человека) – комплекс симптомов (психических, вегетативных и неврологических расстройств), обусловленных психотропным воздействием СПИРТНЫХ НАПИТКОВ.

В зависимости от выраженности и последовательности развития нарушений выделяют 3 степени опьянения:

Лёгкая степень алкогольного опьянения – это когда доза принятого алкоголя небольшая, содержания в крови 1-2%, наступает беспричинное веселье, возбуждение, кажущаяся лёгкость, взаимоотношения между людьми оцениваются неадекватно. Человек делается многословным, легко заводит знакомства, теряет чувство такта, дистанции, самоконтроля.

**Пусть не обольщается тот, кто в состоянии лёгкого опьянения испытывает прилив сил, ощущение бодрости или чувство собственной значимости.....это Всего лишь иллюзия.**

Средняя степень опьянения- содержания в крови 3-4%, все реакции на внешние раздражители приобретают усиленную окраску - гнев или радость, страх, отчаяние.

Настроение в короткое время существенно меняется: от веселья до грустного. С самообвинениями и слезливостью. Нарушается концентрация внимания, мышления.

Походка становится шаткой, речь чрезмерно громкой, затрудняется речь, нарушается почерк. Наступает состояние опьянения с характерной циничной бранью, неприкрытой сексуальностью, потерей стеснительности, публичным удовлетворением физических потребностей. Возникает тошнота и рвота.

Тяжёлая степень опьянения- содержания в крови 5-6%, серьёзные нарушения функции центральной нервной системы, потеря сознания с явлением глубокого наркоза, нет реакции на окрики и уколы, температура тела снижается, урежается дыхание, нарушается сердечная деятельность, приводит к **острой алкогольной интоксикации** с ярко выраженным психозом, бредом и галлюцинациями с особо опасными действиями, направленными против жизни и здоровья окружающих.

**Медицинская статистика установила, что примерно 1 из 16 бытовых пьяниц становится хроническим алкоголиком.**

**Мужчине для этого требуется 3-10 лет, а женщине 1- 3 года**

Заболевание сердца, так называемая алкогольная миокардиодистрофия,

наиболее распространенное среди алкогольных поражений внутренних органов. Люди в таких случаях жалуются на боли в области сердца, чаще около соска. Боли носят ноющий, сжимающий или давящий характер, длятся от нескольких минут до нескольких часов, то стихая, то нарастая. Типичной чертой этих болей является то, что они тесно связаны с выпивками, и обычно возникают на следующий день после употребления спиртных напитков. Появление или усиление болей не связано с физической нагрузкой, напротив, при активных движениях они могут ослабевать, чем и отличаются от болей при типичной стенокардии. Но, могут появиться приступы истинной стенокардии, если под влиянием алкоголя развивается атеросклероз.

Алкоголь и продукты его распада поражают легкие и бронхи. Возникающая под действием алкоголя повышенная проницаемость сосудов способствует проникновению инфекции в легочную ткань. Наиболее частая жалоба больных с алкогольным поражением органов дыхания — кашель, особенно мучительный по утрам, после выпивки накануне. Систематически употребляющие спиртные напитки чаще болеют бронхитом и воспалением легких. Болезни протекают у них очень тяжело, нередко сопровождаются тяжелыми осложнениями.

Спиртные напитки поражают слизистую оболочку желудка, нарушают его функции. Зачастую развивается алкогольный гастрит, для этого заболевания характерна утренняя рвота в сочетании с тупой болью в подложечной области, чувство распирания, отрыжка, неприятный вкус во рту. Нарушение пищеварительной функции желудка у больных алкогольным гастритом часто сопровождается расстройством стула, поносами и запорами.

Длительное употребление спиртных напитков является основной причиной цирроза печени. Частота цирроза печени у лиц, употребляющих алкоголь, в 7—8 раз выше, чем у не употребляющих его. Больные жалуются на постоянную тупую боль и чувство распирания в правом подреберье, нередко ощущение горечи во рту. Отмечаются типичные симптомы цирроза: желтушность склер глаз, сосудистые «звездочки» на коже, повышенная кровоточивость. В дальнейшем возникает водянка живота, расширение вен пищевода, сопровождающееся кровотечениями, которые могут привести к гибели больного.

Характерной особенностью алкогольных поражений является возможность обратного развития процесса, нормализация или улучшение нарушенных функций. Основа лечения всех алкогольных поражений внутренних органов — полный отказ от спиртного.

## **ЗАПОМНИ! БЕЗВРЕДНЫХ НАРКОТИКОВ НЕ БЫВАЕТ!**

*Наркомания – это многолетнее наслаждение смертью.*

*(Франсуа Мориак)*

Знаешь ли ты, что такое наркотики и наркомания? В переводе с греческого эти слова обозначают «оцепенение», «онемение», «одурманивание».

**Наркотические средства** – определённые вещества растительного или синтетического происхождения, которые оказывают стимулирующее, угнетающее, галлюциногенное воздействие на центральную нервную систему. При их употреблении у человека развивается психический (может возникнуть даже после первой дозы) и физический тип зависимости (вызывается не всеми видами наркотиков, она возникает тогда, когда организм включает наркотик в процесс обмена веществ и уже не может без него нормально работать, наркотик уже нужен для «кайфа»).

**Наркомания** – страшная болезнь. Заболеть ею может каждый, кто хоть раз попробовал наркотик. Коварство этой болезни в том, что человек только в начале испытывает кратковременное удовольствие, которое затем превращается в настоящий ад.

Наркологические вещества поражают мозг, нарушается деятельность сердца, почек, печени, половых органов. Особенно опасны наркотики в юном возрасте. Многие считают, что есть, якобы, безвредные наркотики, «лёгкие» наркотики. Но это не так.

## **ЗАПОМНИ! БЕЗВРЕДНЫХ НАРКОТИКОВ НЕ БЫВАЕТ!**

**Галлюциногены** – вещества растительного и синтетического происхождения, вызывающие психические нарушения, которые выражаются слуховыми и зрительными галлюцинациями, нарушением правильности восприятия окружающего мира (препараты конопли, марихуана, травка, дурь, гашиш, анаша, план, каннабис и ЛСД, кетамин, псилицибиновые грибы).

**Стимуляторы** – вещества растительного происхождения, синтетические соединения, возбуждающие нервную систему. Притупляют чувства усталости и неуверенности в себе, вызывающие бессонницу, агрессивность, подозрительность. Учащается сердцебиение, повышенное артериальное давление, снижают аппетит (экстази, винт, кокаин, крэк, эфедрин, первентин, метамин, speed).

**Депрессанты** - вещества растительного происхождения, синтетические соединения, которые оказывают угнетающее воздействие на головной мозг и центральную систему. Депрессанты снимают психическое напряжение, уменьшают тревогу, страх, замедляют реакцию, нарушая координацию движений. К депрессантам относятся алкоголь, барбитураты, героин, кодеин, опиум и др.

**Платой за употребление любого из этих или других наркотических веществ будет твоя потерянная жизнь.** Недаром наркоманию называют билетом в один конец.

Косяк с травой - это первый шаг. Имей в виду, что сбытчики этой «дряни – дури» кровно заинтересованы в том, чтобы ты подсел. Попробовать дадут бесплатно, пару паек продадут по дешевке, а за следующую дозу придется платить по полной. Все наркоманы делают деньги друг на друге.

«Кайф» быстро проходит, а человеку с каждым разом требуется увеличение дозы. Теперь ты уже побежишь доставать деньги любым способом, потому что «ломка», это знаешь, как страшно? Тебя крючит, выворачивает, ломает суставы, сводит мышцы, у тебя болит все, ты не можешь ни сидеть, ни лежать. В голове только одна мысль: где достать очередную дозу наркотика? И так до следующей ломки. Замкнутый круг.

**Так почему же подростки всё-таки принимают наркотики?**

Во-первых, некоторые подростки считают это модным, престижным, «крутым». Но так считают только те, кто не знает всей правды о наркотиках, об их последствиях, те, кого легко вести в заблуждение рассказами знаменитых людей искусства, принимавших наркотики. При этом не рассказывают о том, сколько из них ушли из жизни в расцвете лет и таланта по вине «белой смерти».

Во-вторых, молодёжь часто пробует наркотик из любопытства. Однако если ты хочешь испытать острые ощущения, почему бы тебе не попробовать мухоморов или крысиного яда?

Если ты не хочешь быть стадом, если считаешь себя настоящей личностью. Человеком, у которого есть свое собственное мнение. Ты поймешь, что наркотики - это средство оболванивания, когда все становятся похожими на друг на друга. Чтобы «расслабиться»,

почувствовать себя свободным, совсем не обязательно покурить «травки». Оглянись, вокруг так много интересного!

В-третьих, многие принимают наркотики под влиянием друзей. Сложно сказать «нет», когда тебе «по-дружески» предлагают попробовать; ведь за твоим отказом последуют насмешки, а может, и угрозы.

### **ЕСТЬ НЕСКОЛЬКО СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ»**

1. Настаивай на своем, отказывайся вплоть до ссоры, если в тебе есть силы, и ты не слишком дорожишь такой «дружбой». В конце концов, можно просто уйти, сказав, что не хочешь, чтобы на твоей жизни зарабатывали грязные подонки, те, кто сбывает наркотики.
2. Попытайся уговорить приятелей, объяснив свое мнение. Расскажи все, что знаешь о последствиях таких экспериментов, попробуй переубедить.
3. Сделай вид, что ты уже пробовал, скажи, что тебе не нравится быть «загашенным».

**Очень важно!** Отказываясь от таких предложений, никогда не вести себя высокомерно и пренебрежительно – ведь тебе предлагают люди, слабо представляющие себе, что такое настоящая дружба. Иногда бывает лучше чуть-чуть соврать: «Я завязал». В общем, говори, что угодно, лишь бы тебя оставили в покое. Будь готов к тому, что между тобой и подобными «друзьями» возникает стена.

**Если совместный кайф – основа дружбы, только от такой дружбы пользы – ноль.**

**Настоящий друг относиться уважительно к твоим взглядам и принципам.**

### **Молодёжи о СПИДе. Осторожно - СПИД!**

Что же это за болезнь? Такая ли она страшная, такая ли неизвестная?  
(рис.6)

Это заболевание,  
С – синдром  
П. – приобретённого  
И – иммуно  
Д - дефицита

Синдром — совокупность большого количества признаков болезни.

Приобретённого — заболевание не связано с передачей по генам от родителей, а возникает при определённых путях передачи.

Иммуно - Дефицит — состояние подавления защитной функции организма человека.

Таким образом — это поражение защитной функции организма человека.

Что такое ВИЧ? Это сокращённое название СПИДа, а расшифровывается как Вирус Иммунодефицита Человека, который передаётся от человека к человеку определёнными путями и, в конечном счёте, вызывает разрушение иммунной системы. ВИЧ-инфицированный — это человек, который будет жить ещё много лет и годы, может работать и обеспечивать себя. Человек, больной СПИДом, умирает. А вирус- это внутриклеточные паразиты, которые переключают клетку на себя. Откуда появился ВИЧ? Существует множество предположений и суждений. Однако окончательно происхождение внутриклеточного паразита не установлено. Но важно знать не то, откуда он пришёл, а как предупредить его распространение.

#### КАК НЕ ПЕРЕДАЁТСЯ:

- неустойчив во внешней среде (за 30 мин. при  $T = 56^{\circ}\text{C}$ ) уничтожается, а при кипячении за 1 мин.. при.  $T = 100^{\circ}\text{C}$ . При лучах солнца и холоде.  $T = - 70^{\circ}\text{C}$ .
- не передаётся при рукопожатии; поцелуе, при пользовании общим туалетом, столовыми приборами, через слезы, слюну, чихание и кашель.
- через укусы насекомых, животных.
- при совместном купании в бассейне.
- при посещении поликлиник, больниц,

#### ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- от наркоманов;
- от заражённого к здоровому при нестерильных мед инструментах, шприцов, игл;
- контакты с кровью с вирусом;
- от заражённой мамы к ребёнку и наоборот;

## **КАК узнать: больны ли Вы или нет?**

Сдаётся анализ крови из вены на антитела к ВИЧ (это клеточки, вырабатываемые организмом человека против внутриклеточного паразита). Отрицательный ответ - это отсутствие в вашем организме паразита, а Положительный - это присутствие паразита. Но не нужно впадать в панику: мог быть плохо проведён тест. Нужно осознать риск заражения. Не пытаться поставить диагноз СПИД самостоятельно. Связаться с работниками здравоохранения.

**КТО РИСКУЕТ?** Это геи, наркоманы, люди, ведущие беспорядочные половые связи без предохранения презервативом, проститутки. Специалисты прогнозируют, что эпидемия через незащищённые половые связи неизбежно выйдет из среды наркоманов. Вероятность заражения при половом акте для женщин выше, чем для мужчин, так как при незащищенном половом акте сперма остается внутри тела женщины и в этом случае количество биологической жидкости, содержащей вирус, попадает больше.

У ВИЧ - инфицированных рождаются здоровые дети, риск внутриутробного заражения сейчас снижен до 3-5 процентов. Делается антивирусная терапия или кесарево сечение.

### **Тренинговая игра: Как распространяется ВИЧ – инфекция?**

До начала игры педагог раздаёт завёрнутую в трубочку информацию на листках бумаги, всем игрокам в группе или классе. Эти листочки игроки развернут только по команде педагога после самой игры. На листках нарисованы обозначения (кружок – этот человек пользовался презервативом при контакте, крестик красный – этот человек является носителем ВИЧ-инфекции, чистый листок – этот человек не заражён ничем, синий крестик - это контакт без предохранения презервативом). После сигнала ведущего (преподавателя) все участники пожимают друг – другу руки в группе, каждый - максимум трём участникам. Далее все садятся на свои места, успокаиваются. И по команде открывают свои листочки, вспоминают, кому пожимали руки. Выясняется, что пожатие руки – это половой контакт и был ли он незащищённый, или защищённый, с ВИЧ - инфицированным или нет.

## **Венерические заболевания**

«Обязанности человека делятся... на четыре рода: на обязанности перед самим собой; перед семьёй; перед государством и перед другими людьми вообще»  
Гегель

С лёгкой руки французского врача Ж. Бетанкура именем мифологической богини любви Венеры - названы некоторые болезни, скорее всего за то, что передаются они больным человеком здоровому преимущественно при половом контакте. Впрочем, богиню любви обидели незаслуженно: интимная близость, к сожалению, у людей возникает далеко не всегда только в связи этими чувствами. Наблюдения врачей убедительно свидетельствуют, что заражение венерическими болезнями чаще всего возникают именно в отсутствие любви.

Существует несколько венерических заболеваний: сифилис, гонорея, мягкий шанкр и лимфогранулёматоз венерический. Эти заболевания существуют давно. Так древнегреческий врач Гиппократ считал некоторые поражения половых органов и гортани «похожими» на те, что находятся у больных сифилисом.

В трудах древнегреческих врачей Клавдия Галена и Авиа Цельса нашли сведения о гнойных поражениях мочеиспускательного канала, язвах половых органов и гортани, расцениваемых, как признаки гонореи и мягкого шанкра.

Распространению болезни по странам Европейского континента благоприятствовали частые войны. Ведь по обычаям тех лет, арьергард армии сопровождали весёлые и беззаботные женщины - маркитантки, торговавшие не только разными товарами, но нередко и собой. В те времена и возникали эпидемии «половой чумы». Солдаты возвращались к своим жёнам, невестам и вместе с походными ранцами приносили тяжёлую болезнь. Эти эпидемии сопровождались многочисленными жертвами.

По-видимому, уже с того времени люди стали стремиться как-нибудь скрыть своё заболевание, полученное постыдным образом, в связи с половым развратом.

В XX веке появилось заболевание, которое называют «чумой 20 и 21 века». Это заболевание ВИЧ инфекция.

### **Венерические болезни - враг семейного благополучия**

Занос инфекции в семью, как правило, часто кончается трагедией, а то и катастрофой.

Почему люди часто не догадываются о том, что заболели, почему не обращаются к врачу? Срабатывают психологические барьеры: человек не хочет допустить и мысли о венерическом заболевании. Несомненно, сказывается дефицит знаний. А коварство венерических заболеваний заключается ещё и в том, что в начале они могут протекать скрытно, не вызывая серьёзных общих расстройств и последствий. Например, сифилис называют «великим симулятором». Даже опытный врач – венеролог не ставит окончательного диагноза, только на основании осмотра и анализов.

Я, проводя занятия, рисую гуашью на ватманах занимательные картинки с инфекциями, так например: сифилома - дама в шляпе и изящна и похожа на спираль, весёлый сорванец - гонококк, главное включить фантазию, можно заранее переодеть ребят и разыграть сценки, главное, чтобы запомнилось и в последствии сохраняли чистоту в половой жизни и гигиену соблюдали).

СИФИЛИС – (рис.9,7) самое тяжелое венерическое заболевание (возбудитель похож под микроскопом на спираль). Первые признаки его обнаруживаются через 3 – 4 недели после заражения. Начальные проявления, или так называемый первичный сифилис, у женщин может пройти незамеченным, если первичный очаг находится на шейке матки, в этом случае больные начинают лечиться только при появлении вторичных, кожных симптомов заболевания. Таким образом, теряется драгоценное время для раннего, а, следовательно, и более успешного лечения сифилиса. У мужчины первые признаки заболевания обычно обнаруживаются сразу. Через 21-28 дней после заражения сифилисом у него появляется небольшая язвочка или ссадина, чаще всего в области половых органов, слизистой оболочки рта или в горле. Язвочка болезненная, плотная, кожа вокруг нее обычного цвета. Больные, как правило, не обращают на нее внимания. Лишь через неделю после появления язвочки или ссадины увеличивается лимфатическая железа, расположенная рядом с язвой, т.е. наступает первичный период сифилиса, продолжающийся при отсутствии лечения до восьми недель. Через 2 – 3 месяца начинается вторичный период болезни. Увеличиваются многие лимфатические узлы, начинается облысение, появляется сыпь на груди, животе, боках. Сыпь не причиняет беспокойства, имеет вид розовых пятен и узелков. Со временем она исчезает, и болезнь переходит в скрытое состояние. Спустя 2-3 месяца сыпь вновь появляется. В первичном и вторичном периоде больные сифилисом могут передавать заболевание не только при половом сношении, но и через поцелуй, при пользовании общей

посудой, бельем и т.д.

Если нет квалифицированного лечения, то обычно через 2-3 года наступает третичный, или гуммозный, период. Теперь сифилис поражает печень, мозг, нервную систему, кости и другие жизненно важные органы. Сифилис опасен еще и тем, что передается потомству. Если женщина больна сифилисом, она может во время беременности заразить плод.

Возбудитель ГОНОРЕИ – (рис.9,7) гонококк (возбудитель похож под микроскопом на два бобовых зёрнышка). Он вызывает воспалительный процесс мочеполовых путей. Обычно через 3 – 5 дней после полового сношения начинается зуд половых органов, обильные гнойные выделения, учащенное, с резью мочеиспускание. Заметив эти признаки, мужчина обязан немедленно обратиться к врачу и воздерживаться от половой жизни до полного излечения. У женщин острые явления могут пройти и без лечения, но затем болезнь переходит в хроническую форму. При этом воспалительный процесс распространяется, на матку, трубы, яичники и брюшину. Так как симптомы нередко слабо выражены, женщина может не знать о болезни и передать ее здоровому партнеру.

Еще чаще встречается ТРИХОМОНОЗ – (рис.9,7) (возбудитель похож под микроскопом на капельку воды вытянутую падающую с высоты) воспаление женских половых органов, особенно влагалища, вызванное простейшими грибковыми организмами - трихомонадами. Почти каждая пятая больная, обращающаяся к гинекологу, страдает (трихомонадами) трихомонозом. При этом заболевании отмечаются обильные, жидкие, иногда пенистые бели, сопровождающиеся зудом и жжением в области наружных половых органов и влагалища. Трихомоноз передается половым путем, хотя возможно заражение через инфицированную воду, предметы туалета и т.д. Мужчины болеют трихомонозом так же часто, как и женщины, хотя у них это заболевание протекает более скрыто, что способствует распространению болезни. В настоящее время основным принципом успешной борьбы с этой инфекцией стало обязательное лечение обоих супругов.

### **Предупреждение нежелательной беременности**

На эту тему рекомендую приглашать врача гинеколога (поскольку я, как автор и ведущая занятия, которая имеет психологическое и медицинское образование, мне легче вести занятия), и мы приносим все, что есть в аптеках, чтобы можно было увидеть, потрогать и ответить на вопросы девушек и юношей. Наглядность - залог понимания. Просматриваем фильм, обладатель главного приза в рамках «Прикладная анимация» открытого

русского фестиваля «Суздаль 2003», и «Гендеон Рихтер» АО, «Когда девочка взрослеет»

*А мама всё воюет с дочкой,  
Научена своей судьбой,  
Смешно назвали одиночкой  
В тот день, когда их стало двое.  
А дочка, экая верзила,  
И хорошеет не по дням,  
И все не так уж плохо б было.  
Да больно нравиться парням.  
Уселась в тапочках на кресле,  
Забита дрянью голова .....  
Кричит, чтоб в душу к ней не лезли  
А мама, подобрав слова,  
Ей объясняет не без грусти  
Законы жизни на Земле.  
Детей находят не в капусте,  
Детей приносят в подоле.*

Метод контрацепции выбирается в зависимости от состояния здоровья женщины, бытовых и социальных условий, а также регулярности половой жизни. Необходимо, чтобы контрацепция подходила обоим партнерам и согласовывалась с их привычками, темпераментом, типом реакции и вкусом. Она должна быть безопасной, эффективной и недорогой (**рис.5,8,11**)

Нет альтернативы контрацепции, постольку из каждых 1000 женщин, не применявших противозачаточных средств, в течение года, к концу его беременеют 80, а при использовании контрацепции - не более 8 женщин.

### **ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД**

Календарный, метод Огино применим только при регулярной менструации. В его основу положен тот факт, что оплодотворение яйцеклетки мужским сперматозоидом может произойти лишь в течение нескольких часов после овуляции (выхода зрелой яйцеклетки из яичника). А значит, в течение менструального цикла у женщины бывает один благоприятный и два неблагоприятных периода для зачатия (во время менструации зачатие, а также овуляция обычно наступает за 11- 18 дней до начала следующей менструации). При регулярном цикле можно вычислить первый день следующих месячных, а потом, отсчитав 11-18 дней, определить «опасное» время.

Для этого пользуются календарем с отмеченными предыдущими циклами. Если самый короткий цикл составляет 26, а самый длинный 29 дней, то предохранения требует период с 8 по 18 день цикла ( $26-18=8$ ,  $29-11=18$ ), а до и после - дни, неблагоприятные для зачатия.

Но даже этот, относительно безопасный период, абсолютной гарантии предохранения от беременности все равно, к сожалению, не дает.

### **БИОЛОГИЧЕСКИЙ МЕТОД**

основан на подавлении овуляции с помощью гормонов, которые принимаются внутрь в виде таблеток. Наиболее известны из них Овидон - Рихтер, Три-ригол, Ригевидон, Регулон, Новинет, Триквелар, Логест и т. д. Принимаются постоянно по 1 таблетке с 5 по 25 день менструального цикла с семидневным перерывом во время менструации. Эти препараты назначаются врачом-гинекологом после специального обследования.

**Они вредны молодым девушкам, у которых развитие костей скелета не закончено или цикл менструации еще не стабилен.**

### **ХИМИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ**

(рис.5) направлены на уничтожение или обездвиживание сперматозоидов. Средства изготавливаются в виде паст, шариков и таблеток, растворяющихся при температуре тела. Их вводят глубоко во влагалище за 10-15 мин, до полового сношения.

Некоторые женщины применяют довольно простой способ предупреждения беременности – вымывание из влагалища мужской семенной жидкости в течение первых 3-5 мин после эякуляции. Для этого женщина проводит спринцевание влагалища подкисленной теплой водой, используя, например следующие растворы: 2 чайные ложки столового уксуса на 1 л. воды; 1 чайная ложка салициловой кислоты на 1 л. воды; 2 чайные ложки порошка борной кислоты на 1 л. воды; квасцы, отвар корки граната.

Нарушение естественной биологической среды влагалища (что может вызвать воспалительный процесс) делает этот способ мало популярным.

Если за 20 мин. до коитуса во влагалище ввести половинку тонкого ломтика лимона так, чтобы он стал поперек влагалища, то можно уменьшить вероятность зачатия. Такое сочетание механической преграды и химического воздействия лимонной кислоты позволяет предупредить возникновение беременности в 85% случаев.

## МЕХАНИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

Мужской презерватив (кондом **рис.8**), изготовленный из очень тонкой резины натуральной и специальных синтетических материалов, предохраняет от зачатия почти в 90% случаев. Его надевают на мужской член перед или во время полового акта. Однако это возможно только при наличии хорошей эрекции у мужчины, к тому же применение презерватива снижает остроту сексуальных ощущений и лишает женщину благотворного влияния на ее организм мужской семенной жидкости.

Женщины применяют шейные колпачки, пессарии, губки. Алюминиевый колпачок Кафки и резиновый колпачок Мипса надеваются (после окончания менструации) и снимаются (перед началом следующей) в женской консультации врачом или акушеркой, а влагалищный колпачок КР вводится самой женщиной перед коитусом так, чтобы отграничить шейку матки, и удаляется через 10 – 12 часов после полового акта,

**Внутриматочные средства относятся (ВМС, рис.11,12)**  
Внутриматочные средства относятся, к механическим контрацептивам. *(необходимо показать наглядно мультилоид или нарисовать)* ВМС – в виде петли Липпса, ЛВК, в виде буквы Т из полиэтилена с добавлением ВМС - вводятся только врачом-гинекологом в медицинском учреждении. Они противопоказаны при воспалительных процессах половых органов, миомах матки, нарушениях менструального цикла. Не рекомендуется вводить ранее нерожавшим женщинам.

Однажды введенное ВМС может находиться в матке до 5 лет. После трехмесячного перерыва ВМС можно ввести повторно. Эффективность ВМС – 95-98 %.

**Прерванное половое сношение:** при этом мужчина выводит член перед эякуляцией, семяизвержение происходит вне влагалища. Практиковать так могут только опытные мужчины, а постоянное применение приводит к половым расстройствам. Предохраняет на 60%.

**Хирургические методы:** применяются по медицинским показаниям, и обеспечивает полную стерильность (невозможность зачатия). Рекомендовано женщинам, у которых беременность и роды опасны для жизни. Процедура проводится в стационаре. Стерилизация мужчин проводится с перевязыванием семявыносящих протоков. Процедура безвозвратная к восстановлению.

**Неотложная контрацепция:** или срочная: это возможность предупреждения нежелательной беременности в течение нескольких дней после полового контакта, при котором никакие меры контрацепции не применялись, или оказались неудачными (например, разрыв презерватива), или после совершения насилия. Физиологическая основа этого метода – прикрепление оплодотворённой яйцеклетки к стенке матки. Принимается гормональная таблетка *Постинор* сразу же после полового акта, затем через 12 часов. Если у вас течение 3-х часов была рвота, выпивайте ещё таблетку. Метод абсолютно неприемлем для регулярного использования, при приеме больших доз гормонов в таблетках наступают резкие изменения в эндокринной системе женщины, желательно принимать 1 раз в менструальный цикл. Также можно применить не позднее 5 дней после «незащищённого» полового акта ВМС независимо от того, была ли у Вас менструация или нет. Этот метод предпочтителен для женщин, которые предполагают, длительное время или если истекли 72 часа и использование *Постинора* будет неэффективно.

### **Психология и контрацепция.**

В пубертатный период происходит очень быстрое биологическое созревание организма, это как «физиологическая буря». Природа словно торопится завершить своё творение и в этой спешке не замечает многих недостатков.

У подростка резко меняется внешний вид и многие стесняются своего тела и роста. Девушки переживают за фигуру и пропорции тела. Самооценка занижена. Совершенно нормальный здоровый ребёнок в пубертатном возрасте становится раздражительным, грубым, мало дисциплинированным. Стремятся самоутвердиться, выйти из-под опеки, вход в взрослую жизнь побуждает подростка к необдуманным поступкам.

Становятся характерные типы поведенческих реакций:

- реакции группирования (стремление войти в группу сверстников)
- реакция эмансипации (почувствовать себя взрослыми без опеки)
- реакция оппозиции (при способах общения в школе или дома императивном и авторитарном)

- реакция имитации (подражания манерам авторитетной личности или кумиру)

А, в целом, поведение инфантильно и даже чересчур сексуальное поведение.

Большинство из них (67 % и 90 %), вступая в половую связь, не думают ни о риске заболеть, ни о беременности, ни о замужестве. При общении с подростками можно определить тип акцентуации характера с помощью теста и подобрать контрацепцию по типу акцентуаций.

*С гипертивным типом личности – не надо обсуждать его сексуальную жизнь, уважительно относиться без переходов на личность подростка или личность взрослого (Я объясню тебе, а ты сам выберешь и решишь).*

*С лабильным типом - при снижении эмоционального напряжения нужно поддержать и ободрить и пошутить.*

*С эпилептоидным типом – эти подростки аккуратны и пунктуальны, и поэтому работа с ними доставляет радость.*

*С шизоидным типом - подростки с богатым внутренним миром, склонны к уединению и поэтому нужно понять их глубину интересов, в этом направлении вести беседу о продуктивном здоровье и гигиене.*

(журнал «Вестник акушера – гинеколога» №4, 1996 год, стр. 13-15).

### **АБОРТ, последствия аборта**

*«Самое мучительное - это когда раскрывают ход в твоё нутро, в святая святых. Этот ход природа сомкнула намертво, и раскрывать приходится железом и усилием. Взламывают, потом берут "кюретку, и выскабливают хрупкую жизнь. А на подносе образуется кровавая жижа. Вот и всё. И в этом временном промежутке ожидания успеешь подумать, - вот как же в этой позе я принимала тебя и любила. А теперь в этой же самой позе я убиваю результат нашей любви. Вместо тёплой плоти войдёт железо. Когда я тебя любила в этой позе - это было красиво. А теперь, менее освещённое чувство – это стыдно, унижительно и противоестественно. Всё то - же, но со знаком минус»*

*С этой темой обращаться очень аккуратно, можно нарушить психическое восприятие будущих женщин и посеять зерно боязни близости, отвращение, не желание иметь детей.*

Вряд ли найдётся хоть один человек, который бы положительно относился к абортам. Но реалии жизни таковы, что сегодня во всех странах женщины прибегают к такому методу, чтобы прервать нежелательную беременность. В России уровень использования современных методов контрацепции женщинами детородного возраста очень низкий. В мире производится 50 млн. абортс ежегодно. Россия занимает второе место по количеству производимых абортс. Как сообщает медицинская статистика, проблема абортс для России имеет национальный характер (вероятно, так же как и алкоголизм). Не секрет, что аборт наносит огромный вред женскому организму. Высокий уровень материнской смертности обусловлен абортс и их последствиями. Кроме того, абортс влияют на здоровье будущих желанных детей (увеличиваются заболеваемость новорождённых - показатели здоровья этих детей ниже нормальных).

Итак, какие же это последствия абортс:

1. кровотечение
2. повреждение целостности стенок матки
3. инфекции, приводящие к сепсису (гнойному воспалению) и смерти
4. травмы шейки матки
5. воспалительные процессы
6. миомы матки, рак молочных желёз

**Важно** осознать также то, что аборт – это единственная операция в медицине, которая производится при отсутствии болезни. Нарушается основной принцип медицины: «Не навреди!». Наносится ущерб здоровью женщины и прекращается жизнь другого человека (не рождённого ребёнка).

Итак, подводя итог всего выше сказанного, хочется пожелать вам не прибегать к процедуре абортс. Это позволит Вам предотвратить развитие очень многих серьёзных заболеваний, сохранить своё физическое и душевное здоровье, создать благоприятный климат в семье.

## **Практическая работа**

### **Диагностика «скольких детей вы в состоянии вырастить?»**

**Автор С. Крылов**

Результаты вас ни к чему не обязывают, но это повод поразмышлять о будущем и примерить на себя роль матери или почтенного отца большого семейства.

Инструкция: опросный лист состоит из 20 пунктов. По каждому из них возможны три варианта ответов: А, Б, В.

Из ответов на каждый из пунктов выберите тот, который лучше всего выражает вашу точку зрения по данному вопросу. Возможно, что какие-то, из вариантов покажутся вам равноценными. Тем не менее, мы просим отобрать только один, в той степени, который вам отвечает. Букву, которой обозначен ответ А, Б, В, напишите на бланке ответов рядом с номером соответствующего пункта.

#### **1. Есть ли у вас хронические заболевания?**

- А) нет - 3 балла
- Б) не знаю – 2
- В) есть, не очень серьёзное – 1
- Г) есть серьёзное либо есть несколько – 0

#### **2. Сколько у вас братьев и сестёр?**

- А) трое и более - 3 балла
- Б) один – два – 2
- В) нет – 0

#### **3. Является ли ваша специальность высокооплачиваемой и престижной?**

- А) нет - 3 балла
- Б) да – 1
- В) я только начинаю карьеру – 0

#### **4. Есть ли у вас дома компьютер?**

- А) нет - 0 балла
- Б) нет, но собираюсь купить, либо есть, но старая модель – 1
- В) есть, современный – 2
- Г) два и более компьютеров – 3

**5. Ваши родители и родители второй половины будут рады рождению у вас ребенка?**

- А) нет - 0 балла
- Б) да собираемся – 1
- В) рано – 2
- Г) уже ситуация случилась – 3

**6. Вы с любимым человеком воспитывались в полных семьях?**

- А) оба росли в неполных - 0 балла
- Б) она из полной семьи, он из неполной – 1
- В) он из полной семьи, она из неполной – 2
- Г) оба росли в полных семьях – 3

**7. Были ли у вас в детстве домашние животные?**

- А) не испытывал (а) такой потребности - 0 балла
- Б) мне хотелось, но родители не разрешали заводить – 1
- В) были – 2
- Г) было несколько животных – 3

**8. Имеется ли у ваших родителей или у родителей вашей половины загородный дом ?**

- А) имеется большой коттедж (несколько коттеджей) - 3 балла
- Б) есть обычная скромная дача (дачи) – 1
- В) нет – 0

**9. Есть ли у вас автомобиль?**

- А) нет - 0 балла
- Б) нет, но собираюсь купить, либо есть, но в неважном состоянии – 1
- В) есть неплохой – 2
- Г) есть несколько – 3

**10. У главы вашей семьи за последние три года было повышение зарплаты?**

- А) нет - 0 балла
- Б) незначительные – 1
- В) да – 2
- Г) он сам себе назначает зарплату – 3

**11. Является ли кормилец семьи акционером или владельцем, какого – либо производства, крупной недвижимости?**

- А) это смешная шутка - 0 балла
- Б) вроде да, но дело какое-то ненадёжное – 1
- В) владелец (акционер) небольшого предприятия – 2
- Г) владелец (акционер) крупной фирмы – 3

12. **Гости ушли очень поздно. Когда вы будете мыть посуду?**

- А) завтра - 0 балла
- Б) часть помою сразу, а грязные сковородки и кастрюли замочу до утра – 1
- В) пока не помою, спать не лягу – 2
- Г) загружу в посудомоечную машину – 3

13. **Легко ли вам подниматься в 6 утра?**

- А) эти практически невозможно - 0 балла
- Б) изредка могут и в шесть, но тогда весь день насмарку – 1
- В) если надо то проснусь – 2
- Г) рано просыпаться для меня привычно – 3

14. **Способны ли вы спеть песню, нарисовать зайчика, сочинить сказку?**

- А) таких талантов за собой не замечал (а) - 0 балла
- Б) не уверен, надо подготовиться – 1
- В) думаю, да – 2
- Г) обожаю петь, рассказывать сказки либо рисовать зайчика – 3

15. **Нравиться ли мужу, жене фильм «Мужики»?**

- А) он от него плевался - 0 балла
- Б) не знаю – 1
- В) сочувствовал главному герою – 2
- Г) он смотрел и плакал – 3

16. **Как вы переживаете одиночество?**

- А) мое естественное состояние - 0 балла
- Б) иногда мне необходимо уединение – 1
- В) оно меня пугает – 2
- Г) совершенно не могут оставаться один (одна) – 3

17. **Курите ли вы?**

- А) пачку в день и более - 0 балла
- Б) меньше пачки – 1
- В) только когда выпью – 2

Г) нет – 3

18. **Изменяли ли вы любимому человеку?**

А) да, довольно часто - 0 балла

Б) несколько раз – 1

В) только когда выпью – 2

Г) нет – 3

19. **Как часто вы ссоритесь так, что один из вас уходит к родителям?**

А) я и так с родителями живу - 0 балла

Б) раз в месяц – 1

В) один-два раза в год – 2

Г) если я соберу вещи, то уже не вернусь – 3

20. **Как вы относитесь к фильму «Чучело»?**

А) ерунда, какая-то - 0 балла

Б) жалко девочку, но многие через это прошли – 1

В) плакал (а) навзрыд – 3

#### **Подсчет баллов:**

Полученные баллы суммируются, после чего определяется ведущая направленность. С помощью методики выявляются следующие направления:

**12 баллов и меньше:** вам лучше не иметь детей, это не принесёт радости ни вам, ни окружающим, вы в душе человеконенавистник, или слишком молоды, чтобы проникнуться материнством или отцовством, просто нужно пожить для себя и «перебеситься».

**13-24 балла:** один или два, вы можете выйти на европейский уровень, худо-бедно. Потянуть.

**25-36 баллов:** трое детей - это возможность вырастить гения.

**37-48 баллов:** четверо, шестеро, к тому же от старших остаётся много детских вещей.

**49 баллов:** о, у вас крепкий брак, есть возможность вырастить футбольную команду.

## Вопросы для самопроверки

1. Чем венерологические болезни отличается от ВИЧ?
2. Каковы функции просвещения вреда курения, алкоголя и наркозависимости в обществе?
3. Какие пути заражения СПИДом можно выделить?
4. Какие методы контрацепции вы знаете?
5. Назовите основные (эффективные) методы контрацепции?
6. Назовите основные причины возможности получить нежелательную беременность?
7. Какие факторы определяют заразиться венерологическими заболеваниями?
8. Какие факторы ведут к разрушению здоровья женщины в плане здорового рождения потомства?
9. Какой ваш взгляд на проблему ранних половых связей?

## Литература для более глубокого изучения:

Афанасьева Т.М. Семья. М., 1985. Джеймс М. Брак и любовь. М. 1995. Волчек Н.М. «Современная энциклопедия для девушек»: - М.: 1999.

Кинг Д. Любовница, подруга и жена. Психология супружества. М., 1999. Каган В.Е. «Воспитателю о сексологии». – М.: Педагогика, 1991.

Немов Р.С. Психология для старшеклассников: Учеб. Для студ. высш. Пед. учеб. Заведений: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.

Петров В.Н. «Современная энциклопедия для юношей»: - М.: 1999. Руководство по инфекционным болезням. / Под ред. Проф. Ю.В. Лобзина и проф. А.П. Казанцева. – СПб.: ТИТ «Комета», 1996. Сексология. / Под науч. ред. Д.Н. Исаева. – СПб.: Питер, 2001.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Знания об обмене информацией между людьми, их взаимодействия, являются одним из решающих факторов в развитии человека, его социализации и приспособлении к обществу целом.

Если бы не было общения и взаимодействия, мы не стали бы теми, кто мы есть. Без общения мы не смогли бы услышать бабушкины сказки, построить с папой летающего змея, съездить с мамой в отпуск, сходить с друзьями в поход, понять объяснение учителя и многое другое. Только в общении с другими людьми происходит развитие личности.

Можно сказать, что человек существует и развивается в обществе, в окружающей его группе людей, в соответствии с ее требованиями изменяет свои мысли и поведение, переживает какие-либо чувства под влиянием взаимодействия с другими людьми. Однако все это происходит благодаря тому, что, обмениваясь информацией и переживаниями с другими людьми, лучше узнавая их, каждый из нас, так или иначе, участвует в общении.

Бояться общения не нужно, поскольку оно необходимо для личностного развития. Даже если человек имеет негативный опыт общения - это урок и неплохой, нужно просто совершенствоваться, следить за сверстниками, родителями, взрослыми людьми, как они решают свои проблемы и дела при взаимодействии с другими людьми. Это кропотливый и очень старательный труд над собой и культурой своего общения с обществом. Чем лучше научишься владеть психологией общения, тем будет, легче устроится на ту работу, которая заинтересовала, завести друзей, привлечь их к себе и своим интересам, договориться с родителями и даже удачно пройти собеседование при поступлении в ВУЗ, техникум и т.д.

Перефразируя известное выражение, можно утверждать:

***« Скажи, с кем ты общаешься, и я скажу кто ты».***

## ЛИТЕРАТУРА.

1. Аналитика службы Росстат  
<http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat/rosstatsite/main/population/healthcare/>
2. Абрамова Г.С. «Возрастная психология»: Учебное пособие.- М.2005. Стр.582-583.
3. Брошюры Российской ассоциации «Планирования семьи».
4. Белик А.А. Культурология. Антропологические теории культур. – М, 1999.
5. Белик А.А. Культурология. Антропологические теории культур. – М, 1999.
6. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. - СПб.: М, 2003.
7. Вундт В. Проблема психологии народов. – М., 1912
8. Вачкова И.В. Сказкотерапия: Развитие самосознания через психологическую сказку «Ось-89»,2003.-144с.
9. Вишняцкий Л.Б. Основные события в истории изучения неандертальцев изд. ИИМК, 2005 г., с. 14-16
10. Л.П. Воронцова, А.А. Белик АНТРОПОЛОГИЯ//«Культурология. XX век. Энциклопедия», Университетская книга, Санкт-Петербург, 1998
11. Волков Б.С. «Возрастная психология» В 2-х ч. Ч 2: От младшего школьного возраста до юношества: учебное пособие для студентов вузов; - М.: Гуманитарный издательский центр. – М.: «ВЛАДОС» ,2008. Стр. 270-271.
12. Выготский Л.С. Собр. соч.: в 6 т. - М, 1984. - т. 4.
13. Выготский Л.С. Детская психология // Собр. Соч. – М., 1982.- т.4.
14. В.Н. Дружинин Феномен образовательной культуры личности в образовательском контексте / Егорова А.В., Каманов И.М., Попова М.В. (редакторы) Формирование психологической культуры личности в системе дополнительного образования детей М. Просвещение 2006, с. 7 – 8
15. Гозман Л.Я., Алёшина Ю.Е., Социально-психологические исследования семьи: проблемы и перспективы // Психологический журнал.- 1991.- №4.- с.84-92.

16. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. Субъективный дух (антропология). М., 1973 – с.79.
17. Гарри К. Триандис. Культура и социальное поведение. 1994. Макгроу-Хилл, с. 58
18. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. Субъективный дух (Антропология). – М., 1973, с. 79
19. Гегель Г.В.Ф. Энциклопедия философских наук. Субъективный дух (Антропология). – М., 1973, с. 82
20. Джованни Мачоча Основы китайской медицины. Подробное руководство для специалистов по акупунктуре и лечению травами; пер. с англ. В 3т. Т. 2 — Москва: Рид Элсивер, 2011
21. Журнал «Вестник акушера – гинеколога» №4, 1996 год, стр. 13-15
22. Зинченко В.П. Психологические основы педагогики. - М., 2003.
23. Е.П. Ильин Мотивация и Мотивы
24. Кант И. Антропология с прагматической точки зрения. – М., 1999
25. Каган В.Е. «Воспитателю о сексологии. – М.: Педагогика, 1991.
26. Кравченко А.И. Культурология: Учебное пособие для вузов. - 3-е изд.- М.: Академический проект, 2001.
27. Климов Е.А. Введение в психологию труда. - М, 1998.
28. Лебон Г. Психология народов и масс. – М., 1896
29. Лихачев Д.С. Избранные труды по русской и мировой культуре. - СПб., 2006.
30. Лотман Ю.М. Воспитание души. - СПб., 2001.
31. Лосев А.Ф. Дерзание духа. - М., 1989.
32. Мацумото Д. Психология и культура. 1-е издание, 2003 г.
33. Немов Р.С. Психология для старшеклассников: Учеб. Для студ. ваш. Пед. учеб. Заведений: - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999.
34. Петров В.Н. « Современная энциклопедия для юношей»: - М.: 1999.
35. Полищук В.И. Культурология: Учебное пособие.- М.:Гардарика, 1998.
36. Руководство по инфекционным болезням. / Под ред. Проф. Ю.В. Лобзина и проф. А.П. Казанцева. – СПб.: ТИТ « Комета», 1996.
37. Семикин, В.В. Психологическая культура в образовании человека / СПб., 2002. - 34 с.

38. Семикин, В.В. Психологическая культура в образовании человека / СПб., 2002. - 34 с.
39. Сексология. /Под науч. ред. Д.Н. Исаева. – СПб.: Питер, 2001.
40. Саруханова Е. Библиотеки и здоровьесбережение / Культура здоровой жизни. 2009. – № 5. – С. 33-38.
41. Семикин В.В. Психологическая культура в образовании человека / СПб., 2002. – с.34.
42. С.Л. Рубенштейн О мышлении и путях его познания (1958).
43. Рогов Е.И. психология отношений мужчины и женщины. М. 2005.
44. Федеральный закон от 29.12.2006 N 244-ФЗ (ред. от 03.11.2010) "О государственном регулировании деятельности по организации и проведению азартных игр и о внесении изменений в некоторые законодательные акты Российской Федерации" (принят ГД ФС РФ 20.12.2006)
45. Фрейд З. Тотем и табу. – М., 1915
46. Флэйк - Хобксон К., Робинсон Б.Е., Скин П. «Развитие ребёнка и его отношений с окружающими: Пер. с англ./ Общ. Ред. И предисл. М.С. Мацковского. – М.: Центр общественных ценностей, 1993.
47. Штейнталь Х. Грамматика, логика и психология. История языкознания в очерках и извлечениях. М., 1960 – с.135.
48. Шеремет Наталия Валерьевна Здоровьесбережение детей на уроке как педагогическая проблема
49. Штейнталь Х. Грамматика, логика и психология // История языкознания в очерках и извлечениях. – М., 1960, с. 135
50. Эйдельман Н. Я. Ищу предка. М.: «Молодая гвардия», 1970. — 240
51. Юнг К. Архетип и символ. М., 1991.
52. Юнг К. Архетип и символ. – М., 1991.

#### References:

1. Kroeber A. L. Anthropology. Race. Language. Culture. Psychology. Prehistory. N.Y., 1948.
2. Kroeber A. L. Anthropology. Race. Language. Culture. Psychology. Prehistory. N.Y., 1948. P. 193.

3. Kroeber A. L. Anthropology. Race. Language. Culture. Psychology. Prehistory. N.Y., 1948. P. 194.

4. « Medical and Service Delivery Guidelines for Family Planning » Second Edition 2003.

**Научное издание**

**БОЙЧЕНКО Янина**

**ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЕ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ**  
*монография*

*в авторской редакции*

Подп. к печати: 09.01. 2013 Формат 60x84/16  
Бумага офсет. Печать цифровая. Усл.печ.лист. 11,4  
Тираж 300 экз. Зак № 01-01

**Издательство «МОНОГРАФ»**

**ФЛП Иванченко И. С.**

Тел.: +38-057-756-09-25, +38-050-40-243-50

Свидетельство о внесении субъекта издательского дела  
в государственный реестр издателей, изготовителей и распространителей  
издательской продукции серия ДК №4388

**[www.monograf.com.ua](http://www.monograf.com.ua)**