

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия»**

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
предметов общественно-
научного цикла

Бюльгер Ю. Н.

Протокол №1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании
методического совета
гимназии

Лужина И.А.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МАОУ
"Гимназия"

Дегтярёв В.П.

Приказ №679 от «31» 08
2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
" Путь к успеху "
10-11 классы

г. Полярный
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа факультативного курса «Психология успеха» на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями от: 7 мая, 7 июня, 2, 23 июля, 25 ноября 2013 г., 3 февраля, 5, 27 мая, 4, 28 июня, 21 июля, 31 декабря 2014 г., 6 апреля, 2 мая, 29 июня, 13 июля, 14, 29, 30 декабря 2015 г., 2 марта, 2 июня, 3 июля, 19 декабря 2016 г., 1 мая, 29 июля, 5, 29 декабря 2017 г., 19 февраля, 7 марта, 27 июня, 3, 29 июля, 3 августа, 25 декабря 2018 г., 6 марта 2019 г.
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования (утверждён приказом Минобрнауки России № 413 от 17 мая 2012 года) с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017г.
- Примерная основная образовательная программа среднего общего образования: одобрена 28 июня 2016. Протокол от № 2/16 //Реестр примерных основных общеобразовательных программ.
- Примерная программа воспитания (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2июня 2020 г. № 2/20).
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления молодежи».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Положение об электронном обучении и использовании дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ в МАОУ"Гимназия", утверждено приказом директора МАОУ "Гимназия" от 23.03.2020 № 201.
- Письмо Роспотребнадзора от 08.05.2020 № 02/8900-2020-24 «О направлении рекомендаций по организации работы образовательных организаций (вместе с «Рекомендациями по организации работы образовательных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19»).
- Письмо Министерства просвещения России от 16.04.2019 № МР-507/02 «О направлении уточненного перечня примерного оборудования для внедрения целевой модели цифровой образовательной среды в общеобразовательных организациях и профессиональных общеобразовательных организациях».
- Письмо Минобрнауки России от18.08.2017 № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности».
- Приказ Министерства образования и науки Мурманской области от 12.12.2018г. № 2008 «О переходе образовательных организаций Мурманской области на федеральный государственный образовательный стандарт СОО с 1 сентября 2019года».
- Письмо Министерства образования и науки Мурманской области от 04.09.2017г. № 1702/8484-ИК «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ».
- Письмо Минобрнауки России от 21.01.2013 № 23/08 и № 9-01-39/05-ВМ «Об использовании ресурсов музеев в образовательной деятельности, в том числе в рамках внеурочной деятельности».
- Основная образовательная программа среднего общего образования МАОУ «Гимназия», утверждена приказом директора МАОУ «Гимназия» от 29.08.2019г. № 393.

- Положение о порядке разработки, экспертизы и утверждения рабочих программ учебных предметов, курсов начального общего, основного общего образования утвержденное приказом директора МАОУ «Гимназия» от 06.02.2020г. № 84.

В соответствии с учебным планом МАОУ «Гимназия» рабочая программа факультативного курса «Психология успеха» на уровне среднего общего образования рассчитана на 68 часов: 10 класс - 34 часа, 11 класс - 34 часа (1 час в неделю).

Единый государственный экзамен имеет ряд особенностей. Эти особенности могут вызвать у выпускников различные трудности. Различают три вида трудностей: познавательные, личностные и процессуальные. Познавательные трудности проявляются в недостаточном объеме знаний, а также в недостаточной сформированности навыков работы с тестовыми заданиями.

Основное проявление личностных трудностей - повышенный уровень тревоги учащихся на экзамене, что приводит к дезорганизации деятельности, снижению работоспособности и концентрации внимания.

К процессуальным трудностям относятся трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов и критериями оценки.

Предлагаемый курс «Психология успеха» направлен на формирование успешности подростков, подготовить их к взрослой жизни, научить решать личные и профессиональные проблемы, возникающие в жизни.

Цели факультативного курса:

- ✓ Формирование психолого-педагогических условий для повышения уровня социально-психологической адаптации учащихся;
- ✓ Актуализация процесса личностного и профессионального самоопределения, включающего в себя получение знаний о себе и о мире профессий;
- ✓ Оказание психологической помощи учащимся в подготовке к сдаче ЕГЭ.

Задачи курса:

- повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни;
- формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
- развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;
- формирование гибкости как качества личности;
- развитие у учащихся готовности свободно выбирать тот или иной вариант своего профессионального будущего.

Программа курса «Психология успеха» состоит из 4 учебных разделов, направленных на формирование навыков и умений, необходимых для развития ключевых сфер жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Это следующие разделы:

1. Конструктивное общение – залог успеха.
2. Мотивация к успеху.
3. Стрессоустойчивость.
4. Профессиональный успех и тайм менеджмент.

Учебный раздел «Конструктивное общение - залог успеха» нацелен на развитие, совершенствование и психокоррекцию способностей учащихся к неформальному общению, развитие коммуникативных навыков, а также на формирование адекватной системы отношений с окружающими и мотивации достижения успеха.

Раздел «Мотивация к успеху» предназначен для развития мотивационной составляющей. Как замотивировать себя на успешное решение задачи.

Учебный раздел «Стрессоустойчивость» предшествует учебному разделу «Профессиональный успех», т.к. профессиональное самоопределение возможно только на основе глубокого изучения своих интересов, возможностей, способностей, качеств характера и т.д. Данный раздел оснащен обширным психодиагностическим материалом, который поможет побороть стресс, научит работать со своими чувствами под присмотром педагога - психолога.

Блок «Профессиональный успех и тайм менеджмент» решает задачу развития навыков самоопределения и рефлексии, а также формирования адекватного отношения к выбору профессии. Учебный раздел «Профессиональный успех» включает развивающие игры «в профессию».

Игровые занятия, способствующие развитию личности учащихся, построены с целью оказания им психологической помощи в выборе будущей профессии, и, в целом, направлены на развитие умения строить жизненную перспективу.

Тайм менеджмент готовит учащихся правильно и рационально распределять свое время и силы, при подготовке к экзаменам.

Планируемые результаты:

Обучающиеся научатся:

- навыкам эффективного общения;
- приемам самопознания и самосовершенствования.

Получат возможность:

- определять свои способности;
- соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии к человеку;
- строить стратегию своего будущего.

В ходе работы с обучающимися предусмотрено использование психологических методик (диагностические, проективные, развивающие игровые процедуры и т.д.).

В процессе преподавания курса необходимо использовать разнообразные формы организации занятий и методы обучения: комбинированный урок, индивидуальные и групповые беседы, диалог, дискуссия, метод проблемного обучения, игры, практические занятия, метод конкретных ситуаций и т.д.

Практические занятия

- Тренинг «Знакомство»
- Общение и конфликт
- Ролевое общение
- «Эмоциональная и волевая саморегуляция»
- Воля. Волевая регуляция в общении с окружающими
- Что такое успех
- Основные термины психологии успеха
- Анкетирование
- Как достичь успеха
- Что такое мотивация? Как замотивировать себя на успех
- Тренинг на достижение успеха
- Как разбудить стремление к знаниям

- Понятие стресс
- Снятие эмоционального напряжения
- Аутотренинг
- Что такое НЛП
- Тест на стрессоустойчивость
- Методика Кондаш
- Методика САН

Основное содержание

Каждый урок включает приветствие, разминку, снятие эмоционального напряжения, лекция, тестирование, анкетирование.

1. Что такое личность?

В современном мире нет однозначного определения понятию «личность» и связано это со сложностью самого феномена личности. Любое имеющееся на данный момент определение достойно того, чтобы учитывать его при составлении наиболее объективного и полного.

Если говорить о самом распространённом определении, то можно сказать, что:

Личность – это человек, обладающий определённым набором психологических свойств, на которых основываются его поступки, имеющие значение для общества; внутреннее отличие одного человека от остальных.

Существует и несколько иных определений:

- **Личность** это социальный субъект и совокупность его личностных и социальных ролей, его предпочтений и привычек, имеющиеся у него знания и опыт.

- **Личность** – это человек, самостоятельно выстраивающий и контролирующей свою жизнь и несущий за неё полную ответственность.

Вместе с понятием «личность» в психологии применяются такие понятия, как «индивид» и «индивидуальность».

Индивид – это отдельный человек, рассматриваемый как уникальная совокупность его врождённых и приобретённых качеств.

Индивидуальность – это набор уникальных черт и особенностей, которые отличают одного индивида от всех остальных; своеобразие личности и психики человека.

По своему содержанию эти понятия не тождественны, т.к. каждое из них раскрывает специфические аспекты индивидуального человеческого бытия. Но в то же время, их нельзя и полностью друг от друга отделить, ведь человек – существо многогранное и рассматривать его только с одной стороны просто невозможно.

Для того чтобы у каждого, кто проявляет интерес к человеческой личности как к психологическому феномену, могло сложиться о нём наиболее объективное представление, необходимо выделить ключевые элементы, из которых состоит личность, другими словами, поговорить о её структуре.

2. Структура личности

Структура личности это связь и взаимодействие различных её компонентов: способностей, волевых качеств, характера, эмоций и др. Эти компоненты являются её свойствами и отличиями и называются «чертами». Этим черт довольно много, и чтобы их структурировать существует разделение на уровни:

- **Низший уровень личности** это половые свойства психики, возрастные, врождённые.

• **Второй уровень личности** это индивидуальные проявления мышления, памяти, способностей, ощущений, восприятия, которые зависят и от врождённых факторов и от их развития.

• **Третий уровень личности** это индивидуальный опыт, в котором содержатся приобретённые знания, привычки, умения, навыки. Данный уровень формируется в процессе жизнедеятельности и носит социальный характер.

• **Высший уровень личности** – это её направленность, в которую входят интересы, желания, влечения, склонности, убеждения, взгляды, идеалы, мировоззрения, самооценка, особенности характера. Этот уровень является наиболее социально обусловленным и формирующимся под воздействием влияния воспитания, а также более полно отражающим идеологию общества, в котором находится человек.

Для чего эти уровни важно и нужно между собой различать? Хотя бы для того, чтобы иметь возможность объективно охарактеризовать любого человека (в том числе себя), как личность, понять какой уровень при этом вы рассматриваете.

Отличие людей между собой очень многогранно, ведь на каждом уровне есть свои различия интересов и убеждений, знаний и опыта, способностей и навыков, характера и темперамента. Именно по этим причинам бывает довольно сложно понять другого человека, избежать противоречий и даже конфликтов. Для того чтобы понимать себя и окружающих, нужно иметь определённый багаж психологических знаний, и сочетать его с осознанностью и наблюдательностью. И в этом очень специфическом вопросе немаловажную роль играет знание ключевых свойств личности и их различий.

Ключевые свойства личности

В психологии под свойствами личности принято понимать устойчивые психические явления, которые оказывают существенное влияние на деятельность человека и характеризуют его с социально-психологической стороны. Иначе говоря, это то, как проявляется человек в своей деятельности и во взаимоотношениях с окружающими. В структуру этих явлений входят способности, темперамент, характер, воля, эмоции, мотивация. Ниже мы рассмотрим каждое из них отдельно.

Способности

Разбираясь в том, почему у разных людей, находящихся в одинаковых жизненных условиях, на выходе разный результат, мы часто руководствуемся понятием «способности», предполагая, что именно они влияют на то, чего добивается человек. Этот же термин мы используем для того чтобы выяснить, почему одни люди учатся чему-либо быстрее, чем другие и т.п.

Понятие «способности» можно истолковать по-разному. Во-первых, это совокупность психических процессов и состояний, часто называемая свойствами души. Во-вторых, это высокий уровень развития общих и специальных навыков, умений и знаний, которые обеспечивают эффективное выполнение человеком разного рода функций. И, в-третьих, способности – это всё то, что нельзя свести к знаниям, навыкам и умениям, но с помощью чего можно объяснить их приобретение, использование и закрепление.

Человек имеет огромное количество различных способностей, которые можно разделить на несколько категорий.

Элементарные и сложные способности

• **Элементарные (простейшие) способности** – это способности, связанные с функциями органов чувств и простейшими движениями (способность различать запахи, звуки, цвета). Они присутствуют у человека с рождения и в течение жизни их можно совершенствовать.

• **Сложные способности** – это способности в различной деятельности, связанной с человеческой культурой. Например, музыкальные (сочинение музыки), художественные (умение рисовать), математические (способность легко решать сложные математические

задачи). Такие способности называют социально обусловленными, т.к. они не являются врождёнными.

Общие и специальные способности

• **Общие способности** – это способности, имеющиеся у всех людей, но развитые у всех в различной степени (общие двигательные, умственные). Именно ими определяются успехи и достижения во многих видах деятельности (спорт, обучение, преподавание).

• **Специальные способности** – это способности, встречающиеся не у всех и для которых, в большинстве случаев, требуется наличие определённых задатков (художественно-изобразительные, литературные, актёрские, музыкальные). Благодаря им люди достигают успехов в специфических видах деятельности.

Нужно заметить, что наличие у человека специальных способностей может гармонично сочетаться с развитием общих, и наоборот.

Теоретические и практические

• **Теоретические способности** – это способности, которые обуславливают склонность индивида к абстрактно-логическому мышлению, а также умение чётко ставить и успешно выполнять теоретические задачи.

• **Практические способности** – это способности, которые проявляются в умении ставить и выполнять практические задачи, связанные с конкретными действиями в определённых жизненных ситуациях.

Учебные и творческие

• **Учебные способности** – это способности, определяющие успешность обучения, усвоения знаний, навыков и умений.

• **Творческие способности** – это способности, определяющие умение человека создавать предметы духовной и материальной культуры, а также влияющие на производство новых идей, совершение открытий и т.п.

Коммуникативные и предметно - деятельностные способности

• **Коммуникативные способности** – это способности, которые включают в себя знания, умения и навыки, связанные с общением и взаимодействием с окружающими людьми, межличностным оцениванием и восприятием, установлением контактов, налаживанием связей, нахождением общего языка, расположением к себе и воздействием на людей.

• **Предметно -деятельностные способности** – это способности, определяющие взаимодействие людей с неодушевлёнными предметами.

Все виды способностей являются взаимодополняющими, и именно их сочетание даёт человеку возможность развиваться наиболее полноценно и гармонично. Способности оказывают влияние как друг на друга, так и на успешность человека в жизни, деятельности и общении.

Помимо того, что для характеристики человека в психологии используется понятие «способности», так же применяются и такие термины, как «гениальность», «талант», «одарённость», указывающие на более тонкие нюансы индивидуальности личности.

• **Одарённость** – это наличие у человека с рождения задатков для лучшего развития способностей.

• **Талант** – это способности, которые раскрываются в наиболее полной мере благодаря приобретению навыков и опыта.

• **Гениальность** – это необычайно высокий уровень развития каких-либо способностей.

Как мы уже упоминали выше, жизненный результат человека очень часто связан с его способностями и их применением. И результаты подавляющего большинства людей, к сожалению, оставляют желать лучшего. Многие люди начинают заниматься поисками разрешения своих проблем где-то во вне, когда верное решение всегда находится внутри человека. А следует просто заглянуть в себя. Если человек в своей каждодневной деятельности занимается не тем, к чему у него есть склонности и предрасположенности,

то и эффект от этого будет, мягко говоря, неудовлетворительным. В качестве одного из вариантов для того, чтобы изменить положение вещей, можно использовать точное определение своих способностей.

Если у вас, например, есть врождённая способность к лидерству и управлению людьми, а вы работаете приёмщиком товара на складе, то, ясное дело, это занятие не будет приносить ни морального, ни эмоционального, ни финансового удовлетворения, потому что вы занимаетесь совершенно не своим делом. В этой ситуации вам более подойдёт какая-то управляющая должность. Начать можно хотя бы с работы менеджером среднего звена. Врождённые способности к лидерству при систематическом их использовании и развитии выведут вас на совершенно иной уровень. Выделите в своём графике время, чтобы определить свои склонности и способности, изучите себя, постарайтесь понять то, чем вам по-настоящему хочется заниматься, и что будет приносить вам удовольствие. На основе полученных результатов можно уже будет сделать вывод на тему того, в каком направлении нужно двигаться дальше.

Для определения способностей и склонностей сейчас существует огромное количество тестов и методик.

Наряду со способностями, как с одним из основных свойств личности, можно выделить темперамент.

3. Темперамент

Темпераментом называют совокупность свойств, которые характеризуют динамические особенности психических процессов и состояний человека (их возникновение, изменение, силу, скорость, прекращение), а также его поведения.

Идея о темпераменте восходит своими корнями к работам Гиппократа – древнегреческого философа, жившего в V в. до н.э. Именно он дал определение различным типам темпераментов, которыми люди пользуются и по сей день: меланхолический, холерический, флегматический, сангвинический.

Меланхолический темперамент – этот тип свойственен людям мрачного настроения, с напряжённой и сложной внутренней жизнью. Такие люди отличаются ранимостью, тревожностью, сдержанностью, а также тем, что придают огромное значение всему, что касается лично их. При незначительных трудностях меланхолики опускают руки. Они обладают небольшим энергетическим потенциалом и быстро утомляются.

Холерический темперамент – более всего характерен для вспыльчивых людей. Люди с данным видом темперамента не сдержанны, нетерпеливы, горячи и импульсивны. Но быстро остывают и успокаиваются, если им идут навстречу. Холерикам присуща настойчивость и стабильность интересов и стремлений.

Флегматический темперамент – это хладнокровные люди, которые более склонны к пребыванию в состоянии бездеятельности, чем в состоянии активной работы. Медленно возбудимы, но зато долго остывают. Флегматики не находчивы, им сложно приспособиваться к новой обстановке, перестроиться на новый лад, избавиться от старых привычек. Но при этом они работоспособны и энергичны, терпеливы, обладают самообладанием и выдержкой.

Сангвинический темперамент такие люди весельчаки, оптимисты, юмористы и шутники. Полны надежд, общительны, легко сходятся с новыми людьми. Сангвиники отличаются быстрой реакцией на внешние раздражители: их можно легко развеселить или повергнуть в гнев. Активно берутся за новые начинания, могут долго работать. Дисциплинированы, при необходимости могут контролировать свои реакции и быстро адаптируются к новым условиям.

Это далеко не полные описания типов темперамента, но содержащие самые характерные для них черты. Каждый из них не является сам по себе ни хорошим, ни плохим, если не связывать их с требованиями и ожиданиями. Любой тип темперамента может иметь как свои недостатки, так и свои достоинства.

Хорошо понимая влияние типа темперамента на скорость возникновения психических процессов (восприятие, мышление, внимание) и их интенсивность, на темп и ритм деятельности, а также на её направленность, можно легко и эффективно использовать эти знания в повседневной жизни.

Например, зная свой преобладающий тип темперамента и типы темперамента окружающих людей, вы можете гораздо лучше понимать: с какими людьми будет легче найти общий язык, каких ситуации лучше избегать, а какие, наоборот, стараться выстраивать, с кем из людей общение будет наиболее приятным и конструктивным, кому можно доверить важное поручение или сложную работу, с кем можно поделиться секретом или своими переживаниями. Знание типов темперамента можно использовать при выборе своего партнёра (в дружбе, бизнесе, отдыхе, личной жизни) и выстраивании отношений.

Для определения типа темперамента лучше всего использовать специализированные тесты, составленные специалистами в области изучения личности.

Ещё одним фундаментальным свойством личности человека является его характер.

4. Характер

Характером называются приобретённые в определённых социальных условиях способы взаимодействия человека с окружающим миром и другими людьми, составляющие тип его жизнедеятельности.

В процессе общения между людьми характер проявляется в манере поведения, способах реакции на поступки и действия других. Манеры могут быть деликатными и тактичными или же грубыми и бесцеремонными. Это обусловлено различием характеров людей. Люди с наиболее сильным или, наоборот, слабым характером всегда выделяются на фоне остальных. Люди с сильным характером, как правило, отличаются упорством, настойчивостью, целенаправленностью. А слабохарактерные люди выделяются слабостью, непредсказуемостью, случайностью действий. Характер включает в себя множество черт, которые современные специалисты разделяют на три группы: коммуникативные, деловые, волевые.

Коммуникативные черты проявляются в общении человека с окружающими (замкнутость, общительность, отзывчивость, злость, доброжелательность).

Деловые черты проявляются в повседневной трудовой деятельности (аккуратность, добросовестность, трудолюбие, ответственность, лень).

Волевые черты – связаны непосредственно с волей человека (целеустремлённость, упорство, настойчивость, безволие, уступчивость).

Также существуют черты характера мотивационные и инструментальные.

Мотивационные черты – побуждающие человека к действию, направляющие и поддерживающие его активность.

Инструментальные черты – придают поведению определённый стиль.

Если вы сумеете составить чёткое представление о чертах и особенностях своего характера, это позволит вам понять ту побудительную силу, которая направляет ваше развитие и самореализацию в жизни. Это знание позволит вам определить, какие ваши особенности наиболее развиты, а какие стоит улучшить, а также понять, посредством каких своих черт вы в большей степени взаимодействуете с миром и окружающими. Углублённое понимание себя даёт уникальную возможность увидеть, как и почему именно так вы реагируете на жизненные ситуации и события, и что нужно в себе культивировать, чтобы ваш образ жизни стал максимально продуктивным и полезным и вы смогли полностью реализоваться. Если вы будете знать особенности своего характера, его плюсы и минусы, и начнёте самосовершенствоваться, то сможете наилучшим образом реагировать в той или иной ситуации, будете знать, как ответить на вредные или полезные воздействия, что сказать другому человеку, отвечая на его поступки и слова.

Одним из самых важных свойств личности, оказывающих наиболее серьёзное влияние на процесс жизнедеятельности человека и его результат, является воля.

5. Воля

Воля – это свойство личности совершать сознательное управление своей психикой и действиями.

Благодаря воле человек способен осознанно управлять собственным поведением и своими психическими состояниями и процессами. С помощью воли человек оказывает сознательное влияние на окружающий мир, внося в него необходимые (на его взгляд) изменения.

Основной признак воли связан с тем, что она, в большинстве случаев, сопряжена с принятием человеком разумных решений, преодолением препятствий и приложением усилий для реализации задуманного. Волевое решение принимается индивидом в условиях противопоставляемых друг другу разнонаправленных потребностей, влечений и мотивов, имеющих примерно одинаковую побудительную силу, благодаря чему человеку всегда нужно выбрать одно из двух/нескольких.

Воля всегда подразумевает самоограничение: поступая тем или иным образом для достижения определённых целей и результатов, реализуя определённые потребности, человек, действующий по своей воле, всегда должен лишать себя чего-то другого, что, возможно, видится ему более привлекательным и желаемым. Ещё одним признаком участия воли в поведении человека является наличие конкретного плана действий.

Важной особенностью волевого усилия является отсутствие эмоционального удовлетворения, но наличие морального, возникающего в результате осуществления задуманного (но не в процессе выполнения). Очень часто волевые усилия направляются не на то, чтобы преодолеть обстоятельства, а на то, чтобы «победить» самого себя, несмотря на свои естественные желания.

Главным образом, воля – это то, что помогает человеку преодолевать жизненные трудности и препятствия на пути; то, что помогает добиваться новых результатов и развиваться. Как сказал один из величайших писателей XX века Карлос Кастанеда: «Воля – это то, что заставляет тебя побеждать, когда разум говорит тебе, что ты повержен». Можно сказать, что чем сильнее сила воли человека, тем сильнее и сам человек (подразумевается, конечно, не физическая, а внутренняя сила). Основной практикой по развитию силы воли является её тренировка и закалка. Начать развивать свою силу воли можно с вполне простых вещей.

Например, возьмите за правило замечать те дела, откладывание выполнения которых опустошает вас, «высасывает энергию» и выполнение которых, наоборот, бодрит, заряжает и оказывает положительное воздействие. Это те дела, выполнять которые вы ленитесь. К примеру, прибраться, когда совсем не хочется, сделать с утра зарядку, встав на полчаса раньше. Внутренний голос будет говорить вам, что это можно отложить или делать этого вовсе не нужно. Не слушайте его. Это голос вашей лени. Сделайте так, как задумали – после вы заметите, что чувствуете себя более энергичным и бодрым, более сильным. Или ещё пример: определите ваши слабости (это может быть бесцельное времяпрепровождение в Интернете, просмотр телепередач, лежание на диване, сладости и т.п.). Возьмите не самую сильную из них и откажитесь от неё на неделю, две, месяц. Пообещайте сами себе, что через назначенный срок вы снова вернётесь к своей привычке (если захотите, конечно). А дальше – самое главное: возьмите символ этой слабости и постоянно держите его при себе. Но не поддавайтесь на провокации «старого себя» и помните об обещании. Это и есть тренировка своей силы воли. Через время вы увидите, что стали сильнее и сможете перейти к отказу от более сильных слабостей.

Но ничто не может сравниться по силе воздействия на психику человека, как другое свойство его личности – эмоции.

6. Эмоции

Эмоции можно охарактеризовать, как особые индивидуальные переживания, имеющие приятную или неприятную психическую окраску, и связанные с удовлетворением имеющих жизненно важное значение потребностей.

Среди основных видов эмоций выделяют:

Настроение – оно отражает общее состояние человека в определённый момент

Простейшие эмоции – это переживания, которые связаны с удовлетворением органических потребностей

Аффекты – это бурные непродолжительные эмоции, особо проявляющиеся внешне (жесты, мимика)

Чувства – это спектр переживаний, связанных с определёнными объектами

Страсть – это ярко выраженные чувства, не поддающиеся (в большинстве случаев) управлению

Стресс – это совокупность эмоций и физического состояния организма

Эмоции, в особенности чувства, аффекты и страсти, являются неизменной частью личности человека. Все люди (личности) в эмоциональном плане сильно отличаются. Например, по эмоциональной возбудимости, длительности эмоциональных переживаний, преобладанию отрицательных или положительных эмоций. Но главным признаком отличия является интенсивность переживаемых эмоций и их направленность.

Эмоции обладают характерной особенностью оказывать серьёзное влияние на жизнь человека. Под воздействием определённых эмоций в те или иные моменты человек может принимать решения, что-то говорить, совершать поступки. Как правило, эмоции – это явление непродолжительное. Но то, что порой человек делает под воздействием эмоций, не всегда даёт хорошие результаты. А т.к. наш урок посвящён тому, как свою жизнь улучшить, то и говорить нам следует именно о способах благоприятного на неё воздействия.

Важно научиться контролировать свои эмоции и не поддаваться им. В первую очередь нужно помнить, что эмоция, какая бы она ни была (положительная или отрицательная) – это всего лишь эмоция, и она скоро пройдёт. Поэтому, если в какой-либо негативной ситуации вы чувствуете, что в вас начинают преобладать отрицательные эмоции, вспомните об этом и сдерживайте их – это позволит вам не совершать или говорить того, о чём в последствие вы, возможно, будете жалеть. Если же благодаря каким либо выдающимся положительным событиям в жизни вы испытываете всплеск радостных эмоций, то так же вспоминайте об этом такая практика позволит избежать излишних энергетических затрат.

Наверняка, вам знакома ситуация, когда через некоторое время после момента бурной радости или восторга, вы чувствуете некое внутреннее опустошение. Эмоции – это всегда расход личной энергии. Не зря у древнего еврейского царя Соломона на пальце был перстень с надписью: «И это пройдёт». Всегда в моменты радости или печали он поворачивал свой перстень и читал про себя эту надпись, чтобы помнить о кратковременности эмоциональных переживаний.

Знание о том, что такое эмоции и умение ими управлять – это очень важные аспекты в развитии личности и жизни в целом. Научитесь управлять своими эмоциями, и вы познаете себе в полной мере. Овладеть этим навыком позволяют такие вещи, как самонаблюдение и самоконтроль, а также различные духовные практики (медитация, йога и др.).

7. Мотивация

Вообще, в поведении человека существуют две дополняющие друг друга стороны – это побудительная и регуляционная. Побудительная сторона обеспечивает активизацию поведения и его направленность, а регуляционная отвечает за то, как поведение складывается в конкретных условиях.

Мотивация тесно связана с такими явлениями, как побуждения, намерения, мотивы, потребности и т.п. В наиболее узком понимании мотивацию можно определить как совокупность причин, которые объясняют поведение человека. В основе этого понятия лежит термин «мотив».

Мотив – это любой внутренний физиологический или психологический позыв, отвечающий за активность и целенаправленность поведения. Мотивы бывают осознанными и неосознанными, мнимыми и реально действующими, смыслообразующими и побудительными.

На мотивацию человека оказывают следующие явления:

Потребность – это состояние нужды человека в чём бы то ни было необходимом для нормального существования, а также психического и физического развития.

Стимул – это любой внутренний или внешний фактор, вкупе с мотивом управляющий поведением и направляющий его на достижение определённой цели.

Намерение – это продуманное и принятое сознательно решение, согласующееся с желанием что-то совершить.

Побуждение – это не до конца осознанное и неопределённое (возможно) стремление человека к чему-либо.

Именно мотивация является «топливом» человека. Как автомобилю нужен бензин, чтобы он мог ехать дальше, так и человеку нужна мотивация, чтобы к чему-то стремиться, развиваться, достигать новых высот. Например, вы захотели больше узнать о психологии человека и особенностях личности, и это явилось мотивацией к тому, чтобы обратиться к данному уроку. Но что является прекрасной мотивацией для одного, то может быть абсолютным нулём для другого.

Знания о мотивации, в первую очередь, можно с успехом использовать для себя: подумайте о том, чего вы хотите достичь в жизни, составьте список своих жизненных целей. Не просто то, чем бы вы хотели обладать, а именно то, что заставляет ваше сердце биться чаще и приводит вас в эмоциональное возбуждение. Представьте себе желаемое так, как будто вы уже обладаете этим. Если вы чувствуете, что это вас «заводит», то это и является вашей мотивацией к действию. Всем нам свойственны периоды всплеска и спада активности. И именно в моменты спада нужно вспоминать о том, ради чего вы должны двигаться вперёд. Поставьте глобальную цель, разделите её достижение на промежуточные этапы и начинайте действовать. Только тот человек, который знает куда идёт и делает шаги по направлению к этому, придёт к своей цели.

Также знания о мотивации можно использовать в общении с людьми.

В качестве прекрасного примера может послужить ситуация, когда вы просите человека выполнить какую-то просьбу (по дружбе, по работе и т.д.). Естественно, взамен на услугу человек желает получить что-то и для себя (как это ни прискорбно, но большинству из людей свойственен корыстный интерес, пусть и проявляется он у кого-то в большей, а у кого-то в меньшей степени). Определите то, что нужно человеку это и будет своеобразным крючком, способным его зацепить, его мотивацией. Покажите человеку его выгоду. Если он увидит, что пойдя навстречу вам, сможет удовлетворить и какую-то существенную для него потребность, то это будет практически 100%-й гарантией того, что ваше взаимодействие будет успешным и эффективным.

Развитие личности

Развитие личности является частью общего развития человека. Оно является одной из главных тем практической психологии, но понимается она далеко неоднозначно. Используя словосочетание «развитие личности» учёные подразумевают, по крайней мере, четыре различные темы.

1. Каковы механизмы и динамика развития личности (исследуется сам процесс)
2. Что достигает личность в процессе своего развития (исследуются результаты)
3. Какими способами и средствами родители и общество могут сформировать из ребёнка личность (исследуются действия «воспитателей»)
4. Как человеку можно развивать себя, как личность (исследуются действия самого человека)

Тема развития личности всегда привлекала множество исследователей и рассматривалась с разных сторон. Для одних исследователей наибольший интерес в развитии личности представляет влияние социально-культурных особенностей, способы этого влияния и модели воспитания. Для других предметом пристального изучения является самостоятельное развитие человеком себя, как личности.

Развитие личности может быть как естественным процессом, не требующим участия со стороны, так и осознанным, целенаправленным. И результаты будут существенно отличаться друг от друга.

Основные теории исследований личности

Основные направления в исследованиях личности можно выделить, начиная примерно с середины XX века. Далее мы рассмотрим некоторые из них, а для самых популярных (Фрейд, Юнг) приведём примеры.

Психологическая теория Зигмунда Фрейда

Это психодинамический подход к изучению личности. Развитие личности рассматривалось Фрейдом в психосексуальном плане, и им была предложена трёхкомпонентная структура личности:

- Ид – «оно» в нём содержится всё унаследованное и заложенное в конституции человека. Каждый индивид обладает базовыми инстинктами: жизни, смерти и сексуальными, важнейшим из которых является третий.

- Эго – «я» это часть психического аппарата, находящаяся в контакте с окружающей реальностью. Основная задача на этом уровне – самосохранение и защита.

- Супер эго – «сверх я» это так называемый судья деятельности и мыслей эго. Здесь выполняются 3 функции: совесть, самонаблюдение и формирование идеалов.

Теория Фрейда, пожалуй, самая популярная из всех теорий психологии. Она широко известна, потому что раскрывает глубинные особенности и стимулы человеческого поведения, в частности сильное влияние сексуального влечения на человека. Основное положение психоанализа заключается в том, что человеческое поведение, опыт и познание во многом определены внутренними и иррациональными влечениями, и эти влечения преимущественно бессознательны.

Один из методов психологической теории Фрейда, при её подробном изучении, говорит о том, что нужно научиться использовать свою избыточную энергию и сублимировать её, т.е. перенаправлять на достижение определённых целей. Например, если вы отмечаете, что ваш ребёнок чрезмерно активен, то эту активность можно направить в нужное русло – отправить ребёнка в спортивную секцию. В качестве ещё одного примера сублимации можно привести такую ситуацию: вы стояли в очереди налоговой инспекции и столкнулись с наглым, грубым и негативным человеком. В процессе он накричал на вас, оскорбил, тем самым вызвав бурю негативных эмоций – переизбыток энергии, которую нужно куда-то выплеснуть. Для этого можно пойти в спортзал или бассейн. Вы сами не заметите, как вся злость уйдёт, и вы вновь будете в бодром расположении духа. Это, конечно, совсем тривиальный пример сублимации, но суть метода в нём можно уловить.

Знания о теории Фрейда можно использовать и в другом аспекте – толковании сновидений. По Фрейду, сон – это отражение чего-то, что находится в душе человека, о чём он сам может даже и не догадываться. Подумайте о том, какие причины могли привести к тому, что вам приснился тот или иной сон. То, что вам первое придёт в голову в качестве ответа и будет иметь наибольший смысл.

Применяйте знания Фрейда и в личной жизни: в исследовании своих отношений с любимым человеком вы можете применить на практике понятия «трансфер» и «контр-трансфер». Трансфером называется перенос чувств и привязанностей двух людей друг на друга. Контр-трансфер – это обратный процесс. Если разобраться в этой теме более подробно, то можно выяснить, почему в отношениях возникают те или иные проблемы, что делает возможным их скорейшее разрешение.

Аналитическая теория Карла Густава Юнга

Юнг ввёл понятие «Я», как стремление индивида к единству и целостности. А в классификацию типов личности положил направленность человека на себя и объект – разделил людей на экстравертов и интровертов. В аналитической психологии Юнга личность описывается как результат взаимодействия устремлённости в будущее и индивидуально врождённой предрасположенности. Также особое значение придаётся движению личности по пути самореализации с помощью уравнивания и интегрирования различных элементов личности.

Юнг считал, что каждый человек рождается с набором определённых личностных характеристик и что внешняя среда не даёт возможности человеку стать личностью, но выявляет уже заложенные в ней характеристики. Также он выделил несколько уровней бессознательного: индивидуальное, семейное, групповое, национальное, расовое и коллективное.

Согласно Юнгу, есть определённая система психики, которую наследует человек при рождении. Она развивалась сотни тысячелетий и заставляет людей переживать и реализовывать весь жизненный опыт вполне конкретным образом. И конкретность эта выражается в том, что Юнг называл архетипами, влияющими на мысли, чувства и поступки людей.

Типологию Юнга на практике можно применить для определения своего типа установки или типов установки окружающих. Если, к примеру, вы замечаете за собой/другими нерешительность, замкнутость, остроту реакций, преобладающее состояние защиты от внешнего, недоверчивость, это говорит о том, что ваша установка/установка других относится к интровертированному типу. Если же вы/другие открыты, легко идёте на контакт, доверчивы, включаетесь в незнакомые ситуации, пренебрегаете осторожностью и т.п., то установка относится к экстравертированному типу. Знание своего типа установки (по Юнгу) даёт возможность глубже понять себя и других, мотивы действий и реакции, а это, в свою очередь, позволит повысить свою эффективность в жизни и выстраивать отношения с людьми наиболее продуктивно.

Аналитический метод Юнга можно использовать и для анализа своего поведения и поведения окружающих. Исходя из классификации сознательного и бессознательного, можно научиться выявлять те мотивы, которым руководствуетесь в поведении вы сами и окружающие вас люди.

Ещё пример: если вы замечаете, что ваш ребёнок по достижении определённого возраста начинает вести себя враждебно по отношению к вам и старается абстрагироваться от людей и окружающего мира, то можно с большой долей уверенности заявить, что начался процесс индивидуации – становления индивидуальности. Это происходит, как правило, в юношеском возрасте. Согласно Юнгу, есть и вторая часть становления индивидуальности – когда человек «возвращается» в мир и становится его неотъемлемой частью, не стараясь себя от мира отделить. Для выявления подобных процессов прекрасно подходит метод наблюдения.

Теория личности Уильяма Джемса

Он подразделяет анализ личности 3 части:

- Составные элементы личности (которые сгруппированы по трем уровням)
- Чувства и эмоции, вызываемые составными элементами (самооценка)
- Поступки, вызываемые составными элементами (самосохранение и забота о самом себе).

Индивидуальная психология Альфреда Адлера

Адлер ввёл понятие «стиль жизни» он проявляется в установках и поведении конкретной личности и формируется под влиянием общества. Согласно Адлеру, структура личности едина, а главным в её развитии является стремление к превосходству. Адлер различал 4 типа установок, которые сопутствуют стилю жизни:

- Управляющий тип

- Получающий тип
- Избегающий тип
- Социально полезный тип

Также он предложил теорию, целью которой является оказание помощи людям в понимании самих себя и окружающих. Идеи Адлера явились предвестниками феноменологической и гуманистической психологии.

Психосинтез Роберто Ассаджоли

Ассаджоли выделил 8 зон (подструктур) в основной структуре психического:

- Низшее бессознательное
- Среднее бессознательное
- Высшее бессознательное
- Поле сознания
- Личное «я»
- Высшее «я»
- Коллективное бессознательное
- Субличность (подличность)

Смысл психического развития, согласно Ассаджоли, заключался в увеличении единства психики, т.е. в синтезе всего в человеке: тела, психики, сознательного и бессознательного.

Физиологический (биологический) подход (теория типов)

Данный подход фокусировал внимание на строении и структуре тела. Имеются две основных работы в данном направлении:

Типология Эрнста Кречмера

Согласно ей, люди с определённым типом телосложения имеют определённые психические особенности. Кречмер выделял 4 конституциональных типа: лептосоматик, пикник, атлетик, диспластик.

Работа Уильяма Герберта Шелдона

Шелдон предположил, что форма тела влияет на личность и отражает её особенности. Он выделял 3 класса телосложения: эндоморф, эктоморф, мезоморф.

Концепция личности Эдуарда Шпрангера

Шпрангер описал 6 психологических типов человека, зависящих от форм познания мира: Теоретический человек, Экономический человек, Эстетический человек, Социальный человек, Политический человек, Религиозный человек. В соответствии с духовными ценностями человека и определяется индивидуальность его личности.

Диспозициональное направление Гордона Олпорта

Олпорт выдвинул 2 общие идеи: теория черт и уникальность каждого человека. По Олпорту, каждая личность уникальна и её уникальность может быть понята посредством определения конкретных черт личности. Этот учёный ввёл понятие «проприум» то, что признаётся своим во внутреннем мире и является отличительной чертой. Проприум направляет жизнь человека в позитивном, творческом, стремящемся к росту и развивающемся русле в соответствии с человеческой природой. Идентичность здесь выступает в роли внутреннего постоянства. Также Олпорт подчёркивал неделимость и целостность всей структуры личности.

Интрапсихологический подход. Теория Курта Левина

Левин предположил, что движущие силы развития личности находятся внутри неё самой. Предметом его исследования были потребность и мотивы поведения человека. Он старался подойти к изучению личности как к некоторому целому и выступал сторонником гештальтпсихологии. Левин предложил свой подход к пониманию личности: в нём источник движущих сил поведения человека находится во взаимодействии человека и ситуации и определяется его отношением к ней. Данная теория получила название динамической или типологической.

Феноменологические и гуманистические теории

Главным причинными средствами личности здесь является вера в положительное начало в каждом человеке, его субъективные переживания и стремление к реализации своего потенциала. Основными сторонниками этих теории были:

Абрахам Харольд Маслоу: его ключевой идеей была потребность человека в самоактуализации.

Карл Рэнсом Роджерс: его теория личности это теория процесса личностного роста.

Философско-психологическая концепция Эриха Фромма

В данной концепции первостепенное значение сводится к полному выражению индивидуальности и не проявляется особого интереса к приспособлению личности к социуму.

Экзистенциалистское направление Виктора Франкла

Франкл был убеждён, что ключевыми моментами в развитии личности являются свобода, ответственность и смысл жизни.

Каждая из существующих на сегодняшний день теорий обладает своей уникальностью, значимостью и ценностью. А каждый из исследователей выявил и прояснил важнейшие аспекты личности человека и каждый из них прав в своей области.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы	10	11	Всего
1.	Введение в предмет	2	-	2
2.	«Конструктивное общение - залог успеха»	4	-	4
3.	«Мотивация к успеху»	8	5	13
4.	«Стрессоустойчивость»	10	15	25
5.	«Профессиональный успех и тайм менеджмент»	10	14	24
	Всего часов	34	34	68

Список литературы:

Для наиболее полного ознакомления с вопросами и теориями психологии личности вы можете воспользоваться следующими книгами и учебниками.

• Абульханова-Славская К.А. Развитие личности в процессе жизнедеятельности // Психология формирования и развития личности. М.: Наука, 1981.

• Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.

• Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания // Избранные психологические труды. В 2 томах. М., 1980.

• Виттельс Ф. З. Фрейд. Его личность, учение и школа. Л., 1991.

• Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. М., 1996.

• Еникеев М.И. Основы общей и юридической психологии. – М., 1997.

• Крэйн У. Секреты формирования личности. СПб.: Прайм-Еврознак, 2002.

• Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975.

• Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. М., 1980.

• Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. М.: МГУ, 1982.

• Немов Р.С. Общая психология. изд. Питер, 2007.

• Первин Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования. М., 2000.

• Первин Л., Джон О. Психология личности. Теория и исследования. М., 2000.

• Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Психология. – М., 2000.

- Русалов В.М. Биологические основы индивидуально-психологических различий. М., 1979.
- Русалов В.М. Природные предпосылки и индивидуально-психофизиологические особенности личности // Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб., Питер, 2000.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. 2-е изд. М., 1946.
- Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М., 1957.
- Рубинштейн С.Л. Человек и мир. М.: Наука, 1997.
- Рубинштейн С.Л. Принципы и пути развития психологии. М., Изд-во АН СССР, 1959.
- Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., 1946.
- Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии. М.: Смысл, 1995.
- Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов-на-Дону, 2004.
- Томэ Х. Кэхеле Х. Современный психоанализ. В 2 томах. М.: Прогресс, 1996.
- Тайсон Ф., Тайсон Р. Психоаналитические теории развития. Екатеринбург: Деловая книга, 1998.
- Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. М.: Наука, 1989.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., Питер, 1997.
- Холл К., Линдсей Г. Теории личности. М., 1997.
- Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб.: Питер, 1997.
- Экспериментальная психология. / Под ред. П. Фресс, Ж. Пиаже. Вып. 5. М.: Прогресс, 1975.
- Юнг К. Душа и миф. Шесть архетипов. М.; Киев: ЗАО Совершенство "Port-Royal", 1997.
- Юнг К. Психология бессознательного. М.: Канон, 1994.
- Юнг К. Тэвистокские лекции. М., 1998.
- Ярошевский М.Г. Психология в XX столетии. М., 1974.