

**муниципальное общеобразовательное учреждение «Гимназия №1»**

**Информационно-исследовательский проект на тему  
«Ложь. Почему люди врут друг другу?»**

Выполнила: Рябыкина Полина,  
учащаяся 10 «Б» класса  
Руководитель: Милотина Марина Викторовна,  
педагог-психолог

Железногорск  
2020

## **Содержание**

Введение.....	3
1.1.Актуальность.....	3
1.2.Гипотеза.....	3
1.3.Цель.....	4
1.4.Задачи.....	4
1.5.Предмет исследования.....	4
1.6.Объект исследования.....	4
1.7.Метод исследования.....	4
1.8.Теоретическая значимость.....	4
1.9.Практическая значимость исследовательской работы.....	4
II.Основная часть	
2.1.Понятие лжи в психологии.....	5
2.2.Основные причины лжи.....	6
2.3.Виды лжи.....	7
2.4.Как выявляли ложь в древности.....	11
2.5.Современные способы распознавания лжи.....	11
2.6.Как выявить ложь.....	12
2.7.Невербальные признаки лжи.....	13
2.8. Практическая часть.....	16
Заключение .....	18
Литература.....	19
Приложения.....	20

*«Мы можем лгать или говорить правду,  
Заметить обман или пропустить его,  
заблуждаться или узнавать истину.  
У нас есть выбор».*

*Пол Экман*

## **Введение**

В мире существует множество проблем. Одна из которых - ложь. Ложь - это то, с чем нам приходится сталкиваться ежедневно, поэтому актуальность этой проблемы очевидна. Ложь нашла свое место в бытовой жизни. Люди лгут постоянно и по разным причинам, а порой и сами начинают верить в сказанную ими чушь. Для нас свойственно окрашивать рассказы, преувеличивая, искажая правду, что, по сути, будет являться ложью. Обман все-таки сравним с пагубной привычкой, от которой стоит избавляться и обращаться к ней как можно реже, иначе она перерастает в образ мышления человека. В литературе можно найти немало примеров на поднятую проблему. Не редко авторы показывают нам ложь «во благо» и такой поступок не может быть расценен как подлость и эгоистичность, что обычно характеризует ложь. Все же чаще всего неправда используется для достижения порой аморальных, абсолютно безнравственных целей. Кому-то ложь дается так же легко, как обычная беседа о погоде с человеком. Бывает, что ложь продвигает человека в глазах других и помогает достичь ему безнравственного блага - богатства. Люди врали всегда и будут продолжать это делать.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что ложь со временем находит место в каждом человеке. Обман множество сторон и последствие, которые порой мы не можем контролировать. Ведь за одной ложью следует вторая.

**Актуальность** выбранной темы заключается в том, что ложь окружает нас повсюду и всегда. Люди неизменно остаются лгунами уже много веков. Нам лгут газеты и журналы,

с экрана телевизоров, лгут знакомые, друзья, родители. Мы сами лжем не только окружающим, но и себе.

Анализ отечественных психологических публикаций показывает, что, несмотря на очевидную актуальность обсуждаемой темы, в нашей науке почти нет исследований, посвященных изучению закономерностей порождения и понимания лжи в системах коммуникации.

**Гипотеза:** предположим, что можно жить без лжи.

**Цель исследования:** выяснить, как часто и почему люди говорят неправду.

**Задачи:**

- Выяснить, почему люди говорят неправду.
- Узнать, какие есть способы выявить ложь.
- Узнать, можно ли жить не обманывая.
- Сделать соответствующие выводы исходя из результатов исследования.
- Провести тест среди одноклассников на определение уровня честности.
- Сделать вывод по результат исследования

**Объект исследования:** ложь и ее причины.

**Предмет исследования:** проявление лжи у моих одноклассников

**Методы исследования:** изучения литературы по данной теме, сравнение исторических данных, тестирование.

**Теоретическая значимость:** в ходе работы над проектом была получена необходимая информация по проблеме лжи в обществе.

**Практическая значимость исследовательской работы:** научиться распознавать ложь с помощью невербальных признаков. Проект может быть использован на уроках литературы, обществознания, истории, внеклассных мероприятиях, внеурочной деятельности, классных часах.

## **Основная часть**

### **2.1.Понятие лжи в психологии**

Ложь — сознательное искажение истины, высказанное с целью введения кого-либо в заблуждение.

Понятие лжи является предметом исследования во многих гуманитарных науках, но пока это мало способствует выявлению ее специфики в разных областях практической и теоретической деятельности. В частности, в психологии, не определены отличительные признаки категории лжи: если ограничиться рассмотрением характеристики лжи только как оценкой суждений, в которых неверно представлены факты, то эти признаки становятся неразличимыми. Большая часть из представленных в литературе исследований направлены на изучение диагностики лжи, а также на изучение результатов теста на детекторе лжи. Исследования по поиску ответов на вопросы по этой теме, много лет разрабатываются на Западе, а для российской науки являются относительно новыми и мало изученными. Свидетельством этого является удивительно малое количество публикаций, а так же отсутствие каких-либо упоминаний о подобных проблемах в фундаментальных трудах по истории и теории отечественной психологии. Причиной этого, как отмечал российский психолог В.В.Знаков, является то, что «...до перестройки в предельно политизированном советском обществе не могли быть опубликованы результаты научных исследований, которые доказывали, что советский человек может быть неправдивым, нечестным, лживым. Поэтому в нашей науке до сих пор нет ответа даже на самые простые и очевидные вопросы». Между тем зарубежные учёные давно начали рассматривать вопросы, касаемые данной области. Значительная часть их исследований посвящена анализу вербальных и невербальных признаков, по которым можно определить ложь. Так же большое внимание уделяется детектору лжи. Сегодня, ложь как психологический

феномен за рубежом изучают, такие представители как Пол Экман, Олдерт Фрай, и в России - Виктор Знаков. На сегодняшний день работа американского психолога, профессора психологии Калифорнийского университета в Сан-Франциско Пола Экмана «Психология лжи» является одной из книг, в которой довольно полно представлены все наработки по этой проблеме. П. Экман определяет ложь как «намеренное решение ввести в заблуждение того, кому адресована информация, без предупреждения о своём намерении сделать это». Данная книга - результат многолетних исследований одного из крупных специалистов в мире по данному вопросу [8]. В России написано много работ по монографии Экмана. К русскому переводу книги приложено послесловие «Западные и русские традиции в понимании лжи» доктора психологических наук, профессора, ведущего научного сотрудника Института психологии Российской академии наук Виктора Знакова, в котором он дополняет Экмана.

Американский психолог Б. Де Пауло доказала, что ложь — очень распространенный в повсеместной жизни феномен, который включает в себя разнообразие ситуаций и тактик лжи. Иногда ложью называют непредумышленное создание и удержание мнения, которое передающий может считать истинным, но несоответствие истине которого доказано, подтверждено и известно, но для этого случая чаще применяется термин «заблуждение».

Виктор Знаков определяет ложь, как умышленную передачу сведений, не соответствующих действительности. В. В. Знаков провёл интересное сопоставление понимания лжи на Западе и в России. Обращаясь к материалам толковых словарей, философской литературы и собственных опросов, российский психолог обнаруживает, что в разных культурах определения лжи по-разному акцентированы. Практически все западные дефиниции содержат упоминание о человеке, которому лгут. Так в американских, английских, немецких словарях, так и в процитированном выше определении П. Экмана: ложь - это «действие, которым один человек вводит в заблуждение другого». Ложь характеризует субъект-субъектные отношения. «Краеугольным камнем убеждения в недопустимости лжи, - поясняет В.В. Знаков, - служит представление о том, что ложь нарушает права обманываемого человека» [3].

## **2.2. Основные причины лжи**

Один из самых интересующих вопросов о лжи — это причина. Каждый человек находит свою причину для лжи и таких причин очень много. Не один раз ученые проводили исследования на эту тему, но так и не выяснили, почему люди лгут систематически. Ни один день не проходит без вранья. Казалось бы, зачем? Что мешает говорить правду? Но всему есть объяснение, и у лжи тоже есть своя психология. Самые распространенные причины, по которым врут люди:

1.В качестве защитной реакции из-за личной неуверенности и желании казаться лучше. Люди с низкой самооценкой склонны преувеличивать свои достижения, чтобы избежать насмешек, издевательств со стороны окружающих. Такие люди не умеют себя любить и принимать.

2.Чтобы избежать наказания. Например, человек , который не выполнил поручение, будет придумывать отговорку, чтобы не понести наказание. Этот тип лжи формируется в детстве, где ребенка унижали и оскорбляли за каждую ошибку. И теперь он считает, что не имеет право ошибаться.

3.Желание получить внимание, любовь, признание является одной из базовых потребностей человека. Если она неудовлетворена в первые годы жизни, то дефицит будет чувствовать человеком всю жизнь. Чем больше желание похвалы, тем больше люди врут.

4.Потребность казаться сильным. В современном обществе существует стереотип, который гласит, что нужно быть сильным, красивым, умным, модным, активным — ведь только такие добиваются чего-то в жизни и получают что хотят. Слабых же просто сбивают с ног и растопчут. Поэтому люди боятся показывать свои слабые стороны, изо всех сил демонстрируя свои физические возможности и моральную устойчивость, посылая таким образом сигнал: «Не нападай на меня, а то пожалеешь». Подобное поведение мы часто наблюдаем у животных. Это вызвано инстинктом самосохранением. При этом за стремлением казаться сильнее стоит не только страх того, что другие могут обидеть, но и потребность в общественном уважении.

5.Страх осуждения. Осуждение вызывает в человеке чувство стыда, которое, согласно мнению психологов, является самым страшным и болезненным. Люди могут пережить обиду, ревность, злость и другие негативные чувства, а вот стыд порой доводит

до самоубийства — настолько сильно его воздействие на психику. Стыд еще называют социальной смертью: человек чувствует себя уничтоженным как личность. Поэтому страх заставляет врать, чтобы защитится от осуждения[11].

### **2.3. Виды лжи:**

#### **Фальсификация**

- Выдавание копи и за подлинник (подделка предметов искусства);
- Подделка документов, а также использование документов, заведомо не являющихся действительными;

3. Частным случаем фальсификации является фальшивомонечество.

Часто некоторые виды фальсификации являются уголовно наказуемыми.

#### **Симуляция (притворство)**

Имитация человеком физического или психического состояния, которого этот человек на самом деле в данный момент не испытывает. Так, широко распространена симуляция болезней (особенно среди учащихся, призывников и заключённых). В спорте имеет место симуляция травм. Также можно считать симуляцией притворные слёзы и тому подобные наигранные эмоции.

#### **Плагиат**

Нарушение авторских прав, состоящее в приписывании себе открытия, изобретения либо художественного произведения (литературного, изобразительного, музыкального), заведомо сделанного другим лицом. Часто понятие «плагиат» используется в более узком смысле для обозначения нарушения авторских прав в литературе. В большинстве современных стран, в том числе в России, плагиат может повлечь за собой судебное разбирательство. Чтобы чьи-либо действия могли квалифицироваться как плагиат, необходимо, прежде всего, отсутствие указаний на источник информации.

#### **Детская ложь**

Специфический возрастной вид лжи, заключающийся в выдавании детьми своих фантазий за действительность. По мнению большинства психологов, феномен детской лжи связан с тем, что дети до определённого возраста (согласно большинству гипотез, до 5 лет)

не всегда умеют отличить реальность от воображения и принимают игру за действительность. Остаётся спорным вопрос, является ли детская ложь собственно ложью в полном смысле этого слова, так как дети искренне верят в свои фантазии и не собираются никого вводить в заблуждение, тем более, последнее в этом случае маловероятно, потому что детская ложь всегда явно неправдоподобна. По мнению большинства психологов, детская ложь не должна вызывать особенного беспокойства у родителей, так как является обычным этапом в развитии

воображения ребёнка. Тревожным симптомом можно считать лишь полное отсутствие детской лжи в определённом возрастном периоде (преддошкольном и дошкольном), чрезмерные проявления детской лжи в указанном возрасте, а также поздние проявления детской лжи (после 7 лет) [8].

По данным директора Института исследования детства, Университет Торонто, доктора Кана Ли, детскую ложь можно разделить на три категории:

- ложь, которая помогает ладить с другими людьми («Ты такая хорошенъкая!»);
- ложь, призванная

### **Неприкрытая ложь (бесстыдная ложь, наглая ложь)**

Утверждение, ложность которого очевидна не только тому, кто его высказывает, но и всем заинтересованным лицам. Например, отрицание ребёнком того, что он стащил со стола и съел шоколадку, в то время как его губы и ладони перемазаны шоколадом, является бесстыдной ложью.

### **Лесть**

С белой ложью граничит лесть — приписывание кому-либо достоинств, которыми этот человек в действительности заведомо не обладает, или чрезмерное преувеличение реально имеющихся у него достоинств с целью создания лучшего отношения объекта. Но между белой ложью и лестью есть принципиальное различие: белая ложь не всегда осуждается и в ряде культур является нормой, тогда как лесть порицается повсеместно и всегда признаётся противоречащей нормам морали. Лесть в большинстве случаев однозначно расценивается как вид лжи (сравним поговорку: «Льстец — тот же лжец»).

Классический пример лести показан в басне Крылова «Ворона и лисица».

## **Ложь во благо («благородная ложь», «святая» ложь)**

Ложь, которая в случае её раскрытия принесёт слушателю или третьим значительный вред, однако в то же время представляет собой значительную выгоду самому слушателю либо обществу в целом. Примерами лжи во благо является уверение умирающего человека, что с его сыном всё в полном порядке, несмотря на то, что на самом деле у последнего сломана нога; введение в заблуждение преступника, и т. п.

## **Клевета**

Распространение о ком-либо заведомо ложных порочащих сведений, либо (в более узком смысле) заведомо ложный донос о преступлении. Как и лжесвидетельство, является уголовно наказуемым деянием. Считается одним из наиболее предосудительных видов лжи. Однако, если распространитель порочащих сведений не знает о том, что сведения эти являются ложными, и принимает их за правду, такие действия квалифицируются как сплетничество, а не как клевета.

## **Самооговор**

Форма лжи, противоположная клевете: принятие на себя человеком ответственности за поступок, заведомо совершённый другим лицом. Часто самооговор является частью лжесвидетельства. В законодательстве ряда стран самооговор является уголовно наказуемым деянием и приравнивается к лжесвидетельству и заведомо ложному доносу о преступлении.

## **Белая ложь**

Белая ложь обычно произносится, чтобы не обидеть или не огорчить кого-либо; например, не слишком привлекательной девушке сообщают, что она «очень даже ничего». Большой частью белая ложь определяется местными обычаями, и редко когда может быть чётко отделена от других видов лжи. Во многих культурах белая ложь не осуждается и даже приветствуется.

## **Шутливая ложь**

Неприкрытая ложь, являющаяся частью шутки, что обычно очевидно для всех участников общения. Примером шутливой лжи является сарказмом; более сложно устроенным примером являются встречающиеся в фольклоре многих народов небылицы. Во многих странах ложь в качестве шутки является традиционной во время праздника 1

апреля. В этот день люди часто говорят другим, что у них «одежда в краске», «белая спина», что им «поставили двойку» (используется среди школьников). Вопрос о том, является ли шутливая ложь «настоящей» ложью, нередко оспаривается, и многие философы имеют об этом различные мнения.

### **Самообман**

Специфический вид лжи, заключающийся в том, что субъект лжи является и её же объектом, иными словами— человек убеждает себя в истинности заведомо ложного суждения. Допустим, студент, плохо подготовившийся к экзамену, внушает себе, что он подготовлен хорошо (в глубине души понимая, что это не так). В основе самообмана лежит выдаванием желаемого за действительное. По мнению ряда психологов, самообман представляет собой механизм психологической защиты в тех случаях, когда признание правды может душевно ранить человека или причинить моральный дискомфорт. Некоторые психиатры сближают самообман с патологической ложью по признаку веры в заведомо ложное утверждение. С точки зрения философии мнения о том, можно ли по-настоящему обманывать себя, сильно расходятся, поэтому некоторые врачи и философы избегают слова «самообман», заменяя его словом «самовнушение» [5].

## **2.4. Как выявляли ложь в древности (приложение №2)**

— В древности для поимки воров использовали обычного осла. Животное привязывали в помещении с тусклым светом, предварительно намазав его хвост краской. Предполагаемые преступники должны были зайти внутрь и погладить ишака. Если осел закричит, то виновный найден. Чтобы избежать наказания настоящий преступник не прикасался к животному. В результате воришку выдавали лишь чистые руки.

— На Руси народ выбирал не менее удивительные способы для распознания лжи и правды. Для одного из них в темном сарае закрывали черного петуха. Птицу посыпали растолченным древесным углем и сажали в перевернутую корзину. Пернатый должен был выбрать преступника. По аналогии с ишачьим методом, чистые руки одного из обследуемых были главным доказательством его виновности. Эта же методика получила

распространение на Мадагаскаре, лишь с небольшой разницей в том, что птицу там предварительно убивали и ощипывали.

— В Древнем Китае при поисках лжецов учитывали не только особенности психики, но и физиологию. Самым эффективным способом детекции лжи считался эксперимент с рисовой мукой. Ее вкладывали в рот подозреваемому, чтобы с наибольшей точностью оценить его состояние. Если спустя некоторое время, мука оставалась сухой, то вруна считали разоблаченным.

— Испанцы изобрели похожий метод. Только в рот тестируемому вкладывался кусок хлеба, который тот должен был съесть без видимых усилий. «Судебный ломоть» использовали и в других странах только уже вместе с сыром, в частности в средневековой Англии.

— Жители Ближнего Востока при детекции лжи основывались на изменении пульса подозреваемого. Способ врача Авиценна широко использовался для разоблачения женской неверности. Специальный человек держал палец на артерии, а подозреваемая должна была быстро отвечать на каверзные вопросы. Во время эксперимента учитывались даже незначительные колебания пульса [7].

## **2.5.Современные способы распознавания лжи**

Существует три принципиальных способа обнаружения лжи. Первый состоит в наблюдении за неверbalным поведением лжецов — за их жестами, за тем, улыбаются ли они или отводят взгляд, запинаются ли, и т. д. Вторым способом является анализ сказанного. Третий заключается в анализе физиологических реакций (артериального давления, частоты сердцебиения, потливости ладоней и т. п.)

Гидросфигмометр (**приложение №3**) — первый прибор для детекции лжи, изобретенный итальянским криминалистом Чезаре Ломброзо. Еще в 1890-х годах с его помощью измеряли давление крови во время полицейских допросов. Криминалист показывал фотографии, в числе которых были кадры преступления, и одновременно фиксировал данные пульса.

Подобия современных полиграфов появились уже в 1920-х годах, когда Джон Ларсон создал устройство, регистрирующее кровяное давление, дыхание и пульс. Дополнительные датчики с большей точностью помогали определить, виновен ли человек.

Новейшие детекторы лжи фиксируют уже до пятидесяти физиологических параметров. Специальные датчики, прикрепленные к разным частям тела, отражают самые незначительные колебания. Аппараты замечают покраснение лица или его отдельных областей, легкое подергивание губ, сужение зрачков, временные промежутки между морганиями.

Узнать достоверность озвученной информации можно по простым рефлекторным параметрам. Во время проявления красок смущения приборы выявляют – самую обычную реакцию на неудобный вопрос – изменение в расширении капилляров. Подобные процессы не получается контролировать силой воли, поэтому вероятность ошибки полиграфа сводится к нулю. Существуют детекторы, которые реагируют и на человеческую речь. При ложных показаниях состояние голосовых связок изменяется и звук воспроизводится с некоторым искажением, незаметным для человеческого уха [3].

## **2.6.Как выявить ложь.**

Неправду можно выявить с помощью детектора лжи, а также по ряду сигналов, которые были обнаружены психологами. Признаки того, что человек лжет:

1.Он говорит более медленно, взвешивая в уме каждое слово, потому что лжецу нужно убедится в том, что говорит, чтобы и другие поверили.

2.Частые паузы между словами и предложениями, так как обманщик мучительно подбирает слова.

3.Повышенный тон голоса. Таким образом лжец старается сделать свою речь более убедительной.

4.Ложь всегда запутана и заковыristа.

5.Взгляд в сторону, чаще в пол. Когда кто-то врет, то неосознанно чувствует за это вину, которая телесно проявляется взглядом, устремленным под ноги.

6.Особая мимика. Говорящий может соврать словами, но тело врать не умеет. Настоящие эмоции всегда присутствуют на лице. Например, если лжец говорит о чем-то

негативном, а сам при этом улыбается, то такое несоответствие рассказа мимическим проявлениям явно говорит об обмане.

7. Неспособность сразу ответить на неожиданный вопрос. Если человек отвечает быстро и свободно, то говорит правду. Растворенность же сигнализирует о лжи.

## **2.7. Невербальные признаки лжи.**

Таким образом, можем сделать вывод, что ложь легко распознать по невербальным признакам. Очень часто человек выдает себя, сам этого не замечая. Каждый день мы слышим ложь в свою сторону или сами становимся ее источником. Мы думаем, что не подаем признаки, но на самом деле, ложь очень просто распознать благодаря невербальным признакам.

### **Прикрытие рта (приложение №4)**

Пытаясь выявить признаки лжи, наблюдайте за движениями собеседника. Распознав характерные жесты, можно будет понять, что вас обманывают. Так, вруны нередко прикрывают рот руками. Маленькие дети делают это открыто, словно пытаясь остановить лживые слова. По мере взросления людей подобный жест становится менее заметным, однако по-прежнему имеет место. Если вы заметили, как ваш собеседник произвел это движение, начните внимательно наблюдать за ним. Рассмотренный выше жест следует принимать во внимание в совокупности с другими. Однократное прикрытие рта рукой еще ни о чем конкретном не говорит.

### **Прикосновение к носу (приложение №4)**

Этот жест по своей сути является замаскированной вариацией предыдущего. Рассказывающий вам что-то человек дотрагивается до ямочки под носом? Данное движение можно объяснить следующим образом: при проникновении дурных мыслей в сознание подсознание подает сигнал руке прикрыть рот. Однако в большинстве случаев возникшее желание маскируется буквально в последний момент. В итоге мы наблюдаем дотрагивание до носа. Альтернативное объяснение звучит так: в процессе произнесения лжи возникают щекотливые позывы. В этом случае нос чешут, чтобы избавиться от них.

### **Закрывая глаза, я не вижу греха (приложение №4)**

Это движение обусловлено стремлением скрыться от обмана или не встречаться взглядом с человеком, которому лгут. Распознавая признаки лжи по глазам, принимайте во внимание пол собеседника. Так, женщины обычно аккуратно проводят пальцем под глазом, а мужчины энергично трут веко. Произнося неправду, вруны в большинстве случаев отводят взгляд в сторону.

#### **Почесывания (приложение №4)**

Вы хотите выявить признаки лжи говорящего? Внимательно присмотритесь к тому, не почесывает ли он указательным пальцем свою шею или область под мочкой уха. Исследователи пришли к интересному заключению. Оно состоит в том, что врун обычно производит пять почесывающих движений. Крайне редко их количество варьируется в большую или меньшую сторону. Описанное выше действие объясняется возникновением судящего ощущения в нижних мышечных тканях шеи и лица при произнесении неправды.

#### **Улыбка (приложение №4)**

Распознать неправду можно по еще одному признаку. Ваш собеседник улыбается, хотя обстановка вполне серьезная? Этому может быть две причины. Первая – желание снять напряжение. Самым распространенным примером может послужить глупая на первый взгляд улыбка при сообщении трагических новостей. Поскольку обман можно считать ситуацией, повышающей напряжение, улыбка в этом случае объясняется аналогичным механизмом. Вторая причина – стремление замаскировать истинные эмоции. Злость при этом заменяется социально приемлемым чувством радости.

#### **Особенности голоса**

Наиболее распространенный признак лжи – длительные паузы. Подозрения должны вызвать заминки в речи, а также слишком короткие паузы между вопросом и ответом. Как отмечают специалисты, тон голоса нередко выдает вруна. Проявление эмоций (особенно страха и гнева) влечет за собой повышение тона. При проведении экспериментов было выявлено, что в семидесяти процентах случаев высота голоса обманщика возрастает.

Занимаясь толкованием описанных выше особенностей поведения, будьте очень осторожны. Выявленные признаки лжи на самом деле могут свидетельствовать о неуверенности вашего собеседника. Отсутствие сигналов вранья – еще не доказательство правды. Обманщик может просто не допустить ни одного опрометчивого жеста. Пытаясь

распознать вруна, люди обычно обращают особое внимание на жестикуляцию, выражение глаз и голос. В древности практиковались иные методы, базирующиеся на не столь явных признаках. К примеру, в Китае потенциальный лжец должен был взять в рот горсточку сухого риса и выслушать, в чем его обвиняют. Если после этого рис оставался сухим, вранье подозреваемого признавалось доказанным. Уже давно известно, что у человека, говорящего неправду, наблюдаются сдвиги в обычных проявлениях физиологических реакций.

### **Скрещенные руки (приложение №5)**

Сама по себе поза со скрещенными на груди руками ещё не говорит о том, что собеседник собирается вас обманывать. Скрещенные руки в первую очередь являются признаком ощущаемого человеком дискомфорта. Если окружающая обстановка воспринимается нашим бессознательным либо сознательным контролем как агрессивная, недружелюбная, опасная, то тело дает приказ на создание всевозможных защитных барьеров. Скрещенные руки – одно из таких "фортификационных" сооружений.

Но если такое положение его тело принимает в ответ на ваш вопрос – тогда здесь стоит задуматься, имеет ли смысл доверять словам такого человека. То есть если человек вам что-то ответил и после этого (либо во время ответа) скрестил на груди руки – тогда вероятность, что он лжет, очень велика. Если же он с самого начала беседы стоит в такой позе, то, скорее всего, это признак его неприязненного к вам отношения, дискомфорта.

### **Руки в брюки (приложение №6)**

Если при ответе на наводящий вопрос собеседник начинает прятать руки в карманы либо убирает их за спину – это говорит о его неискренности. Ладони вообще играют огромную роль в коммуникации. Все мы знаем распространенный миф о том, что демонстрация открытых ладоней является признаком правды (это не то чтобы не так, но не совсем так). Но вот попытки спрятать свои ладони от постороннего взгляда зачастую является верным признаком неискренности. Чаще всего ладони прячут в карманы, за спину и вообще куда угодно, лишь бы спрятать их от прямого взгляда собеседника.

## **Практическая часть**

Для того чтобы узнать, как мои одноклассники относятся ко лжи в повседневной жизни, я провела мини-опрос, состоящий из следующих вопросов:

- Как часто вы подвергаетесь лжи или обману в жизни?
- Как ты считаешь, почему человек лжёт?
- Как часто ты обманываешь? Какая причина твоей лжи?
- Можешь ли ты понять, что твой собеседник говорит неправду?
- Бывает ли ложь во благо?

В опросе принимали участие 26 гимназистов. Были получены следующие результаты:

86% опрошенных указали, что они регулярно сталкиваются в повседневной жизни с обманом или ложью.

Только 35% девятиклассников признались, что они часто используют ложь в своей повседневной жизни.

40% полагают, что окружающие лгут, потому что им есть что скрывать

25% опрошенных думают, что люди врут из-за страха

20% гимназистов уверены, что все врут друг другу из вежливости, чтобы не обидеть, не навредить

15% уверены, что многие люди патологические лгуны, т.е. просто не могут прожить без обмана.

55% опрошенных полагают, что бывает ложь во благо.

Некоторые подростки признались, что с легкостью понимают, когда собеседник говорит не правду, но не смогли назвать ни одного неверbalного признака лжи.

Для более подробного изучения искренности и лживости моих одноклассников им предлагалось ответить на ряд вопросов опросника «Честность» (**Приложение №7**). Цель исследования - выявить уровень честности, открытости испытуемого.

Были получены следующие результаты:

5% моих одноклассников имеют низкий показатель по шкале «честность», что может указывать на значительную склонность ко лжи. Этот ученик любит приукрашивать себя, своё поведение.

У 77% опрошенных был выявлен нормальный результат, т.е. склонность ко лжи не выявлена. Эти подростки, изредка склонны приукрашивать себя, своё поведение, но в пределах нормы.

У 18% гимназистов высокий результат по шкале «честность». Скорее всего, высокий результат связан не только с высокой личностной честностью, но и преднамеренного искажения ответов, очень неверной самооценки.

Обработав полученные результаты, я пришла к выводу, что большая часть класса используют ложь редко и являются честными людьми. Из этого можем сделать вывод, что ложь прочно вошла в нашу жизнь. Порой мы даже не задумываемся над тем что говорим неправду, а иногда даже прилагаем усилия чтобы не солгать. Жить без лжи нельзя, но мы можем уменьшить ее использование в нашей жизни.

## **Заключение**

В ходе работы над проектом я выяснила, почему люди говорят неправду. Узнала пять основных причин, почему люди лгут. Изучив невербальные признаки лжи, я стала замечать, что мои друзья, учителя, родители часто пытаются скрыть обман. Но благодаря, невербальным признакам, я понимаю, когда человек говорит мне правду, а когда нет. Даже в древние времена люди пытались распознать и бороться с ложью. Самый современный метод обнаружения лжи - использовать детектор лжи. Помимо технических средств, выражения лица, жесты и голос собеседника помогают распознать ложь.

В современном мире трудно жить без лжи, не важно, хорошо это или нет. Ложь стала нормой для многих людей. Нет ни одного человека, который бы никогда не лгал в своей жизни. Люди лгут, когда они боятся сказать правду, чтобы избежать неприятностей или наказаний, лгут, когда им стыдно или чтобы не обидеть другого человека.

Таким образом, я не подтвердила свою гипотезу, потому что ложь существует вместе с человеком уже очень давно. Люди лгали, лгут и будут лгать всегда. Не всегда обман — зло. Мы можем обмануть, чтобы не причинить боль себе или близким, чтобы поднять кому-то настроение, спасти чью-то жизнь, защитится и многие другие причины. Я тоже обманываю, но стараюсь делать это как можно реже, потому что "тайное становится явным". Узнать, что близкий человек тебя обманул, всегда неприятно, поэтому врать друзьям и родным нельзя, даже если правда может быть обидной. Я считаю, что любая правда, какой бы плохой она не была, лучше сладкой лжи.

Поэтому можно с уверенностью сказать, что жить без лжи невозможно, но нужно стараться использовать ее как можно реже.

## **Список литературы**

1. Экман Пол «Психология лжи», изд. Питер 2010 г.
2. Спирица Е. «Психология лжи и обмана: как разоблачить лжеца», изд. «Питер», 2017
3. Стен Б. Уолтерс «Правда про ложь» изд. Эксмо 2010 г.
4. Хигир Борис «Физиогномика» изд. Арсель 2007 г.
5. Фрай Олдерт - Детекция лжи и обмана, Издательский дом Нева"  
"ПРАЙМ-ЕРОЗНАК" - Санкт-Петербург, 2005

6

## **Ресурсы интернета**

7. <https://ru.wikipedia.org/wiki>
8. <https://rocca.ru/otnosheniya-i-ehmocii/pochemu-lyudi-vrut>
9. <https://psy-ask.ru/kak-raspoznat-lzhetsa.html>
10. <https://kulturologia.ru/blogs/110717/35226/>
11. <https://live-imho.livejournal.com/464734.html>

## **Приложения**

### **Приложение №1**



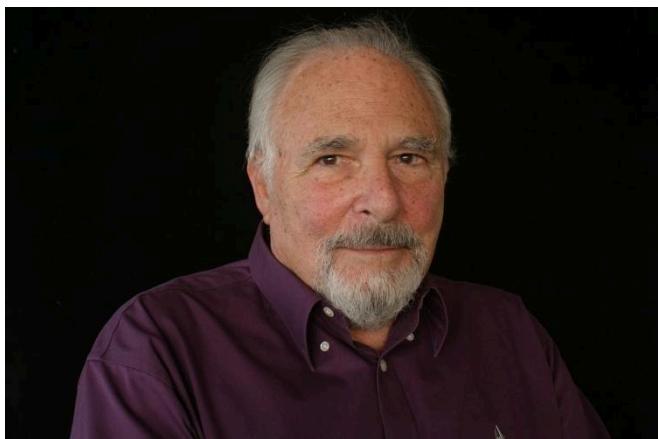
**Виктор Влади́мирович Знаков**

(род. 21 августа 1950) – российский психолог, специалист по психологии понимания, психологии субъекта и психологии человеческого бытия



Социальный психолог **Белла де Пауло** автор книги «За дверью обмана»

**Пол Экман** американский психолог, профессор Калифорнийского университета в Сан-Франциско,



специалист в области психологии эмоций, межличностного общения, психологии и «распознавания лжи». Консультант популярного телесериала «Обмани меня»

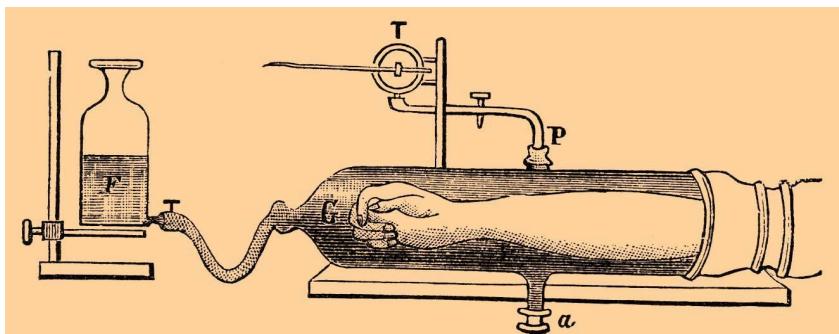
## Приложение 2

### Разоблачение лжи в средние века

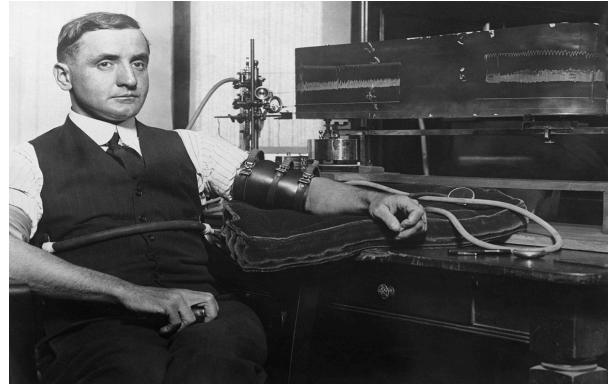


## Приложение №3

### Гидросфигмометр



## **Один из первых полиграфов**



## **Приложение №4**

### **Невербальные признаки лжи**

#### **Мимика и жесты**



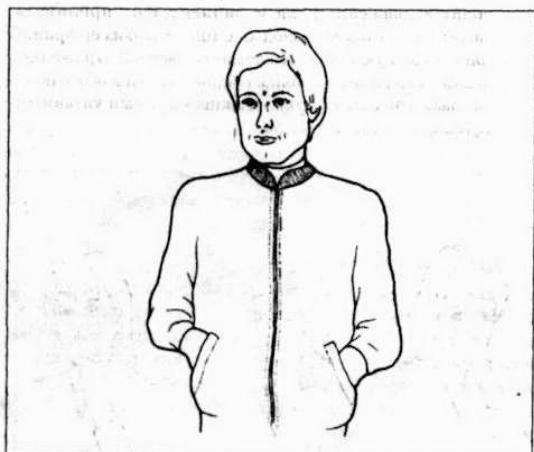
## **Приложение №5**

### **Поза со скрещенными на груди руками**



## Приложение №6

### Поза со спрятанными ладонями в карман



### Приложение

№7

### Опросник «Честность»

**Цель данного опросника** - выявить уровень честности, открытости испытуемого.

**Порядок проведения.** Внимательно прочитайте следующие утверждения. В зависимости от того, согласны Вы или нет с утверждением, напишите в бланке ответов "да" или "нет". Если Вам сложно выбрать вариант, то попробуйте представить последний месяц Вашей жизни. Оцените то, чего было больше за прошлый месяц. Не стоит слишком долго размышлять над ответом. Как правило, первый пришедший в голову ответ и является верным.

#### Задания:

1. Бывает, что я смеюсь над неприличным анекдотом.
2. Если ко мне обращаются вежливо, то я тоже всегда отвечаю вежливо.
3. У меня бывают денежные затруднения.
4. Мне всегда приятно, когда человек, который мне не нравится, добивается заслуженного успеха.

5. Бывало, откладывал то, что требовалось сделать немедленно.
6. В компании я веду себя не так, как дома.
7. Я полностью свободен от всяких предрассудков.
8. Я не всегда говорю правду.
9. Когда я с кем-нибудь играю, мне всегда хочется победить.
10. Иногда я сержусь.
11. В свое оправдание я иногда кое-что выдумывал.
12. Бывает, что я выхожу из себя.
13. В детстве я сразу и без пререканий делал всё, что от меня требовалось.
14. Иногда я раздражен чем-нибудь.
15. Бывает, что я смехом реагирую на неприличную шутку.
16. Бывало, я опаздывал к назначенному времени.
17. Я люблю иногда посплетничать.
18. Среди тех, кого я знаю, есть такие лица, которые мне очень не нравятся.
19. Не помню, чтобы меня особенно опечалили неудачи человека, которого я не могу терпеть.
20. Мне случалось опаздывать.
21. Мне свойственно иногда прихвастинуть.
22. Иногда нет никакого желания чем-либо заняться.
23. У меня бывают иногда мысли, о которых стыдно рассказывать другим.
24. Иногда я оказывался причиной плохого настроения кого-нибудь из окружающих.
25. Бывало, что я говорил неправду.
26. Все мои привычки положительны.
27. Если я что-то обещал, то всегда сдерживаю слово несмотря ни на что.
28. Иногда могу похвастаться.
29. Подростком я проявлял интерес к запретным темам.
30. Я откладывала иногда на завтра то, что необходимо сделать сегодня.
31. У меня бывают мысли, которых следовало бы стыдиться.
32. Я иногда спорю о вещах, о которых слишком мало знаю.
33. Я люблю не всех своих знакомых.

34. Я могу про кого-нибудь сказать плохо.

### **Обработка результатов**

Необходимо посчитать количество ответов "да" на вопросы: 1, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34 и количество ответов "нет" на вопросы: 2, 4, 7, 13, 26, 27.

**0 - 5 баллов.** Очень низкий показатель по шкале "Честность". Свидетельствует о ярко выраженной склонности ко лжи, приукрашиванию себя. Также может свидетельствовать о низких показателях социального интеллекта. Если данный опросник применялся в составе батареи методик, то результаты по личностным опросникам следует признать недостоверными.

**6 - 13 баллов.** Низкий показатель по шкале "Честность". Свидетельствует о значительной склонности ко лжи. Любит приукрашивать себя, своё поведение. Если опросник применялся в составе батареи методик, то результаты по личностным опросникам не обязательно следует признавать недостоверными. Однако следует отнести к их результатам вполне критично.

**14 - 29 баллов.** Нормальный результат. Склонность ко лжи не выявлена. Может быть, изредка склонен приукрашивать себя, своё поведение, но в пределах нормы.

**30 - 34 баллов.** Высокий результат по шкале "Честность". Такой высокий результат может быть связан не только с высокой личностной честностью, но и следствием других причин: преднамеренного искажения ответов, очень неверной самооценки. Следует осторожно отнестись к данному результату.

