

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа «Средняя общеобразовательная школа № 43
с углубленным изучением отдельных предметов»
(МОУ «Средняя школа № 43»)

ПРИНЯТО
Педагогическим Советом
МОУ «Средняя школа №43»
(протокол от « ____ » _____ 20 ____
г. № ____)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ «Средняя школа
№43»
А. А.
Ханцевич



Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Я- подросток.
Я среди других людей»
Для 8-ых классов
Срок реализации: 1 год
(1 час в неделю, всего 34 часа)

Разработчик программы:
Коржицкая Е.А., педагог-психолог

2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для 8 классов разработана на основе авторской программы А.В. Микляевой «Я – подросток. Я среди других людей», 2011.

По ФГОС одним из требований является то, что ученик должен: результативно действовать в новых ситуациях; извлекать из собственного опыта новые знания; самостоятельно использовать ранее накопленные знания и умения; уметь общаться с людьми разных возрастов; а внеурочная деятельность – это деятельность, направленная на развитие, саморазвитие, воспитание и самовоспитание личности. То результатом данной внеурочной деятельности будут: приобретение учащимися социального опыта; формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям; приобретение школьниками опыта самостоятельного общественного действия. В результате реализации курса внеурочной деятельности «Я-подросток. Я среди других людей» реализуются универсальные учебные действия (УУД) -действия, направленные на саморазвитие и самосовершенствование путем сознательного и активного присвоения нового социального опыта. Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

Коммуникативные УУД обеспечивают:

социальную компетентность и сознательную ориентацию обучающихся на позиции других людей (прежде всего, партнера по общению или деятельности); умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

Регулятивные УУД обеспечивают: умение учащихся организовывать свою внеурочную деятельность. Учащиеся учатся правильно выбирать средства для организации своего поведения и деятельности, контролировать и выполнять действия, а также учитывать возможные ошибки, сдерживать отрицательные эмоции.

Личностные компетенции обеспечивают: умение адекватно вести себя в различных ситуациях; умение различать и описывать свои эмоциональные состояния; способность контролировать эмоции, управлять ими; умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам; стремление к изучению своих возможностей и способностей; успешная адаптация в социуме.

А метапредметные компетенции: умение анализировать; умение работать с текстом; развитие воображения; развитие внимания и памяти.

Средствами формирования УУД служат психогимнастические и ролевые игры, психодрама, дискуссионные игры, эмоционально-символические, релаксационные и когнитивные методы.

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
3. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
4. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.
5. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные, коммуникативные).
6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

1. Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.
2. Оказывать помощь в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.
3. Формировать бережное отношение к своему здоровью.

4. Побуждать учащихся к самопознанию, формировать мотивы самопознания и самосовершенствования.
5. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.
6. Формировать навыки саморегуляции.
7. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.
8. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств и переживаний других людей.

В соответствии с планом внеурочной деятельности (социальное направление) программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Курс «Я- подросток. Я среди других людей» позволяет обозначить основные проблемы в исследовании процесса межличностного общения; а также собственных личностных качеств. Дети осознают свою индивидуальность; практическое направление курса осуществляется через овладение приёмами психологической саморегуляции. Следовательно, основной задачей данного цикла занятий по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Особая роль среди психологических методов принадлежит коммуникативным играм, где обучающиеся имеют возможность выработать алгоритм поведения в различных проблемных ситуациях.

Упражнения для самостоятельной работы разработаны как тематические самоотчеты и творческие задания. Обучающимся, например, предлагается написать мини-сочинение, составить рассказ от лица какого-то предмета, придумать ситуацию на определенную тему, сделать анализ проблемы и т.д.

На занятиях используются следующие формы организации деятельности: индивидуальная; групповая; игра; беседа.

Особенностью каждого занятия является освоение теории и практики. Осознание подростками своей индивидуальности на занятиях начинается с формирования теоретических знаний. Существенным моментом является создание специальной атмосферы в классе и организация особого психолого-педагогического общения. Важно создать для обучающихся обстановку безопасности и доверия. Со стороны психолога для этого нужно: безусловное положительное принятие личности ученика, эмпатия-установка на одобрение и поддержку. Учитель должен задавать такую ситуацию в классе, которая сама по себе располагала бы к размышлению. Эту особенность урока мы считаем наиболее существенной и благоприятной для формирования положительной «Я-концепции». Она позволяет обратиться к интроспекции, услышать партнера.

Практические все занятия в курсе проводятся методом проблемного обучения. Ценность применения данного метода определяется тем, что здесь обучающиеся ставят и решают учебную проблему. Основной путь постановки учебной проблемы – создание проблемной ситуации, признаком которой является переживание, а содержанием – противоречие. Благодаря проблемным и информационным вопросам, а также гибкому обсуждению удается раскрывать темы курса. Основным приемом в данном случае являются побуждение участников к активному совместному поиску.

Подчеркнуть индивидуальность каждого обучающегося помогают психодиагностические процедуры, которые включаются в структуру занятий и позволяют быстро проиллюстрировать теоретический материал. Во введении к теме используется активизация субъективного опыта, как прием в проблемном обучении, что позволяет показать, каким образом реально психологическое знание становится объектом исследования. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики. Важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Программа учитывает возрастные особенности подростков. Для подростков 12-14 лет важными являются динамические изменения статусов в группе сверстников; возникновение тенденции к экстремальному поведению, вызванному попыткой определить границы своего Я, как физического, так и психического. Подростки переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребёнку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Именно в этом возрасте у подростков часто начинаются злоупотребления психоактивными веществами и они вовлекаются в правонарушения. Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток. Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, условия развития личности; ориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика занятия и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Предстоящий 2020/21 учебный год имеет особенности в связи с эпидемиологической ситуацией по распространению инфекции COVID-19. В связи с этим реализация образовательных программ проводится в штатном режиме с соблюдением санитарно-эпидемиологических правил (группа детей из одного класса занимается отдельно) и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 проведение курсов внеурочной деятельности целесообразно организовать в период каникул, в выходные дни, а также с использованием дистанционных образовательных технологий.

**Учебно-тематическое планирование программы по курсу
для 8 класса**

№	Содержание занятия	Количество часов
1	Вводное занятие. Я- подросток.	1
2	Я и группа.	1
3	Общение. Стили общения. Обсуждение правил групповой работы.	1
4	Характер и эмоции.	1
5	Мои эмоции.	1
6	Эмоциональный портрет.	1
7	Страна чувств.	1
8	Я и мой внутренний мир.	1
9	Чувства «полезные» и «вредные».	1
10	Эмоциональный словарь. Работа в тетради.	1
11	«Запретные» чувства.	1
12	Маски.	1
13	Страх и тревога.	1
14	Преодоление страхов. Упражнения.	1
15	Страх оценки.	1
16	Побеждаем все тревоги.	1
17	Гнев, злость и агрессия.	1
18	Чувство вины.	1
19	Обида. Как простить обиду?	1
20	Лист гнева. Упражнения.	1
21	Стресс. Способы его преодоления.	1
22	Я справляюсь со стрессом.	1
23	Пути выхода из стресса.	1
24	Умение принимать решение.	1
25	Эмпатия и доверие.	1
26	Эмпатия в действии. Упражнения.	1
27	Доверие в общении. Упражнения.	1
28	Тренировка «Я- высказываний».	1
29	Комплименты. Упражнения.	1
30	Способы выражения эмоций.	1
31	Моя линия жизни. События.	1
32	Эмоциональный портрет.	1
33	Мои ценности. Упражнения.	1
34	Повторение и закрепление изученного материала.	1
	Итого:	34 часа

Мониторинг программы:

Использование следующих методов: наблюдение, беседы с родителями и педагогами. Использование следующих методик: «Психологическая культура личности», тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» -опросник Спилбергера- Ханина, опросник агрессивности ребёнка «Басса – Дарки» (смотреть Приложение)

«Мои эмоции» и другие. Игры, этюды и упражнения на выявление сформированности социально- эмоциональной устойчивости, а также входная и итоговая диагностика.

Литература:

1. Микляева А.В. «Я – подростокЯ среди других людей». СПб.: Питер, 2011.
2. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у средних школьников. – Москва, «Генезис», 2011.
3. Безруких, М.М. Все цвета, кроме чёрного: пособие для педагогов /М.М. 3.Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. - М., 2002. – 137 с.
4. Классные часы: ты да я, да мы с тобой // Классный руководитель. – 2007. - № 1. – С. 18-24.
5. Клюева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность: популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Клюева. - Ярославль, 1996. – 276 с.
6. Майорова, Н.П. Обучение жизненно важным навыкам: пособие для классных руководителей / Н.П. Майорова, Е.Е. Чепурных, С.М. Шурухт. - Санкт-Петербург, 2002. – 112 с.
7. Никитина, Н.Н. Игровой тренинг общения в школьном классе / Н.Н. Поиск. Творчество. Опыт. - Ульяновск, 1993. – 109 с.

Перечень электронных образовательных ресурсов:

ЭОР на CD

1. Психологическая работа в школе. Диагностика и коррекция» - электронное пособие предназначенное школьным психологам, Издательство «Учитель»
2. «В помощь школьному психологу. Психологическая работа в школе. Занятия, тренинги, разработки уроков» - электронное пособие предназначенное школьным психологам. Издательство «Учитель».
3. «Электронное сопровождение образовательного курса «Человек и профессия» - наглядные информационные материалы, презентации, конспекты занятий по разделам курса «Человек и профессия». Издательство «Глобус»
1. <http://psy.1september.ru> – Сайт журнала «Школьный психолог».
2. <http://azps.ru> – «А.Я. Психология».
3. <http://skazkater.narod.ru> –
4. <http://www.psychologies.ru/>

Тест «Шкала реактивной и личностной тревожности» (опросник Спилбергера)

Вводные замечания. Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности - это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий “веер” ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотреховных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить только или личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции.

Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д.

Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

Шкала ситуативной тревожности (СТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№п	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности (ЛТ)

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя беззащитным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
- 37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4

40 Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах 1 2 3 4

Обработка результатов.

- 1) Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
 - 2) На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
 - 3) Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ .
- При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31 – 44 балла - умеренная; 45 и более высокая.

КЛЮЧ

СТ Ответы					ЛТ Ответы				
№№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто	№№	Никогда	Почти всегда	Почти никогда	Часто
СТ					ЛТ				
1	4	1	3	2	21	4	3	2	1
2	4	1	3	2	22	1	2	3	4
3	1	4	2	3	23	1	2	3	4
4	1	4	2	3	24	1	2	3	4
5	4	1	3	2	25	1	2	3	4
6	1	4	2	3	26	4	3	2	1
7	1	4	2	3	27	4	3	2	1
8	4	1	3	2	28	1	2	3	4
9	1	4	2	3	29	1	2	3	4
10	4	1	3	2	30	4	3	2	1
11	4	1	3	2	31	1	2	3	4
12	1	4	2	3	32	1	2	3	4
13	1	4	2	3	33	1	2	3	4
14	1	4	2	3	34	1	2	3	4
15	4	1	3	2	35	1	2	3	4
16	4	1	3	2	36	4	3	2	1
17	1	4	2	3	37	1	2	3	4
18	1	4	2	3	38	1	2	3	4
19	4	1	3	2	39	4	3	2	1
20	4	1	3	2	40	1	2	3	4

Опросник агрессивности ребёнка. "Басса - Дарки"

Цель: выявление уровня агрессивности и изучение выраженности видов агрессии. Может проводиться как индивидуально, так и в группе.

Описание: Этот опросник состоит из 75 утверждений

Инструкция: "Прочитайте каждое из перечисленных утверждений и ответьте "да" или "нет", долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет".

Количественный анализ: ответы оцениваются по 8 шкалам в соответствии со специальным ключом:

индекс агрессивности

индекс враждебности

Качественный анализ: анализируются общие показатели. Предпочтительнее анализировать соотношение (агрессивность и враждебность), в результате анализируется профиль параметров агрессивности:

- наиболее выраженная у субъекта;
- сочетания, которые они образуют;
- высок показатель аутоагрессии.

Анализ и интерпретация результатов тестирования: На основе полученных ответов на тест выявляются проявления агрессии и враждебности. При этом могут быть выделены следующие виды реакций испытуемого.

1. Физическая агрессия — использование физической силы против другого лица.

2. Косвенная агрессия (агрессия, направляемая окольным путем).

3. Раздражение — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).

4. Негативизм — оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.

5. Обида — зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.

6. Подозрительность — в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.

7. Вербальная агрессия — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).

8. Чувство вины выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что совершает злые поступки, а также ощущаемые им угрызения совести.

Реакции 5 и 6 можно определить как враждебные, реакции 1, 2, 7 — как агрессивные. К особым реакциям отнесены реакции "Раздражение", "Негативизм" и "Чувство вины" (3, 4, 8), без которых анализ враждебных и агрессивных реакций был бы недостаточно полным.

Подсчет суммы баллов по каждому из видов реакций испытуемого осуществляется с помощью кода ответов:

Вид реакции	"Да" — 1 балл, "Нет" — 0 баллов	"Нет" - 1 балл, "Да" - 0 баллов	Номиналь ная сумма баллов	Сумма баллов, набранная испытуемым
Физическая агрессия	1,25,33,41, 48, 55, 62, 68	9,17	4—6	

Косвенная агрессия	2, 10, 18, 34, 42, 56, 63	26,49	4—5
Раздражение	3, 19,27,43, 50, 57, 64, 72	11,35,69	4—6
Негативизм	4, 12,20,28	36	2—3
Обида	5, 13,21,29, 37,44,51, 58		4—5
Подозрительность	6, 14,22,30, 38, 45, 52, 59	65,70	4—6
Вербальная агрессия	7, 15,23,31, 46, 53, 60, 71,73	39, 66, 74,75	4—6
Чувство вины	8, 16,24,32, 40, 47, 54, 61,67		4—5

Известно, что каждая личность должна обладать определенной степенью враждебности—агрессивности. Норма такой оценки по каждому из видов реакций испытуемого зафиксирована в колонке "Номинальная сумма баллов по видам реакций". Так по реакциям "Физическая агрессия", "Раздражение", "Подозрительность", "Вербальная агрессия" нормой считается номинальная сумма 4-6 баллов. Для других типов реакций этот показатель несколько ниже.

В случае если сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого не достигает номинала, то это говорит о значительном снижении или о полном отсутствии соответствующего психологического свойства личности. Следует предполагать наличие у испытуемого определенной степени пассивности и конформности.

Если же сумма баллов по отдельным видам реакций испытуемого превышает номинал, то это говорит о чрезмерном развитии форм агрессивности, затрудняющем сотрудничество, сознательную кооперацию, а также провоцирующем конфликтность.

Бланк ответов

Ф.И.О. _____

Возраст _____

Дата проведения _____

Инструкция: "Прочитайте каждое из перечисленных утверждений и ответьте "да" или "нет", долго не задумывайтесь, так как правильных или неправильных ответов нет".

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим	да	нет
2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю	да	нет
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь	да	нет
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню	да	нет
5. Я не всегда получаю то, что мне положено	да	нет
6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной	да	нет
7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать	да	нет
8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести	да	нет
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека	да	нет
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться	да	нет

предметами		
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам	да	нет
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его	да	нет
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами	да	нет
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал	да	нет
15. Я часто бываю несогласен с людьми	да	нет
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь	да	нет
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему	да	нет
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями	да	нет
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется	да	нет
20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор	да	нет
21. Меня немного огорчает моя судьба	да	нет
22. Я думаю, что многие люди не любят меня	да	нет
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной	да	нет
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины	да	нет
25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку	да	нет
26. Я не способен на грубые шутки	да	нет
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются	да	нет
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались	да	нет
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится	да	нет
30. Довольно многие люди завидуют мне	да	нет
31. Я требую, чтобы люди уважали меня	да	нет
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей	да	нет
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят, чтобы их "щелкнули по носу"	да	нет
34. Я никогда не бываю мрачен от злости	да	нет
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь	да	нет
36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания	да	нет
37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть	да	нет
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются	да	нет
39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям	да	нет
40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены	да	нет
41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня	да	нет
42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь	да	нет
43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием	да	нет
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел	да	нет
45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"	да	нет
46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о	да	нет

нем думаю		
47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею	да	нет
48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь	да	нет
49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева	да	нет
50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться	да	нет
51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать	да	нет
52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня	да	нет
53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ	да	нет
54. Неудачи огорчают меня	да	нет
55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие	да	нет
56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее	да	нет
57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку	да	нет
58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо	да	нет
59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю	да	нет
60. Я ругаюсь только со злости	да	нет
61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть	да	нет
62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее	да	нет
63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу	да	нет
64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся	да	нет
65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить	да	нет
66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает	да	нет
67. Я часто думаю, что жил неправильно	да	нет
68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки	да	нет
69. Я не огорчаюсь из-за мелочей	да	нет
70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня	да	нет
71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь это исполнять.	да	нет
72. В последнее время я стал занудой	да	нет
73. В споре я часто повышаю голос	да	нет
74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям	да	нет
75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить	да	нет

Методика "Психологическая культура личности"

Методика предназначена для изучения особенностей психологического функционирования личности школьников. Она выражается в достаточно хорошей саморегуляции действий и эмоций, в конструктивности общения и конструктивном ведении различных дел, в наличии выраженных процессов самоопределения, творчества и саморазвития. В контексте данной методики речь скорее идет о культуре совершения психологических процессов, а не о культуре психологических знаний. Методика позволяет изучать выраженность и качество шести частных видов культурно-психологических поведенческих проявлений учащихся:

- 1 – самопонимание и самопознание.** Наличие самоанализа своих личностных и поведенческих особенностей, в результате которого начинают лучше осознаваться свои планы, отношения и психологические особенности, образуется самооценка, реально помогающая жить, ставить осуществимые цели и задачи, направлять конкретные усилия в соответствующее своим склонностям и предпочтениям русло, быть самим собой;
- 2 – конструктивность общения со сверстниками, близкими и дальними людьми,** помогающее продуктивному разрешению личных, деловых и общественных вопросов;
- 3 - хорошая саморегуляция своих эмоций, действий и мыслей** - развитые умения поддерживать положительный эмоциональный тон, сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях, проявлять гибкость при решении сложных познавательных задач и в общении;
- 4 – наличие творчества.** охотное освоение новых дел и игр, придумывание новых способов выполнения привычной деятельности и новых игр;
- 5 самоорганизованность** - достаточно реалистичное их планирование, доведение начатого дела до конца, выполнение деловых обещаний, умение распределять время на учебу и другие дела;
- 6 – гармонизирующее саморазвитие** - наличие самозадач и деятельности по самовоспитанию своих качеств, улучшающих образ жизни, поддержание бодрости с помощью физических упражнений, умение заставить себя соблюдать ежедневную гигиену, сохранять порядок в своей комнате и т.п.

Эти шесть частных показателей составляют общий фактор – Психологическая культура личности (все вопросы методики).

Развитие психологической культуры у детей связано, по-видимому, как с действием факторов наследственности и среды, так и с собственной активностью субъекта, т.е. с постановкой развивающих самозадач и их осуществлением.

Данная методика – модификация одноименной методики О.И. Моткова (Мотков О.И. Психологическая культура личности/ Газ. "Школьный психолог", 1999, № 15, с. 8-9; <http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm>). В ней, во-первых, с учетом возрастных особенностей детей, изменены формулировки пунктов, но с сохранением их запроецированного психологического содержания. Пункты даны в виде вопросов, что упрощает их понимание. Во-вторых, для облегчения работы школьников с методикой, учитывается только реальное проявление признаков психологической культуры в поведении, без необходимости оценивать силу своих стремлений к ней (т.е. собираются данные только по шкале Б первоначальной методики).

В то же время сохранены 5-балльная шкала возможных ответов, изучаемые показатели психологической культуры, ключ и способ обработки первичных данных.

Литература

1. 10. Мотков О.И. Методика "Психологическая культура личности"/ Газ. "Школьный психолог", 1999, № 15, с. 8-9
2. 11. <http://psychology.rsuh.ru/motkov.htm>.

БЛАНК методики «Психологическая культура личности»

Инструкция: Пожалуйста, ответьте на предложенные ниже вопросы о ваших умениях общаться с другими детьми и владеть собой. Свой ответ выбирайте из пяти предложенных возможных ответов. Справа от каждого вопроса обведите кружком цифру, обозначающую выбранный Вами ответ.

1 - очень редко

2 - редко

3 - иногда

4 - часто

5 - всегда

Фамилия и имя _____ Дата обследования _____

Дата рождения _____ Пол _____

Школа №, город _____ Класс _____

№	психологические умения и проявления	1	2	3	4	5
1	Всегда ли ты понимаешь, чем вызваны твои поступки?	1	2	3	4	5
2	Сочувствуешь ли ты другим детям, когда им плохо?	1	2	3	4	5
3	Умеешь ли ты отвлекаться от неприятных переживаний и переключаться на интересные и приятные занятия?	1	2	3	4	5
4	Охотно ли ты осваиваешь новые игры?	1	2	3	4	5
5	Успеваешь ли ты готовить уроки так, чтобы оставалось время для других дел?	1	2	3	4	5
6	Стараешься ли ты вести себя так, чтобы быть похожим на своих любимых героев?	1	2	3	4	5
7	Признаешь ли ты свою неправоту в споре с другими, если ты не прав?	1	2	3	4	5
8	Способен ли ты сохранять спокойствие в спорах с одноклассниками?	1	2	3	4	5
9	Умеешь ли ты сохранять выдержку в трудных ситуациях?	1	2	3	4	5
10	Умеешь ли ты придумывать игры для себя, чтобы не было скучно?	1	2	3	4	5
11	Всегда ли ты выполняешь свои обещания?	1	2	3	4	5
12	Поддерживаешь ли ты в себе бодрость с помощью физических нагрузок и других занятий?	1	2	3	4	5
13	Можешь ли ты сказать, кем хочешь стать в будущем?	1	2	3	4	5
14	Стараешься ли ты говорить так, чтобы тебя лучше понимали окружающие?	1	2	3	4	5
15	Часто ли тебе удается улучшить свое плохое настроение?	1	2	3	4	5
16	Ищешь ли ты новые приемы и способы выполнения привычной деятельности?	1	2	3	4	5
17	Часто ли тебе удается осуществлять свои намерения?	1	2	3	4	5
18	Умеешь ли ты заставить себя чистить зубы, убирать постель, держать в порядке свой стол?	1	2	3	4	5

КЛЮЧ

№	Виды культурно-психологического поведения	Вопросы №
I	Самопонимание и самопознание	1, 7, 13
II	Конструктивность общения	2, 8, 14
III	Психическая саморегуляция	3, 9, 15
IV	Наличие творчества	4, 10, 16
V	Самоорганизованность	5, 11, 17
VI	Саморазвитие	6, 12, 18
VII	Психологическая культура в целом	1 - 18

Изучается степень проявления шести видов культурно-психологического поведения, составляющих психологическую культуру человека, а также ее общее проявление в целом.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ:

1. Вычисляем показатели проявления каждого вида культурно-психологического поведения - Ср I, Ср II, Сначала подсчитываем среднее арифметическое ответов о культурно-психологическом поведении вида I, затем - вида II, и так далее. Затем вычисляем среднюю по обобщенному показателю психологической культуры в целом Ср ПК - т.е. показателю итоговой степени проявления всех шести видов психологической культуры - суммируем ответы по всем вопросам и делим сумму на 18. Заносим эти средние в таблицу.

2. Определяем по таблице 1 уровни гармоничности каждого вида психологической культуры и обобщенный показатель - уровень гармоничности психологической культуры личности в целом.

Таблица 1. Примерные уровни гармоничности характеристик психологической культуры (балльные показатели)

УРОВЕНЬ	Гармоничность качеств психол. культуры ($X_{ср} = 3,25$ балла)	%
Высокий	3,61 - 4,50	65,01 - 87,50
Псевдо-высокий	4,51 - 5,00	87,51 - 100,0
Средний	2,91 - 3,60	47,51 - 65,00
Низкий	1,00 - 2,90	0,00 - 47,50