

# Психологическая культура личности

- — дать знания, сформировать такие умения, побудить к таким размышлениям, которые помогали бы учащимся познавать свой внутренний мир, строить свою жизнь, выбирать жизненный путь, создавать благополучную Я-концепцию, получать удовлетворение от жизни. И все названное можно назвать одним общим понятием — **психологическая культура личности.**

# Цель:

- изучить учащихся, их проблемы, связанные с психологической культурой, наметить пути ее повышения, обеспечить сопровождение на всех возрастных периодах.

- Существующие программы психодиагностики, разработанные в рамках модели сопровождения психического развития ребенка, направлены на изучение психолого-педагогического статуса учащихся в основном в «переходные периоды»:
  - при поступлении в школу;
  - при переходе в основное звено (в 3-5-х классах);
  - при отборе в профильные классы (или выборе профильных классов);
  - при окончании школы, выборе профессии.

- — снижение уровня агрессивности и конфликтности, увеличение количества конструктивных реакций и позитивных поведенческих стратегий;
- — усиление конструктивного и позитивного «начал» в отношениях к учителям, одноклассникам, родителям;
- — выраженность духовных ценностей в системе ценностных ориентации («творчество», «познание», «развитие », « образование »);
- — активное развитие рефлексии психологической реальности; высокий уровень интроспективного анализа;
- — повышение уровня (в сравнении с контрольными классами) культуры чувств и культуры интеллектуальной деятельности.

# Профессиональное самоопределение

- период определения жизненных планов, формирования системы ценностей, мировоззрения, убеждений, идеалов, смысла жизни, и в целом — профессионального, личностного и жизненного самоопределения
- Главная цель профессионального самоопределения - постепенное формирование у школьников внутренней готовности к осознанному и самостоятельному построению, корректировке и реализации перспектив своего развития (профессионального, жизненного и личностного), готовности рассматривать себя развивающимся во времени и самостоятельно находить лично значимые смыслы в конкретной профессиональной деятельности. Развитие интеллекта, воображения в юности тесно связано с развитием творческих способностей не просто усвоения информации, а проявления интеллектуальной инициативы и создания чего-то нового.

# Основные типы самоопределения человека (Н.С. Пряжников) :

- — самоопределение в конкретной трудовой функции, операции;
- — самоопределение на конкретном трудовом посту;
- — самоопределение в специальности;
- — самоопределение в профессии (в группе родственных специальностей);
- — жизненное самоопределение (где профессиональное самоопределение является важнейшей составной частью);
- — личностное самоопределение (как высший уровень жизненного самоопределения);
- — самоопределение в культуре, выход на «социальное бессмертие» — по А. Г. Асмолову — как высший уровень личностного самоопределения.

# Самоопределение

- «Самоопределение — это способность строить самого себя, свою индивидуальную историю, умение переосмысливать собственную сущность». П.Г. Щедровицкий
- Таким образом, в самоопределении присутствуют следующие составляющие:
  - — четкие ориентиры, которые служат основанием для выбора;
  - — активность человека по анализу путей и возможностей и выбор одной из них, одновременно ограничивая себя;
  - — творчество, так как в выборе пути для себя необходимо учесть множество моментов, связанных с собственными возможностями, потребностями, а также объективными возможностями реализации выборов.

# старших школьников состоят в следующем (А.В. Мудрик, И.С. Кон, Е. Мелибруда, Ф. Зимбардо,

К. Хорни)

- 1. Неспособность оставаться одному. Оставшись один, он теряется, не знает, что с собой сделать, испытывает скуку и пустоту.
- 2. Низкое самоуважение, выраженное в заниженной самооценке. Это побуждает избегать контактов, появляется ощущение безнадежности.
- 3. Социальная тревожность, неуверенность в общении, застенчивость, постоянное ожидание насмешек или осуждений со стороны окружающих приводит к «уходу в себя».
- 4. Коммуникативная «неуклюжесть», отсутствие необходимых навыков общения, неумение вести себя в сложных межличностных ситуациях (знакомство, ухаживание), часто в сочетании с низкой эмпатией. Это порождает разочарование и обманутые ожидания.
- 5. Недоверие к людям, восприятие их враждебными и эгоистичными. В этом случае возможно не только избегание контактов, но и озлобление, горечь.
- 6. Внутренняя скованность, неспособность к самораскрытию, чувство непонятности. Это зачастую ведет к разыгрыванию «чужих» ролей, ролевым «маскам».
- 7. Трудности выбора партнера, неспособность завязать личные отношения, постоянный выбор неподходящих партнеров. В результате возникает чувство бессилия и обреченности.
- 8. Страх быть отвергнутым, связанный с пониженным самоуважением и неудачным прошлым опытом, боязнь новых разочарований. Усугубляется безотчетным чувством вины и сознания собственной малоценности.
- 9. Сексуальная тревожность, сознание своей внешней непривлекательности или беспомощности. Усугубляется стыдом и затрудняет все прочие несексуальные отношения.
- 10. Боязнь эмоциональной близости приводит к уклонению от углубления дружеских отношений, предполагающих взаимное самораскрытие. Боязнь быть застигнутым врасплох, отказ от принятия ответственности, разумного риска.
- 11. Неуверенная пассивность, постоянные колебания, неопределенность в оценке собственных чувств. Отсутствие настойчивости, инициативы в углублении и развитии личных отношений, настороженность к попыткам такого рода со стороны партнера.
- 12. Нереалистические ожидания, ориентация на слишком жесткие нормы и требования. Нетерпимость и нетерпеливость, не позволяющие личным отношениям обрести устойчивость, склонность разрывать отношения без достаточных оснований.



# Диагностики психологической культуры первоклассников

Программа диагностики психологической культуры первоклассников

1. Опросник «Психологическая грамотность»
2. Методика «Представления»
3. Определение эмоциональных состояний
4. Метафоры
5. Определение нравственных понятий
6. Определение самооценки
7. Анализ ситуации
8. Анализ ситуации
9. Методика изучения опосредованного запоминания Л.А. Венгера
10. Размышление (или сочинение) на заданную тему
11. Методика «Неоконченные предложения»
12. Анкета для учащихся «Как я веду себя»
13. Анкета для родителей
14. Проективные рисунки
  - 14.1. Проективный рисунок «Моя семья» (по Р.Ф. Беляускайте)
  - 14.2. Проективный рисунок «Что мне нравится в школе?» (по Н.Г. Лускановой)
  - 14.3. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»
15. Методика «Выбор»
  - 15.12. Методика «Идеальный человек»

# Диагностики психологической культуры выпускников начальной школы

- Программа диагностики психологической культуры выпускников начальной школы (3-й или 4-й класс)
- 1. Опросник «Психологическая грамотность»
- 2. Методика «Представления»
- 3. Определение эмоциональных состояний
- 4. Метафоры
- 5. Определение нравственных понятий
- 6. Определение самооценки
- 7. Анализ ситуации
- 8. Анализ ситуации
- 9. Сочинение-размышление на заданную тему
- 10. Методика «Неоконченные предложения»
- 11. Анкета для учащихся «Как я веду себя»
- 12. Анкета для родителей
- 13. Проективные рисунки
- 13.1. Проективный рисунок «Моя семья»
- 13.2. Проективный рисунок «Я в прошлом, я в настоящем, я в будущем»
- 14. Методика «Выбор»
- 14.12. Методика «Идеальный человек»
- 15. Тест для учащихся «Коммуникативная компетентность»

# Диагностики психологической культуры подростков и старшекласников

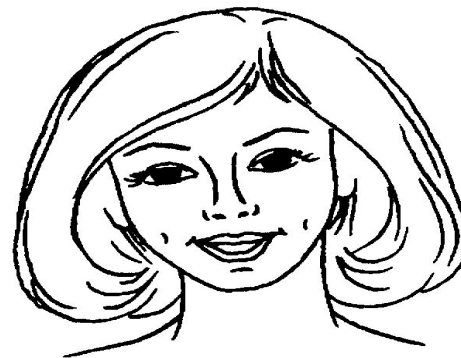
- Программа диагностики психологической культуры подростков и старшекласников
- 1. Методика «Психологическая грамотность»
- 2. Анкета «Волевые привычки»
- 3. Тест «Терпимый ли ты человек?»
- 4. Тест «Умеешь ли ты слушать?»
- 5. Тест «Общительный ли я человек?»
- 6. Тест «Изучение уровня эмпатийных тенденций»
- 7. Хороший ли ты друг
- 8. Методика «Неоконченные предложения»
- 9. Методика «Выбор»
- 10. Анкета «Мой выбор»
- 11. Методика «Мои стремления»
- 12. Шкала оценки потребности в достижениях
- 13. Методика М. Рокича «Ценностные ориентации»
- 14. Методика «Самоанализ личности»
- 15. Методика «Анализ личности учащегося»
- 16. Сочинение на заданную тему
- 17. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филипса
- 18. Модифицированная А.М. Прихожан методика Дембо-Рубинштейн «Самооценка личности»
- 19. Опросник креативности личности Девиса
- 20. Анкета «Удовлетворенность собственной жизнью»
- 21. Тест готовности к саморазвитию
-

# Диагностики психологической культуры выпускников средней школы

- Программа диагностики психологической культуры выпускников средней школы
- 1. Анкета
- 2. Тест «Психологическая грамотность»
- 3. Тест Л. Михельсона «Коммуникативные умения» в модификации Ю.З. Гильбуха
- 4. Тест К. Томаса «Я в конфликтной ситуации»
- 5. Тест «Скажи мне, кто твой друг...»
- 6. Тест «Любовь ли это?»
- 7. Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова (ДДО)
- 8. Опросник профессиональных предпочтений Л.Г. Кабардовой
- 9. Методика «Незаконченные предложения»
- 10. Методика диагностики межличностных отношений Т. Лири, Г. Лефоржа, Р. Сазека
- 11. Методика диагностики системы ценностных ориентаций личности Е.Б. Фанталовой в модификации Л.С. Колмогоровой, Д. В. Каширского
- 12. Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьева
- 13. Анкета «Познавательные и образовательные потребности»
- 14. Методика определения эмоциональной направленности личности Б.И. Додонова
- 15. Определение направленности личности (ориентационная анкета) Б. Басса
- 16. Тест определения уровня самоактуализации личности Э. Шострема в модификации Л.Я. Гозмана и др. (тест САТ)
- 17. Тест изучения самооценки личности Н.М. Пейсахова
- 18. Методика «Q-сортировка» В. Стефансона
- 19. Методика диагностики степени удовлетворенности потребностей
- 20. Вы умеете быть счастливым?
-



ГНЕВ



РАДОСТЬ



ПЕЧАЛЬ

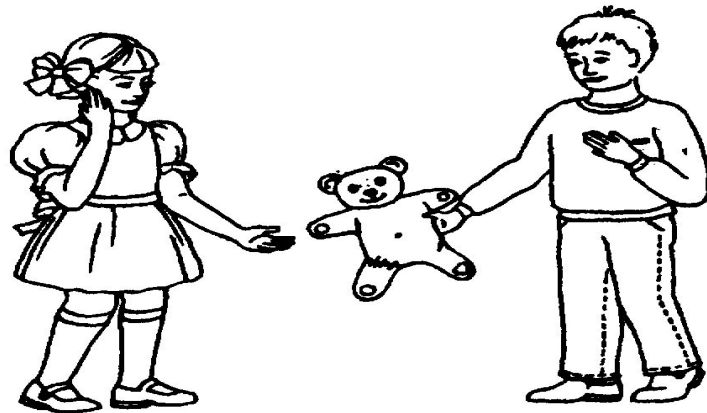
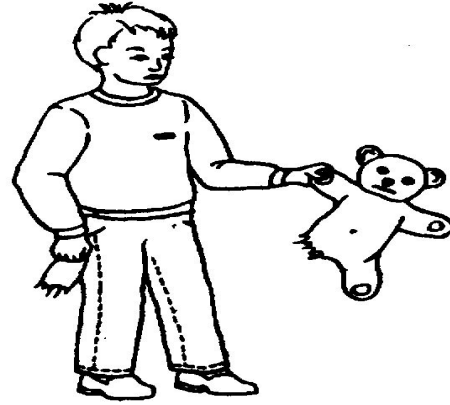
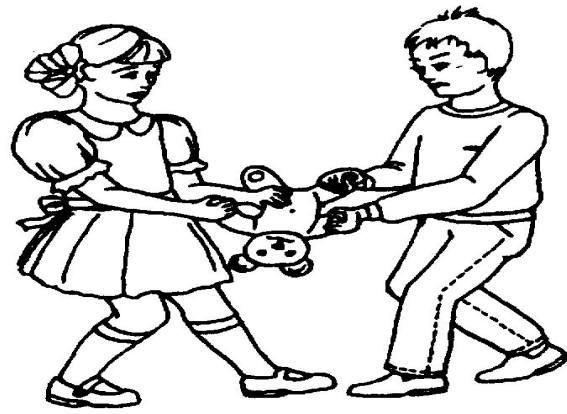


СТРАХ



УДИВЛЕНИЕ







ГНЕВ



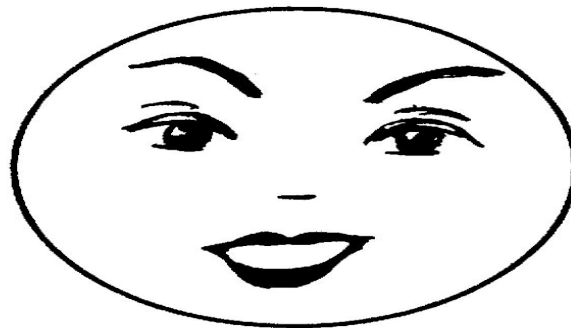
РАДОСТЬ



ПЕЧАЛЬ



СТРАХ



УДИВЛЕНИЕ



# Планируемые показатели (результаты)

- 1. Осознание различий научной, паранаучной и житейской (обыденной) психологии, специфики психологического познания, его средств и методов, роли психологии в жизни человека и общества, отличий психологии от смежных областей знаний о человеке.
- 2. Освоение эмпирических и теоретических понятий, представлений из различных отраслей психологии, имеющих наибольшее значение для дальнейшей личной и общественной жизни (независимо от специфики профессиональной деятельности).
- 3. Познание себя, своих индивидуально-психологических особенностей и возможностей, необходимых для выбора профессии, самосовершенствования, самореализации, построения эффективных и удовлетворяющих личность межличностных отношений.
- 4. Понимание необходимости учитывать внутренние состояния, переживания, индивидуальные особенности в общении, взаимоотношениях, поведении, освоение психологической позиции в различных ситуациях.
- 5. Освоение «номенклатуры» средств и способов познавательной деятельности (перцептивной, мнемической, интеллектуальной, имажитивной), общения, анализа различных ситуаций, самоорганизации, саморегуляции, владение семиотической составляющей общения, познания и поведения.
- 6. Готовность к самообразовательной деятельности, в том числе в области человекознания, к самоопределению, самосовершенствованию, самопроектированию, а также реальный опыт самоосуществления в этих направлениях.
- 7. Освоение базисных коммуникативных умений (около 50), среди которых: умение вступать в контакт, умение слушать другого, умение обратиться с просьбой, умение оказать и принять сочувствие, поддержку, умение сказать «нет» адекватно ситуации, умение оказывать и принимать знаки внимания, умение реагировать на справедливую и несправедливую критику, умение понимать состояние другого человека, умение анализировать мотивы поведения другого человека и свои собственные, умения обращаться с просьбой, благодарить, прощаться, извиняться.
- 8. Преобладание позиции «на равных» в общении, готовность к сотрудничеству, совместной деятельности.
- 9. Свободное самовыражение, самопредъявление, отсутствие скованности и закомплексованности (умение выражать свои чувства и мысли).
- 10. Выработка идеалов, убеждений, ценностных ориентации, стремлений, принципов, в основе которых лежат гуманистические общечеловеческие ценности.
- 11. Интерес к внутреннему миру человека и своему собственному, бережное и щадящее отношение к индивидуальности и уникальности каждого человека.
- 12. Сформированность базисных стремлений: поддерживать хорошую физическую и психическую «форму», самочувствие, развивать нравственные качества, самосовершенствоваться в намеченной области (областях), заниматься самообразованием, жить по законам Истины, Красоты и Добра, быть полезным членом общества, выстраивать свою жизненную перспективу, стремиться к жизнелюбительству. Сформированность разумных потребностей.
- 13. Принятие ответственности за свои действия, свой выбор, вера в свои *силы* и возможность контролировать события собственной жизни, преобладание внутренней локализации контроля.
- 14. Самоидентификация согласно полу и возрасту, во времени и пространстве социума и культуры.
- 15. Сформированность познавательных, профессиональных интересов и готовности к выбору профессии на основе учета необходимых объективных и субъективных условий.
- 16. Благополучная, близкая к адекватной самооценка, положительное самоотношение, самопринятие и самоуважение.
- 17. Развитая рефлексия, активное и оправданное обращение к ретроспективной и перспективной, коммуникативной познавательной и личностной рефлексии. Анализ и сравнение своего поведения, поступков, действий с социально принятыми нормативами, ожиданиями других людей, дифференциация «Я — реальное», «Я — зеркальное», «Я — идеальное».
- 18. Удовлетворенность своей жизнью, самореализацией, полноценное проживание настоящего, следуя принципу «здесь и теперь», ощущение осмысленности и наполненности собственной жизни, состояние внутренней непротиворечивости между возможным и желаемым, отсутствие фрустрации в отношении жизненных перспектив, построение их в соответствии со своими возможностями.
- 19. Творческий подход к делам, отношениям, пониманию человека, с проявлением гибкости, самостоятельности, критичности в отношении противоречивой информации, воздействий.
- 20. Развитие собственного видения и способа решения проблем, не копируя некритично чужой опыт, поиск адекватных форм и способов поведения, общения.