ГОСУДАРСТВЕННОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«КУЗБАССКОЕ УЧИЛИЩЕ ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

УТВЕРЖДАЮ
директор ГПОУ
«Кузбасское УОР»
Н.В.Сизикова
Приказ от 30.08.2023 г.№_245 а-у___

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я В МИРЕ ЛЮДЕЙ»

9 КЛАСС

Принята педагогическим советом
ГПОУ «Кузбасское УОР»
Протокол от 30.08.2023 № 1

Ленинск-Кузнецкий
2023

1. Пояснительная записка

Развитие российского общества выдвигает новые требования к развитию личности, в первую очередь с позиции его успешной социализации. От педагогических работников сегодня требуется владение не только профессиональными, но и хорошо развитыми коммуникативными компетенциями. Динамичный характер жизни и профессиональной деятельности педагога по физической культуре и спорту требует от него таких качеств как коммуникабельность, готовность быстро адаптироваться к новым условиям работы и регулировать отношения между людьми в процессе совместной деятельности, самостоятельность, ответственность и готовность решать задачи в нестандартных условиях. Это, в первую очередь, означает умение работать в команде на общий результат, участвовать в принятии рациональных решений, умение сделать понятным смысл своего высказывания для других и понимать точку зрения своих будущих воспитанников. Кроме того, необходимо уметь работать с информацией, используя различные информационные технологии, продуктивно разрешать конфликты, публично представлять результаты своей работы, учитывать содержательную критику. Необходимостью владения всеми перечисленными компетенциями будущего профессионала и качествами личности обучающимися обусловлено содержание программы курса внеурочной деятельности «Я в мире людей».

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Я в мире людей» составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;
- примерной основной образовательной программы основного общего образования;
- примерной программы внеурочной деятельности (начальное и основное общее образование);
- авторская программа предпрофильного курса «Психология общения» для обучающихся 9 класса.

Рабочая программа адресована обучающимся основной школы (9 класс).

Цель программы: совершенствование коммуникативных навыков обучающихся 9-х классов.

Задачи программы:

- закреплять представление о процессе общения как обмене информацией, механизмах взаимопонимания в процессе общения;
- развивать навыки эффективного общения и слушания, умение вести диалог, координировать свои действия с действиями партнеров по совместной деятельности;
- формировать социально адекватные способы поведения;
- воспитывать желание преодолевать коммуникативные барьеры в общении, доброжелательное и чуткое отношение к людям.

Программа «Я в мире людей» реализуется в рамках социального направления внеурочной деятельности.

Форма проведения – тренинговые занятия.

Программа рассчитана на 34 часа.

Занятия могут проводиться как в спортивном зале, так и в учебном кабинете. Помещение для занятий должно позволять расставить стулья для участников по кругу.

Программа занятий предусматривает разнообразные формы работы: диагностику, мини-лекции, анализ ситуаций, деловые, ролевые и ситуативные игры, групповые обсуждения, мозговой штурм, групповое и индивидуальное решение проблем.

1. Содержание программы

Программа «Я в мире людей» вводится в период адаптации девятиклассников к обучению в условиях ГПОУ «Кузбасское УОР» и реализуется поэтапно (по разделам).

Первый раздел программы направлен на командообразование в группе.

Второй раздел посвящен влиянию личностных особенностей на общение в группе, позиции человека в группе, восприятию людьми друг друга. В данном разделе так же обсуждается система ценностей семьи и группы, направленность личности в общении.

Третий раздел направлен на освоение навыков эффективного общения. В него входят:

- выработка умения слушать и задавать вопросы, преодолевать возражения;
- отработка навыков презентации, решения конфликтных ситуаций,
- знакомство с техникой ведения деловых переговоров.

Проведение занятий в тренинговом режиме подразумевает следующие **принципы**:

1. Принцип гуманистического отношения к личности, который выражается в уважительном, доброжелательном отношении к друг к другу, поддержки

атмосферы, способствующей комфортному состоянию, самораскрытию и продуктивному обучению каждого участника тренинга.

2. Принцип ответственности. Во время тренинга важны взаимодействие и взаимопомощь участников, обратная связь от участника к группе, от группы к тренеру и т.п.
3. Принцип «здесь и сейчас». Участники переживают и обсуждают только то, что происходит в настоящий момент.
4. Принцип конфиденциальности. Он заключается в том, что за пределы тренинга не должно выноситься ничего из происходящего там, нельзя обсуждать участников тренинга с другими людьми.

3. Результаты освоения программы

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я в мире людей» отражают

1. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

2. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;

3. развитие компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;

4. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми;

5. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Я в мире людей» отражают:

1. умение самостоятельно определять пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения конфликтных ситуаций;

2. умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с действиями группы и изменяющейся ситуацией;

3. умение организовывать совместную деятельность в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

4. умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

Форма первичного и завершающего контроля: диагностика социально-коммуникативной компетенции. Промежуточный контроль составляет рефлексия обучающихся, что даёт участникам возможность осознать свои успехи, изменения, наметить план применения этих достижений в дальнейшем.

4. Тематическое планирование
с определением основных видов внеурочной деятельности

Количество часов	**Наименование разделов и тем программы**	**Основное содержание по темам**	**Формы работы и виды деятельности учащихся**
2 часа	**Введение**	Знакомство с участниками занятий, ознакомление с основными принципами проводимого занятия, Первичная диагностика коммуникативной компетентности обучающихся	1.Игры на знакомство, дискуссии о значении общения, анализ личностных особенностей, принятие групповых правил. 2. Определение групповых целей работы. 3.Диагностика: 1. Диагностика коммуникативного контроля 2. Диагностика потенциала коммуникативной импульсивности 3. Диагностика интегральных форм коммуникативной агрессивности
Раздел №1 Веревочный курс на сплочение коллектива 4 часа			
4 часа	Веревочный курс на сплочение коллектива	Сплочение группы в процессе преодоления трудностей, создание атмосферы взаимного доверия и поддержки в коллективе.	1. Игры и упр на командообразование, принятие общегруппового решения: «Космическая скорость», «Минное поле», «Путаница», «Плот», «Лабиринт», «Треугольники», «Паутина», «Обрыв», «Доверительное поднятие и падение», «Итоговая рефлексия» 2. Принятие командного решения
Раздел №2 Влияние личностных особенностей на общение в группе 6 часов			
1 час	Восприятие и понимание людьми друг друга	Осознание субъективности восприятия человека. Отработка социальных ролей общества.	1.Мини-лекция «Ничто не поверхностно для глубокого наблюдателя!» 2.Игры и упражнения: «Тактильный телеграф», «Опиши портрет», «Биография», Стороны моего «Я», «Девиз», «Итоговая рефлексия» 3. Навыки установления дистанции общения,

			индивидуальные особенности людей.
1 час	Позиция человека в группе	Осознание субъективности восприятия человека.	1.Дискуссия: «Всегда ли мы ведем себя одинаково в разных группах» 2.Игры и упражнения: «Тактильный телеграф», «Повороты», «Равный счет», «Роли», «Итоговая рефлексия» 3.Навки ведения дискуссии, Отработка социальных ролей общества
2 часа	Система ценностей группы и направленность личности	Развитие позитивного отношения к жизни, умения ориентироваться в неожиданных ситуациях	1.Беседа**: «**Что является важным фактором для достижения успеха» 2.Игры и упражнения: «Комплимент», «3 слова», «Неожиданные вопросы», «Ценности», «Подарок», «Итоговая рефлексия» 3.Рефлексия личностных, семейных и групповых ценностей
2 часа	Эмоции в общении	Влияние эмоционального состояния на успешность общения.	1.Беседа: «Что такое эмоции? Эмоциональное состояние? 2.Игры и упражнения: «Приветствие–комплимент», «Имитатор», «Вопрос-ответ», «Три походки», «Скажи фразу», «Крокодил», «Итоговая рефлексия» 3.Выработка адекватности восприятия и выражения эмоций на вербальном и невербальном уровне
Раздел №3 Освоение навыков эффективного общения 20 часов			
2 часа	Основные компоненты успешного общения	Выработка навыков эффективного общения, уверенности в неожиданных ситуациях.	1.Беседа: «Уверенно ли вы ведете беседы?» 2.Игры и упражнения: «Приветствие-комплимент», «Перечень причин», «Послание миру», «Итоговая рефлексия» 3. Выработка навыка отражения мыслей собеседника своими словами

2 часа	Умение слушать	Овладение умением активного слушания.	1.Беседа: Что означает фраза «Я тебя слушаю?» 2.Игры и упражнения: «Приветствие-комплимент», «Выражение мысли другими словами», «Передай изображение», «Перефразирование», «Итоговая рефлексия» 3. Участие в дискуссии. Выработка умения передачи точной информации.
2 часа	Умение задавать вопросы	Отработка навыка восприятия информации.	1.Беседа «Умение задать вопрос» 2.Игры и упражнения: «Приветствие-комплимент», «Сокращение рассказа», «Неожиданные вопросы», «Персонажи», «Итоговая рефлексия» 3. Умение задавать открытые и закрытые вопросы
2 часа	Преодоление возражений	Отработка умений самоанализа.	1.Мини-лекция: «Умение отказать собеседнику» 2.Игры и упражнения: «Приветствие-комплимент», «Поиск соединительных звеньев», «Да, но...», «Круг», «Итоговая рефлексия» 3. Умение говорить «нет» в разных жизненных ситуациях.
2 часа	Навыки презентации	Знакомство с понятием презентация.	1.Беседа: «Что такое презентация?» 2.Игры и упражнения: «Приветствие – комплимент», «Три слова», «Разработка и представление идей», «Итоговая рефлексия» 3.Отработка навыков в выработке и представлении идей, невербального восприятия выступающего, эффективного слушания, умения задавать вопросы и отвечать на них.

2 часа	Импровизации в общении	Отработка навыка импровизации, умения находить логическую связь между словами, предметами и явлениями.	1.Чтение и обсуждение стихотворения С.Михалкова «Как старик корову продавал» 2.Игры и упражнения: «Приветствие – комплимент», «Поиск соединительных звеньев», «Вопрос-ответ», «Неожиданная находка», 3. Рефлексия эмоционального состояния
2 часа	Конфликты. Влияние установок на развитие конфликта	Выработка навыков конструктивного общения.	1.Беседа: «Конфликтная ситуация» 2.Игры и упражнения: «Приветствие – комплимент», «Опиши картинку», «Конфликтная ситуация», Итоговая рефлексия 3.Рефлексия эмоционального состояния в конфликтных ситуациях.
2 часа	Техника ведения деловых переговоров	Отличие непринужденной беседы от делового обсуждения проблемы.	1.Беседа: «Виды общения» 2.Игры и упражнения: «Приветствие – комплимент», «Я в тебе уверен», «Начало деловой встречи», «Эффективное убеждение», Итоговая рефлексия 3.Отработка навыков делового сотрудничества
4 часа	Тренинг по предложенным ситуациям	Отработка навыков эффективного общения	Приветствие комплимент Игры: «Кораблекрушение», «Клад», «Стресс», «Полет на воздушном шаре»
2 часа	Заключительное занятие	Подведение итогов тренинга. Осознание приобретений новых навыков общения, своих сильных сторон Итоговая диагностика	Ассоциации настроения Упражнения: «Мои сильные стороны», Рисунок «3 - Я», Анкетирование Диагностика: 1. Диагностика коммуникативного контроля
ИТОГО: 34 часа			

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

Учебно-методическое обеспечение

1. Андреева, Г.М.Социальная психология [Текст]: учебное пособие для ВУЗов / Г.М. Андреева. - .М.:Аспект-Пресс, 2018.- 363с.
2. Ефимова, Н.С. Психология общения [Текст] : учеб. пособие: практикум по психологии / Н.С. Ефимова.– М. : ИД «Форум» : ИНФА-М, 2017. - 192с.
3. Панфилова, А.П. Психология общения [Текст] : учебник для студентов СПО / А.П. Панфилова - М. : «Академия», 2018. – 288с.
4. Кудряшов А.Ф. Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации [Текст] / под ред. А.Ф. Кудряшова – Петрозаводск : «Петроком», 2012. – 302с.
5. Родионов, А.В. Психология физической культуры и спорта [Текст]: учебник для студ. вузов / А.В. Родионов, В.Ф. Сопов, В.Н. Непопалов; под ред. А.В. Родионова - М. : Академия, 2016. – 368с.
6. Фетискин Н.П., Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп [Текст] / Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. — М. Изд-во Института Психотерапии. 2012 — 179с.
7. Чечурова Ю.Ю. ПСИХОЛОГИЯ ДЕЛОВОГО ОБЩЕНИЯ Учебно-методический комплекс по дисциплине [электронный ресурс] / под ред. Ю.Ю. Чечуровой, Тверь, 2012
8. Шеламова, Г.М. Деловая культура и психология общения [Текст] : учебник для начального профессионального образования / Г.М. Шеламова. – 10-е изд. – М. : Издательский центр «Академия», 2013. – 178с.

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал
2. Кабинет с возможностью расставить стулья для участников по кругу
3. Интерактивный комплекс
4. Канат, веревки для проведения веревочного курса
5. Листы бумаги, карандаши, ручки, фломастеры

Приложение

Диагностика коммуникативного контроля (М. Шнайдер)

Методика предназначена для изучения уровня коммуникативного контроля. Согласно М. Шнайдеру, люди с высоким коммуникативным контролем постоянно следят за собой, хорошо осведомлены, где и как себя вести. Управляют своими эмоциональными проявлениями. Вместе с тем они испытывают значительные трудности в спонтанности самовыражения, не любят непрогнозируемых ситуаций. Люди с низким коммуникативным контролем непосредственны и открыты, но могут восприниматься окружающими как излишне прямолинейные и навязчивые.

Инструкция. Внимательно прочитайте 10 высказываний, отражающих реакции на некоторые ситуации общения. Каждое из них оцените как верное (В) или неверное (Н) применительно к себе, поставив рядом с каждым пунктом соответствующую букву.

Опросник

1 Мне кажется трудным подражать другим людям.
2 Я смог бы свалять дурака, чтобы привлечь внимание окружающих.
3 Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4 Другим людям иногда кажется, что мои переживания более глубоки, чем это есть на самом деле.
5 В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6 В различных ситуациях в общении с другими людьми я часто веду себя по-разному.
7 Я могу отстаивать только то, в чем искренне убежден.
8 Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я часто бываю именно таким, каким меня ожидают видеть.
9 Я могу быть дружелюбным с людьми, которых не выношу.
10 Я не всегда такой, каким кажусь.

Обработка и интерпретация

По 1 баллу начисляется на ответ «Н» на вопросы 1,5, 7 и за ответ «В» на все остальные вопросы. Подсчитывается сумма баллов.

0-3 балла — низкий коммуникативный контроль; высокая импульсивность в общении, открытость, раскованность, поведение мало подвержено изменениям в зависимости от ситуации общения и не всегда соотносится с поведением других людей.

4-6 баллов — средний коммуникативный контроль; в общении непосредственен, искренне относится к другим. Но сдержан в эмоциональных проявлениях, соотносит свои реакции с поведением окружающих людей.

7-10 баллов — высокий коммуникативный контроль; постоянно следит за собой, управляет выражением своих эмоций.

Диагностика коммуникативно-характерологических особенностей личности (Л.И. Уманский, И.А. Френкель, А.Н. Лутошкин, А.С. Чернышов и др.)

Данная методика предназначена для определения базовых особенностей личности в процессе межличностных отношений, их диагностика может осуществляться в формах самооценки, экспертных оценках или в их сочетаниях.

Инструкция. Черты характера оцениваются по пятибалльной системе. В данной схеме оценки обозначаются 5, 4, 3, 2, 1.

В графе напротив соответствующей оценки, которую дает сам испытуемый или эксперт, ставится крестик. Баллы соответствуют следующим уровням проявления данной черты:

5 — черта проявляется постоянно, зримо, характерно, ярко выражено, типично для личности.

4 — чаще проявляется, чем не проявляется.

3 — не выражена достаточно определенно, как правило, не проявляется.

2 — противоположная черта личности проявляется чаще, чем данная. Эта противоположная черта выражена заметнее.

1 — ярко выражена противоположная черта, она проявляется активно, зримо, типично.

Кроме этого, желательно охарактеризовать оцениваемое качество с точки зрения не только того, в какой степени обладает этим качеством данная личность, но и старается ли она это качество активно «навязать» другим. В графе «а» ставится плюс (+), если характеризуемая личность активно переносит это свое качество на других, знак минус (-) оставится тогда, когда это качество не переносится на других и является сугубо личным свойством, и наконец, знаком равенства (=) обозначается тот случай, когда не выражено ни то, ни другое. В графе «б» отмечаются изменения данного качества, которые произошли за последнее время: усиление этого качества отмечается знаком плюс (+), ослабление — знаком минус (-), а знаком равенства (=) обозначается отсутствие тенденции развития как в сторону «+», так и «-». В графе «в» отмечается тенденция к изменению этого качества в дальнейшем: тенденция усиления обозначается «+», ослабления «-», а знаком равенства «=» обозначается отсутствие тенденции развития как в сторону «+», так и в сторону «-».

	А. ЧЕРТЫ ХАРАКТЕРА, ВЫРАЖАЮЩИЕ НАПРАВЛЕННОСТЬ ЛИЧНОСТИ								
		5	4	3	2	1	а	б	в
1.	Принципиальность или беспринципность								
2.	Коллективизм или индивидуализм								
3.	Правдивость или лживость								
4.	Общественная или эгоистическая								
5.	Трудолюбие или леность								
6.	Бескорыстие или корыстолюбие								
7.	Скромность или нескромность								
8.	Справедливость или несправедливость в отношении: а) к сверстникам								

Диагностика потенциала коммуникативной импульсивности (В.А. Лосенков)

Инструкция. Предлагаемый тест-опросник содержит 20 вопросов. К каждому из вопросов дана шкала ответов. Внимательно прочитайте каждый вопрос и обведите кружочком номер выбранного вами ответа. В тесте нет «плохих» или «хороших» ответов. Постарайтесь почувствовать себя свободно и отвечать искренне. Предпочтительнее тот ответ, который первым пришел вам в голову.

Опросник

1. Если вы беретесь за какое-то дело, то всегда доводите его до конца?
   а) определенно да;
   б) пожалуй, да;
   в) пожалуй, нет;
   г) нет, не всегда.
2. Вы всегда спокойно реагируете на резкие или неудачные замечания в свой адрес?
   а) определенно да;
   б) пожалуй, да;
   в) пожалуй, нет;
   г) определенно нет.
3. Вы всегда выполняете свои обещания?
   а) определенно да;
   б) пожалуй, да;
   в) пожалуй, нет;
   г) определенно нет.
4. Вы часто говорите и действуете под влиянием минутного настроения?
   а) очень часто;
   б) довольно часто;
   в) довольно редко;

г) почти никогда.

5. В критических, напряженных ситуациях вы хорошо владеете собой?
   а) да, всегда владею;
   б) пожалуй, всегда;
   в) пожалуй, нет;
   г) нет, не владею.

6. У вас часто без видимых или достаточно веских причин меняется настроение?
   а) такое случается очень часто;
   б) бывает время от времени;
   в) такое случается редко;
   г) такого вовсе не бывает.

7. Вам часто приходится делать что-то наспех, когда поджимают сроки?
   а) определенно да;
   б) пожалуй, да;
   в) пожалуй, нет;
   г) определенно. нет.

8. Вы могли бы назвать себя целеустремленным человеком?
   а) да, определенно мог бы;
   б) пожалуй, мог бы;
   в) скорее всего, не мог бы;
   г) нет, определенно не мог бы.

9. В словах и поступках вы придерживаетесь пословицы «Семь раз отмерь, один раз отрежь?»
   а) да, всегда;
   б) часто;
   в) редко;
   г) нет, почти никогда.

10. Вы подчеркнуто равнодушны к тем, кто несправедливо ворчит и задирает вас, например, в автобусе или трамвае?
   а) так я реагирую почти всегда;
   б) так я реагирую довольно часто;
   в) я редко так реагирую;
   г) я никогда так не реагирую.

11. Вы сомневаетесь в своих силах и способностях?
   а) да, часто;
   б) иногда;
   в) редко;
   г) почти никогда.

12. Вы легко увлекаетесь новым делом, но можете быстро к нему охладеть?
   а) определенно да;
   б) пожалуй, да;
   в) пожалуй, нет;
   г) определенно нет.

13. Вы умеете сдерживаться, когда кто-либо из начальства незаслуженно вас упрекает?
   а) определенно да;
   б) пожалуй, да;
   в) пожалуй, нет;
   г) определенно нет.

14. Вам кажется, что вы еще не нашли себя?
   а) согласен, именно так оно и есть;
   б) скорее всего это так;
   в) с этим я вряд ли соглашусь;
   г) я с этим определено не согласен.

15. Может ли под влиянием каких-либо обстоятельств ваше мнение о самом себе не раз измениться?
   а) наверняка так;
   б) весьма вероятно;
   в) маловероятно;
   г) почти невероятно.

16. Обычно вас трудно вывести из себя?
   а) определенно да;
   б) пожалуй, да;

в)пожалуй, нет
г)определенно нет

17.У вас возникают желания, которые по разным обстоятельствам неосуществимы?
а)такие желания возникают у меня часто;
б) такие желания возникают время от времени;
в)у меня редко возникают подобные желания;
г)заведомо неосуществимых желаний у меня не возникает.

18. Обсуждая с кем-либо важные жизненные проблемы, вы замечаете, что ваши собственные взгляды еще не вполне определились?
а)да, часто замечаю;
б)иногда замечаю;
в)замечаю довольно редко;
г) нет, никогда не замечаю.

19.Случается ли, что какое-то дело вам так надоедает, что не закончив его, вы беретесь за новое?
а)да, так часто случается;
б) иногда так бывает;
в)так бывает довольно редко;
г)так почти никогда не случается.

20.Вы несколько неуравновешенный человек?
а)определенно да;
б) пожалуй, да;
в)пожалуй, нет;
г)определенно нет.

Обработка результатов

В процессе обработки результатов подсчитывают величину показателя импульсивности Пи. Он представляет собой сумму баллов, набранную по шкалам всего тест-опросника.

В данном тест-опроснике четырехбалльная шкала ответов.

Для вопросов 1, 2, 3, 5, 8, 9, 10, 13, 16 номер шкалы соответствует количеству баллов, то есть 1, 2, 3 или 4.

Для вопросов 4, 6, 7, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 20 баллы подсчитываются по шкале в обратном порядке, то есть шкале 1 соответствуют 4балла; шкале 2 — 3 балла, шкале 3 — 2 балла и шкале 1 — 4 балла.

Таким образом, показатель импульсивности может варьировать у разных людей от 20 до 80 баллов.

Анализ результатов

Импульсивность — это черта, противоположная волевым качествам: целеустремленности и настойчивости. Чем больше величина показатели импульсивности Пи, тем выше импульсивность.

Уровень импульсивности может быть охарактеризован как высокий, средний и низкий.

Если величина Пи находится в пределах 66-80, то импульсивность высокого уровня, то есть выражена сильно; если величина Пи от 35 до 65, то уровень средний, импульсивность умеренная, а если 34 и менее — то импульсивность низкого уровня. Высокий уровень импульсивности характеризует человека с недостаточным самоконтролем в общении и деятельности. Импульсивные люди часто имеют неопределенные жизненные планы, у них нет устойчивых интересов, увлекаются то одним, то другим.

Люди с низким уровнем импульсивности, наоборот, целенаправленны, имеют ясные ценностные ориентации, проявляют настойчивость в достижении поставленных целей, стремятся доводить начатое дело до конца.

Если импульсивность высока, то следует составить программу самовоспитания, направленную на ее снижение и увеличение целенаправленности. При этом следует учесть особенности локуса субъективного контроля.

Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности (В.В. Бойко)

Отличием данной методики является не только доступность, но и широта и интегральность диагностического диапазона. Она позволяет определить помимо тонких форм проявлений агрессивности и потребность в ней, и степень агрессивного заражения, и способность к торможению, и способы переключения агрессивности.

Инструкция. В бланке для ответов рядом с номером суждения проставьте свои ответы — «да» или «нет».

Опросник

1 Временами я неожиданно «взрываюсь» злостью, гневом.
2 Если я вижу, что мое раздражение или злость передается другим, то обычно тут же беру себя в руки.
3 Чтобы избавляться от накопившейся злости, я придумал себе особый ритуал: периодически колочу подушку, боксирую в стенку, бегаю вокруг дома и т. п.
4 На работе обычно сдерживаюсь, а дома бываю невыдержанным.
5 Иногда я понимаю, что вызываю у кого-либо злость, раздражение, но мне трудно изменить свое поведение или я не хочу этого делать.
6 Если мне хамят, я, как правило, сдерживаюсь от резкости.
7 Иногда я честно признаюсь себе: я плохой человек.
8 Стоит мне разозлиться, как я добиваюсь своего от окружающих.
9 Нередко я оказываюсь вовлеченным в какую-нибудь противоборствующую группировку.
10 Время от времени меня словно тянет поругаться с кем-нибудь.
11 Я часто расплачиваюсь за свою резкость или грубость.
12 Часто какой-нибудь пустяк выводит меня из себя.
13 Разозлившись, я могу ударить кого-либо (ребенка, партнера и т. п.).
14 Чувствуя прилив злости, я могу разрядиться на неодушевленных предметах (бью кулаком о стол, что-нибудь ломаю, бью посуду).
15 Я позволяю себе злость или гнев там, где меня никто не знает.
16 Я думаю, что мой характер –не подарок.
17 Если кто-нибудь из коллег плохо отзовется обо мне, я выскажу ему все, что думаю о нем.
18 Бывают минуты, когда я ненавижу или презираю себя.
19 Чтобы заставить себя сделать что-либо трудное или сложное, мне иногда надо себя хорошенько разозлить.
20 Бывало так, что я оказывался членом нехорошей компании (группировки).
21 Обычно, когда я поругаюсь с кем-нибудь, мне становится легче.
22 Некоторые люди обижены на меня за мою резкость или злобу.
23 Когда я очень устаю, то легко могу разозлиться, выйти из себя.
24 Моя злость обычно быстро проходит, если тот, кто ее вызвал, извиняется или признает свою неправоту.
25 Мне удается гасить раздражение и прочие напряженные состояния в активном отдыхе — в спорте, туризме, культурных мероприятиях.
26 Бывает, что я выясняю отношения с продавцом или клерком на повышенных тонах.
27 У меня острый язык — палец мне в рот не клади.
28 Я обычно легко «завожусь», когда сталкиваюсь с грубостью, агрессивностью или злостью окружающих.
29 Многое из того плохого, что случилось со мной в жизни, я наверняка заслужил.
30 Злость чаще всего помогает мне в жизни.
31 Я часто ругаюсь в очередях.
32 Иногда мне говорят, что я злюсь, но я этого не замечаю.

33 Переживание злости или гнева явно вредит моему здоровью.
34 Иногда я начинаю злиться ни с того ни с сего.
35 Если я разозлюсь, то чаще всего отхожу почти мгновенно.
36 Чтобы успокоить нервную систему, я часто специально начинаю заниматься каким-либо делом (чтение, телевизор, хозяйственные заботы, профессиональная работа).
37 В транспорте или магазине я бываю более агрессивен, чем на работе.
38 Я человек резкий или очень категоричный.
39 Если кто-либо будет зло шутить по моему адресу, я скорее всего поставлю его на место.
40 Я часто злюсь на себя по какому-либо поводу.
41 В общении дома я часто специально придаю своему лицу суровое выражение.
42 Если бы понадобилось пойти на баррикады, я бы пошел.
43 Обычно моя злость дает мне импульс активности.
44 Бывает, я по несколько дней переживаю последствия того, что не смог сдержаться от злости.
45 Бывают моменты, когда мне кажется, что я всех ненавижу.
46 Когда я чувствую прилив злобы или агрессии, то часто ухожу куда-нибудь, чтобы никого не видеть и не слышать.
47 Я часто успокаиваю себя тем, что срываю зло на вещах обидчика.
48 Иногда в транспортной толчее или в очереди я бываю столь агрессивен, что потом переживаю неловкость за себя.
49 Я часто бываю несговорчивым, упрямым, непослушным.
50 Я легко лажу с людьми, которые провоцируют грубость или злость.
51 Если бог когда-нибудь накажет меня за мои грехи, то это будет заслуженно.
52 Чтобы повлиять на окружающих, я часто лишь изображаю гнев или злость, но глубоко не переживаю, не испытываю этих состояний.
53 Я бы принял участие в стихийном митинге протеста, чтобы отстаивать вместе со всеми свои насущные интересы.
54 После вспышки раздражения, злобы я обычно хорошо чувствую себя некоторое время.
55 Моя раздражительность отрицательным образом сказывалась на отношениях с близкими или друзьями.

Обработка данных

Опросник позволяет вывести «индекс агрессии» с учетом 11 параметров, каждый из которых оценивается отдельно в интервале от нуля до 5 баллов. За каждый ответ, соответствующий «ключу», начисляется один балл; чем выше оценка, тем больше проявляется измеряемый показатель агрессивности.

Спонтанность агрессии : +1, +12, +23, +34,
+45; Неспособность тормозить агрессию: -2,
+13, -24, -35, -46;
Неумение переключать агрессию на деятельность или неодушевленные объекты: -3, -14, -25, -36, -47;
Анонимная агрессия: +4, +15, +26, +37, +48;
Провокация агрессии у окружающих: +5, +16, +27, +38, +49;
Склонность к отраженной агрессии: -6, +17, +28, +39, -50;
Аутоагрессия: +7, +18, +29, +40, +51;
Ритуализация агрессии: +8, +19, +30, +41, +52;
Склонность заражаться агрессией толпы: +9, +20, +31, +42, +53;
Удовольствие от агрессии: +10, +21, +32, +43, +54;
Расплата за агрессию: +11, +22, +33, +44, +55.

Интерпретация данных

Отсутствие или очень низкий уровень агрессии (от 0 до 8 баллов) обычно свидетельствует о неискренности ответов респондента, о его стремлении соответствовать социальной норме. Такие показатели встречаются у людей со сниженной самокритичностью и завышенными притязаниями.

Невысокий уровень агрессии (9-20 баллов) отмечается у большинства опрашиваемых. Он обычно бывает обусловлен спонтанной агрессией и сопряжен с неумением переключать агрессию на деятельность и неодушевленные объекты (в

этом, возможно, нет необходимости).

Средний уровень агрессии (21-30 баллов) обычно выражается в спонтанности, некоторой анонимности и слабой способности к торможению.

Повышенный уровень агрессии (от 31 до 40 баллов). К атрибутам, характерным для ее среднего уровня, обычно добавляются показатели расплаты, провокации.

Очень высокий уровень агрессии (41 и более баллов) связан с получением удовольствия от агрессии, перенятием агрессии толпы, провоцированием агрессии у окружающих.