

ДИАГНОСТИКА СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ И СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ УЧАЩИХСЯ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ

Мастер-класс

*Богачева Галина Геннадьевна, учитель русского языка и литературы
МБОУ «СОШ № 21» г.Владимира*

ВВЕДЕНИЕ

Современный этап общественного развития характеризуется стремительно разворачивающимися инновационными преобразованиями различных сфер жизнедеятельности человека, в том числе и социальной. Обществу и государству сегодня нужны люди, умеющие социализироваться в быстроизменяющемся социуме, люди творческие, активные, владеющие универсальными способами действий. Одним из ответов системы образования на этот запрос времени являются идеи компетентностного подхода в обучении, реализованные в Федеральных государственных образовательных стандартах второго поколения. Отличительной особенностью новых Стандартов является усиление практической жизненной направленности образования. В структуре ключевых компетентностей значительное место уделено социальной компетентности как готовности и способности к социальному взаимодействию в разных жизненных сферах, как единству социальной адаптированности и мобильности.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Социальная компетентность – понятие сложное.

Компетенция - (лат. *competentia* – принадлежность по праву)- возможность установления субъектом деятельности связи между знанием и ситуацией или, в более широком смысле, способность найти, обнаружить ориентировочную основу действий, процедуру (знание+действие), необходимую для разрешения проблемы в конкретной ситуации. Другими словами – готовность человека к мобилизации знаний, умений и внешних ресурсов для эффективной деятельности в конкретной жизненной ситуации.

Компетентность – результат образования, выражающийся в овладении учащимся определенным набором способов деятельности по отношению к определенному предмету воздействия. Значение данного результата образования состоит в том, что:

- а) овладевая каким-либо способом деятельности, учащийся получает опыт присвоения деятельности (говоря о «способе деятельности», а не о «способности совершать действия», мы имеем в виду, что должно происходить: 1) присвоение цели учащимися, осознания процесса управления своей деятельностью; 2) интеграция знаний, умений,

навыков, установок, ценностей и т. п., поскольку освоить деятельность (в отличие от действия) через подражание невозможно);

- b) формируется персональный «ресурсный пакет», который составляет второй после самоуправления «слой», необходимый для формирования компетенции;
- c) компетентности ценны как результат образования сами по себе – набор осваиваемых способов деятельности должен быть социально востребованным и позволять учащемуся оказываться адекватным типичным ситуациям;
- d) именно такой набор осваиваемых способов деятельности и является предметом запроса работодателей, который может быть актуален на протяжении определенного времени, а затем должен корректироваться в связи с изменением социально-экономической ситуации.

Компетентность предполагает знания, умения, опыт, способности к реализации определенного круга полномочий. Понятие «социальная» определяет круг полномочий, относя его к социальной сфере, а именно к обществу, поведению и взаимодействию в нем.

Социальная компетенция – социальные навыки (обязанности), позволяющие человеку адекватно выполнять нормы и правила жизни в обществе.

Основу социальной компетентности составляют знания об обществе, правилах и способах поведения в нем. Для школьника общество представлено широким (мир, страна) и узким (семья, школа, двор) окружением. Его социальная компетентность определяется тем, насколько он осведомлен о том и о другом. Здесь речь идет не только о сведениях о мире, стране, регионе, их особенностях социальных институтах, представленных в них, школе, семье, но и об особенностях взаимодействия людей, традициях, нормах и правилах поведения. Поэтому, одним из важных путей развития социальной компетенции является формирование у ребенка знаний о способах поведения и взаимодействия в каждом из этих окружений.

Отдавая должное набору социальных знаний, умений и навыков в структуре социальной компетентности, необходимо подчеркнуть, что этот набор сам по себе не обеспечивает социально компетентного поведения. Компетентность надо рассматривать шире набора знаний и умений как возможность устанавливать связи между знаниями и ситуацией, как способность обнаруживать процедуру, подходящую для проблемы.

Структуру и содержание социальной компетентности можно представить в виде таблицы:

Компоненты социальной компетентности	Содержание компонентов социальной компетентности
Компонент, связанный с целеполаганием: способность брать на себя ответственность, участвовать в принятии решений, ставить цели и планировать результат, анализировать, корректировать.	тенденция контролировать свою деятельность; поиск и использование обратной связи, склонность к размышлениям о будущем: привычка к абстрагированию внимание к проблемам, связанным с достижением поставленных целей; умение принимать решения в различных жизненных обстоятельствах
Компонент, связанный с ориентацией на Другого: умение понимать и учитывать чувства и потребности других людей, управлять своими эмоциями в общении.	интеллектуальная направленность на понимание другого человека; эмоциональная отзывчивость, способность сопереживать; интуитивное прогнозирование поведения людей; умение вызывать определённые эмоции у партнёра по общению
Компонент, связанный с социальной мобильностью, активностью человека.	готовность работать над чем-либо спорным и вызывающим беспокойство; исследование окружающей среды для выявления ее возможностей и ресурсов (как материальных, так и человеческих); готовность полагаться на субъективные оценки и идти на умеренный риск; готовность использовать новые идеи и инновации для достижения цели; установка на взаимный выигрыш и широта перспектив; персональная ответственность

Иными словами, социальная компетентность – это:

- приспособленность к жизни,
- умение адаптироваться к изменяющимся условиям, ориентироваться в разнообразных ситуациях, работать в различных коллективах,
- способность к осуществлению ответственного выбора.

Компоненты социальной компетентности:

- ✓ знания об устройстве и функционировании социальных институтов в обществе;
- ✓ знания ролевых требований и ролевых ожиданий;
- ✓ навыки ролевого поведения;
- ✓ знания общечеловеческих норм и ценностей;
- ✓ знания и представления человека о себе, восприятие себя как социального субъекта;
- ✓ умения и навыки эффективного социального взаимодействия.

Навыки социального поведения:

- ✓ навыки взаимодействия;
- ✓ навыки адекватного поведения в стрессовых ситуациях;
- ✓ навыки позитивного общения;
- ✓ навыки самооценки и понимания других;
- ✓ навыки саморегуляции поведения;
- ✓ управления эмоциями и эмоциональными состояниями;
- ✓ навык решения проблемных ситуаций;
- ✓ навыки позитивного и конструктивного отношения к собственной личности.

Социальная умелость не может состояться без сформированности у ребенка **личностных образований, способствующих социальной адаптации.**

Выделим эти образования.

Во-первых, в школе развивается и кристаллизуется мотивация социально значимой деятельности. Причем она располагается на одном из двух полюсов: стремление к успеху (достижение) и боязнь неудачи (избегание). Если часто ученик в процессе деятельности сталкивается с неудачами, то в его мотивационной сфере начинает преобладать мотив избегания. В психологических исследованиях доказано, что мотивация на успех является позитивной основой для социальной адаптации. При такой мотивации действия человека направлены на достижение конструктивных, положительных результатов. Эта мотивация определяет личностную активность. Мотивация боязни неудачи относится к негативной в плане достижения социальной компетентности. При этом типе мотивации человек стремится избежать ошибки, неудачи, порицания, наказания. Ожидание негативных последствий становится определяющим в его поведении в социуме. Еще ничего не сделав, человек боится провала и отказывается от деятельности. Следовательно, с позиций развития социальной компетентности значима мотивация успеха.

Во-вторых, в процессе интенсивного развития и качественного преобразования познавательной сферы ребенок овладевает своими психическими процессами, учится управлять ими. Они приобретают опосредованный характер, становятся осознанными и произвольными. Это создает фундамент к возникновению и развитию способности к произвольной регуляции поведения и саморегуляции. Произвольная регуляция поведения (руководство в поведении сознательными, социально нормативными целями и правилами, способность к саморегуляции) выступает в качестве второго существенного новообразования, значимого для развития социальной компетентности.

В-третьих, ребенок, подросток овладевает способностью смотреть на себя своими глазами и глазами других, у него развивается диалогичность сознания, критичность по отношению к самому себе и к окружающим, он

становиться способным к адекватной самооценке. Самооценка относится к центральным образованиям личности и в значительной степени определяет характер социальной адаптации личности, является регулятором поведения деятельности. Следовательно, удовлетворенность собой и достаточно высокая самооценка являются важными составляющими социальной компетентности.

В-четвертых, на протяжении учёбы в школе у ребят складывается новый тип отношений с окружающими людьми. Дети усваивают социальные нормы, вводят в межличностные отношения категории «плохо-хорошо», утрачивают безусловную ориентацию на взрослого и сближаются с группой сверстников. В этом плане для социальной адаптации востребованными оказываются навыки конструктивного взаимодействия. Диалогичность сознания позволяет вести конструктивный диалог со сверстниками и взрослыми. Научаясь отличать свое мнение от мнения других людей, школьник познаёт возможность своего воздействия на собственное «Я» с целью его изменения, начинает понимать, что от его поведения зависит разрешение многих жизненных ситуаций, в том числе и трудных с точки зрения социального взаимодействия, а значит, он обретает готовность к овладению навыками конструктивного поведения в проблемных ситуациях

Таким образом, социальная компетентность – это интегрированный комплекс социальных компетенций, базирующийся на системе личностных психологических особенностей, нравственных ценностей и установок личности, в совокупности позволяющий индивиду успешно взаимодействовать с обществом и продуктивно выполнять различные социальные роли.

К числу так называемых социальных компетенций относят эго-компетенцию, психологическую и социально-психологическую, правовую, вербальную, коммуникативную, экономическую, профессиональную компетенции. В системе нравственных ценностей личности можно выделить толерантность, уважение и принятие Другого, самоуважение и др. В качестве основных психологических характеристик особое внимание уделяется адаптивности, нацеленности на успех, креативности и др. Установки личности должны иметь подчеркнута гуманистическую направленность для успешного развития социальной компетентности.

Что касается социальных ролей личности – они выполняют функцию посредничества между личностью и обществом, объединяя индивидуальные проявления и социальные нормы.

Таким образом, данное выше определение и анализ его составляющих позволяет разработать некую модель структуры социальной компетентности, представленную следующим образом:



ЗАДАЧИ МАСТЕР-КЛАССА:

1. Познакомиться с методиками отслеживания динамики развития социальных компетенций учащихся.
2. Освоить методики определения сформированности социальной компетентности учащихся.

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ

Первый этап в любом виде педагогической деятельности – диагностический. Данный этап позволяет выявить степень ориентированности учащихся в избранной проблеме, вычленить наиболее актуальные для данного класса вопросы. В процессе диагностики выявляются не только пробелы, но и пороки в нравственном и правовом сознании отдельных учащихся. С другой стороны диагностика позволяет провести самоактуализацию проблемы каждого ребенка. Определить свои возможности и способности, сравнить, соотнести свои интересы и потребности, нравственные принципы и идеалы с ценностями и идеалами товарищей, с общечеловеческими ценностями и социальными нормами.

Методик, приемов и способов проведения диагностики в последнее время в психолого-педагогической литературе представлено немало. Перечислим методы, которые поставят воспитанников в активную позицию самоанализа.

1. Коммуникативные действия:
 - 1.1 Коммуникация как взаимодействие: задание «Левая и правая стороны» Ж. Пиаже;
 - 1.2 Коммуникация как кооперация: задание «Рукавички» Г. А Цукерман;
 - 1.3 Коммуникация как условие инерииоризации: задание «Дорога к дому» (модифицированный вариант методики «Архитектор - строитель»);
2. Личностные действия:
 - 2.1 Нравственно – этическая ориентация: координация трех норм:

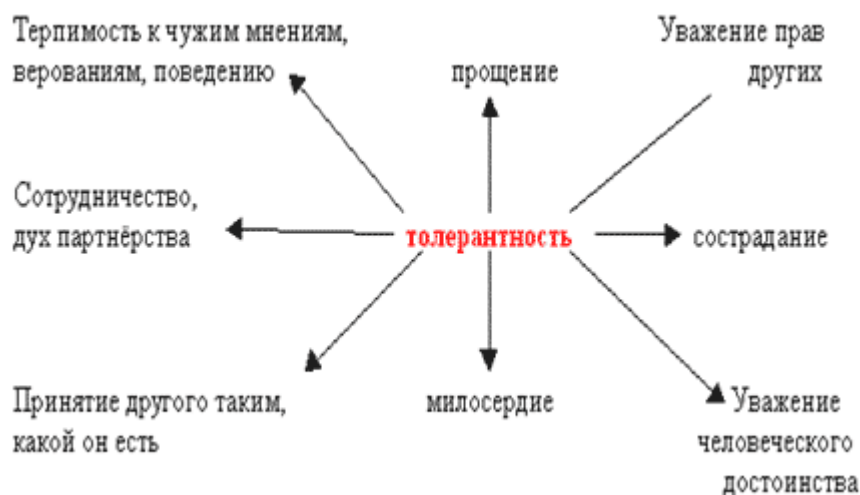
- ответственность, справедливое распределение, взаимопомощь – и учет типа компенсации «Булочка Ж. Пиаже»;
- 2.2 Самоопределение: методика «Кто я?» М. Кун (самооценка);
3. Регулятивные действия: выкладывание узора из кубиков (П. Я. Гальперин);
4. Познавательные действия: методика «Незавершенная сказка».

План проведения диагностик.

- 1 этап. Вводная диагностика (сентябрь-октябрь);
- 2 этап. Промежуточная диагностика (март- апрель);
- 3 этап. Итоговая диагностика (март-апрель следующего учебного года).

ДИАГНОСТИРОВАНИЕ СФОРМИРОВАННОСТИ СОЦИАЛЬНОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ

1. Новый опросник толерантности-интолерантности к неопределенности (Т.В. Корнилова)



Инструкция: Оцените, пожалуйста, степень своего согласия или несогласия с приведенными ниже утверждениями.

Оценочная шкала

1. – полностью не согласен;
2. – не согласен
3. – кое в чём не согласен
4. – ни то, ни другое
5. – кое в чём согласен
6. – согласен
7. – полностью согласен

1. Любое дело можно сделать правильными путями.
2. Определенность в действиях всегда лучше нерешительности.
3. У самых хороших руководителей указания настолько точны, что подчиненным не о чем беспокоиться.

4. Умный человек упорядочивает свою жизнь таким образом, что бы не волноваться все время из-за мелочей.
5. Лучше уж придерживаться выбранного метода ведения дел, чем менять его, поскольку это может привести к неразберихе.
6. Лучше попытаться (воспользоваться случаем) и потерпеть неудачу, чем идти всю жизнь по проторенной дорожке.
7. Задача для меня малопривлекательна, если я не считаю ее решаемой.
8. Я испытываю дискомфорт в отношениях с людьми до тех пор, пока не пойму их поведение.
9. Я начинаю довольно сильно волноваться, если оказываюсь в ситуации, которую не могу контролировать.
10. Практически каждая проблема имеет какое-то решение.
11. Меня смущает, если я не могу следовать за ходом мыслей другого человека.
12. Я всегда чувствовал, что существуют четкие различия между правильным и неправильным.
13. Меня беспокоит, если я не знаю, как другие люди реагируют на меня.
14. Если не придерживаться принципов, ничто в этом мире не будет доведено до конца.
15. Неопределенные и импрессионистские картины на самом деле ничто во мне не затрагивают.
16. Иногда мне доставляет удовольствие нарушить правило и сделать то, чего я сам от себя не ожидал.
17. Я люблю погружаться в новые идеи, даже если позже окажется, что я попросту потерял время.
18. Безупречная гармония – сущность каждой хорошей композиции.
19. В долговременной перспективе добиться большего возможно, решая маленькие и простые проблемы, чем большие и сложные.
20. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь (без особых сюрпризов и неожиданностей), на самом деле должен быть благодарен судьбе.
21. Специалист, который не может дать четкий ответ, возможно, не слишком много знает.
22. Нет такого явления, как проблема, которую нельзя решить.
23. Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что и как это нужно делать.
24. Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.
25. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь (без сюрпризов и неожиданностей) на самом деле должен быть благодарен судьбе.
26. Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, где большинство людей мне совершенно незнакомы.
27. Чем скорее мы придем к единым ценностям и идеалам, тем лучше.
28. Я хотел бы пожить какое-то время в новой для меня стране.
29. Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, возможно лишают себя большинства радостей жизни.

- 30.Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.
- 31.Часто наиболее интересные и заводящие других люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на остальных.
- 32.Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность.
- 33.Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о твоём взгляде на жизнь.

Обработка результатов

Обработка заключается в простом суммировании набранных баллов. При этом каждому ответу присваивается от 1 и 7 баллов («полностью не согласен» — 1 балл, «полностью согласен»— 7 баллов); нужно инвертировать (обратить) баллы (то есть 7 становится 1, 6 – 2, 5 – 3, 4 – 4, 3 – 5, 2 – 6, а 1 – 7) по следующим пунктам: 14, 24, 25.

Фактор 1. Толерантность к неопределенности (ТН): 6, 15, 16, 17, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32, 33 (Разброс баллов: 12-35 – низкий показатель, 36-60 – средний, 61-84 – высокий)

Фактор 2. Интолерантность 1 (ИТН): 1, 2, 3, 4, 5, 10, 12, 14, 18, 21, 22, 23, 27 (Разброс баллов: 13-38 – низкий показатель, 39-65 – средний, 66-91 – высокий)

Фактор 3.Межличностная интолерантность к неопределенности (МИТН): 7, 8, 9, 11, 13, 19, 20, 26 (Разброс баллов: 8-23 – низкий показатель, 24-40 – средний, 41-56 – высокий)

Интерпретация:

Фактор 1 (12 пунктов) следует понимать в качестве *ТН* как генерализованного личностного свойства, означающего стремление к изменениям, новизне и оригинальности, готовность идти непроторенными путями и предпочитать более сложные задачи, иметь возможность самостоятельности и выхода за рамки принятых ограничений.

Фактор 2 (13 пунктов) – *ИТН* (1) фокусирует стремление к ясности, упорядоченности во всем и неприятие неопределенности, предположение о главенствующей роли правил и принципов, дихотомическое разделение правильных и неправильных способов, мнений и ценностей.

Фактор 3 (8 пунктов) *МИТН* – хорошо интерпретируется в качестве *межличностной ИТН*, т.е. означает стремление к ясности и контролю в межличностных отношениях, дискомфорт в случае неопределенности отношений с другими. В целом это соответствует критериям неустойчивости, монологичности, статичности в отношениях с другими. Трудно включается в понимание межличностной интолерантности только первый пункт (о то, что задача обладает малой привлекательностью, если выглядит не решаемой).

Ваши результаты:

ТН___, ИТН___, МИТН___

2. Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. (Тест на эмпатию Бойко)

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко (тест на эмпатию Бойко) предназначена для оценки умения сопереживать и понимать мысли и чувства другого.

Эмпатия - от греч. *empathēia* - "сопереживание".

Эмпатия предполагает осмысленное представление внутреннего мира партнера по общению. Эмпатия возникает быстрее и легче в случае сходства поведенческих и эмоциональных реакций.

В качестве особых форм эмпатии выделяют:

- сопереживание - переживание собеседником тех же самых чувств, которые испытывает другой человек, ставя себя на его место;
- сочувствие - переживание из-за чувств другого.

Эмпатическая способность личности возрастает с ростом жизненного опыта.

Различают три вида эмпатии:

эмоциональную эмпатию, основанную на механизмах подражания поведению другого человека;

когнитивную эмпатию, базирующуюся на интеллектуальных процессах (сравнение, аналогия и т.д.);

предикативную эмпатию, проявляющуюся как способность человека предсказывать реакции другого в конкретных ситуациях.

Методика диагностики уровня эмпатических способностей В. В. Бойко. (Тест-опросник на эмпатию Бойко):

Инструкция к тесту-опроснику Бойко.

Оцените, свойственны ли вам следующие особенности, согласны ли вы с утверждениями (ответ "да" или "нет").

Тестовый материал (вопросы).

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.
2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше верю доводам своего рассудка, чем интуиции.
4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами сослуживцев.
5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.
6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.
7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, самолете.
8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.
9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.
10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другой личности — бестактно.
11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая того.
12. Я легко могу представить себя каким-либо животным, ощутить его повадки и состояния.
13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.
14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.
15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.
16. В общении с деловыми партнерами обычно стараюсь избегать разговоров о личном.
17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.
18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая им.
19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых партнеров.
20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.
22. Плакать от счастья глупо.
23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.
24. Мне редко встречались люди, которых я понимал бы без лишних слов.
25. Я невольно или из любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних Людей.
26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.
27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, “разложив по полочкам”.
28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.
29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настроженным, замкнутым человеком.
30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.
32. Я расстраиваюсь, если вижу плачущего человека.
33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.
34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я предпочитаю перевести разговор на другую тему.
35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.
36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей

Ключ к тесту.

Подсчитывается число правильных ответов по каждой шкале, а затем определяется суммарная оценка. Оценки по каждой шкале могут варьировать от 0 до 6 баллов и указывают на значимость конкретного параметра в структуре эмпатии.

1. Рациональный канал эмпатии: +1, +7, —13, +19, +25, -31;
2. Эмоциональный канал эмпатии: —2, +8, —14, +20, -26, +32;
3. Интуитивный канал эмпатии: —3, +9, +15, +21, +27, -33;
4. Установки, способствующие эмпатии: +4, —10, -16, -22, -28, -34;
5. Проникающая способность в эмпатии: +5, —11, -17, -23, -29, -35;
6. Идентификация в эмпатии: +6, +12, +18, -24, +30, -36.

Интерпретация результатов.

Анализируются показатели отдельных шкал и общая суммарная оценка уровня эмпатии.

В данной методике в структуре эмпатии различаются 6 тенденций (шкал).

Рациональный канал эмпатии характеризует направленность внимания, восприятия и мышления эмпатирующего на сущность любого другого человека — на его состояние, проблемы, поведение. Это спонтанный интерес к другому, открывающий слюзы эмоционального и интуитивного отражения партнера. В рациональном компоненте эмпатии не следует искать логику или мотивацию интереса к другому. Партнер привлекает внимание своей бытийностью, что позволяет эмпатирующему непредвзято выявлять его сущность.

Эмоциональный канал эмпатии. Фиксируется способность эмпатирующего входить в одну эмоциональную "волну" с окружающими — сопереживать, соучаствовать. Эмоциональная отзывчивость в данном случае становится средством "вхождения" в энергетическое поле партнера. Понять его внутренний мир, прогнозировать поведение и эффективно воздействовать возможно только в том случае, если произошла эмоциональная подстройка к эмпатируемому. Соучастие и сопереживание выполняют роль связующего звена, проводника от эмпатирующего к эмпатируемому и обратно.

Интуитивный канал эмпатии. Балльная оценка свидетельствует о способности человека видеть поведение партнеров, действовать в условиях нехватки объективной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции формируются различные сведения о партнерах. Интуиция менее зависит от стереотипов, чем осмысленное понимание партнеров.

Установки, способствующие или препятствующие эмпатии, соответственно, облегчают или затрудняют действие всех эмпатических каналов. Эффективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другой личности, убедил себя спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Подобные умонастроения резко ограничивают диапазон эмоциональной отзывчивости и эмпатического восприятия. Напротив, различные каналы эмпатии действуют активнее и надежнее, если нет препятствий со стороны установок личности.

Проникающая способность в эмпатии расценивается как важное коммуникативное свойство человека, позволяющее создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Каждый из нас своим поведением и отношением к партнерам способствует словесно-эмоциональному обмену или препятствует ему. Расслабление партнера содействует эмпатии, а атмосфера напряженности, неестественности, подозрительности препятствует раскрытию и эмпатическому постижению.

Идентификация — еще одно непременное условие успешной эмпатии. Это умение понять другого на основе со переживаний, постановки себя на место партнера. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Шкальные оценки выполняют вспомогательную роль и интерпретации основного показателя — уровня эмпатии. Суммарный показатель теоретически может изменяться и пределах от 0 до 36 баллов.

Нормы теста Бойко на уровень эмпатии .

30 баллов и выше — очень высокий уровень эмпатии;

29-22 — средний;

21-15 — заниженный;

менее 14 баллов — очень низкий.

3. Как понять другого человека? Опросник коммуникативной толерантности В.В. Бойко (Тест Бойко)

Толерантность в общении (которая способствует пониманию других) коротко можно охарактеризовать следующей фразой (статусом): *позволь себе быть собой, а другим - другими*. Отсутствие необходимой толерантности в межличностных отношениях часто приводит к конфликтам. Поэтому одним из важных факторов для профилактики и разрешения конфликтов является достаточный уровень толерантности. Тест коммуникативной толерантности В.В. Бойко позволяет оценить в каких аспектах отношений вы более всего подвержены конфликтам, а зная причину конфликта, вам будет легче не допустить его вовсе или найти способы разрешения конфликта. Тест Бойко поможет разглядеть свои слабые места и понять какие поведенческие реакции, стратегии и установки в межличностном общении стоит подкорректировать, чтобы сделать коммуникационный процесс приятным и эффективным.

Тест Бойко (Опросник коммуникативной толерантности В.В. Бойко):

Инструкция.

Вам предстоит ответить на 45 вопросов, поделенных на 9 блоков, каждый из которых отражает особенности вашего поведения в определенных условиях общения. Воспользуйтесь оценками от 0 до 3 баллов, чтобы выразить, насколько верны ниже приведенные суждения по отношению к вам. Будьте искренни, вы отвечаете для себя.

0 баллов — неверно;

1 балл — верно в некоторой степени;

2 балла — верно в значительной степени;

3 балла — верно в высшей степени.

Тестовый материал к методике:

1.

Медлительные люди обычно действуют мне на нервы.

Меня раздражают суетливые, непоседливые люди.

Шумные детские игры переношу с трудом.

Оригинальные, нестандартные личности чаще всего действуют на меня отрицательно.

Безупречный во всех отношениях человек насторожил бы меня.

2.

Меня обычно выводит из равновесия несообразительный собеседник.

Меня раздражают любители поговорить.

Я тяготился бы разговором с безразличным для меня попутчиком в поезде, самолете, если он проявит инициативу.

Я тяготился бы разговорами случайного попутчика, который уступает мне по уровню знаний и культуры.

Мне трудно найти общий язык с партнерами иного интеллектуального уровня.

3.

Современная молодежь вызывает неприятные чувства своим внешним видом (прическа, косметика, одежда).

Некоторые люди производят неприятное впечатление своим бескультурьем.

Представители некоторых национальностей в моем окружении откровенно не симпатичны мне.

Есть тип мужчин (женщин), который я не выношу.

Терпеть не могу деловых партнеров с низким профессиональным уровнем.

4.

Считаю, что на грубость надо отвечать тем же.

Мне трудно скрыть, если человек мне чем-либо неприятен.

Меня раздражают люди, стремящиеся в споре настоять на своем.

Мне неприятны самоуверенные люди.

Обычно мне трудно удержаться от замечания в адрес озлобленного или нервного человека, который толкается в транспорте.

5.

Я имею привычку поучать окружающих.

Невоспитанные люди возмущают меня.

Я часто ловлю себя на том, что пытаюсь воспитывать кого-либо.

Я по привычке постоянно делаю кому-либо замечания.

Я люблю командовать близкими.

6.

Меня раздражают старики, когда в час пик они оказываются в городском транспорте или в магазинах.

Жить в номере гостиницы с посторонним человеком — для меня просто пытка.

Когда партнер не соглашается в чем-то с моей правильной позицией, то обычно это раздражает меня.

Я проявляю нетерпение, когда мне возражают.

Меня раздражает, если партнер делает что-то по-своему, не так, как мне того хочется.

7.

Обычно я надеюсь, что моим обидчикам достанется по заслугам.

Меня часто упрекают в ворчливости.

Я долго помню нанесенные мне обиды теми, кого я ценю или уважаю.
Нельзя прощать сослуживцам бестактные шутки.
Если деловой партнер непреднамеренно заденет мое самолюбие, я на него, тем не менее, обижусь.

8.

Я осуждаю людей, которые плачутся в чужую жилетку.
Внутренне я не одобряю коллег (приятелей), которые при удобном случае рассказывают о своих болезнях.
Я стараюсь уходить от разговора, когда кто-нибудь начинает жаловаться на свою семейную жизнь.
Обычно я без особого внимания выслушиваю исповеди друзей (подруг).
Мне иногда нравится позлить кого-нибудь из родных или друзей.

9.

Как правило, мне трудно идти на уступки партнерам.
Мне трудно ладить с людьми, у которых плохой характер.
Обычно я с трудом приспосабливаюсь к новым партнерам по совместной работе.
Я воздерживаюсь поддерживать отношения с несколько странными людьми.
Чаще всего я из принципа настаиваю на своем, даже если понимаю, что партнер прав.

Ключ к тесту Бойко.

Подсчитывается сумма баллов, полученных по всем девяти признакам.
Максимальное число баллов — 135, по каждому из блоков — 15.

1-45 высокая степень толерантности

45-85 средняя степень толерантности

85-125 низкая степень толерантности

125-135 полное неприятие окружающих

Интерпретация методики Бойко.

Чем больше баллов, тем ниже уровень коммуникативной толерантности, что свидетельствует об абсолютной нетерпимости к окружающим и высокой вероятности конфликтов.

Обратите внимание на то, по каким поведенческим блокам получены высокие суммарные оценки. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем меньше испытываемый терпим к людям в данном аспекте отношений с ними и сложнее наладить эффективный процесс общения. Напротив, чем меньше оценки по тому или иному поведенческому признаку, тем выше уровень общей коммуникативной толерантности по данному аспекту отношений.

Расшифровка блоков:

1. Неприятие или непонимание индивидуальности человека: вы не умеете либо не хотите понимать или принимать индивидуальные особенности других людей.

2. Использование себя в качестве эталона при оценках других: оценивая поведение, образ мыслей или отдельные характеристики людей, вы рассматриваете в качестве эталона самого себя.

3. Категоричность или консерватизм в оценках людей: вы категоричны или консервативны в оценках людей, вам не хватает гибкости и широты кругозора.

4. Неумение скрывать или сглаживать неприятные чувства: вы не умеете скрывать или хотя бы сглаживать неприятные чувства, возникающие при столкновении с некоммуникабельными качествами у партнеров.

5. Стремление переделать, перевоспитать партнера по общению: вы стремитесь переделать, перевоспитать, изменить по вашему желанию своего собеседника.

6. Стремление подогнать других участников коммуникации под себя: вам хочется подогнать других к своему характеру, привычкам, притязаниям.

7. Неумение прощать другому ошибки: вы не умеете прощать другому его ошибки, неловкость, непреднамеренно причиненные вам неприятности.

8. Нетерпимость к дискомфортным (болезнь, усталость, отсутствие настроения) состояниям партнера по общению: вы не терпимы к физическому или психическому дискомфорту, в котором оказался другой.

9. Неумение приспосабливаться к другим участникам общения: вы плохо приспосабливаетесь к характерам, привычкам или притязаниям других.

4. Методика диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко. / Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко)

Методика диагностики "помех" (барьеров) в установлении эмоциональных контактов В.В.Бойко направлена на выявление уровня эмоциональной эффективности в общении и выявление типа эмоциональных помех.

Среди эмоциональных барьеров В.В. Бойко выделяет пять подгрупп: неумение управлять эмоциями, неадекватное проявление эмоций, неразвитость эмоций, доминирование негативных эмоций, нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе.

Методика диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко. / Диагностика эмоциональных барьеров в межличностном общении (В.В.Бойко):

Инструкция к опроснику Бойко.

Прочитайте каждое суждение и ответьте на него "да", если согласны с ним, или "нет", если не согласны.

Текст методики Бойко диагностики "помех" в установлении эмоциональных контактов.

1. Обычно к концу рабочего дня на моем лице заметна усталость.
2. Случается, что при первом знакомстве эмоции мешают мне произвести более благоприятное впечатление на партнеров.
3. В общении мне часто недостает эмоциональности, выразительности.
4. Пожалуй, я кажусь окружающим слишком строгим.
5. Я в принципе против того, чтобы изображать учтивость, если тебе не хочется.
6. Я обычно умею скрыть от партнеров вспышки эмоций.
7. Часто в общении с коллегами я продолжаю думать о чем-то своем.
8. Бывает, я хочу выразить партнеру эмоциональную поддержку (внимание, сочувствие, переживание), но он этого не чувствует.
9. Чаще всего в моих глазах или выражении лица видна озабоченность.
10. В деловом общении я стараюсь скрывать свои симпатии к партнерам.
11. Все мои неприятные переживания обычно написаны на моем лице.
12. Если я увлекаюсь разговором, то моя мимика становится излишне выразительной.

13. Пожалуй, я несколько скован, зажат.
14. Я обычно нахожусь в состоянии нервного напряжения.
15. Обычно я чувствую дискомфорт, когда приходится обмениваться рукопожатиями в деловой обстановке.
16. Иногда близкие люди одергивают меня: расслабь мышцы лица, не криви губы, не морщи лицо и т. п.
17. Разговаривая, я излишне жестикулирую.
18. Обычно в новой ситуации мне трудно быть раскованным, естественным.
19. Пожалуй, мое лицо часто выражает печаль или озабоченность, хотя на душе спокойно.
20. Мне затруднительно смотреть в глаза при общении с малознакомым человеком.
21. Если я хочу, то мне всегда удается скрыть свою неприязнь к плохому человеку.
22. Мне часто почему-то бывает весело без всякой причины.
23. Мне очень просто сделать, по собственному желанию или по заказу, разные выражения лица: изобразить печаль, радость, испуг, отчаяние и т. д.
24. Мне говорили, что мой взгляд трудно выдержать.
25. Мне что-то мешает выражать теплоту, симпатию человеку, даже если я испытываю эти чувства к нему.

Ключ к методике Бойко.

За каждый ответ "да" начисляется один балл. Заключение об уровне эмоциональной эффективности в общении делается исходя из суммы набранных баллов (она может колебаться в пределах от 0 до 25). Эмоциональные помехи объединены в пять групп. Если испытуемый набрал 3 и более баллов по какой-либо группе, то делается вывод о наличии существенных "помех" в установлении эмоциональных контактов.

"Помехи" в установлении эмоциональных контактов	Номера вопросов и ответы
Неумение управлять эмоциями, дозировать их	+1, -6, +11, +16, -21
Неадекватное проявление эмоций	-2, +7, +12, +17, +22
Негибкость, неразвитость, невыразительность эмоций	+3, +8, +13, +18, -23
Доминирование негативных эмоций	+4, +9, +14, +19, +24
Нежелание сближаться с людьми на эмоциональной основе	+5, +10, +15, +20, +25
Итого	

Интерпретация к методике Бойко.

Уровни эмоциональной эффективности в общении:

Первый уровень — 0–2 балла — испытуемый плохо видит себя со стороны либо в своих ответах неискренен.

Второй уровень — 3–5 баллов — эмоции обычно не мешают общаться с партнерами.

Третий уровень — 6–8 баллов — имеются некоторые эмоциональные проблемы в повседневном общении.

Четвертый уровень — 9–12 баллов — эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами.

Пятый уровень — 13 и более баллов — эмоции явно мешают устанавливать контакты с людьми.

4. Тест на доброжелательность. Диагностика по шкале Д. Кэмпбелла.

Тест на доброжелательность определяет уровень благожелательности, дружелюбия, расположенности к другим у тестируемого. Диагностика проводится по шкале Д. Кэмпбелла.

Определение доброжелательности. Доброжелательность - это психическое состояние, свойство человека, выражающееся в эмпатии к окружающим людям, интересе к другим, настрое на участие и совместное решение задач.

Тест состоит из 8 пар утверждений, из которых нужно выбрать одно. Время тестирования 5-10 мин.

Тест на доброжелательность (Диагностика по шкале Д. Кэмпбелла):

Инструкция.

Внимательно прочитайте пары вопросов-утверждений опросника. Выберите одно из суждений в паре - то, которое вы считаете верным.

Опросник.

1. А Человек чаще всего может быть уверен в других людях.

В Доверять другому небезопасно, так как он может использовать это в своих целях.

2. А Люди скорее будут помогать друг другу, чем оскорблять друг друга.

В В наше время вряд ли найдется такой человек, которому можно было бы полностью довериться.

3. А Ситуация, когда человек работает для других, полна опасности.

В Друзья и сотрудники выступают лучшим гарантом безопасности.

4. А Вера в других является основой выживания в наше время.

В Доверять другим равнозначно поиску неприятностей.

5. А Если знакомый просит в займы, лучше найти способ отказать ему.

В Способность помочь другому составляет одну из лучших сторон нашей жизни.

6. А «Договор дороже денег» - все еще лучшее правило в наше время.

В В наше время необходимо стремиться угрожать всем независимо от собственных принципов.

7. А Невозможно перепрыгнуть через себя.

В Там, где есть воля, есть и результат.

8. А В деловых отношениях не место дружбе.

В Основная функция деловых отношений состоит в возможности помочь другому.

Обработка результатов.

При совпадении ответа испытуемого с ключом он оценивается в 1 балл, при несовпадении - в 0 баллов. Баллы суммируются. Выборы, отражающие доброжелательное отношение к другим людям, обозначены звездочкой.

Ключ.

№ Варианты ответа

- 1 А*
- 2 А*
- 3 В*
- 4 А*
- 5 В*
- 6 А*
- 7 В*
- 8 В*

Интерпретация.

4 балла и меньше - низкий показатель доброжелательного отношения к другим;

4 -8 баллов - средний показатель доброжелательного отношения к другим;

5 баллов и выше - высокий показатель доброжелательного отношения к другим.

6. Тест рефлексии. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В.

Методика диагностики рефлексивности (опросник Карпова А.В., тест на рефлексию) предназначена для определения уровня развития рефлексии у личности.

Рефлексивность - это способность человека выходить за пределы собственного "Я", осмысливать, изучать, анализировать что-либо с помощью сравнения образа своего "Я" с какими-либо событиями, личностями. Рефлексивность, как противоположность импульсивности, характеризует людей, которые, прежде чем действовать, внутренне просматривают все гипотезы, отбрасывая те из них, которые кажутся им маловероятными, принимают решения обдуманно, взвешенно, учитывая различные варианты решения "задачи".

Тест на рефлексию. Методика диагностики уровня развития рефлексивности, опросник Карпова А.В.:

Инструкция.

Вам предстоит дать ответы на несколько утверждений опросника. В бланке ответов напротив номера вопроса проставьте, пожалуйста, цифру, соответствующую варианту Вашего ответа:

- 1 – абсолютно неверно;
- 2 — неверно;
- 3 – скорее неверно;
- 4 – не знаю;
- 5 – скорее верно;
- 6 – верно;
- 7 – совершенно верно.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может.

Стимульный материал.

1. Прочитав хорошую книгу, я всегда потом долго думаю о ней; хочется ее с кем-нибудь обсудить.
2. Когда меня вдруг неожиданно о чем-то спросят, я могу ответить первое, что пришло в голову.
3. Прежде чем снять трубку телефона, чтобы позвонить по делу, я обычно мысленно планирую предстоящий разговор.
4. Совершив какой-то промах, я долго потом не могу отвлечься от мыслей о нем.
5. Когда я размышляю над чем-то или беседую с другим человеком, мне бывает интересно вдруг вспомнить, что послужило началом цепочки мыслей.
6. Приступая к трудному заданию, я стараюсь не думать о предстоящих трудностях.
7. Главное для меня – представить конечную цель своей деятельности, а детали имеют второстепенное значение.
8. Бывает, что я не могу понять, почему кто-либо недоволен мною.
9. Я часто ставлю себя на место другого человека.

10. Для меня важно в деталях представлять себе ход предстоящей работы.
11. Мне было бы трудно написать серьезное письмо, если бы я заранее не составил план.
12. Я предпочитаю действовать, а не размышлять над причинами своих неудач.
13. Я довольно легко принимаю решение относительно дорогой покупки.
14. Как правило, что-то задумав, я прокручиваю в голове свои замыслы, уточняя детали, рассматривая все варианты.
15. Я беспокоюсь о своем будущем.
16. Думаю, что во множестве ситуаций надо действовать быстро, руководствуясь первой пришедшей в голову мыслью.
17. Порой я принимаю необдуманные решения.
18. Закончив разговор, я, бывает, продолжаю вести его мысленно, приводя все новые и новые аргументы в защиту своей точки зрения.
19. Если происходит конфликт, то, размышляя над тем, кто в нем виноват, я в первую очередь начинаю с себя.
20. Прежде чем принять решение, я всегда стараюсь все тщательно обдумать и взвесить.
21. У меня бывают конфликты от того, что я порой не могу предугадать, какого поведения ожидают от меня окружающие.
22. Бывает, что, обдумывая разговор с другим человеком, я как бы мысленно веду с ним диалог.
23. Я стараюсь не задумываться над тем, какие мысли и чувства вызывают в других людях мои слова и поступки.
24. Прежде чем сделать замечание другому человеку, я обязательно подумаю, в каких словах это лучше сделать, чтобы его не обидеть.
25. Решая трудную задачу, я думаю над ней даже тогда, когда занимаюсь другими делами.

26. Если я с кем-то ссорюсь, то в большинстве случаев не считаю себя виноватым.

27. Редко бывает так, что я жалею о сказанном.

Обработка результатов.

Из этих 27 утверждений 15 являются прямыми (номера вопросов: 1,3,4, 5,9,10,11,14, 15, 18, 19,20,22,24,25). Остальные 12 – обратные утверждения, что необходимо учитывать при обработке результатов, когда для получения итогового балла суммируются в прямых вопросах цифры, соответствующие ответам испытуемых, а в обратных – значения, замененные на те, что получаются при инверсии шкалы ответов. Т.е. 1=5, 2=4, 3=3, 4=2, 5=1.

Ключ к тесту-опроснику рефлексивности Карпова.

Перевод тестовых баллов в стены

Стены	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Тестовые баллы	80 и ниже	81 – 100	101 – 107	108 – 113	114 – 122	123 – 130	131 – 139	140 – 147	148 – 156	157 – 171	172 и выше

При интерпретации результатов целесообразно исходить из дифференциации полученных результатов на три основные категории.

Результаты методики, равные или большие, чем 7 стенов, свидетельствуют о высокоразвитой рефлексивности.

Результаты в диапазоне от 4 до 7 стенов – индикаторы среднего уровня рефлексивности.

Показатели, меньшие 4-х стенов – свидетельство низкого уровня развития рефлексивности.

Интерпретация и расшифровка.

Методика базируется на теоретическом материале, который конкретизирует общую трактовку рефлексивности, а также ряд иных существенных особенностей данного свойства. Эти представления можно резюмировать в следующих положениях:

1. Рефлексивность как психическое свойство представляет собой одну из основных граней той интегративной психической реальности, которая соотносится с рефлексией в целом. Двумя другими ее модусами являются

рефлексия в ее процессуальном статусе и рефлексирование как особое психическое состояние.

Эти три модуса теснейшим образом взаимосвязаны и взаимодействуют друг друга, образуя на уровне их синтеза качественную определенность, обозначаемую понятием рефлексия. В силу этого, данная методика ориентируется не только непосредственно на рефлексивность как психическое свойство, но также и опосредствованно учитывает его проявления в двух других отмеченных модусах. Отсюда следует, что те поведенческие и интроспективные индикаторы, в которых конкретизируется теоретический конструкт, а также сами вопросы методики, учитывают и рефлексивность как психическое свойство, и рефлексия как процесс, и рефлексирование как состояние.

2. Наряду с этим, как показывает анализ литературных данных, диагностика свойства рефлексивности должна обязательно учитывать и дифференциацию ее проявлений по другому важному критерию, основанию - о ее направленности. В соответствии с ним, как известно, выделяют два типа рефлексии, которые условно обозначаются как "интра и интерпсихическая" рефлексия. Первая соотносится с рефлексивностью как способностью к самовосприятию содержания своей собственной психики и его анализу, вторая со способностью к пониманию психики других людей, включающей наряду с рефлексивностью как способностью встать на место другого также и механизмы проекции, идентификации, эмпатии. Следовательно, общее свойство рефлексивности включает оба указанных типа, а уровень развития данного свойства является производным от них одновременно.

3. Содержание теоретического конструкта, а также спектр определяемых им поведенческих проявлений индикаторов свойства рефлексивности предполагает и необходимость учета трех главных видов рефлексии, выделяемых по так называемому "временному" принципу: ситуативной (актуальной), ретроспективной и перспективной рефлексии.

Ситуативная рефлексия обеспечивает непосредственный самоконтроль поведения человека в актуальной ситуации, осмысление ее элементов, анализ происходящего, способность субъекта к соотнесению своих действий с ситуацией и их координации в соответствии с изменяющимися условиями и собственным состоянием. Поведенческими проявлениями и характеристиками этого вида рефлексии являются, в частности, время обдумывания субъектом своей текущей деятельности; то, насколько часто он прибегает к анализу происходящего; степень развернутости процессов принятия решения; склонность к самоанализу в конкретных жизненных ситуациях.

Ретроспективная рефлексия проявляется в склонности к анализу уже выполненной в прошлом деятельности и свершившихся событий. В этом случае предметы рефлексии - предпосылки, мотивы и причины произошедшего; содержание прошлого поведения, а также его результативные параметры и, в особенности, допущенные ошибки. Эта рефлексия выражается, в частности, в том, как часто и насколько долго субъект анализирует и оценивает произошедшие события, склонен ли он вообще анализировать прошлое и себя в нем.

Перспективная рефлексия соотносится: с функцией анализа предстоящей деятельности, поведения; планированием как таковым; прогнозированием вероятных исходов и др. Ее основные поведенческие характеристики: тщательность планирования деталей своего поведения, частота обращения к будущим событиям, ориентация на будущее.

По данным автора методики, степень надежности разработанного им теста-опросника, который отражает точность и устойчивость его результатов, соответствовала психодиагностическим требованиям. Результаты проверки методики на валидность также подтверждают ее необходимую с точки зрения требований психометрики степень.

7. Тест жизнестойкости. Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева.

Тест жизнестойкости представляет собой адаптацию Леонтьевым Д.А. опросника Hardiness Survey, разработанного американским психологом Сальваторе Мадди.

Жизнестойкость – это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. В одной и той же ситуации человек с высокой жизнестойкостью реже испытывает стресс и лучше справляется с ним. Жизнестойкость включает в себя три сравнительно самостоятельных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска.

Понятие жизнестойкости аналогично понятию «отвага быть», введенному П. Тиллихом в рамках экзистенциализма — направления в психологии, которое исходит из уникальности конкретной жизни человека, не сводимой к общим схемам. Экзистенциальная отвага предполагает готовность «действовать вопреки» - вопреки онтологической тревоге, тревоге потери смысла, вопреки ощущению «заброшенности» (М. Хайдеггер). Именно жизнестойкость позволяет человеку выносить неустранимую тревогу, сопровождающую выбор будущего (неизвестности), а не прошлого (неизменности) в ситуации экзистенциальной дилеммы.

Тест жизнестойкости (Методика С. Мадди, адаптация Д.А. Леонтьева).

Инструкция.

Прочитайте следующие утверждения и выберите тот вариант ответа («нет», «скорее нет, чем да», «скорее да, чем нет», «да»), который наилучшим образом отражает Ваше мнение.

Здесь нет правильных или неправильных ответов, так как важно только Ваше мнение.

Просьба работать в темпе, подолгу не задумываясь над ответами. Отвечайте последовательно, не пропуская вопросов.

Тестовый материал (вопросы утверждения)

1. Я часто не уверен в собственных решениях.
2. Иногда мне кажется, что никому нет до меня дела.
3. Часто, даже хорошо выспавшись, я с трудом заставляю себя встать с постели.
4. Я постоянно занят, и мне это нравится.
5. Часто я предпочитаю «плыть по течению».
6. Я меняю свои планы в зависимости от обстоятельств.
7. Меня раздражают события, из-за которых я вынужден менять свой распорядок дня.
8. Непредвиденные трудности порой сильно утомляют меня.
9. Я всегда контролирую ситуацию настолько, насколько это необходимо.
10. Порой я так устаю, что уже ничто не может заинтересовать меня.
11. Порой все, что я делаю, кажется мне бесполезным.
12. Я стараюсь быть в курсе всего происходящего вокруг меня.
13. Лучше синица в руках, чем журавль в небе.
14. Вечером я часто чувствую себя совершенно разбитым.
15. Я предпочитаю ставить перед собой труднодостижимые цели и добиваться их.
16. Иногда меня пугают мысли о будущем.
17. Я всегда уверен, что смогу воплотить в жизнь то, что задумал.
18. Мне кажется, я не живу полной жизнью, а только играю роль.
19. Мне кажется, если бы в прошлом у меня было меньше разочарований и невзгод, мне было бы сейчас легче жить на свете.
20. Возникающие проблемы часто кажутся мне неразрешимыми.
21. Испытав поражение, я буду пытаться взять реванш.
22. Я люблю знакомиться с новыми людьми.
23. Когда кто-нибудь жалуется, что жизнь скучна, это значит, что он просто не умеет видеть интересное.
24. Мне всегда есть чем заняться.
25. Я всегда могу повлиять на результат того, что происходит вокруг.

26. Я часто сожалею о том, что уже сделано.
27. Если проблема требует больших усилий, я предпочитаю отложить ее до лучших времен.
28. Мне трудно сблизиться с другими людьми.
29. Как правило, окружающие слушают меня внимательно.
30. Если бы я мог, я многое изменил бы в прошлом.
31. Я довольно часто откладываю на завтра то, что трудно осуществимо, или то, в чем я не уверен.
32. Мне кажется, жизнь проходит мимо меня.
33. Мои мечты редко сбываются.
34. Неожиданности дарят мне интерес к жизни.
35. Порой мне кажется, что все мои усилия тщетны.
36. Порой я мечтаю о спокойной размеренной жизни.
37. Мне не хватает упорства закончить начатое.
38. Бывает, жизнь кажется мне скучной и бесцветной.
39. У меня нет возможности влиять на неожиданные проблемы.
40. Окружающие меня недооценивают.
41. Как правило, я работаю с удовольствием.
42. Иногда я чувствую себя лишним даже в кругу друзей.
43. Бывает, на меня наваливается столько проблем, что просто руки опускаются.
44. Друзья уважают меня за упорство и непреклонность.
45. Я охотно берусь воплощать новые идеи.

Обработка результатов теста.

Для подсчета баллов ответам на прямые пункты присваиваются баллы от 0 до 3 («нет» - 0 баллов, «скорее нет, чем да» - 1 балл, «скорее да, чем нет» - 2 балла, «да» - 3 балла), ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0 («нет» - 3 балла, «да» - 0 баллов). Затем суммируется общий балл жизнестойкости и показатели для каждой из 3 субшкал (вовлеченности, контроля и принятия риска). Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

Ключ к тесту жизнестойкости.

	Прямые пункты	Обратные пункты
Вовлеченность	4, 12, 22, 23, 24, 29, 41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Принятие риска	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Интерпретация (расшифровка) к тесту жизнестойкости.

Выраженность жизнестойкости в целом и ее компонентов препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания, копинг стратегий (hardy coping) со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Вовлеченность (commitment) определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности». Человек с развитым компонентом вовлеченности получает удовольствие от собственной деятельности. В противоположность этому, отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни.

Если вы чувствуете уверенность в себе и в том, что мир великодушен, вам присуща вовлеченность.

Контроль (control) представляет собой убежденность в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. Противоположность этому - ощущение собственной беспомощности. Человек с сильно развитым компонентом контроля ощущает, что сам выбирает собственную деятельность, свой путь.

Принятие риска (challenge) - убежденность человека в том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, - неважно, позитивного или негативного. Человек, рассматривающий жизнь как способ приобретения опыта, готов действовать в отсутствие надежных гарантий успеха, на свой страх и риск, считая стремление к простому комфорту и безопасности обедняющим жизнь личности. В основе принятия риска лежит идея развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование.

Компоненты жизнестойкости развиваются в детстве и отчасти в подростковом возрасте, хотя их можно развивать и позднее. Их развитие решающим образом зависит от отношений родителей с ребенком. В частности, для увеличения вовлеченности принципиально важно принятие и поддержка, любовь и одобрение со стороны родителей. Для развития компонента контроля важна поддержка инициативы ребенка, его стремления справляться с задачами все возрастающей сложности на грани своих возможностей. Для развития принятия риска важно богатство впечатлений, изменчивость и неоднородность среды.

Мадди подчеркивает важность выраженности всех трех компонентов для сохранения здоровья и оптимального уровня работоспособности и активности в стрессогенных условиях. Можно говорить как об

индивидуальных различиях каждого из трех компонентов в составе жизнестойкости, так и о необходимости их согласованности между собой и с общей (суммарной) мерой жизнестойкости.

Средние и стандартные отклонения общего показателя.

Нормы	Жизнестойкость	Вовлеченность	Контроль	Принятие риска
Среднее	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартное отклонение	18,53	8,08	8,43	4,39

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Какова модель социально - компетентного подростка?

1. Знающий:

- свои права и обязанности;
- свои способности и качества личности;
- нормы морали и поведения в обществе, где проживает;
- социальное устройство государства;
- традиции, ритуалы, этикет;
- средства, способы решения социальных и профессиональных задач.

2. Умеющий:

- принимать решения в условиях; неопределенности;
- работать с информацией;
- сознательно выбирать и осознавать свой выбор;
- позитивно общаться с окружающими;
- избегать стрессовых ситуаций;
- разрешать конфликты ненасильственно.

3. Способный:

- адаптироваться к социально-экономическим условиям;
- адекватно оценивать себя и быть толерантным к другим;
- адекватно вести себя в различных ситуациях;
- решать возникающие проблемы;
- быть гражданином, патриотом, равноправным членом общества, хорошим семьянином.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. **Аласова, С.В.** Воспитательная работа в учреждении дополнительного образования в условиях реализации профильного обучения / С.В. Аласова. // php.mitme.ru/conf/2006/01/06_01_1_6.php
2. Асмолов А. Г., Бурминская Г. В., Володарская И. А. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя / Под ред. А. Г. Асмолова. – М.: Просвещение, 2008. – 151 с.
3. Водзинский Д.И. Внеклассная воспитательная работа. – М., 1961. – 235с.
4. Голуб Г. Б., Перелыгина Е. А., Чуракова О. В. Метод проектов – технология компетентностно – ориентированного образования: Методическое пособие для педагогов – руководителей проектов учащихся основной школы / Под ред. д. ф. –м. н., проф. Е. Я Когана. – Самара: Издательство «Учебная литература», Издательский дом «Федоров», 2006. – 176 с.
5. **Зимняя, И.А.** Ключевые компетентности как результативно-целевая основа компетентностного подхода в образовании / И.Я. Зимняя // http://rc.edu.ru/rc/bologna/works/zimnaya_1_sod.pdf
6. **Иванова, Л.** Проектирование в обучении: дидактические принципы / Л.Иванова // Учитель. – 2004. - №6. – С. 11-15
7. **Калинина, Н.В.** Психологическое сопровождение развития социальной компетентности школьников: Автореферат дисс. ... канд. пед. наук. [Электрон. версия печ. публикации]/ Н.В.Калинина. – Самара,2006 // vak.ed.gov.ru/announcements/psiholog/KalininaNV.doc
8. Кашлева Н. В., Дмитриева Ж. В., Игнаткина Т. В., Школьная проектная лаборатория. – Волгоград: Учитель, 2008. – 142 с.
9. **Лебедев, О.Е.** Компетентностный подход в образовании / О.Е. Лебедев // Школьные технологии. – 2004. - №5.- С.3-12.

10. **Лернер, И.Я.** Дидактическая система методов обучения / И.Я. Лернер.
- М.: Знание, 1976. – 64с.
11. **Мачехина, О.Н.** Социальная компетентность старших школьников. /
О.Н. Мачехина // www.it-n.ru/Attachment.aspx?Id=569
12. **Мачехина, О.Н.** Формирование социальной компетентности старших
подростков в проектной работе / О.Н. Мачехина // www.archive.civitas-russia.ru/upload/publication/113319588426.doc
13. **Пахомова, Н.Ю.** Что такое метод проектов? [Текст] / Н.Ю. Пахомова // Школьные технологии, 2004. - №4. – С.93-96
14. **Педагогическая** энциклопедия. Т.1/ под ред. А.Г. Калашникова.
[Текст] – М.: Работник просвещения, 1929.- 193с
15. **Педагогический** Энциклопедический Словарь / Гл. Ред. Б.М. Бим-Бад
[Текст] – М.: Большая Российская энциклопедия, 2002. – 528с.
16. **Полат, Е.С.** Новые педагогические и информационные технологии в
системе образования / Е.С.Полат. - М.: Издательский центр
«Академия», 2003. – 272с