**Методические рекомендации по проведению семинара-практикума для педагогов «Конфликты в социально-педагогическом процессе. Проблемы взаимоотношений педагогов с родителями обучающихся»**

*Информирование:*

Конфликт – это столкновение противоположных сторон, мнений, сил, которое характеризуется активностью субъектов, направленной на разрешение противоречий.

Педагогический конфликт – это столкновение противоположно направленных целей, интересов, позиций субъектов педагогического взаимодействия.

Педагогические конфликты имеют целый ряд особенностей:

-ответственность учителя за педагогически правильное разрешение проблемных ситуаций: ведь школа - модель общества, где ученики усваивают нормы отношений между людьми;

-участники конфликтов имеют разный социальный статус (учитель-ученик), чем и определяется их поведение в конфликте;

-разница в жизненном опыте участников порождает разную степень ответственности за ошибки при разрешении конфликтов;

-различное понимание событий и их причин (конфликт «глазами учителя» и «глазами ученика» видится по-разному), поэтому учителю не всегда легко понять глубину переживаний ребёнка, а ученику - справиться с эмоциями, подчинить их разуму;

-присутствие других учеников делает их из свидетелей участниками, а конфликт приобретает воспитательный смысл и для них; об этом всегда приходится помнить учителю;

-профессиональная позиция учителя в конфликте обязывает его взять на себя инициативу в его разрешении и на первое место поставить интересы ученика.

-всякая ошибка учителя при разрешении конфликта порождает новые проблемы, в которые включаются другие ученики.

Педагогический конфликт – сложное явление, происходящее, как правило, в силу объективных и субъективных причин.

К объективным причинам можно отнести:

- социально-экономическое положение учительства в целом по стране и конкретно – особенности условий педагогической деятельности в данной области, районе, учебном заведении;

- недостаточная степень удовлетворения базисных потребностей ребёнка;

- противопоставление функционально-ролевых позиций учителя и ученика (задача первого — учить, задача второго — учиться; учитель априорно считается превосходящим ученика умом, знаниями, опытом и наделяется властью над ним);

- существенное ограничение степеней свободы (требования жесткой дисциплины, подчинения, отсутствие возможности выбора учителя, предмета, класса, обязательное посещение уроков и т.д.);

- различия в представлениях, ценностях, жизненном опыте, принадлежность к разным поколениям (проблема "отцов и детей");

- зависимость ученика от учителя;

- необходимость оценивания учащихся учителем;

- игнорирование личных проблем учащихся в формализованных образовательных системах.

Субъективные причины связаны в основном со спецификой межличностных отношений в школьном социуме, обусловлены особенностями психологической структуры личности каждого участника учебно-воспитательного процесса, т.е. индивидуально-психологическими, общественно-психологическими и научно-мировоззренческими качествами личности:

- психологическая  несовместимость учителя и ученика;

- наличие у учителя или ученика определённых черт характера, определяющих так называемую "конфликтную личность" (агрессивность, раздражительность, нетактичность, ехидность, самоуверенность, грубость, придирчивость, скептицизм и т.д.);

- отсутствие коммуникативной культуры у учителя или ученика;

- необходимость изучения данного предмета всеми учащимися и отсутствие интереса к нему у конкретного ученика;

- несоответствие интеллектуальных, физических возможностей данного ученика и предъявляемых к нему требований;

- недостаточная компетентность учителя (отсутствие опыта, глубоких знаний по предмету, готовности к разрешению конфликтов, низкий уровень развития определённых профессиональных способностей);

- наличие у учителя или ученика серьёзных личных проблем, сильного нервного напряжения, стресса;

- чрезмерная загруженность учителя или ученика;

- несоответствие самооценки ученика и оценки, данной ему учителем, и др.

Педагогические конфликты можно разделить на три большие группы.

В первой группе **-** мотивационные конфликты.

Они возникают между педагогами и учениками из-за того, что школьники либо не хотят учиться, либо учатся без интереса, по принуждению. Имея в своей основе мотивационный фактор, конфликты этой группы разрастаются и в конечном итоге между учителями и ребятами возникают неприязнь, противостояние, даже борьба.

Во второй группе конфликты, связанные с плохой организацией обучения в школе.

Существуют четыре конфликтных периода, через которые проходят ученики в процессе обучения в школе. Первый период - первый класс: происходит смена ведущей деятельности с игровой на учебную, появляются новые требования и обязанности, адаптация может длиться от 3 месяцев до 1,5 лет.

Второй конфликтный период - переход из 4 в 5 класс. Вместо одного учителя ребята занимаются у разных учителей-предметников, появляются новые школьные предметы.

В начале 9-го класса возникает новая болезненная проблема: необходимо решить, что делать после 9-го класса - идти в среднее специальное учебное заведение или продолжить учебу в 10-11 классе. Для многих молодых людей 9 класс становится чертой, за которой они вынуждены начинать взрослую жизнь.

Четвертый конфликтный период: окончание школы, выбор будущей профессии, конкурсные экзамены в ВУЗ, начало личной и интимной жизни.

Третья группа педагогических конфликтов - конфликты взаимодействий учеников между собой, учителей и школьников, учителей друг с другом, учителей и администрации школы.

Эти конфликты происходят по причине субъективного характера, личностных особенностей конфликтующих, их целевых установок и ценностных ориентацией.

Наиболее распространены среди «ученик - ученик» конфликты лидерства, в средних классах конфликтуют группы мальчиков и девочек.

Во взаимодействии «учитель-ученик», помимо мотивационных, могут вспыхнуть конфликты нравственно-этического характера.

Конфликты между учителями могут возникать по различным причинам: от проблем школьного расписания до столкновения интимно-личностного порядка.

Во взаимодействии «учитель-администрация» возникают конфликты, вызванные проблемами власти и подчинения.

*Практическая часть. Самодиагностика.*

С целью составления персонального профиля педагога «Конфликты в педагогическом взаимодействии» возможно использование следующих диагностических методик:

* Тест «Самооценка конфликтности» (В.Ф.Ряховский);
* Методика определения копинг-стратегий Э.Хайма;
* Стратегия поведения в конфликте (К.Томас., в адаптации Н.В.Гришиной);
* Оценка толерантности к неопределённости (Т.В.Корнилова);
* Тест жизнестойкости. Методика С.Мадди, адаптация Леонтьевой-Рассказовой;
* Тест смысложизненные ориентации (СЖО) (Д.А.Леонтьев);
* Тест-опросник оценки «социально-коммуникативной компетентности» (Е.И.Рогов).

**Тест «Самооценка конфликтности» (В.Ф.Ряховский)**

Тест позволяет определить степень собственной конфликтности.

*Инструкция.*Оцените по 7-балльной шкале, насколько в вас представлено каждое свойство, приведенное в таблице.

Семь баллов означает, что в вашем поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл — что оно не проявляется никогда, для вас характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Рветесь в спор | 7   6   5   4  3  2  1 | Уклоняетесь от спора |
| 2.Свои выводы сопровождаете тоном, не терпящим возражений | 7   6  5  4  3  2  1 | Свои выводы сопровождаете извиняющимся тоном |
| 3. Считаете, что добьетесь своего, если будете рьяно возражать | 7   6  5  4  3  2  1 | Считаете, что если будете возражать, то не добьетесь своего |
| 4. Не обращаете внимания на то, что другие не принимают доводов | 7   6  5  4  3  2  1 | Сожалеете, если видите, что другие не принимают доводов |
| 5. Спорные вопросы обсуждаете в присутствии оппонента | 7   6  5  4  3  2  1 | Рассуждаете о спорных проблемах в отсутствие оппонента |
| 6. Не смущаетесь, если попадаете в напряженную обстановку | 7   6  5  4  3  2  1 | В напряженной обстановке чувствуете себя неловко |
| 7. Считаете, что в споре надо проявлять свой характер | 7   6  5  4  3  2  1 | Считаете, что в споре не нужно демонстрировать свои эмоции |
| 8. Не уступаете в спорах | 7   6  5  4  3  2  1 | Уступаете в спорах |
| 9.Считаете, что люди легко выходят из конфликта | 7   6  5  4  3  2  1 | Считаете, что люди с трудом выходят из конфликта |
| 10. Если взрываетесь, то считаете, что без этого нельзя | 7   6  5  4  3  2  1 | Если взрываетесь, то вскоре ощущаете чувство вины |

*Обработка и интерпретация результатов:*подсчитайте общую сумму баллов и оцените свою степень конфликтности.

60 и более баллов — высокая степень конфликтности. Зачастую вы сами ищите повод для споров. Не обижайтесь, если вас будут считать любителем поскандалить. Лучше подумайте, не скрывается ли за таким поведением глубинное чувство собственной неполноценности?

50-60 баллов — выраженная конфликтность. Вы настойчиво отстаиваете свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на ваши взаимоотношения с окружающими. За это вас не всегда любят, но зато уважают.

30-50 баллов — конфликтность выражена слабо. Вы умеете сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готовы решительно отстаивать свои интересы.

15-30 баллов — конфликтность не выражена. Вы тактичны, не любите конфликтов. Если же вам приходится вступать в спор, вы всегда учитываете, как это может отразиться на ваших взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов – для вас свойственно избегать конфликтных ситуаций. Вы предпочитаете отказаться от своих интересов, но избежать какой – либо напряженности в отношениях. Не думаете ли вы, что тем самым теряете уважение окружающих?

**Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма**

Методика предназначена для выявления индивидуального стиля совладания со стрессом. Может использоваться в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности.

Инструкция. Вам будет предложен ряд утверждений, касающихся особенностей вашего поведения. Постарайтесь вспомнить, каким образом вы чаще всего разрешаете трудные и стрессовые ситуации высокого эмоционального напряжения. Обведите кружком тот номер, который вам подходит. В каждом разделе утверждений необходимо выбрать только один вариант, при помощи которого вы разрешаете свои трудности.

Отвечайте в соответствии с тем, как вы справляетесь с трудными ситуациями в последнее время. Не раздумывайте долго — важна ваша первая реакция. Будьте внимательны!

Утверждения

**A**

1. Говорю себе: «В данный момент есть что-то важнее, чем трудности».

2. Говорю себе: «Это судьба, нужно с этим смириться».

3. «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо».

4. «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния».

5. «Я стараюсь все проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось».

6. «Я говорю себе: «По сравнению с проблемами других людей — это пустяк».

7. «Если что-то случилось, то так угодно Богу».

8. «Я не знаю что делать, и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей».

9. «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам».

10. «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с более сложными».

**Б**

1. «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую».

2. «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу».

3. «Я подавляю эмоции в себе».

4. «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации».

5. «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне».

6. «Я впадаю в состояние безнадежности».

7. «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам».

8. «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным».

**В**

1. «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях».

2. «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях».

3. «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях».

4. «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)»

5. «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)»

6. «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой».

7. «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей».

8. «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом».

*Интерпретация результатов.*

П-продуктивная копинг стратегия

О-относительно продуктивная

Н-непродуктивная

*А. Когнитивные копинг-стратегии*

1. Игнорирование — «Говорю себе: в данный момент есть что-то важнее, чем трудности» (О).

2. Смирение — «Говорю себе: это судьба, нужно с этим смириться» (Н).

3. Диссимиляция — «Это несущественные трудности, не все так плохо, в основном все хорошо» (О).

4. Сохранение самообладания — «Я не теряю самообладания и контроля над собой в тяжелые минуты и стараюсь никому не показывать своего состояния» (О).

5. Проблемный анализ — «Я стараюсь проанализировать, все взвесить и объяснить себе, что же случилось» (П).

6. Относительность — «Я говорю себе: по сравнению с проблемами других людей мои — это пустяк» (О).

7. Религиозность — «Если что-то случилось, то так угодно Богу» (О).

8. Растерянность — «Я не знаю, что делать и мне временами кажется, что мне не выпутаться из этих трудностей» (Н).

9. Придача смысла — «Я придаю своим трудностям особый смысл, преодолевая их, я совершенствуюсь сам» (О).

10. Установка собственной ценности — «В данное время я полностью не могу справиться с этими трудностями, но со временем смогу справиться и с ними, и с более сложными» (О).

*Б. Эмоциональные копинг-стратегии*

1. Протест — «Я всегда глубоко возмущен несправедливостью судьбы ко мне и протестую» (О).

2. Эмоциональная разрядка — «Я впадаю в отчаяние, я рыдаю и плачу» (Н).

3. Подавление эмоций — «Я подавляю эмоции в себе» (Н).

4. Оптимизм — «Я всегда уверен, что есть выход из трудной ситуации» (П).

5. Пассивная кооперация — «Я доверяю преодоление своих трудностей другим людям, которые готовы помочь мне» (О).

6. Покорность — «Я впадаю в состояние безнадежности» (Н).

7. Самообвинение — «Я считаю себя виноватым и получаю по заслугам» (Н).

8. Агрессивность — «Я впадаю в бешенство, становлюсь агрессивным» (Н).

*В. Поведенческие копинг-стратегии*

1. Отвлечение — «Я погружаюсь в любимое дело, стараясь забыть о трудностях» (О).

2. Альтруизм — «Я стараюсь помочь людям, и в заботах о них забываю о своих горестях» (О).

3. Активное избегание — «Стараюсь не думать, всячески избегаю сосредоточиваться на своих неприятностях» (Н).

4. Компенсация — «Стараюсь отвлечься и расслабиться (с помощью алкоголя, успокоительных средств, вкусной еды и т. п.)» (О).

5. Конструктивная активность — «Чтобы пережить трудности, я берусь за осуществление давней мечты (еду путешествовать, поступаю на курсы иностранного языка и т. п.)» (О).

6. Отступление — «Я изолируюсь, стараюсь остаться наедине с собой» (Н).

7. Сотрудничество — «Я использую сотрудничество со значимыми мне людьми для преодоления трудностей» (П).

8. Обращение — «Я обычно ищу людей, способных помочь мне советом» (О).

**Стратегия поведения в конфликте (К.Томас., в адаптации Н.В.Гришиной)**

Текст опросника

 **А.** Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

**Б.** Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, с чем мы оба не согласны.

2. **А**. Я стараюсь найти компромиссное решение.

**Б.** Я пытаюсь уладить дело с учетом интересов другого и моих собственных.

3. **А.** Я обычно настойчиво стремлюсь добиться своего.

**Б.** Я стараюсь успокоить другого и, главным образом, сохранить наши отношения.

4. **А.** Я стараюсь найти компромиссное решение.

**Б.** Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека

5. **А**. Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

**Б**. Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6. **А.** Я пытаюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

**Б.** Я стараюсь добиться своего.

7. **А.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

**Б.** Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться другого.

8. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

**Б.** Я первым делом стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и вопросы.

9. **А.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

**Б.** Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10. **А.** Я твердо стремлюсь достичь своего.

**Б.** Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11. **А.** Первым делом я стараюсь определить то, в чем состоят все интересы и вопросы.

**Б.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

12.**А.** Зачастую я стараюсь избегать занимать позицию, которая может вызвать споры.

**Б.** Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

13. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

**Б.** Я настаиваю, чтобы было сделано по-моему.

14. **А.** Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

**Б**. Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

15. **А.** Я стараюсь успокоить другого и главным образом сохранить наши отношения.

**Б.** Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16. **А.** Я стараюсь не задеть чувства другого.

**Б.** Я стараюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17. **А.** Обычно я настойчиво стараюсь добиться своего.

**Б.** Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18. **А.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

**Б.** Я даю другому возможность остаться при своем мнении, если он тоже идет мне навстречу.

19. **А.** Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

**Б.** Я стараюсь отложить решение спорного вопроса с тем, чтобы решить его окончательно.

20. **А.** Я пытаюсь немедленно преодолеть наши разногласия.

**Б.** Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21. **А.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

**Б.** Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22. **А.** Я пытаюсь найти позицию, которая находится посредине между моей позицией и точкой зрения другого человека.

**Б.** Я отстаиваю свои желания.

23. **А.** Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

**Б.** Иногда я представляю возможность другим взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

24. **А.** Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

**Б.** Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.

25. **А.** Я пытаюсь показать другому логику и преимущество моих взглядов.

**Б.** Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

**Б.** Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания другого.

27. **А.** Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

**Б.** Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28. **А.** Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

**Б.** Улаживая ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29. **А.** Я предлагаю среднюю позицию.

**Б.** Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30. **А.** Я стараюсь не задеть чувств другого.

**Б.** Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы совместно с другим заинтересованным человеком могли добиться успеха.

**Бланк опросника**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | А | В | № | А | В | № | А | В |
| 1 |  |  | 11 |  |  | 21 |  |  |
| 2 |  |  | 12 |  |  | 22 |  |  |
| 3 |  |  | 13 |  |  | 23 |  |  |
| 4 |  |  | 14 |  |  | 24 |  |  |
| 5 |  |  | 15 |  |  | 25 |  |  |
| 6 |  |  | 16 |  |  | 26 |  |  |
| 7 |  |  | 17 |  |  | 27 |  |  |
| 8 |  |  | 18 |  |  | 28 |  |  |
| 9 |  |  | 19 |  |  | 29 |  |  |
| 10 |  |  | 20 |  |  | 30 |  |  |

*Ключ к тесту:*

Избегание — это отсутствие стремления к сотрудничеству, но одновременно с этим нет и стремления к достижению своих целей; участники (или один из них) делают вид, что конфликта вообще нет, игнорируют его (1А, 5Б,6А, 7А, 9А, 12А, 15Б, 17Б, 19Б, 23А, 27А, 29Б).

Уступчивость - принесение своих интересов в жертву другому, согласие на свой проигрыш ради сохранения хороших отношений (1Б, ЗБ, 4Б, 11Б, 15А, 16А, 18А,21А, 24А, 25Б, 27Б.30А).

Компромисс - обмен взаимными частичными уступками. Оба участника частично выигрывают, но и частично вынуждены отказаться от своих целей, что сохраняет напряженность и может привести к возобновлению конфликта (2А, 4А, 7Б, 10Б, 12Б, 13А, 18Б, 20Б, 22А, 24Б,26А, 29А).

Соперничество - стремление добиться своего в ущерб другому и во что бы то ни стало (ЗА, 6Б, 8А, 9Б, 10А, 13Б,14Б, 16Б, 17А, 22Б, 25А, 28А).

Сотрудничество - совместный поиск решений, полностью удовлетворяющих интересы обоих участников (2Б,5А, 8Б, НА, 14А, 19А, 20А, 21Б, 23А, 26Б, 28Б, ЗОБ).

**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
8. Любое дело можно сделать правильными путями.
9. Определенность в действиях всегда лучше нерешительности.
10. У самых хороших руководителей указания настолько точны, что подчиненным не о чем беспокоиться.
11. Умный человек упорядочивает свою жизнь таким образом, что бы не волноваться все время из-за мелочей.
12. Лучше уж придерживаться выбранного метода ведения дел, чем менять его, поскольку это может привести к неразберихе.
13. Лучше попытаться (воспользоваться случаем) и потерпеть неудачу, чем идти всю жизнь по проторенной дорожке.
14. Задача для меня малопривлекательна, если я не считаю ее решаемой.
15. Я испытываю дискомфорт в отношениях с людьми до тех пор, пока не пойму их поведение.
16. Я начинаю довольно сильно волноваться, если оказываюсь в ситуации, которую не могу контролировать.
17. Практически каждая проблема имеет какое-то решение.
18. Меня смущает, если я не могу следовать за ходом мыслей другого человека.
19. Я всегда чувствовал, что существуют четкие различия между правильным и неправильным.
20. Меня беспокоит, если я не знаю, как другие люди реагируют на меня.
21. Если не придерживаться принципов, ничто в этом мире не будет доведено до конца.
22. Неопределенные и импрессионистские картины на самом деле ничто во мне не затрагивают.
23. Иногда мне доставляет удовольствие нарушить правило и сделать то, чего я сам от себя не ожидал.
24. Я люблю погружаться в новые идеи, даже если позже окажется, что я попросту потерял время.
25. Безупречная гармония – сущность каждой хорошей композиции.
26. В долговременной перспективе добиться большего возможно, решая маленькие и простые проблемы, чем большие и сложные.
27. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь (без особых сюрпризов и неожиданностей), на самом деле должен быть благодарен судьбе.
28. Специалист, который не может дать четкий ответ, возможно, не слишком много знает.
29. Нет такого явления, как проблема, которую нельзя решить.
30. Хорошая работа – это та, на которой всегда ясно, что и как это нужно делать.
31. Привычное всегда предпочтительнее незнакомого.
32. Человек, который ведет ровную, размеренную жизнь (без сюрпризов и неожиданностей) на самом деле должен быть благодарен судьбе.
33. Я больше люблю вечеринки со знакомыми людьми, чем те, где большинство людей мне совершенно незнакомы.
34. Чем скорее мы придем к единым ценностям и идеалам, тем лучше.
35. Я хотел бы пожить какое-то время в новой для меня стране.
36. Люди, которые подчинили свою жизнь расписанию, возможно лишают себя большинства радостей жизни.
37. Интереснее заниматься сложной проблемой, чем решать простую.
38. Часто наиболее интересные и заводящие других люди – это те, кто не боится быть оригинальным и непохожим на остальных.
39. Учителя и наставники, которые нечетко формулируют задания, дают шанс проявить инициативу и оригинальность.
40. Хороший учитель – это тот, кто заставляет тебя размышлять о твоем 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 балов: 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 балов: 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 балов: 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).

**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 лучш их времен.
28. Мне трудно сближаться 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» - 3балла.

Ответам на обратные пункты присваиваются баллы от 3 до 0:

«нет» -3 балла, «скорее нет, чем да»-2 балла, «скорее да, чем нет» -1 балл, «да» -0 баллов.

Затем баллы по отдельной субшкале (вовлеченности, контроля и принятия риска) по прямым и обратным пунктам суммируются. Суммы получаем по каждой субшкале.

Далее вычисляется общий балл жизнестойкости - путем суммирования данных по трем субшкалам.

Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|   | 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 |

*Описание шкал опросника жизнестойкости.*

Жизнестойкость представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях за счет стойкого совладания со стрессами и восприятия их как менее значимых.

Шкалы теста:

1. Вовлеченность.
2. Контроль.
3. Принятие риска.

Вовлеченность 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.

Контроль 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 — 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.

*Средние и стандартные отклонения общего показателя:*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормы | Жизнестойкость | Вовлечённость | Контроль | Принятие риска |
| Средний | 80,72 | 37,64 | 29,17 | 13,91 |
| Стандартное отклонение | 18,53 | 8,08 | 8,43 | 4,39 |

**Тест «Смысло-жизненные ориентации» (адаптирован Д.А.Леонтьевым)**

Тест смысложизненных ориентации является адаптированной версией теста «Цель в жизни» Джеймса Крамбо и Леонарда Махолика.

С помощью этого теста исследуются представления старшеклассников о будущей жизни по таким характеристикам, как наличие или отсутствие целей в будущем, осмысленность жизненной перспективы, интерес к жизни, удовлетворенность жизнью, представления о себе как об активной и сильной личности, самостоятельно принимающей решения и контролирующей свою жизнь.

**Инструкция.** «Вам будут предложены пары противоположных утверждений. Ваша задача – выбрать одно из двух утверждений, которое по вашему мнению, больше соответствует действительности, и отметить одну из цифр 1,2,3, в зависимости от того, насколько вы уверены в выборе (или 0, если оба утверждения, на ваш взгляд, одинаково верны)».

**Таблица**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1.  | Обычно мне очень скучно  | 3210123 | Обычно я полон энергии  |
| 2.  | Жизнь кажется мне всегда волнующей и захватывающей  | 3210123 | Жизнь кажется мне совершенно спокойной и рутинной  |
| 3.  | В жизни я не имею определенных целей и намерений.  | 3210123 | В жизни я имею очень ясные цели и намерения.  |
| 4.  | Моя жизнь представляется мне крайне бессмысленной и бесцельной.  | 3210123 | Моя жизнь представляется мне вполне осмысленной и целеустремленной.  |
| 5.  | Каждый день кажется мне всегда новым и непохожим на другие.  | 3210123 | Каждый день кажется мне совершенно похожим на другие.  |
| 6.  | Когда я уйду на пенсию, я займусь интересными вещами, которыми всегда мечтал заняться.  | 3210123 | Когда я уйду на пенсию, я постараюсь не обременять себя никакими заботами.  |
| 7.  | Моя жизнь сложилась именно так, как я мечтал.  | 3210123 | Моя жизни сложилась совсем не так, как я мечтал.  |
| 8.  | Я не добился успехов в осуществлении своих жизненных планов.  | 3210123 | Я осуществил многое из того, что было мною запланировано.  |
| 9.  | Моя жизнь пуста и неинтересна.  | 3210123 | Моя жизнь наполнена интересными делами.  |
| 10.  | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она была вполне осмысленной.  | 3210123 | Если бы мне пришлось подводить сегодня итог моей жизни, то я бы сказал, что она не имела смысла.  |
| 11.  | Если бы я мог выбирать, то я бы построил свою жизнь совершенно иначе.  | 3210123 | Если бы я мог выбирать, то я бы прожил жизнь еще раз так же, как живу сейчас.  |
| 12.  | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он часто приводит меня с растерянность и беспокойство.  | 3210123 | Когда я смотрю на окружающий меня мир, он совсем не вызывает у меня беспокойства и растерянности.  |
| 13.  | Я человек очень обязательный.  | 3210123 | Я человек совсем не обязательный.  |
| 14.  | Я полагаю, что человек имеет возможность осуществить свой жизненный выбор по своему желанию.  | 3210123 | Я полагаю, что человек лишен возможности выбирать из-за влияния природных способностей и обстоятельств  |
| 15.  | Я определенно могу назвать себя целеустремленным человеком.  | 3210123 | Я не могу назвать себя целеустремленным человеком.  |
| 16.  | В жизни я еще не нашел своего призвания и ясных целей.  | 3210123 | В жизни я нашел свое призвание и цели.  |
| 17.  | Мои жизненные взгляды еще не определились.  | 3210123 | Мои жизненные взгляды вполне определились.  |
| 18.  | Я считаю, что мне удалось найти призвание и интересные цели в жизни.  | 3210123 | Я едва ли способен найти призвание и интересные цели в жизни.  |
| 19.  | Моя жизнь в моих руках, и я сам управляю ею.  | 3210123 | Моя жизнь не подвластна мне, и она управляется внешними событиями.  |
| 20.  | Мои повседневные дела приносят мне удовольствие и удовлетворение.  | 3210123 | Мои повседневные дела приносят мне сплошные неприятности и переживания.  |

*Обработка результатов и интерпретация:*

20 шкал, на разных полюсах которых расположены противоположные по смыслу утверждения. Между ними – числовые значения, соответствующие различной степени выраженности каждого состояния от –3 до +3.

Подсчитывается суммарный балл по всем утверждениям, причем существенным является то, с какой определенностью испытуемый отвечал на поставленные вопросы. Степени 2 и 3 соответствуют сформированности представлений о жизни, а степени 0 и 1 говорят о том, что испытуемый нечетко представляет себе разницу между названными полюсами. Таким образом, максимальный балл, который возможно набрать по этой методике – 60. Вывод о сформированности представлений о жизни можно сделать по следующей схеме:

- Высокий уровень: 40-60 баллов

- Средний уровень: 20-39 баллов

- Низкий уровень: 0 - 19 баллов

Далее проводится анализ по важным для нас блокам утверждений:

Осмысленность целей (утверждения №3,4,15,16);

Интерес к жизни (№1,2,5,9).

Ответы суммируются в соответствии со степенью выраженности. Максимальный балл по каждому блоку – 12 (каждое из 4-х утверждений оценивается от –3 до +3, сумма подсчитывается с учетом знаков).

**Тест-опросник оценки «Социально-коммуникативной компетентности» (Е.И.Рогов)**

*Инструкция:* На следующих страницах Вы найдете ряд высказываний об особенностях поведения, привычках и взглядах. Решите, пожалуйста, для каждого высказывания, согласны Вы с ним, или нет. Если согласны, то поставьте в клетке регистрационного бланка под номером вопроса цифру «1» (один), а если не согласны, то поставьте в клетке цифру «0» (ноль). В самом опроснике никаких пометок не делайте. Отвечайте, пожалуйста, по порядку, не пропуская ни одного вопроса и не стараясь произвести «лучшее» впечатление. Здесь нет «правильных» и «неправильных» ответов. Вы облегчите себе работу, если будете давать первый ответ, который приходит Вам в голову.

1. Если в разговоре неожиданно возникает большая пауза, мне часто ничего не приходит на ум, чтобы спасти ситуацию.
2. Мне досадно, что другие более удачливы, чем я.
3. Мне приятно, если я должен высказывать свое мнение по какому-то делу, не зная, что другие думают об этом.
4. Я быстро теряю самообладание, но также быстро опять беру себя в руки.
5. Человек с неясным или гнусавым произношением раздражает меня.
6. На вечеринке, в кругу малознакомых людей я тоже могу внести вклад в то, чтобы вечер удался.
7. Я еще не достиг той должности, которую заслуживаю по результатам моей работы.
8. Я смущаюсь, когда меня представляют известному деятелю, потому что не знаю, что он обо мне подумает.
9. Я могу так рассвирепеть, что, например, бью посуду.
10. Я часто пасую перед трудностями еще прежде, чем возьмусь за дело.
11. В отпуске я редко знакомлюсь с другими людьми.
12. Я не люблю быть в центре внимания.
13. Если я сам не могу принять решение по важному, личному вопросу, то действую по совету пожилого уважаемого человека.
14. Если я прихожу в ярость, то разряжаюсь, выполняя такую физическую работу, как, например, рубка дров.
15. Я придаю большое значение тому, что другие обо мне думают.
16. Мне легче тогда, когда мне говорят, что нужно сделать, чем в том случае, когда я сам должен руководить.
17. Мне трудно подружиться с кем-нибудь.
18. В большинстве случаев я всегда вижу вначале хорошие стороны человека или дела.
19. Принимая решения, я спокойно взвешиваю все »за« или »против«.
20. Время от времени я теряю терпение и свирепею.
21. Я с удовольствием берусь за такие задания, при которых другие люди находятся в моем подчинении.
22. Я легко отказываюсь от намерения, если другие об этом невысокого мнения.
23. В обществе я могу непринужденно беседовать с людьми, которых я никогда не видел.
24. У меня нет настоящих друзей.
25. Я часто вижу сначала плохие или слабые стороны человека или дела.
26. Мне было бы приятно, если бы другие восторгались мной.
27. У меня часто бывает плохое настроение.
28. Мне лучше, если я могу присоединиться к мнению других.
29. В целом я спокоен и меня нелегко вывести из себя.
30. У меня редко бывают гости.
31. Я чувствую себя ущемленным, когда других повышают в должности.
32. В решительных ситуациях зачастую внутреннее беспокойство заставляет меня принимать быстрое решение.
33. Я присоединяюсь к мнению моего трудового коллектива, как правило, лишь тогда, когда большинство его одобрит.
34. Меня редко приглашают в гости.
35. Как правило, я отношусь к людям скептически и недоверчиво.
36. Я с удовольствием хожу на карнавал или другие веселые празднества.
37. Чаще всего я уверенно гляжу в будущее.
38. На производственных совещаниях я охотнее присоединяюсь к мнению начальства.
39. В поездке я почти никогда не беседую с попутчиком.
40. Меня угнетает, если я должен откладывать принятые решения.
41. Я охотно даю указания.
42. Если в моем трудовом коллективе возникают разногласия, я держусь в стороне.
43. Если я здорово рассвирепею, то часто теряю самообладание.
44. Чаще всего я нахожу, что жизнь стоит того, чтобы жить.
45. Я охотно провожу свой досуг с друзьями или в группах по интересам.
46. Меня тревожит то обстоятельство, что я не знаю, что меня ждет в жизни.
47. Если я хорошо подумаю, то я скорее склонен что-то критиковать, чем признавать.
48. Мне нравится, что другие делают то, что я от них требую.
49. Мне не нравится, когда в книгах или фильмах действие в конце остается незавершенным или кончается иначе, чем я ожидал.
50. Я – оптимист.
51. Часто у меня выскакивают замечания, которые я лучше всего проглотил бы.
52. Мне трудно установить контакт между людьми, которые не знают друг друга.
53. Когда я в ярости, то говорю неслыханные вещи.
54. Я скучаю, когда другие веселятся.
55. Чаще всего я нахожу бессмысленным преследовать личные цели: все равно все получается иначе.
56. Я избегаю общение с людьми, о которых не знаю, что о них можно подумать.
57. У меня нет никаких особенных интересов, так как мне ничто по-настоящему не доставляет удовольствия.
58. Часто я не могу совладать со своим раздражением и бешенством.
59. Я – коммуникабельный и открытый человек.
60. Я стремлюсь превосходить других.
61. По отношению к другим я отзывчив и обязателен.
62. Я везде быстро завязываю знакомства.
63. Ежедневные трудности часто лишают меня покоя.
64. Прежде чем высказывать свое мнение, я сначала проверяю, что об этом думают другие.
65. Неожиданный гость часто бывает для меня некстати.
66. На должности, соответствующей моим претензиям, я мог бы по-настоящему развернуться.
67. Я считаю, что лучше никому не доверять.
68. Я могу хорошо настроиться на неожиданный визит.
69. К сожалению, я отношусь к тем, кто часто приходит в бешенство.
70. Я редко бываю в подавленном, плохом настроении.
71. Я легко теряю хладнокровие, когда на меня нападают.
72. Я думаю, что популярность меня бы не тяготила.
73. Я могу во всех сторонах жизни найти что-то хорошее.
74. Часто я сам отказываю себе в исполнении желаний, чтобы избежать разочарований.
75. Я лучше примирюсь с чем-то, чем дам дойти делу до спора.
76. Я редко нахожу нужные слова, когда мне кого-нибудь представляют.
77. Я не люблю еще раз обдумывать решения.
78. Я редко могу по-настоящему радоваться.
79. Мне нетрудно внести оживление в общество.
80. Если что-то мне не удается, я думаю: в следующий раз получится лучше.
81. Мне нравится, когда другие просят у меня совета.
82. Я буду лучше сам по себе, тогда мне не придется разочаровываться.
83. Я не люблю дел, решение которых предоставляют будущему и выжидают, как они будут развиваться.
84. При хороших известиях я всегда боюсь, что при ближайшем рассмотрении в деле окажется загвоздка.
85. К новым коллегам я чаще могу привыкнуть спустя лишь длительное время.
86. Часто я высказываю угрозы, которые не принимаю всерьез.
87. Когда меня несправедливо критикуют, я скорее с этим соглашаюсь, чем защищаюсь.
88. Часто я, не подумав, говорю что-то, а потом раскаиваюсь.
89. Меня беспокоит, что я не знаю точно, что другие обо мне думают.
90. Когда на меня наваливаются события, на которые я не имею влияния, то я люблю сюрпризы.
91. Я чаще всего признаю правоту других, хотя и не разделяю их мнения.
92. Я радуюсь общению.
93. Для меня обременительно, если мой распорядок дня нарушают непредвиденные события.
94. Я быстро капитулирую, если что-то не удается.
95. Мои будни в целом интересны и занимательны.
96. Непредвиденные события чаще всего приводят меня в замешательство
97. Когда мне кто-то что-то обещает, я опасаюсь, что это не получится.
98. Мне не нравится, что я по статусу должен выполнять распоряжения людей, которые меньше меня понимают.
99. Неловкую ситуацию, в которую кто-нибудь попадает, я могу обыграть таким образом, что другим это не бросится в глаза.
100. Часто я нервничаю из-за кого-нибудь.
101. Я люблю знать заранее, кто будет на званом вечере, на который я приглашен, и как он будет проходить.
102. Я избегаю критиковать своего начальника, хотя иногда это необходимо.
103. Меня беспокоит, когда у знакомых или друзей, к которым я приглашен, я встречаю незнакомых людей.
104. Часто я слишком быстро сержусь на других.
105. Когда со мной заговаривает незнакомый человек, я часто не знаю, что я должен сказать.
106. При неудачах я, как правило, боюсь за свой авторитет.
107. Я часто сомневаюсь в своих способностях.
108. Я охотно стал бы знаменитостью.
109. Я часто чувствую себя как пороховая бочка перед взрывом.
110. Мне неприятно, когда мой супруг приглашает гостей без моего ведома.
111. Когда я получаю новое задание, то часто думаю, что я его не осилю.
112. Я охотно беседую с другими людьми, когда предоставляется возможность.
113. Я не утаиваю своего мнения.
114. Я думаю, что другие относятся ко мне предвзято.
115. Я охотно пробую что-то, когда с самого начала неизвестно, какой будет исход.
116. Мне нравится, когда мне дают почувствовать, что без меня нельзя обойтись.
117. Я могу втянуть в разговор незнакомых людей.
118. Я спокойно ожидаю решения любого вопроса, даже если он очень важен для меня.
119. Я быстро капитулирую.
120. По сравнению с произведенной мной работой я должен заслуживать большего признания.
121. Мне трудно вести беседу с незнакомым человеком.
122. Мои чувства легко оскорбить.
123. Прежде чем занять позицию в каком-то вопросе, я жду, пока не узнаю мнение других.
124. Чаще всего мне трудно спокойно выбрать из нескольких вещей или возможностей.
125. Со знакомыми, которых я долго не видел, я неохотно заговариваю первым.
126. Я склонен во время спора говорить громче, чем обычно.
127. Чаще всего я придерживаюсь пословицы: »Смелость города берет”.
128. Я охотно вошел бы в круг людей, которые принимают важные решения.
129. Я склонен к тому, чтобы или быстро осуждать, или защищать людей.
130. Если бы я мог повторить свое становление, то я бы быстрее достиг бы того положения, которое сегодня мне еще не дано.
131. Я могу припомнить, что как-то раз был так взбешен, что взял первую попавшуюся мне вещь и разгрыз или разбил ее.
132. Я, как правило, придерживаюсь принципа: сначала подумай, потом сделай.
133. Я должен бы больше делать для того, чтобы найти то признание, которого я заслуживаю.

**Ключ**

1. Социально-коммуникативная неуклюжесть (СКН): 1+, 6–, 11+, 17+, 23–, 24+, 30+, 34+, 36–, 39+, 45–, 52+, 59–, 61–, 62–, 65+, 68–, 76+, 79–, 85+, 92–, 99–, 103+, 105+, 110+, 112–, 117–, 121+, 125+ (29 вопросов).

2. Нетерпимость к неопределенности (НН): 5+, 8+, 13+, 19–, 32+, 40+, 46+, 49+, 56+, 77+, 83+, 89+, 90–, 93+, 96+, 101+, 115–, 118–, 124+, 129+, 132– (21 вопрос).

3. Чрезмерное стремление к комфортности (К): 3–, 15+, 16+, 22+, 28+, 33+, 38+, 42+, 64+, 75+, 87+, 91+, 102+, 113–, 123+ (15 вопросов).

4. Повышенное стремление к статусному росту (ССР): 2+, 7+, 12–, 21+, 26+, 31+, 41+, 48+, 60+, 66+, 72+, 81+, 98+, 106+, 108+, 116+, 120+, 128+, 130+, 133+ (20 вопросов).

5. Ориентация на избегание неудач (ИН): 10+, 18–, 25+, 27+, 35+, 37–, 44–, 47+, 50–, 54+, 55+, 57+, 67+, 70–, 73–, 74+, 78+, 80–, 82+, 84+, 94+, 95–, 97+, 107+, 111+, 114+, 119+, 127– (28 вопросов).

6. Фрустрационная нетолерантность (ФН): 4+, 9+, 14+, 20+, 29–, 43+, 51+, 53+, 58+, 63+, 69+, 71+, 86+, 88+, 100+, 104+, 109+, 122+, 126+, 131+ (20 вопросов).

*Инфомирование:*

Игровые методы разрешения конфликтов.

1.Метод интроспекции заключается в том, что человек ставит себя на место другого, а затем в своем воображении воспроизводит мысли и чувства которые, по его мнению, этот другой испытывает в данной ситуации.

2.Метод эмпатии основан на технике вникания в переживания другого человека. Если вы эмоциональны, склонны к интуитивному мышлению, то этот метод будет вам полезен. К типу «художников» - людей с эмоциональным складом психики, обычно относятся словесники, учителя рисования и музыки. Важно помнить, что метод дает возможность достичь высоких результатов, если вы умеете доверять своему начальному, интуитивному ощущению и способны вовремя остановить интеллектуальные интерпретации.

3.Метод логического анализа подходит для тех, кто рационален, кто опирается на свое мышление. Чтобы понять партнера по взаимодействию, такой человек выстраивает систему интеллектуальных представлений о нем и о ситуации, в которой находится собеседник. Школьные учителя математики часто относятся к типу «мыслителей».

Посредничество учителя в конфликте.

В своей педагогической практике школьный учитель может столкнуться с необходимостью уладить конфликт, вспыхнувший между учениками, родителем и учеником, учителем и дирекцией школы. В таком случае педагог может помочь найти выход при помощи специальных действий посредничества. Посредник в конфликтной ситуации развивает и укрепляет конструктивные элементы в общении и взаимодействиях, улаживает конфликт. Посреднику нельзя принимать точку зрения ни одного из конфликтующих, необходимо быть нейтральным относительно объекта конфликта.

Методика посредничества в конфликте состоит из 4 шагов:

1.«Найдите время, чтобы поговорить». На данном этапе посредник помогает участникам договориться о времени переговоров и месте.

Должны выполняться следующие условия:

-разговор должен быть длительным (2-4 часа);

-помещение выбирается так, чтобы исключались различные помехи (телефонные разговоры, открывание двери, заглядывания и проч.);

-время разговора определяется т.о., чтобы ни один из участников не был им ограничен (никуда не спешил);

-во время переговоров запрещается использовать силовые приемы (заставлять другого человека уступать, сдаваться);

-если переговоры начались, запрещается выходить из комнаты раньше, чем закончится установленное время.

2.«Спланируйте организацию». В самом начале разговора важно его правильно «запустить». Учитель выступает с вводной речью. Установка, которую вы осуществляете на переговорах, заключается в том, что вы не заставляете ни одного из учеников полностью отказаться от собственной позиции, Вместе с учениками вырабатываете новую позицию, в которой будут учтены позитивные моменты всех конфликтующих сторон.

В переговорах важно избежать трех ошибок.

1.«Либо выиграешь, либо проиграешь» Иллюзия того, что только одна сторона м.б. права в конфликте, а другая - всегда не права, мешает людям договориться. Нет правых и виноватых, каждый человек имеет право стремиться к собственным целям и удовлетворять свои желания, важно только добиваться этого так, чтобы учитывать цели и желания других.

2.«Ты плохой человек». Часто конфликты между людьми разрешаются неконструктивно потому, что один из участников доказывает себе и другим, что его противник - плохой человек и что конфликт вызван тем, что у партнера тяжелый характер.

3.«Камень преткновения». Объект конфликта - довольно серьезное препятствие к достижению соглашения.

3 шаг. «Выговорись». Выявить объект ссоры и сформулировать проблему. Дайте подросткам выговориться, полностью высказать свою позицию и выслушать позицию другого.

4.«Соглашение». В разговоре наступает момент, когда участники выговорились, «облегчили душу». Они психологически готовы к примирению.

*Практическая часть.*

Упражнение «**Качества, важные в межличностных отношениях».**

* Эмпатия
* Принятие Другого
* Принятие себя
* Открытость
* Инициативность и ответственность
* Конструктивность
* Дипломатичность
* Артистизм
* Мудрость



На предложенной вам окружности выполните задания:

1. Обозначьте каждый из секторов Вашего круга одним из 9 качеств (1 сектор останется незаполненным).
2. Определите, насколько развито то или иное качество у Вас (в % или штриховкой).
3. Определите, какого качества, на Ваш взгляд не хватает и впишите его в 10 сектор.
4. Определите. Насколько развито у Вас это (10-е) качество.
5. Определите, какие качества развиты у Вас менее других.
6. Напишите три цели по «доращиванию» недостающего качества (ближайшая, среднесрочная, долговременная).
7. Обсудите результаты в группах.

**Проблемы взаимоотношений педагогов с родителями обучающихся.**

*Семья и школа – это берег и море. На берегу ребенок делает свои первые шаги,*

*получает первые уроки жизни, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа. Это не значит, что он должен совсем оторваться от берега.*(Л. А. Кассиль)

*Информирование:*

Основная и главная задача педагога - сделать семью своим союзником, единомышленником, создать демократичный стиль отношений. Он должен обладать большим терпением и тактом. Случается, что между учителями и родителями школьников складываются непростые, а порой даже конфликтные взаимоотношения. Общение учителя с родителями учащихся влияет на процесс формирования личности ребёнка, на процесс обучения.

*Практическая часть.*

1.Письмо учителю.

Педагогам предлагается обсудить в группах «Письмо учителю» О.Дори, определить, с чем можно согласиться, а с чем нет, предложить варианты решения проблемной ситуации, описанной в письме.

«Дорогая учительница! Пишет Вам мама одной девятилетней девочки. К сожалению, моя дочь не хочет переходить в другую группу по английскому. Она маленькая и ей подружки важнее, чем плохие оценки.

Перестаньте, пожалуйста, говорить ей, что ее родители недостаточно стараются, чтобы выучить ее английскому языку. Поймите, родители для своих детей - авторитеты. И то, что Вы ей постоянно пытаетесь объяснить, что я и ее папа недостаточно способны или талантливы, или усидчивы, а попросту говоря - разгильдяи, разрушает моего ребенка.

Нет, я не приду больше в школу, чтобы поговорить, как Вы о том просите в дневнике красным размашистым почерком.

Потому что в прошлый раз Вы поймали меня и прямо при ребенке отчитали меня за мое плохое поведение. При ребенке отчитали ее мать. Так, что я оправдывалась как овечка.

Я не хочу быть овечкой в глазах моего ребенка. Я хочу быть крепкой и надежной. Скажу вам по секрету – я вообще-то мать-пантера. Просто побоялась, что в школе такое поведение не совсем уместно.

Поэтому нам лучше больше не встречаться. Овечью шкуру я выбросила.

Я не знаю, как объяснить современной школе, что родители вообще не должны заниматься уроками с детьми.

ВООБЩЕ.

И если у ребенка не получается, то это проблема учителя, несоответствия программы возрасту, учебника, завышенных ожиданий, и так далее.

Ладно, хорошо. Ничего мы никому не докажем и будем пытаться заниматься дома.

Хочу объяснить вам, что с моей дочкой занимается ее папа, мой бывший муж, который навещает ее два раза в неделю.

Да, он не всегда выполняет правильное задание.

Хотя, если честно, я не могу поверить, что ученый не может правильно считать задания в электронном журнале. Но и тратить время на доказательство его правоты мы тоже не будем.

Хорошо, он всегда выполняет не то, что вы задали. Допустим.

Знаете что?

Дочка ждет его и хочет заниматься только с ним.

И я, честно, не удивлюсь, если на самом деле они занимаются немецким. Или вообще играют в карты.

Мне все равно.

Вот так. Вообще все равно, и я не буду его журить за недостаток усердия.

И скандалить не буду. И нет, он занимается не «кое- как».

Английский она как-нибудь выучит. А вот свое детство и общение с отцом не вернет никогда.

Да, нас всех устраивает тройка.

Я лично выучила английский за месяц жизни в Нью Йорке, когда мне было уже 24. Владею свободно.

Да, я считаю, что нынешняя тройка никак не повлияет на ее будущее. Нет, я не верю в «клеймо троечницы». Нет, я не считаю усидчивость важной добродетелью. И учебник Верещагиной мне кажется антипедагогическим, и, учись я по нему в Нью Йорке, то быстрее заговорила бы на испанском.

К вопросу о том, почему остальные дети могут выучить английский по этому учебнику. Часть из детей талантливы и имеют склонность к языкам и даже занимаясь самостоятельно очень успешно овладевают языком. Или, например, они это делают с репетитором.

Нет, я не считаю нужным нанять репетитора. Потому что к приходу репетитора нужно еще дополнительно заниматься, а я не понимаю, зачем заниматься тем, что ребенок почти не применяет в жизни. И к чему у него сейчас нет ни способностей, ни интереса.

Да, я считаю не все способности нужно рано развивать, иначе «упустишь», «запустишь» и «не наверстаешь».

Потом, репетитор стоит 1500 рублей за занятие, то есть 3000 в неделю, 90000 в год. За 7 лет школы - это почти 10 тысяч евро. Унылых занятий за учебниками грамматики и сомнительными аудио записями. На эти деньги я лет через 5 могу на два месяца поселить мою дочь в Лондоне и нанять веселую молодую учительницу. Они будут гулять по весеннему Лондону, усыпанному желтыми нарциссами. Понимаете разницу?

Так же, как и я, она выучит английский за пару месяцев.

Или так же, как ее отец, выучит его, подсев на какой-то американский сериал.

Именно поэтому в глазах нашей дочери нам так важно оставаться надежной опорой. Чтобы опираться на наш опыт. Который значительно продуктивнее, чем школьная программа.

Пожалуйста, говорите ей, что мы, ее родители, классные.

Спасибо.

Ольга Дори»

2.*Кейсы (решение ситуаций)*

Примеры педагогических конфликтных ситуаций в категории: «Педагог – ученик – родитель».

Ситуация №1. Марина - ученица восьмого класса, девочка средних способностей, очень самоуверенная, в классе держится особняком, в общественной жизни не участвует. Дома рассказывает матери обо всем, что происходит в школе, искажая факты или просто придумывая их. По ее рассказам, многие ребята в классе курят, ругаются, мальчики хулиганят, девочки ведут себя вызывающе. Учителя несправедливы, завышают отметки своим любимчикам, а другим, в том числе и ей, занижают.

Мама приходит в школу с обвинениями в адрес учителей и администрации. Никакие уговоры и убеждения, что Марина видит жизнь класса в кривом зеркале, не успокаивают маму. Она требует справедливого отношения к ее дочери, наведения порядка в классе. Вмешательство директора ни к чему не приводит. Конфликт то разгорается, то угасает в зависимости от того, что Марина рассказывает маме. Длится это три года. Мама по-прежнему борется за справедливость, Марина дезинформирует мать. Ребята все больше отчуждаются от Марины.

Как видно, конфликт не получил разрешения и, по-видимому, кончится только с уходом Марины из школы.

Ситуация конфликтна, потому что мама Марины стремится уличить классного руководителя в профессиональных ошибках, а учитель настаивает на правильности своих действий. То, что предпринимает учитель, не приводит к разрешению конфликта, а, наоборот, поддерживает его.

Конфликт неконструктивен. Он держит в напряжении учителя и администрацию школы, к которой время от времени обращается мать Марины. Внутренний конфликт матери не снимается: она по-прежнему раздражена на учителя и одноклассников дочери. Марина в этой ситуации проигрывает больше всех, поскольку класс отворачивается от нее.

Цель, которая могла бы сплотить учителя и мать Марины, - благополучие девочки в общении с одноклассниками, участие ее в общих делах. Это было бы реально, если бы Марина стала доброжелательна к ребятам, захотела установить контакт с ними.

Как следовало бы вести себя учителю, чтобы погасить конфликт? Прежде всего пытаться установить отношения сотрудничества, показать свою готовность помочь девочке. Следовало бы работать и с классом, расположить ребят к Марине. Особое внимание надо было уделить Марине. По существу, конфликт матери со школой спровоцирован ею (разумеется, бессознательно) и отражает собственный внутренний конфликт девочки. Мать взрастила этот конфликт, внушая дочери чрезмерные притязания и недоверие к людям. При этом у Марины нет средств реализовать свои притязания, нравиться окружающим, как ей того бы хотелось. Обличительными рассказами Марина вымещает свой эмоциональный дискомфорт.

Ситуация №2. Учитель поставил семикласснице Оле тройку по физике за четверть. Два месяца назад девочка пришла из другой школы, где у нее по физике были отличные отметки. Ученица сказала, что не удовлетворена оценкой. Дома Оля пожаловалась, что учитель несправедлив к ней. Мать позвонила учителю по телефону и выразила ему свое недовольство. На уроке он иронически отозвался о том, как Оля и ее мать воспринимают Олины отметки по физике. В знак протеста Оля самовольно вышла из класса.

Учитель обратился к директору с жалобой на Олю и ее мать. Директор предложил ему пригласить мать на урок, спросить девочку при матери и другом учителе. Матери Оли обещали, что при ней комиссия проверит Олины знания, а учитель согласится с решением комиссии. И мать Оли, и учитель приняли предложения директора, который обещал присутствовать на уроке.

В доброжелательной обстановке Олю спрашивал другой учитель. Знания девочки были оценены как посредственные, и матери пришлось удовлетвориться решением комиссии. Учитель предложил Оле программу индивидуальных занятий. Он рассказал об этом ребятам и обещал разработать аналогичные программы для всех желающих.

Конфликт учителя и матери Оли открытый, острый. Мать не соглашается с тем, как учитель оценивает знания ее дочери, а учителя задевает недоверие к его объективности. Мать Оли начинает конфликтные действия телефонным звонком и высказыванием претензий. В ответ учитель привлекает к участию в столкновении класс и директора школы.

Ситуация разрешилась благодаря разумному поведению директора. Он нашел правильный подход и к учителю, и к матери ученицы. Каждый из них принял условия директора, поскольку увидел возможность преодоления конфронтации и поиска путей к сотрудничеству. Привлечение другого учителя оказалось эффективным, поскольку подтвердило объективность Олиных оценок.

Конфликт разрешился конструктивно. Ситуация была исчерпана снятием противоречий между ее участниками. Очень важно, что учитель сам предложил. Оле свою помощь, сделал это при ребятах, тем самым признав, что был неправ, когда втянул класс в столкновение с Олей и ее матерью. Это укрепило авторитет учителя.

Развитие столкновения можно было бы предотвратить, если бы учитель после звонка матери Оли не иронизировал над девочкой и ее матерью перед всем классом, не стремился бы доказать, что он объективен, а сразу предложил Оле свою помощь.

Ситуация №3. Мама ученицы 5 класса уверена, что по английскому языку ее дочь должна иметь «четыре», а не «три». Со своими претензиями она идет не к учителю, а сразу к завучу. Учитель, с которым мама предварительно не поговорила, считает этот поход к завучу некорректным и не желает давать никаких объяснений.

Ситуация №4. Учительница начальных классов, ученики которой перешли в среднее звено, продолжает общаться с родительским комитетом теперь уже пятого класса. Обсуждая проблемы, часто высказывает критические замечания в адрес «предметников», преподающих в «ее» классе, иногда критикует «классную». Но кто-то из родителей сообщает новой классной руководительнице об идущих разговорах, и та просит администрацию освободить ее от этой должности.

Ситуация №5.  Для включения в концертную программу актив гимназии попросил подготовить каждому классу по 3 номера. Классный руководитель 6а класса велела выучить ученице длинное стихотворение. Просмотрев предварительно все номера, оргкомитет не включил в концертную программу стихотворение девочки, так как по времени концерт должен был длиться 2 часа. Девочка, придя домой, расплакалась, рассказала маме. Мама пришла в школу в ярости к учителю. Произошел конфликт.

Вопросы для обсуждения:

1.Из-за чего произошел конфликт?

2. Есть ли ошибка классного руководителя?

3.Каковыми должны быть действия классного руководителя?

3.*Упражнение «Мой враг-мой друг»*

Это упражнение можно считать психотерапевтическим способом выполнения одной из главных и основных заповедей христианства: «Полюби врага своего». Подобное занятие позволяет полностью изменить напряженные взаимоотношения нескольких людей, своих отношений с учеником или коллегой. Такое изменение происходит, разумеется, в направлении от отрицательной стороны к положительной, вы станете относиться к конфликтной ситуации более спокойно и сможете легко уладить её.

Постарайтесь представить себе вашего партнера по конфликту, продумать все детали его внешности и сделать ее подробный анализ. Далее берем небольшой лист бумаги и создаем словесный портрет обидчика, стараясь описать позитивные свойства внешнего вида. Теперь нужно прочесть то, что было написано на листе. В случае, если вы перешли на описание отрицательных деталей внешности партнера по конфликту, то нужно вычеркнуть их.

Далее берем второй лист и стараемся описать подробности характера обидчика. Пишите только положительные качества, не нужно описывать отрицательные, но если вы все-таки это допустили, то при следующем чтении второго листа найдите и вычеркните их.

Достаем третий лист, где начинаем описывать позитивные детали ваших взаимоотношений и поведения данного человека, а также попробуйте сделать и анализ собственного. Внезапно вы почувствуете, что произошли значительные и положительные изменения в вашем к нему отношении, которое стало более спокойным, твердым и рассудительным. Переходим к последнему этапу упражнения. Итак, начинайте продумывать и собственное поведение: «Теперь необходимо произвести другие действия...». Это упражнение завершается при создании стратегии и правильной тактики вашего положительного поведения.

Составитель: Кругова Л.В.,

педагог-психолог МАУ ИМЦ г.Тюмени