

Управление образования администрации Вейделевского района
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Вейделевский районный Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол №1

Утверждаю:
Директор МУ ДО «Вейделевский
районный Дом детского творчества»

Г. А. Звычайная
Приказ от «02» сентября 2024 г. №25



**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**
Социально-гуманитарной направленности
«Волонтёрство»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 месяц

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Автор-составитель: Зюбан Оксана Сергеевна,
методист, педагог дополнительного образования
МУ ДО «Вейделевский районный Дом детского
творчества»

п. Вейделевка, 2024 г.

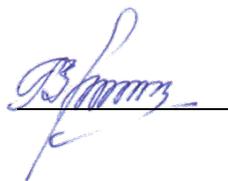
Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волонтёрство» социально-гуманитарной направленности,
экспериментальная.

Автор-составитель – Зюбан Оксана Сергеевна, МУ ДО «Вейделевский районный Дом детского творчества».

Год разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы – 2024 г.

Программа рассмотрена и принята на заседании педагогического совета от «30» августа 2024 г., протокол №1.

Председатель педагогического совета



/ Г.А. Звычайная

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волонтерство» социально-гуманитарной направленности.

Уровень сложности программного материала – стартовый (ознакомительный).

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);
- Методические рекомендации Федерального государственного бюджетного научного учреждения «Институт изучения детства, семьи и воспитания» «Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной программы» (2023 год);
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4.3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);
- Постановление Главного государственного санитарного врача

Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

➤ Устав МУ ДО «Вейделевский районный Дом детского творчества»;

➤ Рабочая программа воспитания МУ ДО «Вейделевский районный Дом детского творчества» на 2024-2025 учебный год.

Задача социального становления личности ребенка является важной и актуальной. От того, какие ценности будут сформированы у подростков сегодня и насколько они будут готовы к новому типу социальных отношений, зависит путь развития нашего общества в настоящем и будущем. В связи с этим большую роль приобретает организация деятельности по созданию условий для социального становления подростков, развития их социальной активности. В качестве ведущей деятельности подростка В. В. Давыдов выделяет общественно-значимую деятельность, участие в которой позволяет подростку осознать и оценить себя, приобрести уверенность в себе и в своей значимости для других, формирует у подростка общественно-значимую мотивацию.

Актуальность программы. Волонтерство сегодня становится значимой тенденцией социальной реальности современной России. Вовлечение подростков в добровольчество и волонтерство – одна из ключевых задач федерального проекта «социальная активность» в рамках национального проекта «Образование». Федеральный проект направлен на создание условий для развития и поддержки добровольчества (волонтерства) как ключевого элемента социальной ответственности гражданского общества. В нашей стране существует ряд государственных инициатив, регламентирующих волонтерскую деятельность: Федеральный закон «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)» от 11.08.1995 г. №135, Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства от 27.12.2018 г. №2950-р), «План мероприятий по развитию волонтерского движения в РФ в 2024-2025 г.г.» от 06.02.2024 г. №ТГ-П44-3426.

По данным опроса общественного мнения, проведенным всероссийским центром изучения общественного мнения (ВЦИОМ) от 05.12.2022 г. 76% россиян хотели бы, чтобы подрастающее поколение занималось волонтерской деятельностью. По данным ВЦИОМ от 10.04.2024 г. 98% россиян в той или иной степени осведомлены о деятельности добровольцев, 28% опрошенных лично принимали участие в добровольческой деятельности, 20% делали это на регулярной основе.

Анализ родительского спроса Учреждения на дополнительные образовательные услуги в данном виде деятельности показал высокую заинтересованность. Каждый заботливый родитель уделяет большое внимание нравственному воспитанию ребенка и формированию у него таких моральных качеств, как ответственность, сострадание, бескорыстность, отзывчивость. 56% родителей считают, что добровольчество не только помогает ребенку воспитать в себе эти качества, но и способствует социализации, получению новых знаний и умений, помогает в выборе будущей профессии, повышает самооценку. На основании данных результатов был сделан вывод о необходимости реализации данной программы.

Добровольческая деятельность способствует раскрытию личностного потенциала в наиболее восприимчивый период возрастного развития и может выступать базой социального ориентирования и социализацией в русле служения обществу и возможностью попробовать себя в разных сферах деятельности, определиться с выбором жизненного пути. Программа призвана помочь подростку осознать ответственность за свою жизнь, поставить его в ситуацию свободного выбора – сформировать его социальную компетентность.

Отличительные особенности программы.

Программа «Волонтерство» предполагает включение подростков в социальное добровольчество (волонтерство) – работу с людьми различных социальных категорий (людьми пожилого возраста, детьми-сиротами, детьми с ограниченными возможностями здоровья).

В рамках реализации программы запланировано проведение отдельных занятий с приглашением представителей управления молодежной политики администрации Вейделевского района, районного совета ветеранов, управления социальной защиты населения администрации Вейделевского района, филиала регионального центра военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания молодежи «Воин» п. Вейделевка.

Данная программа направлена на развитие умения коммуницировать с людьми различных социальных категорий, на развитие рефлексивных компетенций подростков, первичных организаторских навыков.

Большинство отечественных психологов рассматривают социализацию как двусторонний процесс. С одной стороны, индивид, вступая в социальную среду усваивает систему знаний, норм и ценностей, позволяющих ему функционировать как полноправному члену общества, а с другой, входя в среду, беря на себя различные социальные роли, индивид научается изменять эти роли и влиять на окружающую среду, развиваясь тем самым как активная

личность.

Занятия способствуют социальной адаптации, целенаправленной организации свободного времени, позволяют создать условия для творческого самовыражения. Занятия добровольческой деятельностью способствуют расширению круга знакомств (в том числе полезных – знакомство с представителями различных профессий) и друзей. Реализуя социальные проекты и акции, обучающиеся приобретают практику, своеобразный опыт работы по организации мероприятий и др. Данные навыки, особенно если они учтены в электронной волонтерской книжке, могут помочь при поступлении в университет, трудоустройстве на работу. Участвуя в социальной практике, организуя различные события, ребята могут осуществить свою мечту, претворить любую идею в жизнь.

Адресат программы: обучающиеся 13-17 лет. Этот возраст приходится на подростковый, который подразделяется на 2 периода: младший (13-14 лет) и старший (ранняя юность 15-17 лет).

Для подростков добровольческая деятельность предоставляет возможность выхода в «настоящую взрослую» деятельность в качестве ученика, дает возможность самоопределения. Это позволит им в дальнейшем не приспособливаться к условиям общественной жизни, а активно искать то место в социальной структуре, которое будет отвечать их интересам и ценностям. Участвуя в добровольческой деятельности, ребята развивают и обогащают свою культуру общения, культуру мышления, расширяют диапазон поведенческой стратегии в различных жизненных ситуациях, а «возникновение более высоких нравственных мотивов демонстрирует развитие мотивационной сферы личности». Добровольцы, осуществляя добровольческую деятельность, получают возможность «проигрывания» многочисленных ролей, которые способствуют развитию их социальной компетентности.

Подростковый возраст – период количественного и качественного изменения психики и личности молодого человека. Он является этапом формирования самосознания и собственного мировоззрения, принятия значимых решений. Характерным новообразованием подростка является «чувство взрослости», а также развитие самооценки, осознание себя личностью, раскрытие своих возможностей. Завершается подготовка подростка к самостоятельной жизни, формирование ценностей, мировоззрения, выбор профессиональной деятельности, осознание самого себя и переоценка своих качеств. На формирование лидерских качеств оказывают большое влияние семья, сверстники, школа, СМИ и другие многие факторы. Также в подростковом возрасте возрастает потребность в

общении со сверстниками, желание не быть как все. Складываются собственные моральные установки и требования, которые определяют характер взаимоотношений со старшими и сверстниками. Появляется способность противостоять влиянию окружающих, отвергать те или иные требования и утверждать то, что они сами считают несомненным и правильным. Они начинают обращать эти требования и к самим себе. Они способны сознательно добиваться поставленной цели, готовы к сложной деятельности, включающей в себя и малоинтересную подготовительную работу, упорно преодолевая препятствия. Чем насыщеннее, энергичнее, напряженнее их жизнь, тем более она им нравится.

Специфика подросткового возраста обозначена формированием нового типа познавательных интересов, которые приводят к возникновению внутренней рефлексии. Подростковый возраст характерен активным ростом самосознания. Средством его развития становится личностная рефлексия. Подросток углубленно изучает себя, обогащая самосознание новым материалом. Он изучает свои личностные особенности, свои отношения с окружающими, свои возможности и притязания, свои сильные и слабые стороны. Рефлексия его простирается также в прошлое и в будущее: она соединяет его переживания о себе в детстве с его ожиданиями от себя во взрослой жизни.

Ранняя юность характеризуется следующими признаками:

- имеют привлекательную, повзрослевшую внешность, формируются привычки, обеспокоены своей сексуальной природой и особенностями умственного развития;
- характер к этому возрасту уже, как правило, сформирован, но неустойчивая самооценка, есть комплексы; любят дебаты и споры;
- они принадлежат компаниям или к исключительной социальной группе;
- их очень интересуют собственные особенности и свой внешний облик;
- хотят социального утверждения; более способны контролировать свои эмоции; растет желание помогать другим;
- устремленность в будущее, построение жизненных планов;
- в общении появляется потребность во внутренней близости и откровенности, тайнах и секретах;
- потребность в неформальном, доверительном общении с взрослыми, устанавливаются эмоциональные контакты с взрослыми на более высоком сознательном уровне.

В данном возрасте остро переживается проблема выбора жизненных ценностей. Рефлексия в юности выполняет большую духовную работу, именно с её помощью совершается самое главное открытие юности —

открытие внутреннего мира. Рефлексия заполняет все пространство внутреннего мира. Эффективные приемы, методы и средства развития рефлексивной деятельности способствуют на данном этапе формированию и развитию навыков самосознания, осмысления своих действий.

Объем и срок освоения программы: 18 часов или 1 месяц.

Формат обучения – очный.

Особенности организации образовательной деятельности: основной формой организации образовательной деятельности являются групповые занятия. Численный состав группы – 15 человек. Прием в объединение осуществляется по принципу добровольности. Зачисляются все желающие при наличии свободных мест. Участники объединения – не только ребята из благополучных семей, но и те, которые находятся в группе риска, воспитанники ОСГБУ «Многофункциональный центр социальной помощи семье и детям «Семья» Вейделевского района». Главное – активная жизненная позиция, ответственность. На вводном занятии проводится входное тестирование, которое позволяет педагогу узнать имеющиеся знания у обучающихся о добровольчестве. Образовательная деятельность предполагает очное обучение в каникулярный период: аудиторные и внеаудиторные занятия. Аудиторные занятия проводятся в учебном кабинете или в актовом зале МУ ДО «Вейделевский районный Дом детского творчества (ул. Центральная, 43а). Внеаудиторные занятия предполагают встречи, участие в социально-значимых мероприятиях, акциях.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание условий для формирования социальных компетенций подростков посредством добровольческой (волонтерской) деятельности.

Задачи программы:

Личностные:

- создать условия для нравственного становления обучающихся, мотивации к социально-значимой деятельности;
- содействовать формированию активной гражданской позиции обучающихся, развитию самоконтроля;
- развивать толерантные качества личности, милосердие, доброту, отзывчивость;
- способствовать воспитанию инициативы, исполнительской дисциплины,

ответственности;

- формировать рефлексивную компетентность подростков и правильное восприятие себя и объективный самоанализ;
- способствовать развитию творческих способностей, реализации собственного потенциала подростков.

Метапредметные:

- развивать навыки добровольческой деятельности, навыки сотрудничества, коллективного взаимодействия, организаторские способности;
- развивать коммуникативные умения и навыки взаимодействия с людьми различных социальных категорий, толерантность;
- формировать и развивать навыки здорового образа жизни, чувство ответственности за собственное здоровье;
- развивать аналитическое и критическое мышление, самооценку, творческие и интеллектуальные способности; эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях, волю и настойчивость;
- способствовать наполнению досуга обучающихся содержанием, имеющим социально-общественный характер.

Образовательные (предметные):

- познакомить с историей возникновения и развития добровольчества в России и странах мира, с информационными технологиями в работе волонтера;
- способствовать освоению знаний о нормативно-правовой документации добровольчества;
- сформировать представление о современных направлениях волонтерской деятельности;
- обучить основам коммуникации с людьми различных социальных категорий;
- обучить организации и проведению волонтерских акций, КТД, разработке социальных проектов;
- обучить навыкам добровольческой деятельности;
- способствовать расширению интересов, увлечений детей с целью их личностного развития.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Разделы программы	Тема	Количество часов			Формы аттестации/контроля
			Всего	Теория	Практика	
1.	<i>«Основы добровольчества»</i>	Вводное занятие	4	1	-	Входное тестирование Педагогическое наблюдение Упражнение «Хорошие и плохие поступки» Рефлексия
		Понятие добровольчества (волонтерства)		1	-	
		Виды добровольческой деятельности		-	1	
		Правовая грамотность в области добровольчества		1	-	
2.	<i>«Особенности добровольческой деятельности»</i>	Добровольческая деятельность как форма социальной активности	2	1	-	Диагностика личностных качеств обучающихся Педагогическое наблюдение Представление статьи/видеоролика Рефлексия Самооценка
		Мотивация и формирование интереса к добровольческой деятельности		-	1	
		Информационные технологии в работе волонтера. Новостная статья, социальная реклама, видеоролик	2	1	1	
3.	<i>«Организация добровольческих мероприятий»</i>	Организация добровольческих мероприятий	4	1	-	Проведение КТД. Участие в волонтерской акции Педагогическое
		Разработка и		-	1	

	<i>ий»</i>	проведение добровольческой акции				наблюдение Рефлексия
		Разработка и проведение КТД		-	2	
4.	«Социальное проектирование в добровольчестве»	Основные понятия методологии проектного управления, разработка проектов	4	1	1	Защита проекта Педагогическое наблюдение Рефлексия
		Защита социальных проектов		-	2	
5.	Итоговое занятие	Деловая игра «Волонтером быть почетно»	2	-	2	Итоговое тестирование Рефлексия

Содержание программы

Раздел 1. «Основы добровольчества».

Теория: Вводное занятие: знакомство с группой; решение организационных вопросов; знакомство с содержанием программы.

Понятие добровольчества (волонтерства): понятие добровольческая деятельность, доброволец (волонтер); история возникновения волонтерства в России; история возникновения волонтерства в странах мира.

Виды добровольческой деятельности: принципы волонтерской деятельности; социальное, экологическое, спортивное, культурное, гражданско-правовое, событийное волонтерство.

Правовая грамотность в области добровольчества: права и обязанности волонтера; российская нормативная база в области волонтерского движения (федеральный, региональный, местный уровни). Основные приемы формирования команды.

Практика: Вводное тестирование с целью выявления имеющихся у обучающихся знаний о добровольческой деятельности. Встречи с представителями молодежной волонтерской организации и волонтерами «серебряного» возраста. Командные игры на сплочение

коллектива, упражнение «Хорошие и плохие поступки».

Рефлексия: упражнение «Плюс-минус-интересно», «Незаконченное предложение», прием «Инсёрт», рефлексивные паузы.

Раздел 2. «Особенности добровольческой деятельности».

Теория: Добровольческая деятельность как форма социальной активности: Мотивация и формирование интереса к добровольческой деятельности; методы мотивации; роль волонтерства в решении общественных проблем; значение участия обучающихся в добровольческой (волонтерской) деятельности. Личностные качества волонтера. Информационные технологии в работе волонтера.

Практика: Тренинг личностного роста «Стань уверенным». Диагностика личностных качеств обучающихся. Эссе «Что значит быть добровольцем?». Встреча с представителями управления социальной защиты населения администрации Вейделевского района, с сотрудниками филиала регионального центра военно-спортивной подготовки и патриотического воспитания молодёжи «Воин» п. Вейделевка. Подготовка статьи/видеоролика.

Рефлексия: рефлексивный экран, «Рефлексивная мишень», форма «Аквариум».

Раздел 3. «Организация добровольческих мероприятий, акций»

Теория: Организация добровольческих мероприятий, акций. Психологические особенности пожилых людей, основные задачи в работе с пожилыми людьми. Особенности работы с детьми-сиротами, детьми с ОВЗ, принципы взаимодействия с ними, игровые программы, мастер-классы. Формат мероприятия. КТД. Этапы подготовки и проведения мероприятия. Технологическая карта мероприятия. Единая информационная система «Добровольцы России» (портал «Добро.ру»). Электронная книжка волонтера. Способы поощрения волонтеров.

Практика: Разработка и участие в добровольческой акции. Разработка и проведение КТД для детей с ОВЗ/для жителей Вейделевского дома-интерната для престарелых и инвалидов. Встреча с представителями управления молодежной политики администрации Вейделевского района. Регистрация на портале «Добро.ру».

Рефлексия: упражнения «Три М», «Чемодан. Корзина. Мясорубка».

Раздел 4. «Социальное проектирование в добровольчестве»

Теория: Воркбук. Основные понятия методологии проектного управления, разработка проектов.

Практика: Разработка социальных проектов. Защита социальных проектов.

Рефлексия: упражнение Джеффа, «3+2+1».

Итоговое занятие.

Практика: Деловая игра «Волонтером быть почетно». Итоговое тестирование. Рефлексия «Незаконченное предложение».

1.4. Планируемые результаты

Основным результатом обучения является формирование социальных и рефлексивных компетенций у подростков – навыков, умений и качеств личности, которые позволяют человеку успешно взаимодействовать с другими людьми в социальной среде. У обучающихся будет сформировано чувство взаимопомощи; воспитаны такие личностные качества, как толерантность, коммуникабельность, инициативность, ответственность, умение работать в команде.

Требования к знаниям и умениям

Обучающиеся должны знать:

- историю возникновения добровольческой деятельности в России и в странах мира;
- нормативно-правовую основу деятельности добровольческих объединений;
- формы и направления волонтерской деятельности;
- основы коммуникации с людьми различных социальных категорий, возрастные особенности людей пожилого возраста, особенности общения с детьми-сиротами, детьми с ОВЗ;
- основы социального проектирования;
- основы организации и проведения добровольческих мероприятий – акции, КТД;

Обучающиеся должны уметь:

- принимать участие в планировании, организации и проведении добровольческих мероприятий, акций;
- разрабатывать проекты для разных целевых групп (младших школьников, подростков, пенсионеров и др.);
- проводить анализ мероприятия, работу над ошибками;
- владеть навыками самооценки, анализа различных ситуаций.

Диагностика сформированности компетентностей обучающихся

Личностные компетенции	Метапредметные компетенции	Предметные компетенции

<ul style="list-style-type: none"> - способность работать в группе; - способность к самоконтролю и рефлексии; - формирование навыка принятия ответственности за свои решения и поступки; - усиление ресурсов, препятствующих развитию асоциального образа жизни; - мотивация и готовность к участию в социально-значимой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - проявление организаторских способностей; - коммуникативные умения: умение формулировать/аргументировать собственное мнение, договариваться, приходить к общему решению в совместной деятельности, выстраивать партнерские отношения в коллективе; - умение организовывать сотрудничество и совместную деятельность с различными людьми. 	<ul style="list-style-type: none"> - знания добровольческой терминологии; - знания о нормативно-правовой документации добровольчества, об основных видах добровольческой деятельности; - умение контактировать с различными возрастными группами людей; - проводить волонтерские акции, - разрабатывать социальные проекты.
---	---	--

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Срок обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
1 месяц	18	5	2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 мин.

2.2. Рабочая программа воспитания

Цель: развитие личности, самоопределение и социализация подростков на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и общепринятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

Задачи:

- усвоение обучающимися знаний, норм, духовно-нравственных ценностей;
- приобретение опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений;
- организация активностей обучающихся;
- гражданско-патриотическое воспитание обучающихся.

Целевые ориентиры воспитания:

- воспитание уважения к старшим, людям труда, педагогам, сверстникам;
- опыт социально-значимой деятельности;
- понимание ценности жизни, здоровья и безопасности;
- формирование ориентации на взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- раскрытие творческого потенциала обучающихся.

Методы воспитания:

В ходе занятий обучающиеся усваивают информацию, имеющую воспитательное значение, получают опыт деятельности.

Методы воспитания: метод убеждения (рассказ, беседа, разъяснение), метод положительного примера, анализ воспитывающих ситуаций, метод упражнений (приучение), методы одобрения и осуждения поведения обучающихся, наблюдение, метод поощрения и эмоционального стимулирования, самоконтроль и самооценка.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	День России. Акция «Я люблю Россию!»	Акция	12 июня
2.	Поездка в ГБСУСОСЗН «Вейделевский Дом-Интернат для престарелых и инвалидов»	Праздничное мероприятие	по согласованию с руководителями
3.	День памяти и скорби Акция «Свеча памяти»	Акция	22 июня

Данные мероприятия могут меняться в зависимости от времени реализации данной программы.

2.3. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение: помещение (учебный кабинет/ актовый зал) для занятий, соответствующий санитарным требованиям, столы и стулья, место для интерактивных упражнений.

Инструменты и материалы: доска или флипчарт, интерактивная доска или проектор, компьютер (ноутбук) с выходом в Интернет, мультимедиа, фото- и видеоаппаратура, канцелярские принадлежности, Интернет-ресурсы.

Методическое обеспечение: вспомогательная литература, тесты и тестовые методики, диагностический материал, методические рекомендации по организации и проведению волонтерских мероприятий, акций, по оформлению отчета о проведенном мероприятии.

Информационное обеспечение:

- Фотоматериалы и видео – и аудиоматериалы к темам программы.
- Интернет источники:
 - ✓ Волонтерство и добровольчество в современной школе <https://nsportal.ru/vuz/pedagogicheskie-nauki/library/2015/09/03/volontyorstvo-i-dobrovolchestvo-v-sovremennoy-shkole>
 - ✓ Бодренкова Г.П. «Добровольчество в России: состояние проблемы, перспективы» <https://studfile.net/preview/3923760/page:6/>
 - ✓ Платформы: Добровольцы России - <https://dobro.ru/>; Стать волонтером легко - <https://volonter.ru/>; Молодежь России - <https://myrosmol.ru/>;

Кадровое обеспечение: программа предполагает реализацию педагогом дополнительного образования, имеющим среднее специальное или высшее профессиональное образование. Для эффективной реализации программы необходимо привлечение к сотрудничеству сотрудников управления молодежной политики, ведущих работу с молодежью, а также с общественными организациями поселка и района.

2.4. Формы аттестации

В процессе реализации программы предусмотрено два вида аттестации: входной контроль и итоговая аттестация.

Цель входного контроля: выявление имеющихся знаний, мотивов участия обучающихся в добровольческой (волонтерской) деятельности.

Форма проведения: тестирование.

Форма фиксации: протокол.

Цель итоговой аттестации – оценка качества усвоения обучающимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1 – Диагностика теоретических знаний.

Форма проведения: тестирование.

2 – Деловая игра.

Форма проведения: игра.

Форма фиксации: бланк наблюдения.

2.5. Оценочные материалы

1. Методика изучения мотивов участия обучающихся в добровольческой (волонтерской) деятельности (Приложение 1).
2. Входное тестирование для обучающихся с целью выявления имеющихся знаний (Приложение 2).
3. Итоговое тестирование - Диагностика теоретических знаний (Приложение 3).
4. Бланк наблюдения для педагога (при проведении Деловой игры) (Приложение 4).
5. Диагностическая карта развития коммуникативных навыков у обучающихся (Приложение 5).
6. Диагностика личностных и межличностных отношений (Приложение 6):
 - ✓ Методика – Определение свойств темперамента, автор В. М. Русалов.
 - ✓ Методика – Определение индекса групповой сплоченности Сисшора.
 - ✓ Методика - Оценка уровня общительности, тест Ф. Ряховского.
7. Для определения уровня развития рефлексии у подростков используется методика диагностики рефлексивности - опросник Карпова А.В. (Приложение 7).

2.6. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности:

Образовательная деятельность осуществляется в очной форме. Используются следующие **методы обучения:**

- словесные (рассказ, беседа, лекция, анализ);
- эвристические («нахожу», «открываю»);
- наглядные (демонстрация схем, таблиц, фото и видеоматериала);
- практические (упражнения, задания, тренинги т.д.);
- частично-поисковый, исследовательский, проблемный;
- методы проектов;
- методы контроля и коррекции.

Для формирования рефлексивных компетенций обучающихся используются методы познания – анкетирование, наблюдение, анализ, моделирование. Для развития рефлексии педагогом применяется ряд

специальных игр-упражнений (Приложение 8).

В процессе обучения запланированы следующие **формы организации образовательной деятельности**: групповая, коллективная, индивидуальная.

Формы организации учебного занятия: беседы-обсуждения, тестирование, встречи с интересными людьми, дискуссии, «Мозговой штурм», игра, КТД, участие в акциях, проектная деятельность, деловая игра.

Педагогические технологии.

При обучении по данной программе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение (Якиманская И.С.); проблемное обучение; коммуникативная технология; технологии развивающего обучения, технология социального творчества по И. П. Иванову (КТД), тренинговые технологии, а также технология проектной деятельности.

Алгоритм учебного занятия:

- Мотивация;
- Целеполагание;
- Актуализация знаний;
- Получение нового материала / формирование и развитие навыка;
- Закрепление материала / навыка;
- Рефлексия, оценка собственных результатов, результатов группы.

Дидактические материалы: папка с разработками теоретического материала по темам программы, тестовые методики, диагностики, раздаточный материал (буклеты, памятки, рекомендации, советы), художественные и научные тексты.

2.7. Информационные ресурсы и литература

Список литературы для педагога

1. Анн, Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб., 2003. – 46 с.
<https://fictionbook.ru/static/trials/03/93/95/03939575.a4.pdf>
2. Бодренкова, Г. П. Системное развитие добровольчества в России: от теории к практике / учебно-методическое пособие. – М.: АНО «СПО СОТИС». – 2013. – 320 с.
http://www.kdobru.ru/netcat_files/171/143/Kniga_G.P._Bodrenkova.pdf
3. Григорович, М. В. Особенности личностной рефлексии подростков в условиях волонтерской деятельности // Вестник ТГУ. – 2011. № 9 (101) – с. 148-151. - URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-lichnostnoy-refleksii-podrostkov-v-usloviyah-volonterskoj-deyatelnosti/viewer> (дата обращения 06.09.2024).

4. Диагностика межличностных отношений подростков и старшеклассников: Методические рекомендации / сост. Л. В. Сгурская, Г. С. Тамарский. – Калининград: Изд-во КГУ, 2003. – 44 с.
<https://studylib.ru/doc/669640/diagnostika-mezhlichnostnyh-otnoshenij-podrostkov>
5. Закон Белгородской области 3 октября 2013 г. № 223 «О поддержке молодежи в Белгородской области» <https://docs.cntd.ru/document/469023887>
6. Закон Белгородской области от 7 июля 1997 г. № 123 «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений в Белгородской области» <http://docs.cntd.ru/document/469020966>
7. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г.), ст. 2, 7, 13, 30, 39, 114
http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28399/
8. Концепция развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 27 декабря 2018 г. №2950-Р)
<http://docs.cntd.ru/document/552050511>
9. Методические рекомендации по внедрению стандарта поддержки добровольчества (волонтерства) в регионах Российской Федерации
https://mincultrsk.ru/doc/20200207standart_podderzhki_dobrovolchestva_asi.pdf
10. Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 ноября 2014 г. № 2403-р) <https://base.garant.ru/70813498/>
11. Пузиков, В. Г. Технология ведения тренинга. — СПб.: Издательство «Речь», 2007. - 224 с.
[https://dl.booksee.org/genesis/196000/8adbffd0c6dca4b4bflde83ab871c175/_as/\[Puzikov_V_G.\]_Tehnologiya_vedeniya_treninga\(BookSee.org\).pdf](https://dl.booksee.org/genesis/196000/8adbffd0c6dca4b4bflde83ab871c175/_as/[Puzikov_V_G.]_Tehnologiya_vedeniya_treninga(BookSee.org).pdf)
12. Приказ Росмолодежи от 4 декабря 2013 г. № 377 «Об утверждении Положения о порядке регистрации и учета молодых граждан, принимающих и изъявивших желание принять участие в добровольческой (волонтерской) деятельности на территории Российской Федерации»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70429070/>
13. Постановление Правительства РФ от 17 августа 2019 г. № 1067 «О единой информационной системе в сфере развития добровольчества (волонтерства)» <https://base.garant.ru/72640822/>
14. План мероприятий по реализации Концепции развития добровольчества (волонтерства) в Российской Федерации до 2025 года, утвержденном заместителем Председателя Правительства Российской Федерации Т.А. Голиковой 20 июня 2019 года №5486п –П44

<https://mchs.gov.ru/dokumenty/3171>

15. Постановление Правительства Белгородской области от 30 мая 2016 г. № 177-пп «О развитии волонтерской (добровольческой) деятельности молодежи в Белгородской области» <http://docs.cntd.ru/document/428584220>

16. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>

17. Указ Президента РФ от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» <https://base.garant.ru/71937200/>

18. Федеральный закон от 5 февраля 2018 г. № 15-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации по вопросам добровольчества (волонтерства)»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_289772/

19. Федеральный закон от 11 августа 1995 № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и добровольчестве (волонтерстве)»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7495/

20. Федеральный закон от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»

http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_7041/

21. Цилицкий, В. С. Закономерности формирования рефлексивных умений и навыков на разных этапах возрастного развития человека / В. С. Цилицкий. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2015. — № 22 (102). — с. 913-917. — URL: <https://moluch.ru/archive/102/23136/> (дата обращения: 30.08.2024).

22. Дьячкова, Т.В. Волонтерское движение подростков как альтернатива асоциальным группировкам / Т. В. Дьячкова, Н. В. Зарниченко // Воспитательная работа в школе. - 2022. - №1. - С.63-69.

<https://cyberleninka.ru/article/n/volontyorskoe-dvizhenie-podrostkov-kak-sredstvo-protivostoyaniya-asotsialnym-gruppirovkam/viewer>

23. Ходакова, О. Социализация школьников в процессе волонтерской деятельности [Текст] / О. Ходакова // Сельская школа. - 2015. - №5. - С.17-23.

<https://narodnoe.org/journals/selskaya-shkola/2015-5/socializaciya-shkolnikov-v-processe-volontyorskoiy-deyatelnosti>

24. Загладина, Х. Волонтерство и реализация социального потенциала детей и молодежи в контексте российской образовательной политики [Текст] / Х. Загладина // Образовательная политика. - 2014. - №4. - С.57-73

<https://cyberleninka.ru/article/n/volonterstvo-i-realizatsiya-sotsialnogo-potentsiala-detey-i-molodezhi-v-kontekste-rossiyskoy-obrazovatelnoy-politiki/viewer>

Литература для обучающихся

1. Беркович, М. Б. Нестрашный мир / М. Б. Беркович. – М.: Теревинф, 2014. – 249 с.
2. Белых, Г. Г., Пантелеев Л. Республика Шкид / Г. Г. Белых, Л. Пантелеев. – Л.: Дет.лит. Ленингр. Отделение, 1998. – 272 с.
3. Веллер, М. И. Приключения майора Звягина: роман воспитания / М. И. Веллер. – М.: АСТ: Астрель, 2010. – 477 с.
4. Кривошеина, О. А. Волонтерство и добровольчество в современной школе / О. А. Кривошеина под ред. А. В. Денисовой. – Санкт-Петербург: Психолого-педагогический центр «Здоровье». – 2014.
<https://infourok.ru/dopolnitelnaya-obsheobrazovatel'naya-obsherazvivayushaya-programma-volonterskaya-deyatelnost-6978280.html>
5. Лихачев, Д. С. Письма о добром и прекрасном. – М.: Дет. Лит., 1985. – 207 с.
6. Яковлев, Ю. Я. Последний фейерверк: Повесть и рассказы / Ю. Я. Яковлев. – М.: Дет. Лит., 1985. – 58 с.

Методика изучения мотивов участия обучающихся в добровольческой (волонтерской) деятельности

Цель: выявление мотивов участия обучающихся в добровольческой (волонтерской) деятельности.

Ход проведения: обучающимся предлагается определить, что и в какой степени привлекает их к добровольческой (волонтерской) деятельности.

Для ответа на вопросы используется следующая шкала:

3 – привлекает очень сильно.

2 – привлекает в значительной степени.

1 – привлекает слабо.

0 – не привлекает совсем.

Что тебя привлекает в добровольческой (волонтерской) деятельности?

1. Реализация личностного потенциала, проявление своих способностей и возможностей, осуществление человеческого предназначения.
2. Общественное признание, чувство социальной значимости.
3. Самовыражение и самоопределение.
4. Профессиональное ориентирование.
5. Приобретение полезных социальных и практических навыков.
6. Возможность общения, дружеского взаимодействия с единомышленниками.
7. Приобретение опыта ответственного лидерства и социального взаимодействия.
8. Выполнение общественного долга.
9. Организация свободного времени.
10. Модное направление (сейчас все этим занимаются).

Обработка и интерпретация результатов: для определения преобладающих мотивов следует выделить следующие блоки:

А) коллективные мотивы – пункты 2,6,8

Б) личностные мотивы – пункты 1,3,5,7

В) мотивы престижа – пункты 4, 10

Сравнение средних оценок позволяет определить преобладающие мотивы участия обучающихся в добровольческой (волонтерской) деятельности.

Входное тестирование для обучающихся

1. Волонтёры - это?

- а) люди, которых рассматривают как бесплатную рабочую силу;
- б) люди, которые добровольно готовы потратить свои силы и время на пользу обществу или конкретному человеку;
- в) люди только с лидерскими качествами очень активные и успешные.
- г) свой вариант

2. Волонтёр и доброволец это одно и то же?

- а) да
- б) нет
- в) не знаю

3. Выберите мнение, которое вы поддерживаете:

- а) современному обществу не обойтись без волонтёрского движения;
- б) волонтёрское движение существует, но часто носит обязательно-принудительный характер;
- в) о каком добровольчестве речь? Сейчас каждый сам за себя, старается заработать деньги и добиться чего-то в жизни.
- г) волонтёрство – это когда школьников и студентов сгоняют на какие-то разовые акции, взрослым людям это неинтересно.
- е) добровольцами работают только абсолютно героические люди, которые готовы вкалывать каждый день бесплатно.

4. Что вы знаете о волонтёрском движении?

- а) многое, могу рассказать другим;
- б) кое-что слышал (-а);
- в) это часто просто дань моде;
- г) это пустая трата времени.
- д) практически ничего не знаю.

5. Принимали ли вы участие в какой-либо волонтёрской акции, мероприятии?

- а) да
- б) да, я слышал(-а) о некоторых, но никогда не участвовал (-а);
- в) я ничего о них не знаю, не слышал(-а).

6. Хочешь ли ты стать волонтёром?

- А) да
- Б) нет

Итоговое тестирование

1. Когда в Россию пришло понятие «волонтер»?
 - А) 1990-е годы
 - Б) 2000-е годы
 - В) 19 век
2. Когда празднуют Международный День Добровольцев?
 - А) последнее воскресенье ноября
 - Б) 5 декабря
 - В) 29 февраля
3. Какой год Организация Объединенных Наций объявила Годом Добровольцев?
 - А) 2000
 - Б) 2009
 - В) 2001
4. Добровольцы – это... (продолжите определение)
 - А) граждане с доброй волей
 - Б) граждане, осуществляющие благотворительную деятельность в форме безвозмездного труда
 - В) граждане, добровольно идущие на косметические опыты
5. Можно ли поставить знак равенства между словами волонтер и доброволец?
 - А) да
 - Б) нет
 - В) это разные понятия
6. Федеральный закон о благотворительности и добровольчестве (волонтерстве) имеет номер:
 - А) 98-ФЗ
 - Б) 135-ФЗ
 - В) 15-ФЗ
7. Мотивация волонтера - это...
 - А) внутреннее побуждение человека к действию для удовлетворения своих потребностей
 - Б) то, что побуждает его вести добровольческую деятельность, в частности, в рядах конкретной организации
 - В) внешняя причина, которая побуждает человека участвовать в добровольческой деятельности
8. Заполните пробелы:

У волонтеров, для которых наиболее важны ответы на вопросы:

- В какой команде мне предстоит работать?
- Как будет организовано взаимодействие?
- Будет ли осуществляться совместный досуг? преобладает _____ мотив

- А) социальный
- Б) процессный
- В) финансовый

9. Социальный проект – это...

- А) план мероприятий
- Б) программа действий, направленная на решение социальных проблем
- В) выборы в муниципальные органы власти

10. Кто может зарегистрироваться на портале DOBRO.RU?

- А) Любая организация, занимающаяся добровольческой деятельностью (юридическое лицо, неофициальное волонтерское объединение, общественная организация, государственное учреждение, ассоциация и т.д.);
- Б) Волонтер, имеющий стаж волонтерской деятельности не менее 1 года.
- В) Любой человек, желающий заниматься волонтерской деятельностью.
- С) Только официально зарегистрированные добровольческие(волонтерские)

организации

11. В каком году в Федеральный закон о благотворительности и добровольчестве (волонтерстве) внесен раздел о добровольчестве?

- А) в 2013 году
- Б) в 2018 году
- В) в 2009 году.

12. Когда организатор добровольческой деятельности обязан обеспечивать волонтеру бесплатный проезд?

- А) всегда
- Б) никогда
- В) в случаях, если это предусмотрено законодательством и / или договором с волонтером

13. В соответствии с нормативной базой, что является официальным инструментом учета добровольческой деятельности?

- А) ЕИС DOBRO.RU.
- Б) волонтерская книжка.
- В) ЕИС «Молодежь России».

14. Слово «волонтерство» образовано от латинского voluntarius. Что оно означает?

- А) Добровольный
 - Б) Благодушный
 - В) Готовый действовать
15. Какого вида волонтерства не существует?
- А) социальное волонтерство
 - Б) событийное волонтерство
 - В) пассивное волонтерство
16. После Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи в 2014 г., где было задействовано около 25 тыс. волонтеров, в России была создана:
- А) Ассоциация волонтерских центров
 - Б) Олимпийская волонтерская группа
 - В) Профсоюз добровольцев
17. Результаты социального проекта могут быть:
- А) только количественные
 - Б) только качественные
 - В) количественные и качественные
18. С чего необходимо начать, если вы планируете привлечь к реализации проекта волонтеров:
- А) определить количество волонтеров
 - Б) определить цель привлечения волонтеров и их функции в проекте
 - В) определить требования к волонтеру проекта
19. Основными пунктами сметы является:
- А) количество ресурсов и их цена
 - Б) перечень необходимых ресурсов и итоговая стоимость
 - В) перечень необходимых ресурсов, цена, количество, стоимость
20. События, имеющие вероятностный характер, которые могут создать угрозу целям проекта за счет ухудшения условий работы и которые необходимо учитывать, чтобы их уменьшить:
- А) мероприятия проекта
 - Б) риски проекта
 - В) возможности проекта

Бланк наблюдения

<p>Фамилия, имя ребенка _____</p>			
<p>Критерии оценки</p>	<p>Способ оценки</p>	<p>Максимальный балл</p>	<p>Результат</p>
<p><i>Поведенческий критерий:</i> 1. Умеет управлять своим вниманием, активно мыслить и действовать 2. Осознает значимость своей деятельности, является активным участником мероприятия 3. Умеет адаптироваться в среде сверстников, проявляет свои лидерские качества, уверенность в действиях</p>	<p>Да/Нет</p>	<p>3</p>	
<p><i>Интеллектуальный критерий</i> 1. Имеет сознательный интерес и желание включаться в волонтерскую деятельность 2. Умеет мотивированно увлечь, вызвать желание и интерес к предполагаемой деятельности 3. Владеет знаниями по актуальной тематике и умеет ориентироваться в понятиях и терминах по проблеме</p>	<p>Да/Нет</p>	<p>5</p>	

<p>4. Умеет неординарно мыслить, творчески подходить к решению практических заданий, предлагает реальные выходы из проблемных ситуаций</p> <p>5. Креативен</p>			
<p><i>Психологический критерий</i></p> <p>1. Умеет адекватно действовать согласно ситуации</p> <p>2. Умеет контактировать, работать в группе, располагать к себе</p> <p>3. Проявляет готовность и включенность в деятельность</p>	Да/Нет	3	

Дата наблюдения: _____

Педагог _____

Диагностическая карта развития коммуникативных навыков у обучающихся

Дата проведения: _____

№	ФИ обучающегося	Параметры оценивания коммуникативных качеств подростков					
		Коммуникабельность – способность к общению, заведению знакомств, укреплению отношений	Умение слушать другого человека и воспринимать его как личность	Умение разрешать конфликты, договариваться	Знание особенностей психологии человека	Общий кругозор, проявляет инициативу в разговорах, умеет аргументировать свою точку зрения	Культура и техника речи
1							
2							
3							
4							

Высокий уровень – 3 балла, средний – 2 балла, низкий – 1 балл.

Оценка проводится по каждому параметру и суммируется общее количество баллов:

16-21 балл – высокий уровень

10-15 баллов – средний уровень

Менее 10 баллов – низкий уровень

Параметры оценивания	Критерии оценивания		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Коммуникативные качества	Потребность в широком и интенсивном общении. Уверенность,	в и достаточного интереса к общению, в том числе	Проявление замкнутость, необщительность. Повышенное беспокойство и тревожность от

	непринужденность общения в новом коллективе. Стремление к участию в общественных мероприятиях, публичным выступлениям	незнакомыми людьми. В общественной деятельности предпочтение отдается работе в группе, коллективе	предстоящего общения с незнакомыми людьми. Стремление к одиночеству. Боязнь публичности
--	---	---	--

Диагностика личностных и межличностных отношений

1. Методика «Определение свойств темперамента»

С помощью, описываемой далее методики, автором которой является В.М. Русалов, можно количественно оценить следующие свойства темперамента человека: энергичность, пластичность, темп и эмоциональность. Энергичность — это степень активности, проявляемой человеком в общении с людьми и в практической работе. Пластичность — это легкость переключения с выполнения одного вида деятельности на выполнение другого или изменения поведения в общении с людьми. Темп — скорость выполнения отдельных действий, операций и движений. Эмоциональность — склонность человека эмоционально реагировать

1 В предлагаемом варианте методики частично изменены названия свойств темперамента по сравнению с авторским. Предполагается, что свойства темперамента человека по-разному проявляются в его работе и в сфере взаимоотношений с людьми, поэтому в данной методике отдельно оценивается темперамент в деятельности и в общении по каждому из перечисленных выше его свойств.

В процессе работы над методикой на каждый из следующих ниже вопросов испытуемый должен ответить однозначно: «да» или «нет». Нейтральных ответов нет и ухода от ответа не допускается.

Вопросы к методике на оценку свойств темперамента

1. Подвижный ли ты человек?
2. Всегда ли ты готов с ходу, не раздумывая, включиться в интересующий тебя разговор?
3. Предпочитаешь ты уединение большой компании?
4. Испытываешь ты постоянное желание чем-либо заниматься, что-либо делать?
5. Медленно ли ты говоришь?
6. Ранимый ли ты человек?
7. Часто ли тебе не спится из-за того, что ты поссорился с друзьями?
8. Всегда ли хочется тебе в свободное время чем-то заняться?
9. Часто ли в разговорах с людьми ты говоришь, не подумав, как следует?
10. Раздражает ли тебя быстрая речь собеседника?
11. Чувствовал бы ты себя несчастным человеком, если бы надолго был лишен возможности разговаривать с людьми?
12. Опаздывал ли ты когда-нибудь на назначенную встречу или в школу?

13. Нравится ли тебе быстро бегать?
14. Сильно ли ты переживаешь плохие отметки, замечания учителей и родителей?
15. Легко ли тебе выполнять работу, требующую длительного внимания и сосредоточенности?
16. Трудно ли тебе быстро говорить?
17. Часто ли ты испытываешь чувство беспокойства, если не выполнил как следует домашнее задание или какую-нибудь работу?
18. Часто ли твои мысли перескакивают с одной на другую во время разговора?
19. Нравятся ли тебе игры, требующие ловкости и быстроты?
20. Легко ли тебе найти новые варианты решения какой-нибудь задачи?
21. Испытываешь ли ты чувство беспокойства, если тебя неправильно поняли во время разговора?
22. Охотно ли ты выполняешь сложную, ответственную работу?
23. Говоришь ли ты о вещах, в которых не разбираешься?
24. Легко ли тебе одновременно говорить в быстром темпе с несколькими людьми?
25. Легко ли тебе одновременно делать несколько разных дел?
26. Возникают ли у тебя конфликты с друзьями из-за того, что ты им что-то говоришь, не подумав?
27. Любишь ли ты простую, привычную, не требующую усилий работу?
28. Легко ли ты расстраиваешься, когда неожиданно обнаруживаешь, что что-то сделал не так?
29. Любишь ли ты сидячую работу?
30. Легко ли тебе общаться с незнакомыми людьми?
31. Предпочитаешь ли ты подумать, взвесить свои слова прежде, чем высказаться?
32. Все ли твои привычки хорошие?
33. Быстро ли двигаются твои руки, когда ты работаешь?
34. Молчишь ли ты, не торопясь вступить в контакт, в обществе незнакомых людей?
35. Легко ли ты переключаешься с одного способа решения задачи на другой?
36. Плохо ли к тебе относятся близкие люди?
37. Разговорчивый ли ты человек?
38. Легко ли тебе выполнять работу, требующую мгновенной реакции?
39. Всегда ли ты говоришь свободно, без запинок?
40. Беспокоит ли тебя то, что связано с твоей учебой или работой?

41. Обижаешься ли ты, когда люди указывают на твои личные недостатки?
42. Есть ли у тебя желание заниматься какой-нибудь ответственной работой?
43. Любишь ли ты все делать медленно и неторопливо?
44. Бывают ли у тебя мысли, которые ты хотел бы скрыть от других людей?
45. Можешь ли ты без долгих раздумий задать другому человеку щекотливый, трудный для него вопрос?
46. Доставляют ли тебе удовольствие быстрые движения?
47. Легко ли тебе придумывать новые идеи, связанные с тем, чем ты занимаешься?
48. Возникают ли у тебя беспокойство, тревога перед каким-нибудь важным, ответственным разговором?
49. Можно ли о тебе сказать, что ты быстро выполняешь то, что тебе поручается?
50. Любишь ли ты работать самостоятельно?
51. Легко ли узнать твое внутреннее состояние по выражению лица?
52. Всегда ли ты выполняешь данное тобой обещание?
53. Обижаешься ли ты на то, как окружающие обходятся с тобой?
54. Любишь ли ты одновременно заниматься только одним делом?
55. Любишь ли ты быстрые игры?
56. Любишь ли ты делать паузы в своей речи?
57. Любишь ли ты вносить оживление в компанию?
58. Чувствуешь ли ты в себе избыток сил и желание заняться каким-либо трудным делом?
59. Трудно ли тебе переключать внимание с одного дела на другое?
60. Бывает ли так, что у тебя надолго портится настроение из-за того, что неожиданно срывается какое-нибудь важное дело?
61. Часто ли тебе не спится из-за того, что дела идут не так как надо?
62. Любишь ли ты бывать в большой компании?
63. Волнуешься ли ты, выясняя отношения с друзьями?
64. Испытываешь ли ты потребность в работе, требующей полной отдачи сил?
65. Часто ли ты злишься и выходишь из себя?
66. Любишь ли ты одновременно заниматься многими делами?
67. Держишься ли ты свободно в большой компании?
68. Часто ли ты утверждаешь нечто на основе первого впечатления, не подумав как следует?
69. Возникает ли у тебя чувство неуверенности в процессе выполнения какого-либо дела и беспокоит ли оно тебя?

70. Медленно ли ты работаешь?
71. Легко ли ты переключаешься с одной работы на другую?
72. Быстро ли ты читаешь вслух? 73. Сплетничаешь ли ты иногда?
74. Молчалив ли ты в кругу друзей?
75. Нуждаешься ли ты в людях, которые бы тебя утешили и поддержали?
76. Охотно ли ты выполняешь одновременно много разных дел?
77. Охотно ли ты делаешь быструю работу?
78. Тянет ли тебя пообщаться с людьми в свободное время?
79. Часто ли у тебя бывает бессонница, если что-то не ладится в работе?
80. Дрожат ли у тебя руки во время ссоры?
81. Долго ли ты мысленно готовишься прежде, чем высказать свое мнение?
82. Есть ли среди твоих знакомых люди, которые тебе явно не нравятся?
83. Предпочитаешь ли ты заниматься легкой работой?
84. Легко ли тебя обидеть?
85. Начинаешь ли ты обычно первым разговор в компании? 86. Испытываешь ли ты желание больше быть среди людей?
87. Склонен ли сначала подумать, а потом говорить?
88. Часто ли ты волнуешься по поводу своей учебы или работы?
89. Всегда ли ты платил за провоз багажа, если бы не боялся проверки на транспорте?
90. Держишься ли ты обособленно в компании и на вечеринках?
91. Склонен ли ты преувеличивать неудачи, которые у тебя случаются в работе?
92. Нравится ли тебе быстро говорить?
93. Легко ли тебе удержаться от высказывания вслух неожиданно возникшей мысли?
94. Предпочитаешь ли ты работать медленно? 95. Переживаешь ли ты из-за неполадок в работе?
96. Нравится ли тебе говорить с людьми спокойно и медленно?
97. Часто ли ты волнуешься из-за ошибок?
98. Способен ли ты хорошо выполнять долгую, трудоемкую работу?
99. Можешь ли ты, не раздумывая, обратиться с просьбой личного характера к незнакомому человеку?
100. Часто ли ты чувствуешь себя неуверенно при общении с людьми?
101. Легко ли ты берешься за выполнение новой, незнакомой тебе работы?
102. Устаешь ли ты, когда тебе приходится долго говорить?
103. Нравится ли тебе работать неторопливо, без особого напряжения?
104. Нравится ли тебе разнообразная работа, постоянно требующая

сосредоточения и переключения внимания с одного дела на другое?

105. Любишь ли ты подолгу бывать наедине с собой?

Ключ к методике оценки свойств темперамента человека

Ниже для каждого свойства темперамента, оцениваемого при помощи описанной методики, указаны соответствующие ему номера вопросов и варианты ответов на них. Если ответ, выбранный испытуемым, совпадает с ключевым, то по данному свойству темперамента он получает **1 балл**. Степень развития каждого свойства темперамента оценивается по количеству баллов, которое оно получило.

Энергичность в работе: «да» в ответах на вопросы 4, 8,15, 22, 42,50,58,64,98; «нет» в ответах на вопросы 27,83,103. Энергичность в общении с людьми: «да» в ответах на вопросы 11,30,57,62,67,78,86; «нет» в ответах на вопросы 3,34,74,90,105.

Пластичность в работе: «да» в ответах на вопросы 20, 25, 35, 38,47, 66, 71,101; «нет» в ответах на вопросы 54, 59.

Пластичность в общении с людьми: «да» в ответах на вопросы 2,9,18, 26,45, 68, 85,99; «нет» в ответах на вопросы 31,81,87,93.

Темп в работе: «да» в ответах на вопросы 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55,57; «нет» в ответах на вопросы 29, 43, 70, 94.

Темп в общении с людьми: «да» в ответах на вопросы 24, 37, 39, 51, 72, 92; «нет» в ответах на вопросы 5,10,18, 56, 96,102.

Эмоциональность в работе: «да» в ответах на вопросы 14,17, 28,40,60,61,69,79,88,91,95,97.

Эмоциональность в общении с людьми: «да» в ответах на вопросы 6, 7, 21, 36, 41,48, 53, 63, 75, 80, 84,100.

Контрольные вопросы: «да» в ответах на вопросы 32,52,89; «нет» в ответах на вопросы 12, 23, 44, 65, 73, 82. Вначале по ответам на контрольные вопросы устанавливается, насколько искренне испытуемый ответил на предложенные ему вопросы. Если ответы на контрольные вопросы более, чем в трех случаях, совпадают с ключевыми, то это значит, что в ответах на основные вопросы испытуемый старался приукрасить себя, представить в более выгодном свете, т.е. был недостаточно искренним. В таком случае его ответам на основные вопросы доверять нельзя и получить достоверную информацию о нем на основании заполненного опросника невозможно.

Если в ответы испытуемого на ключевые вопросы обнаруживается не более трех совпадений с теми, которые даны выше, то его ответам на основные вопросы доверять можно.

Оценка результатов и выводы об уровне развития свойств темперамента. Считается, что то или иное свойство темперамента сильно развито у испытуемого, если он получил по нему **9 и более баллов**; слабо развито — если по нему получено **4 и менее баллов**. При **суммарном количестве баллов от 5 до 8** данное свойство темперамента считается среднеразвитым.

Вывод о доминирующем типе темперамента человека делается на основе сравнения показателей, полученных по разным свойствам темперамента, с данными ниже типичными сочетаниями этих свойств, соответствующими разным типам темперамента.

Сангвиник — среднеразвитые показатели по всем свойствам.

Холерик — высокие показатели по энергичности, темпу и эмоциональности при средних или высоких показателях по пластичности.

Флегматик — низкие показатели по всем свойствам темперамента.

Меланхолик — низкие показатели по энергичности, пластичности, темпу при средних или высоких показателях по эмоциональности.

К чистому типу сангвиника, холерика, флегматика или меланхолика человек относится только при полном совпадении степени развитости его показателей с теми, которые связаны с описанными типами. Во всех остальных случаях считается, что у человека имеется так называемый смешанный тип темперамента.

Отдельно для каждого испытуемого устанавливаются два типа его темперамента: один, который проявляется в работе, и другой, который проявляется в общении с людьми.

Выявление структуры темперамента с помощью опросника Русалова

Опросник Структуры Темперамента (ОСТ) используется для диагностики свойств «предметно-деятельностного» и «коммуникативного» аспектов темперамента.

ОСТ имеет 105 вопросов. Каждый относится к одной из 9 шкал. 8 шкал содержат по 12 вопросов, а 9-я шкала (социальной желательности ответов) - 9 вопросов.

ОСТ содержит следующие шкалы:

1. Предметная эргичность - включает в себя вопросы об уровне потребности в освоении предметного мира, стремлении к умственному и физическому труду.

Высокие значения (ВЗ) (9-12 баллов) по этой шкале означают высокую потребность в освоении предметного мира, жажду деятельности, стремление к напряженному умственному и физическому труду, легкость умственного пробуждения.

Низкие значения (НЗ) (3-4 балла) означают пассивность, низкий уровень тонуса и активации, нежелание умственного напряжения низкую вовлеченность в процесс деятельности.

2. Социальная эргичность - содержит вопросы об уровне потребности в социальных контактах, о стремлении к лидерству.

ВЗ - коммуникативная эргичность, потребность в социальном контакте, жажда освоения социальных форм деятельности, стремление к лидерству, общительность, стремление к занятию высокого ранга, освоение мира через коммуникацию.

НЗ - незначительная потребность в социальных контактах, уход от социально-активных форм поведения, замкнутость, социальная пассивность.

3. Пластичность - содержит вопросы о степени легкости или трудности переключения с одного предмета на другой.

ВЗ - легкость переключения с одного вида деятельности на другой, быстрый переход с одних форм мышления на другие в процессе взаимодействия с предметной средой, стремление к разнообразию форм предметной деятельности.

НЗ - склонность к монотонной работе, боязнь и избегание разнообразных форм поведения, вязкость, консервативные формы деятельности.

4. Социальная пластичность - содержит вопросы, направленные на выяснение степени легкости или трудности переключения в процессе общения от одного человека к другому, склонности к разнообразию коммуникативных программ.

ВЗ - широкий набор коммуникативных программ, автоматическое включение в социальные связи, легкость вступления в социальные контакты, легкость переключения в процессе общения, наличие большого количества коммуникативных заготовок, коммуникативная импульсивность.

НЗ - трудность в подборе форм социального взаимодействия, низкий уровень готовности к вступлению в социальные контакты, стремление к поддержанию монотонных контактов.

5. Темп или Скорость - включает вопросы о быстроте моторно-двигательных актов при выполнении предметной деятельности.

ВЗ - высокий темп поведения, высокая скорость выполнения операций при осуществлении предметной деятельности, моторно-двигательная быстрота,

высокая психическая скорость при выполнении конкретных заданий.

НЗ - замедленность действий, низкая скорость моторно-двигательных пераций.

6. Социальный темп - включает вопросы, направленные на выявление скоростных характеристик речедвигательных актов в процессе общения.

ВЗ - речедвигательная быстрота, быстрота говорения, высокие скорости и возможности речедвигательного аппарата.

НЗ - слабо развита речедвигательная система, речевая медлительность, медленная вербализация.

7. Эмоциональность - включает в себя вопросы, оценивающие эмоциональность, чувствительность, чувствительность к неудачам в работе.

ВЗ - высокая чувствительность к расхождению между задуманным и ожидаемым, планируемым и результатами реального действия, ощущения неуверенности, тревоги, неполноценности, высокое беспокойство по поводу работы, чувствительность к неудачам

НЗ - незначительное эмоциональное реагирование при неудачах, нечувствительность к неудачам, спокойствие, уверенность в себе.

8. Социальная эмоциональность - включает вопросы, касающиеся эмоциональной чувствительности в коммуникативной сфере.

ВЗ - высокая эмоциональность в коммуникативной сфере, высокая чувствительность к неудачам в общении.

НЗ - низкая эмоциональность в коммуникативной сфере, нечувствительность к оценкам товарищей, отсутствие чувствительности к неудачам в общении, уверенность в себе и ситуациях общения.

9. «К» - контрольная шкала (шкала социальной желательности ответов) включает вопросы на откровенность и искренность высказываний.

ВЗ - неадекватная оценка своего поведения, желание выглядеть лучше, чем есть на самом деле.

НЗ - адекватное восприятие своего поведения.

Процедура проведения методики.

Каждому ребенку предлагается текст опросника и бланк для ответов. Испытуемый должен читать вопросы по порядку, стараясь ничего не пропускать и не возвращаться к уже пройденному. Свои ответы он помечает знаком «+» в соответствующих графах «да» или «нет» на бланке ответов.

Процедура опроса занимает от 1ч 30 мин до 2 ч на один класс, раздача вопросника и бланков для ответов - 3-7 мин, чтение инструкции - 6 мин;

ответы на уточняющие вопросы - 7-10 мин, волнение бланков - 1 ч - 1ч 30 мин на один класс.

Обработка данных опросника

Обработка данных по ОСТу проводится путем сравнения ответов испытуемого с «ключевыми». Каждое совпадение ответа испытуемого с ключевым оценивается в один балл. Количество баллов суммируется по каждой шкале.

Результаты испытуемых, получивших высокий балл (7 и более) 0 Контрольной шкале, не подлежат рассмотрению.

КЛЮЧИ к ОСТ

1. ШКАЛА - ЭРГИЧНОСТЬ

«да»- вопросы 4, 8, 15, 22, 42, 50, 58, 64, 96.

«нет» - вопросы 27, 83, 103.

2. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ЭРГИЧНОСТЬ

«да» -11, 30, 57, 62, 67, 78, 86.

«нет» - 3, 34, 74, 90, 105.

3. ШКАЛА - ПЛАСТИЧНОСТЬ

«да» - 20, 25, 35, 38, 47, 66, 71, 76, 101, 104.

«нет» - 54, 59.

4. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ПЛАСТИЧНОСТЬ

«да» - 2, 9, 18, 26, 45, 68, 85, 99.

«нет» -31, 81, 87, 93.

5. ШКАЛА - ТЕМП

«да» - 1, 13, 19, 33, 46, 49, 55, 77.

«нет» - 29, 43, 70, 94,

6. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНЫЙ ТЕМП

«да» -24, 37, 39, 51, 42, 92.

«нет» - 5, 10, 16, 56, 96, 102.

7. ШКАЛА - ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

«да» - 14, 17, 28, 40, 60, 61, 69, 79, 88, 91, 95, 97.

8. ШКАЛА - СОЦИАЛЬНАЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОСТЬ

«да» - 6, 7, 21, 36, 41, 48, 53, 63, 75, 80, 84, 100.

9. ШКАЛА-«К»

«да» - 32, 52, 89.

«нет» - 12, 23, 44, 65, 73, 82.

2. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ИНДЕКСА ГРУППОВОЙ СПЛОЧЕННОСТИ СИШОРА

Изучение психологического климата

Групповая сплоченность – чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченности в единое целое. Его можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Значительно проще это сделать с помощью методики, состоящей из 5 вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый из них. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма – 19 баллов, минимальная – 5).

В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к группе?

Выбор ответа:

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5).
2. Участвую в большинстве видов деятельности (4).
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3).
4. Не чувствую, что являюсь членом группы (2).
5. Живу и существую отдельно от нее (1).
6. Не знаю, затрудняюсь ответить (1).

II. Перешли бы Вы в другую группу, если бы предоставилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

Выбор ответа:

1. Да, очень хотел бы перейти (1).
2. Скорее перешел бы, чем остался (2).
3. Не вижу никакой разницы (3).
4. Скорее всего, остался бы в своей группе (4).
5. Очень хотел бы остаться в своей группе (5).
6. Не знаю, трудно сказать (1).

III. Каковы взаимоотношения между членами Вашей группы?

Выбор ответа:

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве классов (1).
4. Не знаю, трудно сказать (1).

IV. Какие у Вашего коллектива взаимоотношения с учителями, классным руководителем?

Выбор ответа:

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).

2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю (1).

V. Каковы отношения в Вашем коллективе? Выбор ответа:

1. Лучше, чем в большинстве коллективов (3).
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2).
3. Хуже, чем в большинстве коллективов (1).
4. Не знаю (1).

3. МЕТОДИКИ ИЗУЧЕНИЯ КОМПЕТЕНТНОСТИ В ОБЩЕНИИ ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩИТЕЛЬНОСТИ (ТЕСТ Ф. РЯХОВСКОГО)

Тест дает возможность определить уровень коммуникабельности человека. Отвечать на вопросы следует «да», «иногда» и «нет». Инструкция: Вашему вниманию предлагается несколько простых вопросов. Отвечайте быстро и однозначно: «да», «нет», «иногда».

Тест опросника

1. Вам предстоит обычная или деловая встреча. Выбивает ли Вас ее ожидание из колеи?
2. Вызывает ли у Вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии?
3. Не откладываете ли Вы визит к врачу до последнего момента?
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где Вы никогда не бывали. Приложите ли Вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?
5. Любите ли Вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?
6. Раздражаетесь ли Вы, если незнакомый человек на улице обратился к Вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-то вопрос)?
7. Считаете ли Вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?
8. Постесняетесь ли Вы напомнить знакомому, что он забыл Вам вернуть деньги, которые занял несколько месяцев назад?
9. В ресторане либо в столовой Вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли Вы, лишь рассержено отодвинув тарелку?
10. Оказавшись один на один с незнакомым человеком, Вы не вступите с

ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Вы предпочтете отказаться от своих намерений или встанете в хвост и будете томиться в ожидании?

12. Бойтесь ли Вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций?

13. У Вас есть собственные сугубо индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет Вы не приемлете. Это так?

14. Услышав где-либо в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному Вам вопросу, предпочитаете ли Вы промолчать и не вступать в разговор?

15. Вызывает ли у Вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме?

16. Охотнее ли Вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

Оценка ответов: «да» – 2 очка, «иногда» – 1 очко, «нет» – 0 очков. Полученные очки суммируются, и по классификатору определяется, к какой категории относится испытуемый.

Классификатор теста

30 – 31 очко. Вы явно некоммуникабельны, и это Ваша беда, так как страдаете от этого больше Вы сами, но и близким Вам людям нелегко. На Вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь быть общительнее, контролируйте себя.

25 – 29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у Вас мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергают Вас в панику, то надолго выводят из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничиваетесь только недовольством – в Вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности Вы приобретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19 – 24 очка. Вы в определенной степени общительны и чувствуете себя вполне уверенно. Новые проблемы Вас не пугают. И все же с новыми людьми сходитесь с оглядкой, в спорах и диспутах участвуете неохотно. В Ваших высказываниях порой слишком много сарказма, без всякого на то основания. Эти недостатки исправимы.

14 – 18 очков. У Вас нормальная коммуникабельность. Вы

любопытны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречи с новыми людьми. В то же время не любите шумных компаний; экстравагантные выходки и многословие вызывают у Вас раздражение.

9 – 13 очков. Вы весьма общительны (порой, быть может, даже сверх меры). Любопытны, разговорчивы, любите высказаться по разным вопросам, что, бывает, вызывает раздражение окружающих. Охотно знакомитесь с новыми людьми. Любите бывать в центре внимания, никому не отказываете в просьбах, хотя не всегда можете их выполнить. Бывает, вспылите, но быстро отходите. Чего Вам недостает, так это усидчивости, терпения и отваги при столкновении с серьезными проблемами. При желании, однако, Вы можете заставить себя не отступить.

4 – 8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из Вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Вы любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у Вас мигрень или даже хандру. Охотно берете слово по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление. Всюду чувствуете себя в своей тарелке. Беретесь за любое дело, хотя не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к Вам с некоторой опаской и сомнениями. Задумайтесь над этими фактами.

3 очка и менее. Ваша коммуникабельность носит болезненный характер. Вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к Вам никакого отношения. Беретесь судить о проблемах, в которых совершенно некомпетентны. Вольно или невольно Вы часто бываете причиной разного рода конфликтов в Вашем окружении. Вспыльчивы, обидчивы, нередко бываете необъективны. Серьезная работа – не для Вас. Людям – и на работе, и дома, и вообще повсюду – трудно с Вами. Да, Вам надо поработать над собой и своим характером! Прежде всего, воспитывайте в себе терпеливость и сдержанность, уважительно относитесь к людям, наконец, подумайте о своем здоровье – такой стиль жизни не проходит бесследно.

Определение уровня развития рефлексии у личности
Методика диагностики рефлексивности (опросник Карпова А.В.)

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».

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=7, 2=6, 3=5, 4=4, 5=3, 6=2, 7=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	101	108	114	123	131	140	148	157	172 и выше
		100	107	113	122	130	139	147	156	171	

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 рефлексивность 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 необходимость с точки зрения требований психометрики степень.

Источник: <https://psycabi.net/testy/517-test-refleksii-metodika-diaagnostiki-urovnya-razvitiya-refleksivnosti-oprosnik-karpova-a-v>

Игры-упражнения на развитие рефлексии

Упражнение «Передача движения по кругу»

Цель: улучшить координацию и навыки взаимодействия на психомоторном уровне; развить воображение и эмпатию.

Один из участников группы начинает действие с воображаемым объектом, чтобы его можно было продолжить. Следующий игрок повторяет действие и продолжает его. Таким образом, проходит по кругу и возвращается к первому игроку. Первый игрок называет предмет, а каждый из участников по очереди называет предмет, который передал он. Далее обсуждение.

Упражнение «Скажи это по-другому»

Цель: развитие навыков рефлексии и распознавания эмоций и чувств.

Участник-ведущий придумывает любое предложение и произносит его нескольким людям так, чтобы передать определенную эмоцию, а участники должны угадать, что чувствовал «ведущий» в этот момент и какую эмоцию он передал.

Упражнение «Мы с тобой одной крови»

Цель: тренировка умения искать общее и различия.

Оборудование: лист бумаги, ручка для каждого участника.

Ведущий: - Помните ли вы Маугли? А урок, который ему преподавал медведь Балу? «Прежде чем что-то сделать, произнеси фразу: «Мы с тобой одной крови! Ты и я!», и тогда вас понимают и принимают. Давайте подумаем, что у нас общего? Для этого возьмите лист бумаги и ручку. Поставьте заголовок «Наши сходства», внимательно посмотрите на других ребят. Разные рост, вес, цвет волос, глаз. Так много различий – потому что они ДРУГИЕ! Но теперь подумайте о том, что у вас общего. Но не спрашивайте об этом друг друга. Работайте спокойно, заполняйте свои листы. Далее идет обсуждение составленных списков, с чем согласны, а с чем нет.

Упражнение «Качества»

Цель: способствовать выработке у участников более объективной самооценки.

Каждый должен написать 10 положительных и 10 отрицательных своих качеств, затем проранжировать их. Следует обратить внимание на первые и последние качества.

Упражнение «На какой я ступеньке?»

Цель: помочь участникам выстраивать адекватную самооценку.

Участникам дается бланк с нарисованной лесенкой из 10 ступеней. Дается

инструкция: «Нарисуйте себя на той ступеньке, на которой вы сейчас находитесь». После того, как все нарисовали, ведущий сообщает ключ к этой методике:

- 1-4 ступенька – самооценка занижена;
- 5-7 ступенька – самооценка адекватна;
- 8-10 ступенька – самооценка завышена.

Упражнение «Ладонка»

Цель: стимулирование развития механизмов самопознания, формирование положительной самооценки.

Возьмите лист бумаги и каждый обведите ладонку. Внутри контура напишите качество, которое вам нравится в самом себе. Листки подпишите. Передайте листки по кругу, а остальные участники допишите те качества, которые вам нравятся в хозяине ладонки. Писать необходимо только положительные качества. Они есть у каждого человека, поэтому даже если вы сразу не можете написать это качество, присмотритесь внимательнее к человеку, будьте более наблюдательными. Постарайтесь не повторять качества на одной ладонке. Когда ладонки вернутся к своему хозяину, поблагодарите друг друга.

Если группа еще не готова к выполнению такого упражнения, его лучше не проводить.

Обсуждение: легко ли анализировать личность другого человека? Приятно ли получать положительные отзывы о себе?

Упражнение «Символ уверенности»

Цель: развитие позитивного принятия себя.

Закройте глаза и представьте какой-то предмет, дерево или животное, который бы вы хотели сделать символом своей уверенности. Это может быть что угодно: огромная, мощная сосна, свирепый медведь, покрытый броней танк, суровая скала, о которую разбиваются волны и т.п. Постарайтесь во всех подробностях увидеть этот символ своим мысленным взором. А затем – слейтесь с ним! Станьте таким же сильным, гибким, мощным, насладитесь этим ощущением. Расскажите, что вы видели? Почему выбрали именно этот символ? Чем этот символ похож на вас?

Упражнение «Чемодан»

Цель: осознание личностных ресурсов, возможностей.

Предлагаю каждому собрать чемодан в жизнь с новыми знаниями. У каждого из вас лист бумаги, нарисуйте на нем чемодан, который вам хочется. Подпишите свой чемодан. А сейчас, вы будете передавать свои чемоданы по кругу, и каждый участник группы должен написать в нем одно качество, который он хотел бы вам дать, которое, на его взгляд, вам

поможет в жизни. При этом надо помнить, что называть следует те качества, которые проявились в ходе работы группы или недостаточно развиты у конкретного человека. В конце упражнения каждому участнику собирается «чемодан» с теми качествами, которые являются его личностным ресурсом.