Вы добрый или таким кажетесь?

Тест на доброту

ПСИБЛОГ.РФ

С ранних лет нам говорят, что нужно относиться друг у другу с добротой. Некоторым удаётся добиться совершенства в формировании социальных навыков: с опытом общения в семье, школе и на игровой площадке мы быстро узнаём, что рядом с доброжелательным человеком находиться приятнее и начинаем выбирать для общения людей, которые к нам добры. Но всегда ли мы сами проявляем доброту и как рассчитать верную дозу любезности?

Недавно учёные, исследующие социальные навыки у детей, представили способы измерения коэффициента доброты, которым могут воспользоваться и взрослые.

Стивен Уайтсайд и его коллеги из Клиники Майо в 2016 году разработали шкалу, которая позволяет родителям оценить любезность своих детей на основании их дружеских отношений и социальных навыков. Конечно, каждый родитель верит или хотя бы надеется, что его ребёнок совершенство, поэтому Уайтсайду пришлось включить в эту шкалу пункты, отображающие четкую направленность поведения. Учёные стремились составить легкоузнаваемые утверждения, чтобы избежать влияния искажённого восприятия любящих родителей.

Ниже представлен список утверждений, предложенный Уайтсайдом. Эти утверждения основаны на «наблюдаемых событиях» жизни человека. Первоначальный вариант был сформулирован по отношению к детской деятельности, но мы представляем скорректированные тезисы, подходящие для описания взаимодействия взрослых. Итак, представьте наблюдаемые события вашей жизни и оцените следующие утверждения по 4-балльной шкале:

1. Меня приглашают в гости.
2. Я приглашаю в гости.
3. Меня приглашают на праздники и другие общественные мероприятия.
4. Обычно люди любезны со мной.
5. Мне часто говорят, что мне следует быть более внимательным и любезным.
6. Я не чувствую, что у меня есть друзья, на которых я могу положиться в трудную минуту.
7. Я склонен перебивать собеседника.
8. Иногда я могу сделать замечание.
9. Я легко теряю самообладание, когда меня расстраивают.
10. Мне нравится дразнить людей, даже если я не очень хорошо их знаю.

11. Если я проигрываю в игре или соревновании, я могу отшутиться.
12. Я спокойно отстаиваю очередь.
13. Я говорю приятное, даже если человек не просит.
14. Я внимательно отношусь к правилам, например, соблюдать тишину на совещании.
15. Я задаю людям вопросы, чтобы узнать, чем они занимаются.

В исследовании, в котором приняло участие 152 ребёнка в клинической группе и 459 учеников средней школы общины, эти 15 пунктов были разделены на пять категорий:

- участие в дружественной деятельности (пункты 1 до 3);
- виктимизация сверстниками (пункт 4, обратная значимость);
- демонстрация поведения, требующего особого внимания (5-6);
- демонстрация негативного социального поведения (7-10);
- демонстрация позитивных социальных навыков (11-15).

Если ваш коэффициент любезности высок – приближается или равен 60 – то вы, вероятно, согласились со всеми утверждениями, кроме пунктов о виктимизации и негативных социальных моделях поведения (которые вы оценили отрицательно). Для подтверждения эффективности данной шкалы учёные сравнили результаты детей, демонстрирующих тревожность и синдром дефицита внимания, с остальными детьми, и ожидания подтвердились: результаты отличались по каждому блоку вопросов.

Социальная компетентность многомерна, как заключают авторы исследования. Человек не может быть просто «доброжелательным» или «недоброжелательным», и у него не может быть «ноль» социальных навыков. Лучший способ оценить себя - разделить свои социальные навыки на категории, которые имеют дискретные связи с объективно наблюдаемым поведением. Вы можете считать себя наидобрейшим человеком, но пункты о приглашении в гости и на мероприятия могут показать, что другие люди так не считают.

Взгляните на первые два пункта. Может, вас и не приглашают в гости, а вы приглашаете знакомых в свой дом? Вы устраиваете праздники, или ждёте, что кто-то другой организует развлекательное мероприятие? Вопрос о виктимизации сверстниками подразумевает вопрос об отношении людей к вам и в переводе на детский язык касается ситуаций, когда дети дразнят друг друга. Если вы не проявляете доброту к другим, то они тоже могут относиться к вам не лучшим образом. Если ваше поведение соответствует тезисам в категории отрицательного социального поведения, то, возможно, вы замечали, что люди не горят желанием находиться рядом с вами. И напротив, высокая степень согласия с утверждениями из блока положительных социальных навыков говорит, что вы хороший собеседник, а то и прекрасный друг.

Уайтсайд и его коллеги считают, что шкала, разработанная для детей, может быть использована в клинических условиях, потому что данные тезисы чётко демонстрируют зоны

интервенции. Как отмечают ученые, тезисы положительного социального поведения «отражают просоциальные действия, которые поощряются в формирование социальных навыков», в то время как элементы отрицательного поведения «замещаются в процессе обучения правильной социализации и управлению конфликтами».

Уделите время данной шкале и обдумайте каждое утверждение, ответ на которое вызвал у вас разочарование. Если вы поработаете над своими социальными навыками, ваш коэффициент доброты начнёт расти. Пересмотр отрицательных тенденций поведения – небольшая цена за богатую и полноценную социальную жизнь, которую могут подарить новые крепкие дружеские отношения.

ПсиБлог

ПСИБЛОГ.РФ

Оригинальная статья:

Susan Krauss Whitbourne. 15 Questions to Test Your “Niceness Quotient”. Psychology Today, September 24, 2016.

Исследование, на которое ссылается автор:

Whiteside, S. H., McCarthy, D. M., Sim, L. A., Biggs, B. K., Petrikin, J. E., & Mellon, M. W. (2016). Development of the Friendships and Social Skills Test (FASST): A parent report measure. *Journal of Child And Family Studies,* 25 (6), 1777-1788. doi:10.1007/s10826-016-0362-4