

ПРАКТИЧНЕ ЗАВДАННЯ

Анкета

Які з цих визначень функцій спілкування важливі саме для вас:

Ми спілкуємося...

1. ...щоб задовольнити потребу в спілкуванні.
2. ...щоб удосконалити і підтримати свої уявлення про себе.
3. ...заради соціальних зобов'язань.
4. ...щоб будувати взаємовідносини.
5. ...щоб впливати на інших.
6. Ваш варіант.

Тест В. Ф. Ряховського

Спробуйте визначити загальний рівень вашого вміння спілкуватися. У цьому вам допоможе відомий із психологічної літератури тест В. Ф. Ряховського.

Щоб визначити коефіцієнт вашого вміння спілкуватися, потрібно відповісти на 16 запитань.

Відповідати потрібно однозначно: “так”, “ні”, “іноді”.

1. Ви чекаєте на звичайну чи ділову зустріч. Чи впливає це на ваше самопочуття?
2. Чи відкладаєте ви зустріч із лікарем до останнього моменту?
3. Чи викликає у вас незадоволення доручення виступити з доповіддю, повідомленням, інформацією на якійсь нараді, зборах чи іншому заході?
4. Вам маєте поїхати у відрядження до міста, де ви ніколи не були. Чи докладаєте ви максимум зусиль, щоб уникнути цього відрядження?
5. Чи любите ви ділитися своїми переживаннями з будь-ким?
6. Чи роздратовуєтесь ви, якщо незнайома людина на вулиці звертається до вас з проханням (показати дорогу, назвати час, відповісти на запитання)?
7. Чи вірите ви, що існує проблема “батьків і дітей”, і що людям різних поколінь важко розуміти один одного?
8. Чи соромно вам нагадати знайомому, що він забув повернути вам гроші, які заборгував декілька місяців тому?
9. У ресторані чи їдальні вам дали недоброякісну їжу. Чи змовчите ви, сердито лише відштовхнете тарілку?
10. Залишившись віч-на-віч із незнайомою людиною, ви не почнете з нею розмовляти й відчуватимете себе некомфортно, якщо першою заговорить вона. Чи так це?
11. Ви відчуваєте жах від будь-якої довгої черги, де б вона не була (у крамниці, бібліотеці, касі кінотеатру). Ви відмовитесь від свого наміру чи станете в чергу й будете терпляче чекати?

12. Чи страшно вам брати участь у роботі комісії, що розглядає конфліктні ситуації?

13. У вас є власні суто індивідуальні критерії оцінки творів літератури, мистецтва, культури і з чужими думками ви не рахуетесь. Це так?

14. Почувши, що хтось висловлює помилкову точку зору з питання, яке вам добре відоме, ви вважаєте слушним промовчати чи починаєте сперечатися?

15. Чи викликає в вас роздратування чиєсь прохання допомогти розібратися в тому чи іншому службовому питанні чи навчальній темі?

16. Як вам зручніше викласти свою точку зору (думку, оцінку): в письмовій чи усній формі?

Тепер радимо самотійно оцінити відповіді: за кожне “так” – 2 бали, “іноді” – 1 бал, “ні” – 0.

Потім усі бали додаються й за сумою класифікатора визначають, до якої категорії людей ви належите.

30 – 32 бали. Ви некоммунікбельні і це ваша біда, оскільки найбільш страждаєте від цього ви самі. Але й вашим близьким теж нелегко. На вас не можна покладатися у справі, що потребує групових зусиль. Намагайтесь краще спілкуватися, контролюйте себе.

25 – 29 балів. Ви замкнуті, не любите розмовляти, віддаєте перевагу самотності й тому у вас, напевне, мало друзів. Нова робота й необхідність нових контактів якщо і не викликає у вас жах, то надовго виводить із рівноваги. Ви знаєте цю особливість свого характеру і буваєте незадоволені собою. Але не обмежуйтесь лише таким незадоволенням – ви можете змінити ці особливості свого характеру. Адже буває, що коли ви чимось дуже захоплюєтесь, то раптом досягаєте повної коммунікбельності.

19 – 24 бали. Ви певною мірою вмієте спілкуватися і за незнайомих обставин відчуваєте себе досить впевнено. Нові проблеми вас не лякають. І все ж із новими людьми ви встановлюєте стосунки обережно, в диспутах берете участь без натхнення. У ваших висловлюваннях деколи занадто багато іронії, без будь-якої на те причини. Ці недоліки можна виправити.

14 – 18 балів. У вас нормальна коммунікбельність. Ви допитливі, охоче слухаєте цікавого співрозмовника, досить терплячі в спілкуванні з іншими, відстоюєте свою точку зору без загальності. Без неприємних переживань йдете на зустріч з новими людьми. У той же час ви не любите галасливих компаній, витівок, багатослів'я викликає у вас роздратування.

9 – 13 балів. Ви дуже любите спілкуватися (деколи, напевно, занадто). Допитливі, любите розмовляти й висловлюватися з різних питань, що іноді

викликає роздратування вашого оточення. Охоче знайомитесь з новими людьми – любите бути в центрі уваги, нікому не відмовляєте в проханні, хоч і не завжди можете його виконати. Деколи буваєте запальні, але швидко повертаєтесь до рівноваги. Чого вам бракує: посидючості, терпіння й відваги при зіткненні з серйозними проблемами. Однак, маючи бажання, ви можете змусити себе не відступати.

4 – 8 балів. Ви дуже любите спілкуватися, завжди в курсі всіх справ. Любите брати участь у всіх диспутах, хоча серйозні теми можуть викликати у вас нудьгу. Охоче берете слово для виступу з будь-якого питання, навіть якщо маєте про нього поверхові знання. Ви всюди відчуваєте себе на своєму місці. Беретесь за будь-яку справу, навіть якщо не можете успішно довести її до кінця. Із цієї ж причини керівники й колеги ставляться до вас з деяким сумнівом.

3 бали і менше. Ваша комунікабельність має хворобливий характер. Ви дуже любите розмовляти, втручаєтесь у справи, що зовсім вас не стосуються. Беретесь судити про проблеми, що не стосуються вашої компетенції. Ви часто буваєте причиною конфліктів у вашому оточенні. Запальні, образливі, часто буваєте необ'єктивними. Серйозна робота не для вас, людям і на роботі, і вдома, і взагалі всюди – важко з вами. Вам потрібно як слід попрацювати над собою та своїм характером! Насамперед, виховуйте в собі терплячість і стриманість, поважливе ставлення до людей; нарешті, подумайте й про своє здоров'я – такий стиль життя не проходить безслідно.