

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ОЦЕНКИ САМОКОНТРОЛЯ В ОБЩЕНИИ М. СНАЙДЕРА

Внимательно прочтите десять предложений, описывающих реакции на некоторые ситуации. Каждое из них вы должны оценить как верное или неверное применительно к себе. Если предложение кажется вам верным или преимущественно верным поставьте рядом с порядковым номером букву «В», если неверным или преимущественно неверным - букву «Н».

1. Мне кажется трудным искусство подражать привычкам других людей.
2. Я бы, пожалуй, мог свалить дурака, чтобы привлечь внимание или позабавить окружающих.
3. Из меня мог бы выйти неплохой актер.
4. Другим людям иногда кажется, что я переживаю что-то более глубоко, чем это есть на самом деле.
5. В компании я редко оказываюсь в центре внимания.
6. В разных ситуациях и в общении с разными людьми я часто веду себя совершенно по-разному.
7. Я могу отстаивать только то, в чем я искренне убежден.
8. Чтобы преуспеть в делах и в отношениях с людьми, я стараюсь быть таким, каким меня ожидают видеть.
9. Я могу быть дружелюбным с людьми, которых я не выношу.
10. Я не всегда такой, каким кажусь.

Люди с **высоким коммуникативным контролем**, по Снайдеру, постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, управляют выражением своих эмоций. Вместе с тем, у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Их позиция: «Я такой, какой я есть в данный момент».

Люди с **низким коммуникативным контролем** более непосредственны и открыты, у них более устойчивое «Я», мало подверженное изменениям в различных ситуациях.

Подсчет результатов: по одному баллу начисляется за ответ «Н» на 1, 5 и 7 вопросы и за ответ «В» на все остальные. Подсчитайте сумму баллов. Если Вы искренне отвечали на вопросы, то о Вас, по-видимому, можно сказать следующее:

0-3 балла - у Вас низкий коммуникативный контроль. Ваше поведение устойчиво, и Вы не считаете нужным изменяться в зависимости от ситуаций. Вы способны к искреннему самораскрытию в общении. Некоторые считают Вас «неудобным» в общении по причине вашей прямолинейности.

4-6 баллов - у Вас средний коммуникативный контроль, вы искренни, но не сдержанны в своих эмоциональных проявлениях, считаетесь в своем поведении с окружающими людьми.

7-10 баллов - у Вас высокий коммуникативный контроль. Вы легко входите в любую роль, гибко реагируете на изменение ситуации, хорошо чувствуете и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Понятие «коммуникативные умения» включает в себя не только оценку собеседника, определение его сильных и слабых сторон, но и умение установить дружескую атмосферу, умение понять проблемы собеседника и т. д. Для проверки этих качеств предлагаем следующие тесты.

Тест 1: « УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ »

Инструкция: «Отметьте ситуации, которые вызывают у Вас неудовлетворение или досаду и раздражение при беседе с любым человеком - будь то Ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник».

Варианты ситуаций	Ситуации, вызывающие досаду
-------------------	-----------------------------

1. Собеседник не дает мне шанса высказаться, у меня есть что сказать, но нет возможности вставить слово.	
2. Собеседник постоянно прерывает меня во время беседы.	
3. Собеседник никогда не смотрит в лицо во время разговора, и я не уверен, слушает ли он меня.	
4. Разговор с таким партнером часто вызывает чувство пустой траты времени.	
5. Собеседник постоянно суетится, карандаш и бумага занимают его больше, чем мои слова.	
6. Собеседник никогда не улыбается. У меня возникает чувство неловкости и тревога.	
7. Собеседник всегда отвлекает меня вопросами и комментариями.	
8. Что бы я ни высказал, собеседник всегда осаждаст мой пыл.	
9. Собеседник всегда старается опровергнуть меня.	
10. Собеседник передергивает смысл моих слов и вкладывает в них другое содержание.	
11. Когда я задаю вопрос, собеседник заставляет меня защищаться.	
12. Иногда собеседник спрашивает меня, делая вид, что не расслышал.	
13. Собеседник, не дослушав до конца, перебивает меня лишь затем, чтобы согласиться.	
14. Собеседник при разговоре сосредоточенно занимается посторонним: играет сигаретой, протирает стекла и т.д., и я твердо уверен, что он при этом невнимателен.	
15. Собеседник делает выводы за меня.	
16. Собеседник всегда пытается вставить слово в мое повествование.	
17. Собеседник всегда смотрит на меня очень внимательно, не мигая.	
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это беспокоит.	
19. Когда я предлагаю что-нибудь новое, собеседник говорит, что он думает так же.	
20. Собеседник переигрывает, показывая, что интересуется беседой, слишком часто кивает головой, ахает и поддакивает.	
21. Когда я говорю о серьезном, а собеседник вставляет смешные истории, шуточки, анекдоты.	
22. Собеседник часто глядит на часы во время разговора.	
23. Когда я вхожу в кабинет, он бросает все дела и все внимание обращает на меня.	
24. Собеседник ведет себя так, будто я мешаю ему делать что-нибудь важное.	
25. Собеседник требует, чтобы все соглашались с ним. Любое его высказывание завершается вопросом: «Вы тоже так думаете?» или «Вы не согласны?»	

Обработка результатов: подсчитайте процент ситуаций, вызывающих досаду и раздражение.

Интерпретация:

70% -100% - Вы плохой собеседник. Вам необходимо работать над собой и учиться слушать.

40%-70% - Вам присущи некоторые недостатки. Вы критически относитесь к высказываниям, Вам еще недостает некоторых достоинств хорошего собеседника, избегайте поспешных выводов, не заостряйте внимание на манере говорить, не притворяйтесь, ищите скрытый смысл сказанного, не монополизируйте разговор.

10% -40% - Вы хороший собеседник, но иногда отказываете партнеру в полном внимании. Повторяйте вежливо его высказывания, дайте ему время раскрыть свою мысль полностью, приспособливайте свой темп мышления к его речи и можете быть уверены, что общаться с Вами будет еще приятнее;

0%-10% - Вы отличный собеседник. Вы умеете слушать, Ваш стиль общения может стать примером для окружающих.

Тест 2: « УМЕЕТЕ ЛИ ВЫ СЛУШАТЬ?»

Инструкция: «На 10 вопросов следует дать ответы, которые оцениваются:

«почти всегда» - 2 балла,

«в большинстве случаев» - 4 балла,

«иногда» - 6 баллов,

«редко» - 8 баллов,

«почти никогда» - 10 баллов

Список вопросов:

1. Стараетесь ли Вы «свернуть» беседу в тех случаях, когда тема (или собеседник) неинтересны Вам?
2. Раздражают ли Вас манеры Вашего партнера по общению?
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать Вас на резкость или грубость?
4. Избегаете ли Вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым Вам человеком?
5. Имеете ли Вы привычку перебивать говорящего?
6. Делаете ли Вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом?
7. Меняете ли Вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто Ваш собеседник?
8. Меняете ли Вы тему разговора, если он коснулся неприятной для Вас темы?
9. Поправляете ли Вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы?
10. Бывает ли у Вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к тому, с кем Вы говорите?

Обработка и интерпретация:

Чем больше баллов, тем в большей степени развито умение слушать. Если набрано более 62 баллов, то слушатель «выше среднего уровня». Обычно средний балл слушателей 55.