



ОГКУ ДО СШОР ШВСМ

Работа подготовлена инструктором-методистом

М.И. Горбуновой

26.03.2025 г.

Личность - это человек как ценность, ради которой осуществляется развития общества. Общение - взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного характера.

Общение и личность зависят друг от друга. Если общение повлияет на личность в большей степени, то личность будет на стороне общения, а если личность повлияет на общение в большей степени, то общению остается соглашаться с личностью. Например: выборы, митинги, забастовки.

Личность формируется благодаря жизни в обществе. Поэтому личностью может быть только человек, и то лишь достигнув определенного возраста. В ходе деятельности личность вступает в отношения с другими людьми - в отношения общественные, и эти отношения становятся личностно образующими. Со стороны человека его формирование и жизнь как личности выступают, прежде всего, как развитие, подчинение и переподчинение его мотивов.

Общение влияет на личность положительно и отрицательно. Личность как общественное существо приобретает новые качества, кои отсутствуют, если ее рассматривать как существо изолированное. Чтобы лучше понять эти два влияния нужно рассмотреть их с точки зрения интересов и задач общества. Общество должно заботиться о воспроизводстве своих членов, причем способных поддерживать его устойчивость и развитие. Главный путь действительного воспроизводства личности общения - воспитание его мотивов. Человек становится личностью в той мере, в какой система его мотивов оказывается соответствующей требованиям общения и каждая личность с определенного времени начинает вносить определенный вклад в жизнь общества и отдельных людей.

Общение контролирует и планирует людей для осуществления их деятельности. Вместе с тем общение удовлетворяет особую потребность человека в контакте с другими людьми. Общение с другими людьми складывается постепенно.

Я считаю, что без общения развитие личности невозможно, потому что личность без общения - это несформированная личность, замкнутая в себе, не имеющая свое Я. И что без личности общение не сможет правильно решать какие-то задачи, если личность рассматривать как лидера. Например: деловые встречи. Человек среди людей - всегда психолог и если мое введение поможет вам увидеть что-то новое в таких давно знакомых и привычных явлениях, как человеческие взаимоотношения, если оно побудит вас задуматься над своим местом среди людей, если вы решили, что общение - это важно, наша общая цель - достигнута.

**Диагностические методики, направленные на выявление
индивидуальных коммуникативных способностей.**

**Практическое занятие
«Умею ли я общаться?»**

Тест В. Ф. Ряховского.

1. Вам предстоит ординарная или деловая встреча. Выбивает ли вас из колеи ее ожидание? **Да - 2 очка**
2. Не откладываете ли вы визит к врачу до последнего момента? **Нет – 0 очко.**
3. Вызывает ли у вас смятение и неудовольствие поручение выступить с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании, собрании или тому подобном мероприятии? **Да – 2 очка.**
4. Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки? **Нет – 0 очко.**
5. Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было? **Нет- 0 очко.**
6. Раздражаетесь ли вы, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой (показать дорогу, назвать время, ответить на какой-нибудь вопрос)? **Нет- 0 очко.**
7. Верите ли вы, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга? **Да- 2 очка.**
8. Постесняетесь ли вы напомнить знакомому, что он забыл вам вернуть 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад? **Нет – 0 очка.**
9. В ресторане либо в столовой вам подали явно недоброкачественное блюдо. Промолчите ли вы, лишь рассерженно отодвинув, тарелку? **Нет – 0 очко.**
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? **Нет – 0 очко.**
11. Вас приводит в ужас любая длинная очередь, где бы она ни была (в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра). Предпочтете ли вы отказаться от своего намерения...? **Нет – 0 очко.**
12. Бойтесь ли вы участвовать в какой-либо комиссии по рассмотрению конфликтных ситуаций? **Нет – 0 очко.**
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? **Да- 2 очка.**
14. Услышав где-нибудь в кулуарах высказывание явно ошибочной точки зрения по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор? **Да – 2 очка.**
15. Вызывает ли у вас досаду чья-либо просьба помочь разобраться в том или ином служебном вопросе или учебной теме? **Нет- 0 очко.**

16. Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной? **Нет – 0 очко.**

Теперь рекомендуется самому оценить ответы: за каждое «да» — 2 очка, «иногда» — 1 очко, «нет» — 0. Затем общее число очков суммируется и по классификатору определяется, к какой категории людей вы относитесь.

30—32 очка. Вы явно некоммуникабельны, и это ваша беда, так как страдаете от этого больше всего вы сами. Но и близким вам людям тоже нелегко. На вас трудно положиться в деле, которое требует групповых усилий. Старайтесь стать общительнее, контролируйте себя.

25—29 очков. Вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, и поэтому у вас, наверное, мало друзей. Новая работа и необходимость новых контактов если и не ввергает вас в панику, то надолго выводит из равновесия. Вы знаете эту особенность своего характера и бываете недовольны собой. Но не ограничивайтесь только недовольством — в вашей власти переломить эти особенности характера. Разве не бывает, что при какой-либо сильной увлеченности вы обретаете вдруг полную коммуникабельность? Стоит только встряхнуться.

19—24 очка. Вы в известной степени общительны и в незнакомой обстановке 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 любознательны, охотно слушаете интересного собеседника, достаточно терпеливы в общении с другими, отстаиваете свою точку зрения без вспыльчивости. Без неприятных переживаний идете на встречу с новыми людьми. В то же время вы 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 высказываться 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 себя заставить не отступить.

4-8 очков. Вы, должно быть, «рубаха-парень». Общительность бьет из вас ключом. Вы всегда в курсе всех дел. Любите принимать участие во всех дискуссиях, хотя серьезные темы могут вызвать у вас мигрень и 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 далеко не всегда можете успешно довести его до конца. По этой самой причине руководители и коллеги относятся к вам с некоторой опаской. Задумайтесь над этим!

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, уважительнее откоситесь к людям; наконец, подумайте и о своем здоровье — такой стиль жизни не проходит бесследно.

Тест на оценку самоконтроля в общении

(Тест разработан американским психологом М. Снайдером)

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

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-й 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 несдержанны 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 ситуацию и даже в состоянии предвидеть впечатление, которое вы производите на окружающих.

Тест оценки коммуникативных умений

Вариант I.

Инструкция: Отметьте ситуации, которые вызывают у вас неудовлетворение, досаду, раздражение при беседе с любым человеком — будь то ваш товарищ, сослуживец, непосредственный начальник, руководитель или просто случайный собеседник.

Варианты ситуаций.

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 недовольства и тревоги.
7. Собеседник постоянно отвлекает меня вопросами и комментариями.
8. Что бы я ни сказал, собеседник всегда охлаждает 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 переспрашивает меня, делая вид, что не слышал.
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, как говорят, не мигая.
18. Собеседник смотрит на меня, как бы оценивая. Это меня 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, 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 с этим несогласны?»

Обработка и интерпретация результатов.

Подсчитайте процент ситуаций, вызывающих у вас досаду и раздражение.

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, не 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, приспособляйте 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.

Вариант II.

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? «редко» — 8 баллов;

2. Раздражают ли вас манеры вашего партнера по общению? «редко» — 8 баллов;
3. Может ли неудачное выражение другого человека спровоцировать вас на резкость или грубость? «почти никогда» — 10 баллов.
4. Избегаете ли вы вступать в разговор с неизвестным или малознакомым вам человеком. «иногда» — 6 баллов;
5. Имеете ли вы привычку перебивать говорящего? «иногда» — 6 баллов;
6. Делаете ли вы вид, что внимательно слушаете, а сами думаете совсем о другом? «иногда» — 6 баллов;
7. Меняете ли вы тон, голос, выражение лица в зависимости от того, кто ваш собеседник? «в большинстве случаев» — 4 балла;
8. Меняете ли вы тему разговора, если он коснулся неприятной для вас темы? «редко» — 8 баллов;
9. Поправляете ли вы человека, если в его речи встречаются неправильно произнесенные слова, названия, вульгаризмы? «редко» — 8 баллов;
10. Бывает ли у вас снисходительно-менторский тон с оттенком пренебрежения и иронии по отношению к собеседнику? «редко» — 8 баллов;

72 балла

Обработка и интерпретация результатов.

Чем больше у вас баллов, тем в большей степени развито умение слушать.

Обычно средний балл слушателей составляет 55 баллов.

Если набрано более 62 баллов, то слушатель — «выше среднего уровня».