**Приложение**

Тест коммуникативных умений Л. Михельсон

(перевод и адаптация Ю. З. Гильбуха).

Инструкция: мы просим Вас внимательно прочитать каждую из описанных ситуаций и выбрать один вариант поведения в ней. Это должно быть наиболее характерное для Вас поведение, то, что Вы действительно делаете в таких случаях, а не то, что, по-вашему, следовало бы делать.

 Тестовый материал:

1. Кто-либо говорит Вам: "Мне кажется, что Вы замечательный человек". Вы обычно в подобных ситуациях:

 а) Говорите: "Нет, что Вы! Я таким не являюсь".

 б) Говорите с улыбкой: "Спасибо, я действительно человек выдающийся".

 в) Говорите: "Спасибо".

 г) Ничего не говорите и при этом краснеете.

 д) Говорите: "Да, я думаю, что отличаюсь от других и в лучшую сторону".

2. Кто-либо совершает действие или поступок, которые, по Вашему мнению, являются замечательными. В таких случаях Вы обычно:

 а) Поступаете так, как если бы это действие не было столь замечательным, и при этом говорите: "Нормально!"

 б) Говорите: "Это было отлично, но я видел результаты получше".

 в) Ничего не говорите.

 г) Говорите: "Я могу сделать гораздо лучше".

 д) Говорите: "Это действительно замечательно!"

3. Вы занимаетесь делом, которое Вам нравится, и думаете, что оно у Вас получается очень хорошо. Кто-либо говорит: "Мне это не нравится!" Обычно в таких случаях Вы:

 а) Говорите: "Вы - болван!"

 б) Говорите: "Я все же думаю, что это заслуживает хорошей оценки".

 в) Говорите: "Вы правы", хотя на самом деле не согласны с этим.

 г) Говорите: "Я думаю, что это выдающийся уровень. Что Вы в этом понимаете".

 д) Чувствуете себя обиженным и ничего не говорите в ответ.

4. Вы забыли взять с собой какой-то предмет, а думали, что принесли его, и кто-то говорит Вам: "Вы такой растяпа! Вы забыли бы и свою голову, если бы она не была прикреплена к плечам". Обычно Вы в ответ:

 а) Говорите: "Во всяком случае, я толковее Вас. Кроме того, что Вы в этом понимаете!"

 б) Говорите: "Да, Вы правы. Иногда я веду себя как растяпа".

 в) Говорите: "Если кто-либо растяпа, то это Вы".

 г) Говорите: "У всех людей есть недостатки. Я не заслуживаю такой оценки только за то, что забыл что-то".

 д) Ничего не говорите или вообще игнорируете это заявление.

5. Кто-либо, с кем Вы договорились встретиться, опоздал на 30 минут, и это Вас расстроило, причем человек этот не дает никаких объяснений своему опозданию. В ответ Вы обычно:

 а) Говорите: "Я расстроен тем, что Вы заставили меня столько ожидать".

 б) Говорите: "Я все думал, когда же Вы придете".

 в) Говорите: "Это был последний раз, когда я заставил себя ожидать Вас".

 г) Ничего не говорите этому человеку.

 д) Говорите: "Вы же обещали! Как Вы смели так опаздывать!"

6. Вам нужно, чтобы кто-либо сделал для Вас одну вещь. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Никого ни о чем не просите.

 б) Говорите: "Вы должны сделать это для меня".

 в) Говорите: "Не могли бы Вы сделать для меня одну вещь?", после этого объясняете суть дела.

 г) Слегка намекаете, что Вам нужна услуга этого человека.

 д) Говорите: "Я очень хочу, чтобы Вы сделали это для меня".

7. Вы знаете, что кто-то чувствует себя расстроенным. Обычно в таких ситуациях Вы:

 а) Говорите: "Вы выглядите расстроенным. Не могу ли я помочь?"

 б) Находясь рядом с этим человеком, не заводите разговора о его состоянии.

 в) Говорите: "У Вас какая-то неприятность?"

 г) Ничего не говорите и оставляете этого человека наедине с собой.

 д) Смеясь, говорите: "Вы просто как большой ребенок!"

8. Вы чувствуете себя расстроенным, а кто-либо говорит: "Вы выглядите расстроенным". Обычно в таких ситуациях Вы:

 а) Отрицательно качаете головой или никак не реагируете.

 б) Говорите: "Это не Ваше дело!"

 в) Говорите: "Да, я немного расстроен. Спасибо за участие".

 г) Говорите: "Пустяки".

 д) Говорите: "Я расстроен, оставьте меня одного".

9. Кто-либо порицает Вас за ошибку, совершенную другими. В таких случаях Вы обычно:

 а) Говорите: "Вы с ума сошли!"

 б) Говорите: "Это не моя вина. Эту ошибку совершил кто-то другой".

 в) Говорите: "Я не думаю, что это моя вина".

 г) Говорите: "Оставьте меня в покое, Вы не знаете, что Вы говорите".

 д) Принимаете свою вину или не говорите ничего.

10. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, но Вы не знаете, почему это должно быть сделано. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Говорите: "Это не имеет никакого смысла, я не хочу это делать".

 б) Выполняете просьбу и ничего не говорите.

 в) Говорите: "Это глупость; я не собираюсь этого делать".

 г) Прежде чем выполнить просьбу, говорите: "Объясните, пожалуйста, почему это должно быть сделано".

 д) Говорите: "Если Вы этого хотите...", после чего выполняете просьбу.

11. Кто-то говорит Вам, что , по его мнению, то, что Вы сделали, великолепно. В таких случаях Вы обычно:

 а) Говорите: "Да, я обычно это делаю лучше, чем большинство других людей".

 б) Говорите: "Нет, это не было столь здорово".

 в) Говорите: "Правильно, я действительно это делаю лучше всех".

 г) Говорите: "Спасибо".

 д) Игнорируете услышанное и ничего не отвечаете.

12. Кто-либо был очень любезен с Вами. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Говорите: "Вы действительно были очень любезны по отношению ко мне".

 б) Действуете так, будто этот человек не был столь любезен к Вам, и говорите: "Да, спасибо".

 в) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня вполне нормально, но я заслуживаю большего.

 г) Игнорируете этот факт и ничего не говорите.

 д) Говорите: "Вы вели себя в отношении меня недостаточно хорошо".

13. Вы разговариваете с приятелем очень громко, и кто-либо говорит Вам: "Извините, но Вы ведете себя слишком шумно". В таких случаях Вы обычно:

 а) Немедленно прекращаете беседу.

 б) Говорите: "Если Вам это не нравится, проваливайте отсюда".

 в) Говорите: "Извините, я буду говорить тише", после чего ведется беседа приглушенным голосом.

 г) Говорите: "Извините" и прекращаете беседу.

 д) Говорите: "Все в порядке" и продолжаете громко разговаривать.

14. Вы стоите в очереди, и кто-либо становится впереди Вас. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Негромко комментируете это, ни к кому не обращаясь, например: "Некоторые люди ведут себя очень нервно".

 б) Говорите: "Становитесь в хвост очереди!"

 в) Ничего не говорите этому типу.

 г) Говорите громко: "Выйди из очереди, ты, нахал!"

 д) Говорите: "Я занял очередь раньше Вас. Пожалуйста, станьте в конец очереди".

15. Кто-либо делает что-нибудь такое, что Вам не нравится и вызывает у Вас сильное раздражение. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Выкрикиваете: "Вы болван, я ненавижу Вас!"

 б) Говорите: "Я сердит на Вас. Мне не нравится то, что Вы делаете".

 в) Действуете так, чтобы повредить этому делу, но ничего этому типу не говорите.

 г) Говорите: "Я рассержен. Вы мне не нравитесь".

 д) Игнорируете это событие и ничего не говорите этому типу.

16. Кто-либо имеет что-нибудь такое, чем Вы хотели бы пользоваться. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Говорите этому человеку, чтобы он дал Вам эту вещь.

 б) Воздерживаетесь от всяких просьб.

 в) Отбираете эту вещь.

 г) Говорите этому человеку, что Вы хотели бы пользоваться данным предметом, и затем просите его у него.

 д) Рассуждаете об этом предмете, но не просите его для пользования.

17. Кто-либо спрашивает, может ли он получить у Вас определенный предмет для временного пользования, но так как это новый предмет, Вам не хочется его одалживать. В таких случаях Вы обычно:

 а) Говорите: "Нет, я только что достал его и не хочу с ним расставаться; может быть когда-нибудь потом".

 б) Говорите: "Вообще-то я не хотел бы его давать, но Вы можете попользоваться им".

 в) Говорите: "Нет, приобретайте свой!"

 г) Одалживаете этот предмет вопреки своему нежеланию.

 д) Говорите: "Вы с ума сошли!"

18. Какие-то люди ведут беседу о хобби, которое нравится и Вам, и Вы хотели бы присоединиться к разговору. В таких случаях Вы обычно:

 а) Не говорите ничего.

 б) Прерываете беседу и сразу же начинаете рассказывать о своих успехах в этом хобби.

 в) Подходите поближе к группе и при удобном случае вступаете в разговор.

 г) Подходите поближе и ожидаете, когда собеседники обратят на Вас внимание.

 д) Прерываете беседу и тотчас начинаете говорить о том, как сильно Вам нравится это хобби.

19. Вы занимаетесь своим хобби, а кто-либо спрашивает: "Что Вы делаете?" Обычно Вы:

 а) Говорите: "О, это пустяк". Или: "Да ничего особенного".

 б) Говорите: "Не мешайте, разве Вы не видите, что я занят?"

 в) Продолжаете молча работать.

 г) Говорите: "Это совсем Вас не касается".

 д) Прекращаете работу и объясняете, что именно Вы делаете.

20. Вы видите споткнувшегося и падающего человека. В таких случаях Вы:

 а) Рассмеявшись, говорите: "Почему Вы не смотрите под ноги?"

 б) Говорите: "У Вас все в порядке? Может быть, я что-либо могу для Вас сделать?"

 в) Спрашиваете: "Что случилось?"

 г) Говорите: "Это все колдобины в тротуаре".

 д) Никак не реагируете на это событие.

21. Вы стукнулись головой о полку и набили шишку. Кто-либо говорит: "С Вами все в порядке?" Обычно Вы:

 а) Говорите: "Я прекрасно себя чувствую. Оставьте меня в покое!"

 б) Ничего не говорите, игнорируя этого человека.

 в) Говорите: "Почему Вы не занимаетесь своим делом?"

 г) Говорите: "Нет, я ушиб свою голову, спасибо за внимание ко мне".

 д) Говорите: "Пустяки, у меня все будет о'кей".

22. Вы допустили ошибку, но вина за нее возложена на кого-либо другого. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Не говорите ничего.

 б) Говорите: "Это их ошибка!"

 в) Говорите: "Эту ошибку допустил Я".

 г) Говорите: "Я не думаю, что это сделал этот человек".

 д) Говорите: "Это их горькая доля".

23. Вы чувствуете себя оскорбленным словами, сказанными кем-либо в Ваш адрес. В таких случаях Вы обычно:

 а) Уходите прочь от этого человека, не сказав ему, что он расстроил Вас.

 б) Заявляете этому человеку, чтобы он не смел больше этого делать .

 в) Ничего не говорите этому человеку, хотя чувствуете себя обиженным.

 г) В свою очередь оскорбляете этого человека, называя его по имени.

 д) Заявляете этому человеку, что Вам не нравится то, что он сказал, и что он не должен этого делать снова.

24. Кто-либо часто перебивает, когда Вы говорите. Обычно в таких случаях Вы:

 а) Говорите: "Извините, но я хотел бы закончить то, о чем рассказывал".

 б) Говорите: "Так не делают. Могу я продолжить свой рассказ?"

 в) Прерываете этого человека, возобновляя свой рассказ.

 г) Ничего не говорите, позволяя другому человеку продолжать свою речь.

 д) Говорите: "Замолчите! Вы меня перебили!"

25. Кто-либо просит Вас сделать что-либо, что помешало бы Вам осуществить свои планы. В этих условиях Вы обычно:

 а) Говорите: "Я действительно имел другие планы, но я сделаю то, что Вы хотите.

 б) Говорите: "Ни в коем случае! Поищите кого-нибудь еще".

 в) Говорите: "Хорошо, я сделаю то, что Вы хотите".

 г) Говорите: "Отойдите, оставьте меня в покое".

 д) Говорите: "Я уже приступил к осуществлению других планов. Может быть, когда-нибудь потом".

26. Вы видите кого-либо, с кем хотели бы встретиться и познакомиться. В этой ситуации Вы обычно:

 а) Радостно окликаете этого человека и идете ему навстречу.

 б) Подходите к этому человеку, представляетесь и начинаете с ним разговор.

 в) Подходите к этому человеку и ждете, когда он заговорит с Вами.

 г) Подходите к этому человеку и начинаете рассказывать о крупных делах, совершенных Вами.

 д) Ничего не говорите этому человеку.

27. Кто-либо, кого Вы раньше не встречали, останавливается и окликает Вас возгласом "Привет!" В таких случаях Вы обычно:

 а) Говорите: "Что Вам угодно?"

 б) Не говорите ничего

 в) Говорите: "Оставьте меня в покое".

 г) Произносите в ответ "Привет!", представляетесь и просите этого человека представиться в свою очередь.

 д) Киваете головой, произносите "Привет!" и проходите мимо.

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю. Степень приближения к эталону можно определить по числу правильных ответов. Неправильные ответы подразделяются на неправильные "снизу" (зависимые) и неправильные "сверху" (агрессивные). Опросник содержит описание 27 коммуникативных ситуаций. К каждой ситуации предлагается 5 возможных вариантов поведения. Надо выбрать один, присущий именно ему способ поведения в данной ситуации. Нельзя выбирать два или более вариантов или приписывать вариант, не указанный в опроснике. Авторами предлагается ключ, с помощью которого можно определить, к какому типу реагирования относится выбранный вариант ответа: уверенному, зависимому или агрессивному. В итоге предлагается подсчитать число правильных и неправильных ответов в процентном отношении к общему числу выбранных ответов.

Все вопросы разделены авторами методики на 5 типов коммуникативных ситуаций:

- ситуации, в которых требуется реакция на положительные высказывания партнера (вопросы 1, 2, 11, 12);

- ситуации, в которых подросток должен реагировать на отрицательные высказывания (вопросы 3, 4, 5, 15, 23, 24);

- ситуации, в которых к подростку обращаются с просьбой (вопросы 6, 10, 14, 16, 17, 25);

- ситуации беседы (13, 18, 19, 26, 27);

- ситуации, в которых требуется проявление эмпатии (понимание чувств и состояний другого человека (вопросы 7, 8, 9, 20, 21, 22).

Обработка и анализ результатов: отметьте, какой способ общения Вы выбрали (зависимый, компетентный, агрессивный) в каждой предложенной ситуации в соответствии с ключом. Проанализируйте результаты : какие умения у Вас сформированы, какой тип поведения преобладает?

Блоки умений:

1. Умение оказывать и принимать знаки внимания (комплименты) от сверстника - вопросы 1, 2, 11, 12.

2. Реагирование на справедливую критику - вопросы 4, 13.

3. Реагирование на несправедливую критику - вопросы 3, 9.

4. Реагирование на задевающее, провоцирующее поведение со стороны собеседника - вопросы 5, 14, 15, 23, 24.

5. Умение обратиться к сверстнику с просьбой - вопросы 6, 16.

6. Умение ответить отказом на чужую просьбу, сказать "нет" - вопросы 10, 17, 25.

7. Умение самому оказать сочувствие, поддержку - вопросы 7, 20.

8. Умение самому принимать сочувствие и поддержку со стороны сверстников - вопросы 8, 21.

9. Умение вступить в контакт с другим человеком, контактность - вопросы 18, 26.

10. Реагирование на попытку вступить с тобой в контакт - вопросы 19, 27.

КЛЮЧИ

 зависимые компетентные агрессивные

1 АГ БВ Д

2 АВ Д БГ

3 ВД Б АГ

4 БД Г АВ

5 Г АБ ВД

6 АГ ВД Б

7 БГ АВ Д

8 АГ В БД

9 Д БВ АГ

10 БД Г АВ

11 БД Г АВ

12 БГ А ВД

13 АГ В БД

14 АВ Д БГ

15 ВД Б АГ

16 БД Г АВ

17 Г АБ ДВ

18 АГ В БД

19 АВ Д БГ

20 ГД БВ А

21 Б ГД АВ

22 А ВГ БД

23 АВ Д БГ

24 Г АБ ВД

25 В АД БГ

26 ВД АБ Г

27 БД АГ