**Формування у підлітків умінь налагоджувати контакт, вмінь спілкуватися.**

**Дитина дорослішає і набуває навичок, з-поміж яких найважливішою є вміння спілкуватися з оточуючими.
Ця навичка понад усе сприятиме її успіху в житті, вона дасть задоволення від життя.
Саме вміння спілкуватися характеризує людину як особистість із високим рівнем емоційного розвитку.
Для того щоб набути це вміння і змусити його ефективно працювати, ваша дитина повинна навчитися об’єктивно оцінювати будь-яку ситуацію, що виникає в її житті та поводитися адекватно в цій ситуації.
Вона має навчитися співвідносити свої потреби та очікування з потребами оточуючих.**
Вона має навчитися співвідносити свої потреби та очікування з потребами оточуючих.
У цьому розділі ми поговоримо про те, як навчити дітей і підлітків спілкуватися з оточуючими, яку роль відіграє гумор у між-особистісному спілкуванні, що слід робити, щоб допомогти підростаючій людині мати друга.
Безумовно, процес соціалізації багато в чому залежить від того темпераменту, яким Бог наділив дитину, і від вашої реакції на неї.
Підлітки, які від природи є менш товариськими, можуть бути такими ж щасливими, як і всі інші. Але вони потребують більше турботи та уваги з боку дорослих.

**Ваш Підліток уміє говорити, але чи вміє він вести розмову?**
Якщо у підлітка виникають проблеми під час спілкування з іншими людьми, то, швидше за все, він позбавлений уміння адекватно розмовляти, вести бесіду. Він зазнає труднощів під час розповіді про свої проблеми і потреби. і, можливо, він не зовсім розуміє потреби та бажання інших людей.
невміння підтримувати розмову стає очевидним, коли підліток намагається зав’язати нові зносини. Він прагне спілкування, але при цьому обирає неправильну тактику. найбільш адаптовані до спілкування підлітки зазвичай зближуються з незнайомими однолітками поступово, неначе збираючи спочатку якусь інформацію про них, щоб визначитись щодо подальшого розвитку стосунків.
Товариська дитина може першою розпочати розмову з незнайомцем, ставлячи запитання або коментуючи побачене. наприклад: «Схоже, що це відмінна гра!» або «Як ти навчився це робити?»
Нетовариський підліток частіше встановлює контакт, намагаючись привернути до себе увагу за допомогою неадекватних, егоїстичних або навіть огидних вчинків. наприклад, така дитина може зауважити: «А я вже бачив це!» або «У мене це краще вийде. Зараз покажу».
Поспішаю вас утішити. Уміння спілкуватися можна навчити. із наведеної таблиці ви дізнаєтеся, що це за вміння і які прийоми слід використовувати в навчанні.

**Уміння виразно розповісти про свої потреби і бажання** навчіть чітко формулювати твердження, що описують почуття, відчуття. навчіть пояснювати причину появи того або іншого відчуття, висловлювати побажання. наприклад: «Я дуже хвилююся з приводу першого вересня. Адже я в цьому класі новенька. Хотілося б, щоб мене зустріли спокійно»
**Уміння ділитися особистою інформацією** навчіть дитину говорити про те, що їй цікаво та важливо
**Уміння моделювати свою реакцію на натяки та слова оточуючих** навчіть підлітка звертати увагу на те, що і як говорять інші люди. розмова — процес обопільний
**Уміння ставити запитання іншим людям** з метою дізнатися про них те, що вас цікавить навчіть якомога більше цікавитися людиною, з якою вона бесідує
**Уміння запропонувати свою допомогу або підтримати іншу людину** навчіть дитину намагатися зрозуміти, що хочуть інші люди, чого вони потребують, звертаючи увагу на такі фрази: «Я в розпачі, як бути» або «Я не знаю, як вчинити»
**Уміння запрошувати** навчіть дитину із задоволенням спілкуватися з іншими людьми. навчіть дитину давати зрозуміти цим людям про своє бажання перебувати в їх компанії більше часу. навчіть її запрошувати інших людей до спільної діяльності, щоб разом відчувати від цього задоволення
**Уміння позитивно реагувати** навчіть вашого підлітка позитивно висловлюватись про те, що його співрозмовникові здається значущим, зазначивши, наприклад: «Це ж просто чудово!»
**Уміння брати активну участь у розмові, а також приєднуватися до спільної розмови** навчіть уважно прислухатися до спільної розмови, не відволікаючись на якісь інші справи, не встряючи в розмову, змушуючи співбесідника переводити розмову на іншу тему
**Уміння продемонструвати свою здатність слухати** Учіть підлітка ставити запитання, що прояснюють предмет розмови, намагатися зрозуміти деталі. наприклад: «Як ти при цьому почувався?» або «Це тобі допомогло?»
**Уміння продемонструвати своє розуміння і співчуття іншим людям під час спілкування з ними** Учіть вашу дитину ставати на місце іншої людини, щоб зрозуміти, що вона відчуває, як хвилюється з певного приводу. наприклад, вона повинна вміти сказати приблизно таке: «Я вважаю, що тобі було неприємно дізнатися, що хтось узяв твою річ»
**Уміння продемонструвати свій інтерес до іншої людини** навчіть підлітка посміхатися, хитати головою на знак згоди під час бесіди, щоб виявити зацікавленість предметом розмови, намагатися встановити контакт з очима співрозмовника, ставити відповідні запитання
**Уміння виявляти згоду** навчіть вислуховувати думки і побажання інших людей і намагатися дотримуватися їх у своїх вчинках
**Уміння висловлювати захоплення та схвалення** навчайте підлітка висловлювати своє захоплення або схвалення легкими обіймами, потисканням рук, поплескуванням по плечу. навчайте його говорити, що йому подобається в співбесідникові і що він схвалює в його діях
**Уміння співчувати** навчіть вашу дитину розуміти почуття інших людей, ставати на їхнє місце, доводячи цим людям, що її дійсно хвилюють їхні проблеми, що їй небайдуже все, що відбувається з ними. наприклад, вона може висловити своє співчуття такою фразою: «Ти виглядаєш таким сумним. Хочеш розповісти, що з тобою трапилося?»
**Уміння запропонувати допомогу і підтримку за потреби** навчайте підлітка пропонувати іншим людям різні способи розв’язання їхніх проблем, пропонувати їм свою допомогу навіть у тому випадку, якщо він не матиме з цього користі

Перш за все, опанування навичок спілкування відбувається в колі сім’ї. Чим більше ви застосовуєте навичок, описаних раніше, вдома, тим більшою є ймовірність того, що ваш підліток користуватиметься ними під час спілкування в колі своїх однолітків і оточуючих.
У чому ж полягає основна проблема навчання навичок спілкування наших дітей? Ви маєте рацію — відсутність часу. Батькам постійно бракує часу, щоб просто поговорити зі своїми дітьми. Але знаходимо ж ми час для того, щоб поговорити з приятелькою по телефону про всілякі дурниці або переглянути спортивну передачу по телевізору.
можливо, посилання на постійну зайнятість — це просто небажання або невміння розмовляти. Адже багато хто розмірковує приблизно так: «Зі мною в дитинстві ніхто особливо не няньчився. і нічого, виріс». і справді, виріс, але… Питання полягає у тому, яким виріс.
насправді інтуїтивно батьки розуміють, що розмови з дитиною, а особливо з підлітком, вимагають і часу, й уміння, і сил.
Тому багатьом із нас дуже не хочеться почуватися дискомфортно від порушення особистого простору. Але дайте відповідь собі, будь ласка: для чого ви народжували дитину?
щоб коли постарієте, то було кому подати вам склянку води? Або щоб виростити добру, чуйну, люблячу, порядну і відповідальну людину, для якого буде природною потребою турбота про вас, коли ви постарієте?
Я припускаю, що ви дуже зайнята людина. Але знайти півгодини перед сном, щоб поговорити з дитиною будь-якого віку завжди можна. Було б бажання.
можна розмовляти з дітьми під час обіду або вечері, під час поїздки на автомобілі або прогулянки. Будь-які розмови, що мають чітку мету, зазвичай дають величезну користь і батькам, і дітям.
Під час таких розмов, як правило, відкрито обмінюються думками щодо різних проблем, переживань, невдач, рішень, мети і таємних бажань.
Один мій знайомий, батько трьох синів, керівник великої організації, дозволяв своїм синам телефонувати йому у будь-який час, навіть якщо у нього відбувалася нарада з підлеглими.
Ця зайнята людина розуміла, що його хлопчики потребують його. Він уважав, що найважливіші проблеми в світі — це дитячі проблеми, найцікавіші події — це те, що відбувається з його синами.
Отже, підсумком цього є :
Ø навичок соціальної адаптації можна навчити;
Ø уміння вести бесіду припускає вміння поділитися інформацією особистого характеру, ставити запитання співрозмовникам, демонструючи при цьому інтерес, схвалення і згоду;
Ø уміння спілкуватися з іншими людьми допоможе вашому підліткові легко налагоджувати контакти і входити в будь-який колектив.

**Почуття гумору,яка від нього користь?**
Погодьтеся, що важко не любити того, хто змушує вас посміхатися. Дослідження довели, що ті діти, які вміють розсмішити інших, є популярними в колективі. Підлітки і студенти вищих навчальних закладів до трьох найважливіших якостей, що визначають дружні стосунки, відносять таку якість, як «уміння веселити».
Слід пам’ятати, що підлітки починають використовувати свою здатність жартувати, як зброю проти дорослих та однолітків. їхні жарти стають більш двозначними і не завжди нагадують за формою жарт. У класі завжди знайдеться «клоун», готовий видавати непристойні звуки, імітуючи випускання газів із кишечника. Злобний характер жартів може приховувати якісь особисті проблеми.
Гумор стає не тільки зброєю підлітків, за допомогою якої вони демонструють свій протест, але також є способом «тестування» меж дозволеного. У 16–17 років підлітки вже схильні шукати позитивної реакції оточуючих на свої жарти. У цьому віці вміння жартувати вже асоціюється із завдатками лідера.
Хтось сміється більше, хтось менше. Але будь-яка людина може відчувати задоволення від смішного і використовувати сміх задля того, щоб викликати прихильність до себе, розв’язати конфліктну ситуацію, зняти напруження або позбавитися відчуття тривоги.
розвивайте в своїх дітях почуття гумору, щоб вони змогли за його допомогою наповнити своє життя радістю і сміхом, відчувати задоволення від товариства інших людей, розв’язувати специфічні психологічні проблеми та конфлікти.
Один з експериментів, проведених ученими в лабораторії, де об’єктам спостереження розповідали жарти і демонстрували смішні фільми, засвідчив, що сміх безпосередньо впливає на гормональну систему і знижує рівень гормонів стресу, сприяючи таким чином підвищенню ефективності роботи імунної системи
організму. насправді реакція нашої імунної системи на сміх зберігається наступного дня до самого вечора, і це, чесно кажучи, вражає. розглянемо детальніше вплив сміху на організм людини:
Ø у нашому організмі є клітини-кілери, які нападають на віруси і пухлини, і, коли ми сміємося, їх кількість збільшується;
Ø збільшується кількість клітин, які формують імунну систему;
Ø збільшується кількість антитіл імуноглобуліну А, який допомагає нашому організму боротися із застудою;
Ø підвищується рівень гормону, який не тільки допомагає нашому організму боротися з вірусами, але й регулює ріст клітин;
Ø збільшується кількість клітин, що відповідають за антитіла, які допомагають організму боротися зі шкідливими мікроорганізмами.
Почуття гумору дає підліткові цілий набір інструментів, за допомогою яких він може впоратися зі стресами і тривожними станами. Воно може допомогти позбавитись гніву або сказати щось таке, що важко висловити інакше (сказати про щось, практично не кажучи цього).
Коли моєму синові виповнилося чотирнадцять років, його з якихось причин не взяли до табору, який організовувала школа.
на моє запитання, чи збирати валізу, він відповів: «Краще придбай машинку для закачування губ!» Я зрозуміла, що «губи мій син розкачав» зарано. мені стало смішно, і я посміхнулася у відповідь: «Якій саме віддаєш перевагу в цей час доби: автоматичній або механічній?» Син зрозумів, що я йому співчуваю та підтримую його, і продовжив: «не будемо скнарувати, давай автоматичну!» і ми розреготалися. Від переживання не залишилося і сліду.
навчайте вашого підлітка жартувати і знаходити смішне навіть у найскладніших ситуаціях. його жарти допоможуть вам краще зрозуміти свого нащадка, тому що гумор може свідчити про його прихильності або неприязнь, негативні або позитивні емоції.
найпростіший і найефективніший спосіб розвивати і підтримувати почуття гумору у дітей і підлітків — це просто гратися з ними. Особливо їм подобаються жартівливі витівки. Це можуть бути словесні ігри — перевертні, абракадабри тощо. Це може бути метушня з подушками або з чимось іншим. Як кажуть, досконалість не знає меж.
можна започаткувати звичай влаштовувати «годину гумору» вдома, щоб усі члени сім’ї обмінювалися жартами і веселили одне одного. Гумор знижує рівень стресу в організмі, об’єднує людей, допомагає впоратися з труднощами, подолати страх, розв’язати конфліктні ситуації.
Коли ви перебуваєте в стані стресу, намагайтеся більше жартувати, особливо у присутності дітей і підлітків. Тим самим ви продемонструєте підліткові, як необхідно поводитися в скрутних ситуаціях.
Гумор досить часто використовується і тоді, коли людина хоче виявити свою агресивність. Допомагаючи дитині відрізняти «хороший» (добрий) гумор від «поганого» (злого), ви навчаєте її терпіння та вміння поважати інших людей. Дитина, і тим більше підліток, повинна розуміти, що слова можуть завдати значно більше образи, ніж дії. жарти, що висміюють приналежність до іншої раси, релігії, етнічної культури, а також фізичні вади, не повинні заохочуватися за жодних обставин.

**Важливо мати друга. Знайти друга складно.**
До семи-восьми років дитина починає поступово уходити з-під впливу батьків, натомість вплив однокласників і друзів щороку збільшується. Зв’язки і взаємини з батьками і друзями мають вирішальне значення для формування її особистості. Якщо людина не навчилася в дитинстві підтримувати і розвивати взаємини з іншими людьми, то така людина обов’язково зазнаватиме труднощів у сімейному житті та кар’єрному зростанні, вона не зможе повною мірою самореалізуватися і відчуватиме постійний внутрішній дискомфорт.
Уміння дружити — це чудова якість, яку важко розвинути в собі дорослій людині. Тому перш ніж поговорити про те, як ви можете допомогти своїй дитині або підліткові знайти друзів, я хотіла б стисло пояснити технологію, за якою діти заводять друзів.
Цю технологію детально описує Зік Рубін у книзі «Як дружать діти». Він виділяє чотири послідовні етапи у навчанні мистецтва дружити.
на першому етапі, у віці трьох–семи років, дитина знаходить собі друга за територіальним принципом. найкращий друг — це той, хто живе ближче за всіх.
на другому етапі, у віці чотирьох–дев’яти років, дитина цікавиться розвитком стосунків з іншими дітьми. Вона починає цінувати своїх друзів як особистостей, а не тому що вони мають цікаві іграшки.
на третьому етапі, у віці шести –дванадцяти років, для товаришування характерною стає потреба у взаємності та рівності. У цьому віці дитина вже здатна розглядати будь-яку ситуацію зі своєї точки зору, і з погляду свого друга (подруги). У цей період для дитини дуже важливо, щоб усе відбувалося «справедливо».
на четвертому етапі, у віці дев’яти–чотирнадцяти років дитина може дійсно дуже сильно прив’язуватися до тих, із ким товаришує. і тут вона вже концентрується не на тому, що вона робить разом із другом або друзями, а на тому, що являє собою особистість, і піклується про його (або їх) благополуччя. Пристрасне бажання поділитися своїми почуттями, розповісти про свої переживання і конфлікти в цьому віці призводить до формування глибоких емоційних зв’язків. інколи такі стосунки можуть тривати упродовж усього життя. Коли ми бачимо, що у дитини не все гаразд з пошуком друзів, ми готові надати допомогу. Але при цьому часто не знаємо, що слід робити, а що — ні.
Тепер, коли ви зрозуміли, що в кожному віці дитина задовольняє певні потреби, давайте визначимо роль дорослого, щоб допомогти йому бути хорошим другом.
Якщо ваша дитина долає перший етап опанування науки товаришувати, то ваше завдання полягає в тому, щоб забезпечити їй спілкування з дітьми, які мають аналогічні інтереси або спільні з вашою дитиною риси вдачі.
на другому етапі важливо зробити так, щоб дружні взаємини вашої дитини з іншими дітьми зміцнювалися. щиро цікавтеся друзями дитини, з’ясуйте, чим вони займалися і що при цьому почували.
на третьому етапі усвідомлення вашою дитиною науки товаришувати ви можете почуватися стороннім спостерігачем, дивлячись як ваша дитина веде соціально-активне життя. Але насправді саме ваша підтримка і ваша присутність дають дитині відчуття безпеки, коли вона вчиться підтримувати взаємини. Буде дуже добре, якщо ви поділитеся особистим досвідом і знаннями, оскільки саме в цьому віці діти пізнають радощі і прикрості тривалих близьких стосунків.
Якщо ваша дитина, яка підросла, не може завести друзів навіть після неодноразових спроб, то ви маєте запропонувати їй зайнятися якою-небудь незвичайною справою, яка допоможе відволіктися і зав’язати нові знайомства. Зацікавте дитину переглядом фільмів про дитячу дружбу і читанням книг із цієї тематики. Завдяки цій діяльності вона зможе багато чого навчитися. Оскільки іноді краще один раз побачити, ніж сто разів почути.
на той час, коли ваша дитина братиме участь у четвертому етапі формування взаємин з однолітками, що відповідає підлітковому віку, ваша роль зведеться до звичайних повчань. Вашим завданням буде встановлення меж дозволеного, формування у свідомості підлітка уявлення про життєві цінності та моральні норми, а також усіляке заохочення особистісного зростання і розвитку міжособистісних взаємин.
Для того щоб ми могли допомогти своєму підліткові встановлювати і зберігати дружні стосунки з оточуючими, ми маємо трохи поговорити про основи міцної та непохитної дружба, а також про принципи, на яких ґрунтуються здорові й плідні дружні взаємини.
Але спочатку давайте з’ясуємо, для чого взагалі потрібні друзі.
Дивне запитання, можливо, подумали ви. із друзями навіть повсякденні справи перетворюються на задоволення! А як приємно пообідати в товаристві доброго друга! Друзі зменшують наш біль і полегшують душевні тяготи. Вони піклуються про нас, підтримують нас і допомагають нам зростати. Дуже часто друзі у прямому розумінні рятують наше життя.
Прописні істини. ну хто з цим сперечатиметься? Але зачекайте, перш ніж апатично перегортати сторінку…
Останні дослідження в галузях психології та медицини довели, що дружба є корисною не тільки для душі, але й для тіла. Спілкування з друзями допомагає людині впоратися з депресією, зміцнює імунну систему, знижує рівень холестерину в крові і збільшує тривалість життя при серцево-судинних захворюваннях. чи відомо вам, що для здоров’я людини є значно небезпечнішим за зайву вагу, куріння, пристрасть до алкоголю і недостатню фізичну активність, разом узяті? Згідно зі здобутими даними — самотність і відсутність дружньої підтримки! Отже, виходить, що справжня дружба подовжує нам життя.
Дружба — це перш за все спілкування. Але спілкування може бути наукою, а може бути мистецтвом. Вивчаючи навички спілкування і прийоми, за допомогою яких можна навчитися цих навичок (див. таблицю вище), ми з вами говорили про науку спілкування. щоб підліток зміг навчитися знаходити друзів, йому доведеться опанувати мистецтво спілкування і розвинути у собі дві якості. По-перше, він повинен навчитися слухати, по-друге, бути відвертим.
Ви помічали, як легко деякі люди вміють зробити так, щоб співрозмовник став відвертим? Вони швидко досягають цього тільки тому, що вміють слухати. численні дослідження психологів виявили, що вміння слухати — це показник щирої зацікавленості в співрозмовникові. людина, яка вміє слухати, не перебиває на півслові. Вона дозволяє співрозмовникові висловити те, що той відчуває, вона співпереживає йому. Така людина намагається побачити світ очима свого візаві.

**Якості відмінного слухача — щирість, прийняття, співпереживання.**
Якісне спілкування вимагає відвертості. люди можуть стати друзями, тільки довіряючи одне одному. Відвертість однієї людини під час спілкування сприяє взаємній відвертості з боку іншої. Цю реакцію вчені назвали «ефектом взаємного розкриття». Використовуйте цей ефект, спілкуючись зі своїм підлітком, довіряйте йому свої таємниці та страхи, він відповість вам тим же. людина, яка охоче будує міцні глибокі взаємини зі своєю дитиною і вчить підлітка будувати аналогічні взаємини з іншими людьми, зобов’язана бути відвертою.
Ми з вами дорослі люди. і з нашого боку було б нечесно не попередити підлітка про можливі небезпеки відвертості. По-перше, довіряючи іншому частину своєї душі, відкриваючи йому свої таємниці, підліток ризикує. До його слів можуть поставитися несерйозно, над його почуттями можуть посміятися. і тоді він відчує, що ним знехтували. Але якщо співрозмовник розділить із підлітком його таємниці, якщо виявить зацікавленість і співчуття, тоді можна вважати, що він знайшов нового друга.
По-друге, важливо знати, що і коли слід говорити про себе.
Погодьтеся, що навряд чи кому сподобається базіка, який розповідає про себе історії, що можуть бути цікавими хіба що його мамі. Але й людина, яка приховує найпростіші факти свого особистого життя, не матиме друзів. Усе добре, якщо в міру.
і ще одне застереження: навчіть підлітка відрізняти відвертість від пліток. Відкриваючись перед співрозмовником, він викликає його прихильність. Але немає нічого неприємнішого, ніж людина, яка безкінечно «перемиває кісточок» ближньому.
Для того щоб ваш підліток став справжнім майстром зі спілкування, йому необхідно навчитися підтримувати дружні взаємини. навіть міцні дружні стосунки потребують підживлення, інакше вони зів’януть і зникнуть. До хороших друзів ми дуже швидко звикаємо і починаємо сприймати взаємини з ними, як щось звичне. З одного боку, в цьому немає нічого поганого.
Але якщо для спілкування з другом складно знайти час, якщо взаємини страждають від фамільярності, то дружба опинилася в небезпеці. на жаль, не існує «технік» підтримання дружніх взаємин. Для підтримання дружби необхідно володіти певними якостями. Якщо ваш підліток не здатен бути вірним, чесним, відданим, не вміє вибачати, то не очікуйте, що він у житті матиме справжніх друзів. Поки ще не пізно — займіться його освітою!
Я знаю, що ви сумуватимете через те, що ваш вплив на життя власної дитини зменшується. Це доводиться переживати всім батькам. У сезонах життя не буває поганих або хороших періодів. Кожен період життя є благодатним. Тому посміхніться і продовжуйте жити далі.



**Що потрібно пам’ятати, формуючи у підлітка навички спілкування!**
1. Навичок спілкування можна навчити.
2. Ви завжди можете приділити півгодини для того, щоб поговорити з підлітком.
3. Не забувайте про почуття гумору.
4. Розвивайте в дитині вміння підтримувати дружні стосунки.

Методика виявлення «Комунікативних та організаторських схи­льностей»

Ця методика виявляє комунікативні та організаторські схильності особистості (вміння чітко та швидко налагоджувати ділові та товари­ські контакти з людьми, бажання розширити контакти, участь у гру­пових заходах, вміння впливати на людей, бажання проявляти ініціа­тиву і т. д.).

**Інструкція.** *Перед вами 40 запитань, на кожне з яких потрібно дати* *відповідь «так» або «ні».Час виконання методики 10-15 хвилин.*

1. Чи є у Вас потяг до спілкування і знайомства з різними людьми?
2. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?

3. Чи довго турбує Вас почуття образи на своїх товаришів?

4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що склалася?

5. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтеся?

6. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?

7. Чи правда, що Вам приємніше і простіше проводити час за книгами або за яким-небудь іншим заняттям, ніж з людьми?

8. Якщо виникли певні перешкоди у здійсненні Ваших намірів, чи легко Вам відмовитися від своїх намірів?

9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за Вас?

10. Чи любите Ви придумувати і організовувати зі своїми товариша­ ми різноманітні ігри і розваги?

11. Чи важко Вам включатися в нові для Вас компанії (колективи)?

12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні справи, які слід було б виконати сьогодні?

13. Чи легко Вам вдається встановлювати контакти і спілкуватися з незнайомими людьми?

14. Чи прагнете Ви, щоб Ваші товариші діяли у відповідності з Вашою думкою?

15. Чи важко Вам освоюватися в новому колективі?

16. Правда, що у Вас не буває конфліктів з товаришами через невиконання ними своїх обіцянок, зобов'язань, обов'язків?

17. Чи прагнете Ви, якщо обставини сприяють цьому, познайомитися і поспілкуватися з незнайомою людиною?

18. Чи часто у вирішенні важливих справ берете ініціативу на себе?

19. Чи дратують Вас оточуючі, чи виникає у Вас бажання побути на­ одинці?

20. Чи правда, що Ви, як правило, погано орієнтуєтеся в незнайомій для Вас обстановці?

21. Чи подобається Вам постійно бути серед людей?

22. Чи виникає у Вас відчуття дискомфорту, якщо Вам не вдається завершити розпочату справу?

23. Чи важко Вам проявити ініціативу, щоб познайомитися з іншою людиною?

24. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від постійного спілкування з друзями?

25. Чи подобається Вам брати участь в колективних іграх?

26. Чи часто Ви проявляєте ініціативу під час вирішення проблем, які зачіпають інтереси Ваших друзів?

27. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед незнайомих людей?

28. Чи правда, що ви не прагнете до того, щоб довести правильність своїх дій чи слів?

29. Чи вважаєте Ви, що Вам не важко внести пожвавлення у незнайоме товариство?

30. Чи брали Ви участь у громадському житті школи (підприємства)?

31. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих?

32. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку чи рішення, якщо його не зразу прийняли друзі?

33. Чи відчуваєте Ви себе комфортно в незнайомій компанії?

34. Чи охоче Ви організуєте вечірку для своїх товаришів?

35. Чи правда, що Ви губитеся, коли треба говорити перед великою кількістю людей?

36. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

37. У Вас багато друзів?

38. Чи часто Ви буваєте в центрі уваги своїх друзів?

39. Ви відчуваєте дискомфорт під час спілкування з малознайомими людьми?

40. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні ве­ликої групи своїх друзів?

**Обробка результатів**

Комунікативні схильності: Так 1, 5, 9, 13, 17, 21. 29, 33, 37;

Ні 3,7, 11,15,19,23,27,31,35,39.

Організаторські схильності:: Так — 2,6,10,14,18,22,26,30,34,38;

Ні— 4,8,12,16,20,24,28,32,36,40.

Коефіцієнт комунікативних або організаторських схильностей К це відношення кількості відповідей, що співпадають з ключем, до числа 20 : К= х/20

Показники, отримані за даною методикою, можуть коливатися від 0 до 1. Показники, близькі до 1. свідчать про високий рівень комунікативних чи організаторських схильностей, близькі до 0 — про низь­кий рівень.

Оціночний коефіцієнт (К) — це первинна кількісна харак­теристика матеріалів випробування. Для якісної стандартизації ре­зультатів дослідження використовуються шкали оцінок, в яких тому чи іншому діапазону кількісних показників К відповідає визначена оцін­ка. Наприклад, у Вас кількість відповідей, що співпали, виявилася рів­ною 19 за шкалою комунікативних схильностей і 16 за шкалою органі­заторських схильностей. Користуючись формулою, вираховуємо: К(ком.) = 19/20 = 0,95 й К(організат.) = 16/20 = 0,8. Записуємо отримані результати в бланк відповідей і порівнюємо їх зі шкалами оцінок комунікативних та організаторських схильностей.

Шкала оцінок комунікативних схильностей

Коефіцієнт К 0,10-0.45 0,46-0.55 0.56-0.65 0.6Є-0.75 О.7б-1

Оцінка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ І\_\_\_\_\_\_\_\_ 2\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 3 4\_\_\_\_\_\_ 5

Оцінка 1 2 3 4 5

Рівень низький нижче середнього середній високий дуже високий

**Інтерпретація результатів**

Якщо Ви отримали оцінку «1», то Вам властивий низький рівень схильностей до комунікативної та організаторської діяльності.

Для тих, хто отримав оцінку «2», розвиток комунікативних та організаторських схильностей є на рівні нижче середнього. Ви не прагне­те до спілкування, почуваєте себе скуто в новій компанії, у вільний час любите бути на самоті, обмежуєте свої знайомства, переживаєте труд­нощі при встановленні контактів з людьми і виступаючи перед ауди­торією, погано орієнтуєтеся в незнайомій ситуації, не відстоюєте свою думку, важко переживаєте образи. Не проявляєте ініціативи в громад­ській діяльності, у багатьох справах уникаєте прийняття самостійних рішень.

Якщо Ви отримали оцінку «З», то для Вас характерний середній рівень комунікативних та організаторських схильностей. Ви прагнете до контакту з людьми, не обмежуючи коло своїх знайомств, відстоюєте свою думку, плануєте роботу. Однак «потенціал» цих схильностей не відрізняється високою стійкістю. Вам необхідно серйозно зайнятися формуванням і розвитком комунікативних та організаторських схиль­ностей.

Якщо Ви отримали оцінку «4», то Вас можна віднести до групи людей з високим рівнем комунікативних та організаторських схильно­стей. Ви не губитеся в новій ситуації, швидко знаходите друзів, постій­но намагаєтеся розширити коло знайомих, займаєтеся громадською діяльністю, допомагаєте близьким, друзям, виявляєте ініціативу в спіл­куванні, із задоволенням берете участь в організації громадських захо­дів, здатні приймати самостійні рішення в екстремальній ситуації.

Якщо Ви отримали оцінку «5», то Вас можна віднести до групи людей з найбільш високим рівнем комунікативних та організаторських схильностей, для Вас характерні швидка орієнтація у складних ситуа­ціях, невимушена поведінка в новому колективі. Ви ініціативні, при­ймаєте самостійні рішення, відстоюєте свою думку. Ви легко почуваєте себе в незнайомій компанії, любите і вмієте організовувати різномані­тні ігри, колективні справи. При інтерпретації отриманих даних слід пам'ятати, що вони лише констатують наявний рівень комунікативних та організаторських схи­льностей в даний період розвитку особистості. Якщо результати тесту­вання виявляться невисокими, то це зовсім не означає, що цих схиль­ностей потенційно у Вас немає. Просто не були створені умови для їх виявлення та розвитку або у Вас не було нагальної потреби отримати відповідні вміння.