ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С СОБЕСЕДНИКОМ

Некоторым людям очень сложно посмотреть на себя со стороны. Многим кажется, что они - "душки", в общении приятны, собеседникам приятно пообщаться. На самом же деле часто бывает, что мы недооцениваем чувств ближнего, грубим и оскорбляем, сами того не замечая.

Оцените каждое высказывание по 4-балльной шкале, вспомнив при этом конкретные ситуации.

1. Мой собеседник не упрям и смотрит на вещи широко.

2. Он уважает меня.

3. Обсуждая различные точки зрения, мы смотрим на дело по существу. Мелочи нас не волнуют.

4. Мой собеседник понимает, что я стремлюсь к хорошим взаимоотношениям.

5. Он всегда по достоинству оценивает мои высказывания.

6. В ходе беседы он чувствует, когда надо слушать, а когда — говорить.

7. При обсуждении конфликтной ситуации я сдержан.

8. Я чувствую, когда мое сообщение интересно.

9. Мне нравится проводить время в беседах.

10. Когда мы приходим к соглашению, то хорошо знаем, что делать каждому из нас.

11. Если нужно, мой собеседник готов продолжать обсуждение.

12. Я стараюсь идти навстречу его просьбам.

13. Я верю его обещаниям.

14. Мы оба стараемся угодить друг другу.

15. Мой собеседник обычно говорит по существу и без лишних слов.

16. После обсуждения разных точек зрения я чувствую, что это мне полезно.

17. В любой ситуации я избегаю слишком резких выражений.

18. Я искренне стараюсь понять собеседника.

19. Я вполне могу рассчитывать на его искренность.

20. Я считаю, что хорошие взаимоотношения зависят от обоих.

21. После неприятного разговора мы обычно стараемся быть внимательными друг к другу и обиды не держим.

Подсчитывая баллы, вы получите три результата. **Взаимная поддержка —** сумма баллов по строкам № 2, 5, 9, 12, 14, 18, 20.

Слаженность в общении — № 1, 4, 6, 8, 11, 15, 19. **Улаживание конфликта** — № 3, 7, 10, 13, 16, 17, 21.

21 балл и выше принимается за норму.

Если недобор по взаимной поддержке, то, значит, вам следует быть повнимательнее к собеседнику. Плохая слаженность в общении — симптом того, что само общение происходило в неблагоприятной обстановке — спешка, отсутствие повода для обсуждения и т. п. Наконец, если у вас трудности с улаживанием конфликта, то нужно активнее искать пути к взаимопониманию.