

§ 22. Стосунки й рівні спілкування. Навички ефективного спілкування. Принципи формування міжособистісних стосунків.

Стосунки з дорослими й однолітками

Стосунки й рівні спілкування

Як розібратися в цих особливостях спілкування? Чи можна визначити види й рівні спілкування?

Так, можна. Усе залежить від того, які критерії ми оберемо для класифікації.

Наприклад, психологи виділяють три рівні спілкування: макрорівень (від грец. *makros* — великий), мезорівень (від грец. *mesos* — середній, проміжний) і мікрорівень (від грец. *mikros* — малий).

На макрорівні людина спілкується з іншими відповідно до традицій, звичаїв і усталених суспільних стосунків. Так, ми звикли вітатися під час зустрічі, прощатися під час розставання, запитувати у співрозмовника «Як справи?», говорити «Я радий вас бачити» або «Я радий зустрічі з вами». Тобто все, що відповідає загальноприйнятим правилам спілкування.

На мезорівні спілкування відбувається в межах змістовної теми. Наприклад, якщо ми на уроці обговорюємо умови ефективного навчання, то це й буде змістовною темою нашого спілкування на цьому рівні.

Спілкування на мікрорівні передбачає коротке запитання й коротку відповідь, наприклад: «Будеш грати з нами у футбол?» — «Так». «Хочеш сходити з нами в кіно?» — «Ні».

Що ми втрачаємо, коли не вміємо ефективно спілкуватися

Одного разу в приймальню Оксфордського університету зайшли незаможні вдягнені чоловік і жінка. І на питання секретаря: «Що ви хотіли?» жінка відповіла: «Нам потрібно зустрітися з директором університету». Секретар оглянула їх скептичним поглядом і сказала: «Директор зайнятий і навряд чи зможе вас прийняти. Приходьте пізніше». «Добре, — сказала жінка, — ми почекаємо стільки, скільки потрібно». За 2 години все-таки директор зміг їх прийняти, і тільки-но вони зайшли, одразу сказав: «Панове, у вас є одна лише хвилина, я дуже зайнятий». Жінка подякувала йому за те, що він зміг їх прийняти, і сказала: «Ви знаєте, наш

улюблений син учився у вашому університеті, йому дуже подобалося тут навчатися. Але так склалися обставини, що рік тому він трагічно загинув. Ми дуже любимо нашого сина і в пам'ять про нього хотіли поставити пам'ятник на території університету». Директор перебив її на півслові та сказав: «Панове, про що ви говорите? Це не кладовище, а університет. Ідіть, я дуже зайнятий». «Ви, напевно, нас неправильно зрозуміли. Ми хотіли б за свої гроші побудувати корпус, подарувати його університету й назвати цей корпус ім'ям нашого сина». Директор знову перебив і сказав: «Панове, про що ви думаете? Одна тільки лабораторія коштує 7 мільйонів фунтів. Ідіть, я дуже зайнятий». Вони встали й тихо пішли до виходу. Біля самих дверей чоловік, який мовчав увесь цей час, сказав жінці: «Слухай, якщо так недорого коштує лабораторія, може, є сенс нам побудувати свій університет?» Увечері того ж дня вони сіли в потяг, який йшов у місто Стенфорд, і побудували свій Стенфордський університет.

Довідка

Університет імені Ліленда Стенфорда-молодшого (англ. Leland Stanford Junior University), або Стенфордський університет — приватний вищий навчальний заклад міста Стенфорд, Каліфорнія, США.

Стенфордський університет був заснований залізничним магнатом, колишнім губернатором Каліфорнії та сенатором США Лілендом Стенфордом із дружиною Джейн Летроп Стенфорд.

Засновуючи університет, Стенфорди намагалися зберегти в людях пам'ять про свого сина Ліленда Стенфорда-молодшого, який помер у 16-річному віці від тифу в Європі. Грант на заснування університету був підписаний 11 листопада 1885 року, через три дні, 14 листопада, він був прийнятий Радою опікунів.

Будівництво почалося 14 травня 1887 р. Університет було відкрито 1 жовтня 1891 року. На той час у ньому навчалось 559 студентів та працювало 15 викладачів.

Зараз у Стенфорді навчається за бакалаврською програмою приблизно 6800 студентів та 8300 аспірантів. Університет розділений на кілька шкіл, наприклад: Стенфордська школа бізнесу, Стенфордська школа права,

Стенфордська школа медицини, Стенфордська школа інженерної справи тощо.

Університет розташований у Кремнієвій долині, його випускники заснували такі визначні компанії, як Nike, Hewlett-Packard, Sun Microsystems, Nvidia, Yahoo!, Cisco Systems, Silicon Graphics та Google.

Визначення власного вміння слухати співрозмовника

Уважно прочитайте твердження питальника «Чи вмію я слухати співрозмовника?». Якщо ви погоджуєтеся з твердженням, поставте позначку «+», якщо ні — позначку «-».

1. Я ніколи не перебиваю співрозмовника.
2. Коли співрозмовник говорить «не закриваючи рота», я можу використовувати фрази «так-так», «розумію».
3. Під час спілкування я користуюся фразами: «Поясніть свою думку», «Чи правильно я вас зрозумів?».
4. Я завжди звертаю увагу на слова, позу, міміку й жести співрозмовника.
5. Я ніколи не говорю того, що ображає співрозмовника, наприклад: «Невже ви вважаєте, що мені цікаво те, що ви говорите?»
6. Я рідко намагаюся припинити розмову, навіть тоді, коли тема, яку ми обговорюємо, або співрозмовник мені нецікаві.
7. Мене рідко дратує манера спілкування співрозмовника.
8. Невдалий вислів співрозмовника ніколи не спровокує мене на грубість.
9. Якщо співрозмовник почав говорити на тему, яка мені неприємна, то я легко можу змінити тему розмови.
10. Я ніколи не демонструю іронічного ставлення до співрозмовника.
11. Я завжди даю співрозмовнику можливість висловитися.
12. Я звертаю увагу на підтекст висловів співрозмовника.
13. Я не відчуваю роздратування, коли чую протилежну точку зору.
14. Ровесники охоче спілкуються зі мною.
15. Інколи я змінюю свою думку після бесіди з тим чи іншим співрозмовником.
16. Якщо співрозмовник каже щось для мене незрозуміле, то я прошу пояснити сказане.

17. Я ніколи не загострюю увагу на особливостях мовлення співрозмовника.
18. Я не ставлю зайвих запитань.
19. Я не даю порад співрозмовнику, якщо він того не просить.
20. Я співпереживаю людині, з якою спілкуюся.

Обробка результатів:

15–20 балів: у вас високий рівень уміння слухати співрозмовника;

10–14 балів: у вас середній рівень уміння слухати співрозмовника;

5–9 балів: у вас низький рівень уміння слухати співрозмовника;

1–4 балів: у вас відсутнє вміння слухати співрозмовника.

Дайте відповіді на запитання:

— Якими прийомами ефективного спілкування я вмію користуватися?

— Яких прийомів ефективного спілкування мені потрібно навчитися?

Зробіть висновки.