

Самооценка конфликтности

Инструкция. Оцени по 7-балльной шкале, насколько у тебя выражено каждое свойство, приведенное в таблице. 7 баллов означает, что в поведении всегда проявляется свойство, описанное в левой части таблицы, 1 балл — что оно не проявляется никогда, для тебя характерна его противоположность, описанная в правой части таблицы.

1. Рвусь в спор	7 6 5 4 3 2 1	Уклоняюсь от спора
2. Свои выводы излагаю тоном, не терпящим возражений	7 6 5 4 3 2 1	Свои выводы излагаю извиняющимся тоном
3. Считаю, что скорее добьюсь своего, если буду рьяно возражать	7 6 5 4 3 2 1	Считаю, что если буду слишком активно возражать, то не добьюсь своего
4. Не обращаю внимания на то, что другие не принимают моих доводов	7 6 5 4 3 2 1	Сожалею, если вижу, что другие не принимают моих доводов
5. Спорные вопросы обсуждаю в присутствии оппонента	7 6 5 4 3 2 1	Рассуждаю о спорных проблемах в отсутствие оппонента
6. Не смущаюсь, если попадаю в напряженную обстановку	7 6 5 4 3 2 1	В напряженной обстановке чувствую себя неловко
7. Считаю, что в спорах надо проявлять свой характер	7 6 5 4 3 2 1	Считаю, что в споре нужно сохранять невозмутимость
8. Никогда не уступаю в спорах	7 6 5 4 3 2 1	Легко уступаю в спорах
9. Считаю, что люди легко выходят из конфликта	7 6 5 4 3 2 1	Считаю, что люди с трудом выходят из конфликта
10. Если «взрываешься», то считаешь, что без этого нельзя	7 6 5 4 3 2 1	Если «взрываешься», то вскоре ощущаешь чувствования

Обработка результатов. Подсчитай общую сумму баллов и оцени степень своей

конфликтности:

60 и более баллов — высокая степень конфликтности. Зачастую ты сам ищешь повод для споров. Не обижайся, если тебя будут считать любителем поскандалить. Лучше подумай, не скрывается ли за таким поведением глубокое чувство собственной неполноценности?

50–60 баллов — выраженная конфликтность. Ты настойчиво отстаиваешь свое мнение, даже если это может отрицательно повлиять на взаимоотношения с окружающими. За это тебя не всегда любят, но зато уважают.

30–50 баллов — конфликтность выражена слабо. Ты умеешь сглаживать конфликты и избегать критических ситуаций, но при необходимости готов решительно отстаивать свои интересы.

15–30 баллов — конфликтность не выражена. Ты тактичен, не любишь конфронтации. Если же приходится вступать в спор, ты учишься, как это может отразиться на взаимоотношениях с окружающими.

Менее 15 баллов — тебе свойственно избегать конфликтных ситуаций. Скорее, ты откажешься от своих интересов, но будешь избегать напряженности в отношениях. Не думаешь ли ты, что во многих ситуациях тем самым теряешь уважение окружающих?

! Важно! Короткие психологические тесты для самодиагностики не дают достоверного результата. Они направлены на развитие личности, самоанализ, оценку своих поступков с точки зрения своего подсознательного мышления. Объективный результат может дать только психодиагностическое обследование, проведенное дипломированным психологом.

Педагоги-психологии ГБ ПОУ РК «ФПТ»