**АНКЕТА для педагогов**

***Когда конфликт в классе, я:***

1. Прошу ребят остановиться.

2. Стараюсь, чтобы отнеслись к конфликту спокойно.

3. Помогаю ребятам понять друг друга.

4. Пытаюсь «растащить» ребят.

5. Пусть конфликт разрешится сам.

6. Нахожу «зачинщика».

7. Ищу причину, из-за которой возник конфликт.

8. Ищу компромиссное решение.

9.Обращаю все в шутку.

10. Говорю: не делайте «шума из ничего».

11. Заставляю прекратить и извиниться.

12. Вдохновляю на поиск другого решения.

13. Помогаю им решить, от чего стоит отказаться.

14. Стараюсь переключить внимание.

15. Не мешаю «сражаться», пока кто-нибудь не победит.

16. Ссылаюсь на правила поведения.

17. Предлагаю несколько вариантов решения на выбор.

18. Помогаю всем почувствовать себя комфортнее.

19. Отвлекаю от конфликта каким-либо другим делом.

20. Говорю, что личные проблемы должны решаться вне школы.

*Если утверждение описывает привычные для вас действия в ходе конфликта* — *поставьте цифру «3»; если вы реагируете таким образом от случая к случаю, иногда* – *«2»; если редко или никогда* – *«1».*

**БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **А** | | **В** | | **С** | | **D** | | **Е** | |
| **1** |  | **2** |  | **3** |  | **4** |  | **5** |  |
| **6** |  | **7** |  | **8** |  | **9** |  | **10** |  |
| **11** |  | **12** |  | **13** |  | **14** |  | **15** |  |
| **16** |  | **17** |  | **18** |  | **15** |  | **20** |  |
| **∑** |  | **∑** |  | **∑** |  | **∑** |  | **∑** |  |

**А –** **трезвый** подход – вы стараетесь быть порядочными по отношению к ребятам, но при этом считаете, что ими необходимо жестко руководить и ребята должны знать, что «можно», а что «нельзя».

**В** – **проблемно-разрешающий подход** – вы пытаетесь совместно разрешить конфликт и принять творческое решение.

**С** – **компромиссный подход** – вы выслушиваете ребят и помогаете им выслушать друг друга, а затем убеждаете их в том, что от чего-то всегда надо отказываться, что мы не можем иметь все, что хотим, и что «немножко» лучше, чем «ничего».

**D** – **затушевывающий (сглаживающий) подход** – вы стараетесь сохранить и поддержать мир и спокойствие, насколько это возможно, тем более что многие конфликты не так уж важны и лучше не обращать на них внимания.

**Е** – **игнорирование** – вы предоставляете ребятам самим разобраться во всем и сделать соответствующие выводы для себя.

**Инструкция**: ***Как Вы себя чувствуете в школе чаще всего?*** Оцените выраженность того или иного чувства в баллах от 0 до 7.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Довольным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Недовольным | (У) |
| Спокойным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Встревоженным | (Т) |
| Расслабленным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Напряженным | (Н) |
| Нужным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Лишним | (Т) |
| Отдохнувшим | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Усталым | (Н) |
| Здоровым | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Больным | (У) |
| Смелым | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Робким | (Т) |
| Беззаботным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Озабоченным | (Н) |
| Хорошим | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Плохим | (У) |
| Ловким | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Неуклюжим | (Т) |
| Уверенным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Неуверенным | (Н) |
| Радостным | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | Огорченным | (У) |

**Степень истощенности жизненных сил.**

**Тест Аппелса, Нидерланды.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вопросы** | **Да** | **Не знаю** | **Нет** |
| 1 | Часто чувствую усталость | **1** | **2** | **3** |
| 2 | Мне трудно уснуть |  |  |  |
| 3 | За ночь просыпаюсь несколько раз |  |  |  |
| 4 | Постоянно чувствую слабость |  |  |  |
| 5 | Чувствую себя в рассвете сил |  |  |  |
| 6 | Многое не удается |  |  |  |
| 7 | Жизнь заводит в тупик |  |  |  |
| 8 | По-прежнему половая жизнь приносит удовлетворение |  |  |  |
| 9 | Мелочи раздражают все сильнее |  |  |  |
| 10 | Физически истощен, как подсевшая батарейка |  |  |  |
| 11 | Порой кажется, что лучше умереть |  |  |  |
| 12 | Кажется, что больше нет сил |  |  |  |
| 13 | Настроение подавленное |  |  |  |
| 14 | Каждое утро просыпаюсь с чувством усталости и истощения |  |  |  |

Интерпретация:

Отвечая на вопросы, обведите соответствующую цифру, соответствующую вашему ответу(«Да», «Не знаю», «Нет»). Затем сложите цифры.

От 0 до 4 баллов- признаки излишнего перенапряжения и переутомления отсутствуют, риска срыва нет.

От 5 до 9 баллов- имеются сигналы перенапряжения и переутомления, и если не начать работать над собой, не научиться восстанавливать свои жизненные силы, снимать стрессовое напряжение, то можно перейти из группы со средней степенью угрозы срыва в следующую группу.

От 10 до 14 баллов- истощение жизненных сил, высокий риск срыва защитных механизмов.

# Тест «Исследование тревожности» (опросник Спилбергера)

**Вводные замечания.** Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обусловливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Как предрасположенность, личная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные для самооценки, самоуважения. Ситуативная или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности. Если психологический тест выражает у испытуемого высокий показатель личностной тревожности, то это дает основание предполагать у него появление состояния тревожности в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки его компетенции и престижа.

Большинство из известных методов измерения тревожности позволяет оценить или только личностную, или состояние тревожности, либо более специфические реакции. Единственной методикой, позволяющей дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние является методика, предложенная Ч. Д. Спилбергером. На русском языке его шкала была адаптирована Ю. Л. Ханиным.

#### Шкала ситуативной тревожности (СТ)

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Нет,это не так | Пожалуй, так | Верно | Совершенно верно |
| 1 | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Я растроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Я не чувствую скованности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

#### Шкала личной тревожности (ЛТ)

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Суждение | Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| 21 | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22 | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | Я легко растраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27 | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28 | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31 | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | Мне не хватает уверености в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37 | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40 | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

#### Обработка результатов.

1. Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
2. На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
3. Вычисление среднегруппового показателя СТ и ЛТ и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

При анализе результатов самооценки надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности: до 30 баллов — низкая, 31—44 балла — умеренная; 45 и более высокая.

#### Ключ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Номера суждения | Ответы | | | |
| Никогда | Почти никогда | Часто | Почти всегда |
| **СТ** | | | | |
| 1 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 9 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 11 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 16 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 17 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 20 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **ЛТ** | | | | |
| 21 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 22 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 27 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 28 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 29 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 37 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 40 | 1 | 2 | 3 | 4 |

По каждому испытуемому следует написать заключение, которое должно включать оценку уровня тревожности и при необходимости рекомендации по его коррекции. Так, лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Им необходимо смещать акцент с внешней требовательности, категоричности, высокой значимости в постановке задач на содержательное осмысление деятельности и конкретное планирование по подзадачам. Для низкотревожных людей, напротив, требуется пробуждение активности, подчеркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.

По результатам обследования группы также пишется заключение, оценивающее группу в целом по уровню ситуативной и личностной тревожности, кроме того, выделяются лица, высоко- и низкотревожные.

**Незаконченное предложение…**

Конфликт- это…

Подростки «Самым трудным в конфликте с взрослыми для меня является…»

Взрослые «Самым трудным для меня в конфликте с ребенком является…».

**Этап 3. Диагностический**

*Цель:*определить ведущую стратегию поведения в конфликтной ситуации.

Остается незаполненным столбец «Мои действия». Поскольку дети могут оценить свое поведение в конфликте необъективно, выдавая желаемое за действительное, психолог предлагает пройти тест К. Томаса «Стратегии поведения в конфликтных ситуациях» (см. приложение). После тестирования, психолог предлагает ключ, благодаря которому учащиеся могут обработать результаты теста и узнать, как действует в ситуации конфликта каждый из них: как «черепаха» (стратегия избегания), «медвежонок» (стратегия уступок), «акула» (стратегия подавления), «лиса» (стратегия компромисса) или «сова» (стратегия сотрудничества). Одна из стратегий набирает большее количество баллов и оказывается ведущей.

Мы заполняем последний столбец, и получаем на доске примерный вариант таблицы:

*Конфликт - это...*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| мои понятия | мои мысли | мои чувства | мои действия |
| ссора | меня хотят обидеть | страх | *я* убегаю |
| война | меня хотят унизить | обида | я уступаю |
| спор | меня хотят оскорбить | раздражение | я подавляю |
| борьба, состязание | меня подавляют | напряжение, тревога | я иду на компромисс |
| схватка | надо мной хотят посмеяться | злость | я ищу сотрудничества |

## ТЕСТ К. ТОМАСА

(тактика поведения в конфликте)

**Инструкция.**

*Предлагаемый тест имеет целью определить характерную для Вас тактику поведения в конфликтных ситуациях. Он состоит из 30 пунктов, в каждом из которых имеется два суждения, обозначенные буквами А и Б (они иногда повторяются в разных пунктах). Сравнивая указанные в пункте два суждения, каждый раз выбирайте из них то, которое является более типичным для Вашего поведения. В бланке для ответов под номером пункта поставьте А или Б в соответствии с Вашим выбором.*

1

А/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя ответственность за решение спорного вопроса.

Б/ Чем обсуждать то, в чем мы расходимся, я стараюсь обратить внимание на то, в чем согласны мы оба.

2

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Я пытаюсь уладить дело с учетом всех интересов другого и моих собственных.

3

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

4

А/ Я стараюсь найти компромиссное решение.

Б/ Иногда я жертвую своими собственными интересами ради интересов другого человека.

5

А/ Улаживая спорную ситуацию, я все время стараюсь найти поддержку у другого.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

6

А/ Я стараюсь избежать возникновения неприятностей для себя.

Б/ Я стараюсь добиться своего.

7

А/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

Б/ Я считаю возможным в чем-то уступить, чтобы добиться чего-то другого.

8

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

9

А/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

Б/ Я предпринимаю усилия, чтобы добиться своего.

10

А/ Я твердо стремлюсь достичь своего.

Б/ Я пытаюсь найти компромиссное решение.

11

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

12

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Я даю возможность другому в чем-то остаться при своем мнении, если он также идет навстречу мне.

13

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах своей позиции.

14

А/ Я сообщаю другому свою точку зрения и спрашиваю о его взглядах.

Б/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

15

А/ Я стараюсь успокоить другого и стремлюсь, главным образом, сохранить наши отношения.

Б/ Я стараюсь сделать все необходимое, чтобы избежать напряженности.

16

А/ Я стараюсь не задеть чувства другого.

Б/ Я пытаюсь убедить другого в преимуществах моей позиции.

17

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Я стараюсь сделать все, чтобы избежать бесполезной напряженности.

18

А/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

Б/ Я дам возможность другому в чем-то оставаться при своем мнении, если он также идет мне навстречу.

19

А/ Первым делом я стараюсь ясно определить то, в чем состоят все затронутые интересы и спорные вопросы.

Б/ Я стараюсь отложить решение сложного вопроса с тем, чтобы со временем решить его окончательно.

20

А/ Я пытаюсь немедленно разрешить наши разногласия.

Б/ Я стараюсь найти наилучшее сочетание выгод и потерь для нас обоих.

21

А/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

Б/ Я всегда склоняюсь к прямому обсуждению проблемы.

22

А/ Я пытаюсь найти позицию, которая находится посередине между моей и той, которая отстаивается другим.

Б/ Я отстаиваю свои желания.

23

А/ Как правило, я озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого из нас.

Б/ Иногда я предоставляю другим возможность взять на себя

ответственность за решение спорного вопроса.

24

А/ Если позиция другого кажется ему очень важной, я постараюсь пойти навстречу его желаниям.

Б/ Я стараюсь убедить другого в необходимости прийти к компромиссу.

25

А/ Я пытаюсь показать другому логику и преимущество своих взглядов.

Б/ Ведя переговоры, я стараюсь быть внимательным к желаниям другого.

26

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Я почти всегда озабочен тем, чтобы удовлетворить желания каждого.

27

А/ Зачастую я избегаю занимать позицию, которая может вызвать споры.

Б/ Если это сделает другого счастливым, я дам ему возможность настоять на своем.

28

А/ Обычно я настойчиво стремлюсь добиться своего.

Б/ Улаживая спорную ситуацию, я обычно стараюсь найти поддержку у другого.

29

А/ Я предлагаю среднюю позицию.

Б/ Думаю, что не всегда стоит волноваться из-за каких-то возникающих разногласий.

30

А/ Я стараюсь не задеть чувств другого.

Б/ Я всегда занимаю такую позицию в спорном вопросе, чтобы мы могли совместно с другим заинтересованным человеком добиться успеха.

*Бланк для ответов*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ф.И.  уч-ся | Стратегия поведения в конфликте | | | | |
|  | доминирование | сотрудничество | компромисс | избегание | приспособление |
|  |  |  |  |  |  |

**КЛЮЧ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Доминирование | Сотрудничество | Компромисс | Избегание | Приспособление |
| 1 |  |  |  | А | Б |
| 2 |  | Б | А |  |  |
| 3 | А |  |  |  | Б |
| 4 |  |  | А |  | Б |
| 5 |  | А |  | Б |  |
| 6 | Б |  |  | А |  |
| 7 |  |  | Б | А |  |
| 8 | А | Б |  |  |  |
| 9 | Б |  |  | А |  |
| 10 | А |  |  |  |  |
| 11 |  | А |  |  | Б |
| 12 |  |  | Б | А |  |
| 13 | Б |  | А |  |  |
| 14 | Б | А |  |  |  |
| 15 |  |  |  | Б | А |
| 16 | Б |  |  |  | А |
| 17 | А |  |  | Б |  |
| 18 |  |  | Б |  | А |
| 19 |  | А |  | Б |  |
| 20 |  | А | Б |  |  |
| 21 |  | Б |  |  | А |
| 22 | Б |  | А |  |  |
| 23 |  | А |  | Б |  |
| 24 |  |  | Б |  | А |
| 25 | А |  |  |  | Б |
| 26 |  | Б | А |  |  |
| 27 |  |  |  | А | Б |
| 28 | А | Б |  |  |  |
| 29 |  |  | А | Б |  |
| 30 |  | Б |  |  | А |
| Всего |  |  |  |  |  |

**Резапкина**

Особенности нервной системы и эмоциональной сферы во многом определяют нашу предрасположенность к конфликтному поведению. Следующий тест поможет вам увидеть некоторые особенности своего поведения в конфликтных ситуациях.

**Инструкция.** Если высказывание отражает ваше типичное поведение в общении с другими людьми, поставьте в клетке с его номером плюс, если не отражает – минус.   
Запишите число плюсов в последней колонке рядом с буквами.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 5 | 9 | П |
| 2 | 6 | 10 | И |
| 3 | 7 | 11 | С |
| 4 | 8 | 12 | К |

1. Я стремлюсь оправдать ожидания коллег.  
  
2. Я пытаюсь избежать быть втянутым в неприятности, без нужды не обостряю отношения.  
  
3. Я стараюсь изучить проблему со всех сторон и найти приемлемое для всех решение.  
  
4. В споре я стремлюсь показать свою правоту позиции.  
  
5. Я приспосабливаюсь к требованиям и желаниям других.  
  
6. Я избегаю открытых дискуссий по спорным вопросам.  
  
7. Я обмениваюсь достоверной и полной информацией с другими в решении проблем.  
  
8. Я настойчиво отстаиваю свою позицию.  
  
9. Обычно я соглашаюсь с предложениями других.  
  
10. Я стараюсь держать несогласие с знакомыми при себе, чтобы избежать сильного проявления эмоций.  
  
11. Я стремлюсь сделать наши точки зрения открытыми с тем, чтобы мы вместе пришли к нужному решению.  
  
12. Я твердо придерживаюсь своей линии в решении проблемы.

Запишите число плюсов в каждой строке.

***Обработка результатов.***

1 строка – ***приспособление (П)***, т.е. принесение в жертву собственных интересов ради интересов другого. Эта стратегия уместна в том случае, когда ради видимости сохранения партнерских отношений человек готов жертвовать своей выгодой. В этом случае сторона, идущая на уступки, проигрывает другой стороне. Сохранение истинных партнерских отношений в этом случае проблематично. Данная стратегия характеризует мирного, уступчивого человека.)

2 строка – ***избегание, или уход (И)*** – уклонение от принятия решений. Эта стратегия используется в том случае, когда цена вопроса не велика или нужна пауза для принятия окончательного решения. Достоинством этой стратегии можно считать сохранение отношений, однако в этом случае ни одна из сторон не получает преимущества, конфликт не разрешен, а только притушен. Чаще всего стратегию «избегания» используют люди неуверенные в себе или находящиеся в тисках непреодолимых обстоятельств.

3 строка – ***сотрудничество, или кооперация (С)*** – поиск решения, устраивающего обе стороны. Эта стратегия является самой эффективной, потому что в этом случае выигрывают обе стороны. Этой стратегии обычно придерживаются сильные, зрелые, уверенные в себе люди. Стратегия укрепляет отношения и дает взаимные выгоды.

4 строка – ***соперничество, или конкуренция (К)*** – стремление добиться своего за счет другого, «силовой» способ разрешения конфликта. Эта стратегия оправдана в критических ситуациях, когда решаются жизненные вопросы, а также в том случае, если вас используют в своих интересах. Выигрывает тот, кто сильней. Цена победы – разрыв отношений, страдания проигравшего. Чаще всего эту стратегию используют люди, уверенные в себе, агрессивные, амбициозные