Тест на оценку уровня конфликтности личности

При ответе на вопросы теста из трех предполагаемых вариантов ответа выберите один. Обведите кружком выбранный вами вариант ответа и посчитайте общее количество баллов.

1. Характерно ли для вас стремление к доминированию, то есть к тому, чтобы подчинить своей воле других?
а) нет; б) когда как; в) да.
2. Есть ли вашем коллективе люди, которые вас побаиваются, а возможно, и ненавидят?
а) да; б) ответить затрудняюсь; в) нет.
3. Кто вы в большей степени?
а) пацифист; б) принципиальный; в) предприимчивый.
4. Как часто вам приходится выступать с критическими суждениями?
а) часто; б) периодически; в) редко.
5. Что для вас было бы наиболее характерно, если бы вы возглавили новый для вас коллектив?
а) разработал бы программу работы коллектива на год вперед и убедил бы коллектив в ее целесообразности;
б) изучил бы кто есть кто и установил бы контакт с лидерами;
в) чаще бы советовался с людьми.
6. В случае неудач, какое состояние для вас наиболее характерно?
а) пессимизм; б) плохое настроение; в) обида на самого себя.
7. Характерно ли для вас стремление отстаивать и соблюдать традиции вашего коллектива?
а) да; б) скорее всего; в) нет.
8. Относите ли вы себя к людям, которым лучше сказать горькую правду в глаза, чем промолчать?
а) да; б) скорее всего да; в) нет.
9. Из трех личностных качеств, с которыми вы боретесь, чаще всего стараетесь изжить в себе:
а) раздражительность; б) обидчивость; в) нетерпимость критики других.
10. Кто вы в большей степени?
а) независимый; б) лидер; в) генератор идей.
11. Каким человеком считают вас ваши друзья?
а) экстравагантным; б) оптимистом; в) настойчивым.
12. С чем вам чаще всего приходится бороться?
а) с несправедливостью; б) бюрократизмом; в) с эгоизмом.
13. Что для вас наиболее характерно?
а) недооцениваю свои способности; б) оцениваю свои способности достаточно объективно; в) переоцениваю свои способности.
14. Что вас приводит к столкновению и конфликту с людьми чаще всего?
а) излишняя инициатива; б) излишняя критичность;
в) излишняя прямолинейность.

Посчитайте общую сумму баллов и определите свой уровень конфликтности.

Суммарное число баллов Уровни развития конфликтности

14 — 17 1 — очень низкий
18 — 20 2 — низкий
21 — 23 3 — ниже среднего
24 — 26 4 — чуть ниже среднего
27 — 29 5 — средний
30 — 32 6 — чуть выше среднего
33 — 35 7 — выше среднего
36 — 38 8 — высокий
39 — 42 9 — очень высокий

А теперь проанализируем более подробно, какие черты характера, особенности поведения человека характерны для конфликтной личности. Обобщение результатов исследований психологов и педагогов, наблюдения и жизненный опыт показывают, что к таким качествам и особенностям могут
быть отнесены следующие.

• Стремление во что бы то ни стало доминировать, быть первым. Там, где это возможно и невозможно, сказать свое последнее слово.
• Излишняя принципиальность.
• Излишняя прямолинейность в высказываниях и суждениях.
• Критика, особенно критика необоснованная, недостаточно аргументированная.
• Плохое настроение, если оно к тому же периодически повторяется.
• Консерватизм мышления, взглядов, убеждений, нежелание преодолеть устаревшие традиции в жизни коллектива, которые стали тормозом в его развитии.
• Стремление сказать правду в глаза. Иногда бесцеремонное вмешательство в личную жизнь.
• Стремление к независимости — хорошее качество, но до определенных пределов. Если стремление к независимости перерастает в стремление делать «все, что хочу», то оно сталкивается с желаниями и мнениями других.
• Быть настойчивым, как известно, особенно в условиях конкуренции, очень важно, но если настойчивость граничит с навязчивостью, это уже раздражает.
• Несправедливая оценка поступков и действий других, умаление роли и значимости другого человека.
• Неадекватная оценка своих возможностей и способностей, особенно их переоценка.
• Инициатива, особенно творческая, — это хорошо, но когда человек проявляет инициативу там, где его, как говорится, не просят, то это создает напряженную и даже конфликтную ситуацию.

Исходя из вышесказанного, сформулируем несколько правил поведения, направленных на то, чтобы преодолеть в себе негативные качества характера, поведения.

Правила поведения для конфликтных людей

• Не стремитесь доминировать во что бы то ни стало.
• Будьте принципиальны, но не боритесь ради принципа.
• Помните, что прямолинейность хороша, но не всегда.
• Критикуйте, но не критиканствуйте!
• Чаще улыбайтесь! Улыбка мало стоит, но дорого ценится.
• Традиции хороши, но до определенного предела.
• Сказать правду тоже надо уметь.
• Будьте независимы, но не самоуверенны.
• Не превращайте настойчивость в назойливость.
• Не ждите справедливости к себе, если вы сами несправедливы.
• Не переоценивайте свои способности и возможности.
• Не проявляйте инициативу там, где в ней не нуждаются.
• Проявляйте доброжелательность.
• Проявляйте выдержку и спокойствие в любой ситуации.
• Реализуйте себя в творчестве, а не в конфликтах.