**Тест**

**« Ваш стиль общения».**

У каждого человека существует излюбленная манера общения — то, что обычно называют стилем общения. Ваш стиль общения поможет определить данный тест. На каждый из 20 вопросов даны три варианта ответов: отметьте тот, который вас устраивает. Если ни один ответ вам не подходит, переходите к следующему вопросу.

**I . Склонны ли вы искать пути примирения после очередного служебного конфликта?**

1. Всегда.
2. Иногда.
3. Никогда.
4. **. Как вы ведете себя в критической ситуации?**

1. Внутренне «кипите».

2. Сохраняете полное спокойствие.

3. Теряете самообладание.

**III. Каким считают вас коллеги?**

1. Самоуверенным и завистливым.

2. Дружелюбным.

3. Спокойным и независимым.

**IV. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?**

1. Примете ее с некоторыми опасениями.
2. Согласитесь без колебаний.
3. Откажетесь от нее ради собственного спокойствия.

**V. Как вы будете себя вести, если кто-то из коллег без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?**

1. Выдадите ему «по первое число».
2. Заставите вернуть.
3. Спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь.

**VI. Какими словами вы встретите мужа (жену), если он (она) вернулся (вернулась) с работы позже обычного?**

1. Что тебя так задержало?
2. Где ты торчишь допоздна?
3. Я уже начал(а) волноваться.

**VII. Как вы ведете себя за рулем автомобиля?**

1. Стараетесь обогнать машину, которая «показала вам хвост».
2. Вам все равно, сколько автомобилей вас обогнало.
3. Помчитесь с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас.

**VIII. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?**

1. Сбалансированными.
2. Легкомысленными.
3. Крайне «жесткими».

**IX. Что вы предпринимаете, если не все удается?**

1. Пытаетесь свалить вину на другого.
2. Смиряетесь.
3. Становитесь впредь осторожнее.

**X. Как вы реагируете на фельетон о случаях распущенности в среде современной молодежи?**

1. Пора бы уже запретить молодежи такие развлечения.
2. Надо создать ей возможность организованно и культурно отдыхать.
3. И чего мы с ней возимся?

**XI. Что вы ощущаете, если должность, которую вы хотели занять, досталась другому?**

1. И зачем только я на это нервы тратил(а)?
2. Видно, этот человек начальнику приятнее.
3. Может быть, мне это удастся в другой раз.

**XII. Какие чувства вы испытываете, когда смотрите страшный фильм?**

1. Чувство страха.
2. Скучаете.
3. Получаете искреннее удовольствие.

**XIII. Как вы будете себя вести, если образовалась «дорожная пробка» и вы опоздали на важное совещание?**

1. Будете нервничать во время заседания.
2. Попытаетесь вызвать снисходительность партнеров.
3. Огорчитесь.

**XIV. Как вы относитесь к своим спортивным успехам?**

1. Обязательно стараетесь выиграть.
2. Цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым.
3. Очень сердитесь, если проигрываете,

**XV. Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?**

1. Стерпите, избегая скандала.
2. Вызовете метрдотеля и сделаете ему замечание.
3. Отправитесь с жалобой к директору ресторана.

**XVI. Как вы поступите, если вашего ребенка обидели в школе?**

1. Поговорите сучителем.
2. Устроите скандал родителям.
3. Посоветуете ребенку дать сдачи.

**XVII. Какой вы человек?**

1. Средний.
2. Самоуверенный.
3. Пробивной.

**XVIII. Что вы скажете подчиненному, с которым столкнулись в дверях?**

1. Простите, это моя вина.
2. Ничего, пустяки.
3. А повнимательнее вы не можете быть?

**XIX. Ваша реакция на статью в газете о хулиганстве в среде молодежи?**

1. Когда же, наконец, будут приняты конкретные меры?
2. Надо бы ввести суровые наказания!
3. Нельзя же все валить на молодежь, виноваты и воспитатели!

**XX. Какое животное вы любите?**

1. Тигра.
2. Домашнюю кошку.
3. Медведя.

**Результаты.**

Напротив вопроса (пронумерованного римскими цифрами) в вертикальной колонке находится тот ответ, который вы подчеркнули. Определите его оценку в баллах. Баллы просуммируйте.

Если вы не выбрали ответ из предложенных вариантов, то по данному вопросу вы набрали 0 баллов.

**35 —** **44** **балла.** Вы умеренно агрессивны, вам сопутствует успех в жизни, поскольку у вас достаточно здорового честолюбия. К критике относитесь доброжелательно, если она деловая и без претензий.

**45 баллов и более.** Вы излишне агрессивны и неуравновешенны,нередко бываете

чрезмерно жестким по отношению к другим людям. Надеетесь дойти до управленческих

«верхов», рассчитывая на свои силы. Добиваясь успеха в какой-либо области, можете

пожертвовать интересами окружающих. К критике относитесь двойственно: критику

«сверху» принимаете, а критику «снизу» воспринимаете болезненно, порой небрежно.

Можете преследовать критиков «снизу».

**34 балла и менее.** Вы чрезмерно миролюбивы,что обусловлено недостаточнойуверенностью в собственных силах и возможностях. Это, конечно, не значит, что вы греетесь под любым ветерком. И все же побольше решительности вам не помешает! К критике «снизу» относитесь доброжелательно, но побаиваетесь критики «сверху».

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Вариант ответов** | |  | **Баллы за ответы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | **Вопросы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  |  |  | | | | | | | |
|  |  | **I** | |  | | **II** | | | |  | | | **III** | |  | | | **IV** | | | **V** | |  | | | | | | | |
|  |  |  | |  | | |  | | |  | | | | | | | |
|  | **1** | |  | **1** | |  | | **2** | | | |  | | | **3** | |  | | | **2** | | | **3** | |  | | | | | | | |
|  | **2** | |  | **2** | |  | | **1** | | | |  | | | **2** | |  | | | **3** | | | **2** | |  | | | | | | | |
|  | **3** | |  | **3** | |  | | **3** | | | |  | | | **1** | |  | | | **1** | | | **1** | |  | | | | | | | |
|  | **Вариант ответов** | |  | **Баллы за ответы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Вопросы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  |  |
|  |  | |  | **VI** | |  | | **VII** | | | |  | | | **VIII** | |  | | | **IX** | | | **X** | |
|  | **1** | |  | **2** | |  | | **2** | | | |  | | | **2** | |  | | | **3** | | | **3** | |  | | | | | | | |
|  | **2** | |  | **3** | |  | | **1** | | | |  | | | **1** | |  | | | **2** | | | **1** | |  | | | | | | | |
|  | **3** | |  | **1** | |  | | **3** | | | |  | | | **3** | |  | | | **1** | | | **2** | |  | | | | | | | |
|  | **Вариант ответов** | |  | **Баллы за ответы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | |
|  | **Вопросы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | | | | | | |
|  |  | **XI** | |  | | **XII** | | | |  | | | **XIII** | |  | | | **XIV** | | | **XV** | | | | | | | |
|  | **1** | |  | **1** | |  | | **3** | | | |  | | | **1** | |  | | | **2** | | | **1** | | | | | | | |  | | | | |
|  | **2** | |  | **2** | |  | | **2** | | | |  | | | **3** | |  | | | **3** | | | **3** | | | | | | | |
|  | **3** | |  | **3** | |  | | **1** | | | |  | | | **2** | |  | | | **1** | | | **2** | | | | | | | |
|  | **Вариант ответов** | | **Баллы за ответы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | |
|  |  | **Вопросы** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  |  | **XVI** | |  | | **XVII** | | | |  | | | **XVIII** | |  | | | **XIX** | | | **XX** | | | | | |  | | | |
|  | **1** |  | **1** | | | | | |  | **1** | | | |  | **1** | | |  | **2** | | | **3** | | | | | | | |  | | | | | |
|  | 2 | |  | 2 |  | | 3 | | | |  | | 3 | | |  | 1 | | | | 2 | | | | | | | | | | |  | | | | |
|  |  |  | |  | |  |  | | | | |
|  | **3** | |  | **3** |  | | **2** | | | |  | | **2** | | |  | **3** | | | | **1** | | | | | | | | | | |  | | | | |

Если по семи и более вопросам вы набрали по три балла и менее чем по семи вопросам — по одному баллу, то ваша агрессивность носит скорее разрушительный, чем конструктивный характер. Вы склонны к непродуманным поступкам и ожесточенным дискуссиям. Относитесь к людям пренебрежительно и своим поведением провоцируете конфликтные ситуации, которых вполне могли бы избежать.

Если по семи и более вопросам вы получили по одному баллу и менее чем по семи вопросам — по три балла,то вы чрезмерно замкнуты.Это не значит,что вамне присущи вспышки агрессивности, просто вы их тщательно подавляете.