***Тест «Чи вмієте ви тримати себе в руках в конфліктній ситуації».***

Одні люди не в змозі залишатися спокійними під час сварки, інші ж здатні|здібні| зберігати душевну рівновагу навіть у момент найвищого загострення пристрастей. Чи умієте ви справлятися з|із| конфліктними ситуаціями?

1. Чи можете ви в приступі люті розбити посуд?

А. Так|та|, це можливо.

Б. Ну, якщо мене спровокувати, то безумовно.

В.|ст| Ні, це лише погіршить ситуацію, та і посуд жаль.

2. Дискусії, в яких учасники дотримуються різних думок...

А. Не потрібні.

Б. На жаль, необхідні.

В. Нічого не дають.

3. Двоє друзів (подруг) почали|розпочинали| гарячу дискусію.

А. Буду триматися осторонь|збоку|.

Б. Мене це розважить.

В. Спробую бути посередником.

4. Що ви думаєте|вважаєте| з приводу вислову “Завжди поступається той, хто|КТО| розумніший”?

А. Дурниці – відмовка не для розумних, а для слабких|слабих|.

Б. Така тактика здатна|здібна| зберегти багато нервових клітин.

В. Перед тим як поступитися, потрібно все гарненько обдумати.

5. Ваш (а) друг (подруга) декілька днів були сильно роздратований|знервований| (а).

А. Запитаю|спитаю|, що трапилося.

Б. Попрошу його (її) бути стриманим (ой).

В. Буду уникати спілкування з|із| ним (їй).

6. За сусіднім столиком в кафе хтось робить|чинить| нетактовні зауваження стосовно вас.

А. Дам відсіч.

Б. Я пересяду за інший столик

В. Мене це не хвилює.

Результати. Підрахуйте|підсумовуйте| кількість балів, користуючись таблицею.

Питання - 1 2 3 4 5 6

 А 1 3 1 1 2 2

Б 3 2 3 2 1 3

В 2 1 2 3 3 1

6-9 балів

Ви надаєте велике значення гармонії стосунків і тому прагнете виникаючі конфлікти вирішувати мирним шляхом|колією|. На жаль, це не завжди можливо. Іноді|інколи|, щоб|аби| розрядити атмосферу, необхідна “гроза”.

10-14 балів

Ви ніколи не піддаєтеся на провокацію, і тому вас практично неможливо вивести з|із| себе. Перш ніж починати|розпочинати| суперечку|спір|, ви завжди намагаєтеся|пробуєте| оцінити|оцінювати| ситуацію. Якщо починається|розпочинає| сварка, ви зберігаєте завидну холоднокровність.

15-18 балів

У будь-якій ситуації для вас перш за все|передусім| важлива|поважна| ясність. І її ви добиватиметеся за всяку ціну|за будь-яку ціну|, іноді|інколи| навіть через конфлікт. І, звичайно ж, іноді|інколи| ви буваєте занадто емоційні|емоціональні|.