

**Стиль взаимоотношений:  
«черепаха», «сова», «слон-в-посудной-лавке» \*  
или «открытое окно»**

Ниже приведены 24 ситуации. Пожалуйста, заполните таблицу, оценив своё поведение в каждой из приведенных ситуаций по 5-ти балльной шкале.

<b>Балл</b>	<b>Значение</b>
<b>5</b>	<i>Всегда так поступаю</i>
<b>4</b>	<i>Обычно так поступаю</i>
<b>3</b>	<i>Иногда так поступаю</i>
<b>2</b>	<i>Редко так поступаю</i>
<b>1</b>	<i>Никогда так не поступаю</i>

<b>Д</b>	1.	Говорю только то, в чём уверен сам.
<b>У</b>	2.	Выслушиваю критические замечания, не обижаясь на собеседника.
<b>Д</b>	3.	Если я чего-то не понимаю или не знаю, то не скрываю этого.
<b>У</b>	4.	Моя поза, выражение лица и глаз показывают мою заинтересованность в том, о чем мне говорит собеседник.
<b>Д</b>	5.	Открыто выражаю себя/ свои чувства и эмоции.
<b>У</b>	6.	Всячески поощряю и поддерживаю тех, кто стремится поделиться со мною своими чувствами и эмоциями.
<b>Д</b>	7.	Признаю свои ошибки, не стараюсь скрыть их или переложить свою вину на другого.
<b>У</b>	8.	Умею хранить чужие тайны.
<b>Д</b>	9.	Говорю людям то, о чем они должны знать, даже если это им неприятно слышать.
<b>У</b>	10.	Приветствую высказывание новых идей; не доминирую в дискуссии.
<b>Д</b>	11.	Честен во взаимоотношениях с другими людьми.
<b>У</b>	12.	Уважаю чувства других людей.
<b>Д</b>	13.	Разделяю с людьми общие заботы, надежды и цели.
<b>У</b>	14.	Не говорю вслух о том, что некоторые люди тратят своё время впустую на что-то, по моему мнению, ненужное ил бесполезное.
<b>Д</b>	15.	Выслушиваю идеи и предложения других, какими бы необычными они мне не казались.
<b>У</b>	16.	Если я не слушаю собеседника, то не притворяюсь/ не делаю вид, что я его слушаю.
<b>Д</b>	17.	Называю вещи своими именами, отказываясь лгать.
<b>У</b>	18.	Если кто-то со мной не согласен, я его не оскорбляю, я на него не злюсь, я не обращаюсь с ним несправедливо.
<b>Д</b>	19.	Ничего из себя не изображаю, не притворяюсь, что я лучше, чем есть.
<b>У</b>	20.	Не отказываюсь от помощи других.
<b>Д</b>	21.	В разговоре с людьми пользуюсь понятным им языком и терминологией.
<b>У</b>	22.	Пытаюсь сделать так, чтобы важная дискуссия не прерывалась телефонными разговорами или хождением людей.
<b>Д</b>	23.	Когда люди не правы или ошибаются, прямо говорю им об этом.
<b>У</b>	24.	Поддерживаю стремление людей высказывать свою точку зрения.

\* В английском варианте: **“bull-in-a-china-shop”**

**Стиль взаимоотношений:  
«черепаха», «сова», «слон-в-посудной-лавке» \*  
или «открытое окно»**

Ниже приведены 24 ситуации. Пожалуйста, заполните таблицу, оценив своё поведение в каждой из приведенных ситуаций по 5-ти балльной шкале.

<b>Балл</b>	<b>Значение</b>
<b>5</b>	<i>Всегда так поступаю</i>
<b>4</b>	<i>Обычно так поступаю</i>
<b>3</b>	<i>Иногда так поступаю</i>
<b>2</b>	<i>Редко так поступаю</i>
<b>1</b>	<i>Никогда так не поступаю</i>

<b>Д</b>	1.	Говорю только то, в чём уверен сам.
<b>У</b>	2.	Выслушиваю критические замечания, не обижаясь на собеседника.
<b>Д</b>	3.	Если я чего-то не понимаю или не знаю, то не скрываю этого.
<b>У</b>	4.	Моя поза, выражение лица и глаз показывают мою заинтересованность в том, о чем мне говорит собеседник.
<b>Д</b>	5.	Открыто выражаю себя/ свои чувства и эмоции.
<b>У</b>	6.	Всячески поощряю и поддерживаю тех, кто стремится поделиться своими чувствами и эмоциями.
<b>Д</b>	7.	Признаю свои ошибки, не стараюсь скрыть их или переложить свою вину на другого.
<b>У</b>	8.	Умею хранить чужие тайны.
<b>Д</b>	9.	Говорю людям то, о чем они должны знать, даже если это им неприятно слышать.
<b>У</b>	10.	Приветствую высказывание новых идей; не доминирую в дискуссии.
<b>Д</b>	11.	Честен во взаимоотношениях с другими людьми.
<b>У</b>	12.	Уважаю чувства других людей.
<b>Д</b>	13.	Разделяю с людьми общие заботы, надежды и цели.
<b>У</b>	14.	Не говорю вслух о том, что некоторые люди тратят своё время впустую на что-то, по моему мнению, ненужное ил бесполезное.
<b>Д</b>	15.	Выслушиваю идеи и предложения других, какими бы необычными они мне не казались.
<b>У</b>	16.	Если я не слушаю собеседника, то не притворяюсь/ не делаю вид, что я его слушаю.
<b>Д</b>	17.	Называю вещи своими именами, отказываясь лгать.
<b>У</b>	18.	Если кто-то со мной не согласен, я его не оскорбляю, я на него не злюсь, я не обращаюсь с ним несправедливо.
<b>Д</b>	19.	Ничего из себя не изображаю, не притворяюсь, что я лучше, чем есть.
<b>У</b>	20.	Не отказываюсь от помощи других.
<b>Д</b>	21.	В разговоре с людьми пользуюсь понятным им языком и терминологией.
<b>У</b>	22.	Пытаюсь сделать так, чтобы важная дискуссия не прерывалась телефонными разговорами или хождением людей.
<b>Д</b>	23.	Когда люди не правы или ошибаются, прямо говорю им об этом.
<b>У</b>	24.	Поддерживаю стремление людей высказывать свою точку зрения.

\* В английском варианте: **“bull-in-a-china-shop”**

**Стиль взаимоотношений:  
«черепаха», «сова», «слон-в-посудной-лавке» \*  
или «открытое окно»**

**Подсчет баллов**

Подсчитайте количество баллов, которые Вы выставили за все нечетные ситуации (Д). Эта сумма баллов показывает Ваше стремление самовыражения. Отложите это число на оси «**ДОВЕРИЕ**» (рис.1).

Подсчитайте количество баллов, которые Вы выставили за все четные ситуации (У). Эта сумма баллов показывает Ваше стремление слушать других. Отложите это число на оси «**УВАЖЕНИЕ**» (рис.1).

Найдите точку пересечения двух прямых и закрасьте полученный прямоугольник.

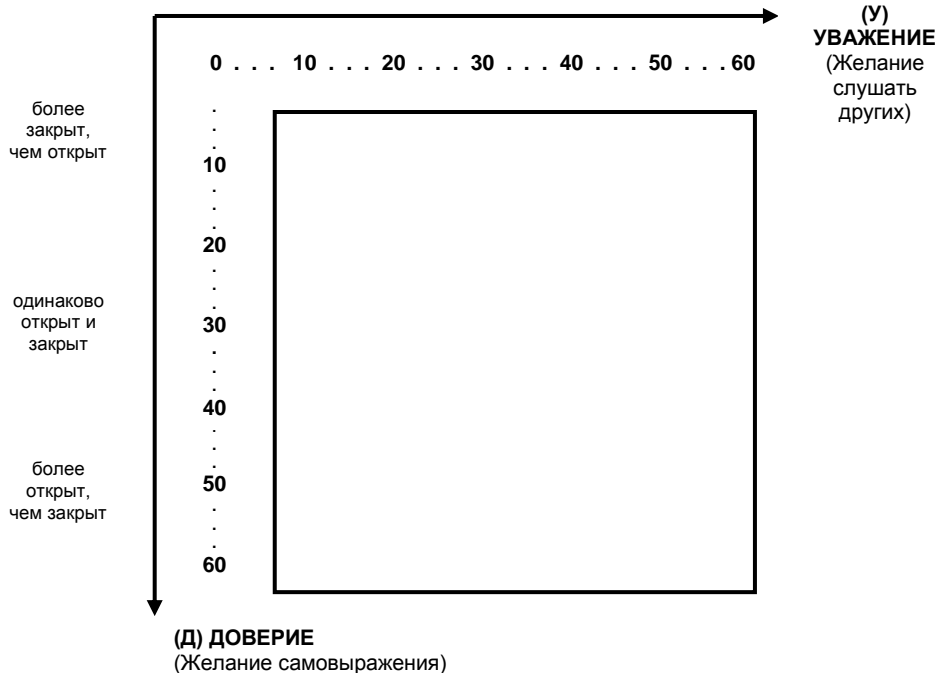
	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	<b>Итого</b>
<b>Д</b>													
<b>У</b>													
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	<b>Итого</b>

**Ваша самооценка**

более  
закрыт,  
чем открыт

одинаково  
открыт и  
закрыт

более  
открыт,  
чем закрыт



**Рисунок 1**

**Стиль взаимоотношений:  
«черепаха», «сова», «слон-в-посудной-лавке» \*  
или «открытое окно»**

**Подсчет баллов**

Подсчитайте количество баллов, которые Вы выставили за все нечетные ситуации (Д). Эта сумма баллов показывает Ваше стремление самовыражения. Отложите это число на оси «**ДОВЕРИЕ**» (рис.1).

Подсчитайте количество баллов, которые Вы выставили за все четные ситуации (У). Эта сумма баллов показывает Ваше стремление слушать других. Отложите это число на оси «**УВАЖЕНИЕ**» (рис.1).

Найдите точку пересечения двух прямых и закрасьте полученный прямоугольник.

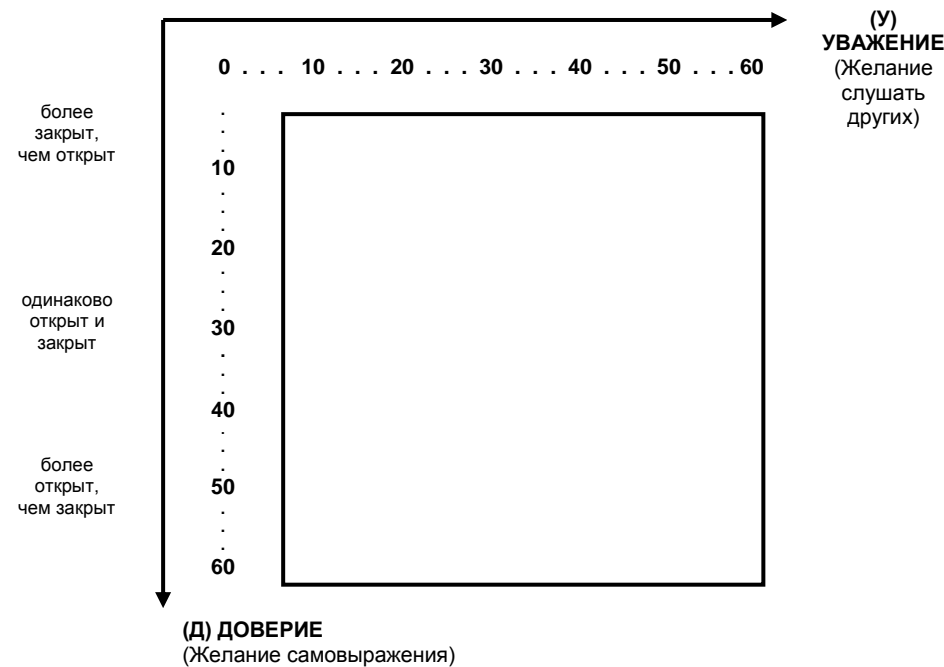
	1	3	5	7	9	11	13	15	17	19	21	23	<b>Итого</b>
<b>Д</b>													
<b>У</b>													
	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	<b>Итого</b>

**Ваша самооценка**

более  
закрыт,  
чем открыт

одинаково  
открыт и  
закрыт

более  
открыт,  
чем закрыт



**Рисунок 1**