

Konfliktuskezelési stratégiák teszt

Ha szeretnéd megnézni, rád melyik konfliktuskezelési stratégia jellemző leginkább, fogj egy papírt és egy tollat. Mindegyik mondatpárnál karikázd be vagy az A, vagy a B betűt, azt, amelyik legjobban jellemzi viselkedésedet. Előfordulhat, hogy sem az A, sem a B állítás nem jellemző a viselkedésedre, akkor azt válaszd ki és írd fel, amelyiket inkább el tudod fogadni.

1. A. Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
B. A vitás kérdések helyett azokat a pontokat hangsúlyozom, amelyekben mindkettőn egyetértünk.
2. A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
B. Igyekszem mindazzal foglalkozni, ami mindkettőnknek fontos.
3. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B. Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megőrizni a kapcsolatot.
4. A. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
B. Néha lemondok saját kívánságaimról, engedve mások kívánságainak.
5. A. Állandóan keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
B. Igyekszem mindent megtenni az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében.
6. A. Igyekszem elkerülni, hogy kellemetlenséget csináljak magamnak.
B. Igyekszem nyereső helyzetbe kerülni.
7. A. Megpróbálom későbbre halasztani az ügyet, hogy legyen időm átgondolni.
B. Kölcsönösségi alapon engedek bizonyos pontoknál.
8. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés kifejtésre kerüljön.
9. A. Úgy érzem, nem érdemes mindig a nézeteltérések miatt idegeskedni.
B. Nem sajnálom az erőfeszítést, hogy az én elképzelésem valósuljon meg.
10. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B. Kompromisszumos megoldást próbálok találni.
11. A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejezésre kerüljön.
B. Igyekszem a másik érzéseit kímélni.
12. A. Néha elkerülöm az állásfoglalást, amikor a vitát eredményezné.
B. Nem bánom, ha megtart valamit az álláspontjából, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméiból.
13. A. Közös alapot javasolok.
B. Azon vagyok, hogy elfogadtassam az érveimet.

14. A. Elmondom gondolataimat és érdeklődéssel hallgatom az övéit.
B. Racionális érvekkel indoklom pozícióim logikáját.
15. A. Igyekszem a másik érzéseit kímélni és megóvni a kapcsolatunkat.
B. Igyekszem mindent megtenni az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében.
16. A. Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.
B. Igyekszem meggyőzni a másikat arról, hogy álláspontom helytálló.
17. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B. Igyekszem megtenni, ami az értelmetlen feszültségek elkerülése érdekében szükséges.
18. A. Ha ez a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
B. Nem bánom, ha megtart valamit az álláspontjaiból, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméiból.
19. A. Azon vagyok, hogy a dolog minden vonatkozása és minden vitás kérdés nyíltan kifejtésre kerüljön.
B. Megpróbálom későbbre halasztani a döntést.
20. A. Töreksem a nézeteltérések haladéktalan megbeszélésére.
B. Próbálom megtalálni a nyereség és veszteség mindkettőnkre nézve méltányos kombinációját.
21. A. Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik kívánságait.
B. Mindig kész vagyok a probléma közvetlen megvitatására.
22. A. Megpróbálok átmeneti álláspontokat találni.
B. Érvényesítem a kívánságaimat.
23. A. Gyakran igyekszem gondoskodni arról, hogy a megoldás mindkettőnket elégedettséggel töltsön el.
B. Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
24. A. Ha úgy tűnik a másiktól, hogy álláspontja nagyon fontos a számára, megpróbálok igazodni a szándékaihoz.
B. Igyekszem rávenni, hogy érje be egy kompromisszummal.
25. A. Igyekszem megvilágítani a másik számára álláspontom logikáját és előnyeit.
B. Úgy tárgyalok, hogy igyekszem tekintetbe venni a másik nézőpontját.
26. A. Közös alapot javaslok.
B. Szinte mindig törődök azzal, hogy a megoldás mindkettőnk számára kielégítő legyen.
27. A. Néha elkerülöm az állásfoglalást, olyan esetekben, amikor az vitát eredményezne.
B. Ha az a másikat boldoggá teszi, nincs ellenemre, hogy ráhagyjam elképzeléseit.
28. A. Általában határozott vagyok céljaim követésében.
B. Keresem a másik segítségét a megoldás kialakításában.
29. A. Közös alapot javaslok.
B. Úgy érzem, nem érdemes mindig a nézeteltérések miatt idegeskedni.
30. A. Igyekszem nem megsérteni a másik érzéseit.
B. Mindig megosztom a problémát a másikkal a megoldás érdekében.

Nézd meg a válaszaidat az alábbi táblázat segítségével és összegezd az eredményt:

	Versengő	Probléma-megoldó	Kompromisszum-kereső	Elkerülő	Alkalmazkodó
1.				A	B
2.		B	A		
3.	A				B
4.			A		B
5.		A		B	
6.	B			A	
7.			B	A	
8.	A	B			
9.	B			A	
10.	A		B		
11.		A			B
12.			B	A	
13.	B		A		
14.	B	A			
15.				B	A
16.	B				A
17.	A			B	
18.			B		A
19.		A		B	
20.		A	B		
21.		B			A
22.	B		A		
23.		A		B	
24.			B		A
25.	A				B
26.		B	A		
27.				A	B
28.	A	B			
29.			A	B	
30.		B			A
Összesen db					