

ARKUSZ AUTODIAGNOZY STYLÓW ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

Instrukcja: *Przy każdym stwierdzeniu napisz TAK – jeśli najczęściej tak właśnie postępujesz w sytuacjach społecznych, a NIE – jeśli takie zachowanie jest Ci obce lub nie wiesz o co chodzi. Jeśli opisane poniżej zachowania występują u Ciebie raczej rzadko – także napisz NIE.*

1. Staram się unikać konfliktów, bo nie lubię się denerwować.
2. W konfliktowych sytuacjach zwykle ustępuję.
3. Dążę do takich rozstrzygnięć konfliktu, z których wszyscy są zadowoleni.
4. Zazwyczaj twardo walczę o swoje.
5. Często podporządkowuję się innym ludziom.
6. Wycofuję się z trudnych sytuacji.
7. Umieję współpracować także z ludźmi, którzy mają odmienne zdanie.
8. Dążę do ugody, nawet, wtedy, kiedy ogarnia mnie wściekłość.
9. Zwykle staram się udowodnić ludziom, że mam rację.
10. Często ulegam, żeby nie prowokować nasilenia konfliktu.
11. Kiedy inni się kłócą, najczęściej siedzę cicho.
12. Bardzo lubię wygrywać w konfliktach.
13. W sytuacjach konfliktowych aktywnie dążę do kompromisu.
14. Ustępuję, gdy widzę, że inni też to czynią.
15. Jako osoba mądrzejsza ustępuję tym mniej dojrzałym.
16. Współpracuję z ludźmi, bo jestem zdania, że to najlepszy sposób na rozwiązanie konfliktu.
17. Eliminuję konflikty przez poszukiwanie rozwiązań, satysfakcjonujących obie strony.
18. Uciekam od trudnych sytuacji, bo za dużo mnie to kosztuje.
19. Lubię ostre starcia.
20. Rzadko otwarcie wypowiadam własne zdanie.
21. Okazuję czasem pokorę.
22. Wspólnie z partnerem staram się znaleźć najlepsze wyjście z konfliktowej sytuacji.
23. Walczę, bo uważam, że inaczej inni mnie zniszczą.
24. Z agresją ludzi zwykle radzę sobie przez znalezienie płaszczyzny porozumienia.
25. Umieję ulegać.

Klucz do autodiagnozy stylów rozwiązywania konfliktu

Diagnostyczne (czyli występowanie **skłonności** do danego stylu rozwiązywania konfliktu) są tylko odpowiedzi TAK. Nie bierzemy zatem pod uwagę odpowiedzi NIE.

Klucz - analiza wyników – numery poszczególnych stwierdzeń przyporządkowane są określonym stylom rozwiązywania konfliktów. Należy skreślić te numery twierdzeń, przy których postawiono odpowiedź TAK:

WSPÓŁPRACA : 3 , 7, 16, 17, 22

KOMPROMIS: 2, 8, 13, 14, 24

WALKA: 4, 9, 12, 19, 23

UNIKANIE: 1, 6, 11, 18, 20

ULEGANIE: 5, 10, 15, 21, 25

Należy policzyć ile razy podkreśliłeś TAK przy poszczególnych stylach rozwiązywania konfliktów.

Wynik od 0 – 3 jest przypadkowy

Wynik od 4 – 5 oznacza skłonność do stosowania tego stylu rozwiązywania konfliktów.

Jeśli charakteryzuje Cię jeden lub dwa style (po 4 lub 5 punktów) to za mało, by poradzić sobie w różnych konfliktowych sytuacjach. Najlepiej, gdy potrafisz stosować wszystkie style rozwiązywania konfliktów, ale gdyby miały być to tylko trzy, to najlepiej te, które tworzą triadę skuteczności, czyli: współpraca, kompromis, walka.

Uwaga!

Test może wychodzić inaczej w różnych etapach naszego życia, gdyż każdy z nas zdobywa doświadczenia i rozwija się!

Krótką charakterystyka stylów rozwiązywania konfliktów:

Walka

Rywalizacja, dominacja, dążenie do osiągnięcia swoich celów nie licząc się z interesem drugiej strony. Aby wygrać używa się perswazji, groźby, presji i przemocy.

Uleganie

Ustępstwo, ugodowość, podporządkowanie, porozumienie za wszelką cenę. Strona rezygnuje z realizacji swoich celów, akceptując wygraną przeciwnika. Uleganie na dłuższą metę jest destrukcyjne, ponieważ rezygnuje się z własnych potrzeb, celów, pozwalamy by ktoś wchodził na nasze terytorium, decydował za nas – to rodzi frustrację, obwinianie się, obniża nam samoocenę.

Unikanie

Wycofanie się, rezygnacja z jakiegokolwiek działania, licząc na wygaśnięcie konfliktu, który najczęściej pozostaje jednak nierozwiązany.

Kompromis

Rezygnacja z części własnych celów, ambicji, dążeń w zamian za podobną rezygnację z drugiej strony.

Współpraca

Wspólne rozwiązywanie problemu, partnerskie współdziałanie w poszukiwaniu rozwiązań satysfakcjonujących obie strony.