

Alap Konfliktuskezelési Stílus Teszt

Utasítás:

Olvasd el az egyes állításokat, és értékeld, hogy mennyire jellemző rád, amikor konfliktushelyzetbe kerülsz.

1 = egyáltalán nem jellemző

2 = inkább nem jellemző

3 = közepesen jellemző

4 = inkább jellemző

5 = teljesen jellemző

Írd be a számot az állítás melletti helyre!

Állítások:

1. Igyekszem a konfliktust úgy megoldani, hogy minden fél számára elfogadható legyen. ___
2. Inkább engedek a másik félnek, hogy elkerüljem a vitát. ___
3. Kitartok az állásponthoz, még ha ez konfliktushoz is vezet. ___
4. Próbálok középutat találni a nézeteltérésben. ___
5. Kerülöm a konfliktushelyzeteket, ha csak lehet. ___
6. Keresem a közös érdeket, hogy együtt találjunk megoldást. ___
7. Inkább lemondok a saját igényeimről, csak hogy béke legyen. ___
8. Határozottan kiállok a véleményem mellett. ___
9. Mindkét fél számára elfogadható kompromisszumot keresek. ___
10. Elhúzódok a konfliktustól, remélve, hogy magától megoldódik. ___

Értékelés:

Csoportosítsd a válaszaid az alábbiak szerint:

Konfliktuskezelési stílus	Állítások száma	Összpontszám
Együttműködés	1, 6	
Alkalmazkodás	2, 7	
Versengés	3, 8	
Kompromisszum	4, 9	
Elkerülés	5, 10	

Add össze a megadott állítások pontszámait minden kategóriában!

A legmagasabb pontszám mutatja, hogy melyik konfliktuskezelési stílus a leginkább jellemző rád.

Rövid stílusleírások:

- **Együttműködés:** Cél a közös győzelem, minden fél igényeinek figyelembevételével.
- **Alkalmazkodás:** A béke fenntartása fontosabb, mint az egyéni érdekek.
- **Versengés:** Saját érdekek védelme, akár a másik rovására is.
- **Kompromisszum:** Kölcsönös engedmények árán gyors megállapodás.
- **Elkerülés:** Konfliktus minimalizálása vagy figyelmen kívül hagyása.

Hogyan lehet tudatosan fejleszteni?

Együttműködés (fejlesztése):

- **Gyakorold az aktív hallgatást** (ne csak reagálj, hanem értsd meg a másik nézőpontját is).
- **Kérdezz többet**, ne feltételezz automatikusan.
- **Nyitott kérdéseket** tegyél fel: "Te hogyan látod ezt?"
- **Közös célok megfogalmazása** segíthet abban, hogy a vitából közös probléma legyen.

Alkalmazkodás (fejlesztése):

- **Figyeld meg, hogy mikor érdemes engedni, és mikor nem.**
- **Állíts fel határokat:** néha fontos, hogy a saját szükségleteidet is képviseld.
- **Önérvényesítő kommunikáció** gyakorlása (nem támadó, de nem is túl engedékeny).

Versengés (fejlesztése):

- **Tanuld meg különválasztani az embert a problémától** (ne támadj személyesen).
- **Csak akkor "harcolj", ha fontos értékről vagy lényegi dologról van szó.**
- **Gyakorold a tiszteletteljes határozottságot.**

Kompromisszum (fejlesztése):

- **Fejleszd az alkukészségedet:** "Mit tudok adni, amit nem áldozok fel teljesen?"
- **Legyél tudatos arról, hogy mit engedhetsz el könnyen, és mit nem.**
- **Keress „win-win” helyzeteket**, ne csak "felezd el" automatikusan.

Elkerülés (fejlesztése):

- **Döntsd el: valóban érdemes-e a konfliktust kikerülni?** (Vagy csak félsz tőle?)
- **Gyakorold a bátor, nyílt kommunikációt kis helyzetekben** először.
- **Írj össze alternatív megoldásoka**