

Modul de rezolvare a conflictelor

Se notează cu +1 răspunsurile afirmative, cu - 1 răspunsurile negative și cu 0 cele la care nu ești sigur(ă).

1. De obicei rămâi calm(ă).
2. Ți displace starea de tensiune și dorești să îți rezolvi problemele cât mai rapid.
3. Pe cât se poate ai o atitudine preventivă și te străduiești să nu generezi conflicte.
4. Ești o persoană deschisă cu care se poate sta de vorbă.
5. Știi să lași de la tine atunci când este nevoie.
6. Pe tot parcursul conflictului ești politicos și îți respecti colegul / prietenul.
7. Știi să recunoști atunci când greșești.
8. Știi să ierți destul de ușor.
9. Pe cât se poate ai grijă să-ți păstrezi mintea limpede pe toată perioada conflictului.
10. În timpul conflictului te concentrezi numai pe problema apărută și nu faci atacuri la persoană.
11. Cauți să remediezi împreună cu colegul / prietenul cauza care a dus la conflict.
12. Colegul / prietenul poate să îți spună ce îl frământă, fără să îi fie frică de tine.
13. De cele mai multe ori ții cont de cont de doleanțele colegului / prietenului.
14. Știi ce anume deranjează colegul / prietenul și ai grijă să nu faci acele lucruri.
15. Ai grijă ca tensiunea să nu se amplifice. Niciodată nu faci din țânțar armăsar.
16. Niciodată nu recurgi la forță, amenințări și injurii:
17. În hotărârile pe care le ai grijă să nu te pripești.
18. În timpul conflictului lași și colegul / prietenul să spună ce are de spus.
19. Pentru tine nu este important să ai ultimul cuvânt.
20. Consideri că colegul / prietenul are drepturi egale cu ale tale.
21. Eviți să îți descarci nervii pe colegul / prietenul tău.

Interpretare:

16-21 puncte. Ești o persoană înțeleaptă care știe să preîntâmpine conflictele și știe să le rezolve cu mult tact;

11-15 puncte. Ești o persoană care în general știe să aplaneze conflictele, dar nu întotdeauna;

6-10 puncte. Ești o persoană care deși încearcă să se stăpânească își pierde ușor cumpătul;

0-5 puncte. Ești o persoană care generează des conflicte.

punctaj negativ. Ești o persoană imatură care generează conflicte foarte des. În viață greșești în toate situațiile la care ai răspuns cu nu.