



10. Kellenek közös szabályok?



Egyéni/Páros

A mellékletben a Thomas-Killmann Konfliktuskezelési tesztet találjátok, amely segít meghatározni, hogy milyen konfliktuskezelési stratégiát használtok leginkább. Csináljátok meg mindketten!



A tesztlapon szereplő 30 ponthoz A-B állítások tartoznak.

Minden egyes pontnál dönts el, hogy inkább az A vagy inkább a B állítás jellemző Rád!

A választott állítást karikázd be! 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.!

Úgy válaszd ki, hogy olyan helyzetet képzelj el, ami családban, párkapcsolatban történhet. Különböző élethelyzetekben különböző stratégiákat használunk, mások vagyunk otthon, mások vagyunk munkahelyen ebből a szempontból.

Most mi itt arra vagyunk kíváncsiak, hogy a családon belüli konfliktusok megoldásánál milyen stratégiát alkalmazol.

Mikor készen vagy a kitöltéssel, a teszt után található értékelő lapon karikázd be az adott válaszaidat, majd oszloponként számold össze, hogy hány bekarikázott betű van egy oszlopban! Ahol a legtöbb van, azt a stratégiát alkalmazod leginkább.

Az értékelőlap után találsz egy rövid leírást a különböző stratégiákról.



Az eredményekről adjatok egymásnak visszajelzéseket!

Valóban ezt tapasztaljátok a másikon?

Milyen helyzetekben előnyös ez a stratégia, milyen helyzetekben jelent hátrányt?

Mennyire hasonlóak a stratégiáitok? Vagy mennyire egészítitek ki egymást?



Thomas-Kilmann teszt

1.
A. Vannak helyzetek, amikor hagyom, hogy másoké legyen a problémamegoldás felelőssége.
B. A vitás kérdések helyett azokat a pontokat hangsúlyozom, amelyekben mindketten 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 nyerő 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 az vitát eredményezne.

B. Nem bánom, ha megtart valamit az álláspontjából, ha ő is hagyja, hogy megtartsak valamit a magaméból.

13.

A. Közös alapot javaslok.

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 magaméból.

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 mindkettőnk elégedettségével 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.

	versengő	együttműködő	kompromisszumkereső	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
ÖSSZ					

Konfliktuskezelési stratégiák leírása

Versengés: csak a saját érdekeinket helyezzük előtérbe, tehát a konfliktusra úgy tekintünk, mint egy győztes-vesztes helyzetre, melyben mindenképp győzni akarunk és fogunk is.

Alkalmazkodás: saját igényeinket teljesen háttérbe szorítjuk, és hagyjuk, hogy a másik fél akarata érvényesüljön. Ebben az esetben mi vagyunk a „vesztesek”.

Elkerülés: ez az a helyzet, amikor mindkét fél kihátrál a konfliktusból, és inkább a szőnyeg alá söprik a problémát, mintsem megoldanák. A probléma azonban fennmarad, tehát mindkét fél veszít a helyzeten.

Kompromisszum-keresés: mindkét fél „fele-fele” arányban enged a saját elképzeléseiből és enged teret a másikénak. Valahogy azonban mégsem lesz elégedett senki. Valószínűleg mindketten azt érzik, hogy egy hajszálnyival többet engedtek, mint a másik. Mindenki ott lesz egy kis tüske, hogy miért ő engedett többet.

Együttműködés: kompromisszumok helyett olyan megoldást találnak a felek, ami egy teljesen új verzió, új megvilágításba helyezi a történetet és elfogadható, kielégítő mindkettőjük számára.

