

Тест «Какую позицию Вы чаще всего занимаете в споре?»

Существует несколько различных стратегий поведения в ситуации спора и конфликта: уход от конфликта, противостояние, компромисс и сотрудничество.

Пройдите тест и поймете, какую стратегию чаще всего выбираете Вы и чем это чревато для Вас.

1. Вы с мужем идете в театр. У входа выясняется, что билеты остались дома. Ваша реакция: а. Промолчу, хотя очень досадно б. Постараюсь разобраться, кто в этом виноват (хотя мне это ясно!) в. Предложу что-нибудь взамен, чтобы вечер не пропал зря г. Постараюсь пустить в ход все свое обаяние, чтобы нас пустили в театр без билета
2. Вы уложили ребенка спать днем и рассчитывали отдохнуть. А муж включил телевизор, и ребенок проснулся. Что вы будете делать? а. Буду укладывать ребенка снова б. В отместку выключу телевизор и отберу у мужа пульт в. Попрошу, чтобы муж теперь сам уложил ребенка г. Раз уж ребенок проснулся, пусть муж смотрит телевизор вместе с ним, а я отдохну
3. Вы договорились с мужем встретиться, а он сильно опоздал. Вы... а. Злились, но в итоге смолчали б. Устроили мужу разнос в. Пошли погуляли, а когда вернулись, муж томился а ожидании г. Позвонили мужу на мобильный и, убедившись, что он в пути, заняли себя чтением журнала
4. Муж хочет собаку, а вы — нет. Как вы поступите? а. Затаите надежду, что он откажется от этой затеи б. Никаких собак!!! в. Купите кошку (она вам тоже не очень нужна, но хлопот меньше) г. Купите собаку с условием, что он будет заниматься ею сам
5. У мужа украли зарплату, которую вы так ждали! Вы... а. Обидитесь на мужа: он, конечно, не нарочно, но... б. Будете досконально и раздраженно расспрашивать его, как такое могло произойти в. Урежете свои расходы и откажитесь от запланированных покупок, даже очень нужных г. «Что ж, бывает...» — рассудите вы и займете денег у друзей

Посмотрите, какие варианты ответов (а, б, в или г) у вас преобладают.

ответов «А» — уход от конфликта. Вы предпочитаете лишний раз промолчать, чем вступить в спор с риском последующего «выяснения отношений». Вы считаете себя необидчивым человеком, но неприятный осадок все же остается. Подумайте, всегда ли нужно жертвовать собой, сглаживая острые углы? Замалчивая проблему, вы лишь отодвигаете ее решение.

Преобладание ответов «Б» — противостояние. В любой конфликтной ситуации вы видите вызов вашему умению отстаивать свою точку зрения. Вы стараетесь до конца придерживаться своей позиции, ставя оппонента перед выбором «или-или». Но признайтесь: порой вам важнее отвоевать свою правоту, чем найти выход из конфликтной ситуации. Но ведь малейшее разногласие во взглядах — не повод для долгих баталий. Семейные отношения строятся как

минимум двумя людьми, и все только выиграют, если будут не соперниками, а союзниками.

Преобладание ответов «В» — компромисс. Вы считаете, что «худой мир лучше доброй ссоры», и поэтому предлагаете всем идти на уступки. Однако это, как правило, не приносит удовлетворенности, а неразрешенные конфликты вспыхивают снова. Компромисс — не единственный способ выхода из конфликта. Попробуйте четко сформулировать свои и чужие потребности и найти хотя бы один вариант, при котором они были бы удовлетворены.

Преобладание ответов «Г» — сотрудничество. Обычно вам легко найти общий язык с любым человеком. В конфликте вы стараетесь помнить не только о своих интересах, но и потребностях другой стороны. Вы не задаетесь вопросом «кто виноват?», а стремитесь перейти сразу к «что делать?». Однако постарайтесь не отмахиваться напрочь эмоции. Делитесь своими чувствами, но не позволяйте им командовать собой.