**Семінар 7.. Практичне заняття на тему: «Моя поведінка в конфлікті» (заняття побудовано за методом тестування)**

Мета заняття. Закріплення знань з основних проблем поведінки особистості в конфлікті, розвиток навичок самооцінки особистості та формування умінь аналізувати отримані результати тестування та виробляти програму самовдосконалення та самокорекції поведінки.

Порядок проведення заняття

Підготовчий період. За один-два тижні студенти отримують установку на проведення заняття методом тестування з метою самооцінки особистості. Їм повідомляють тему та мету заняття. Даються вказівки на самостійне вивчення літератури та з'ясування основних понять: «моделі поведінки особистості конфлікті»; «стратегії поведінки у конфлікті».

Під час заняття. Студенти працюють із тестами, за допомогою викладача аналізують результати, визначають шляхи корекції поведінки.

**Тест 7.1. Оцінка акцентуації характеру за методикою Шмішека**

Інструкції. Вам пропонуються 97 питань, на кожне з яких ви повинні відповісти «так» чи «ні». Не витрачайте багато часу на обмірковування. Тут не може бути «поганих» чи «хороших» відповідей.

1. Ваш настрій, як правило, буває ясним, не затьмареним?

2. Чи сприйнятливі ви до образ, образ?

3. Чи легко ви плачете?

4. Чи виникають у вас після закінчення будь-якої роботи сумніви як її виконання і чи вдаєтеся ви до перевірки — чи правильно все було зроблено?

5. Чи були ви в дитинстві таким же сміливим, як ваші однолітки?

6. Чи часто у вас бувають різкі зміни настрою (тільки що ширяли в хмарах від щастя, і раптом стає дуже сумно)?

7. Чи буваєте ви під час веселощів у центрі уваги?

8. Чи бувають у вас дні, коли ви без особливих причин бурхливі і дратівливі і всі вважають, що вас краще не чіпати?

9. Чи завжди ви відповідаєте на листи одразу після прочитання?

10. Ви людина серйозна?

11. Чи здатні ви на якийсь час так сильно захопитися чимось, що все інше перестає бути значущим для вас?

12. Чи підприємливі ви?

13. Чи швидко ви забуваєте образи та образи?

14. Чи м'якосердні ви?

15. Коли ви кидаєте листа в поштову скриньку, чи перевіряєте ви, чи опустилося воно туди чи ні?

16. Чи вимагає ваше честолюбство того, щоб у роботі (навчання) ви були одним із перших?

17. Чи боялися ви в дитячі роки грози та собак?

18. Чи смієтеся ви іноді над непристойними жартами?

19. Чи є серед ваших знайомих люди, які вважають вас педантичним?

20. Чи дуже залежить ваш настрій від зовнішніх обставин та подій?

21. Чи люблять вас ваші знайомі?

22. Чи часто ви перебуваєте у владі сильних внутрішніх поривів та спонукань?

23. Ваш настрій зазвичай дещо пригнічений?

24. Чи траплялося вам плакати, переживаючи тяжке нервове потрясіння?

25. Чи важко вам довго сидіти на одному місці?

26. Чи відстоюєте ви свої інтереси, коли до вас допускається несправедливість?

27. Чи хвастаєтеся ви іноді?

28. Чи могли б ви у разі потреби зарізати домашню тварину чи птицю?

29. Чи дратує вас, якщо штора чи скатертина висить нерівно, чи намагаєтеся ви це поправити?

30. Чи боялися ви в дитинстві залишатися вдома один?

31. Чи часто псується ваш настрій без видимих ​​причин?

32. Чи траплялося вам бути одним із найкращих у вашій професійній діяльності?

33. Чи легко ви впадаєте в гнів?

34. Чи здатні ви бути пустотливо-веселим?

35. Чи бувають у вас стани, коли ви переповнені щастям?

36. Чи могли б ви грати роль конферансьє у веселих уявленнях?

37. Чи брехали ви коли-небудь у своєму житті?

38. Чи кажете людям свою думку про них прямо в очі?

39. Чи можете ви спокійно дивитися на кров?

40. Чи подобається вам робота, коли ви один відповідальний за неї?

41. Чи заступаєтеся ви за людей, стосовно яких допущено несправедливість?

42. Чи турбує вас необхідність спуститися в темний льох, увійти до порожньої темної кімнати?

43. Чи надаєте ви перевагу діяльності, яку потрібно виконувати довго і точно, тій, яка не вимагає великої копіткості і робиться швидко?

44. Ви дуже товариська людина?

45. Чи охоче ви у школі декламували вірші?

46. ​​Чи втікали ви в дитинстві з дому?

47. Зазвичай ви без вагань поступаєтеся в автобусі місцем літнім пасажирам?

48. Чи часто вам життя здається важким?

49. Чи траплялося вам так засмучуватися через якийсь конфлікт, що після цього ви відчували себе не в змозі прийти на роботу?

50. Чи можна сказати, що при невдачі ви зберігаєте почуття гумору?

51. Чи намагаєтесь ви помиритися, якщо когось образили? Чи робите ви перші кроки до примирення?

52. Чи дуже ви любите тварин?

53. Чи траплялося вам, йдучи з дому, повернутися, щоб перевірити: чи не забули ви вимкнути газ, світло тощо?

54. Чи турбували вас колись думки, що з вами чи вашими родичами має щось трапитися?

55. Чи суттєво залежить ваш настрій від погоди?

56. Чи важко вам виступати перед великою аудиторією?

57. Чи можете ви, розгніваючись на когось, пустити в хід руки?

58. Чи дуже ви любите веселитися?

59. Ви завжди кажете те, що думаєте?

60. Чи можете ви під впливом розчарування впасти у відчай?

61. Чи приваблює вас роль організатора у якійсь справі?

62. Чи чините ви на шляху до досягнення мети, якщо зустрічається якась перешкода?

63. Чи відчували ви колись задоволення при невдачах людей, які вам неприємні?

64. Чи може трагічний фільм схвилювати вас так, що у вас на очах виступлять сльози?

65. Чи часто вам заважають заснути думки про проблеми минулого чи майбутній день?

66. Чи властиво вам у шкільні роки підказувати чи давати списувати товаришам?

67. Чи могли б ви пройти в темряві один через цвинтар?

68. Ви, не роздумуючи, повернули зайві гроші в касу, якби виявили, що отримали занадто багато?

69. Чи велике значення ви надаєте тому, що кожна річ у вашому будинку має бути на своєму місці?

70. Чи трапляється, що, лягаючи спати у відмінному настрої, наступного ранку ви встаєте в поганому настрої, яке триває кілька годин?

71. Чи легко ви пристосовуєтеся до нової ситуації?

72. Чи часто у вас бувають запаморочення?

73. Чи часто ви смієтеся?

74. Чи зможете ви ставитися до людини, про яку ви поганої думки, так привітно, що ніхто не здогадується про ваше дійсне ставлення до неї?

75. Ви людина жива і рухлива?

76. Чи сильно ви страждаєте, коли відбувається несправедливість?

77. Ви пристрасний любитель природи?

78. Ідучи з дому чи лягаючи спати, чи перевіряєте ви, чи зачинені крани, чи погашено скрізь світло, чи замкнені двері?

79. Чи полохливі ви?

80. Чи може ваш алкоголь змінити ваш настрій?

81. Чи охоче ви берете участь у гуртках мистецької самодіяльності?

82. Чи тягне вас іноді виїхати далеко від дому?

83. Чи дивитеся ви зазвичай життя песимістично?

84. Чи бувають у вас переходи від веселого настрою до тужливого?

85. Чи можете ви розважати суспільство, бути душею компанії?

86. Чи довго ви зберігаєте почуття гніву, досади?

87. Чи переживаєте ви тривалий час прикрощі інших людей?

88. Чи завжди ви погоджуєтесь із зауваженнями на свою адресу, правильність яких усвідомлюєте?

89. Чи могли ви у шкільні роки переписати через помарок сторінку у зошиті?

90. Ви стосовно людей більше обережні та недовірливі, ніж довірливі?

91. Чи часто у вас бувають страшні сновидіння?

92. Чи бувають у вас іноді такі нав'язливі думки, що якщо ви стоїте на пероні, то можете проти своєї волі кинутися під поїзд, що наближається, або можете кинутися з вікна верхнього поверху великого будинку?

93. Чи стаєте ви веселішим у суспільстві веселих людей?

94. Ви людина, яка не думає про складні проблеми, а якщо й займається ними, то недовго?

95. Чи чините ви під впливом алкоголю раптові імпульсивні вчинки?

96. У розмовах ви більше мовчите, ніж кажете?

97. Чи могли б ви, зображуючи когось, так захопитися, щоб на якийсь час забути, який ви насправді?

Оцінка результатів

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тип акцентуації | Коефіцієнт | «Так» Номери запитань | «Ні» Номери запитань |
| 1 | Гіпертимний | 3 | 1,12,25,36,50,61,75,85 | - |
| 2 | Дисгімний | 3 | 10,23,48,83,96 | 34, 58, 73 |
| 3 | Циклоїдний | 3 | 6,20,31,44,55,70,80,93 | - |
| 4 | Збудливий | 3 | 8, 22,33,46,57, 72, 82, 95 | - |
| 5 | Застрягаючий | 2 | 2,16,26,38,41,62,76, 86,90 | 13,51 |
| 6 | Педантичний | 2 | 4,15,19,29,43,53,65,69, 78,89,92 | 40 |
| 7 | Тривожний | 3 | 17,30,42,54,79,91 | 5,67 |
| 8 | Емотивний | 3 | 3,14,52,64,77,87 | 28,39 |
| 9 | Демонстративний | 2 | 7,21,24,32,45,49,71,74, 81,94,97 | 56 |
| 10 | Екзальтований | 6 | 11,35,60,84 | - |
| Брехня | 1 | 9, 47, 59, 68, 88 | 18,27,37, 63 |

Кількість відповідей з ключем відповідей множиться на значення коефіцієнта відповідного типу акцентуації. Якщо отриманий результат перевищує 18 балів, це свідчить про виразності даного типу акцентуації. При цьому отриманому результату можна довіряти, якщо за позицією «брехня» ви набрали не більше 5 балів.

Нижче наведено поведінкові характеристики основних типів акцентуації характеру.

1. Гіпертимний тип. Відрізняється підвищеним настроєм, оптимістичний, надзвичайно контактний, швидко перемикається з однієї справи на іншу. Не доводить розпочату справу до кінця, недисциплінований, схильний до аморальних вчинків, необов'язковий, самооцінка завищена.

Конфліктний, часто виступає ініціатором конфліктів.

2. Дистимний тип. Протилежний гіпертимному типу. Відрізняється песимістичним настроєм, неконтактний, віддає перевагу самотності, веде замкнутий спосіб життя, схильний до заниження самооцінки.

Рідко входить у конфлікти з оточуючими. Високо цінує дружбу, справедливість.

3. Циклоїдний тип. Відрізняється досить частими періодичними змінами настрою. У період підйому настрою поведінка гіпертимна, а в період спаду – дистимна. Самооцінка нестійка.

Конфліктний, особливо у період піднесення настрою. У конфлікті непередбачуваний.

4. Збудливий тип. Відрізняється низькою контактністю у спілкуванні. Занудливий, похмурий, схильний до хамства та лайки. Неживий у колективі, владний у сім'ї. В емоційно спокійному стані сумлінний, акуратний. У стані емоційного збудження запальний, погано контролює свою поведінку.

Конфліктний, часто виступає ініціатором конфліктів, у конфлікті активний.

5. Застрягає тип. Відрізняється помірною комунікабельністю, занудливий, схильний до моралі, часто займає позицію «батька». Прагне до високих показників у будь-якій справі, пред'являє підвищені вимоги до себе, чутливий до соціальної справедливості.

Вразливий, вразливий, підозрілий, мстивий, ревнивий. Самооцінка неадекватна. Конфліктний, зазвичай виступає ініціатором конфліктів, у конфлікті активний.

6. Педантичний тип. Вирізняється сумлінністю, акуратністю, серйозністю у справах. У службових відносинах — бюрократ, формаліст, легко поступається лідерством іншим.

У конфлікти входить рідко. Однак його формалізм може спричинити конфліктні ситуації. У конфлікті поводиться пасивно.

7. Тривожний тип. Відрізняється низькою контактністю, невпевненістю у собі, мінорним настроєм. Самооцінка занижена. Разом про те йому характерні такі риси, як дружелюбність, самокритичність, старанність.

Рідко входить у конфлікти, граючи у яких пасивну роль, переважають стратегії поведінки у конфлікті — догляд і поступка.

8. Емотивний тип. Відрізняється прагненням спілкування у вузькому колі. Встановлює хороші контакти лише з невеликим вибраним колом людей. Надмірно чутливий. Сльозливий. Разом про те йому характерні доброта, співчутливість, загострене почуття обов'язку, старанність.

Рідко входить у конфлікти. У конфліктах грає пасивну роль, схильний до поступок.

9. Демонстративний тип. Відрізняється легкістю встановлення контактів, прагненням до лідерства, прагненням влади та слави. Схильний до інтриг. Ввічливий, артистичний. Водночас люди цього типу егоїстичні, лицемірні, хвалькі.

Конфліктний. У конфлікті активний.

10. Екзальтований тип (від латів. exaltatio - захоплений, збуджений стан, хвороблива жвавість). Вирізняється високою контактністю. Балакучий, закоханий. Прив'язаний і уважний до друзів і близьких, схильний до нагальних настроїв.

**Тест 7.2. Самооцінка конфліктності**

Виберіть у кожному питанні один із трьох варіантів відповіді. Якщо на якесь питання ви не зможете знайти відповіді, то при підрахунку набраних балів надайте цьому питанню два очки.

1. Уявіть, що у громадському транспорті починається суперечка. Що ви зробите?

а) уникаю втручатися у сварку;

б) я можу втрутитися, стати на бік потерпілого, того, хто має рацію;

в) завжди втручаюся і остаточно відстоюю свою думку.

2. На зборах ви критикуєте керівництво за допущені помилки?

а) завжди критикую помилки;

б) так, але залежно від мого особистого ставлення до нього;

в) ні.

3. Ваш безпосередній начальник викладає свій план роботи, який видається нераціональним. Чи запропонуєте ви свій план, який видається вам краще?

а) якщо інші мене підтримають, то так;

б) зрозуміло, я запропоную свій план;

в) боюсь, що за це мене можуть позбавити преміальних.

4. Чи любите ви сперечатися зі своїми колегами, друзями?

а) лише з тими, хто не ображається і коли суперечки не псують наші стосунки;

б) так, але тільки з важливих, важливих питань;

в) я сперечаюся з усіма та з будь-якого приводу.

5. Хтось намагається пролізти вперед вас без черги. Ваша реакція

а) думаю, що і я не гірший за нього, теж намагаюся обійти чергу;

б) обурююся, але подумки;

в) відкрито висловлюю своє обурення.

6. Уявіть, що розглядається проект, де є сміливі ідеї, але є й помилки. Ви знаєте, що від вашої думки залежатиме доля цієї роботи. Як ви вчините?

а) висловлюся і про позитивні, і про негативні сторони цього проекту;

б) виокремлю позитивні сторони проекту та запропоную надати автору можливість продовжити його розробку;

в) стану критикувати: щоб бути новатором, не можна припускатися помилок.

7. Уявіть, що теща (свекруха) говорить вам про необхідність економії та ощадливості, про вашу марнотратність, а сама раз у раз купує дорогі старовинні речі. Вона хоче знати вашу думку про свою останню покупку. Що ви їй скажете?

а) що схвалюю покупку, якщо вона принесла їй задоволення;

б) кажу, що ця річ не має художньої цінності;

в) постійно лаюся, сварюся з нею через це.

8. У парку ви зустріли підлітків, які палять. Як ви реагуєте?

а) роблю їм зауваження;

б) думаю: навіщо мені псувати собі настрій через чужих, погано вихованих молодиків;

в) якби це було не в громадському місці, то я їх відчитав би.

9. У ресторані ви помічаєте, що офіціант обрахував вас:

а) у такому разі я не дам йому чайових, хоч і збирався це зробити;

б) попрошу, щоб він ще раз, при мені, становив рахунок;

в) висловлю йому все, що про нього думаю.

10. Ви у будинку відпочинку. Адміністратор займається сторонніми справами, сам розважається замість того, щоб виконувати свої обов'язки: стежити за прибиранням у кімнатах, різноманітністю меню... Чи обурює вас це?

а) я знаходжу спосіб поскаржитися на нього, хай його покарають чи навіть звільнять із роботи;

б) так, але якщо я навіть і висловлю йому якісь претензії, це навряд чи щось змінить;

в) чіпляюся до обслуговуючого персоналу - кухаря, прибиральниці або зриваю свій гнів на дружині.

11. Ви сперечаєтеся з вашим сином-підлітком і переконуєтеся, що він має рацію. Чи визнаєте свою помилку?

а ні;

б) зрозуміло, визнаю;

в) постараюся примирити наші погляди.

Оцінка результатів

Кожна ваша відповідь оцінюється від 1 до 4 очок. Оцінку відповідей ви знайдете у запропонованій таблиці.

|  |  |
| --- | --- |
|  | Запитання |
| Відповідь | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| а | 4 | 0 | 2 | 4 | 2 | 4 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| б | 2 | 2 | 0 | 2 | 4 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 4 |
| в | 0 | 4 | 4 | 0 | 2 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 2 |

Від 30 до 44 балів. Ви тактовні. Не любите конфліктів. Вмієте їх згладити, легко уникнути критичних ситуацій. Коли ж вам доводиться починати суперечку, ви враховуєте, як це може позначитися на вашому службовому становищі чи приятельських стосунках. Ви прагнете бути приємним для оточуючих, але коли їм потрібна допомога, ви не завжди наважуєтеся її надати. Чи не думаєте ви, що цим втрачаєте повагу до себе в очах інших?

Від 15 до 29 балів. Про вас кажуть, що ви конфліктна особистість. Ви наполегливо відстоюєте свою думку, незважаючи на те, як це вплине на ваші службові чи особисті стосунки. І за це вас шанують.

До 14 балів. Ви дріб'язкові, шукаєте приводи для суперечок, більшість яких зайва. Любіть критикувати, але лише коли це вигідно вам. Ви нав'язуєте свою думку, навіть якщо ви не маєте рації. Ви не образитеся, якщо вас вважатимуть любителем поскандалити. Подумайте, чи не ховається за вашою поведінкою комплекс неповноцінності?

**Тест 7.3. Самооцінка конфліктності**

До вашої уваги пропонується тест, що дозволяє оцінити ступінь вашої власної конфліктності.

Тест містить шкалу, яка буде використана вами для самооцінки за 10 парами тверджень. Виконання його зводиться до наступного. Ви оцінюєте кожне твердження лівої та правої колонки. При цьому позначте кружечком, на скільки балів у вас проявляється властивість, представлена ​​в лівій колонці. Оцінка проводиться за

7-бальною шкалою. 7 балів означає, що властивість, що оцінюється, проявляється завжди — 1 бал вказує на те, що ця властивість не проявляється зовсім.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. Рветесь у суперечку | 7654321 | Ухиляєтеся від суперечки |
| 2. Свої висновки | 7654321 | Свої висновки супроводжуєте |
| супроводжуєте тоном, |  | вибачається тоном |
| не терплячим |  |  |
| заперечення |  |  |
| 3. Вважаєте, що досягнете | 7654321 | Вважаєте, що якщо будете |
| свого, якщо будете завзято |  | заперечувати, то |
| заперечувати |  | не досягнете свого |
| 4. Не звертаєте уваги | 7654321 | Жаль, якщо бачите, що |
| на те, що інші не |  | інші не приймають |
| приймають доказів |  | аргументів |
| 5. Спірні питання | 7654321 | Міркуйте про спірні |
| обговорюєте в |  | проблемах у відсутності |
| присутності опонента |  | опонента |
| 6. Не бентежитеся, якщо | 7654321 | У напруженій обстановці |
| потрапляєте в |  | почуваєтеся ніяково |
| напружену |  |  |
| обстановку |  |  |
| 7. Вважаєте, що | 7654321 | Вважаєте, що у суперечці не |
| у суперечці треба виявляти |  | потрібно демонструвати |
| свої характер |  | свої емоції |
| 8. Не поступаєтеся | 7654321 | Поступаєтеся в суперечках |
| у суперечках |  |  |
| 9. Вважаєте, що люди легко | 7654321 | Вважаєте, що люди |
| виходять |  | насилу виходять |
| з конфлікту |  | з конфлікту |
| 10. Якщо вибухаєте, | 7654321 | Якщо вибухаєте, |
| то вважаєте, що |  | то невдовзі відчуваєте почуття |
| без цього не можна |  | провини |

Оцінка результатів

На кожному рядку з'єднайте відмітки по балах (позначки кружальцями) та побудуйте свій графік. Відхилення від середини (цифра чотири) ліворуч означає схильність до конфліктності, а відхилення праворуч вказуватиме на схильність до уникнення конфліктів.

Підрахуйте загальну кількість відмічених вами балів. Сума, що дорівнює 70 балам, вказує на дуже високий рівень конфліктності; 60 балів – на високу; 50 балів – на виражену конфліктність. Число балів 11-15 вказує на схильність уникати конфліктних ситуацій.

**Тест 7.4. Тактика поведінки у конфлікті**

Тест містить дві частини: «Уникає конфлікту» і «Діючий напролом». Обидві частини тесту містять 10 тверджень. Кожен із них вимагає відповіді «так» чи «ні». Ви повинні зробити свій вибір. За відповідь "так" нараховуєте 1 бал, за відповідь "ні" - 0 балів. За допомогою цього тесту ви можете оцінити себе, а також особа, яка вас цікавить.

«Уникаючий конфлікт»

1. Завжди програє у конфлікті Так Ні

2. Вважає, що конфлікту треба уникати Так Ні

3. Висловлює свою думку вибачається тоном Так Ні

4. Вважає, що програє, якщо висловить незгоду Так Ні

5. Дивується, чому інші його не розуміють. Так Ні

6. Говорить про конфлікт на стороні опонента Так Ні

7. Сприймає конфлікт дуже емоційно Так Ні

8. Вважає, що у конфлікті не слід Так Ні демонструвати свої емоції

9. Відчуває, що треба поступитися, якщо хочеш Так Ні вирішити конфлікт

10. Вважає, що люди завжди важко виходять з Так Ні конфлікту

Оцінка результатів

8—10 балів означають, що у поведінці виражена тенденція до конфліктності; 4-7балів - середньо виражена тенденція до конфліктної поведінки; 1-3 бали – тенденція не виражена.

«Діючий напролом»

1. Часто підтасовує факти Так Ні

2. Діє напролом Так Ні

3. Шукає слабке місце у позиції опонента Так Ні

4. Вважає, що відступ веде до «втрати особи» Так Ні

5. Використовує тактику затикання рота опоненту Так Ні

6. Вважає себе знавцем Так Ні

7. Нападає на людину, а не на проблему Так Ні

8. Використовує тактику маскування (голосом, Так Ні манерами тощо)

9. Вважає, що виграш у аргументах дуже важливий Так Ні 10. Відмовляється від дискусії, якщо вона йде не Так Ні відповідно до його задуму

Оцінка результатів

8-10 балів свідчать про явну тенденцію діяти напролом; 4-7баллов - показник того, що має місце середньо виражена тенденція діяти напролом; 1—3 бали означають, що тенденція діяти напролом не виражена.

Тест 5.5. Оцінка стратегій поведінки у конфлікті за методикою Дж. Г. Скотт

Очевидно, що позитивні результати може принести будь-яка з відомих вам стратегій поведінки у конфлікті, якщо вона відповідає вимогам ситуації. Однак багато хто з нас тяжіє до переважного використання однієї зі стратегій, не так узгоджуючи з об'єктивними обставинами, скільки виходячи зі власних внутрішніх спонукань, усталених звичок.

У майбутньому ви обов'язково зможете розширити репертуар стратегій, але зараз намагайтеся визначити свій «улюблений» стиль поведінки у конфліктних ситуаціях за допомогою таблиці Дж. Г. Скотт. Заповнюючи таблицю, уявіть собі звичайну поведінку в конфліктних ситуаціях за останні кілька років.

Проранжуйте стратегії за чотирма вказаними категоріями. Для цього послідовно поставте цифри (від 1 до 5) у кожній із чотирьох колонок. Цифра 1 означає, що стиль займає перше місце (ранг) за категорією, цифра 5 - останнє місце (ранг).

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Стиль вирішення конфлікту | Використовую найчастіше | Володію найкраще | Приносить найкращі результати | Почуваюся при використанні найбільш комфортно |
| Наполегливість (Я активно обстоюю власну позицію) |  |  |  |  |
| Відхід (Я намагаюся ухилитися від участі у конфлікті) |  |  |  |  |
| Пристосування (Я намагаюся у всьому поступатися, йти назустріч партнеру) |  |  |  |  |
| Компроміс (Я шукаю рішення, засноване на взаємних поступках) |  |  |  |  |
| Співпраця (Я намагаюся знайти рішення, що максимально задовольняє інтереси обох сторін) |  |  |  |  |

Наприклад, для категорії «Використовую найчастіше» система рангів може мати такий вигляд: Компроміс - 2; Догляд - 3; Наполегливість - 4; Співпраця - 1; Пристрій - 5.

Заповнена таблиця дасть вам наочне уявлення про те, який із стилів ви використовуєте найчастіше, який найкраще, який найчастіше приносить найкращі результати та який найбільш комфортний для вас. Це може бути той самий стиль (ваш «улюблений») або різні стилі. Будь-який результат дає вам інформацію для роздумів, якщо ви хочете зробити свою поведінку в конфліктній ситуації ефективнішою, розвинувши здатність використовувати різні стилі.