

Questionario sulla gestione dei conflitti

Istruzioni:

Leggi ogni situazione e scegli l'opzione che descrive meglio come ti comporti di solito.
Scrivi la lettera scelta nello spazio.

1. Quando c'è un disaccordo con un compagno, tu: ____

- A) Difendi la tua posizione senza ascoltare
- B) Ti fermi a pensare ma non dici nulla
- C) Cerchi di capire il suo punto di vista

2. Se qualcuno ti critica, tu: ____

- A) Ti chiudi in te stesso senza rispondere
- B) Ascolti e valuti se c'è qualcosa da migliorare
- C) Rispondi con tono duro

3. In un conflitto di gruppo, tu: ____

- A) Proponi soluzioni e cerchi compromessi
- B) Sostieni sempre la tua idea
- C) Ti limiti a osservare

4. Quando un compagno è infastidito, tu: ____

- A) Provi a capire cosa lo ha infastidito
- B) Eviti di parlarne
- C) Dici subito come risolveresti tu

5. Durante una discussione accesa, tu: ____

- A) Ti schieri con qualcuno
- B) Ti allontani
- C) Cerchi di calmare la situazione

6. Se c'è un problema poco chiaro tra due compagni di classe, tu: ____

- A) Chiedi chiarimenti a tutti
- B) Scegli una parte senza approfondire
- C) Aspetti che qualcuno intervenga

7. Quando si trova un compromesso, tu: ____

- A) Ti adegui senza convinzione
- B) Lo accetti volentieri
- C) Dici che la tua idea era migliore

8. Quando perdi la pazienza, tu: ____

- A) Aspetti di calmarti prima di parlare
- B) Ti isoli e resti in silenzio
- C) Reagisco in modo impulsivo

9. Quando i tuoi compagni litigano, tu: ____

- A) Fingi di ascoltare ma non sei interessato
- B) Fai domande per capire
- C) Intervengo per separarli

10. Durante un dibattito tra più persone, tu: ____

- A) Parli solo con chi la pensa come te
- B) Ti esponi e proponi le tue idee
- C) Eviti del tutto

11. Sei interpellato per risolvere un conflitto, tu: ____

- A) Cerchi una soluzione equa
- B) Ti basta che finisca
- C) Decidi tu chi ha ragione

12. In una discussione ti senti agitato, tu: ____

- A) Parli con calma
- B) Cambi argomento
- C) Eviti il discorso

13. In una discussione tra due tuoi amici, tu: ____

- A) Resti in ascolto senza intervenire
- B) Inviti tutti a esprimersi
- C) Prendi subito posizione

14. Se qualcuno non rispetta le regole, tu: ____

- A) Parli per chiarire e trovare una soluzione
 - B) Fai finta che il problema non esista
 - C) Reagisci con rabbia
-

Calcolo del punteggio

Domanda	Punti Risposta		
	A	B	C
1	1	2	3
2	2	3	1
3	3	1	2
4	3	2	1
5	1	2	3
6	3	1	2
7	2	3	1
8	3	2	1
9	2	3	1
10	3	2	1
11	3	2	1
12	3	1	2
13	2	3	1
14	3	2	1

Segna i punteggi di ogni risposta e poi fai la somma.

Totale: _____

Spiegazione per gli studenti

33-42 = Ottimo livello: sai gestire i conflitti in modo maturo.

22-32 = Buon livello: te la cavi, ma puoi migliorare.

14-21 = Livello iniziale: serve allenamento per gestire meglio i contrasti.

Profilo: regolativo-integrato

Funzionamento esecutivo efficace: buona autoregolazione, flessibilità cognitiva e capacità di mentalizzazione (cioè comprendere pensieri ed emozioni propri e altrui). Il conflitto viene elaborato come problema da risolvere.

Le emozioni vengono riconosciute, nominate e modulate. La persona sente rabbia o frustrazione ma non ne viene travolta. La risposta emotiva è proporzionata allo stimolo e consente relazioni costruttive.

Profilo: adattivo-fluttuante

L'attenzione e il controllo emotivo oscillano in base al contesto; la gestione del conflitto dipende dal carico emotivo e sociale del momento.

Le emozioni sono percepite ma non sempre gestite. A volte la persona riesce a mantenere equilibrio, altre volte l'intensità emotiva prende il sopravvento. La stabilità dipende dal contesto, dalla stanchezza, dal clima sociale.

Profilo: reattivo-difensivo

Predominanza di risposte automatiche e impulsive. Bassa inibizione comportamentale e limitata rielaborazione cognitiva dello stimolo conflittuale; la priorità mentale diventa proteggersi.

Le emozioni emergono rapidamente e dominano il comportamento. C'è difficoltà a riconoscerle prima che esplodano o si chiudano verso l'interno. La regolazione è minima: si reagisce invece di rispondere.