

# PINGELISUSE TASEME MÄÄRATLEMINE NORBERT APTER'I JÄRGI.

*Ohumärkide ja kategooriate kirjeldused (Level of Conflicting Tension ehk LCT).*

## LCT 7-10

- hukkamõistvad hinnangud;
- valulikud ja ärritavad topeltsuhted;
- kurnatus frustratsioonist, "ventileerimise" vajadus kõrge;
- eneseväljendamine on riskantne;
- info võimumängude kasutuses;
- kõrge kannatuse tase toimuva "sõja" tõttu.

*Pakkuda välja alternatiivi konfliktile ja tulla välja kriisist, avades uuesti konstruktiivse suhtluse kanalid. Harutada probleem lahti ja otsida võimalust ühise töhusa koostöö jätkamiseks.*

## OHUMÄRKIDE KATEGOORIAD

- antavad hinnangud;
- grupiliikme suhe süsteemi;
- emotsionaalne seotud;
- hoiak;
- suhe informatsiooni;
- kannatus.

## LCT 4-6

- üha enam kriitilised;
- lojaalsus isikule või grupile;
- hirm dialoogi ees ("teeb hullemaks");
- ambivalentne olek;
- info kinni hoidmine, sest info annab võimu;
- pinge all kannatamine.

*Vähendada pingeid, kohendada meeskonda. Taastada konstruktiivne sisekliima. Selgitada koos meeskonna toimimise põhialuseid. Lahendada probleemid/raskused loovalt ja stimuleerival moel.*

## LCT 0-3

- paranemine ja areng on võimalikud;
- kultuurile vastavad normid ja tavad;
- dialoogiks pole ei erilist vajadust ega ka takistust;
- enesekehtestamine on tagasihoidlik;
- informatsioonil ei ole spetsiaalset väärtust;
- kannatuste tase on madal, kui üldse.

*Vältida pingeid ja raskusi. Säilitada ja täiendada suhtlemise ja koostöö head tava ja parimaid praktikaid. Meeskond on jätkuvalt tõhus.*