

# W JAKI SPOSÓB SIĘ KOMUNIKUJESZ?

Jakość Twoich stosunków z ludźmi w dużej mierze zależy od twojego stylu porozumiewania się. Poniższy test ułatwi Ci analizę własnego sposobu mówienia i słuchania. Na każde pytanie odpowiedz „TAK” lub „NIE”

1. Czy Twoim zdaniem przechodzenie kryzysu bez okazywania uczuć świadczy o wewnętrznej sile?  
TAK/NIE
2. Czy często przerywasz ludziom, aby poprawić ich błędy?  
TAK/NIE
3. Czy denerwuje Cię, kiedy ktoś próbuje Cię rozweselić?  
TAK/NIE
4. Jeżeli prosisz kogoś o zrobienie czegoś, a ten ktoś zrobił to źle, to czy zwymyślasz go?  
TAK/NIE
5. Czy często zdarza się, że jesteś jedyną osobą podtrzymującą rozmowę, kiedy inni mają niewiele do powiedzenia?  
TAK/NIE
6. Czy jesteś dumny ze swojej umiejętności postępowania z ludźmi?  
TAK/NIE
7. Czy denerwują Cię grzeczne zachowania, ponieważ uważasz, że ludzie powinni mówić co myślą?  
TAK/NIE
8. Kiedy jesteś w złym nastroju wesołe towarzystwo sprawia, że czujesz się jeszcze gorzej?  
TAK/NIE
9. Czy zawsze starasz się mówić z przekonaniem, nawet jeśli nie jesteś czegoś pewny?  
TAK/NIE
10. Czy ludzie lubiący analizować swoje postępowanie wywołują w Tobie zniecierpliwienie?  
TAK/NIE
11. Czy uważasz, że Twoje uczucia są zbyt głębokie, abyś mógł podzielić się nimi z kimś?  
TAK/NIE
12. Czy często zdarza Ci się urywać w pół słowa, kiedy uważasz, że mógłbyś kogoś urazić?  
TAK/NIE
13. Jeśli chcesz nakłonić innych do zmiany zdania, to czy załatwiasz to dyplomatycznie, unikając stawiania spraw wprost?  
TAK/NIE
14. Jeżeli ktoś wytknie Ci błąd, czy drażni Cię to i za wszelką cenę starasz się udowodnić, że to Ty masz rację?  
TAK/NIE
15. Czy łatwo przychodzi Ci omawianie własnych spraw osobistych z innymi?  
TAK/NIE
16. Czy ludzie mówiący o swoich uczuciach wprawiają Cię w zakłopotanie?  
TAK/NIE
17. Czy jeżeli ktoś pyta "Co u Ciebie słychać?" uważasz to zainteresowanie za udawane?  
TAK/NIE

18. Czy często zdarza się, że trudno jest Ci przyznać się do błędu?  
TAK/NIE
19. Czy sądzisz, że większość ludzi wykorzystuje tych, którzy są dla nich mili?  
TAK/NIE
20. Czy cenisz nienagane maniery, nawet w bardzo trudnych warunkach?  
TAK/NIE
21. Kiedy coś Cię porusza lub niepokoi, czy chcesz natychmiast komuś o tym powiedzieć?  
TAK/NIE
22. Czy ważne jest dla Ciebie, aby nie uchodzić za osobę naiwną?  
TAK/NIE
23. Czy dumny jesteś z tego, że potrafisz sobie poradzić z poważnymi trudnościami bez słowa skargi?  
TAK/NIE
24. Czy czujesz się urażony gdy Twój partner prosi Cię o trochę ciszy?  
TAK/NIE
25. Czy często starasz się jako pierwszy wyrazić swoją opinię w sprawie, która została poruszona w rozmowie?  
TAK/NIE
26. Czy lubisz wygłaszać prowokacyjne uwagi?  
TAK/NIE
27. Czy Twoim zdaniem bezceremonialny sposób mówienia przynosi najczęściej więcej szkody niż pożytku?  
TAK/NIE
28. Czy szybko nudzisz się kiedy ludzie rozmawiają o sprawach, które bezpośrednio Cię nie dotyczą?  
TAK/NIE
29. Czy często czujesz, że nikt nie rozumie tego co przeżywasz?  
TAK/NIE
30. Czy często jesteś w centrum zainteresowania na przyjęciu?  
TAK/NIE
31. Czy uważasz, że rozmowa jest okazją do sprawdzenia własnej śmiałości wobec innych?  
TAK/NIE
32. Jeżeli poglądy partnera różnią się od Twoich, to czy starasz się nakłonić go do ich zmiany?  
TAK/NIE
33. Czy uważasz, że ludzie powinni zatrzymywać swoje obawy dla siebie?  
TAK/NIE
34. Czy uważasz, że to niemożliwe abyś utrzymał coś w sekrecie?  
TAK/NIE
35. Jeżeli ludzie Cię złością, ignorujesz ich, karząc w ten sposób?  
TAK/NIE
36. Jeżeli Twój przyjaciel jest nieszczęśliwy czy zaproponujesz mu pójście do kina zamiast rozmowę o kłopotach?  
TAK/NIE
37. Jeżeli masz jakiś problem to czy rozmyślasz o nim, nawet jeśli jesteś na jakimś miłym spotkaniu?  
TAK/NIE

38. Czy denerwuje Cię na spotkaniach towarzyskich, jeśli ktoś wypowiada się autokratycznie na jakiś temat?  
TAK/NIE
39. Czy przejmujesz się tym, czy jesteś lubiany?  
TAK/NIE
40. Czy czujesz się dotknięty, gdy ktoś pyta Cię co myślisz lub czujesz?  
TAK/NIE
41. Czy uważasz, że jeśli ktoś Cię kocha, to powinien z góry wiedzieć co sprawia Ci przyjemność, a co przykrość?  
TAK/NIE
42. Czy kiedy jesteś w złym nastroju to demonstrujesz to w słowach i w zachowaniu?  
TAK/NIE
43. Czy zrobisz wszystko, żeby nie rozplakać się i nie okazać smutku?  
TAK/NIE
44. Kiedy jesteś wieczorem sam w domu, to większość czasu spędzasz przy telefonie?  
TAK/NIE
45. Czy irytuje Cię, gdy inni udzielają Ci rad?  
TAK/NIE
46. Czy uważasz, że jesteś odpowiedzialny za to, aby inni z Tobą czuli się szczęśliwie?  
TAK/NIE
47. Czy często dochodzisz do wniosku, że inni są przewrażliwieni?  
TAK/NIE
48. Czy okazujesz zniecierpliwienie, gdy rozmówca Twoim zdaniem zbyt wolno przekazuje interesujące Cię informacje (np. ponaglasz go)?  
TAK/NIE

## WYNIKI TESTU: JAKI JEST TWÓJ STYL?

Odpowiedzi na udzielone pytania mają ułatwić określenie typu słuchacza i mówcy, jakim jesteś. Wyodrębniono sześć typów: *agresor*, *gadula*, *wszystkowiedzący*, *malkontent*, *milczek*, *dyplomata*. Nikt nie ma cech wyłącznie jednego typu, znacznie częściej występują tendencje w kierunkach dwóch lub trzech.

Podsumuj twierdzące odpowiedzi udzielone na następujące pytania:

**Agresor:** pytania 4, 7, 17, 19, 22, 26, 31, 48

**Wszystkowiedzący:** pytania 2, 9, 14, 18, 25, 32, 38, 45

**Malkontent:** pytania 3, 8, 11, 15, 29, 35, 37, 42

**Gadula:** pytania 5, 21, 24, 28, 30, 34, 44, 46

**Milczek:** pytania 1, 10, 16, 23, 33, 36, 40, 43

**Dyplomata:** pytania 6, 12, 13, 20, 27, 39, 41, 47

### PUNKTACJA

6 i więcej – Twój charakter ściśle odpowiada temu typowi

od 3 do 5 – Twój charakter posiada cechy tego typu

### JAKI JEST TWÓJ STYL KOMUNIKOWANIA SIĘ?

**AGRESOR:** Rozmowa jest dla Ciebie rodzajem pojedynku, w którym starasz się wygrać.

**Cechy pozytywne:** Jeżeli zajmujesz się czymś co trzeba robić samemu, agresywne podejście może zadziałać na Twoją korzyść.

**Cechy negatywne:** Możesz mieć problemy w zawodach wymagających pracy zespołowej. Wojowniczość często wywołuje u innych wycofanie się.

**WSZYSTKOWIEDZĄCY:** Masz wyrobiony pogląd na wszystko i lubisz aby ostatnie słowo należało do Ciebie. Chętnie zabierasz głos.

**Cechy pozytywne:** W sprawach na, których się znasz, rozwiązujesz problemy ze zdumiewającą prędkością i pewnością siebie. Masz dar przekonywania innych.

**Cechy negatywne:** Przymus aby zawsze mieć na wszystko odpowiedź może przeszkadzać w kontaktach z ludźmi. Możesz być odbierany jako osoba wywyższająca się. Ludzie odczuwają satysfakcję, gdy wszystkowiedzący myli się. Mówiąc „nie wiem”, „masz rację” pokazujesz swoją dojrzałość.

**MALKONTENT:** Odczuwasz silne emocje, które rzadko wyrażasz w słowach. Prawdopodobnie często zastanawiasz się dlaczego nikt nie rozumie co Cię gryzie.

**Cechy pozytywne:** Ludzie źle czują się w towarzystwie malkontent, dlatego usiłują sprawić, aby poczuli się lepiej np. pocieszając ich.

**Cechy negatywne:** Zmienne nastroje sprawiają, że ludzie unikają takich osób. Prawie nikt nie chciałby mieć malkontenta za szefa.

**GADUŁA:** Kusi Cię aby każdą chwilę ciszy wypełnić słowami. Masz skłonność do osobistych wynurzeń.

**Cechy pozytywne:** Jesteś osobą towarzyską, umiesz sprawić, aby inni czuli się w Twoim towarzystwie dobrze. Często jesteś osobą, która w towarzystwie pierwsza przełamuje lody.

**Cechy negatywne:** Ludzie, którzy ciągle mówią nie są traktowani poważnie. Gadulstwo nie zawsze idzie w parze z umiejętnością słuchania.

**MILCZEK:** Niechętnie mówisz o swoich słabościach i wątpliwościach. W rezultacie ludzie odbierają Cię jako osobę godną zaufania.

**Cechy pozytywne:** Przez otoczenie uważany jesteś za opokę. Ludzie w twoim towarzystwie czują się bezpiecznie.

**Cechy negatywne:** Tłumienie własnych uczuć może utrudniać zrozumienie ich u innych. Ludzie zaczną w końcu Cię traktować jako osobę silną, bo takie robisz wrażenie i oczekiwać od ciebie więcej niż jesteś w stanie zaoferować. Możesz mieć trudności w nawiązaniu intymnych relacji z innymi. Pozbawiając się możliwości spontanicznego reagowania stres paraliżuje Cię.

**DYPLOMATA:** Unikasz otwartego mówienia o pragnieniach i uczuciach. Jesteś uprzejmy, uważnie słuchasz.

**Cechy pozytywne:** Rzadko złości się na ludzi i łatwo Ci nad nimi zapanować. Jesteś cierpliwy, dobrze radzisz sobie z sytuacjami konfliktowymi

**Cechy negatywne:** Twoje wolne tempo działania może irytować niektóre osoby. Pamiętaj, że w kontaktach z ludźmi ważna jest obustronna szczerłość.