

## Jaki posiadasz styl komunikowania się? TEST

48 krótkich pytań. Zaznacz odpowiedź najbardziej do Ciebie pasującą – TAK/NIE. Następnie przejdź do wyników testu. Odpowiedzi na udzielone pytania mają ułatwić określenie typu słuchacza i mówcy, jakim jesteś: agresor, gaduła, wszystkowiedzący, malkontent, milczek, dyplomata. Każdy z nas posiada dwa lub trzy style komunikowania się.

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 nienaganne 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

Na początku pamiętaj, że test określa Twój kierunek stylu komunikowania się – nie jest on jednak szczegółowym studium przypadku.

Podsumuj odpowiedzi **TAK** 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

**Gaduła** - 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.

Pozytywnie – jeżeli zajmujesz się czymś co trzeba robić samemu, agresywne podejście może zadziałać na Twoją korzyść.

Negatywnie – 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.

Pozytywnie – w sprawach na, których się znasz, rozwiązujesz problemy ze zdumiewającą prędkością i pewnością siebie. Masz dar przekonywania innych.

Negatywnie – 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.

Pozytywne – ludzie źle czują się w towarzystwie malkontent, dlatego usiłują sprawić, aby poczuli się lepiej np. pocieszając ich.

Negatywnie – 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.

Pozytywnie – jesteś osobą towarzyską, umiesz sprawić, aby inni czuli się w Twoim towarzystwie dobrze. Często jesteś osobą, która w towarzystwie pierwsza przełamuje lody.

Negatywnie – 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.

Pozytywne – przez otoczenie uważany jesteś za opokę. Ludzie w twoim towarzystwie czują się bezpiecznie.

Negatywnie – 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.

Pozytywne – rzadko złośćisz się na ludzi i łatwo Ci nad nimi zapanować. Jesteś cierpliwy, dobrze radzisz sobie z sytuacjami konfliktowymi

Negatywnie – Twoje wolne tempo działania może irytować niektóre osoby. Pamiętaj, że w kontaktach z ludźmi ważna jest obustronna szczerłość.