

ZAŁĄCZNIK NR 3**Kwestionariusz stylów komunikowania się**

Jakość Twoich stosunków z ludźmi w dużej mierze zależy od Twojego stylu porozumiewania się. Poniższy test umożliwi 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 zrobi 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 denerwuje Cię grzeczne zachowanie, 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 pewien?	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 urwać w pół słowa, kiedy uważasz że mógłbyś kogoś urazić?	TAK	NIE
13	Jeśli chcesz nakłonić innych do zmiany zdania, to czy ułatwiasz to dyplomatycznie, unikając stawiania pytań wprost?	TAK	NIE
14	Jeżeli ktoś wytknie Ci błąd, czy drażni Cię to i za wszelką cenę starasz się udowodnić, że to Ty miałeś rację?	TAK	NIE
15	Czy łatwo przychodzi Ci omawianie własnych spraw osobistych z innymi?	TAK	NIE
16	Czy ludzie mówiący o swoich uczuciach wprawiają Ci 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 poradzić sobie 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 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 Ciebie 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 nie 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 pójście do kina zamiast rozmowy 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 jeżeli 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 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

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

Jaki jest Twój styl?

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

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 pkt. i więcej – Twój charakter ściśle odpowiada temu typowi

3 do 5 – Twój charakter posiada cechy tego typu

INTERPRETACJA WYNIKÓW:

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 wszytkowiedzący 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 złościsz 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.