

TEST

“Jaki posiadasz styl komunikowania się?”

Styl komunikacji to sposób, w jaki wyrażamy swoje myśli, uczucia i potrzeby w kontaktach z innymi ludźmi. To, **jak mówimy, słuchamy i reagujemy**, wpływa na nasze relacje, sukcesy zawodowe i codzienne sytuacje. Każdy z nas ma unikalny styl, który kształtuje się pod wpływem naszych doświadczeń, osobowości i środowiska.

Nie ma jednego „idealnego” stylu komunikacji – każdy z nich ma swoje mocne strony i wyzwania. Ważne jest, aby rozumieć swój sposób komunikowania się, wiedzieć, jakie emocje i reakcje wywołujemy u innych, oraz świadomie pracować nad tym, co może poprawić nasze relacje i efektywność.

Poniższy test składa się z 48 pytań, które pomogą ci lepiej poznać swój styl komunikacji. Czy jesteś osobą dominującą w rozmowach, a może wolisz słuchać i działać w tle? **Nie ma tu dobrych ani złych odpowiedzi** – to narzędzie ma na celu zachęcenie cię do refleksji nad tym, jak wchodzisz w interakcje z innymi.

Na końcu znajdziesz interpretację wyników, która wskaże twój dominujący styl, a także jego mocne strony i obszary, nad którymi możesz pracować. Pamiętaj, że komunikacja to umiejętność, którą można rozwijać. Świadomość swojego stylu to pierwszy krok na drodze do lepszego porozumiewania się i budowania satysfakcjonujących relacji.

Prawa autorskie

Ten test został stworzony wyłącznie w celach edukacyjnych i informacyjnych. Wszystkie prawa autorskie do treści testu, w tym pytań, odpowiedzi, klucza rozwiązań oraz interpretacji wyników, należą do autora i są chronione prawem autorskim. Test możesz wykorzystywać jedynie w celach osobistych, edukacyjnych lub dydaktycznych, z zachowaniem informacji o autorze. Wykorzystanie testu w celach komercyjnych wymaga uzyskania pisemnej zgody autora. Kopiowanie, rozpowszechnianie lub modyfikowanie treści testu bez zgody autora jest zabronione. W sprawach komercyjnych proszę o kontakt mailowy: kontakt@katarzynapluska.pl

Katarzyna Skoczylas-Płuska



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Płuska

www.katarzynapluska.pl

magister komunikacji społecznej oraz absolwentka studiów podyplomowych na kierunkach zarządzanie zasobami ludzkimi i integracja sensoryczna. Certyfikowany trener umiejętności społecznych (TUS I i II stopnia) dla dorosłych i dzieci, menadżer oświaty oraz edukator i projektant treści edukacyjnych (Instructional Designer). Absolwentka certyfikowanych przez MEN kursów z zakresu podstaw psychologii i doradztwa zawodowego. Twórczyni serwisu „Miętko o kompetencjach” (www.katarzynapluska.pl) oraz autorka licznych publikacji: artykułów, e-booków, scenariuszy lekcji, kursów rozwijających umiejętności społeczne i zawodowe.

Test "Jaki posiadasz styl komunikowania się?"

Instrukcja wykonania testu

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz jedną odpowiedź TAK albo NIE, która najlepiej opisuje twoje obecne odczucia. Jeśli trudno ci się zdecydować, kieruj się tym, co w danej chwili wydaje ci się bliższe twoim przekonaniom i doświadczeniom.

Test

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 ktoś z najbliższych ci osób prosi cię o trochę cizy?

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 kogoś z najbliższego ci otoczenia (np. 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 proponujesz mu 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 bezkompromisowo na jakiś temat?

TAK NIE

39. Czy przejmujesz się tym, czy jesteś lubiany w grupie?

TAK NIE

40. Czy czujesz się dotknięty, gdy ktoś pyta cię, co myślisz lub czujesz na temat intymnych spraw?

TAK NIE

41. Czy uważasz, że jeśli ktoś cię kocha, to powinien z góry wiedzieć, co sprawia ci przyjemność, a co przykreść?

TAK NIE

42. Czy kiedy jesteś w złym nastroju, to demonstrujesz to w słowach i w zachowaniu?

TAK NIE

43. Czy wśród ludzi zrobisz wszystko, żeby nie rozpłakać 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 osoby z otoczenia czuły się przy tobie 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

Punktacja

Test pomoże ci określić, jaki styl komunikowania się jest ci najbliższy. Nie jest to jednak szczegółowa analiza ani pełny opis twojej osobowości. Wyniki warto traktować jako wskazówkę, która może ułatwić lepsze zrozumienie swoich zachowań w kontaktach z innymi. Za każdą odpowiedź TAK w podanych poniżej pytaniach przyznaj sobie 1 punkt. Następnie zsumuj punkty w każdej kategorii, aby sprawdzić, który styl komunikowania się dominuje u ciebie.

Agresor - pytania 4, 7, 17, 19, 22, 26, 31, 48 Moja suma punktów to:

Wszystkowiedzący - pytania 2, 9, 14, 18, 25, 32, 38, 45 Moja suma punktów to:

Malkontent - pytania 3, 8, 11, 15, 29, 35, 37, 42 Moja suma punktów to:

Gaduła - pytania 5, 21, 24, 28, 30, 34, 44, 46 Moja suma punktów to:

Milczek - pytania 1, 10, 16, 23, 33, 36, 40, 43 Moja suma punktów to:

Dyplomata - pytania 6, 12, 13, 20, 27, 39, 41, 47 Moja suma punktów to:

Wyniki

- 6 lub więcej punktów - ten styl komunikacji wyraźnie dominuje w twoim zachowaniu.
- 3-5 punktów - wykazujesz pewne cechy tego stylu komunikacji, ale nie jest on dominujący.

Opis stylu komunikowania się

Agresor

Rozmowa jest dla ciebie formą rywalizacji, w której chcesz osiągnąć przewagę. Masz silną osobowość, jesteś bezpośredni, zdeterminowany i stanowczy. Wyrażasz swoje opinie jasno, nie unikasz trudnych tematów i nie boisz się wyzwań. Twój styl komunikacji może być odbierany jako intensywny, ale bywa skuteczny w sytuacjach, gdzie konieczna jest decyzyjność i determinacja.

Mocne strony:

- Sprawdzasz się w zawodach wymagających przywództwa, takich jak menedżer zespołu, lider projektu, prawnik (szczególnie procesowy), negocjator czy przedsiębiorca.
- Twoja pewność siebie i umiejętność przejmowania kontroli są nieocenione w sytuacjach kryzysowych, takich jak zarządzanie w czasie stresu lub prowadzenie ważnych negocjacji.
- W zawodach, w których liczy się determinacja i silna wola, np. w sprzedaży, polityce czy branżach kreatywnych, twoja asertywność i wytrwałość mogą przyczynić się do sukcesu.

Obszary do pracy:

- Twój dominujący styl może być odbierany jako agresywny, co prowadzi do napięcia w pracy zespołowej lub relacjach prywatnych. Ważne, abyś nauczył się słuchać i dawać przestrzeń innym, zamiast narzucać swoje zdanie.
- Skupienie na celu czasami sprawia, że pomijasz emocje i potrzeby innych. Warto rozwijać empatię i umiejętność okazywania wsparcia, co może poprawić relacje zarówno w pracy, jak i w życiu osobistym.
- Przyjmowanie krytyki może być dla ciebie trudne, szczególnie gdy masz poczucie, że ktoś podważa twoje kompetencje. Praca nad akceptowaniem konstruktywnej opinii może pomóc w budowaniu zdrowych relacji i zdobywaniu zaufania współpracowników.

Wszystkowiedzący

Masz wyrobione zdanie niemal na każdy temat i często lubisz, by to twoja opinia była uznawana za ostateczną. Pewność siebie w wyrażaniu poglądów sprawia, że często dominujesz w rozmowach i przyciągasz uwagę. Lubisz być postrzegany jako osoba kompetentna i dobrze poinformowana.

Mocne strony:

- Twoja pewność siebie i wiedza sprawdzają się w zawodach, gdzie trzeba podejmować szybkie decyzje lub doradzać innym, np. jako konsultant, wykładowca, prawnik czy lider zespołu.
- Potrafisz skutecznie analizować sytuacje i przekonywać innych do swoich racji, co czyni cię naturalnym liderem w sytuacjach wymagających szybkiej reakcji.
- Twoja zdolność do argumentacji może być przydatna w negocjacjach, debatach czy innych kontekstach, gdzie liczy się siła słowa i logika.

Obszary do pracy:

- Skłonność do dominacji w rozmowach może powodować, że inni czują się niedoceniani lub ignorowani. Warto rozwijać umiejętność słuchania i zadawania pytań, by włączyć innych w dialog.
- Twoja potrzeba „mienia ostatniego słowa” może być odbierana jako wywyższanie się, co zniechęca ludzi do dzielenia się swoimi opiniami. Ćwiczenie pokory i uznawanie cudzych racji może pomóc budować bardziej partnerskie relacje.
- W sytuacjach, gdy nie masz pełnej wiedzy, warto otwarcie przyznać się do niewiedzy – to wzbudza zaufanie i buduje wizerunek osoby autentycznej.

Malkontent

Masz skłonność do przeżywania silnych emocji, które rzadko wyrażasz wprost. Często czujesz, że nikt nie rozumie twoich uczuć, co prowadzi do frustracji. Bywasz krytyczny wobec siebie i innych, co sprawia, że twoja postawa bywa odbierana jako pesymistyczna.

Mocne strony:

- Twoja refleksyjność może być atutem w zawodach wymagających analizowania złożonych problemów, np. w psychologii, nauce, badaniach czy pisarstwie.
- W sytuacjach wymagających empatii i głębszego zrozumienia, potrafisz dostrzegać to, co inni pomijają, co czyni cię cennym wsparciem.
- Twoja wrażliwość pozwala ci dostrzegać niuanse emocjonalne, które dla innych mogą być niewidoczne.

Obszary do pracy:

- Twoje zmienne nastroje mogą sprawiać, że ludzie unikają twojego towarzystwa. Warto pracować nad wyrażaniem emocji w sposób, który nie obciąża innych.
- Często koncentrujesz się na tym, co nie działa, zamiast dostrzegać pozytywne aspekty sytuacji. Ćwiczenie wdzięczności i zmiana perspektywy mogą pomóc ci znaleźć więcej radości w codziennym życiu.
- W relacjach warto unikać zbytniego zamykania się w sobie – otwartość wobec bliskich może pomóc ci budować głębsze więzi.

Gaduła

Uwielbiasz rozmawiać, dzielić się swoimi doświadczeniami i wypełniać ciszę słowami. Jesteś osobą otwartą i towarzyską, która łatwo nawiązuje kontakty. Twoja spontaniczność i energia sprawiają, że ludzie chętnie przebywają w twoim towarzystwie.

Mocne strony:

- Doskonale sprawdzasz się w zawodach, gdzie trzeba nawiązywać kontakty i budować relacje, takich jak sprzedawca, przedstawiciel handlowy, event manager czy dziennikarz.
- Twoja otwartość pomaga w przełamywaniu lodów i budowaniu pozytywnej atmosfery, szczególnie w nowych grupach czy podczas spotkań towarzyskich.
- Twoja naturalna umiejętność opowiadania historii sprawia, że potrafisz zainteresować i zainspirować innych.

Obszary do pracy:

- Twoja skłonność do mówienia może sprawić, że nie zawsze słuchasz innych. Ćwiczenie aktywnego słuchania pozwoli ci lepiej zrozumieć potrzeby i uczucia rozmówców.
- Warto pracować nad umiejętnością selekcji informacji – czasami mniej znaczy więcej, a precyzyjne komunikaty są bardziej efektywne.
- Twoja spontaniczność może być odbierana jako brak powagi, szczególnie w sytuacjach wymagających skupienia i profesjonalizmu.

Milczek

Jesteś osobą powściągliwą, która unika nadmiernego dzielenia się swoimi uczuciami czy myślami. W kontaktach z innymi często wolisz słuchać, niż mówić, co sprawia, że ludzie postrzegają cię jako osobę godną zaufania i stabilną emocjonalnie. Zdarza się jednak, że twoja cisza jest błędnie odbierana jako brak zainteresowania lub chłód emocjonalny.

Mocne strony:

- Doskonale odnajdujesz się w zawodach, które wymagają skupienia, analizowania danych i pracy w samotności, takich jak badacz, programista, księgowy czy architekt.
- Twoja umiejętność słuchania sprawia, że ludzie chętnie zwracają się do ciebie po wsparcie i radę. W trudnych sytuacjach twoja opanowana natura działa uspokajająco na otoczenie.
- W sytuacjach konfliktowych twoje zdolności do zachowania spokoju i obserwacji pomagają zrozumieć problemy i znaleźć rozwiązania.

Obszary do pracy:

- Twoja skłonność do tłumienia emocji może prowadzić do frustracji i stresu. Warto nauczyć się wyrażać swoje potrzeby i uczucia, nawet w subtelny sposób.

- Zdarza się, że unikasz konfrontacji, co może prowadzić do niezauważonych problemów w relacjach. Praca nad asertywnością pozwoli ci skuteczniej rozwiązywać konflikty.
- W grupach społecznych twoja powściągliwość może być mylona z brakiem zainteresowania. Warto od czasu do czasu aktywnie włączyć się do rozmowy, by pokazać swoje zaangażowanie.

Dyplomata

Jesteś osobą, która stara się unikać konfliktów i dąży do harmonii w relacjach. Twoja uprzejmość, cierpliwość i zdolność do mediacji sprawiają, że ludzie cenią sobie kontakt z tobą. Unikasz otwartego wyrażania swoich pragnień i uczuć, by nie urazić innych, co czasami może prowadzić do frustracji.

Mocne strony:

- Sprawdzasz się w zawodach wymagających rozwiązywania konfliktów i budowania relacji, takich jak mediator, HR-owiec, pedagog czy doradca zawodowy.
- Twoja cierpliwość i umiejętność słuchania są cenione w rolach, gdzie kluczowe jest wsparcie emocjonalne i rozumienie perspektyw innych, np. w psychoterapii czy pracy socjalnej.
- W sytuacjach konfliktowych twoja zdolność do uspokajania emocji i znajdowania kompromisów jest nieoceniona.

Obszary do pracy:

- Twoja skłonność do unikania otwartego wyrażania własnych potrzeb może prowadzić do ich zaniedbania. Warto pracować nad asertywnością, by jasno komunikować, co jest dla ciebie ważne.
- Nadmierna uprzejmość może być czasem odbierana jako brak stanowczości. W sytuacjach zawodowych i prywatnych warto uczyć się jasno określać granice.
- Zdarza się, że twoje wolne tempo działania irytuje osoby bardziej dynamiczne. Warto pracować nad dostosowaniem tempa pracy do wymagań otoczenia.