

TEST

“Czy słuchasz aktywnie?”

Aktywne słuchanie to coś więcej niż tylko słyszenie słów rozmówcy. To sztuka pełnego zaangażowania, zrozumienia emocji i intencji oraz reagowania w sposób, który buduje zaufanie i wzmacnia relacje. Twoja umiejętność słuchania wpływa nie tylko na to, jak dobrze rozumiesz innych, ale także na to, jak sam jesteś odbierany. Nie ma jednej drogi do doskonałości w tej dziedzinie – aktywne słuchanie to umiejętność, którą można rozwijać. Kluczem jest świadomość swoich mocnych stron i obszarów wymagających pracy.

Poniższy test składa się z 30 pytań, które pomogą ci ocenić, na ile skutecznie słuchasz aktywnie. Czy potrafisz w pełni skupić się na rozmówcy? Jak często stosujesz techniki takie jak parafraza czy klaryfikacja? Ten test nie ma dobrych ani złych odpowiedzi – to narzędzie do refleksji i pierwszego kroku na drodze do poprawy umiejętności komunikacyjnych.

Na końcu znajdziesz interpretację wyników, która wskaże twój poziom aktywnego słuchania oraz podpowie, jak możesz go dalej rozwijać. Pamiętaj, że każda rozmowa to okazja do nauki – zacznij swoją już teraz.

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 "Czy słuchasz aktywnie?"

Instrukcja wykonania testu

Przeczytaj każde zdanie i zaznacz jedną odpowiedź: **zawsze, często, czasami lub nigdy**. Wybierz tę, która najlepiej opisuje twoje zachowanie lub odczucia w sytuacjach opisanych w pytaniach. Jeśli trudno ci się zdecydować, kieruj się tym, co najczęściej ma miejsce w twoich rozmowach.

Test

1. Czy skupiasz całą swoją uwagę na rozmówcy podczas rozmowy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

2. Czy odruchowo przerywasz rozmówcy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

3. Czy parafrazujesz wypowiedzi, aby upewnić się, że dobrze je rozumiesz?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

4. Czy zadajesz pytania otwarte, by zachęcić rozmówcę do rozwinięcia wypowiedzi?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

5. Czy interpretujesz emocje rozmówcy na podstawie jego mowy ciała?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

6. Czy potrafisz rozpoznać intencje rozmówcy poza jego słowami?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

7. Czy w trakcie rozmowy unikasz spoglądania na telefon lub inne urządzenia?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

8. Czy stosujesz wtrącenia, takie jak „rozumiem” czy „aha”, by pokazać zaangażowanie?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

9. Czy podsumowujesz wypowiedzi rozmówcy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

10. Czy unikasz oceniania wypowiedzi rozmówcy w trakcie rozmowy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

11. Czy potrafisz dostosować swoje tempo mówienia do rozmówcy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

12. Czy zauważasz niewerbalne sygnały, takie jak zmiana tonu głosu?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

13. Czy odzwierciedlasz uczucia rozmówcy, np. poprzez ton głosu lub mimikę?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

14. Czy pozwalasz rozmówcy zrobić przerwę, jeśli tego potrzebuje?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

15. Czy nie wyciągasz pochopnych wniosków na podstawie części wypowiedzi?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

16. Czy unikasz zmiany tematu, zanim rozmówca skończy swoją myśl?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

17. Czy wyrażasz uznanie dla myśli lub odczuć rozmówcy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

18. Czy starasz się dostrzec, co rozmówca chce przekazać „między wierszami”?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

19. Czy reagujesz na emocje rozmówcy z empatią?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

20. Czy pytasz o szczegóły, gdy coś jest dla ciebie niejasne?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

21. Czy jesteś cierpliwy, gdy rozmówca potrzebuje więcej czasu na wyrażenie myśli?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

22. Czy unikasz przerywania, by podać własne opinie lub doświadczenia?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

23. Czy słuchasz rozmówcy z intencją zrozumienia, a nie udzielania odpowiedzi?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

24. Czy zachowujesz kontakt wzrokowy podczas rozmowy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

25. Czy dostosowujesz swoje reakcje do nastroju rozmówcy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

26. Czy potrafisz podtrzymać temat, który jest ważny dla rozmówcy?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

27. Czy nie zmieniasz wątków na te, które są dla ciebie wygodniejsze?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

28. Czy unikasz formułowania odpowiedzi, zanim rozmówca skończy mówić?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

29. Czy potrafisz przyznać, gdy nie zrozumiałeś czegoś w rozmowie?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

30. Czy doceniasz wysiłek rozmówcy, gdy otwarcie dzieli się swoimi myślami?

ZAWSZE CZĘSTO CZASAMI NIGDY

System zliczania punktów

Przy każdej odpowiedzi przypisz punkty:

- Zawsze 3 punkty
- Często 2 punkty
- Czasami 1 punkt
- Nigdy 0 punktów

Podsumuj punkty za wszystkie pytania, aby uzyskać wynik końcowy. Maksymalna liczba punktów wynosi 90 (30 pytań x 3 punkty). Moja suma punktów

Interpretacja wyników

76-90 punktów Wzorowy poziom aktywnego słuchania

Gratulacje! Twoje umiejętności aktywnego słuchania są na najwyższym poziomie. Potrafisz w pełni zaangażować się w rozmowę, okazać zrozumienie i empatię oraz dostosować swoją komunikację do potrzeb rozmówcy. Prawdopodobnie rzadko zdarza ci się przerywać, a techniki takie jak parafraza czy odzwierciedlenie uczuć stosujesz naturalnie. Twoje relacje, zarówno zawodowe, jak i osobiste, są silne i oparte na wzajemnym zaufaniu. Jesteś przykładem osoby, która nie tylko mówi, ale i słucha – a to rzadka, ale cenna umiejętność.

Co możesz jeszcze zrobić?

- Doskonal swoje umiejętności, testując różne techniki aktywnego słuchania w nowych sytuacjach, np. w negocjacjach czy trudnych rozmowach.
- Podziel się swoją wiedzą z innymi – ucząc innych słuchania, sam stajesz się jeszcze lepszym słuchaczem.

51-75 punktów Dobry poziom aktywnego słuchania

Twoje umiejętności są na solidnym poziomie. Wiesz, jak ważne jest słuchanie aktywne i stosujesz wiele technik w praktyce, takich jak zadawanie pytań czy klaryfikacja. Jednak zdarzają się sytuacje, w których możesz być mniej skupiony lub rozproszony. Czasami możesz mieć trudność z pełnym odzwierciedleniem uczuć rozmówcy lub zauważeniem niewerbalnych sygnałów.

Co możesz poprawić?

- Ćwicz większą uważność, zwłaszcza podczas rozmów z osobami, które mają odmienne zdanie.
- Skup się na technikach takich jak podsumowywanie czy unikanie osądów – mogą one pomóc w trudniejszych rozmowach.
- Zwróć uwagę na mowę ciała – zarówno swoją, jak i rozmówcy – aby lepiej rozumieć przekazywane emocje.

26–50 punktów Średni poziom aktywnego słuchania

Masz świadomość znaczenia aktywnego słuchania, ale zdarza się, że brakuje ci konsekwencji w jego stosowaniu. Być może często skupiasz się na własnych myślach lub przerywasz rozmówcy, co ogranicza pełne zrozumienie jego punktu widzenia. Relacje z innymi mogą cierpieć, gdy brakuje zaangażowania w rozmowie.

Co możesz zrobić, aby się poprawić?

- Zaczynaj od jednej techniki, np. parafrazy, i ćwicz ją w codziennych rozmowach.
- Uważnie analizuj sytuacje, w których czujesz, że rozmowa mogłaby przebiegać lepiej – co cię rozpraszało? Jak możesz temu zapobiec?
- Ćwicz zadawanie pytań otwartych, aby pogłębić zrozumienie rozmówcy i zachęcić go do rozwinięcia myśli.

0–25 punktów – Niski poziom aktywnego słuchania

Aktywne słuchanie może być dla ciebie wyzwaniem. Być może zdarza się, że bardziej koncentrujesz się na swojej odpowiedzi niż na tym, co mówi rozmówca. Możesz także unikać trudnych rozmów lub tracić uwagę przez rozpraszacze, co ogranicza twoją zdolność do budowania głębszych relacji.

Od czego zacząć?

- Wyznacz sobie jeden cel, np. utrzymanie kontaktu wzrokowego podczas rozmów lub unikanie przerywania.
- Ćwicz krótkie rozmowy, w których twoim jedynym celem będzie pełne zrozumienie rozmówcy – bez udzielania rad czy dzielenia się swoimi doświadczeniami.
- Rozwijaj umiejętność rozpoznawania emocji w tonie głosu i mowie ciała rozmówcy – to pierwszy krok do budowania empatii.

Pamiętaj, że aktywne słuchanie to umiejętność, którą można rozwijać. Każdy krok w stronę lepszego słuchania przyczyni się do poprawy jakości twoich relacji i komunikacji.



MIĘKKO O KOMPETENCJACH

by Katarzyna Płuska

www.katarzynapluska.pl