

ДА ЛИ ЈЕ ВАШ СТИЛ КОМУНИКАЦИЈЕ АГРЕСИВАН ИЛИ ДРУЖЕЉУБИВ?

Ретко када имате могућност да погледате себе са стране, а свако поседује омиљени начин комуницирања, тј. оно што се обично назива стилем. Овај тест ће вам помоћи да одредите који стил комуникације имате, као и да сазнате да ли сте довољно коректни у односима са сарадницима, члановима породице и пријатељима и како је то њима да комуницирају са вама.

На свако од двадесет питања имате три варијанте одговора. Ако вас ниједан одговор не задовољава, пређите на следеће питање.

Немојте давати превише значаја добијеним подацима, гледајте на њих као на информацију за размишљање.

Питања

1. Да ли желите да тражите путеве за помирење након редовног службеног конфликта:

- а) увек;
- б) понекад;
- в) никада.

2. Како се понашате у критичној ситуацији:

- а) врло сте узнемирени у себи;
- б) потпуно сте мирни;
- в) не владате собом.

3. Колеге сматрају да сте ви:

- а) самоуверени и завидљиви;
- б) дружељубиви;
- в) мирни и независни.

4. На који начин ћете реаговати ако вам преломе одговорну функцију:

- а) прихватате са резервом;
- б) прихватате без колебања;
- в) одбићете је зарад сопственог мира.

5. Шта ћете урадити ако неко од колега без ваше дозволе узме папир са вашег стола:

- а) добиће он своје!
- б) натераћете га да врати;
- в) питаћете га да ли му још нешто треба.

6. Шта ћете речи мужу (жени), ако је он (она) дошао (дошла) са посла касније него што је то уобичајено:

- а) шта се десило?
- б) где се ти то моташ?
- в) већ сам почео (почела) да бринем.

7. Како се понашате за воланом:

- а) покушавате да стигнете аутомобил који вас је прстигао;
- б) свеједно вам је колико вас је аутомобила прстигло;
- в) кренућете са таквом брзином, да нико неће моћи да вас стигне.

8. Мислите да је ваш поглед на свет:

- а) избалансиран;
- б) лакомислен;
- в) крајње чврст.

9. Шта ћете да урадите, ако доживите неуспех:

- а) покушаћете да окривите другог;
- б) прихватићете пораз;
- в) постаћете обазрив убудуће.

10. На који начи реагујете поводом фељтона о случајевима аморалног понашања савремене омладине:

- а) време је да се омладини забрани таква врста разоноде;
- б) треба им створити услове за организовани и културни одмор;
- в) шта се ми околишемо са њима?

11. Шта осећате када је функција коју сте желели понуђена другом?

- а) и шта сам се толико упињао (упињала) око тога;
- б) очигледно је да тај човек шефу симпатичан;
- в) можда ће ми то поћи за руком други пут.

12. Шта осећате када гледате филм страве и ужаса:

- а) страх ме је;
- б) досађујем се;
- в) искрено уживам.

13. Како ћете се понашати ако сте закаснили на важан састанак због гужве у саобраћају:

- а) нервираћете се током састанка;
- б) покушаћете да изазовите саосећање код партнера;
- в) биће вам жао.

14. Какав однос имате према својим спортским успесима:

- а) обавезно покушавате да победите;
- б) чини вам задовољство да се осећате младо;
- в) јако се љутите ако губите:

15. Како се понашате, ако сте лоше услужени у ресторану:

- а) ви ћете се суздржати избегавајући скандал,
- б) позваћете управника како би му изнели своју примедбу;
- в) кренућете код директора да се жалите.

16. Шта ћете да урадите ако су ваше дете увредили у школи:

- а) разговараћете се наставником;
- б) направићете скандал родитељима нападача;
- в) ви ћете препоручити свом детету да одговори на увреду.

17. Какав сте човек:

- а) просечан;
- б) самоуверен;
- в) продоран.

18. Шта ћете рећи свом подређеном на кога сте налетели на улазу:

- а) извините, ја сам крив;
- б) ништа, нема везе;
- в) да ли бисте могли да будете мало пажљивији.

19. Ваша реакција на чланак у новинама о хулиганству омладине:

- а) када ће се напokon предузети конкретне мере;
- б) треба увести суровије казне;
- в) не треба за све кривити омладину, криви су и васпитачи.

20. Која животиња вам је најсимпатичнија:

- а) тигар;
- б) домаћа мачка;
- в) медвед.

Обрада резултата

Свака варијанта одговора на свако питање доноси један до три поена сходно кључу.

Кључ

Варијанте одговора	Број поена за варијанте оговора									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	2	3	2	3	2	2	2	3	3
б	2	1	2	3	2	3	1	1	2	1
в	3	3	1	1	1	1	3	3	1	2
Варијанте одговора	Број поена за варијанте одговора (наставак)									
	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
а	1	3	1	2	1	1	1	1	2	3
б	2	2	3	3	3	2	3	3	1	2
в	3	1	2	1	2	3	2	2	3	1

Дијагноза и консултација психолога

Ако сте освојили 35 до 44 поена, ви сте умерено агресивни и успешни сте, јер сте здраво амбициозни. Критику подносите благонаклоно, ако се она односи на суштину и није претенциозна.

45 и више поена. Превише сте агресивни и неуравнотежени, често сте превише сурови у односу према другим људима. Ви се надате да ћете стићи до “врха” ослањајући се само на своје снаге. За постизање успеха у некој области спремни сте да жртвујете интересе људи у окружењу. Имате двоструки однос према критици: прихватате критику “одозго”, али на критику “одоздо” реагујете претерано, чак је и потцењујете. Можете и да прогањате критичаре “одоздо”.

34 и мање поена. Превише сте мирољубиви, што је условљено недостатком самопоуздања. То свакако не значи да ће вас срушити лагани поветарац. Али више одлучности неће вам засметати ! Ви прихватате критику “одоздо”, али се прибојавате критике “одозго”.

Ако сте: освојили по 3 поена у седам и више питања и освојили сте по 1 поен у мање од седам питања, онда ваша агресивност пре има рушилачки, а не конструктивни карактер. Склони сте непромишљеним поступцима и оштрим дискусијама. Ваш однос према људима је понекад ниподоштавајући, својим понашањем изазивате конфликтне ситуације, које би се могле избећи.

Ако сте: освојили по 1 поен у седам и више питања и освојили по 3 поена у мање од седам питања, онда сте превише затворени у свом свету. То не значи да уопште немате знакова агресивности, али их превише гушите.