

ORIENTAČNÝ TEST

Ako komunikujete?

V nasledujúcich otázkach si vyberte a označte, či reagujete častejšie spôsobom „a“ alebo „b“.

1. Priateľ sa vám pochváli svojím úspechom:
 - a) pochválite ho a radujete sa s ním, prípadne spolu úspech oslávite;
 - b) zamyslíte sa nad tým, aké to môže mať úskalía a upozorníte ho na ne.

2. Hovorí sa „oko je okno do duše“ a preto viete, že keď sa vám niekto pri rozhovore nepozera do očí, má nejaké zlé úmysly:
 - a) súhlasím;
 - b) nesúhlasím, môže to byť úplne inak.

3. Stretnete sa so susedom a:
 - a) hovoríte o tom, čo kde v dome nefunguje (oprava fasády, kúrenie, kvalita upratovania a pod.);
 - b) pozdravíte sa a prípadne vymeníte niekoľko slov o tom, aké je dobré počasie alebo poviete nejaký vtip.

4. Keď niekde niečo nefunguje (v rodine, v práci) a vy to chcete napraviť:
 - a) opatrne naznačíte, čo sa vám nepáči s vierou, že múdremu stačí naznačiť, nie ste predsa žiadny hulvát;
 - b) riskujete, že vás budú mať za rýpala a jasne, ale slušne definujete, čo vám prekáža.

5. Ak chcete zistiť, čo si myslí človek, s ktorým sa rozprávate:
 - a) pozorne počúvate, čo hovorí;
 - b) všímate si toho, ako to hovorí – akým tónom, ako rýchlo, ako sa pri tom tvári a pod.

6. Človek nie je rád nositeľom zlých správ a kritikom. Keď už to ale inak nejde a musíte povedať niečo negatívne, tak radšej:
 - a) to poviete zaobalene, napr. tak, že poukážete na názor nejakej autority, o ktorej viete, že si ju váš náprotivok váži (napr. citujete z biblie);
 - b) hovoríte za seba, že sa vám to či ono nepáči.

7. Ak ste presvedčení, že v niečom máte pravdu:
 - a) snažíte sa partnera presvedčiť všetkými dostupnými logickými argumentmi;
 - b) počúvate, čo vám hovorí partner a zvažujete, či „jeho pravda“ tiež nie je možná alebo dokonca pravdepodobnejšia než tá vaša.

8. Pokiaľ spolu hovoria inteligentní ľudia, tak:
 - a) si musia rozumieť, veď predsa obaja vedia, čo ktoré slovo znamená, aký má význam;
 - b) môžu byť úplne „mimo“ a hovoriť „jeden o voze a druhý o koze“, pretože pre každého z nich majú jednotlivé slová odlišný význam.

9. Keď niekomu niečo vysvetľujete, tak počuje:
 - a) to, čo hovoríte (pokiaľ nie je nepočujúci) a rozumie tomu (ak nie je obmedzený);
 - b) môže „počuť“ niečo úplne iné, než čo máte na mysli, pretože môže mať zlú náladu alebo má iné skúsenosti z minulosti.

10. Ak chcete partnerovi povedať niečo pre vás dôležité a bojíte sa jeho reakcie, tak je najlepšie:
 - a) povedať to len tak do vzduchu alebo akoby niekomu inému (napr. vášmu psovi nahlas poviete, ako ten jeden pán tomu druhému krivdí);
 - b) vzmužíte sa a poviete to priamo aj s vedomím rizika.

Vyhodnotenie testu	
Za každú voľbu „a“ získavate jeden bod. Spočítajte body. Výsledky berte s rezervou, test je len orientačný, nenahrádza žiadnu diagnostiku.	
0 – 3 body	S vami je radosť spolupracovať. Nemáte predsudky a v komunikácii sa vyhýbate komunikačným faulom.
4 – 6 bodov	Je vidno, že sa civilizácia na vás podpísala. Aj keď to nie je s vami najhoršie, používajte viac vlastnú hlavu. Hoci aj s rizikom, že bezprostredne možno niekde narazíte, ale vaša celková komunikačná bilancia bude lepšia.
7 – 10 bodov	Mali by ste si prečítať ešte raz celý článok. Neprepadajte pesimizmu, dajú sa naučiť aj ťažšie veci.

(Zdroj: NOVÁK, T - CAPPONI, V.: Sám sobě psychologem, 2003 s. 137.)