

**CHESTIONAR PENTRU AUTOCUNOAȘTEREA CELOR PATRU STILURIDE  
COMUNICARE ȘI MODALITĂȚI DE A REACȚIONA: FUGĂ, ATAC, MANIPULARE,  
ASERTIVITATE (ADAPTAT DE M. ROCO DUPĂ CHALVIN)**

Vă rugăm să treceți câte un "x" în dreptul răspunsului dumneavoastră, într-una dintre cele 2 rubrici:

- **Mai curând adevărat** – în cazul în care vă gândiți sau acționați în modul prezentat de întrebările chestionarului, de cele mai multe ori
- **Mai curând fals**- dacă nu vă gândiți sau nu acționați decât rar (de foarte puține ori) în felul arătat de întrebările chestionarului.

		<b>Mai curând adevărat</b>	<b>Mai curând fals</b>
1.	Adeseori spun "da" când aș vrea să spun "nu".		
2.	Îmi apăr drepturile mele, fără ca să le încalc pe ale celorlalți		
3.	Prefer să ascund ceea ce gândesc sau ceea ce simt dacă nu cunosc bine persoana cu care vorbesc		
4.	Sunt mai curând o persoană autoritară și hotărâtă		
5.	În general, este mai ușor și mai abil să acționez printr-o persoană interpusă, decât direct.		
6.	Nu mă tem să critic oamenii și să le spun în față ce gândesc		
7.	Nu îndrăznesc să refuz unele sarcini care nu privesc direct atribuțiile mele de serviciu		
8.	Nu mă tem să-mi exprim gândurile, chiar și în fața unor interlocutori ostili		
9.	Când este vorba de o luptă sau de o dispută prefer să stau deoparte pentru a vedea cum evoluează lucrurile		
10.	Adesea mi se reproșează că am spirit de contradicție		
11.	Nu mă simt bine (în largul meu) când trebuie să ascult pe alții		
12.	Caut să cunosc secretele celor "mari" (cu prestigiu), ceea ce întotdeauna mi-a fost de folos		
13.	În general sunt considerat un om descurcăreț și abil în relațiile cu oamenii		
14.	Raporturile mele cu ceilalți sunt bazate mai mult pe încredere decât pe dominare și calcul		
15.	Prefer să nu cer ajutorul unui coleg deoarece risc ca acesta să mă considere incompetent		
16.	Sunt timid și mă simt blocat atunci când trebuie să fac ceva neobișnuit, nou pentru mine		
17.	Mi se spune că sunt prea moale, lucru care mă enervează și determină pe alții să râdă de mine		
18.	Mă simt în largul meu în relațiile directe de tipul "față în față"		
19.	De multe ori joc teatru pentru a-mi atinge scopurile		
20.	Sunt vorbăreț, întrerup pe alții când vorbesc și nu țin seama de timpul când încep să vorbesc		
21.	Sunt ambițios, fiind gata să fac ceea ce trebuie pentru a reuși		
22.	Pentru a avea succes trebuie să vezi lucrurile dincolo de ceea ce se vede cu ochiul liber		
23.	În cadrul dezacordurilor caut compromisuri realiste bazate pe interese reciproc avantajoase		
24.	Prefer să joc cu cărțile pe masă		
25.	Am tendința să amân pentru mai târziu ceea ce trebuie să fac		
26.	Adesea las o treabă neterminată și mă apuc de altele		

27.	În general, mă prezint așa cum sunt, fără să-mi ascund sentimentele		
28.	Nu mă intimidiez prea ușor		
29.	A-i face pe alții să se teamă este adesea un mijloc bun de a avea puterea		
30.	Odată ce am fost dus cu vorba sau chiar păcălit, știu să-mi iau revanșa cu prima ocazie		
31.	Pentru a critica pe cineva este eficient să-i reproșezi că nu a fost consecvent cu propriile principii. El va fi cu totul de acord cu ceea ce i se reproșează		
32.	Știu să-mi iau partea mea, sunt descurcăreț		
33.	Sunt capabil să fiu eu însumi, continuând să fiu acceptat social de colegi, prieteni sau în alte grupuri		
34.	Când nu sunt de acord cu ceva, îndrăznesc să o spun, dar fără pasiune și știu să mă fac înțeles		
35.	Îmi fac griji ca să nu deranjez pe alții		
36.	Nu-mi face plăcere să iau partea cuiva sau să fiu în situația de a alege		
37.	Nu-mi place ca punctul meu de vedere să fie singular într-un grup; în acest caz prefer să tac		
38.	Nu-mi este frică de a vorbi în public		
39.	Viața nu reprezintă decât raporturi de forță și luptă		
40.	Nu-mi este teamă să evidențiez aspectele periculoase și riscante ale unei probleme sau situații		
41.	Crearea unor conflicte poate fi mai eficientă decât reducerea tensiunilor		
42.	A juca cinstit este un bun mijloc de a câștiga încredere		
43.	Știu să ascult și nu întrerup pe alții când vorbesc		
44.	Duc până la sfârșit ceea ce am hotărât să fac		
45.	Nu-mi este teamă să-mi exprim deschis sentimentele		
46.	Știu cum să fac oamenii să adere la ideile mele		
47.	A măguli, a linguși pe oricine rămâne încă un bun mijloc de a obține ce vrei		
48.	Nu știu să stăpânesc timpul atunci când vorbesc		
49.	Știu să mânuiesc ironia ascuțită		
50.	Sunt un om amabil, serviabil și de aceea mă simt exploatat de alții		
51.	Îmi place mai mult să observ decât să particip		
52.	Prefer să fiu în culise decât în primul rând		
53.	Sunt convins că manipularea este singura soluție eficientă în relațiile cu ceilalți		
54.	Nu trebuie să-ți anunți prea repede intențiile, este o stângăcie		
55.	Șochez întotdeauna oamenii cu propunerile mele		
56.	Prefer să fiu mai degrabă lup decât miel		
57.	A manipula pe alții este adesea cel mai bun mijloc practic pentru a obține ceea ce vrei		
58.	Știu în general să protestez cu eficiență fără să fiu foarte agresiv		
59.	Cred că problemele mele nu pot fi cu adevărat rezolvate fără să caut cauzele lor profunde		
60.	Nu-mi place să fiu rău vazut		

## **COTAREA SI INTERPRETAREA TESTULUI**

Proba a fost construită de **S. Marcus**, psiholog român cu importante contribuții în studiul fenomenului empatic.

Proba este relevantă pentru cele 4 stiluri fundamentale de comunicare:

1. *Stilul non-assertiv*: 1, 7, 15, 16, 17, 25, 26, 35, 36, 37, 50, 51, 52, 59, 60.

2. *Stilul agresiv*: 4, 6, 10, 11, 20, 21, 28, 29, 30, 39, 40, 48, 49, 55, 56.

3. *Stilul manipulator*: 3, 5, 9, 12, 13, 19, 22, 31, 32, 41, 42, 46, 47, 54, 57.

4. *Stilul assertiv*: 2, 8, 14, 18, 23, 24, 27, 33, 34, 38, 43, 44, 45, 53, 58.

Se acordă câte un punct răspunsurilor "**MAI CURÂND ADEVĂRAT**". Se însumează punctele pe stiluri de comunicare. Stilul la care s-a obținut numărul maxim de puncte indică atitudinea dominantă în comunicare, caracteristicile relativ stabile și previzibile ale comportamentului comunicativ.

### **OBS:**

● Când la două stiluri se obțin punctaje identice sau asemănătoare, stilul manifest de comunicare este încă neconturat, dar sunt conturate la nivel subdominant, latent, două atitudini concurente dintre care una sau alta poate deveni oricând dominantă în funcție de împrejurări.

● Când punctajele sunt apropiate la trei-patru stiluri, este vorba de lipsa unui stil de comunicare, ceea ce indică un comportament comunicativ pendular, oscilant, nematurizat, legat de un comportament ambiguu și greu de prevăzut.

<http://documents.tips/download/link/chestionar-stiluri-de-comunicare-oei-modalit-ai-de-a-reaciona>