

Test umiejętności słuchania

Sprawdź jakim jesteś słuchaczem, odpowiadając na pytania testu. Zaznacz właściwą odpowiedź, wpisując w odpowiednie rubryki znak +, przy czym poszczególne litery oznaczają:

Z – zawsze

P – przeważnie

O – okazjonalnie

R – rzadko

N – nigdy

| Sposób zachowania się | Z | P | O | R | N |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Zwracam uwagę na uczucia, wrażenia, zachowanie innych tylko w takim stopniu, w jakim interesują mnie fakty. | | | | | |
| 2. Potrafię także słuchać to, co nie zostało powiedziane. | | | | | |
| 3. Wystrzegam się przerywania osobie, która do mnie mówi. | | | | | |
| 4. Potrafię okazać zainteresowanie, nie udając tego. | | | | | |
| 5. Zwracam uwagę na to, żeby nie zrażać się do mówiącego ze względu na jego wygląd, sposób mówienia. | | | | | |
| 6. W trakcie słuchania wystrzegam się osądzania tego, co zostało powiedziane. | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| 7. Próbuję zwrócić uwagę na zachowanie mówiącego, na to, co mówi jego ciało. | | | | | |
| 8. Nie przeszkadzam mówiącemu. | | | | | |
| 9. Koncentruję się na słuchaniu, odwracam swoją uwagę od innych rzeczy. | | | | | |
| 10. Potrafię słuchać kogoś, kto wypowiada się z trudnością, powtarza się. | | | | | |
| 11. Jako słuchający używam pozasłownej komunikacji: śmiech, spojrzenie w oczy, przytakiwanie. | | | | | |
| 12. Potrafię krótko podsumować wypowiedź, żeby sprawdzić, czy właściwie ją rozumiem. | | | | | |
| 13. Kiedy nie dociera do mnie to, co ktoś mówi przyznaję się do tego i proszę o wyjaśnienie. | | | | | |
| 14. Słuchając zwracam uwagę na to, czego mogę nauczyć się od mówiącego. | | | | | |

Przez połączenie jedną linią odpowiedzi otrzymasz wykres umiejętności słuchania. Im bardziej linia wykresu zbliżać się będzie do lewej strony, tym lepiej potrafisz słuchać.

Test umiejętności mówienia.

Odpowiadając, zaznacz jedną z możliwych odpowiedzi, wpisując w odpowiedniej rubryce znak +, przy czym odpowiednie litery oznaczają:

- N – nigdy
- R – rzadko
- O – okazjonalnie
- P – przeważnie
- Z – zawsze

| Sposób zachowania się | Z | P | O | R | N |
|---|---|---|---|---|---|
| 1. Jeśli mówię do kogoś o czymś, to wiem, po co mówię i jaki cel chcę osiągnąć. | | | | | |
| 2. Kontroluję stan uczuć i emocji podczas mówienia. | | | | | |
| 3. Obserwuję uczucia rozmówcy, z którym rozmawiam. | | | | | |
| 4. Interesuję się tym, czy i jak jestem słuchany/słuchana. | | | | | |
| 5. Zwracam uwagę na mowę ciała, spojrzenie, wyraz twarzy, mimikę, gestykulację. | | | | | |
| 6. Mówię wyraźnie, zrozumiale i nie za szybko. | | | | | |
| 7. Unikam zbyt długich zdań i nadmiaru określeń w wypowiedziach. | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 8. Posługuję się wyrazami konkretnymi, unikając abstrakcyjnych. | | | | | |
| 9. Zwracam uwagę na swoją gestykulację i mimikę. | | | | | |
| 10. Mówiąc, patrzę w oczy słuchaczowi, przyglądam się jemu. | | | | | |

Połącz linią ciągłą każdy z punktów zaznaczonych odpowiedzi. Uzyskasz w ten sposób wykres twoich umiejętności mówienia. Im bardziej linia wykresu zbliżać się będzie do prawej strony tabeli, tym sprawniejszym jesteś mówcą.

Źródło: E. Karney za: Nocuń A. W., Szmagalski J., Podstawowe umiejętności w pracy socjalnej i ich kształcenie, Katowice 1998r.