

Moje relacje z innymi ludźmi

Twoim zadaniem jest wskazać stwierdzenie, które najlepiej odzwierciedla Twoje postawy, przekonania, odczucia, reakcje na opisane wydarzenia. Im dokładniej Twoje odpowiedzi będą odzwierciedlały stan rzeczywisty, tym większą wartość będą miały wyniki tego testu dla określenia Twoich możliwości nawiązywania kontaktów interpersonalnych.

Część pierwsza

1. Uważam że:
 - a. Nie jest szczególnie ważne, aby być w dobrych stosunkach z większością ludzi, z którymi człowiek się spotyka
 - b. Zawsze powinno się zadać sobie trud, aby być w dobrych stosunkach z większością ludzi, których się spotyka
 - c. Trzeba dołożyć wszelkich starań, aby być w dobrych stosunkach ze wszystkimi
2. Uważam że ludzie są na ogół:
 - a. Nieprzyjaźni i trudni do poznania
 - b. Przyjaźni i łatwi w kontaktach
 - c. Prawie zawsze przyjaźni i łatwi w kontaktach
3. Podczas rozmowy towarzyskiej zazwyczaj:
 - a. Głównie pozwalam mówić innym
 - b. Ja i mój rozmówca mówimy mniej więcej tyle samo
 - c. Przede wszystkim sam mówię
4. Trudno mi nawiązać kontakt z osobami z innego środowiska społecznego, grupy etnicznej bądź rasy:
 - a. Najczęściej
 - b. Czasami
 - c. Rzadko lub nigdy
5. Jeśli ktoś nieznajomy (on lub ona) na przyjęciu uśmiechnie się do mnie, najprawdopodobniej:
 - a. Wzbudzi moją podejrzliwość, zacznę się zastanawiać, co się za tym kryje
 - b. Też się uśmiechnę i pomyślę, że ten ktoś po prostu chciał być miły
 - c. Skorzystam z tego pretekstu, żeby zacząć rozmowę
6. Kiedy rozmawiam z kimś zaprzyjaźnionym lub znajomym:
 - a. Staram się nigdy nie ujawniać (jemu czy jej), co naprawdę myślę
 - b. Zazwyczaj mówię to, co czuję i myślę, niczego nie ukrywając
 - c. Zawsze staram się, aby to, co czuję i myślę w jakimś przedmiocie, zostało jasno powiedziane
7. Jeśli przez jakiś czas jestem sam:
 - a. Jestem bardzo zadowolony i rzadko czuję się samotny
 - b. Lubię okresy samotności, pod warunkiem, że nie trwają zbyt długo i nie zdarzają się zbyt często
 - c. Nie znoszę być sam i staram się zawsze szukać towarzystwa nawet nieznajomych
8. Jeżeli na przyjęciu przyczepi się do mnie jakiś nudziarz lub nudziara:
 - a. Bez trudu potrafię zachować się niegrzecznie, aby się go pozbyć
 - b. Będę próbować uprzejmie się wywinąć, a jeżeli mi się to nie uda, pozwolę się zanudzić
 - c. Pogodzę się z sytuacją, ponieważ boję się kogoś urazić czy sprawić komuś przykrość
9. Kiedy jestem z ludźmi na przyjęciu czy jakimś innym spotkaniu towarzyskim:
 - a. Szybko stwierdzam, że się nudzę i chcę wyjść jak najszybciej
 - b. Na ogół lubię to i czuję się dobrze
 - c. Kocham to i zawsze żałuję, kiedy przyjęcie się kończy
10.
 - a. Mam szeroki krąg przyjaciół i znajomych i łatwo nawiązuje kontakty z ludźmi
 - b. Mam grono bliskich przyjaciół i na ogół łatwo nawiązuję kontakty z ludźmi
 - c. Mam mało przyjaciół i z trudem nawiązuję kontakty z innymi

Część druga

W tej części musisz zdecydować, czy poniższe stwierdzenia są prawdziwe (P) czy fałszywe (F).

1. Mam bogate i zróżnicowane życie towarzyskie i społeczne. P / F
2. Kiedy zapraszam do siebie znajomych, często okazuje się, że są już umówieni z kimś innym. P / F
3. Jestem zapraszany, lub sam zapraszam do siebie co najmniej trzy razy w miesiącu. P / F
4. Powiedziałbym o sobie, że jestem samotnikiem z natury. P / F
5. Uważam, że nawiązanie kontaktu z innymi jest łatwe. P / F
6. Myśl o tym, że mam iść na przyjęcie, wprawia mnie w niepokój. P / F
7. Mam szeroki krąg przyjaciół i znajomych. P / F
8. W tej chwili czuję się odseparowany i samotny. P / F
9. Rzadko mi się zdarza, żebym nie miał towarzystwa, kiedy mam wolny czas. P / F
10. Kiedy kogoś poznaję, po prezentacji zazwyczaj nie wiem, co mam dalej mówić. P / F

Część trzecia

Zdecyduj, które z podanych poniżej stwierdzeń oddają Twoje odczucia w opisanych sytuacjach.

1. Kiedy z kimś rozmawiam, najczęściej:
 - a. Mówię dużo o swojej pracy, ponieważ jest ona dla mnie najważniejsza
 - b. Słucham, co partner ma do powiedzenia, i od czasu do czasu coś dodaję lub komentuję
 - c. Dopuszczam, by rozmowa zamarła, ponieważ nigdy nie wiem, co mam dalej mówić
2. Kiedy ktoś nieznajomy (on lub ona) zacznie ze mną rozmawiać na przyjęciu:
 - a. Cieszę się, że będę miał komu „sprzedać” swoje dowcipy i historyjki
 - b. Zazwyczaj uważam, że szansa wymiany poglądów z kimś nowym jest interesująca
 - c. Ogarnia mnie niepokój, ponieważ nie wiem, czego się ode mnie oczekuje
3. Aby podtrzymać konwersację, najczęściej:
 - a. Gdy pojawia się niebezpieczeństwo, że zapadnie cisza, zaczynam opowiadać dowcipy
 - b. Pozwalam rozmowie toczyć się swobodnie i nie peszą mnie momenty ciszy
 - c. Gdy rozmowa przygasa, czuję się zażenowany i desperacko staram się coś wymyślić, by ją ożywić
4. W rozmowie zazwyczaj:
 - a. Mam tendencję do przejmowania głównej roli
 - b. Ani nie dominuję, ani nie jestem biernym uczestnikiem
 - c. Zazwyczaj przyjmuję postawę bierną i głównie słucham
5. Kiedy prowadzę rozmowę towarzyską, moja twarz:
 - a. Nie zdradza, co naprawdę myślę
 - b. Odzwierciedla moje uczucia
 - c. Może być i tak, i tak, ale nigdy nie wiem na pewno jak wyglądam podczas rozmowy
6. Kiedy podczas rozmowy osoba tej samej płci kładzie mi rękę na ramieniu:
 - a. Próbuję się odsunąć, ponieważ taka bliskość, nawet bez podtekstów seksualnych, sprawia mi przykrość
 - b. Reaguję bez poczucia skrępowania
 - c. Czuję się bardzo niezręcznie, ale nie robię nic, żeby nie urazić tej osoby
7. Kiedy rozmawiam z kimś, mam tendencję do patrzenia partnerowi w oczy:
 - a. Prawie bez przerwy
 - b. Od czasu do czasu
 - c. Jak najmniej
8. Kiedy spotykam kogoś po raz pierwszy, zazwyczaj:
 - a. Trochę się niepokoję, czy uda mi się wywrzeć możliwie najlepsze wrażenie
 - b. Nie przejmuję się specjalnie tym, jak wypadnę
 - c. Martwię się, że wywrę złe wrażenie

9. Kiedy prowadzę rozmowę, dla podkreślenia istotniejszych momentów, używam gestów:

- Często
- Od czasu do czasu
- Rzadko lub nigdy

10. Mam tendencję, aby wyrabiać sobie ogólne zdanie o kimś:

- Bardzo szybko i później na ogół nie znajduję powodów, aby zmienić opinię
- Dopiero po kilku spotkaniach, a bardzo rzadko już po pierwszym
- Bardzo szybko, a później przekonuję się zazwyczaj, że moje pierwsze wrażenie było mylne

Część czwarta

Poniżej znajdują się pary słów – przeciwieństw, które opisują różne zachowania społeczne. Zaznacz swoje miejsce między tymi skrajnymi określeniami, zakreślając tę literę, która w Twoim odczuciu najwierniej sytuuje Cię w danej przestrzeni.

Przyjazny	A B C D E F	Nieprzyjazny
Poszukujący związków z innymi	A B C D E F	Unikający związków z innymi
Łatwo nawiązujący kontakt	A B C D E F	Odludek, samotnik
Atrakcyjny	A B C D E F	Nieatrakcyjny
Interesujący dla innych	A B C D E F	Nie interesujący dla innych
Lojalny wobec przyjaciół	A B C D E F	Nielojalny wobec przyjaciół
Sympatyczny	A B C D E F	Niesympatyczny
Czuły	A B C D E F	Nieczuły
Tolerancyjny	A B C D E F	Nietolerancyjny
Skierowany na zewnątrz (ekstrawertyk)	A B C D E F	Skierowany do wewnątrz (introwertyk)

Część pierwsza

Zalicz sobie po 1 punkcie za każdą odpowiedź z literą **A**, 2 punkty – za odpowiedź **B** i 3 punkty za odpowiedź **C**. Podlicz uzyskane punkty. Maksymalnie można uzyskać 30 punktów.

Część druga

Zalicz sobie po 2 punkty za każde stwierdzenie oznaczone numerem **nieparzystym**, które uznałeś za **prawdziwe (P)** oraz 2 punkty za każde stwierdzenie oznaczone numerem **parzystym**, które uznałeś za **falszywe (F)**. Podlicz uzyskane punkty.

Część trzecia

Zalicz sobie po 3 punkty za każdą odpowiedź z literą **A**, 2 punkty – za odpowiedź **B** i 1 punkt za odpowiedź **C**. Podlicz uzyskane punkty. Maksymalnie można uzyskać 30 punktów.

Część czwarta

Zalicz sobie po 5 punktów za każdą odpowiedź z literą **A**, 4 punkty – za odpowiedź **B**, 3 punkty – za odpowiedź **C**, 2 punkty – za odpowiedź **D**, 1 punkt za odpowiedź **E** i 0 punktów – za odpowiedź **F**. Maksymalnie można uzyskać 50 punktów.

Podsumuj uzyskane wyniki:

Część pierwsza + część druga =

Część Trzecia + część czwarta =