



ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΣΤΥΛ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

Σημείωσε σε κύκλο την πιθανή απάντησή σου στις παρακάτω περιπτώσεις.

- 1. Αν είμαι προϊστάμενος και υπάρχει μία δουλειά που δεν μου αρέσει αλλά πρέπει να γίνει....**
 - a. την κάνω μόνος μου
 - b. τη δίνω σαν τιμωρία σε κάποιον που λουφάρει
 - c. διστάζω να ζητήσω από κάποιον υφιστάμενό μου να την κάνει
 - d. ζητώ απλά από κάποιον να την κάνει
- 2. Όταν ο προϊστάμενος μου ασκεί άδικη κριτική ...**
 - a. νιώθω άσχημα αλλά δεν μιλάω
 - b. του εξηγώ γιατί πιστεύω ότι με αδικεί
 - c. γίνομαι έξαλλος από θυμό
 - d. ζητώ συγγνώμη για τα λάθη που μου λέει ότι έχω κάνει
- 3. Όταν η αύξηση στο μισθό μου δεν είναι τόσο υψηλή όσο πιστεύω ότι θα έπρεπε να είναι ...**
 - a. λέω στον προϊστάμενο μου ότι πρέπει να κάνουμε κάτι γι' αυτό
 - b. δεν μιλάω
 - c. δεν λέω τίποτε, αλλά δείχνω με άλλους τρόπους στον προϊστάμενο μου να καταλάβει τη δυσαρέσκειά μου
 - d. νιώθω άσχημα
- 4. Όταν με κριτικάρει ένας συνάδελφός μου ...**
 - a. του ανταποδίδω περισσότερα από αυτά που μου είπε εκείνος
 - b. τον αποφεύγω στο μέλλον
 - c. νιώθω άσχημα
 - d. του απαντάω ευθέως αναγνωρίζοντας τα σημεία που έχει δίκιο αλλά και τα σημεία που με αδικεί
- 5. Όταν κάποιος επισημαίνει κάποιο λάθος που έκανα ...**
 - a. ορισμένες φορές το αρνούμαι
 - b. νιώθω φοβερά ένοχος
 - c. σκέφτομαι ότι είναι ανθρώπινο να κάνεις λάθη πού και πού
 - d. σταματώ να συμπαθώ αυτό το άτομο
- 6. Όταν ένας υφιστάμενός μου τα θαλασώνει με μία δουλειά ...**
 - a. εκρήγνυμαι και του μιλάω άσχημα
 - b. έρχομαι σε πολύ δύσκολη θέση να του μιλήσω γι' αυτό
 - c. ελπίζω ότι θα τα πάει καλύτερα την επόμενη φορά
 - d. του εξηγώ τα λάθη του και του δίνω μία ευκαιρία να επανορθώσει
- 7. Όταν πρέπει να μιλήσω σε ένα ανώτερο στέλεχος ...**
 - a. δεν μπορώ να τον κοιτάξω στα μάτια
 - b. νιώθω άβολα
 - c. σκέφτομαι « θα του δείξω εγώ » και τον κοιτάζω με άγριο βλέμμα
 - d. αισθάνομαι άνετα και απολαμβάνω την επικοινωνία

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ



1. Οι **παθητικοί** μάνατζερ απεχθάνονται να ζητούν από τους ανθρώπους τους να κάνουν δυσάρεστες δουλειές, με αποτέλεσμα να καταλήγουν συχνά να τις κάνουν οι ίδιοι (απαντήσεις a, c). Οι **επιθετικοί** μάνατζερ ίσως αναθέσουν μια τέτοια εργασία ως τιμωρία (απάντηση b). Ο **θετικός** μάνατζερ ίσως διστάσει να ζητήσει από τον υφιστάμενό του κάτι τέτοιο, αλλά τελικά θα το ζητήσει απλά και φυσιολογικά (απάντηση d).
2. Ο **επιθετικός** μάνατζερ θυμώνει όταν δέχεται κριτική και είναι πιθανόν να φερθεί άσχημα (απάντηση c). Ο **παθητικός** μάνατζερ συνήθως νιώθει άσχημα ή ακόμα και ένοχος ακόμα κι όταν δεν φταίει, αλλά δεν μιλάει (απάντηση a, d). Ο **θετικός** μάνατζερ κρατάει την ηρεμία του και προσπαθεί να εξηγήσει με επιχειρήματα γιατί θεωρεί άδικα τα σχόλια και τις επισημάνσεις που του γίνονται (απάντηση b).
3. Όταν στους ανθρώπους δεν αρέσει μία κατάσταση, αλλά δεν λένε τίποτα γι' αυτό, φανερώνει μία **παθητική** συμπεριφορά (απαντήσεις b, d). Η πικρία όμως που συσσωρεύεται μέσα τους συχνά οδηγεί σε καλυμμένες **επιθετικές** συμπεριφορές, δηλαδή αντεπιτίθενται με άλλους «πλάγιους» τρόπους (απάντηση c). Η απάντηση a αντιπροσωπεύει τη **θετική** συμπεριφορά.
4. Η απάντηση a – «θα του ανταποδώσω τα διπλά απ' όσα μου είπε αυτός» - είναι **επιθετική** αντίδραση. Οι απαντήσεις b, c είναι **παθητικές**, ενώ η απάντηση d περιγράφει **θετική** συμπεριφορά.
5. Μία κοινή αντίδραση όταν κάποιος επισημαίνει ένα λάθος μας, είναι το να νιώσουμε ένοχοι, αντίδραση που δείχνει **παθητική** συμπεριφορά (απάντηση b), να αντιπαθήσουμε αυτό το άτομο ή ακόμα και να αρνηθούμε ότι το κάναμε, αντιδράσεις **επιθετικής** συμπεριφοράς (απαντήσεις a, d). Οι **θετικοί** όμως άνθρωποι γνωρίζουν ότι έχουν το δικαίωμα να κάνουν λάθη (απάντηση c) .
6. Το να ξεσπάς πάνω σε έναν εργαζόμενο είναι αντίδραση του **επιθετικού** τύπου, που δε σέβεται τα δικαιώματα και τα συναισθήματα του εργαζόμενου (απάντηση a). Οι απαντήσεις b, c είναι **παθητικές** συμπεριφορές. Η απάντηση d περιγράφει τη **θετική** συμπεριφορά.
7. Το να νιώθεις άβολα όταν πρέπει να μιλήσεις σε ένα ανώτερο στέλεχος και να μην μπορείς καν να κοιτάξεις το άτομο αυτό στα μάτια είναι εξαιρετικά **παθητικό** σημάδι επικοινωνίας (απαντήσεις a, b). Το άγριο βλέμμα και η σκέψη «θα του δείξω εγώ» φανερώνει συσσωρευμένο θυμό και **επιθετικό** στυλ συμπεριφοράς (απάντηση c). Αν, αντίθετα, απολαύσεις τη μεταξύ σας επικοινωνία, τότε επικοινωνείς **θετικά** (απάντηση d). Και αυτό είναι σπουδαίο!