

TEST: *Umíte naslouchat?*

(Smékal, 1989, s. 271 – 272)

INSTRUKCE:

Na každou otázku odpovězte zaškrtnutím ANO nebo NE. Pokuste se odhadnout, jak reagujete obvykle, ve většině situací.

1. Myslíte asi čtyřikrát rychleji než, jak se běžně mluví. Využíváte tento nadbytek času k tomu, abyste přemýšlel/a o jiných věcech, zatímco sledujete konverzaci?	ANO	NE
2. Když někdo hovoří, věnujete pozornost spíše faktům než celkové myšlence, kterou vám chce sdělit?	ANO	NE
3. Vyhýbáte se naslouchat věcem, o nichž cítíte, že pro vás budou příliš obtížně pochopitelné?	ANO	NE
4. Můžete posoudit podle vzhledu a způsobu řeči mluvčího, že to, co řekne, nebude nijak důležité?	ANO	NE
5. Když k vám někdo hovoří, snažíte se ho přesvědčit, že mu pozorně nasloucháte, i když tomu tak není?	ANO	NE
6. Jste zaujat/a proti některým slovům a větám natolik, že nejste schopen/schopna objektivně naslouchat?	ANO	NE
7. Zabýváte se v duchu jinými věcmi, když se domníváte, že mluvčí nemůže říci zvlášť zajímavého?	ANO	NE
8. Nasloucháte-li někomu, rozptyluji vás pohledy a zvuky z okolí?	ANO	NE
9. Uvede-li vás do rozpaků nebo vás popudí to, co mluvčí říká, snažíte se problém vyřešit tím, že ho přerušíte (nebo nad tím okamžitě přemýšlíte)?	ANO	NE

Vyhodnocení testu:

Sečtete všechna NE. Čím více odpovědí NE, tím jste lepší posluchač (naslouchač). Čím více odpovědí ANO, tím více chyb v naslouchání děláte.

Pozor! Dokonalý posluchač je jen výjimečný, test obsahuje běžné komunikační chyby. Máte-li výsledek 9 NE, pak jste buď takto výjimečný člověk nebo nejste k sobě objektivní a idealizujete se. Vynikající je výsledek 7 – 8 NE.

V opačném případě, kdy výsledek je 1 – 2 jste buď velmi chybující posluchač a uvědomění svých nedostatků a konkrétních chyb vám dává možnost se zdokonalovat v naslouchání, nebo jste k sobě hyperkritičtí (vaše sebehodnocení není přiléhavé).

Výsledek 4 – 6 NE, znamená, že jste na tom s nasloucháním podobně jako většina lidí.