

QUIZ DE ESTILO DE COMUNICAÇÃO

As perguntas a seguir te ajudarão a ter uma ideia do seu estilo de comunicação. Marque qualquer uma das questões para a qual sua resposta seja "sim". Entretanto, você provavelmente perceberá que muitas das coisas que você faz de vez em quando, então só marque aquelas que melhor te descrevem. O estilo que você mais marcar é o seu estilo de comunicação dominante.

1. PASSIVO

1. Você tenta deixar seus sentimentos de lado, ao invés de expressá-los para os outros? _____
2. Você teme que se expressar fará com que os outros fiquem irritados ou que eles não gostarão de você? _____
3. Você costuma dizer coisas como "Eu não me importo" ou "Isso não é um problema pra mim" quando você realmente se importa ou isso realmente é um problema? _____
4. Você fica quieto ou tenta não "causar problemas" porque não quer chatear os outros? _____
5. Você costuma se deixar levar pela opinião dos outros porque não quer ser diferente? _____

Total: _____

2. AGRESSIVO

1. Você está mais preocupado(a) em como seguir o seu caminho, independente do impacto que isso vai causar nos outros? _____
2. Você grita, xinga ou usa outras formas agressivas de se comunicar regularmente? _____
3. Seus amigos têm medo de você? _____
4. Você é desrespeitoso com os outros quando está se comunicando com eles, não se preocupando de verdade se eles conseguirem o que querem, desde que suas necessidades sejam satisfeitas? _____
5. Você tem uma atitude de "ou é do meu jeito ou não é"? Alguma vez alguém já te descreveu assim? _____

Total: _____

3. PASSIVO-AGRESSIVO

1. Você tem a tendência em ser sarcástico quando se sente nervoso? _____
2. Você tende a "ficar na sua" e em silêncio com as pessoas quando está nervoso(a) com elas? _____
3. Você costuma se pegar dizendo uma coisa e pensando outra, como fazer o que a outra pessoa quer apesar de estar com vontade de fazer outra? _____
4. Você geralmente reluta em expressar suas emoções mas percebe que acaba se expressando de outras formas, como batendo portas ou outros comportamentos agressivos? _____
5. Você tem medo de que caso você se expresse isso fará com que as pessoas fiquem irritadas ou parem de gostar de você, e acaba tentando passar sua mensagem de formas mais sutis? _____

Total: _____

4. ASSERTIVO

1. Você acredita que você tem o direito de expressar suas opiniões e emoções? _____
2. Quando você tem um desentendimento com alguém, você é capaz de expressar suas opiniões e emoções de forma clara e honesta? _____
3. Quando você está conversando com os outros, você os trata com respeito enquanto também respeita a si mesmo? _____
4. Você ouve atentamente o que os outros estão dizendo, deixando claro que você está tentando entender a perspectiva do outro? _____
5. Você tenta negociar com os outros se tiver objetivos diferentes, ao invés de estar focado em conseguir apenas o que você quer? _____

Total: _____

Quiz retirado do livro "DBT made simple: A Step-by-Step Guide to Dialectical Behavior Therapy" e traduzido pelo Psicólogo Diego Fernandes Souza (CRP 16/2801).