

## <부록2. 나의 의사소통 유형은?>

1번 칸	회유형	2번칸	비난형	3번칸	초이성형	4번칸	산만형	5번칸	일치형
------	-----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	-----

사티어 의사소통유형 검사 결과 점수가 높은 유형이 당신의 의사소통 유형에 해당 됩니다.

자세한 내용이 궁금하신 분은 삼양문화 진로교육연구원에서 만든 YouTube 내용을 참고하세요! [https://www.youtube.com/watch?v=8\\_c2Gp-H-v4](https://www.youtube.com/watch?v=8_c2Gp-H-v4)



# 나의 의사소통 유형은?

**나의 역기능적 의사소통유형은?**

스트레스 상황에서 나타나는 나와 상대방의 의사소통유형

**역기능적 의사소통 유형**

인간관계는 의사소통을 통해 이루어진다.  
의사소통을 잘 하려면, 자존감이 높아야한다.  
그렇지 않으면 내면을 표현하는데 두려움이 생겨서,  
말하지 의사소통을 할 수가 없다.

**의사소통= 대처방식이다.**

**1. 회유형**

다른 사람에게 맞춰주는 타입.  
나를 무시하고, 상황과 타인만 중시하는 경우.  
(사과하는, 간청, 장정, 변명, 애달하기, 의존적인, 지나치게 상냥 등)

'나는 아무것도 못한다', '모두 다 내 잘못이다.'

자기희생이라는 역덕으로 자신의 가치를 높이고자 한다.

장점 : 겸손하고, 배려하는 모습, 돌봄, 상대방에게 민감  
내면의 감정: 상처, 슬픔, 불안, 억울, 수치심  
신체화 증상: 화병, 편두통,

**2. 비난형**

자신이 항상 옳다. 다른 사람들의 입장을 잘 받아들이지 않고,  
자신의 기대를 충족시키지 않으면 화를 낸다.  
(남의 탓, 소리치기, 화난표정, 판단, 명령, 결정 잡기, 폭력 등)

타인을 무시하고, 상황과 자신만 중시하는 타입.

'너 때문에 내가 괴롭다.', '내가 제대로 했어이지.'

\* 장점= 추진력, 지도력, 내적 에너지 높음.  
\* 내면의 감정= 두려움, 분노, 억눌린 상처  
\* 신체화 증상= 근육의 긴장, 요통, 고혈압, 심장병,

**3. 초이성형**

감정을 느끼지 못하지만, 엄청난 감정을 숨기고 있는 사람  
논리적인 말들로 숨어버리는.  
(딱딱하고 경직, 냉담함, 건지하고, 우월한 척, 지루함, 무지바함 등)

상황만 중시하고, 나와 상대방 모두 무시하는 타입.

'인간은 이성적이어야 해', '생각을 잘해라.'

\* 장점= 지적이고, 문제해결 능력, 논리적  
\* 내면의 감정= 외로움, 고독, 공허함, 상처를 쉽게 받음  
\* 신체화 증상= 암, 피부질환, 심장질환, 등....

**4. 산만형(부적절형, 회피형, 철회형)**

산만, 회피, 철회 등의 방식으로 현실도피  
유머감각이 뛰어나 즐거워보인다.  
(지나치게 활동적, 둔감해보이는, 피상적인, 모르는 척 하는 등)

상황, 나, 상대방 다 무시하는 타입.

\* 장점= 유머, 자발적 행동, 창의력, 재미, 유연성, 철회  
\* 내면의 감정= 진짜 감정 보이지 않는, 매우 민감함, 외로움 고립됨,  
격정, 슬픔, 공허, 혼란스러운

그렇다면, "일치형 의사소통"의 특징은 무엇일까?

1. 자기의 감정, 생각을 있는 그대로 느낀다.
2. 감정이나 생각을 적절하게 표현할 줄 안다.
3. 자신, 상대방, 상황을 모두 고려한 의사소통을 한다.
4. 자기와 다른 사람을 사랑한다.
5. 자기와 다른 사람에 대해 편안하게 받아들이나.
6. 친밀감에 대해 개방적이다.
7. 상처받은 것을 기꺼이 감수한다.

여러분은  
"스트레스 상황" = 부부싸움? 직장 내 관계? 에서  
어떤 식으로 대처하고 있나요?

1. 회유 (내가 문제지...)
2. 비난 (제 인간이 문제야!!)
3. 초이성 (정신차리고 생각해보)
4. 부적절형(아무말~ 뭐? 뭐라고?)

지금까지 사용해왔던 대처방식(의사소통유형)이  
적절했다고 생각하나요? 변화가 필요하다고 생각하나요?

링크: <https://blog.naver.com/hello-family-/223075281940>