

사티어 의사소통 유형 검사

이름:

성별:

나이:

■ 다음 문항을 읽고 자신에게 그렇다고 생각이 되면 응답 칸에 “1”을 표시하고, 아니라고 생각되면 “0”을 표시하세요.
응답 칸의 색칠된 부분에만 응답을 하면 됩니다.

맨 밑의 합계 칸에는 같은 색깔별로 합계를 적으세요.

번호	문항	응답				
예문	나는 소극적인 편이다	0				
1	나는 상대방이 불편하게 보이면 비위를 맞추려고 한다.					
2	나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다.					
3	나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는편이다.					
4	나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다.					
5	나는 타인의 평가에 구애받지 않고 내 의견을 말한다.					
6	나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 내 탓으로 돌린다.					
7	나는 다른 사람들의 의견을 무시하고 내 의견을 주장하는 편이다.					
8	나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다.					
9	나는 다른사람들로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다.					
10	나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다.					
11	나는 지나치게 남을 의식해서 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다.					
12	나는 내 의견이 받아들여지지 않으면 화가나서 언성을 높인다.					
13	나는 나의 견해를 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 인용한다.					
14	나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주 하고 탄전을 피우는 편이다.					
15	나는 다른 사람이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다.					
16	나는 사람들의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다.					
17	나는 타인의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다.					
18	나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다.					
19	나는 곤란하거나 난처할 때는 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려하는 편이다.					
20	나는 나 자신에 대해 편안하게 느낀다.					
21	나는 타인을 배려하고 잘 돌보아주는 편이다.					
22	나는 명령적이고 지시적인 말투를 자주 사용하기 때문에 상대가 공격받았다는 느낌을 받을 때가 있다.					
23	나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다.					
24	나는 불편한 상황에서는 안절부절하거나 가만히 있지를 못한다.					
25	나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다.					
26	나는 다른 사람들이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다.					
27	나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다.					
28	나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다.					
29	나는 한 주제에 집중하기보다는 화제를 자주 바꾼다.					
30	나는 다양한 경험에 개방적이다.					
31	나는 타인의 요청을 거절하지 못하는 편이다.					
32	나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다.					
33	나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다.					
34	나는 분위기가 침체되거나 지루해지면 분위기를 바꾸려고 한다.					
35	나는 나만의 독특한 개성을 존중한다.					
36	나는 나 자신의 가치가 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다.					
37	나는 타인으로부터 비판적이거나 통성이 없다는 말을 듣기도 한다.					
38	나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 경직된 자세를 취하는 편이다.					
39	나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다.					
40	나는 누가 나의 의견에 반대해도 감정이 상하지 않는다.					
합계 점수(색깔별)						

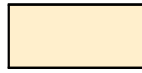
사티어 의사소통 유형 검사 결과 참고자료



회유형



비난형



초이성형



산만형



일치형

1. 회유형

- 회유형은 자신의 내적 감정이나 생각을 무시하고 타인의 비위에 맞추려는 성향을 말합니다. 따라서 다른 사람의 의견에 무조건 동조하고 비굴한 자세를 취하며 사죄와 변명을 하는 등 지나치게 착한행동을 보일 수 있습니다. 이 유형에게 나타나는 특징은 감정억제, 짜증, 걱정, 공황습격, 자살생각등이 있습니다. 대부분의 사람들로 부터 불임성이 있고 적절한 행동을 하는 것 처럼 보이기도 합니다. 하지만 내면에는 자신의 진정한 감정을 존중하지 못하고, 다른 사람들의 비위를 맞추기 때문에 곁에 누가 없으면 죽은 목숨과 같다고 느끼며 타인이 조금이라도 불편해보이면 시간, 돈, 생명까지도 주어 가면서 비위를 맞추기도 합니다. 정작 자신은 무엇을 요청하지도 못하고 자신을 힘이 없고 가치 없는 존재라고 생각하며 변명하고 아부하며 타인과의 상호작용 상황만 존중할 가능성이 있습니다.

2. 비난형

- 비난형은 타인을 무시하는 성향을 보입니다. 자신을 보호하기 위해 다른사람을 괴롭히거나 비난하는 환경을 타는 유형입니다. 타인의 말이나 행동을 비난하고 통제하며 명령하는데, 외적으로 보이는 행동은 공격적이나 내적으로는 소외감을 느끼며 외로운 실패자라 생각합니다. 이 유형에게는 분노, 짜증, 적대감, 폭력, 반사회적 특성이 나타날 수 있습니다. 비난할 때 사람들은 자기주장이 강하고, 독선적, 명령적, 지시적, 잘못을 남탓하고 참을성이 없으며 다른 사람들에게 자신을 힘이 있고 강한 사람처럼 보이려고 하며 타인을 비난할 때 마치 다른 사람들이 자신의 통제하에 있다고 느끼지만 이것은 환상에 지나지 않고 합니다. 내적인 힘을 지닌 사람이 비난형에 도전하면 이들은 쉽게 흔들리고 무너져 내리기도 합니다.

3. 초이성형

- 초이성형은 자신과 타인을 모두 무시하고 상황만을 중시합니다. 규칙과 옳은 것만을 절대시하는 극단적인 객관성을 보이며 매우 완고하고 냉담한 자세를 취하고 독재적인 행동을 하지만 내적으로는 쉽게 상처받으며 소외감을 느끼게 됩니다. 이 유형은 우울증, 정신병, 집착증, 강박증, 사회적절회, 공감력부족 등이 나타날 수 있습니다. 지나치게 이성적, 단지 상황만을 존중하며 정보와 논리의 수준에서 기능하려고 하는데 주로 부정적인 측면을 언급할 가능성이 높습니다. 어떤 감정표출도 없고 정확, 실수하지 않기 위한 경직된 자세 항상 자신이 옳다는 것을 증명하고자 하며 조용하고 냉정하며 침착하지만 내면에는 외움이 있을 수 있습니다.

4. 산만형

- 산만형은 초이성형과는 반대로 자신, 타인, 상황을 모두 무시합니다. 정서적으로 혼란된 심리상태를 보이며 주제나 상황에 맞지 않은 말을 하며 산만하게 행동합니다. 이 유형은 혼란스러움, 부적절함, 낮은 충동통제, 우울증, 타인의 권리침해 등이 나타날 수 있습니다. 재미있거나 익살스러운 모습과 혼돈, 늘 쉬지 않고 움직이며 사람들과의 관심을 분산시키려고 합니다. 생각이 자주 바뀌고 한꺼번에 많은 행동, 내면적으로는 아무도 상관하지 않고 현재 있는 곳이 자기가 있기에 적절치 않다고 생각하며 말하거나 생각하는 것이 타인과 일치하지 않을 가능성이 있다고 합니다.

5. 일치형

- 앞의 유형들과는 달리 기능적인 유형으로 의사소통의 내용과 내적 감정이 일치합니다. 의사소통이 매우 진실하며 자기 감정을 잘 알아차리며 이를 적절하게 표현합니다. 또한 높은 자기 가치감으로 생동적이며 창조적이고 독특한 유능한 행동양식을 보이기도 합니다. 일치적 의사소통을 위해 자신, 타인, 상황을 지각하고 대화할 때 충분한 관심을 가지고 신체적 메시지를 지각하고 자기의 방어와 가족규칙을 자각합니다. 대체적으로 일형을 사용하는 사람들은 자신의 독특성을 인정하고 대인관계의 상호작용적인 에너지가 자연스럽게 순환, 개성이 뚜렷하고 자신과 타인 모두를 신뢰하며 친밀한 관계를 맺는다고 합니다.