



사티어의 의사소통 유형

● 다음은 일상생활 속 대화의 태도에 관한 질문이다. 자신에게 해당하는 문항의 흰색 칸에 ○를 표시하고 합계를 내어 자신의 의사소통 유형을 알아보자. (예: 1번에 해당하면 A, 5번에 해당하면 E에 ○를 표시한다.)

번호	문항	유형				
		A	B	C	D	E
1	나는 상대방이 불편해 보이면 비위를 맞추려고 한다. ▶ A					
2	나는 일이 잘못되었을 때 자주 상대방의 탓으로 돌린다. ▶ B					
3	나는 무슨 일이든지 조목조목 따지는 편이다. ▶ C					
4	나는 생각이 자주 바뀌고 동시에 여러 가지 행동을 하는 편이다. ▶ D					
5	나는 타인의 평가에 구애받지 않고 나의 의견을 말한다. ▶ E					
6	나는 관계나 일이 잘못되었을 때 자주 나의 탓으로 돌린다. ▶ A					
7	나는 다른 사람의 의견을 무시하고 나의 의견을 주장하는 편이다. ▶ B					
8	나는 이성적이고 차분하며 냉정하게 생각한다. ▶ C					
9	나는 다른 사람으로부터 정신이 없거나 산만하다는 소리를 듣는다. ▶ D					
10	나는 부정적인 감정도 솔직하게 표현한다. ▶ E					
11	나는 지나치게 남을 의식하고 나의 생각이나 감정을 표현하는 것을 두려워한다. ▶ A					
12	나는 나의 의견이 받아들여지지 않으면 화가 나서 언성을 높인다. ▶ B					
13	나는 나의 의견을 분명하게 표현하기 위해 객관적인 자료를 자주 활용한다. ▶ C					
14	나는 상황에 적절하지 못한 말이나 행동을 자주 하고 탄전을 피우는 편이다. ▶ D					
15	나는 다른 사람이 내게 부탁을 할 때 내가 원하지 않으면 거절한다. ▶ E					
16	나는 다른 사람의 얼굴 표정, 감정, 말투에 신경을 많이 쓴다. ▶ A					
17	나는 다른 사람의 결점이나 잘못을 잘 찾아내어 비판한다. ▶ B					
18	나는 실수하지 않으려고 애를 쓰는 편이다. ▶ C					
19	나는 곤란하거나 난처할 때 농담이나 유머로 그 상황을 바꾸려 하는 편이다. ▶ D					
20	나는 나 자신을 편안하게 느낀다. ▶ E					
21	나는 다른 사람을 배려하고 잘 돌보아 주는 편이다. ▶ A					
22	나는 명령적이고 지시적인 말투를 자주 사용하기 때문에 상대가 공격받았다는 느낌을 받을 때가 있다. ▶ B					
23	나는 불편한 상황을 그대로 넘기지 못하고 시시비비를 따지는 편이다. ▶ C					
24	나는 불편한 상황에서 안절부절못하거나 가만히 있지 못한다. ▶ D					
25	나는 모험하는 것을 두려워하지 않는다. ▶ E					
26	나는 다른 사람이 나를 싫어할까 두려워서 위축되거나 불안을 느낄 때가 많다. ▶ A					
27	나는 사소한 일에도 잘 흥분하거나 화를 낸다. ▶ B					
28	나는 현명하고 침착하지만 냉정하다는 말을 자주 듣는다. ▶ C					
29	나는 한 주제에 집중하기보다는 화제를 자주 바꾸는 편이다. ▶ D					
30	나는 다양한 경험에 개방적이다. ▶ E					
31	나는 다른 사람의 요청을 거절하지 못하는 편이다. ▶ A					
32	나는 자주 근육이 긴장되고 목이 뻣뻣하며 혈압이 오르는 것을 느끼곤 한다. ▶ B					
33	나는 나의 감정을 표현하는 것이 힘들고, 혼자인 느낌이 들 때가 많다. ▶ C					
34	나는 분위기가 가라앉거나 지루해지면 분위기를 바꾸려 한다. ▶ D					
35	나는 나만의 독특한 개성을 존중한다. ▶ E					
36	나는 나 자신이 가치가 없는 것 같아 우울하게 느껴질 때가 많다. ▶ A					
37	나는 다른 사람으로부터 비판적이거나 융통성이 없다는 말을 듣기도 한다. ▶ B					
38	나는 목소리가 단조롭고 무표정하며 뻣뻣하고 긴장된 자세를 취하는 편이다. ▶ C					
39	나는 불안하면 호흡이 고르지 못하고 머리가 어지러운 경험을 하기도 한다. ▶ D					
40	나는 누가 나의 의견에 반대해도 감정이 상하지 않는다. ▶ E					
합계						



사티어의 의사소통 유형



< A. 회 유 형 >



자신



타인



상황



사티어의 의사소통 유형



< A. 회 유 형 >



'자신'을 무시하고

'타인'과 '상황'을 존중하는

의사소통 유형

- 자신의 생각과 감정을 억제하고 상대방의 감정을 우선적으로 생각함
- 갈등을 피하고 사죄와 변명을 자주 하며 상대방의 의견에 쉽게 동조함
- 자신을 낮추어 상대방을 만족시키려고 함
- 감정적으로 상처를 많이 받고 슬픔과 걱정이 많음
- 자신의 감정을 억제하는 만큼 억눌린 분노도 존재함



사티어의 의사소통 유형



< B. 비 난 형 >



자신



타인



상황



사티어의 의사소통 유형



< B. 비 난 형 >



'타인'을 무시하고

'자신'과 '상황'을 존중하는

의사소통 유형

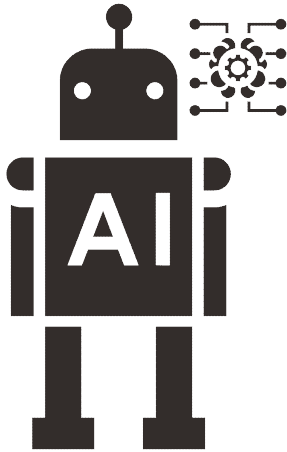
- 자신을 강하게 보이기 위해 상대방을 공격하고 비난함
- 상대방의 결점을 발견하여 비난하고, 타인의 말과 행동을 통제하려 함
- 외면적으로 공격적 행동을 보이지만 내면적으로는 소외감을 느끼며 자신을 외로운 존재라고 여김
- 분노와 비난, 고함과 화난 표정 등으로 의사를 표현하지만 스스로 통제 불능에 대한 두려움을 느낌



사티어의 의사소통 유형



< C. 초 이성형 >



자신



타인



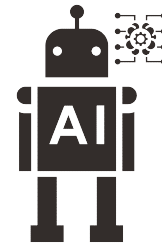
상황



사티어의 의사소통 유형



< C. 초 이성형 >



'자신'과 '타인'은 무시하며
'상황'만을 존중하는
의사소통 유형

- 원칙과 규칙만을 절대적으로 여기며 지나치게 이성적이고 냉정하게 상황에 초점을 맞춤
- 자신의 혼란, 능력 부족을 감추기 위해 일반적인 이론과 규칙을 주장하는 데 관심을 기울임
- 외면적으로는 무감각하게 행동하나 내면적으로는 쉽게 상처받고 불안해하며 두려워함
- 감정적인 요소들에 대한 갈증을 갖기도 함



사티어의 의사소통 유형



< D. 혼란형 >



자신



타인



상황



사티어의 의사소통 유형



< D. 혼란형 >



'자신', '타인', '상황'을
모두 무시하는
의사소통 유형

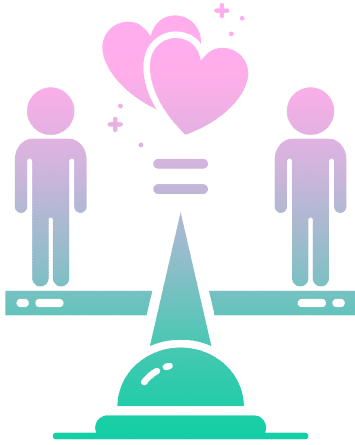
- 주제에 관심을 두지 않고 상황과 관련 없는 행동을 함
- 안절부절못하고 계속 몸을 움직이거나, 반대로 지나치게 소극적으로 행동하는 성향을 보임
- 심각한 상황을 피하기 위해 농담을 던지거나 의미 없는 이야기를 늘어놓기도 함
- 모두가 자신을 거부한다는 생각을 갖고 있어 고독감을 느끼며, 자신을 무가치하다고 여기기도 함



사티어의 의사소통 유형



< E. 일 치 형 >



자신



타인



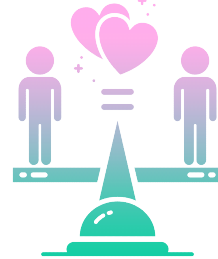
상황



사티어의 의사소통 유형



< E. 일 치 형 >



'자신', '타인', '상황'을
모두 존중하는
의사소통 유형

- 말과 행동, 내면의 감정이 일치하며 균형을 이룸
- 자신의 생각과 감정, 기대, 자신이 원하는 것과 원하지 않는 것에 대한 표현이 정직하고 개방적임
- 심리적으로 안정되었으며 자신의 감정을 언어로 정확하고 적절하게 표현할 줄 앎
- 자신을 가치 있다고 여기며 상대방을 존중하고 신뢰함



사티어의 의사소통 유형



< 유형 구분 >

역기능적 의사소통 유형

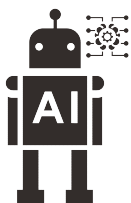
바람직하지 못한 의사소통 유형



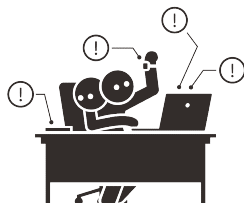
A. 회유형



B. 비난형



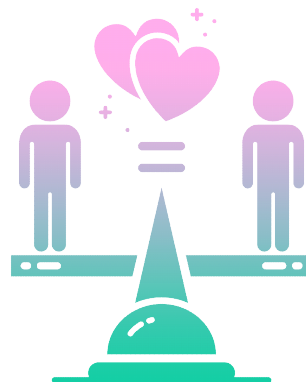
C. 초이성형



D. 혼란형

기능적 의사소통 유형

바람직한 의사소통 유형



E. 일치형