

Szeretetlen Teszt

A teszt 30 kijelentéspárt tartalmaz. Válassza ki mindegyik párból azt, amelyik leginkább jellemző Önre. A kijelentésekben gyakran szerepel a „számomra fontos személy” kifejezés. Ilyenkor gondoljon az életében fontos szerepet játszó személyekre (barátokra, szülőkre, kollégákra, ismerősökre). Akkor kezdjen bele a tesztbe, amikor nyugodtnak érzi magát és ráér. Előfordulhat, hogy mindkettő állítás igaz, ahogy az is, hogy egyiket sem érzi teljesen igaznak. Azt jelölje meg, amit első olvasásra igaznak érez.

- Szeretem, ha elismerésben részesítenek. **A**
Szeretem, ha megölelnek. **E**
- Szeretek kettesben lenni azzal, aki fontos számomra. **B**
Amikor segítséget kapok valakitől, érzem, hogy szeret. **D**
- Szeretek ajándékot kapni. **C**
Szeretek találkozni a barátaimmal. **B**
- Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor segít nekem valamiben. **D**
Akkor érzem, hogy valaki szeret, amikor megérint. **E**
- Ha egy barátom átölel, érzem, hogy szeret. **E**
Ha egy barátomtól ajándékot kapok, érzem, hogy szeret. **C**
- Szeretek közös programot csinálni a barátaimmal. **B**
Szeretem megérinteni azokat az embereket, akik fontosak a számomra. **E**
- A szeretet látható jelképei (az ajándékok) sokat jelentenek nekem. **C**
Az elismerő szavak, a dicséret szeretetet közvetítenek számomra. **A**
- Szeretem a fizikai közelségét érezni azoknak, akik fontosak számomra. **E**
Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. **A**
- Szeretek együtt időzni a barátaimmal és a számomra fontos személyekkel. **B**
Szeretek ajándékot kapni a barátaimtól. **C**
- Az elfogadást kifejező szavak nagyon fontosak a számomra. **A**
Ha valaki segít nekem, tudom, hogy szeret. **D**
- Szeretek közös tevékenységekben részt venni a barátaimmal és a számomra fontos emberekkel. **B**
Szeretem, ha kedves szavakat mondanak nekem. **A**
- Jobban hat rám, amit valaki tesz, mint amit mond. **D**
Az ölelés összetartozást és megbecsülést fejez ki számomra. **E**
- Értékelem a dicséretet, és kerülöm a kritikát. **A**
Sok kisebb ajándék többet jelent számomra, mint egy nagyobb. **C**
- Akkor érzem közel magamat másokhoz, amikor beszélgetünk, vagy együtt csinálunk valamit. **B**
Közelebb érzem magam a barátaimhoz, ha gyakran megérintenek. **E**
- Szeretem, ha megdicsérik valamiért, amit tettem, vagy elértem. **A**
Ha valaki megtesz a kedvemért olyasmit, amit nem nagyon kedvel, tudom, hogy szeret. **D**
- Szeretem, ha a barátaim és a hozzám közel álló emberek megérintenek. **E**
Szeretem, amikor valaki őszinte érdeklődéssel hallgatja, amit mondok. **B**
- Amikor valaki segít elvégezni egy feladatot, érzem, hogy szeret. **D**
Nagyon örülök, amikor ajándékot kapok. **C**
- Szeretem, ha megdicsérik a külsőmet. **A**
Ha valaki időt szán arra, hogy megértse az érzéseimet, érzem, hogy szeret. **B**
- Biztonságban érzem magam, amikor egy számomra fontos személy megérint. **E**
A szívességek szeretetet fejeznek ki számomra. **D**
- Nagyra értékelem, ha valaki megtesz értem valamit. **D**
Szeretek olyan ajándékot kapni, amit valaki saját kezűleg készít nekem. **C**
- Nagyon jól érzem magam, amikor valaki teljes figyelmével felém fordul. **B**
Nagyon jól érzem magam, amikor valaki szívességet tesz nekem. **D**
- Ha valaki megajándékozik a születésnapomon, érzem, hogy szeret. **C**
Ha valaki személyes szavakkal köszönt fel a születésnapomon, érzem, hogy szeret. **A**
- Ha valakitől ajándékot kapok, tudom, hogy gondol rám. **C**

- Ha valaki segít a feladataim elvégzésében, érzem, hogy szeret. **D**
24. Nagyra értékelem, ha valaki türelmesen meghallgat, és nem szakít félbe. **B**
Nagyra értékelem, ha valaki ajándékkal emlékezik meg a különleges napokról. **C**
25. Szeretem, ha a számomra fontos emberek törődnek azzal, hogy segítsenek a feladataim elvégzésében. **D**
Szeretem a hosszú kirándulásokat a barátaim társaságában. **B**
26. Szeretem átölelni és megpuszítani a barátaimat, és örülök, ha ők is átölelnek és pusztít adnak. **E**
Örülök, ha minden különösebb ok nélkül ajándékkal lepnek meg. **C**
27. Szeretem, ha valaki kifejezi a megbecsülését irántam. **A**
Szeretem, ha végig rám néz az, akivel beszélgetek. **B**
28. Nagy jelentőséget tulajdonítok azoknak az ajándékoknak, amelyeket a barátaimtól kapok. **C**
Jó érzés, ha egy barátom, vagy valaki, akit szeretek, megérint. **E**
29. Amikor valaki szívesen teljesíti a kérésemet, érzem, hogy szeret. **D**
Ha valaki elmondja nekem, hogy nagyra becsül, érzem, hogy szeret. **A**
30. Minden nap szükségem van arra, hogy megérintsenek. **E**
Minden nap szükségem van arra, hogy megdicsérjenek. **A**

(Forrás: <https://szeretetlenyek.hu/>)

A Szeretetlenyelv Teszt kiértékelése

A szeretetlenyelvek személyre szabott alkalmazása erősítheti a kapcsolatok zökkenőmentességét. Egyszerűen, lényegre törően kifejezhetjük vele a másik iránti megbecsülésünket. Azt is, hogy mire van leginkább szükségünk. Tudatos használata erősíti a kapcsolatokat és feszültség mentesebbé teheti a mindennapokat.

Számolja össze, hogy az adott betűjelekből összesen hányat választott.

Összesen: **A** **B** **C** **D** **E**

A = Elismerő szavak **B = Minőségi idő** **C = Ajándékok** **D = Szívességek** **E = Testi érintés**

Értékelés:

Amelyik szeretetlenyelv betűjeléből a legtöbbet választotta, az az elsődleges szeretetlenyelve. Ez a szám mindegyik nyelv esetében maximum tizenkettő lehet. Ha két értéke is egyenlően magas, akkor Önnek két elsődleges szeretetlenyelve van. Ha pedig a legmagasabb pontszámmal közel azonos szám is szerepel a végeredményben, ez azt jelenti, hogy van egy másodlagos szeretetlenyelve is. Ez a kifejezési forma szintén fontos az Ön számára.

A szeretetlenyelvekről részletesebben:

A= Elismerő szavak: Az egyik legfontosabb a személynek az, hogy szóban megdicsérik. Például: Köszönöm, hogy megcsináltad! Nagyra értékelem benned a humorodat! Akiknek ez lényeges, azok szárnyakat kapnak az egyenes és őszinte dicsérő, bátorító szavaktól és az elismerő kijelentésektől. Viszont könnyen lehangolja őket a kritika, a bántó, ítélkező hozzáállás.

B= Minőségi idő nyelve: Akiknek a legfőbb igénye, hogy szerettei bizonyos időközönként osztatlan figyelmet fordítsanak rá. Igényli, hogy csak vele foglalkozzanak, együtt legyenek közös tevékenységet végezve. Lehet ez napi félóra, akár a hétből egy egész nap. Leginkább az emlékezetes közös élmények töltik fel. Az ilyen személyek hálásak a jó beszélgetésekért vagy azért, ha elkísérik őket valahová. Csalódást okoz nekik, amikor lemondják velük a találkozót. Nehezen viselik, amikor a rohanó mindennapokban nem jut elég idő rájuk. Például: Annyira szeretnék a barátaimmal közösen nyaralni, de már mindenki szervezett mást.

C= Ajándékozás nyelve: Akinek ez elsődleges fontosságú, képes régi ajándékokat, tárgyakat őrizgetni. Emlékszik rá, mikor és kitől kapta az adott tárgyat.

Például: A születésnapomra kaptam ezt az órát egy barátomtól, és számomra emiatt különleges.

Akiknek ez igazán fontos, azok csalódtak, amikor elfelejtik megajándékozni őket. Elégedetlenek, amikor olyan dolgot kapnak, melyre nincsen szükségük. Akár készítjük akár vásároljuk az ajándékot, a lényeg az, hogy a megajándékozott érezze és tudja, hogy rá gondoltunk közben.

D= Szívességek nyelve: Az ígéret betartása elégedettséggel tölti el azokat, akiknek a szívességek adása és kapása a nyelvük. Örömet jelent, amikor a segítenek nekik. Ők maguk is a tettek emberei. Érdemes kideríteni, hogy az érintettnek valójában mire van szüksége. Például: Értékelem, hogy azonnal segítéssel megjavítani az elromlott zárat! De jó, hogy levitted a szemetet!

Komoly csalódást okoznak ilyenkor a be nem tartott ígéret és felelőtlen fogadalmak.

E= Testi érintés/ölelés nyelve: A simogatás, az ölelés, valamint az egyéb testi érintések a szeretet kifejeződésének egyik legalapvetőbb formái. Azok az emberek tartoznak ide, akik számára valamilyen fizikai kontaktus által könnyebb érezni a másik ember szeretetét. Kapcsolati szempontból is fontos tudni magunkról, ha ez a szeretetlenyelvünk. Ez abban segíthet, hogy felismerjük, könnyebben befolyásolhatóak vagyunk ezen a téren. Azonban vannak olyan emberek, akik sokkal érzékenyebbek az érintésre, és jobban igénylik azt bárki másnál. Számukra az elutasító, bántó gesztusok még fájdalmasabbak lehetnek.