

CZY JESTEŚ ASERTYWNY?

Wyobraź sobie, że poniższe zdania dotyczą Twojego zachowania i zdecyduj jak często reagujesz w określony sposób. Swoją odpowiedź zaznacz w odpowiedniej rubryce. Nie zastanawiaj się zbyt długo nad odpowiedzią. Niech będzie najbardziej spontaniczna.

	często	czasami	rzadko	nigdy
1. W czasie trudnego i pełnego napięć spotkania potrafię mówić spokojnie i z pewnością siebie.				
2. Gdy mam z czymś kłopot, z łatwością umiem poprosić kogoś o pomoc.				
3. Gdy ktoś zachowuje się agresywnie i nie fair w stosunku do mnie, umiem sobie z tym poradzić nie tracąc pewności siebie.				
4. Kiedy ktoś kpi ze mnie, ironizuje, potrafię z nim rozmawiać nie stając się tak samo złośliwy.				
5. Gdy jestem poniżany lub traktowany protekcyjnie, potrafię otwarcie wyrazić swoje oburzenie, nie stając się agresywny.				
6. Jeśli wydaje mi się, że ktoś chce decydować za mnie, nie pyta mnie o zdanie, to potrafię zaprotestować bez okazywania zdenerwowania i niechęci.				
7. Gdy ktoś pyta mnie czy może zrobić coś czego ja sobie nie życzę, np. zapalić papierosa, umiem stanowczo powiedzieć nie, nie czując się winny.				
8. Łatwo i bez skrępowania nawiązuję rozmowy z obcymi osobami.				
9. Jeśli ktoś chce znać moją opinię na jakiś temat, to wyrażam ją swobodnie, bez obaw, nawet gdy wiem, że nie jest ona popularna i akceptowana.				
10. Gdy w sklepie lub restauracji otrzymuję wadliwy, nieodpowiedni towar, usługę lub danie potrafię złożyć reklamację nie atakując osoby np. kelnera.				
11. Kiedy trzeba, umiem walczyć o swoje.				
12. Kiedy widzę, że moje sprawy źle się układają, że coś „źle idzie”, to umiem wcześniej i szybko reagować, nie czekając aż nastąpi klęska.				
13. Gdy mam komuś do przekazania złe wiadomości potrafię to zrobić w sposób opanowany i spokojny, bez przesadnego niepokoju.				
14. Kiedy czegoś potrzebuję, umiem o to poprosić w sposób bezpośredni i otwarty.				
15. Gdy ktoś nie słucha mnie uważnie, umiem dobitnie wyrazić to co chcę.				
16. Jeśli uważam, że ktoś mnie źle zrozumiał umiem spokojnie to wyrazić – bez poczucia winy, ale też bez pretensji do tej osoby.				
17. Gdy nie zgadzam się z powszechną opinią na jakiś temat, to potrafię przedstawić swój punkt widzenia - bez usprawiedliwiania się, ale też bez naruszania swojego zdania.				
18. Dobrze znoszę zasłużoną krytykę.				
19. Umiem mówić komplementy bez zakłopotania, ale też tak, że nie brzmią one jak puste pochlebstwa.				
20. Gdy złość się na kogoś, umiem wyrazić swój punkt widzenia, nie czując się ani lepszy, ani gorszy; robię to bez wymądrzania się i bez pouczenia kogoś.				

JAK LICZYĆ PUNKTY?

5 punktów – jeśli Twoja odpowiedź jest w rubryce „często”

2 punkty – jeśli Twoja odpowiedź jest w rubryce „czasami”

1 punkt – jeśli Twoja odpowiedź jest w rubryce „rzadko”

0 punktów - jeśli Twoja odpowiedź jest w rubryce „nigdy”

Aby otrzymać wynik testu należy podsumować wszystkie punkty.

INTERPRETACJA WYNIKÓW

75-100 punktów: Jesteś asertywny, pewny siebie, śmiały. Podchodzisz do różnych sytuacji w sposób stanowczy i śmiały.

50-75 punktów: Chociaż potrafisz być asertywny i stanowczy, możesz mieć więcej sukcesów i korzyści, gdy trochę popracujesz nad swoją asertywnością.

25-50 punktów: Nie potrafisz być konsekwentny w swoim zachowaniu.

0-25 punktów: Jeśli zechcesz rozwinąć swoją asertywność, musisz poświęcić sporo pracy i czasu na wytrenowanie jej.