

KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI

wg Roberta E.Alberti i Michaela L.Emmons

Zakreśl kółkiem numer odpowiedzi, która najlepiej Cię opisuje.

0 – oznacza „nie”

1 – oznacza „czasami” lub „do pewnego stopnia”

2 – oznacza „zwykle” lub „dużo”

3 – oznacza „praktycznie zawsze” lub „całkowicie”

1. Czy zwracasz głośno uwagę, kiedy ktoś jest bardzo nieuczciwy?	0 1 2 3
2. Czy podejmowanie decyzji sprawia Ci trudności?	0 1 2 3
3. Czy otwarcie krytykujesz pomysły, opinie i zachowanie innych ludzi?	0 1 2 3
4. Czy mówisz coś, kiedy ktoś wpycha się przed Tobą do kolejki?	0 1 2 3
5. Czy często unikasz ludzi lub sytuacji z obawy przed zakłopotaniem?	0 1 2 3
6. Czy przeważnie masz zaufanie do własnych sądów?	0 1 2 3
7. Czy nalegasz, żeby Twój współmałżonek, sprawiedliwie dzielił z Tobą obowiązki domowe?	0 1 2 3
8. Czy masz skłonności do unoszenia się?	0 1 2 3
9. Czy trudno Ci powiedzieć „nie”, kiedy sprzedawca bardzo stara się sprzedać Ci towar, którego nie chcesz kupić?	0 1 2 3
10. Czy zwracasz głośno uwagę w sytuacji, gdy ktoś, kto przyszedł po Tobie, obsłużony został w pierwszej kolejności?	0 1 2 3
11. Czy niechętnie zabierasz głos w dyskusji lub debacie?	0 1 2 3
12. Czy zwracasz uwagę osobie, która zwleka z oddaniem pożyczonych od Ciebie pieniędzy (lub książki, ubrania, czegoś wartościowego)?	0 1 2 3
13. Czy w dyskusji uporczywie próbujesz postawić na swoim, mimo że druga strona ma już dość?	0 1 2 3
14. Czy na ogół wyrażasz to, co czujesz?	0 1 2 3
15. Czy wprawia Cię w zakłopotanie to, że ktoś obserwuje Cię w pracy?	0 1 2 3
16. Czy zwracasz uwagę osobie, która kopie lub stuka w Twoje krzesło w kinie lub na wykładzie.	0 1 2 3
17. Czy trudno Ci podtrzymać kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz?	0 1 2 3

18. Czy prosisz kelnera o inną porcję, gdy w dobrej restauracji otrzymujesz posiłek niewłaściwie przygotowany lub podany?	0 1 2 3
19. Czy zwracasz uszkodzony towar lub prosisz o zwrot pieniędzy za niego, gdy odkryjesz, że jest wadliwy?	0 1 2 3
20. Czy wyrażasz swój gniew, wyzywając ludzi lub zachowując się nieprzychylnie?	0 1 2 3
21. Czy na spotkaniach towarzyskich podpierasz ściany lub starasz przypominać mebel?	0 1 2 3
22. Czy nalegasz, aby Twój administrator domu (mechanik, konserwator) dokonał naprawy, regulacji czy wymiany, co należy do jego obowiązków?	0 1 2 3
23. Czy często ingerujesz w sprawy innych osób i podejmujesz za nich decyzje?	0 1 2 3
24. Czy potrafisz wyrażać otwarcie miłość i inne uczucia?	0 1 2 3
25. Czy potrafisz poprosić swoich przyjaciół o drobne przysługi lub pomoc?	0 1 2 3
26. Czy uważasz, że zawsze znasz prawidłową odpowiedź?	0 1 2 3
27. Czy potrafisz bronić swojego punktu widzenia, kiedy masz odmienne zdanie niż osoba, którą szanujesz?	0 1 2 3
28. Czy umiesz odmówić, gdy przyjaciele mają w stosunku do Ciebie wygórowane żądania?	0 1 2 3
29. Czy chwalenie kogoś lub gratulowanie komuś sprawia Ci trudność?	0 1 2 3
30. Czy reagujesz, gdy przeszkadza Ci ktoś palący papierosy obok Ciebie?	0 1 2 3
31. Czy krzyczysz lub stosujesz taktykę tyranizowani innych, aby uzyskać od nich to, czego sobie zażyczysz?	0 1 2 3
32. Czy kończysz zdanie za inną osobę, gdy ona mówi?	0 1 2 3
33. Czy angażujesz się w bójki, szczególnie z nieznanymi?	0 1 2 3
34. Czy kierujesz rozmową podczas rodzinnych posiłków?	0 1 2 3
35. Czy pierwszy przedstawiasz się i zaczynasz rozmowę, kiedy poznajesz obcą osobę?	0 1 2 3

KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI-ROZWIĄZANIE

- Przyjrzyj się konkretnym wydarzeniom w swoim życiu, angażującym szczególnie osoby lub grupy, i w odniesieniu do nich przeanalizuj swoje mocne i słabe punkty.
- Przyjrzyj się swoim odpowiedziom na pytania: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9, 10,11, 12,14,15,16,17,18,19,21, 22, 24, 25, 27, 28, 30 i 35. Mają one wyłonić nieasertywne zachowania.

Czy z tych odpowiedzi wynika, że rzadko bronisz swoich racji?

Czy też są być może takie specyficzne sytuacje, które okazują się dla Ciebie kłopotliwe?

- Przyjrzyj się swoim odpowiedziom na pytania:3, 8, 13, 20, 23, 26, 29, 31, 32, 33 i 34. Mają wyłonić skłonności do zachowań agresywnych. Czy z Twoich odpowiedzi wynika, że pomiatasz innymi bardziej niż się wydawało?

Większość ludzi przyznaje, że asertywność w ich życiu ma charakter sytuacyjny.
Jest dobrze, gdy jesteś asertywny w większości sytuacji życiowych!