

Test na asertywność

W teście znajduje się 80 krótkich pytań – na każde odpowiedz – TAK lub NIE. Całość zajmuje nie więcej niż 10 minut. Następnie przejdź do klucza odpowiedzi i wyników.

1. Mam zwyczaj sadzić, że inni są lepsi ode mnie. TAK NIE
2. Często jestem podejrzliwy w stosunku do motywów działań innych ludzi. TAK NIE
3. Zwykle wole, by inni podejmowali za mnie decyzje. TAK NIE
4. Często czuje gniew w stosunku do innych. TAK NIE
5. Zwykle pozwalam innym przejąć odpowiedzialność za mnie. TAK NIE
6. Mam zwykle dobre samopoczucie. TAK NIE
7. Często jest mi trudno zbliżyć się do ludzi. TAK NIE
8. Mam zwyczaj nie dowierzać innym ludziom. TAK NIE
9. Zwykle zachowuje swoje myśli dla siebie. TAK NIE
10. Wole, kiedy inni przejmują ster, a ja mogę iść za nimi. TAK NIE
11. Zwykle otwarcie wyrażam swoje uczucia w stosunku do innych. TAK NIE
12. Często myślę, że nie otrzymam tego, czego chce. TAK NIE
13. Często sadzę, że inni chcą ode mnie coś dostać, kiedy mi dziękują. TAK NIE
14. Często czuje się przygnębiony. TAK NIE
15. Gdy proszę o coś, zwykle nie pozostawiam innym żadnego wyboru. TAK NIE
16. Zwykle zamiast prosić, wydaje innym polecenia. TAK NIE
17. Mam zwyczaj obwiniać innych, gdy coś się nie udaje. TAK NIE
18. Gdy podejmuje decyzje dotyczące innych, zwykle pytam ich o zdanie. TAK NIE
19. Mam zwyczaj do zaniżania swojej wartości. TAK NIE
20. Często nie wiem, czego chce, gdy ktoś mnie o to pyta. TAK NIE
21. Zwykle jestem ostrożny, gdy mówię innym o sobie. TAK NIE
22. Zwykle słucham opinii innych i biorę je pod uwagę. TAK NIE
23. Zazwyczaj lubię wykonywać swoją pracę. TAK NIE
24. Zwykle rozwiązuje sytuacje konfliktowe otwarcie i bezpośrednio. TAK NIE
25. Rzadko mówię „nie”, gdy ktoś mnie o coś prosi. TAK NIE
26. Mam zwyczaj reagować w sposób sarkastyczny. TAK NIE
27. Mam trudności w zlecaniu prac innym. TAK NIE
28. Zwykle znajduje konstruktywne rozwiązania problemów. TAK NIE
29. Gdy odmawiam spełnienia prośby, zazwyczaj czuje się winny. TAK NIE
30. Zwykle martwię się tym, co sądzą o mnie inni. TAK NIE
31. Zwykle unikam przejęcia odpowiedzialności. TAK NIE

32. Zwykle uznaje innych za ważniejszych od siebie. TAK NIE
33. Często czuje się krytykowany. TAK NIE
34. Często sadze, że jestem jedyna osoba, która potrafi dobrze wykonać określoną pracę. TAK NIE
35. Sytuacje konfliktowe zwykle rozwiązuje okrężnymi drogami. TAK NIE
36. Zwykle lubię wymieniać poglądy z innymi osobami. TAK NIE
37. Rzadko chwale innych. TAK NIE
38. Przeważnie trudno jest mi uporać się z moimi problemami. TAK NIE
39. Ludzie rzadko ustosunkowują się do mojego zachowania. TAK NIE
40. Z reguły doceniam prace innych. TAK NIE
41. Ludzie często wyrażają uznanie za to, co robię. TAK NIE
42. Zdarza mi się być niekonsekwentnym w tym, co mówię ludziom. TAK NIE
43. Zbyt często krytykuje innych. TAK NIE
44. Łatwo mnie zranić. TAK NIE
45. Zwykle pozwalam innym podejmować decyzje za mnie. TAK NIE
46. Często jestem wrogo nastawiony do ludzi. TAK NIE
47. Często tracę cierpliwość w stosunku do innych. TAK NIE
48. Zwykle lubię angażować się w nowe zadania. TAK NIE
49. Zazwyczaj biorę pod uwagę potrzeby i pragnienia innych. TAK NIE
50. Mam zwyczaj unikać kontaktu wzrokowego. TAK NIE
51. Często żywię urazę w stosunku do innych. TAK NIE
52. Rzadko proszę o to, czego pragnę. TAK NIE
53. Zwykle uznaje, że nie otrzymam tego, czego chce. TAK NIE
54. Często czuje się samotny. TAK NIE
55. Często stwierdzam, że zawiodłem się na innych. TAK NIE
56. Przeważnie zadaje pytanie, jeśli chce zebrać informacje. TAK NIE
57. Swoje założenia zwykle konfrontuje z ludźmi, których one dotyczą. TAK NIE
58. Staram się nie obrażać innych. TAK NIE
59. Często wyobrażam sobie, jak odpłacam innym za wyrządzone „krzywdy”. TAK NIE
60. Zwykle mówię wprost to, co myślę. TAK NIE
61. Zwykle mówię „przepraszam”, gdy popełniłem błąd. TAK NIE
62. Bez trudu akceptuje fakt, że ludzie czasami mówią mi „nie”. TAK NIE
63. Mam skłonność do wyciągania pochopnych wniosków. TAK NIE
64. Rzadko mówię innym o swoich prawdziwych uczuciach i myślach. TAK NIE
65. Zwykle podporządkowuje się pragnieniom innych ludzi. TAK NIE

66. Zazwyczaj czuje się gorszy od innych. TAK NIE
67. Często zdarza mi się utracić motywację do pracy. TAK NIE
68. Często wypełnia mnie zwątpienie we wszystko. TAK NIE
69. Mam skłonność do ignorowania potrzeb i pragnień innych. TAK NIE
70. Przeważnie szanuje innych ludzi niezależnie od ich poglądów. TAK NIE
71. Chętnie przyjmuje na siebie odpowiedzialność. TAK NIE
72. Często lekceważę pomysły innych ludzi. TAK NIE
73. Zwykle obawiam się, że mogę kogoś wyprowadzić z równowagi. TAK NIE
74. Stale potrzebuje akceptacji ze strony otoczenia. TAK NIE
75. Zwykle gorliwie wyszukuje słabe punkty w teoriach innych ludzi. TAK NIE
76. Często myślę w negatywny sposób o sobie oraz innych. TAK NIE
77. Zazwyczaj uważam, że jestem równy innym. TAK NIE
78. Często sadzę, że ludzie nie będą mnie lubić. TAK NIE
79. Otoczenie często mnie wykorzystuje. TAK NIE
80. Zwykle zakładam, że inni nie będą ze mną dobrze żyć. TAK NIE

WYNIKI

Przejdź do tabeli wyników i zakreśl w tabeli krzyżykami wszystkie numery, w których Twoja odpowiedź była pozytywna, czyli TAK; ignorując te, na które odpowiedziałeś NIE. Za każdą odpowiedź pozytywną dostajesz jeden punkt. Podsumuj wyniki w pionowych kolumnach i wpisz je na dole tabeli. Przejdź do części Interpretacja wyników.

POSTAWY

Uległo-bierna	Manipulująca	Agresywna	Asertywna
1	2	4	6
3	7	9	11
5	8	12	18
10	13	15	22
19	14	16	23
20	21	17	24
25	26	27	28
29	31	33	36
30	35	34	40
32	38	37	41
44	42	39	48
45	46	43	49
52	50	47	56
53	54	51	57
58	59	55	61
65	64	60	62
66	67	63	70
3	68	69	71
78	76	72	74
79	80	75	77
Suma TAK:	Suma TAK:	Suma TAK:	Suma TAK:

Interpretacja wyników

W której kolumnie zebrałeś największą ilość TAK? Pamiętaj, te wyniki mogą być do siebie podobne, przeczytaj wówczas wszystkie typy postaw do Ciebie odnoszących się.

Od 14 do 20 punktów: W zależności od natężenia ilości punktów: ten wynik mówi o Twoim dominującym sposobie myślenia i odbieraniu tak samego siebie oraz innych ludzi.

Od 7 do 13 punktów: W zależności od natężenia ilości punktów: wynik świadczący o tym, że tak właśnie często myślisz o sobie oraz o innych. Jesteś nieco „w i poza” tą postawą.

Od 0 do 6 punktów: W zależności od natężenia ilości punktów: wynik sugeruje, że sporadycznie tak myślisz o sobie oraz o innych ludziach; rzadko tak się zachowujesz. To nie jest Twoja postawa.

POSTAWY OSOBOWE

Cechy charakterystyczne dla POSTAWY ULEGŁEJ (BIERNEJ).

Niestety nieco negatywnej w swoim zachowaniu w stosunku do siebie i otoczenia. Wróć do artykułu na stronie i przeczytaj opis postawy uległej lub spójrz poniżej, ponieważ prawdopodobnie posiadasz niektóre z poniższych cech:

- brak pewności siebie i niska samoocena
- brak szacunku do samego siebie
- poniżanie samego siebie
- negatywne uczucia i myśli na temat własnej osoby
- poczucie niższości w stosunku do innych
- przekazywanie innym kontroli nad sytuacją i otoczeniem, poczucie winy
- brak motywacji

Cechy charakterystyczne dla POSTAWY MANIPULUJĄCEJ:

Jeśli Twój najwyższy wynik (lub jeden z najwyższych wyników) znajduje się w kolumnie zachowań manipulujących, wówczas można Ci przypisać pewne z poniższych cech:

- brak pewności siebie i niska samoocena
- brak szacunku do siebie oraz innych ludzi
- podejrzliwość i niedowierzenie w stosunku do motywów działań otoczenia
- negatywne myśli i uczucia na temat innych osób oraz własnego „ja”
- duża ostrożność w stosunku do innych
- nieuczciwość i brak szczerości
- zniekształcanie znaczeń cudzych wypowiedzi
- podawanie w wątpliwość poczucia godności innych ludzi
- depresja i brak motywacji

Cechy charakterystyczne dla POSTAWY AGRESYWNEJ:

Jeśli Twój najwyższy wynik (lub jeden z najwyższych) znalazł się w kolumnie zachowań agresywnych wróć do tekstu na blogu lub spójrz niżej, wówczas posiadasz niektóre z poniższych cech:

- brak pewności siebie i niska samoocena
- brak szacunku dla innych

- lekceważenie innych
- poczucie wyższości
- chęć kontrolowania otoczenia i sytuacji
- brak zainteresowania cudzymi uczuciami i myślami
- złość w stosunku do innych ludzi i skłonność do obwiniania ich,
- nieumiejętność słuchania pytań i zadawania ich
- ignorowanie reakcji otoczenia

Cechy charakterystyczne dla POSTAWY ASERTYWNEJ (świetnie!!!):

Jeśli Twój najwyższy wynik (lub jeden z najwyższych) znalazł się w kolumnie zachowań asertywnych wróć do tekstu na blogu lub spójrz poniżej, posiadasz następujące cechy:

- pewność siebie i wysoka samoocena
- szacunek dla samego siebie oraz innych
- odpowiedzialność za siebie
- motywacja do dobrej pracy
- zainteresowanie uczuciami oraz myślami innych ludzi
- umiejętność zadawania pytań
- uczciwość i bezpośredniość
- umiejętność słuchania innych
- potrzeba poznania reakcji otoczenia