

Przeczytaj kolejno stwierdzenia zawarte w kwestionariuszu nr 1. Przy każdym z nich zaznacz wariant, który dotyczy Ciebie. W swoich odpowiedziach bądź szczerzy.

Kwestionariusz nr 1 – Jak radzę sobie z krytyką?

Lp.	Stwierdzenia	TAK (odnosi się to do mnie na ogół)	NIE (nie odnosi się to do mnie na ogół)
1.	Kiedy słyszysz słowa krytyki od innych, zazwyczaj przestajesz słuchać, bo jest to dla Ciebie trudne do zniesienia.		
2.	Choć krytyczne komentarze są dla Ciebie nieprzyjemne, nie czujesz potrzeby by się przed nimi za wszelką cenę bronić albo je odpierać.		
3.	Krytyka Cię na ogół paraliżuje, bardzo się jej boisz i starasz się na nią nie narażać, próbując sprostować oczekiwaniom innych.		
4.	Gdy usłyszysz krytykę, najczęściej umiesz przyjąć ją ze spokojem nawet wtedy, kiedy się z nią nie zgadzasz.		
5.	Kiedy ktoś zaczyna Cię krytykować, nie potrafisz wytrzymać dłużej w towarzystwie tej osoby, ponieważ stajesz się nerwowy, rozłoszczony.		
6.	Masz tendencję, aby do każdego krytycznego komunikatu wracać wiele razy, aby zastanowić się, co jest z Tobą nie tak, dlaczego nie potrafisz być lepszy.		
7.	Uważasz, że inni nie powinni Cię krytykować – jak coś im się w Tobie nie podoba, muszą to zaakceptować, bo jesteś, jaki jesteś.		
8.	W sytuacji kiedy ktoś Cię skrytykuje, nie zakładasz z góry, że nie ma racji. Chcesz przemyśleć jego słowa, aby sprawdzić, czy jest w nich coś, co uznasz za prawdziwe.		
9.	Uważasz, że w krytycznym komentarzu zawsze jest zawarta prawda, z którą musisz się zgodzić i którą musisz przyjąć.		
10.	Krytyka ze strony innych osób sprawia, że stajesz się uparty i jeszcze bardziej „okopujesz” na swoim stanowisku.		
11.	Po usłyszeniu krytycznych uwag zawsze dajesz sobie czas, aby zastanowić się nad wyważoną reakcją.		
12.	Krytyka powoduje u Ciebie rozchwianie emocjonalne i wówczas stajesz się smutny, przygnębiony.		
13.	Nigdy nie wyklucasz zmiany swojego zachowania pod wpływem krytyki. Jesteś przekonany, że w krytyki mogą wynikać dobre rzeczy.		
14.	Nawet wtedy, kiedy bardzo chcesz coś zrobić, masz świetny pomysł, jesteś w stanie z tego zrezygnować, ponieważ nie chcesz stać się potencjalnym obiektem drwin i krytyki.		
15.	Kiedy ktoś Cię krytykuje, uważasz, że w ten sposób pokazuje Ci, że Cię nie lubi, nie ceni, nie szanuje itp.		
16.	Kiedy ktoś Cię krytykuje, czujesz w sobie silną presję, aby się przed nim wytłumaczyć i usprawiedliwić.		
17.	Nawet najbardziej napastliwą krytykę starasz się postrzegać jako źródło informacji o Tobie i/lub o drugiej osobie.		

18.	Zazwyczaj słowa krytyki wyprowadzają Cię z równowagi i szybko robisz się napastliwy.		
-----	--	--	--

Sprawdź, z którymi stwierdzeniami się zgodziłeś:

- Jeśli zaznaczyłeś najwięcej odpowiedzi TAK przy zdaniach o numerach 1, 5, 7, 10, 15, 18 w sytuacji krytyki masz tendencję do reagowania w agresywny sposób
- Jeśli zaznaczyłeś najwięcej odpowiedzi TAK przy zdaniach o numerach 3, 6, 9, 12, 14, 16 krytyka sprawia, że reagujesz uległością
- Jeśli zaznaczyłeś najwięcej odpowiedzi TAK przy zdaniach o numerach 2, 4, 8, 11, 13, 17 nieobce jest Ci podejście asertywne w odpowiedzi na krytykę.