

## TEST ASERTYWNOŚĆ

Poniższy test to kwestionariusz autopercepcji wg Anni Townend (publikacja „Jak doskonalić asertywność”).

W teście znajduje się 80 krótkich pytań – na każde odpowiedź bliżej prawdy o Tobie – 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 sadzę, że jestem jedyną osobą, która potrafi dobrze wykonać określoną pracę.

tak nie

35. Sytuacje konfliktowe zwykle rozwiązuje określonymi 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 odpowiedz 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
73	68	69	71
78	76	72	74
79	80	75	77

### SUMA ODPOWIEDZI TAK:

--	--	--	--

## **Interpretacja wyników**

W której kolumnie zebrałeś największą ilość TAK?

Pamiętaj, że te wyniki mogą być do siebie podobne, przeczytaj wówczas wszystkie typy postaw do Ciebie odnoszących się.

### **Od 14 do 20 punktów**

Ten wynik mówi o Twoim dominującym sposobie myślenia i odbieraniu samego siebie oraz innych ludzi, a także o Twoich stałych zachowaniach w stosunku do nich. Jesteś często taką postawą człowieka (w zależności od natężenia ilości punktów).

### **Od 7 do 13 punktów**

Wynik świadczący o tym, że tak właśnie często myślisz o sobie oraz o innych i zachowujesz się w określony sposób. Jesteś nieco „w i poza” tą postawą (w zależności od natężenia ilości punktów).

### **Od 0 do 6 punktów**

Wynik sugeruje, że rzadko tak myślisz o sobie oraz o innych; rzadko tak się zachowujesz. To nie jest Twoja postawa (w zależności od natężenia ilości punktów).

## **POSTAWY OSOBOWE**

Cechy charakterystyczne dla **POSTAWY ULEGŁEJ, BIERNEJ**. Niestety nieco negatywnej w swoim zachowaniu w stosunku do siebie i otoczenia. Wróć do artykułu na blogu 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 niedowierzanie 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