

## *TEST „CZY JESTEŚ ASERTYWNY”*

ZDANIA	często	czasami	rzadko	nigdy
	A	B	C	D
1. W czasie trudnego, 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 protekcjonalnie, 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, 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 lub usługę, 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 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 bez uczucia przykrości, ale też bez przesadnej ostrości.				
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, potrafię przedstawić swój punkt widzenia – bez usprawiedliwiania się, ale bez narzucania swojego zdania.				
18. Dobrze znoszę zasłużoną krytykę.				
19. Umieję mówić komplementy bez zakłopotania, ale też tak, że nie brzmią one jak puste pochlebstwa.				
20. Gdy złoszczę się na kogoś, umiem wyrazić swój punkt widzenia, nie czując się ani lepszy, ani gorszy; robię to bez „wymądrzania się” i pouczenia kogoś.				

### ***Jak liczyć punkty?***

- 5 punktów – jeśli zaznaczyłeś/aś „CZĘSTO”
- 2 punkty – jeśli zaznaczyłeś/aś „CZASAMI”
- 1 punkt – jeśli zaznaczyłeś/aś „RZADKO”
- 0 punktów – jeśli zaznaczyłeś/aś „NIGDY”

### ***Interpretacja wyników sprawdzianu asertywności***

#### **75-100 punktów**

Jesteś asertywny, pewny siebie, śmiały. Podchodzisz do różnych sytuacji w sposób stanowczy i śmiały.

#### **50 – 75 punktów**

Choć potrafisz być asertywny i stanowczy, możesz mieć więcej sukcesów i korzyści, gdy trochę popracujesz nad swoją asertywnością

#### **25-50 punktów**

Nie zawsze potrafisz być konsekwentny w swoim asertywnym zachowaniu.

#### **0-25 punktów**

Jeśli chcesz rozwinąć swoją asertywność, to musisz poświęcić sporo pracy i czasu na jej wytrenowanie