****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Twierdzenie** | **raczej tak** |
|  | Często mówię tak, choć chcę powiedzieć nie. |  |
|  | Bronię swoich praw, nie gwałcąc praw innych ludzi. |  |
|  | Wolę zachować dla siebie to, co naprawdę myślę lub czuję, jeśli nie znam dobrze osoby. |  |
|  | Jestem raczej zdecydowany i wiem... |  |
|  | Na ogół jest łatwiej i praktyczniej regulować sprawy poprzez kogoś niż bezpośrednio. |  |
|  | Nie obawiam się krytykować ani mówić, co myślę. |  |
|  | Nie ośmielam się odmówić wykonania zadania, nawet, jeśli wiem, że zdecydowanie brak mi kompetencji. |  |
|  | Nie obawiam się wyrazić swojego zdania, nawet wobec trudnego rozmówcy. |  |
|  | Podczas dyskusji wolę trzymać się na uboczu, żeby zobaczyć jak potoczą się sprawy. |  |
|  | Czasami zarzuca mi się, że wszystko neguję. |  |
|  | Mam trudności w słuchaniu innych. |  |
|  | Wolę nie mówić wszystkiego, to zwykle się przydaje. |  |
|  | Ogólnie uważa się, że świetnie sobie radzę w relacjach z ludźmi. |  |
|  | Moje relacje z innymi, opierają się raczej na zaufaniu, niż na dominacji i kalkulacji. |  |
|  | Wolę nie zwracać się o pomoc do kolegi, mógłby pomyśleć, że jestem niekompetentny. |  |
|  | Jestem nieśmiały i czuję się zablokowany, kiedy muszę wykonać coś nietypowego. |  |
|  | Gdy mówią mi „ciepłe kluchy”, denerwuję się, a inni się śmieją. |  |
|  | Jestem swobodny w kontaktach twarzą w twarz. |  |
|  | Często odgrywam „komedię”. |  |
|  | Jestem gadatliwy i często wpadam innym w słowo, nie zdając sobie z tego sprawy. |  |
|  | Jestem ambitny i gotów zrobić wszystko dla osiągnięcia moich celów. |  |
|  | Na ogół wiem, co trzeba i czego nie trzeba, to ważne, żeby dojść do czegoś. |  |
|  | W sytuacji nieporozumienia staram się znaleźć realny kompromis. |  |
|  | Wolę grać w otwarte karty. |  |
|  | Mam tendencję do przekładania na później swoich spraw. |  |
|  | Często nie kończę rozpoczętej pracy. |  |
|  | Na ogół wyrażam siebie szczerze, bez ukrywania prawdziwych uczuć. |  |
|  | Nie potrzeba wiele, żeby mnie „zbić z tropu”. |  |
|  | Postraszyć kogoś, to dobry sposób, żeby go pozyskać. |  |
|  | Pamiętam i potrafię odpłacić pięknym za nadobne.Doradztwo |  |
|  | Krytykując kogoś, dobrze jest zarzucić mu, że sam sobie przeczy - świetnie skutkuje. |  |
|  | Raczej dobrze sobie radzę, umiem się ustawić. |  |
|  | Potrafię być sobą będąc akceptowanym przez innych. |  |
|  | Gdy się nie zgadzam, umiem to powiedzieć bez gniewu i sprawić, aby mnie wysłuchano. |  |
|  | Obawiam się, że zanudzam innych. |  |
|  | Mam trudności w podejmowaniu decyzji i zajmowaniu stanowiska. |  |
|  | Nie lubię różnić się zdaniem od grupy, w takim przypadku najchętniej milczę. |  |
|  | Nie obawiam się mówić na forum. |  |
|  | Życie, to ostra walka, gzie wygrywa silniejszy. |  |
|  | Nie obawiam się powiedzieć o czyimś poważnym błędzie lub rażącym braku kompetencji. |  |
|  | Stwarzanie konfliktów może być bardziej pożyteczne niż obniżanie napięć. |  |
|  | Udawanie „swojego”, to dobry sposób na zdobycie zaufania. |  |
|  | Potrafię słuchać i nie przerywam. |  |
|  | Doprowadzam do końca to, co przedsięwziąłem. |  |
|  | Nie obawiam się swoich uczuć, jakiekolwiek one są. |  |
|  | Potrafię przekonywać innych. |  |
|  | Wiele obietnic, to dobry sposób na ludzi. |  |
|  | Mam problem z kontrolowaniem moich wystąpień. |  |
|  | Umiem poradzić sobie z najzłośliwszą ironią. |  |
|  | Jestem życzliwy i łatwy we współżyciu, czasem wydaje mi się nawet, że pozwalam się wykorzystywać. |  |
|  | Wolę obserwować niż uczestniczyć. |  |
|  | Wolę pozostawać za kulisami niż w świetle sceny. |  |
|  | Nie sądzę, aby manipulacja była czymś korzystnym. |  |
|  | Nie należy zbyt szybko ujawniać swoich intencji, to w złym tonie. |  |
|  | Często szokuję swoimi komentarzami. |  |
|  | Wolę być raczej wilkiem niż jagnięciem. |  |
|  | Manipulowanie innymi jest często jedynym środkiem, żeby osiągnąć, to, co chcemy. |  |
|  | Zwykle potrafię wyrazić swój sprzeciw skutecznie i bez agresji. |  |
|  | Uważam, że problemy można rozwiązać tylko, jeśli naprawdę poznamy ich przyczynę. |  |
|  | Nie lubię być widziany w złym świetle.  |  |



**KLUCZ**

**Za każdą odpowiedź „RACZEJ TAK” przyznaj sobie 1 punkt.**

kolumna 1 kolumna 2 kolumna 3 kolumna 4

 1. 4. 3. 2.

 7. 6. 5. 8.

15. 10. 9. 14.

16. 11. 12. 18.

17. 20. 13. 23.

25. 21. 19. 24.

26. 28. 22. 27.

35. 29. 31. 33.

36. 30. 32. 34.

37. 39. 41. 38.

50. 40. 42. 43.

51. 48. 46. 44.

52. 49. 47. 45.

59. 55. 54. 53.

60. 56. 57. 58.

razem: razem: razem: razem:

**Zaznacz swoje wyniki w postaci grafiku.**

15 **max** 15 **max** 15 **max**  15 **max**

14 14 14 14

13 13 13 13

12 12 12 12

11 11 11 11

10 10 10 10

 9 9 9 9

 8 8 8 8

 7 7 7 7

 6 6 6 6

 5 5 5 5

 4 4 4 4

 3 3 3 3

 2 2 2 2

 1 **min** 1 **min** 1 **min** 1 **min**

kolumna 1 kolumna 2 kolumna 3 kolumna 4

**ucieczka atak manipulacja asertywność**

**Klucz:**

Asertywność na poziomie 12-15 punktów jest uznawana za wysoką.

7-11 punktów w asertywności uznaje się za asertywność na poziomie średnim wymagającą pracy

0-6 punktów - asertywność jest na poziomie niskim (znikomym)

Ucieczka, atak, manipulacja do 5 pkt uznaje się na poziomie niskim, powyżej 5 pkt na poziomie wymagającym pracy.

Test sygnalizuje sytuacje, w których określony rodzaj zachowania się pojawia. Praca nad własnym zachowaniem wymaga autorefleksji. Jeśli asertywność jest zbyt niska lub pozostałe zachowania są zbyt wysokie wybieramy jedno ze stwierdzeń, określamy sytuację w której dany rodzaj zachowania się pojawia. Planujemy pracę na 2 tygodnie.

Po dwóch tygodniach ponownie wykonujemy test. Należy zwrócić uwagę na to, iż uważność względem naszych zachowań będzie występowała nie tylko w konkretnych zaplanowanych sytuacjach, ale również będzie promieniowała na inne sytuacje. Dlatego też w kolejnym teście (jeśli rzeczywiście została wykonana praca) można zobaczyć zmiany również w odniesieniu do innych stwierdzeń.