

Mapa asertywności

Test pozwoli Ci określić, w jakich sytuacjach korzystasz ze swojego prawa do asertywnego zachowania, a w jakich masz z tym kłopot.

Wstaw krzyżyk w odpowiedniej kratce, przyjmując, że pierwsza oznacza „Tak – raczej tak”, a druga „Nie – raczej nie”:

Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych		
	Tak, raczej tak	Nie, raczej nie
Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, jedynie dlatego, że trudno Ci odmówić sprzedawcy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli towar ten jest najwyraźniej wadliwy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeśli ktoś rozmawia głośno w trakcie filmu, sztuki teatralnej lub koncertu - czy prosisz go, aby się uciszył?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło w kinie, teatrze, itp.- czy prosisz, by przestał?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeżeli przeszkadza Ci gdy ktoś pali papierosa w Twojej obecności - czy potrafisz to powiedzieć?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł po Tobie - czy głośno dajesz wyraz swemu niezadowoleniu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
W przypadku jakiejś niedogodności czy awarii technicznej w Twoim mieszkaniu - czy nalegasz, by odpowiedni pracownik administracji dokonał należącej do jego obowiązków naprawy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje - wbrew Twoim intencjom - należną Ci resztę jako napiwek - czy upominasz się o swoje pieniądze (nawet jeśli to nieduża suma)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Obrona swoich praw w kontaktach osobistych		
Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący - czy zwracasz mu na to uwagę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze i od dłuższego czasu zalega z oddaniem - czy wspomnisz mu o tym?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, która wiąże się z poniesieniem przez Ciebie (w Twoim odczuciu) nadmiernego trudu lub niewygody - czy odmawiasz spełnienia jego prośby?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy odnosisz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie i rządzenia Tobą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Inicjatywa i kontakty towarzyskie		
Czy potrafisz (jesteś w stanie) rozpocząć rozmowę z obcą osobą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy w sytuacji towarzyskiej?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy sprawia Ci trudność utrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarzy?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oceny - wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał		
Czy wiesz jak się zachować kiedy ktoś Cię chwali?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy zdarza Ci się chwalić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy wiesz jak się zachować gdy ktoś Cię krytykuje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, rodziny?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wyrażanie próśb i potrzeb		
Czy potrafisz poprosić nieznaną osobę o udzielenie pomocy?		
Czy potrafisz poprosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługę czy pomoc?		
Wyrażanie uczuć		
Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii wobec mężczyzn?		
Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec mężczyzn?		
Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła i sympatii wobec kobiet?		
Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec kobiet?		
Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?		
Czy zdarza Ci się dzielić swoimi osobistymi odczuciami z jakąś inną osobą?		
Wyrażanie opinii		
Jeżeli w rozmowie okazuje się, że masz odmienne zdanie - czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?		
Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną?		
Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego?		
Występy publiczne		
Czy odczuwasz trudność w zabieraniu głosu w dyskusji w większej grupie osób?		
Czy odczuwasz trudność w podejmowaniu występow publicznych wobec szerszego forum?		
Kontakt z autorytetem		
Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem - czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?		
Czy często zdarza Ci się w kontakcie z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej osoby?		
Intruzja na cudze terytorium		
Czy zdarza Ci się kończyć zdanie za inną osobę?		
Czy masz zwyczaj używać krzyku jako techniki zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz?		
Czy złoścąc się masz zwyczaj używania obelg i niecenzuralnych wyrazów?		
Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki mimo, że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?		
Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?		

Zacienione kratki wskazują na obszary Twoich trudności w zachowaniu asertywnym.

Wróć teraz do tych punktów, przy których Twój krzyżyk znalazł się w zacienionej kratce, przyjrzyj się im. Są to Twoje obszary do pracy. Zmianę zawsze zaczynaj od sytuacji najłatwiejszych dla ciebie. Działaj małymi krokami.

Więcej na ten temat asertywności i tego, jak ją ćwiczyć, znajdziesz na stronie:
<https://monikagawrysiak.pl/jak-cwiczyc-asertywnosc-i-stawianie-granic/>