

ASERTYWNOŚĆ

Asertywność to otwarte wyrażanie swojego zdania i skuteczna obrona swoich praw przy jednoczesnym poszanowaniu zdania i prawa innych /łac. assertio, ang. assertive = twierdzenie/.



Asertywność wyrażana jest prawem do:

- formułowania własnych myśli i opinii, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi,
- wyrażania własnych uczuć i brania za nie odpowiedzialności,
- mówienia "tak" bez poczucia winy,
- mówienia "nie" bez poczucia winy,
- mówienia "nie wiem" bez konieczności usprawiedliwiania się,
- mówienia "nie rozumiem" bez konieczności usprawiedliwiania się,
- zmiany zdania bez konieczności usprawiedliwiania się ,
- popełniania błędów i do ponoszenia za nie odpowiedzialności,
- proszenia o to, czego się chce,
- szacunku u innych ludzi oraz ich szanowania,
- wysłuchania i poważnego potraktowania,
- niezależności i odnoszenia sukcesów.

By móc określić poziom swojej asertywności, zidentyfikować własne myśli i uczucia dotyczące nas samych oraz naszego otoczenia, warto sięgnąć po KWESTIUNARIUSZ AUTOPERCEPCJI /postrzegania samego siebie/ ANNI TOWNEND. Otrzymane wyniki pozwolą Ci stwierdzić, jakie są Twoje zwykłe, najczęstsze lub najrzadsze myśli i odczucia na temat własnego „ja” oraz jakie zachowania wobec innych najczęściej lub najrzadziej stosujesz. Badanie możesz przeprowadzić sam na wydrukowanym arkuszu papieru.

Z wypełnionym arkuszem przyjdź do psychologa szkolnego w celu dokonania interpretacji uzyskanych wyników. Jeśli nie masz możliwości wydrukowania kwestionariusza, to możesz go otrzymać u psychologa szkolnego.

W kwestionariuszu znajduje się 80 twierdzeń. Jeśli twierdzenie wydaje Ci się prawdziwe lub bliskie prawdy, Twoja odpowiedź powinna brzmieć „tak”, jeśli zdanie jest nieprawdopodobne lub nieprawdziwe, zaznacz odpowiedź „nie”. Udzielaj odpowiedzi spontanicznie i szczerze. Im bardziej jesteś uczciwy wobec siebie, tym bardziej wiarygodne będą Twoje wyniki. Ustosunkuj się do wszystkich twierdzeń. Na wypełnienie całego kwestionariusza potrzebujesz około 5 minut.

L.p.	Twierdzenie	Odpowiedź	
1	Mam zwyczaj sądzić, że inni są lepsi ode mnie.	tak	nie
2	Często jestem podejrzliwy w stosunku do motywów działań innych ludzi.	tak	nie
3	Zwykle wołam, by inni podejmowali za mnie decyzje.	tak	nie
4	Często czuję gniew w stosunku do innych.	tak	nie
5	Zwykle pozwalam innym przyjąć odpowiedzialność za mnie.	tak	nie
6	Zwykle mam 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 zachowuję swoje myśli dla siebie.	tak	nie
10	Wołam, kiedy inni przejmują ster, a ja wołam 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 chcę.	tak	nie
13	Często sądzę, że inni chcą ode mnie coś dostać, kiedy mi dziękują.	tak	nie
14	Często czuję się przygnębiony/przygnębiona.	tak	nie
15	Gdy proszę o coś, zwykle nie pozostawiam innym żadnego wyboru.	tak	nie
16	Zwykle zamiast prosić, wydaję innym polecenia	tak	nie
17	Mam zwyczaj obwiniać innych, gdy coś się nie udaje.	tak	nie
18	Gdy podejmuję decyzje dotyczące innych, zwykle pytam ich o zdanie.	tak	nie
19	Mam zwyczaj zaniżać swoją wartość.	tak	nie
20	Często nie wiem czego chcę, gdy ktoś mnie o to pyta.	tak	nie
21	Zwykle jestem ostrożny, gdy mówię 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 rozwiązuję swoje sytuacje konfliktowe otwarcie i bezpośrednio.	tak	nie
25	Rzadko mówię „nie”, gdy ktoś mnie o to prosi.	tak	nie
26	Mam zwyczaj reagować w sposób sarkastyczny.	tak	nie
27	Mam trudności w zlecaniu prac innym.	tak	nie
28	Zwykle znajduję konstruktywne rozwiązania problemów.	tak	nie
29	Gdy odmawiam spełnienia prośby, zazwyczaj czuję się winny.	tak	nie
30	Zwykle unikam przejęcia odpowiedzialności.	tak	nie
31	Zwykle uznaję innych za ważniejszych od siebie.	tak	nie
32	Zwykle martwię się tym, co sądzą o mnie inni.	tak	nie
33	Często czuję się krytykowany.	tak	nie
34	Sądzę, że jestem jedyną osobą która potrafi dobrze wykonywać określoną pracę.	tak	nie
35	Sytuacje konfliktowe zwykle rozwiązuję określonymi drogami.	tak	nie
36	Zwykle lubię wymieniać poglądy z innymi osobami.	tak	nie
37	Rzadko chwalebę 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 pracę innych.	tak	nie
41	Ludzie często wyrażają uznanie za to co robię.	tak	nie
42	Zdarza mi się być niekonsekwentnym w tym, co robię.	tak	nie
43	Zbyt często krytykuję 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 uznaję, że nie otrzymam tego, czego chcę.	tak	nie

54	Często czuję się samotny.	tak	nie
55	Często stwierdzam, że zawiodłem się na innych.	tak	nie
56	Przeważnie zadaję pytania, jeśli chcę zebrać informacje.	tak	nie
57	Swoje założenia zwykle konfrontuję z ludźmi, których one dotyczą.	tak	nie
58	Staram się nie obrażać innych.	tak	nie
59	Często wyobrażam sobie, jak odpłacam innym pięknym za nadobne.	tak	nie
60	Zwykle mówię wprost, co myślę.	tak	nie
61	Zwykle mówię „przepraszam”, gdy popełniłem błąd.	tak	nie
62	Bez trudu akceptuję fakt, że ludzie czasami mi mówią „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 podporządkowuję się pragnieniom innych ludzi.	tak	nie
66	Zazwyczaj czuję 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 innych potrzeb i pragnień.	tak	nie
70	Przeważnie szanuję innych ludzi niezależnie od ich poglądów.	tak	nie
71	Chętnie przyjmuję na siebie odpowiedzialność.	tak	nie
72	Często lekceważę pomysły innych ludzi.	tak	nie
73	Zwykle obwiniam się, że mogę kogoś wyprowadzić z równowagi.	tak	nie
74	Stale potrzebuję akceptacji ze strony otoczenia.	tak	nie
75	Zwykle gorliwie wyszukuję 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 sędzę, 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

Kłodzko, data badania	Imię i nazwisko badanego	Badający