

Тест на асертивность

Ассертивность - это такой тип поведения, которому присущи уверенность в себе, настойчивость и напористость. Агрессия и пассивность - два полюса, доставшиеся нам в наследство от многомиллионного существования. Инстинкт говорил - "нападай или спасайся бегством". Но сегодня на первый план выходит третий тип поведения - асертивность. Этот тип поведения отличается ясностью, прямоотой, неподдельной искренностью и содержит в себе откровенные высказывания о том, что хочется; при этом отсутствует враждебность и самозащита.

Данный тест предназначен для оценки вашей способности не действовать в ущерб кому-либо, уважая права других людей, но при этом не позволяя «вить из себя веревки»

Инструкция: Поставьте "+" за каждый положительный ответ, или "-" за каждый отрицательный ответ в следующих позициях:

1. Меня раздражают ошибки других людей.
2. Я могу напомнить другу о долге.
3. Время от времени я говорю неправду.
4. Я в состоянии позаботиться о себе сам.
5. Мне случалось ездить «зайцем».
6. Соперничество лучше сотрудничества.
7. Я часто мучаю себя по пустякам.
8. Я человек самостоятельный и достаточно решительный.
9. Я люблю всех, кого знаю.
10. Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами.
11. Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть на чеку, чтобы суметь защитить свои интересы.
12. Я никогда не смеюсь над неприличными шутками.
13. Я признаю авторитеты и уважаю их.
14. Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест.
15. Я поддерживаю всякое доброе начинание.
16. Я никогда не лгу. да нет
17. Я практичный человек.
18. Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.
19. Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча». да нет
20. Друзья имеют на меня большое влияние.
21. Я всегда прав, даже если другие считают иначе.
22. Я согласен с тем, что важна не победа, а участие.
23. Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько подумаю, как это воспримут другие.
24. Я никогда никому не завидую.

Обработка результатов

Следует подсчитать число положительных ответов в следующих позициях по указанным пунктам :

Позиция А - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Позиция В - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

Позиция С - 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Самый высокий показатель достигнут в позиции А : Вы имеете представление об асертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.

Самый высокий показатель достигнут в позиции В : Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть асертивностью. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать асертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек.

Самый высокий показатель достигнут в позиции С : Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть асертивностью. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.

Наименьший показатель достигнут в позиции А : То, что вам не удастся использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

Наименьший показатель достигнут в позиции В : Асертивности можно научиться. Как сказал С. Лек: «Тренировка — это все, даже цветная капуста — всего-навсего хорошо вымуштрованная белокочанная».

Наименьший показатель достигнут в позиции С : Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить над собой.

Источник: azps.ru