

Ćwiczenie 6 Test na asertywność

Cel	Rozwój asertywności
Forma ćwiczenia	Ćwiczenie umysłowe
Wykorzystywane materiały	Test na asertywność
Liczba uczestników	mała grupa
Czas trwania	30 minut
Stopień trudności	zaawansowany
Przygotowanie	Test i tabela z punktacją; prezentacja informacji na temat form asertywności

Wyjaśnienie zasad ćwiczenia

Trener daje każdemu uczestnikowi kopię testu asertywności. Powinien zadbać, aby każdy miał wystarczająco dużo czasu i miejsca do wykonania testu. Może udzielać dodatkowych wyjaśnień dotyczących pytań.

Następnie rozda tabelę z punktacją i pozwoli uczestnikom, aby sami ocenili swoją asertywność.

Materiały pomocnicze

Test na asertywność

Zaznacz krzyżykiem właściwą odpowiedź:

- Raczej tak (jeżeli zazwyczaj tak robisz)
- Raczej nie (jeżeli bardzo rzadko to robisz)

	Raczej tak	Raczej nie
1. Często mówię tak, pomimo, że chcę powiedzieć nie.		
2. Bronię swoich praw, nie zaniedbując praw innych.		
3. Wolę ukryć moje prawdziwe zdanie, jeśli nie znam grupy.		
4. Jestem raczej autorytarny i zdecydowany.		
5. Wolę pracować z pośrednikami niż bezpośrednio z przełożonym.		
6. Nie mam problemów w krytykowaniu i mówieniu ludziom co myślę.		
7. Nie śmiem odmówić o co ludzie mnie pytają.		
8. Nie boję się wydawać swojej opinii "wrogim" rozmówcom.		

9. Kiedy toczy się zacięta dyskusja, wolę pozostać w tle i obserwować, jak się sprawy mają.		
10. Często jestem "przeciwny".		
11. Trudno mi słuchać innych.		
12. Na spotkaniu z przyjaciółmi zawsze plotkuję o innych.		
13. Ufam innym i nie dominuję nad nimi.		
14. Jestem nieśmiały i jestem zablokowany, podczas rozmowy z innymi.		
15. Jestem gadatliwy i przerywam innym, nie zdając sobie z tego sprawy.		
16. Jeśli ludzie nie zgadzają się ze mną, szukam realistycznego "kompromisu opartego na wzajemnym porozumieniu".		
17. Wybieram grę w otwarte karty.		
18. Mam tendencję do podejmowania decyzji.		
19. Śledzę rady innych.		
20. Ogólnie rzecz biorąc nie ukrywam kim jestem, nie ukrywam swoich "uczuć".		
21. Rzadko jestem zdenerwowany.		
22. Profituję w sytuacji konfliktów innych ludzi.		
23. Mogę być sobą i jestem akceptowany.		
24. Jeśli się nie zgadzam, ośmielam się to powiedzieć, ludzie mnie słuchają.		
25. Dbam o to, by nie przeszkadzać innym.		
26. Trudno mi zająć stanowisko i dokonać wyboru.		
27. Nie lubię jak tylko ja jeden reprezentuję jakąś opinię.		
28. Nie boję się podejmować ryzykownych wyzwań.		
29. Zachęcanie do konfliktu jest bardziej skuteczne niż redukcja napięcia.		
30. Jestem otwarty na dodawaniu pewności innym.		
31. Mogę słuchać i nie przerywać innym.		
32. Nie boję się wyrazić tego, co czuję.		
33. Mogę zaangażować ludzi w moje pomysły i przekonać ich do nich.		
34. Ciężko mi ograniczyć czas na mówienie.		
35. Jeżeli sytuacja tego wymaga, mogę być ironiczny.		
36. Wybieram obserwację od uczestnictwa.		

37. Często pozostaję w tle.		
38. Nie wyrażam zbyt szybko swoich intencji.		
39. Szokuję ludzi tym, co mówię.		
40. Zabawiam się innymi, żeby osiągnąć to czego chcę.		

Klucz do testu

Postawa subasertywna	Postawa agresywna	Postawa manipulacyjna	Postawa asertywna
1	4	3	2
7	6	5	8
14	10	9	13
18	11	12	16
19	15	22	17
25	21	29	20
26	28	30	23
27	34	33	24
36	35	38	31
37	39	40	32
Łącznie: /10	Łącznie: /10	Łącznie: /10	Łącznie: /10

Wyjaśnienie otrzymanego wyniku

Subasertywny	Manipulacyjny	Agresywny	Asertywny
Czuje się gorszy od innych	Manipulując, zawsze osiągam swój cel	Zawsze dążę do celu, nie liczę się z innymi	Dbam o własne interesy i biorę pod uwagę innych
Niezadowolony	Niezadowolony	Kłótnia	Obopólne korzyści

Podsumowanie

Trener omawia wyniki w grupie.

- Kto jest asertywny? Subasertywny? A czasem nawet agresywny?
- Czy uczestnicy rozpoznają te cechy u innych (*tylko jeśli dobrze się znają*)?
- Gdzie dostrzegasz możliwość zmiany na lepsze?

W razie potrzeby trener udziela wyjaśnień w odniesieniu do pytań z testu.