**„Mapa asertywności”**

Wstaw krzyżyk do odpowiedniej kratki, przyjmując, że pierwsza oznacza „Tak – raczej tak”, a druga „Nie – raczej nie”. Jak zauważyłeś, część kratek została obwiedziona podwójnymi liniami, które wskazują obszary trudności w zachowaniu się w sposób asertywny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno było odmówić sprzedawcy? |  |  |
| Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny? |  |  |
| Jeżeli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu – czy prosisz go, aby był cicho? |  |  |
| Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło / ławkę / w kinie, teatrze, klasie itp. – czy prosisz tę osobę, aby przestała? |  |  |
| Jeżeli przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosy blisko Ciebie, czy potrafisz to powiedzieć? |  |  |
| Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie, czy zwracasz głośno uwagę na tę sytuację? |  |  |
| Jeżeli kelner, któremu płacisz za obsługę, traktuje wbrew Twoim intencjom należną Ci resztę jako napiwek – czy upominasz się o swoje pieniądze ( nawet jeśli jest to nieduża suma )? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Obrona swoich praw w kontaktach osobistych**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz na to uwagę? |  |  |
| Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze ( lub jakąś inną rzecz ) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem – czy wspominasz mu o tym? |  |  |
| Jeżeli ktoś prosi cię o przysługę, która wiąże się z poniesieniem przez Ciebie ( w twoim odczuciu ) nadmiernego trudu lub niewygody – czy odmawiasz spełnienia prośby? |  |  |
| Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą? |  |  |
| Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty ( poza Twoimi obowiązkami ), tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Inicjatywa i kontakty towarzyskie**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą? |  |  |
| Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej? |  |  |
| Czy sprawia Ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz? |  |  |
| Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, gdy znasz tylko kilka osób? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Oceny – wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Gdy ktoś cię chwali – czy wiesz, jak się zachować? |  |  |
| Czy zdarza Ci się chwalić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny? |  |  |
| Gdy ktoś Cię krytykuje – czy wiesz jak się zachować? |  |  |
| Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Wyrażanie próśb**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby o potrzebną Ci pomoc? |  |  |
| Czy potrafisz prosić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi lub pomoc? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Wyrażanie uczuć**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec chłopców /mężczyzn/ ? |  |  |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec chłopców / mężczyzn/ ? |  |  |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec dziewcząt / kobiet/ ? |  |  |
| Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec dziewcząt /kobiet/ ? |  |  |
| Czy 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? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Wyrażanie opinii**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Jeżeli rozmawiając z kimś uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie – czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd? |  |  |
| Czy często unikasz wypowiadania Twojej prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie nabrał o Tobie niekorzystnego wyobrażenia? |  |  |
| 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 Twój rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Wystąpienia publiczne.**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Czy jest dla Ciebie trudnością zabranie głosu (np. zadanie pytania lub podzielenie się opinią) na forum kolegów, na zebraniu, przy dużym audytorium? |  |  |
| Czy odczuwasz trudności w realizowaniu występów publicznych (np. referat, pogadanka itp.) wobec szerszego forum? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Kontakt z autorytetem**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| 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? |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **Naruszenie cudzego terytorium.**
 | Takraczej tak | Nieraczej nie |
| Czy zdarza Ci się kończyć zdania za inne osoby? |  |  |
| Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszenia innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz? |  |  |
| Czy złoszcząc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów? |  |  |
| Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć? |  |  |
| Czy masz zwyczaj podejmować decyzje w imieniu swoich kolegów/współpracowników, bez konsultacji z nimi? |  |  |

Test „Mapa asertywności” pochodzi z książki: Marii Król-Fijewskiej „Stanowczo, łagodnie, bez lęku”, WAB, Warszawa 2007.