„Mapa asertywności”

autorstwa Krol-Fijewskiej

I. Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
1.	Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?	●	°
2.	Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet, jeśli jest on najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny?	●	°
3.	Jeżeli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu – czy prosisz go, aby był cicho?	°	●
4.	Jeżeli ktoś potrąca, lub stuka w twoje krzesło w kinie, teatrze itd. – czy prosisz tę osobę, aby przestała?	°	●
5.	Jeśli przeszkadza Ci, gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie, czy potrafisz to powiedzieć?	°	●
6.	Jeśli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie czy zwracasz głośno uwagę na tę sytuację?	°	●
7.	W przypadku jakiejś niedogodności lub awarii w twoim mieszkaniu – czy nalegasz, aby odpowiedni pracownik administracji dokonał należnej do jego obowiązków naprawy?	°	●
8.	Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje wbrew Twoim intencjom należną Ci resztę jako napiwek – czy upominasz się o swoje pieniądze (nawet jeśli jest to nieduża suma)?	°	●

II. Obrona swoich praw w kontaktach osobistych

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
9.	Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący- czy zwracasz na to uwagę?	°	●
10.	Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem – czy wspomnisz mu o tym?	°	●
11.	Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, która wiąże się z przeniesieniem przez Ciebie (w Twoim odczuciu) nadmiernego trudu lub niewygody – czy odmawiasz spełnienia jego prośby?	°	●
12.	Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?	●	°
13.	Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?	●	°

III. Inicjatywa i kontakty towarzyskie

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
14.	Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?	°	●
15.	Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy towarzyskiej?	●	°
16.	Czy sprawia Ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?	●	°
17.	Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, gdzie nie znasz nikogo oprócz gospodarzy?	°	●

IV. Oceny- wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
18.	Gdy ktoś Cię chwali- czy wiesz jak się zachować?	°	●
19.	Czy zdarza Ci się chwalić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?	°	●
20.	Gdy ktoś Cię krytykuje- czy wiesz jak się zachować	°	●
21.	Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?	●	°

V. Wyrażanie próśb

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
22.	Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby o potrzebną Ci pomoc?	°	●
23.	Czy potrafisz poprosić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi lub pomoc?	°	●

VI. Wyrażanie uczuć.

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
24.	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec mężczyzn?	°	●
25.	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec mężczyzn?	°	●
26.	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec kobiet?	°	●
27.	Czy potrafisz być otwarty i szczery w wyrażaniu niezadowolenie i złości wobec kobiet?	°	●
28.	Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?	●	°
29.	Czy zdarza Ci się dzielić swoimi osobistymi odczuciami z jakąś inną osobą?	°	●

VII. Wyrażanie opinii

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
30.	Jeżeli rozmawiając z kimś uświadamiasz sobie, że masz odmienne zdanie- czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?	°	●
31.	Czy często unikasz wypowiadania Twojej prawdziwej opinii na jakiś temat z obawy, aby Twój rozmówca nie nabrał o Tobie niekorzystnego wyobrażenia?	●	°
32.	Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną?	●	°
33.	Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy Twój rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego?	●	°

VIII. Wystąpienie publiczne

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
34.	Czy jest dla Ciebie trudnością zabranie głosu (np. zadanie pytania lub podzielenie się opinią), przy dużym audytorium?	●	°
35.	Czy odczuwasz trudności w podejmowaniu występów publicznych (np. przemówienie, pogadanka itd.) wobec szerszego forum?	●	°

IX. Kontakt z autorytetem

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
36.	Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem – czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?	°	●
37.	Czy często zdarza Ci się w kontaktach z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, zrezygnować ze swoich interesów i preferencji, na korzyść interesów i preferencji tej osoby?	●	°

X. Naruszenie cudzego terytorium.

		Tak raczej tak	Nie raczej nie
38.	Czy zdarza Ci się kończyć zdanie za inne osoby?	●	°
39.	Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszenia innych do zrobienia tego, co Ty chcesz?	●	°
40.	Czy złoszcząc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?	●	°
41.	Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo, że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dość?	●	°
42.	Czy masz zwyczaj podejmowania decyzji za inne dorosłe osoby?	●	°

Wyniki:

Każda zaznaczona „pełna” kropka – oznacza odpowiedź **nieasertywną**.

Oblicz ile masz odpowiedzi nieasertywnych w każdym z obszarów:

I. Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych – liczba nieasertywnych: …… / 8

II. Obrona swoich praw w kontaktach osobistych – liczba nieasertywnych: …… / 5

III. Inicjatywa i kontakty towarzyskie – liczba nieasertywnych: …… / 4

IV. Oceny- wyrażanie i przyjm. krytyki i pochwał – liczba nieasertywnych: …… / 4

V. Wyrażanie próśb – liczba nieasertywnych: …… / 2

VI. Wyrażanie uczuć – liczba nieasertywnych: …… / 6

VII. Wyrażanie opinii – liczba nieasertywnych: …… / 4

VIII. Wystąpienie publiczne – liczba nieasertywnych: …… / 2

IX. Kontakt z autorytetem – liczba nieasertywnych: …… / 2

X. Naruszenie cudzego terytorium – liczba nieasertywnych: …… / 5