

Asertywność, jak każda cecha osobowości, stanowi kontinuum. Gdzie w przedziale od pasywności do agresji znajdujesz się ty?

oprac. na podstawie The College Self-Expression Scale Johna Galassiego

Na każde z pytań należy odpowiedzieć tak lub nie.

1. Czy zareagowałbyś, gdyby ktoś zajął twoje miejsce w kolejce?
2. Czy wymieniałbyś zakupiony produkt, który okazał się wadliwy?
3. Czy przepraszasz wyłącznie wtedy, gdy wiesz, że to twoja wina?
4. Jeśli złościłeś się na rodziców, czy byłeś w stanie wyjaśnić im o co jesteś zły?
5. Gdyby przyjaciel pożyczył od ciebie 10 złotych i wydaje się, że zapomniał oddać, czy upomniałbyś się o pieniądze?
6. Czy bierzesz pod uwagę uczucia innych, bez nadmiernej ostrożności o zranienie ich?
7. Czy czujesz się komfortowo pytając przyjaciela o przysługę?
8. Gdyby danie zamówione przez ciebie w restauracji nie spełniało twoich oczekiwań, czy powiedziałbyś o tym kelnerowi?
9. Sprzedawca w sklepie zadał sobie sporo trudu, by pokazać ci dany przedmiot. Ostatecznie jednak nie chcesz go kupować. Czy byłbyś w stanie bez negatywnych emocji odmówić zakupu?
10. Przyjaciel odwiedził cię bez zapowiedzi, a ty masz ważną rzecz do zrobienia. Czy poprosiłbyś żeby przyszedł kiedy indziej?
11. Czy czujesz się bezpiecznie dzieląc się swoimi opiniami z innymi?
12. Czy gdyby w trakcie wykładu mówca powiedział coś, co uważasz za nieprawdę, czy zakwestionowałbyś jego zdanie?
13. Gdyby ktoś, kogo darzysz szacunkiem wyraził opinię, z którą zupełnie się nie zgadzasz, czy zaryzykowałbyś przedstawienie swojego punktu widzenia?
14. Po wyjściu ze sklepu orientujesz się, że nie wydano ci reszty. Czy wrócisz upomnieć się o swoje pieniądze?
15. Jeśli przyjaciel ma do ciebie niedorzeczną prośbę, czy będziesz w stanie mu odmówić?
16. Gdyby bardzo bliska ci osoba zachowywała się w sposób drażniący, czy znalazłbyś sposób, by jej to zakomunikować?
17. Gdy ktoś otwarcie traktuje cię niesprawiedliwie, czy zazwyczaj mówisz mu o tym?
18. Jeśli przyjaciel zdradził twoje zaufanie czy bez trudu okażesz swój zawód?
19. Kiedy sprzedawca obsługuje osobę, która przysłała po tobie, czy niemal zawsze zwracasz mu o to uwagę?
20. Gdybyś był w potrzebie, czy czułbyś się komfortowo prosząc przyjaciela o pożyczanie kilku złotych?
21. Gdyby ktoś droczył się z tobą tak długo, że nie byłoby to już śmieszne, czy czułbyś się komfortowo informując go, że to cię już nie bawi?
22. Gdybyś spóźnił się na spotkanie, czy siadłbyś z przodu sali, biorąc pod uwagę, że to mogłoby zwrócić uwagę wszystkich?
23. Jeśli ktoś przerywa ci w trakcie ważnego monologu czy poprosiłbyś, by zaczekał aż skończysz mówić?
24. Jeśli ktoś krytykuje cię niesprawiedliwie czy potrafisz taktownie i natychmiastowo okazać swoje niezadowolenie?
25. Generalnie, czy czujesz się komfortowo broniąc swoich praw?

Im więcej odpowiedzi „tak” udzieliłeś, tym bardziej jesteś asertywny i na odwrót. Analiza każdego z powyższych pytań, na które odpowiedziałeś negatywnie może pomóc ci pełniej zrozumieć swoją asertywność i ewentualne trudności z jakimi borykasz się w tym kontekście.