

# KWESTIONARIUSZ ASERTYWNOŚCI

Wg R. Albertiego i M. Emmons

Następujące pytania pomogą Ci w ocenie asertywności. Uczciwie na nie odpowiadaj. Zakreśl kółkiem numer odpowiedzi, która najlepiej Cię opisuje. Dla niektórych pytań koniec skali to 0, dla innych 3.

Klucz: 0 – oznacza „nie” lub „nigdy”. 1 – „czasami” lub „do pewnego stopnia”. 2 – „zwykle” lub „dużo”. 3 – „zawsze” lub „całkowicie”.

1 .	Czy zwracasz głośno uwagę, gdy ktoś jest nieuczciwy?	0 – 1 – 2 – 3
2 .	Czy podejmowanie decyzji sprawia Ci trudność?	0 – 1 – 2 – 3
3 .	Czy otwarcie krytykujesz pomysły, zachowania i opinie innych ludzi?	0 – 1 – 2 – 3
4 .	Czy mówisz coś, kiedy ktoś wpycha się przed Tobą do kolejki?	0 – 1 – 2 – 3
5 .	Czy czasem unikasz ludzi lub sytuacji z obawy przed zakłopotaniem?	0 – 1 – 2 – 3
6 .	Czy przeważnie masz zaufanie do własnych sądów?	0 – 1 – 2 – 3
7 .	Czy nalegasz aby Twój współmałżonek dzielił sprawiedliwie z Tobą obowiązki domowe?	0 – 1 – 2 – 3
8 .	Czy masz skłonności do unoszenia się?	0 – 1 – 2 – 3
9 .	Czy masz trudności powiedzieć „nie”, kiedy sprzedawca bardzo stara się sprzedać Ci towar, którego nie chcesz?	0 – 1 – 2 – 3
1 0 .	Czy zwracasz głośno uwagę, gdy ktoś, kto przyszedł po Tobie?	0 – 1 – 2 – 3
1 1 .	Czy niechętnie zabierasz głos w debacie lub w dyskusji?	0 – 1 – 2 – 3
1 2 .	Czy zwracasz uwagę osobie, która zwleka z oddaniem książki, pieniędzy?	0 – 1 – 2 – 3
1 3 .	Czy w dyskusji uparczywie stoisz przy swoim, mimo że druga strona ma już dość?	0 – 1 – 2 – 3
1 4 .	Czy na ogół wyrażasz to, co czujesz?	0 – 1 – 2 – 3
1 5 .	Czy wprawia Cię w zakłopotanie to, że ktoś obserwuje Cię przy pracy?	0 – 1 – 2 – 3
1 6 .	Czy zwracasz uwagę osobie, która kopie lub puka krzesło Twoje w kinie, w szkole?	0 – 1 – 2 – 3
1 7 .	Czy trudno podtrzymać Ci kontakt wzrokowy z osobą, z którą rozmawiasz?	0 – 1 – 2 – 3
1 8 .	Czy prosisz kelnera o inną porcję, gdy w dobrej restauracji otrzymujesz posiłek niewłaściwie podany lub przygotowany?	0 – 1 – 2 – 3

1 9 .	Czy zwracasz uszkodzony towar lub prosisz o zwrot pieniędzy za niego, gdy jest wadliwy?	0 – 1 – 2 – 3
2 0 .	Czy wyrażasz swój gniew wyzywając ludzi lub zachowując się nieprzystojnie?	0 – 1 – 2 – 3
2 1 .	Czy na spotkaniach towarzyskich podpierasz ściany? Lub udajesz mebel?	0 – 1 – 2 – 3
2 2 .	Czy nalegasz, aby Twój administrator, mechanik, konserwator naprawił urządzenie zepsute w ramach swych obowiązków?	0 – 1 – 2 – 3
2 3 .	Czy często ingerujesz w sprawy innych ludzi podejmując za nich decyzje?	0 – 1 – 2 – 3
2 4 .	Czy potrafisz otwarcie wyrazić miłość i inne uczucia?	0 – 1 – 2 – 3
2 5 .	Czy potrafisz poprosić przyjaciół o drobne przysługi lub pomoc?	0 – 1 – 2 – 3
2 6 .	Czy uważasz, że zawsze znasz prawidłową odpowiedź?	0 – 1 – 2 – 3
2 7 .	Czy potrafisz bronić swojego punktu widzenia, kiedy masz inne zdanie niż osoba, którą szanujesz?	0 – 1 – 2 – 3
2 8 .	Czy umiesz odmówić, jeśli przyjaciele mają wobec Ciebie wygórowane żądania?	0 – 1 – 2 – 3
2 9 .	Czy kończysz zdanie za inną osobę, gdy ona mówi?	0 – 1 – 2 – 3
3 0 .	Czy angażujesz się w bójki, szczególnie z nieznanymi?	0 – 1 – 2 – 3
3 1 .	Czy kierujesz rozmową podczas rodzinnych posiłków?	0 – 1 – 2 – 3
3 2 .	Czy pierwszy przedstawiasz się i kierujesz rozmową, kiedy poznajesz obcą osobę?	0 – 1 – 2 – 3