

## Mapa asertywności

Test pozwoli Ci określić, w jakich sytuacjach korzystasz ze swojego prawa do asertywnego zachowania, a w jakich masz z tym kłopot. Jak w różnych sytuacjach radzisz sobie z wyrażaniem siebie i uwzględnianiem praw innych osób.

Chodzi o to, by znaleźć sytuacje, które pogarszają Twój nastrój, zmniejszają Twoją wiarę w siebie, których się boisz, unikasz, w których czujesz własną bezradność.

Wstaw krzyżyk w odpowiedniej kratce, przyjmując, że pierwsza oznacza „**Tak – raczej tak**”, a druga „**Nie – raczej nie**”.

<b>OBRONA SWOICH PRAW POZA SFERĄ OSOBISTĄ</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Czy zdarza Ci się kupić rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?		
Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on wadliwy i nieużyteczny?		
Jeśli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki lub koncertu – czy prosisz go, aby był cicho?		
Jeśli ktoś potrąca lub stuka w twoje krzesło w kinie czy teatrze- czy prosisz tę osobę, aby przestała?		
Jeżeli przeszkadza Ci, że ktoś pali papierosa blisko Ciebie – czy potrafisz to powiedzieć?		
Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje kogoś bez kolejki – czy zwracasz głośno uwagę?		
W przypadku awarii w Twoim mieszkaniu – czy nalegasz aby pracownik administracji dokonał naprawy, do której jest zobowiązany?		
Jeżeli taksówkarz – wbrew Twoim intencjom – traktuje resztę jako napiwek – czy upomnisz się o swoje pieniądze, nawet jeśli jest to nieduża suma?		

<b>OBRONA SWOICH PRAW W KONTAKTACH OSOBISTYCH</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz na to uwagę?		
Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze lub jakąś rzecz i zwleka z oddaniem – czy wspominasz mu o tym?		
Jeżeli ktoś prosi Cię o przysługę, której spełnienie wydaje Ci się trudne lub niewygodne – czy odmawiasz		
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, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?		

<b>INICJATYWA I KONTAKTY TOWARZYSKIE</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
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, na którym nie znasz nikogo oprócz gospodarza		

<b>WYRAŻANIE I PRZYJMOWANIE KRYTYKI I POCHWAŁ</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Gdy ktoś Cię pochwali, czy wiesz jak się zachować?		
Czy zdarza Ci się chwalić znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
Gdy ktoś Cię krytykuje, czy wiesz jak się zachować?		
Czy masz trudności w krytykowaniu znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		

<b>WYRAŻANIE PROŚB</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby z prośbą o pomoc?		
Czy potrafisz prosić znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługi lub pomoc?		

<b>WYRAŻANIE UCZUĆ</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec mężczyzn?		
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec mężczyzn?		
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać ciepło, sympatię, zaangażowanie wobec kobiet?		
Czy potrafisz otwarcie i szczerze wyrażać niezadowolenie i złość wobec kobiet?		
Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?		
Czy zdarza Ci się dzielić swoimi odczuciami z inną osobą?		

<b>WYRAŻANIE OPINII</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Jeśli rozmawiając z kimś, uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie, czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?		
Czy często unikasz wypowiedziania 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?		

<b>WYSTĄPIENIA PUBLICZNE</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Czy sprawia Ci trudności zabieranie głosu (zadanie pytania, podzielenie się opinią) przy dużym audytorium?		
Czy odczuwasz trudności podczas wystąpień publicznych (przemówienie, pogadanka) wobec szerszego forum?		

<b>KONTAKT Z AUTORYTETEM</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Jeżeli masz odmienne zdanie, niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem, czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?		
Czy podczas kontaktu z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, zdarza Ci się często rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść interesów i preferencji tej osoby?		

<b>NARUSZENIE CUDZEGO TERYTORIUM</b>	<b>Tak</b>	<b>Nie</b>
Czy zdarza Ci się kończyć zdania za inne osoby?		
Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty chcesz?		
Czy złościąc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych słów?		
Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki, mimo, że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?		
Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?		

Zacienione kratki wskazują na obszary Twoich trudności.

Wróć teraz do tych punktów, przy których Twój krzyżyk znalazł się w zacienionej kratce.

Przypomnij sobie o jakich sytuacjach z Twojego życia myślałeś, odpowiadając na dane pytanie. Spisz na kartce te sytuacje, z którymi masz kłopot, uwzględniając nie tylko okoliczności, ale przede wszystkim osoby, których dotyczy trudność. Teraz zaplanuj zmianę.