

ANKIETA – CZY JESTEM ASERTYWNY/A

(odpowiedz szczerze na poniższe pytania, wybierz jedną odpowiedź)

1. Czy zdarza Ci się kupić jedną rzecz, na którą właściwie nie masz ochoty, tylko dlatego, że trudno Ci było odmówić sprzedawcy?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
2. Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli jest on najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
3. Jeżeli ktoś rozmawia głośno podczas filmu, sztuki teatralnej lub koncertu – czy prosisz go aby był cicho?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
4. Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło, w kinie teatrze itp. – czy prosisz tę osobę, aby przestała?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
5. Jeżeli przeszkadza Ci gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie czy potrafisz to powiedzieć?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
6. Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie czy zwracasz głośno uwagę na tą sytuację?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
7. Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący – czy zwracasz na to uwagę?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
8. Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zwleka z oddaniem – czy wspominasz mu o tym?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
9. Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencje do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
10. Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
11. Czy zdarza Ci się kończyć zdanie za inne osoby?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
12. Czy masz zwyczaj używać krzyku jako sposobu zmuszania innych do zrobienia tego, czego chcesz?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
13. Czy złoszcząc się, masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych wyrazów?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie
14. Czy kontynuujesz prowadzone sprzeczki, mimo, że druga osoba ma jej dosyć?
A) tak/ raczej tak B) nie/ raczej nie

Jeśli masz mniej niż 50% odpowiedzi: tak/raczej tak, to jeszcze musisz uczyć się i doskonalić umiejętności asertywne.