

6. ANKIETA - CZY JESTEM ASERTYWNY? (Lekcja ósma)

Instrukcja: W każdej z podanych sytuacji zaznacz jedną, typową dla Twojego zachowania, odpowiedź.

1. Opowiedziałś/ęś przyjaciółce/przyjacielowi pewną, przykrą dla ciebie historię, oczywiście prosiłaś/ęś o zachowanie tego w tajemnicy. Po kilku dniach okazuje się, że krąg waszych bliskich znajomych o wszystkim już wie. Jak reagujesz:
 - a/ przeprowadzasz z nią/z nim poważną rozmowę, w której mówisz, że się źle czujesz z powodu jej/jego zachowania
 - b/ urządzasz straszną awanturę, z krzykami i wyzwiskami
 - c/ nic nie robisz, licząc na to, że wszystko ucichnie
 - d/ w jej/jego towarzystwie robisz aluzje na temat niełojalnych przyjaciół
2. Stoisz w kolejce w McDonalddie. Ktoś inny wpycha się przed ciebie. Ty:
 - a/ wyśmiewasz go, poniżasz
 - b/ spokojnie prosisz, aby stanął z tyłu kolejki, jak wszyscy
 - c/ czekasz, aby ktoś inny zareagował
 - d/ głośno, używając nieprzyjemnych, obraźliwych słów mówisz, co o tym sądzisz
3. Kolega kolejni już raz prosi, abyś pożyczył/pożyczyła mu komórkę, bo musi zadzwonić w pilnej sprawie. Nie chcesz tego zrobić, bo uważasz, że nadużywa twojej uprzejmości, więc mówisz:
 - a/ że nie masz telefonu przy sobie
 - b/ że to bezczelność, tak ciągle pożyczać, skoro wiesz, że sama sobie płacę za telefon
 - c/ że nie chcesz sprawić mu przykrości, ale telefon jest ci potrzebny
 - d/ że masz (choć bardzo nie chcesz się zgodzić)
4. Umówiłaś/ęś się na spotkanie ze swoją sympatią. Niestety ona/on znowu się spóźnia. Ty:
 - a/ robisz dziką awanturę
 - b/ nic nie mówisz - wybaczasz kolejny raz
 - c/ stanowczo, ale spokojnie prosisz, aby się więc nie spóźniał/ła, bo denerwuje cię to
 - d/ skarżysz się, że tracisz czas
5. Nauczyciel chemii prosi cię, abyś startował w konkursie przedmiotowym. Dzień wcześniej zgodziłeś się uczestniczyć w konkursie biologicznym. W takiej sytuacji:
 - a/ mówisz, że nie chcesz sprawić przykrości, ale już podjąłeś decyzję, a nie sądzisz, że mógłbyś przygotować się do dwóch konkursów

b/ robisz cierpiętniczą minę i zgadzasz się

c/ mówisz: z przyjemnością, ale startuję już w trzech konkursach

d/ zgodzę się, ale tylko pod warunkiem, że zwolni mnie Pan z innych zajęć

6. Mama krytykuje twój sposób ubierania się. Czy:

a/ wychodzisz z domu, a po powrocie ostentacyjnie nie rozmawiasz z nią

b/ wykrzykujesz, że to twój styl i wychodzisz, trzaskając drzwiami

c/ zdenerwowałaś/eś się i zastanawiasz się, czy mama czasami nie ma racji

d/ odpowiadasz, że właśnie tak lubisz się ubierać i dobrze się w takim stroju czujesz

7. Koledzy namawiają cię, abyś wraz z nimi zniszczył zeszyt od matematyki kolegi, który jest dobrym, ale niezbyt lubianym uczniem. Jak reagujesz?

a/ krzyczysz na nich, a potem mówisz, że wszystko powiesz nauczycielowi

b/ wzruszasz ramionami i odchodzisz

c/ mówisz, że to nie jest właściwe postępowanie i nie zgadzasz się brać w tym udziału

d/ nie patrzysz na kolegów, mruczysz niewyraźnie: przepraszam, ja nie wiem, może...

8. Jesteś z grupą znajomych i wspólnie zastanawiacie się, gdzie spędzić sobotnie popołudnie. Ktoś proponuje pójście do dyskoteki, w której kiedyś byłeś i myślisz, że nie jest to ciekawe miejsce. W tej sytuacji mówisz:

a/ ja nie chcę tam iść, ale jeśli się upieracie, to trudno, jak będzie źle, to będzie wasza wina

b/ nic z tego, chyba jesteś szalony, że chcesz tam iść

c/ no dobrze, skoro chcecie

d/ ja nie chcę tam iść, byłam/em tam kiedyś i naprawdę nie jest to dobre miejsce - drogie i towarzystwo jakiegoś dziwne; może wybralibyśmy się gdzieś indziej?

9. Zastanawiacie się w gronie rodzinnym, gdzie wybrać się na tegoroczne wakacje, w lipcu, kiedy rodzice mają urlop. W tym samym czasie szkoła organizuje obóz wędrowny, na który bardzo chcesz pojechać. Czy w takim przypadku:

a/ milcząco zgadzasz się, chociaż wcale nie chcesz jechać

b/ mówisz, że bardzo chciałbyś być razem z nimi, ale wolisz jechać na obóz, który w tym samym czasie organizuje twoja szkoła

c/ krzyczysz, że zawsze wszystko musi być po ich myśli, że jest ci wszystko jedno, bo i tak nie pojedziesz, bo wolisz siedzieć w domu

d/ jesteś wściekły, ale nie pokazujesz tego, licząc na to, że sytuacja jakoś sama się rozwiąże

10. Kolega zaprosił cię do siebie, abyście wspólnie wykonali pracę, którą zleciła Wam nauczycielka historii. Kiedy przyszedłeś, kolega właśnie oglądał płyty z różnymi, ciekawymi

filmami. Namawia Cię, żebyście najpierw coś obejrżeli, a potem szybko wykonacie zadanie.

Mówisz:

a/ dziękuję, to miłe z twojej strony

b/ nie bądź śmieszny, przecież nie ma na to czasu, oglądaj sobie sam i ...wychodzisz

c/ ale jak nie skończymy, to zrobisz to sam!

d/ myślę, że jednak powinniśmy najpierw wykonać zadania, a potem - jak wystarczy nam czasu, to możemy obejrzeć jakiś film

Wyniki: Zakreśl kółkiem typ zachowania

Ag – agresywne As - asertywne P – pasywne M - manipulacyjne

Nr

pytania	a	b	c	d
1	As	Ag	P	M
2	M	As	P	Ag
3	M	Ag	As	P
4	Ag	P	As	M
5	As	P	M	Ag
6	M	Ag	P	As
7	Ag	M	As	P
8	M	Ag	P	As
9	P	As	Ag	M
10	P	Ag	M	As

Podlicz teraz, ile razy zakreśliłeś poszczególne typy zachowania - ta litera, którą zakreśliłeś największą ilość razy charakteryzuje twój sposób zachowania się w stosunku do innych osób.

A co z twoją asertywnością - przeanalizuj swoje odpowiedzi pod tym kątem.