

Asszertivitás kérdőív

Tudd meg, hogyan kommunikálsz!

Töltsd ki a tesztet, és küld el nekem az info@acsadel.hu email címre! Válaszban elküldöm melyik típusba tartozol.

A teszt kitöltése alapján megkapott válasz nem minősül szakvéleménynek, tájékoztató jellegű az eredmény.

A teszt elküldésével Ön elfogadja, a szelidensegitek.hu adatkezelési nyilatkozatát.

Instrukciók:

- Minden párosban (A, B) 3 pontot kell elosztani a két állítás között!

Az egyes pontok jelentése:

0 - ritkán vagy soha (egyáltalán nem jellemző)

1- esetenként (kevésbé jellemző)

2- nem túl gyakran (nem túl jellemző)

3- nagyon gyakran (nagyon jellemző)

1. A.	Képes vagyok nyíltan és őszintén kifejezésre juttatni érzéseimet mások számára	
1. B.	Olyan vitákba keveredem, amelyek nem oldódnak meg.	

2. A.	Úgy érzem, hogy mások manipulálnak engem.	
2. B.	Képes vagyok megőrizni a hidegvérem, ha mások szavaikkal támadnak.	

3. A.	Tegtőtől talpig végigmérem az embereket.	
3. B.	Békésen, szó nélkül tudomásul veszem, ha valaki elém furakszik a sorban.	

4. A.	Nyíltan kritizálok, illetve hibáztatok másokat.	
4. B.	Ha mások szóban megtámadnak, megpróbálok kifogásokat, ürügyeket keresni, vagy egyszerűen szabadkozom.	

5. A.	Hiszek abban, hogy az embernek bármit érdemes megtennie egy csendes, konfliktusmentes életért.	
5. B.	Méltányos hangon teszem szóvá, ha valaki elém furakszik a sorban.	

6. A.	Képes vagyok megoldani a mások által nekem okozott problémákat, anélkül, hogy veszélyeztetném a kapcsolataimat.	
6. B.	Nehezen viselem el mások hülyeségét.	

7. A.	Hallgatok, vagy csak a partneremnek panaszkodom, ha valaki hangos beszéddel (zörgéssel) zavar a moziban vagy a színházban.	
7. B.	Feldühít, ha valaki elém furakszik a sorban és ezt meg is mondom neki.	

8. A.	Úgy vélem, hogy legjobb védekezés a támadás.	
8. B.	Általában úgy oldom meg a nézeteltéréseimet, hogy nem készítek a másikat a saját vélekedésének a megváltoztatására.	

9. A.	Egyformán könnyen tartok kapcsolatot főnökkel és beosztottal, tekintélyes és kevésbé tekintélyes emberrel.	
9. B.	Nehezen „birkózom” meg mások agresszív viselkedésével.	

10. A.	Ki vagyok „tömve” olyan „önként” vállalt feladatokkal, amelyeket valójában semmi kedvem elvégezni.	
10. B.	Megpróbálom rávenni az embereket, hogy problémáikat az én javaslatom, szerint oldják meg.	

11. A.	Ha a helyzet úgy kívánja, hajlandó vagyok félrevezetni tárgyalópartneremet, vagy eltitkolni előle bizonyos információkat.	
11. B.	Nehézséget okoz számomra, hogy egyet nem értésemet kifejezésre juttassam, ha ezzel várhatóan megbántok valakit, vagy számomra kellemetlen következményei lehetnek.	

12. A.	Nyíltan kifejtem nézeteimet akkor is, ha ezzel támadom a másikat.	
12. B.	Úgy gondolom, hogy az ismerőseim általában együttműködnek velem.	

13. A.	Szívesen segítek a másoknak, hogy kifejtse a saját problémáját.	
13. B.	Kívánságaimat gyakran finom utalás formájában közlöm a másikkal.	

14. A.	Kapcsolataimat javítja, hogy a másikat nem készítem véleménye megváltoztatására.	
14. B.	Ha szóbeli támadás ér, sokszor élek az ellentámadás lehetőségével.	

15. A.	Magamban morgok, vagy legfeljebb barátaimnak, partnereimnek panaszkodom, ha nem megfelelő kiszolgálásban van részem.	
15. B.	Úgy gondolom, hogy érzéseim nyílt kifejezése jobb megértéshez és kapcsolathoz vezet.	

16. A.	Úgy érzem, hogy az emberek alkalmasak és képesek dolgaik intézésére.	
16. B.	Nem szívesen juttatom kifejezésre az érzéseimet mások előtt.	

17. A.	Nagy „felhajtá” nélkül, méltányos hangnemben cseréltetem ki a hibás árut.	
17. B.	Könnyen dühbe gurulok.	

18. A.	Úgy gondolom, hogy az emberek rossz néven veszik, ha kérnek tőlük valamit.	
18. B.	Ha megértően viselkedem az emberekkel, akkor végül is „kiszolgáltatom” magam.	

19. A.	Lényegre törő, nyers és őszinte ember vagyok.	
19. B.	Segítek a másiknak, hogy pontosabban meg tudja fogalmazni a problémáját.	

20. A.	Úgy vélem, hogy az emberek nem alkalmasak és nem képesek saját ügyeik megfelelő intézésére.	
20. B.	Elkerülöm az összeütközést olyan emberekkel, akikkel másnap is együtt kell dolgoznom.	

21. A.	Bizonyos helyzetekben szívesen beszélnék szándékaimról, de mégsem teszem.	
21. B.	Nyugodt hangnemben tudom visszakérni másoktól a kölcsönadott pénzt, könyvet, stb.	

22. A.	Számolhatok azzal, hogy ismerőseim, (főnököm) támogatnak a munkámban.	
22. B.	A véleményemet kénytelen vagyok a többséghez igazítani, bár nem értek teljesen egyet.	

23. A.	Vannak szituációk, amikben csendben szenvedek.	
23. B.	Megváltoztatok embereket ok, illetve mentegetőzés nélkül.	

24. A.	Méltányolom a másik fél álláspontját.	
24. B.	Ha valaki feldühít, felemelem a hangom.	