

KWESTIONARIUSZ- MAPA ASERTYWNOŚCI

Mapa asertywności pomoże Ci sprawdzić, w jakich sytuacjach korzystasz ze swojego prawa do asertywnego zachowania, a w jakich masz z tym kłopot. Jak - w różnych sytuacjach (X różnych obszarów) – radzisz sobie z wyrażaniem siebie i respektowaniem praw innych osób.

Wstaw krzyżyk do odpowiedniej kratki, przyjmując, że pierwsza oznacza **Tak – raczej tak**, a druga **Nie – raczej nie**. Ciemniejsze kratki wskazują obszary Twoich trudności w zachowaniu się w sposób asertywny.

I. Obrona swoich praw w sytuacjach społecznych	TAK, raczej tak	NIE, raczej nie
1. Czy zdarza Ci się kupić jakąś rzecz na którą właściwie nie masz ochoty, jedynie dlatego, że trudno Ci odmówić sprzedawcy?		
2. Czy wahasz się przed zwróceniem towaru do sklepu, nawet jeśli towar ten jest najwyraźniej wadliwy i nieużyteczny?		
3. Jeżeli ktoś rozmawia głośno w trakcie filmu lub sztuki teatralnej, koncertu – czy prosisz go, aby był cicho?		
4. Jeżeli ktoś potrąca lub stuka w Twoje krzesło, w kinie, teatrze, itp. – czy prosisz tę osobę aby przestała?		
5. Jeżeli przeszkadza Ci, gdy ktoś pali papierosa blisko Ciebie – czy potrafisz to powiedzieć?		
6. Jeżeli sprzedawca niesłusznie obsługuje przed Tobą kogoś, kto przyszedł do sklepu po Tobie – czy zwracasz głośno uwagę na tę sytuację?		
7. W przypadku jakiejś niedogodności lub awarii technicznej w Twoim mieszkaniu – czy nalegasz, aby odpowiedni pracownik administracji przyszedł naprawić usterkę?		
8. Jeżeli taksówkarz, któremu płacisz za kurs, traktuje – wbrew Twoim intencjom – należną Ci resztę jako napiwek – czy upominasz się o swoje?		
II. Obrona swoich praw w kontaktach osobistych		
9. Jeżeli ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób niesprawiedliwy lub krzywdzący czy zwracasz na to uwagę?		
10. Jeżeli ktoś pożyczył od Ciebie pieniądze (lub jakąś rzecz) i od dłuższego czasu zalega z oddaniem, czy wspominasz mu o tym?		
11. Jeżeli ktoś poprosi Cię o przysługę, która wiąże się z poniesieniem przez Ciebie (w Twoim odczuciu) nadmiernego trudu lub niewygody – czy odmawiasz mu?		
12. Czy masz wrażenie, że inni ludzie mają tendencję do wykorzystywania Ciebie lub rządzenia Tobą?		
13. Czy często zdarza Ci się robić coś, na co nie masz ochoty, tylko dlatego, że nie potrafisz przeciwstawić się otoczeniu?		

III. Podejmowanie inicjatywy i kontakty towarzyskie		
14. Czy jesteś w stanie rozpocząć rozmowę z obcą osobą?		
15. Czy często odczuwasz trudności w podtrzymywaniu rozmowy w sytuacji towarzyskiej?		
16. Czy sprawia Ci trudność podtrzymywanie kontaktu wzrokowego z osobą, z którą rozmawiasz?		
17. Czy swobodnie uczestniczysz w spotkaniu towarzyskim, gdzie nie znasz nikogo oprócz gospodarzy?		
IV. Wyrażanie i przyjmowanie krytyki i pochwał		
18. Gdy ktoś Cię chwali, czy wiesz jak się zachować?		
19. Czy zdarza Ci się chwalić znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
20. Gdy ktoś Cię krytykuje – czy wiesz jak się zachować?		
21. Czy masz trudności w krytykowaniu swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny?		
V. Wyrażanie próśb		
22. Czy potrafisz zwrócić się do nieznajomej osoby o potrzebną Ci pomoc?		
23. Czy potrafisz prosić swoich znajomych, przyjaciół, członków rodziny o przysługę, pomoc?		
VI. Wyrażanie uczuć		
24. Czy potrafisz być otwarty i szczerzy w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec mężczyzn?		
25. Czy potrafisz być otwarty i szczerzy w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec mężczyzn?		
26. Czy potrafisz być otwarty i szczerzy w wyrażaniu ciepła, sympatii, zaangażowania wobec kobiet?		
27. Czy potrafisz być otwarty i szczerzy w wyrażaniu niezadowolenia i złości wobec kobiet?		
28. Czy często zdarza Ci się unikać pewnych ludzi lub sytuacji z obawy przed własnym zakłopotaniem?		
28. Czy często zdarza Ci się dzielić swoimi odczuciami z jakąś inną osobą?		
VII. Wyrażanie opinii		
30. Jeżeli w rozmowie z kimś uświadomisz sobie, że masz odmienne zdanie – czy zwykle decydujesz się wyrazić swój pogląd?		
31. Czy często przeżywasz taką sytuację, że inni atakują Twoje zdanie, a Ty masz kłopot z jego obroną?		
32. Czy masz zwyczaj reagować niepokojem i napięciem, gdy rozmówca ma odmienne zdanie od Twojego?		
VIII. Wystąpienia publiczne		
33. Czy odczuwasz trudność w zabieraniu głosu w dyskusji w większej grupie osób?		

34. Czy odczuwasz trudności w podejmowaniu występów publicznych (np. przemówienie, pogadanka, itp.) wobec szerszego forum?		
IX. Kontakty z autorytetem		
35. Jeżeli masz odmienne zdanie niż ktoś, kto jest dla Ciebie autorytetem – czy otwarcie wyrażasz swoje stanowisko?		
36. Czy często zdarza Ci się w kontakcie z osobą, która jest dla Ciebie autorytetem, rezygnować ze swoich interesów i preferencji na korzyść tej osoby?		
X. Naruszanie cudzego terytorium		
37. Czy zdarza Ci się kończyć zdania za inne osoby?		
38. Czy masz zwyczaj używać krzyku, jako techniki zmuszania innych do zrobienia tego, czego Ty nie chcesz?		
39. Czy złościąc się masz zwyczaj używania wyzwisk i niecenzuralnych słów?		
40. Czy kontynuujesz prowadzenie sprzeczki mimo, że druga osoba od dłuższego czasu ma jej dosyć?		
41. Czy masz zwyczaj podejmować decyzje za inne dorosłe osoby?		

Zacienione kratki wskazują na Twoje obszary do rozwoju w zakresie zachowań asertywnych.