



Test asertywności¹

Odczytaj stwierdzenia zawarte w tabeli. Zaznacz TAK, jeśli zgadzasz się ze stwierdzeniem lub NIE, jeśli się nie zgadzasz. Następnie odczytaj informację pod tabelą.

stwierdzenie	TAK	NIE
1. Zwykle otwarcie wyrażam swoje uczucia w stosunku do innych.		
2. Zwykle lubię angażować się w nowe zadania.		
3. Mam zwykle dobre samopoczucie		
4. Często czuje się przygnębiony.		
5. Często nie wiem, czego chce, gdy ktoś mnie o to pyta		
6. Z reguły doceniam pracę innych		
7. Zwykle lubię wymieniać poglądy z innymi osobami.		
8. Chętnie przyjmuje na siebie odpowiedzialność.		
9. Gdy podejmuje decyzje dotyczące innych, zwykle pytam ich o zdanie		
10. Zwykle rozwiązuje sytuacje konfliktowe otwarcie i bezpośrednio.		
11. Łatwo mnie zranić.		
12. Zwykle słucham opinii innych i biorę je pod uwagę..		
13. Gdy odmawiam spełnienia prośby, zazwyczaj czuję się winny.		
14. Często sadzę, że jestem jedyną osobą, która potrafi dobrze wykonać określone zadanie.		
15. Zazwyczaj biorę pod uwagę potrzeby i pragnienia innych.		
16. Zwykle słucham opinii innych i biorę je pod uwagę		
17. Zazwyczaj lubię wykonywać swoje zadania.		
18. Zwykle zachowuję swoje myśli dla siebie		
19. Zwykle znajduje konstruktywne rozwiązania problemów.		
20. Często myślę, że nie otrzymam tego, czego chce		

Jeśli na więcej niż 10 pytań odpowiedziałeś twierdząco, to jesteś osobą asertywną.

¹ Test to kwestionariusz autopercepcji, którego autorką jest Anni Townend („Jak doskonalić asertywność”). Test składa się z 80 pytań – na potrzeby specyfiki zadania, został przeze mnie zmodyfikowany.