

2. Samopoznanie - test



Jednym z najważniejszych elementów pracy nad sobą jest samoświadomość. Wydaje się to jasne – jeśli chcemy coś w sobie poprawić, najpierw musimy poznać siebie jeszcze lepiej, żeby wiedzieć z czym przyjdzie nam się mierzyć. Dodatkowo takie rozpoznanie terenu pomoże nam w wyjaśnieniu postaw, które asertywnością nie są oraz w śledzeniu postępów w pracy.

TEST



Przeczytaj uważnie każde z poniższych stwierdzeń i działając impulsywnie, biorąc pierwszą rzecz, która przyjdzie Ci do głowy odpowiedz na każde z nich. Jeżeli będziesz mieć wrażenie, że zdanie dobrze Cię opisuje, odpowiedz „tak”, a jeśli sformułowanie jest w stosunku do Ciebie nietrafione – odpowiedz „nie”. Pamiętaj, że otwartość i uczciwość względem samego/samej siebie to ważny element asertywności.

1. Nie odczuwam dużej trudności w mówieniu innym o swoich potrzebach i oczekiwaniach; _____
2. Całkiem nieźle sobie radzę w międzyludzkich gierkach; _____
3. Często mi się zdarza w emocjach być agresywnym lub napastliwym; _____
4. Często paraliżuje mnie strach i nie wiem co zrobić, gdy zostanę przez kogoś zaatakowany; _____

5. Jestem dość mocno skoncentrowany na kontrolowaniu moich bliskich, często do nich dzwonię lub piszę;
6. Uważam, że to dobrze, gdy ustępuje się innym, nawet gdy czasem ma się rację;
7. Jestem nieufny/a w stosunku do innych ludzi i mi chyba też za bardzo nie można ufać;
8. Zwykle, jeśli mi na czymś zależy, udaje mi się podejść drugą osobę i to dostać;
9. Czasem zdarzają się sytuacje, w których choć mam rację, to i tak z jakichś dziwnych powodów się poddaję;
10. Czasem się mylę i uważam, że mam do tego prawo;
11. Zdarza mi się wchodzić innym w słowo;
12. Odczuwam szacunek zarówno w stosunku do innych, jak i do samego siebie;
13. Uważam, że nie ma nic złego w tym, żeby czasem zajrzeć do czyichś rzeczy osobistych w celu sprawdzenia lub wyjaśnienia ważnej sytuacji (mail, telefon);
14. Łatwo się złościę;
15. Potrafię oczarować innych niemal na zawołanie;
16. Zwykle żałuję, że za wcześnie odpuszczam zamiast walczyć o swoje;
17. Mam problem z nawiązaniem kontaktu z nieznaną osobą;
18. Nie ma nic w tym złego, w tym żeby czasem dać komuś nauczkę, jeśli sobie na to zasłużył;
19. Kłamstwo przychodzi mi z łatwością i czasem z tego korzystam;
20. Nawet jeśli nie mam na to ochoty, jest we mnie coś takiego, co powoduje, że wbrew sobie zgadzam się na to, na co tak naprawdę ochoty nie mam;
21. Nie mam problemu z powiedzeniem „nie”;
22. Uważam na to, żeby moje relacje z innymi ludźmi odbywały się z poszanowaniem praw obydwu stron;
23. Nie potrafię o siebie zawalczyć;
24. Wydaje mi się, że niektórzy ludzie się mnie boją;
25. Daję innym takie samo prawo do odmowy, jak samemu sobie;
26. Można powiedzieć, że jestem dobrym manipulatorem;
27. Gdy rozmawiam z innymi, czuję się niepewnie;
28. Jeśli na czymś mi zależy, potrafię trochę zmienić fakty, żeby tym bardziej przekonać do czegoś innych;
29. Nie mam problemu z proszeniem o pomoc, jeśli jej potrzebuję;

30. Moje zdolności wpływania na innych są na tyle duże, że chyba byłbym
dobrym politykiem;
31. Nawet jeśli bardzo nie odpowiada mi czyjeś zachowanie, mam pro-
blem, żeby zwrócić mu uwagę;

OBLICZANIE WYNIKÓW:

Przyznaj sobie 1pkt za każdą odpowiedź „tak” w następujących pytaniach:

Postawa uległa: 4, 6, 9, 16, 17, 21, 24, 28,

Postawa agresywna: 3, 5, 11, 13, 14, 18, 20, 25,

Postawa manipulacyjna: 2, 7, 8, 15, 19, 27, 29, 32,

Postawa asertywna: 1, 10, 12, 22, 23, 26, 30, 31.

Wynik testu pokazuje jaki typ postawy najprawdopodobniej najczęściej wykazujesz w kontaktach społecznych. Może być tak, że w jednej skali uzyskałeś/aś bardzo dużo punktów, albo że we wszystkich masz ich po trochu. I tak należy rozumieć wyniki. Niekiedy nasze zachowanie da się scharakteryzować bardziej jednoznacznie w kierunku którejś z postaw, np. zwykle jesteśmy bardzo agresywni, a tylko czasem asertywni. Bywa również, że mamy w sobie trochę z każdej z tych postaw.

Może też być i tak, że nasze zachowania da się scharakteryzować wyłącznie na osi uległość – agresja, czyli przyjmujemy postawę uległą tak długo, jak wytrzymujemy, mimo że nasze granice są łamane. Potem, coś w nas pęka i zamiast do asertywnej odmowy, przystępujemy do ataku i zamieniamy się w agresora.

Jeśli w skali asertywności uzyskałeś/aś wysoki wynik (powyżej 6pkt.) to super! Popatrz jednak czy któraś z innych postaw też nie jest ci bliska w tzw. „chwilach słabości”. Zrób to abyś mógł/mogła je wychwycić i nad nimi pracować. Jeśli chciałbyś/chciałabyś zapisać jakieś refleksje lub wnioski związane ze swoim wynikiem, zrób to.
