

ТЕСТ ЗА АСЕРТИВНОСТ

Пред Вас е самооценъчен тест с 24 въпроса. Прочетете внимателно всяко твърдение и направете избор дали то се отнася до Вас, или не. Изборите си отбележете с „X“. Не пропускайте нито един въпрос.

№	ТВЪРДЕНИЯ	ДА	НЕ
1.	Дразнят ме грешките на другите.		
2.	Мога да напомням на другите за техните задължения.		
3.	Понякога се улавям, че говоря неистини.		
4.	В състояние съм да се грижа за себе си.		
5.	Случва ми се да се шегувам на гърба на по-младите.		
6.	Съперничеството е по-добра тактика от сътрудничеството.		
7.	Често се измъчвам заради дреболии.		
8.	Самостоятелен и достатъчно решителен съм.		
9.	Обичам всички, които познавам.		
10.	Вярвам в себе си. Имам сили да се справям с текущите проблеми.		
11.	Човек винаги трябва да проверява, за да съумее да защити своите интереси.		
12.	Никога не се смее на неприлични шеги.		
13.	Признавам и уважавам авторитетите.		
14.	Никога не взимам думите си обратно, а протестирам.		
15.	Поддържам всяко добро начинание.		
16.	Никога не лъжа.		
17.	Практичен човек съм.		
18.	Угнетявам се при самия факт, че мога да претърпя неуспех.		
19.	Съгласен съм с изречението: „Помогни си сам, за да ти помогнат и другите“.		
20.	Приятелите имат над мен голямо влияние.		
21.	Аз винаги съм прав - дори когато другите мислят иначе.		
22.	Съгласен съм с това, че е важна не победата, а участието.		
23.	Преди да предприема нещо, винаги мисля за това как ще го възприемат другите.		
24.	Никога на никого не завиждам.		

Как да обработите резултатите си:

Отговорите „да“ се оценяват с по **1 точка** в следните скали:

Скала „А“ – въпроси № 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Скала „Б“ – въпроси № 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

Скала „В“ – въпроси № 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Интерпретация:

- Ако имате **най-висок** брой точки по скала „А“:

Вие сте асертивен, но това невинаги може да бъде полезно в живота. Често изпитвате недоволство от себе си и обкръжението си. Опитайте се да усъвършенствате мението си да поставяте добре личните си граници във взаимоотношенията с другите.

- Ако имате **най-висок** брой точки по скала „Б“:

Вие добре владеете асертивността си. Понякога вашата асертивност преминава в агресивност.

- Ако имате **най-висок** брой точки по скала „В“:

Вие имате добри шансове да овладеете асертивността си. Имате мнение за себе си и за своето поведение, оценявате се реалистично, а това е добра основа за придобиване на навици, необходими в контактите с другите.

- При постигане на **най-нисък** резултат по скала „А“:

Това, че не Ви се отдава да използвате редица шансове, които Ви предлага животът, не е трагедия. Важно е да се научите да живеете в съгласие със себе си и да знаете какво трябва да направите.

- При постигане на **най-нисък** резултат по скала „Б“:

Асертивността може да се учи. Бихте могли Ви да се обърнете за помощ към специалист, за да го постигнете.

- При постигане на **най-нисък** резултат по скала „В“:

Вие оценявате себе си невинаги точно и правилно. Става дума не толкова за самозалъгване, колкото до това, че Вие сте склонен да се виждате единствено в най-добра светлина. Добре е да се замислите върху това.

За допълнителни въпроси и дискусии във връзка с публикуваните материали от

„Съветите на училищните психолози“

се свържете с нас чрез мобилните ни телефони или онлайн.