

ТЕСТ АССЕРТИВНОСТИ

ПО КНИГЕ «КАК ДЕЛАТЬ ВСЕ ПО-СВОЕМУ, ИЛИ АССЕРТИВНОСТЬ — В ЖИЗНЬ!» АВТОРЫ В. КАППОНИ И Т. НОВАК

Инструкция: В жизни нередко бывает так, что окружающие требуют от нас того, чего мы сами не желаем, или действуют вразрез с нашими интересами. Такие ситуации неприятны, и человеку приходится искать выход из создавшегося положения. Обратим внимание на себя и рассмотрим утверждения, следующие ниже. Как лично вы поступаете в этих ситуациях? Для ответа существуют четыре возможности:

1 – Если утверждаемое полностью описывает ваши действия, словно это сказано про вас, помечайте единицу

2 – Если подобным образом вы ведете себя не всегда, но часто, либо довольно близко к данному подходу, выделяйте двойку

3 – Тройку выбирайте в том случае, если утверждаемое вас практически не касается и чаще всего вы поступаете по-другому

4 – Если написанное ни в коей мере не соответствует вашему поведению, то есть для вас это абсолютно нехарактерно, отмечайте цифру четыре

1.

1	2	3	4
---	---	---	---

Когда коллега просит у меня денег в долг, я не могу сказать «нет», даже если мое собственное финансовое положение оставляет желать лучшего:

2.

1	2	3	4
---	---	---	---

Я не умею знакомиться с людьми, к которым чувствую симпатию. Жду, когда они сделают первый шаг:

3.

1	2	3	4
---	---	---	---

Когда меня зовут куда-то, и я вижу, что мое согласие имеет значение, я не могу отказать, даже если это нарушает мои планы:

4.

1	2	3	4
---	---	---	---

Когда кто-нибудь встает без очереди впереди меня, я не могу осадить этого человека, даже если испытываю огромное желание это сделать:

5.

1	2	3	4
---	---	---	---

Во время разного рода дебатов я не умею прерывать собеседников, даже если становится ясно, что они занимаются переливанием из пустого в порожнее:

6.

1	2	3	4
---	---	---	---

Мне бывает мучительно трудно при необходимости ответить отказом на чьи-либо требования или просьбы:

7.

1	2	3	4
---	---	---	---

Я не умею ставить в разговоре точку, даже если человек, с которым я говорю, и тема беседы мне абсолютно неинтересны или, к примеру, я куда-нибудь тороплюсь:

8.

1	2	3	4
---	---	---	---

Разговаривая с кем-либо, я не способен возразить, даже если думаю, что моя собственная точка зрения более правильная. Мне проще промолчать:

9.

1	2	3	4
---	---	---	---

Для меня мучительно обращаться к другим с расспросами, когда я чего-то не понимаю (на работе, в школе, дома и т. д.):

10.

1	2	3	4
---	---	---	---

На заседаниях и различных собраниях я предпочитаю отмалчиваться, чтобы не оказаться в глупом положении:

11.

1	2	3	4
---	---	---	---

Когда кто-либо отменяет заранее назначенную встречу, я не могу предложить перенести ее. Жду, когда другой человек сделает это первым:

12.

1	2	3	4
---	---	---	---

Если бы я начал приказывать, то скорее всего вышло бы как в поговорке «Прикажи и сделай сам»:

13.

1	2	3	4
---	---	---	---

Когда кто-либо из близких поступает со мной несправедливо, я не протестую. Пытаюсь вести себя так, чтобы эти люди не почувствовали, что я расстроен:

14.

1	2	3	4
---	---	---	---

Пригласить на свидание интересующего меня человека противоположного пола выше моих сил:

15.

1	2	3	4
---	---	---	---

Когда меня хвалят, говорят комплименты, я теряюсь, не знаю, как на это реагировать, чувствую себя беспомощным:

16.

1	2	3	4
---	---	---	---

Если я принесу из магазина заплесневевшую колбасу, то скорее выброшу ее, чем пойду предъявлять претензии:

17.

1	2	3	4
---	---	---	---

Меня дрожь пронимает, стоит только представить, что придется зарабатывать на жизнь трудом страхового агента:

18.

1	2	3	4
---	---	---	---

Во время разговора о чем-нибудь важном или с кем-либо, от кого я завишу, я начинаю выражаться туманно, а то и заикаться:

19.

1	2	3	4
---	---	---	---

Мне становится очень неприятно, когда возникает необходимость попросить о чем-либо незнакомого человека, например, продать талон на трамвай:

20.

1	2	3	4
---	---	---	---

Для меня неприятно заводить разговор со служащими учреждений или с вышестоящими лицами, даже если необходимо что-то им сообщить:

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ:

У вас получилось более 70 баллов? Это еще не повод для ликования. Хотя и верно, что вы принадлежите к людям, которые не позволяют вить из себя веревки, однако задумайтесь, не действуете ли вы временами несколько агрессивно? Вам наверняка не помешало бы научиться не ударять лицом в грязь, учитывая интересы других людей. Не всегда в социальном плане успешен тот, кто умеет хорошо толкаться локтями. Таким людям грозит опасность, что окружающие станут их избегать.

Вы насчитали от 50 до 70 баллов? Вам нечего за себя опасаться, в жизни вы не пропадете. Тем не менее, читайте дальше — возможно, вы откроете для себя что-то новое.

У вас вышло 30-50 баллов? Кажется, когда речь заходит о чем-либо действительно важном, вам недостает решительности. Баллов, конечно, маловато, но не падайте духом. Как гласит народная мудрость, век живи, век учись. Попробуйте научиться и вы, именно теперь вам предоставляется такой шанс.

У вас менее 30 баллов? Вы принадлежите к чересчур деликатным людям. Не перебарщивайте. Хотя вы и не прослывете конфликтным человеком, однако не стоит позволять другим манипулировать собой. Тем самым вы косвенно потакаете «не порядочным типам». Не к этому же вы стремитесь, правда?