

2. PREFEROVANÉ KOMPETENCE A VZDĚLÁVÁNÍ

Test: Mapa asertivity

Vyberte u každého tvrzení úroveň vašeho souhlasu:

0 = nikdy,
1 = zřídka,
2 = občas,
3 = obvykle,
4 = téměř vždy, vždy.

Č.		0	1	2	3	4
1.	Stane se vám, že koupíte něco, co jste původně nechtěli, jen proto, že je pro vás obtížné odmítnout nabídku prodavače?					
2.	Váháte s vrácením zboží do obchodu, pokud se ukáže, že je vadné nebo z jiných důvodů nevyhovuje?					
3.	Pokud někdo nahlas mluví v průběhu filmu, koncertu apod., požádáte ho, aby nerušil?					
4.	Když někdo strká do vaší židle, opírá se o vaše opěradlo nebo vás podobným způsobem obtěžuje, řeknete mu to?					
5.	Řeknete kuřákovi poblíž vás, že vás kouř z jeho cigarety obtěžuje?					
6.	Upozorníte člověka, který předbíhá ve frontě, že vám to vadí?					
7.	V případě poruchy nebo technického nedostatku v bytě, kanceláři apod. požadujete nekompromisně u odpovědného pracovníka nápravu?					
8.	Známý, kterému jste půjčili peníze, vám je zapomněl vrátit. Připomenete mu to?					
9.	Máte pocit, že jiní lidé mají tendence vás využívat nebo s vámi manipulovat?					
10.	Odmítnete prosbu o pomoc nebo službu, která je pro vás obtížná nebo přímo nevýhodná?					
11.	Pokud se k vám někdo zachová nespravedlivě nebo vám ukřivdí, upozorníte ho na to?					
12.	Jste schopni zahájit rozhovor s kterýmkoliv člověkem?					
13.	Působí vám potíže udržovat rozhovor se spolupracovníky nebo známými?					
14.	Působí vám potíže udržovat oční kontakt s člověkem, se kterým mluvíte?					
15.	Víte, jak se zachovat, když vás někdo chválí?					
16.	Umíte upřímně pochválit své spolupracovníky, známé, přátele?					
17.	Máte obtíže s kritizováním svých spolupracovníků, známých, přátel?					
18.	Umíte požádat své známé, přátele, kolegy o službu nebo pomoc?					
19.	Umíte být otevření a jednoznační při vyjadřování svých pocitů vůči mužům?					

2. PREFEROVANÉ KOMPETENCE A VZDĚLÁVÁNÍ

20.	Umíte být otevření a jednoznační při vyjadřování svých pocitů vůči ženám?						
21.	Jste spontánní během milostných her?						
22.	Jste spontánní vůči sexuálnímu partnerovi?						
23.	Snažíte se vyhnout určitým lidem nebo situacím z obavy před případnými obtížemi?						
24.	Umíte se o své vnitřní pocity podělit s ostatními lidmi?						
25.	Pokud se váš názor liší od názoru někoho, koho si hluboce vážíte, sdělíte mu své stanovisko?						
26.	Je pro vás obtížné vzít si slovo v diskusi nebo ve větší skupině lidí?						
27.	Vadí vám, když vás někdo pozoruje při práci?						
28.	Zvýšíte hlas, abyste přiměli druhé k tomu, aby udělali to, co chcete vy?						
29.	Stává se vám, že dokončíte větu nebo myšlenku za někoho druhého?						
30.	Pokračujete v hádce, i když je zřejmé, že ten druhý už toho má dost?						
31.	Když máte vztek, použijete nekontrolované nebo nevhodné výrazy?						
32.	Jste kriticky zaměřeni vůči cizím názorům a myšlenkám?						
33.	Mohli byste být dobrým modelem asertivity pro vaše vlastní děti?						

Vyhodnocení:

Každá odpověď, která se nachází v zabarveném poli, naznačuje, že v této oblasti máte problém s prosazením vlastního názoru. U těchto odpovědí se zamyslete nad příčinami vašeho postoje, nad tím, kde jsou vaše rezervy, a jak byste tuto situaci mohli změnit s použitím níže uvedených asertivních technik.