

Asertīvas uzvedības tests

*Storstrom County, Social Welfare and Psychiatry Department, Social Welfare International
Project Laboratory, Denmark, 2002*

Nr.p.k.	Asercijas jautājumi	Jā (vairāk jā)	Nē (vairāk nē)
Savu tiesību aizstāvēšana sociālās situācijās			
1.	Vai tu dažkārt nopērc kaut ko, kas tev nemaz nav vajadzīgs, jo nespēj atteikt pārdevējam?	☐	☐
2.	Vai tev ir grūti atdot atpakaļ precī par spīti tam, ka mājās esi konstatējis defektu?	☐	☐
3.	Ja kāds koncertā vai kino skaļi sarunājas, vai palūgsi viņam apklust?	☐	☐
4.	Tev nepatīk, ka tavā tuvumā smēķē, vai tu palūdz smēķētājus tā nedarīt?	☐	☐
5.	Tu esi ienācis veikalā pirmais, bet pirms tevis apkalpo citu. Vai tu pasaki skaļi, ko domā par šo situāciju?	☐	☐
6.	Tu samaksā taksometra šoferim, bet viņš atlikumu patur, lai gan tu tā neesi domājis. Vai tu pieprasi naudu atpakaļ?	☐	☐
7.	Tu brauc sabiedriskajā transportā un kāda vecāka kundze sāk skaļi un nelāgi aprunāt blakus stāvošo ārzemnieku. Tev teiktais nepatīk. Vai tu izsaki savas domas par šo situāciju?	☐	☐
8.	Vai tu spēj uzsākt sarunu ar svešu cilvēku?	☐	☐
9.	Vai tev ir grūti uzturēt acu kontaktu ar svešu cilvēku?	☐	☐
Savu tiesību aizstāvēšana darba vidē			
10.	Vai tev rodas iespaids, ka kolēģiem ir tieksme tevi izmantot un izkomandēt?	☐	☐
11.	Vai bieži gadās tā, ka dari kaut ko, ko vēlas citi, kaut pats tam nepiekrīti, bet nespēj protestēt?	☐	☐
12.	Vai bieži sanāksmēs un tikšanās reizēs noklusē savu viedokli, jo uzskati, ka tas būs pretēji citu viedoklim un tev būs nepatīkami, ko par tevi padomās?	☐	☐
13.	Vai bieži noklusē savu viedokli, jo šķiet, ka citiem ir lielākas kompetences izteikt "labu viedokli" un, "taupot laiku", labāk neizteikties?	☐	☐
14.	Vai tu spēj griezties pēc palīdzības un padoma darba jautājumos pie kolēģiem par jautājumiem, kuri tev it kā būtu jāpārzina?	☐	☐

15.	Vai bieži sevi pieķer pie domas, ka klients neko nesaprot, nemāk/ vai tīši izliekas par tādu?	☐	☐
16.	Vai tu spēj pārstāvēt klienta intereses kolēģu vidū, kuri šo klientu aprunā, bet tu domā citādi?	☐	☐
Sava "ES" aizstāvēšana			
17.	Vai tu spēj godīgi un atklāti paust siltumu, simpātijas un ieinteresētību pret kolēģiem un klientiem (vīriešiem)?	☐	☐
18.	Vai tu spēj godīgi un atklāti paust siltumu, simpātijas un ieinteresētību pret kolēģēm un klientēm (sievietēm)?	☐	☐
19.	Vai tu godīgi un atklāti spēj izpaust dusmas un neapmierinātību pret kolēģēm un klientēm (sievietēm)?	☐	☐
20.	Vai tu godīgi un atklāti spēj izpaust dusmas un neapmierinātību pret kolēģiem un klientiem (vīriešiem)?	☐	☐
21.	Vai tev ir grūti saņemt uzslavu un jūties neērti, kad citi tevi uzslavē?	☐	☐
22.	Vai bieži ir tā, ka tu izvairies no situācijām un kolēģiem, lai izvairītos no savas neveiklības vai nezināšanas?	☐	☐
23.	Vai tu zini, kā tev izturēties, kad tevi kritizē?	☐	☐
24.	Vai tu mēdz bieži izjust vainas izjūtu par kolēģa nekorektu rīcību pret klientu?	☐	☐
25.	Vai tev gadās izpaust savas emocijas pret citiem?	☐	☐
26.	Vai bieži gadās situācijas, kad citi apstrīd tavu viedokli un tev ir grūti to aizstāvēt?	☐	☐
27.	Vai tu sāk nervozēt un esi norūpējies, ka sarunu biedram ir atšķirīgs viedoklis kā tev?	☐	☐
28.	Vai bieži gadās tā, ka, kontaktējoties ar cilvēku, iepazīstot to tuvāk, atsakies no savām interesēm šī cilvēka labā?	☐	☐
29.	Vai gadās tā, ka tu pārtrauc cita teikto, nesagaidot teikuma beigas, jo tev ir atšķirīgs viedoklis?	☐	☐
30.	Vai tu turpini pārstāvēt savu viedokli ar kliegšanu arī tad, kad citiem jau pietiek un viņi ir skaidri noraidījuši tavu viedokli (pozīciju)?	☐	☐
31.	Vai tu mēdz pieņemt lēmumus citu pieaugušo vietā, norādot, kas ir jādara un pat darot viņu vietā?	☐	☐
32.	Vai tu mēdz ilgstoši pārdzīvot savu pateikto un/ vai nepateikto viedokli situācijās, kad tas bijis	☐	☐

	pretējs kolēģa vai klienta viedoklim?		
--	---------------------------------------	--	--

Kā jums veicās ar sevis izpēti dažādās situācijās? Atbildes kvadrātiņos, kuras atzīmētas tumšākā krāsā, norāda uz asercijas problemātiskām jomām, kurām vajadzētu pievērst uzmanību. Šīs problemātiskās jomas būtu vērts analizēt un pārdomāt, kā tās varētu mazināt?