

## ASERTIVNÍ JEDNÁNÍ – TEST

1. Jsi schopen zahájit rozhovor s kterýmkoliv člověkem?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
2. Působí ti potíže udržovat rozhovor se spolužáky nebo známými?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
3. Působí ti potíže udržovat zrakový kontakt s člověkem, se kterým rozmlouváš?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
4. Víš, jak se máš zachovat, když tě někdo chválí?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
5. Umíš pochválit své známé, přátele nebo členy vaší rodiny?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
6. Máš obtíže s kritizováním svých známých, přátel nebo členů vaší rodiny?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
7. Umíš požádat své známé, přátele či příbuzné o službu nebo o pomoc?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
8. Umíš být otevřený a jednoznačný při vyjadřování svých pocitů navenek?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
9. Jsi při hrách bezprostřední, zapojuješ se dobrovolně?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
10. Snažíš se vyhnout určitým lidem nebo situacím z obavy před potížemi?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
11. Umíš se o své vnitřní pocity podělit s nějakým jiným člověkem?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
12. Pokud máš jiný názor než někdo, koho si vážíš, sdělíš mu své stanovisko?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
13. Máš obtíže se získáním slova v diskuzi ve větší skupině lidí?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne
14. Vadí ti, když tě někdo pozoruje při práci?
<input type="checkbox"/> Ano <input type="checkbox"/> Spíše ano <input type="checkbox"/> Spíše ne <input type="checkbox"/> Ne

### Vyhodnocení testu

	ano	spíše ano	spíše ne	ne
1.	3	2	1	0
2.	0	1	2	3
3.	0	1	2	3
4.	3	2	1	0
5.	3	2	1	0
6.	0	1	2	3
7.	3	2	1	0
8.	3	2	1	0
9.	3	2	1	0
10.	3	2	1	0
11.	3	2	1	0
12.	3	2	1	0
13.	0	1	2	3
14.	0	1	2	3

### Hodnocení:

#### 0–14 bodů

Máš značné problémy v komunikaci s jinými lidmi a pravděpodobně se často dostáváš do konfliktních situací. Možná že si to neuvědomuješ nebo nejsi ochoten/ochotna si to připustit. Přemýšlej nad tím a porovnávej se sebou jednání druhých lidí, mnohému se tak můžeš naučit.

#### 15–28 bodů

Tvoje asertivní jednání nemá pevné „kramfleky“. Možná že se v některých situacích obáváš možných dopadů a raději volíš taktiku nátlaku nebo ústupu. Na oprávněné požadavky máš nárok, lze je prosadit, aniž druhým ublížíš. Život se skládá ze samých kompromisů.

#### 29–42 bodů

Tvoje současné asertivní jednání je na dobré úrovni. Dovedeš obstojně asertivně jednat, nepotřebuješ už základní výcvik. Je zapotřebí v tomto způsobu jednání pokračovat a dále se v něm zdokonalovat.