**ИССЛЕДОВАНИЕ АССЕРТИВНОСТИ**

Данный тест предназначен для оценки ассертивности. Ассертивность – способность не действовать в ущерб кому-либо, уважая прав других людей, но при этом не позволяя «вить из себя веревки».

Инструкция: обведите кружочком выбранные вами ответы в следующих позициях.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Опрос | да нет | Результат |
| 1 | Меня раздражают ошибки других людей.  |  |  |  |
| 2 |  Я могу напомнить другу о долге.  |  |  |  |
| 3 | Время от времени я говорю неправду.  |  |  |  |
| 4 | Я в состоянии позаботиться о себе сам.  |  |  |  |
| 5 | Мне случалось ездить «зайцем».  |  |  |  |
| 6 | Соперничество лучше сотрудничества.  |  |  |  |
| 7 | Я часто мучаю себя по пустякам.  |  |  |  |
| 8 | Я человек самостоятельный и достаточно решительный.  |  |  |  |
| 9 | Я люблю всех, кого знаю.  |  |  |  |
| 10 | Я верю в себя. У меня хватит сил, чтобы справиться с текущими проблемами.  |  |  |  |
| 11 | Ничего не поделаешь, человек всегда должен быть на чеку, чтобы суметь защитить свои интересы. |  |  |  |
| 12 | Я никогда не смеюсь над неприличными шутками.  |  |  |  |
| 13 | Я признаю авторитеты и уважаю их.  |  |  |  |
| 14 | Я никогда не позволяю вить из себя веревки. Я заявляю протест.  |  |  |  |
| 15 | Я поддерживаю всякое доброе начинание.  |  |  |  |
| 16 | Я никогда не лгу.  |  |  |  |
| 17 | Я практичный человек.  |  |  |  |
| 18 | Меня угнетает лишь факт того, что я могу потерпеть неудачу.  |  |  |  |
| 19 | Я согласен с изречением: «Руку помощи ищи прежде всего у собственного плеча».  |  |  |  |
| 20 | Друзья имеют на меня большое влияние.  |  |  |  |
| 21 | Я всегда прав, даже если другие считают иначе.  |  |  |  |
| 22 | Я согласен с тем, что важна не победа, а участие.  |  |  |  |
| 23 | Прежде чем что-либо предпринять, хорошенько поду маю, как это воспримут другие.  |  |  |  |
| 24 | Я никогда никому не завидую.  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Обработка результатов**

Следует подсчитать число положительных ответов в следующих позициях:

Счет А - 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23 – 3 балла

Счет Б - 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22 – 5 балла

Счет В-3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24 – 4 балла

Интерпретация результатов
САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А: Вы имеете представление об ассертивности, но не слишком-то пользуетесь ею в жизни. Вы часто испытываете недовольство собой и окружающими.
САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б: Вы на правильном пути и можете очень хорошо овладеть ассертивностыо. В принципе, вы уже сейчас способны действовать в нужном направлении. Временами ваши попытки действовать ассертивно выливаются в агрессивность. Но это неважно. Какой ученик не набивал себе шишек.
САМЫЙ ВЫСОКИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В: Несмотря на результаты предыдущих двух подсчетов, у вас очень хорошие шансы овладеть ассертивностыо. Короче говоря, у вас сложилось мнение о себе и своем поведении, вы оцениваете себя реалистично, а это хорошая база для приобретения какого-либо навыка, необходимого при контактах с окружающими.
НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ А: То, что вам не удается использовать многие шансы, которые дает жизнь, — не трагедия. Важно научиться жить в согласии с собой и знать, что нужно делать.

НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ Б: Ассертивности можно научиться.
НАИМЕНЬШИЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДОСТИГНУТ В СЧЕТЕ В: Вот это уже проблема. Вы переоцениваете себя и ведете не вполне искренне. Речь идет даже не столько о самообмане, сколько о том, что вы видите себя в лучшем свете... Неплохо было бы поразмыслить над собой.