

Inwentarz asertywności

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje trudności z asertywnością w codziennym życiu: wyrażanie opinii i potrzeb, odmawianie i stawianie granic, proszenie i upominanie się o swoje, radzenie sobie z krytyką i niezgodą, wyrażanie emocji i przyjmowanie komplementów. Odróżnia tę bierną stronę od reakcji agresywnych i pomaga wybrać sytuacje, nad którymi warto pracować w treningu asertywności.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Everyday Assertiveness Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Asertywność, Trudności interpersonalne, Samoocena

Podgląd 24 pytań

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Kiedy ktoś pyta mnie o zdanie, odpowiadam wymijająco.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Zgadzam się na prośby innych, nie zastanawiając się, czy mam na to ochotę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Waham się, czy poprosić o przysługę, nawet bliską osobę.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Kiedy ktoś niesłusznie mnie krytykuje, milczę, zamiast odpowiedzieć.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często na co dzień dotyczy to Pana/Pani?

Udaję, że wszystko jest w porządku, chociaż coś mnie zraniło.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występuje w życiu codziennym. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: w każdym bloku obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Wynik składa się z dwóch bloków: najpierw biegun bierny (milczenie, ustępowanie, usuwanie się w cień), potem biegun agresywny (wybuchanie, narzucanie swojego zdania, ranienie innych). Oba mogą współwystępować, gdy długo tłumione emocje w końcu znajdują ujście: wywiad szuka wtedy sytuacji, w których osoba przechodzi od jednego do drugiego.

Na co zwrócić uwagę

Nasilony biegun bierny może towarzyszyć lękowi społecznemu lub kruchej samoocenie: warto to zbadać w wywiadzie. Gdy trudność z asertywnością dotyczy głównie jednej konkretnej osoby (partnera lub partnerki, rodzica, przełożonego), trzeba sprawdzić, czy w grę nie wchodzi relacja oparta na kontroli lub przemocy: asertywność może wtedy narazić osobę na niebezpieczeństwo, a jej bezpieczeństwo jest najważniejsze.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

BIEGUN BIERNY

Odmawianie i stawianie granic 12 / 16

Trudność z odmawianiem i z ochroną swojego czasu, przestrzeni i priorytetów.

Do zbadania: prośby przyjmowane niechętnie, osoby, którym najtrudniej odmówić, z czym osoba kojarzy odmowę (egoizm, lęk przed rozczarowaniem innych).

Do pogłębionej oceny: IIP-32.

Radzenie sobie z krytyką i niezgodą 10 / 16

Trudność z odpowiadaniem na krytykę, podtrzymywaniem odmiennego zdania i obroną własnego punktu widzenia bez ustępowania.

Do zbadania: typowa reakcja na zarzuty, uzasadnione lub nie, unikane różnice zdań, czego osoba obawia się w konflikcie.

Wyrażanie opinii i potrzeb 8 / 16

Trudność z wyrażaniem swojego zdania i mówieniem, czego się chce lub potrzebuje, skłonność do ustępowania przed wyborami innych.

Do zbadania: sytuacje i osoby, przy których osoba milknie, czego się obawia, gdy się wypowiada, ile kosztuje ją to milczenie.

Do pogłębionej oceny: RAS (Rathus), CAT (Chalvin).

Proszenie i upominanie się o swoje 7 / 16

Trudność z proszeniem o pomoc lub przysługę i upominaniem się o to, co się należy, poczucie, że nie ma się do tego prawa.

Do zbadania: odkładane lub porzucone prośby, poczucie prawa do proszenia, obawa przed sprawianiem kłopotu lub przed byciem komuś coś winnym.

Wyrażanie emocji, przyjmowanie komplementów 6 / 16

Trudność z okazywaniem tego, co się czuje, od zranienia czy złości po radość i czułość, oraz z przyjmowaniem komplementów.

Do zbadania: najbardziej powstrzymywane emocje, osoby, przy których można je okazać, reakcja na komplementy.

BIEGUN AGRESYWNY

Reakcje agresywne 11 / 16

Stawianie na swoim kosztem innych: podnoszenie głosu, ranienie, decydowanie za innych, wybuchy po długim tłumieniu.

Do zbadania: sytuacje wywołujące wybuchy, co je poprzedza (nagromadzone przykrości), ich konsekwencje dla relacji.

Do pogłębionej oceny: BPAQ, STAXI-2.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal naprawdę uprościł moją praktykę online dzięki automatycznemu obliczaniu wyników i sprawnemu wysyłaniu kwestionariuszy.”

 Marcin R. - Psycholog kliniczny