

## Test na ocenę agresywności w komunikacji

Z niżej wymienionych odpowiedzi wybierz tylko jedną, która najbardziej do Ciebie pasuje.

1. Czy szukasz dróg porozumienia, kiedy dochodzi do konfliktu?

- a) zawsze
- b) czasami
- c) nigdy.

2. Jak się czujesz w krytycznej sytuacji?

- a) wszystko się we mnie gotuje
- b) zachowuję pełny spokój
- c) tracę opanowanie.

3. Za jakiego uważają Cię koledzy?

- a) zadufanego i zawistnego
- b) przyjacielskiego
- c) spokojnego i niezawistnego.

4. Jak reagujesz na wymierzoną Ci karę przez rodziców?

- a) przyjmuję z niewielkim niepokojem
- b) zgadzam się bez wahania
- c) odmawiam.

5. Jak zareagujesz, kiedy któryś z Twoich kolegów bez uprzedzenia zabierze Ci ze stołu kartkę lub jakiś przyrząd?

- a) powiem mu „Oddawaj, to moje!”
- b) poproszę o zwrot
- c) spytam, czy czegoś jeszcze nie potrzebuje.

6. Jakimi słowami przywitałbyś swojego młodszego brata, nad którym sprawujesz opiekę, kiedy wróciłby do domu później niż zazwyczaj?

- a) „Fajnie, że już jesteś”
- b) „Gdzie się włóczył do późna?”
- c) „Już zacząłem się denerwować”.

7. Jak się zachowasz jako rowerzysta w grupie kolegów na wspólnej przejażdżce?

- a) staram się wyprzedzać innych, aby nie być ostatnim w grupie
- b) jest mi wszystko jedno, przecież i tak jedziemy dla przyjemności
- c) mknę z taką szybkością, aby mnie nikt nie wyprzedził.

8. Jaki masz stosunek do życia:

- a) zrównoważony
- b) lekkomyślny
- c) nadzwyczaj surowy.

9. Jakie podejmujesz kroki, kiedy ci nic nie wychodzi?

- a) obarczam winą innych
- b) biorę winę na siebie
- c) staram się naprawić błędy, nie obarczając nikogo winą.

10. Jak reagujesz na felieton zamieszczony w prasie na temat nadmiernej swobody wśród młodzieży?

- a) „Pora już ustatkować się”
- b) „Należy nam stworzyć warunki do normalnego wypoczynku”
- c) „Co mnie obchodzą takie frazesy”.

11. Jak się czujesz, kiedy ważną funkcję w samorządzie klasowym czy szkolnym, którą ty miałeś otrzymać, objął ktoś inny?

- a) „I po co traciłem nerwy na tę sprawę?”
- b) „Pewnie on się lepiej prezentuje?”
- c) „Może za drugim razem uda się mi?”.

12. Jakie masz odczucia, kiedy oglądasz drastyczne sceny w filmie?

- a) niepokoję się
- b) nudzę się
- c) wyzwała się we mnie szczere zadowolenie.

13. Jeśli spóźniłeś się na kartkówkę z matematyki, to:

- a) przeżywam to przez całą lekcję
- b) próbuję wykorzystać wyrozumiałość nauczyciela
- c) zamartwiam się tylko przez chwilę.

14. Jaki masz stosunek do swoich sportowych sukcesów?

- a) obowiązkowo staram się wygrać
- b) cenię to, że znowu mogę poczuć się najlepszy
- c) bardzo się denerwuję, jeśli mi się nie wiedzie.

15. Jak się zachowasz, jeśli cię źle obsłużą w pubie lub restauracji?

- a) jest mi przykro, ale nie robię awantury
- b) proszę o książkę wpisów zażaleń
- c) zwracam się do właściciela pubu / restauracji ze skargą.

16. Jak się zachowasz, kiedy obrazi cię kolega w szkole?

- a) proszę grzecznie, aby mnie przeprosił, a jak to nie pomaga, zgłaszam nauczycielowi
- b) robię awanturę koledze, nie przebierając w słowach
- c) rewanzuję się.

17. Jakim w swoim wyobrażeniu jesteś człowiekiem?

- a) przeciętnym
- b) pewnym siebie
- c) przebojowym.

18. Co powiesz starszemu od siebie koledze, który w drzwiach przeprosi cię za nieumyślne potrącenie?

- a) „Przepraszam, to moja wina”
- b) „Nic się nie stało”
- c) „Czy nie można bardziej uważać?!”.

19. Jak zareagujesz na artykuł w gazecie dotyczący chuligaństwa wśród młodzieży?

- a) „Kiedy w końcu będą podjęte należyte kroki?!”
- b) „Należy wprowadzić surowe kary”
- c) „Nie za wszystko należy obwiniać młodzież, winni są też wychowujący!”.

20. Wyobraź sobie, że mógłbyś się wcielić w jakieś zwierzę. Które z wymienionych wybrałbyś?

- a) tygrysa lub leoparda
- b) wiewiórkę lub sikorkę
- c) niedźwiedzia

### **Podsumowanie punktów:**

Nr pytania Warianty odpowiedzi

- 1. a) 1 pkt b) 2 pkt c) 3 pkt
- 2. a) 2 pkt b) 1 pkt c) 3 pkt
- 3. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt
- 4. a) 2 pkt b) 3 pkt c) 1 pkt
- 5. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt
- 6. a) 2 pkt b) 3 pkt c) 1 pkt
- 7. a) 2 pkt B )1 pkt c) 3 pkt
- 8. a) 2 pkt b) 1 pkt c) 3 pkt
- 9. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt
- 10. a) 3 pkt b) 1 pkt c) 2 pkt
- 11. a) 1 pkt b) 2 pkt c) 3 pkt
- 12. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt

13. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt  
14. a) 2 pkt b) 3 pkt c) 1 pkt  
15. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt  
16. a) 1 pkt b) 2 pkt c) 3 pkt  
17. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt  
18. a) 1 pkt b) 3 pkt c) 2 pkt  
19. a) 2 pkt b) 1 pkt c) 3 pkt  
20. a) 3 pkt b) 2 pkt c) 1 pkt

**45 pkt i więcej** – Należysz do osób agresywnych i często przy tym bywasz gwałtowny, szorstki w wypowiedziach. Starasz się osiągnąć sukces za wszelką cenę, nie przebijając w środkach i metodach. Przyjaźń dla ciebie nie stanowi żadnej wartości, chyba że pomaga ci w osiągnięciu zamierzonego celu. Za niepoprawny stosunek innych do ciebie próbujesz ich ukarać. Ludzie z tak wysoką agresywnością popełniają w życiu bardzo dużo błędów oraz zrażają do siebie otoczenie. Na drodze do osiągnięcia życiowego i zawodowego sukcesu ponoszą najczęściej niepowodzenia.

**35–44 pkt** – Jesteś w umiarkowanym stopniu agresywny. Odnosisz w życiu wiele sukcesów – wspiera cię w tym opanowanie, zdrowy rozsadek, ambicja i wiara w siebie. Przyjaźń innych jest w twoim życiu najważniejsza. Umiesz opanować własne emocje, ale masz też umiejętności asertywnej obrony swoich racji. Droga do osiągnięcia życiowego i zawodowego sukcesu stoi przed tobą otworem.

**34 pkt i mniej** – Należysz do ludzi łagodnych i ugodowych. Nie zawsze wierzysz w swoje siły i możliwości, co nie znaczy jednak, że jesteś jak roślinka, która ginie się przy najmniejszym podmuchu... To nie odbiera ci stanowczości! Musisz jednak pamiętać, że wiara we własne siły jest kluczem do twojej udanej przyszłości.