

Bijlage 7. **Assertiviteitstest**

Deze assertiviteitstest meet jouw gehalte aan assertief gedrag, agressief gedrag, passief gedrag en manipulatief gedrag. Het is een vrije vertaling van de test 'Auto-diagnose' van Chalvin.

Overweeg in welke mate de volgende uitspraken op jou van toepassing zijn in de huidige situatie. Beperk je niet tot de schoolsituatie. Of doe de test twee keer: één keer voor je schoolsituatie en één keer voor je bredere levenssituatie. Je zult verstedd staan.

Kruis aan of de uitspraken eerder wel of eerder niet op jou van toepassing zijn.

Uitspraken	Eerder wel op mij van toepassing	Eerder niet op mij van toepassing
1. Ik zeg dikwijls ja, ook als ik eigenlijk nee wil zeggen.		
2. Ik verdedig mijn rechten zonder die van andere personen te negeren.		
3. Als ik in een groep ben die ik niet goed ken, dan verberg ik liever wat ik denk.		
4. Ik ben nogal autoritair.		
5. Ik communiceer liever via tussenpersonen dan rechtstreeks.		
6. Ik deins er niet voor terug om iemand kritiek te geven en te zeggen wat ik denk.		
7. Als men mij iets vraagt, dan durf ik bijna niet te weigeren.		
8. Ook tegenover vijandige mensen ben ik niet bang om mijn opinie te geven.		
9. Bij een heftige discussie houd ik mij liever op de achtergrond en kijk ik toe hoe die verloopt.		
10. Ik ben vaak 'tegendraads'.		
11. Het is voor mij moeilijk om naar andere mensen te luisteren.		
12. Als ik samenkom met mensen, dan zorg ik ervoor dat ik vooraf al over alle 'nieuwjes' beschik.		
13. Ik schenk andere mensen vertrouwen en domineer ze niet.		
14. Ik ben eerder schuchter en blokkeer als mensen mij onverwacht aanspreken.		
15. Ik praat zeer veel en onderbreek anderen zonder dat ik het zelf besef.		

Uitspraken	Eerder wel op mij van toepassing	Eerder niet op mij van toepassing
16. Als iemand het niet met mij eens is, dan zoek ik een realistische compromis op basis van wederzijdse overeenstemming.		
17. Ik verkies om met de kaarten open op tafel te spelen.		
18. Ik ben geneigd om beslissingen te nemen.		
19. Ik volg over het algemeen adviezen en raadgevingen op.		
20. Meestal laat ik zien hoe ik ben zonder mijn gevoelens te verbergen.		
21. Ik word zelden van mijn stuk gebracht.		
22. Ik trek profijt uit de ruzies van anderen.		
23. Ik ben in staat mezelf te zijn en nog aanvaard te worden ook.		
24. Als ik met iets niet akkoord ga, dan zeg ik dat gewoon en men luistert nog naar mij ook.		
25. Ik zorg ervoor dat ik andere mensen niet te veel lastigval.		
26. Ik kan moeilijk een standpunt innemen en kiezen.		
27. Ik hou er niet van om alleen te staan met mijn mening, mijn opinie.		
28. Om risicovolle uitdagingen aan te gaan ben ik niet bang.		
29. Conflicten uitlokken is efficiënter dan proberen de spanning te verminderen.		
30. Ik sta open voor anderen en bevorder hun zelfvertrouwen.		
31. Ik kan luisteren en onderbreek andere personen zelden.		
32. Ik ben niet bang om te verwoorden wat ik voel.		
33. Ik kan mensen bij mijn ideeën betrekken en ze er nog toe overhalen ook.		
34. Ik heb het moeilijk om mijn spreektijd te beperken.		
35. Als het moet, dan kan ik best ironisch zijn.		
36. Ik verkies te observeren boven deel te nemen.		
37. Ik houd me vaak op de achtergrond.		
38. Ik maak mijn bedoelingen niet te snel bekend.		
39. Wat ik zeg, stuit mensen vaak tegen de borst.		
40. Ik bespeel andere personen om te verkrijgen wat ik wil.		

Geef jezelf nu 1 punt bij de vragen waarop je ‘eerder wel op mij van toepassing’ hebt geantwoord. Zo krijg je een score voor vier soorten gedragsstijlen en kun je zien welke houding jij meestal hebt en welke bij jou weinig aanwezig is.

Passieve houding	Agressieve houding	Manipulatieve houding	Assertieve houding
1	4	3	2
7	6	5	8
14	10	9	13
18	11	12	16
19	15	22	17
25	21	29	20
26	28	30	23
27	34	33	24
36	35	38	31
37	39	40	32
Totaal	Totaal	Totaal	Totaal

Meestal bevat de vierde kolom de hoogste score, zeker in de schoolsituatie. Maar wanneer je onder druk komt te staan, zoals bij onverwachte situaties, ga je onbewust over naar je tweede hoogste score.

Een *passieve houding* betekent je laten doen, niet opkomen voor wat jij nodig hebt of voor wat de situatie nodig heeft.

Een *agressieve houding* betekent dat je opkomt voor jezelf of voor de situatie, maar dat je te weinig rekening houdt met het welbevinden of de belangen van de andere betrokkenen.

Een *manipulatieve houding* betekent dat je werkt aan jouw belangen en aan die van de situatie, maar dat je dat niet op een open manier doet.

Een *assertieve houding* betekent dat je opkomt voor wat jij nodig hebt en wat de situatie nodig heeft en daarbij rekening houdt met wat voor de andere partij ook belangrijk is. Zo werk je aan een duidelijke communicatie mét aandacht voor de relatie.