

Assertiviteitstest:

De test bestaat uit 25 uitspraken. Lees de uitspraken en bepaal je scores. Tel ze daarna op.

Als de totaalscore 60 of lager is, of als je meer dan 10 items met 2 of 1 hebt gescoord, kun je er van op aan dat het verstandig is aan je assertiviteit te werken.

Schaal: 1=nooit, 2=soms, 3=regelmatig, 4=vaak, 5=altijd.

1	Ik spreek makkelijk vreemden aan	1.2.3.4.5
2	Ik ben onvriendelijk naar anderen	1.2.3.4.5
3	Ik kan <i>nee</i> zeggen wanneer ik dat nodig vind	1.2.3.4.5
4	Ik accepteer makkelijk hulp of advies	1.2.3.4.5
5	Ik luister goed naar anderen en corrigeer hen wanneer ik dat nodig vind	1.2.3.4.5
6	Ik zeg wat ik te zeggen heb op vergaderingen	1.2.3.4.5
7	Ik vind dat ik het recht heb anderen om hulp te vragen	1.2.3.4.5
8	Ik acht mijn mening van belang voor anderen	1.2.3.4.5
9	Ik blijf bijna altijd kalm tegenover boze mensen	1.2.3.4.5
10	Ik vertel makkelijk meningen en opvattingen die afwijken van wat gangbaar is	1.2.3.4.5
11	Ik blijf geduldig, ook als ik ingewikkelde informatie moet uitleggen	1.2.3.4.5
12	Ik ben in een conflictsituatie altijd zeer praktisch	1.2.3.4.5
13	Ik vraag makkelijk hulp	1.2.3.4.5
14	Ik deel mijn deskundigheid meestal met anderen	1.2.3.4.5
15	Ik vraag anderen vaak om feedback, ook als ik verwacht dat die negatief zal zijn	1.2.3.4.5
16	Ik doe verzoeken op een zelfverzekerde manier	1.2.3.4.5
17	Ik breng prioriteit aan in wat ik nog moet doen	1.2.3.4.5
18	Ik reageer nooit agressief	1.2.3.4.5
19	Ik geef mijn chef regelmatig feedback over zijn functioneren	1.2.3.4.5
20	Ik ben beleefd tegenover anderen, vooral als ik het niet met hen eens ben	1.2.3.4.5
21	Ik kom met compromissen als er conflicten zijn	1.2.3.4.5
22	Ik stel een oplossing voor als we in ons gezin een probleem hebben	1.2.3.4.5
23	Ik laat me nooit manipuleren	1.2.3.4.5
24	Ik weet in welke situaties hulp nodig is	1.2.3.4.5
25	Ik praat geregeld met mijn baas over hoe ik functioneer en welk werk er nog ligt	1.2.3.4.5

Je partner

Vraag ook eens je partner, vriend of collega jou op deze assertiviteitstest te scoren. Leg daarna de scores naast elkaar en bespreek de verschillen.

Deze assertiviteitstest

Deze test, al jaren een van de best bekeken testen in zijn soort, is een aangepaste Amerikaanse test uit de jaren '70. Copyright Peter Spelbos 2002.

De test is niet wetenschappelijk ontwikkeld en de uitslag geeft enkel een indicatie. De te behalen scores zijn relatief, niet absoluut.