

Anexo 02

Teste:

Você é Assertivo?

Neste teste para medir sua assertividade, fazemos um cruzamento entre 4 tipos de comportamento e as notas que você se atribui quando precisa adotar um destes comportamentos. Funciona desta maneira:

Nos quadradinhos cinza, em cada pergunta, dê uma nota a você mesmo, de 0 a 5, onde:

0 = Nunca ou Muito Diferente de Mim; e

5 = Sempre ou Exatamente como Eu

As notas de 1 a 4 correspondem às variações:

1 = Moderadamente,

2 = Às Vezes,

3 = Frequentemente e

4 = Muito Frequentemente.

Leia com atenção e atribua uma nota a si mesmo com toda a honestidade. Para verificar a interpretação do resultado, vá até o fim do teste.

		A	B	C	D
1	Quando enfrento alguém sobre determinado problema, sinto-me bastante constrangido.				
2	Permaneço calmo e confiante ao defrontar-me com sarcasmo, escárnio ou críticas ofensivas.				
3	Perco a calma facilmente.				
4	Procuo resolver os problemas diretamente, sem culpar ou julgar os outros.				
5	Acho certo pedir o que desejo ou expor meus sentimentos.				
6	Sinto-me à vontade quanto ao grau de contato visual que estabeleço com outras pessoas e creio que elas também sentem o mesmo.				
7	Sinto-me facilmente constrangido pelo ridículo ou sarcasmo				
8	É mais importante obter o que desejo do que				

	conquistar a simpatia das pessoas.				
9	Prefiro mil vezes quando as pessoas adivinham meus desejos.				
10	Confio em minha habilidade de resolver satisfatoriamente a maioria das situações de trabalho que envolvem confronto com outras pessoas.				
11	Elevarei o tom de voz ou usarei de olhares ofensivos ou sarcasmo para conseguir o que desejo.				
12	Usarei de sarcasmo ou piadas para afirmar meu ponto de vista.				
13	Paciência não é o meu forte.				
14	Conquistar a simpatia das pessoas é o mais importante para mim, ainda que, algumas vezes, precise, para isso, “comprar” sua colaboração.				
15	Detesto confrontos e farei tudo que estiver ao meu alcance para evitá-los.				
16	Realmente não gosto de confrontos. Usarei, então, de outros meios para manifestar meus sentimentos, tais				

	como observações “cortantes” ou manifestações de impaciência.				
17	Posso não ser muito direto com as pessoas, mas elas conseguem perceber o que penso a respeito delas só de olhar para mim.				
18	É fácil para mim, agredir ou apontar o dedo indicador para as pessoas.				
19	Manifesto impaciência em relação aos outros através de expressão corporal.				
20	Se for solicitado a fazer algo que não queira, ainda assim atenderei ao pedido, mas, propositalmente, não o farei bem quanto poderia.				
Pontos Somados					

Análise de Resultados

As letras de cada coluna correspondem aos seguintes estilos de comportamento:

Coluna A = Passivo
Coluna B = Agressivo
Coluna C = Assertivo
Coluna D = Passivo/Agressivo

Quanto maior a sua nota em cada uma das colunas, mais propenso você será para apresentar um determinado ESTILO DE COMPORTAMENTO, em que:

PASSIVO - Ansioso por evitar confronto. Evita abordagem direta. Abre mão dos seus direitos pelo outro (cede facilmente). Muito preocupado com aprovação social. Justificação excessiva. Pouco contato visual/atitude defensiva.

AGRESSIVO - Ansioso por vencer, mesmo à custa do outro. Faz abordagens diretas, mas sem tato (habilidade) com o outro. Faz valer apenas os seus direitos e ignora os do outro. Culpa os outros e usa sarcasmo para “ganhar” a situação. Máximo contato visual/ voz alta/atitude agressiva.

ASSERTIVO - Busca defender seus desejos, sem ignorar os dos outros. Faz abordagem direta, mas exprimindo respeito pela pessoa. Ouve e procura entender a perspectiva do outro. Aceita acordos e soluções integradoras. Expõe claramente suas posições, opiniões e sentimentos. Sua auto-estima está acima de sua preocupação por aprovação social.

PASSIVO/ASSERTIVO - Apresenta um comportamento misto, com elementos de agressividade e passividade. Ansioso por acertar as contas sem correr riscos de confronto. Dá respostas indiretas/sarcasmo. Mínimo contato visual / postura fechada.

Não se esqueça de que o comportamento é situacional, ou seja, podemos modificá-lo de acordo com as situações que o ambiente nos apresenta. No entanto, é natural que tenhamos uma determinada tendência, que corresponde ao nosso padrão mais usual, influenciada por diversos aspectos da nossa personalidade e do nosso próprio controle sobre as emoções. Por isso, não encare o resultado como “rótulo”, mas como uma tendência, que pode ser reforçada ou modificada de acordo com seus objetivos pessoais!