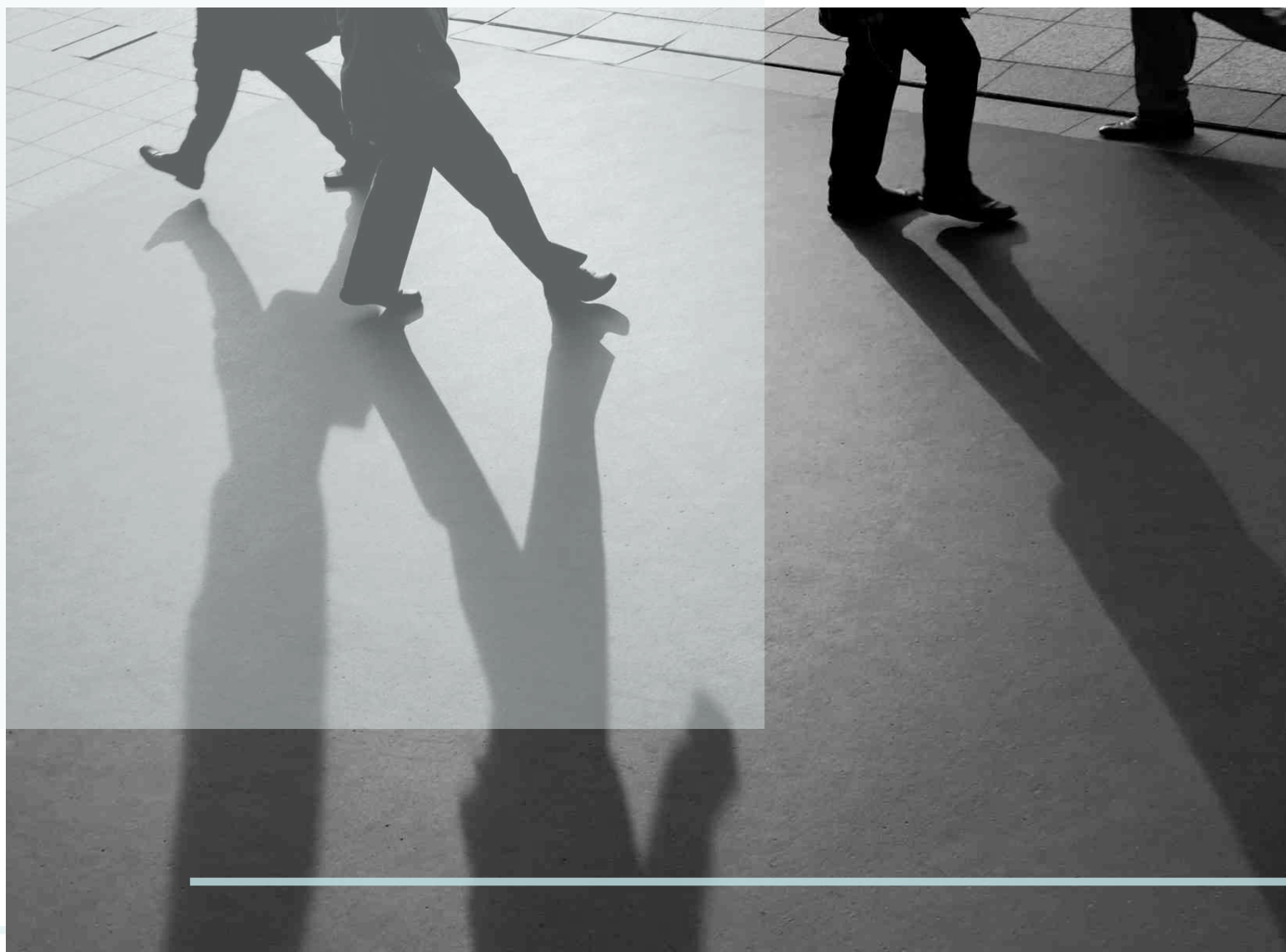
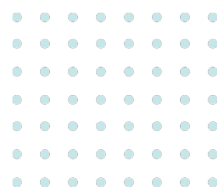


Rathus-féle Asszertivitás Kérdőív

Teszt Elek

2024. 10. 17.





A tesztről röviden

A 30 kérdésből álló kérdőív a kapcsolati helyzetekben megvalósuló asszertív viselkedést vizsgálja. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a társas interakciók során mennyire vagyunk képesek a saját érdekeink mellett úgy kiállni és azokat képviselni, hogy ezzel párhuzamosan a másik fél irányába is tiszteletet, megértést és empátiát tanúsítunk. Viselkedésünk nem válhat agresszívvé, de túlságosan meghunyászkodóvá sem, így ezzel a teszttel azt mérhetjük, hogy mennyire vagyunk alkalmasak tényszerűen, higgadtan érdekeket vagy érveket ütköztetni. Mindez 5 faktor alapján történik, melyek a következők:

- Bizonytalanság / önértékelési zavar
- Az érzések kimutatásának képessége
- A fogyasztói helyzetekben megjelenő önértékesítés
- A nemet mondás képessége
- Valamint a személyes részvétel a szociális kapcsolatokban.

Minél magasabb pontszámot érünk el a tesztben, annál asszertívebbek vagyunk a szociális helyzetekben. Alacsony pontszám esetén passzív viselkedési mintázatról beszélünk.

Passzivitás esetén az egyén a saját érdekei helyett másokét helyezi előtérbe, elsősorban alacsony önértékelésből fakadóan, a másoknak való megfelelési kényszer és saját személyünk "kedveltetése" céljából. A passzív válaszokkal az illető leginkább azt sugallja mások felé, hogy vele nagyon sok dolgot meg lehet tenni.

Az asszertivitás előnyei:

- Javulnak a privát és professzionális kapcsolataink
- Gyakrabban vagyunk képesek kompromisszumra és tudunk mindkét felet kielégítő megoldást találni
- Megnő az önbizalmunk
- Több időnk és energiánk marad

Lehetséges értékek:

Asszertivitás hiánya: -45 pont alatt

Alacsony: -45 - 0 pont

Mérsékelt: 1 - 45 pont

Magas: 45 pont felett

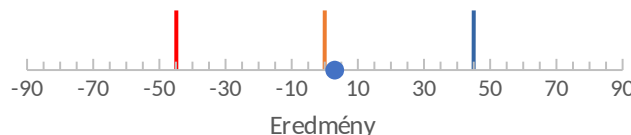


Eredmények

Az Ön eredménye a megadott válaszok alapján: *mérsékelt asszertív*

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Önben egészséges szintet képvisel a bizonytalanság és a magabiztosság. Érdekeit általában hatékonyan tudja képviselni és a legtöbb esetben nem fél kiállni az igaza mellett, mindezt úgy, hogy a másik fél érdekeit sem hagyja figyelmen kívül. Szélsőséges esetekben előfordulhat, hogy az egyszerűbb megoldást választva inkább a másoknak való megfelelés vagy a vitás helyzetek elkerülése mellett dönt az érvek, érdekek ütköztetése helyett. Önértékelése és önbizalma normál szintet mutat.



Köszönjük, hogy kitöltötte a tesztet!

A teszt eredménye csak tájékoztató jellegű. Az online kitöltés során nem kapjuk meg a kitöltő nem-kor-iskolai végzettség szerinti adatait, így a pontozásban minimális eltérés előfordulhat.

A kitöltés után kapott eredmény nem helyettesítheti a szakemberrel történő személyes találkozást, vizsgálatot, diagnózist és konzultációt.

Ha szeretne online konzultációt (60 perc) kérni pszichológus szakembereinkkel, a szolgáltatást az [alábbi linken](#) tudja megrendelni.

Érdemes lehet valóban részletes, komoly tesztek is kitöltenie. Ezek árnyaltabb és pontosabb képet adnak a személyiségéről. Fizetős tesztjeinket [webáruházunkban](#) éri el.



Szívesen töltene ki ingyen más komplex tesztek is?

Ez esetben nincs más dolga, mint regisztrálni a pszichologiateszt.hu [hírlevélküldő listájára](#)!

Folyamatosan fejlesztjük az oldalt, az újonnan megjelenő tesztjeinkhez ingyenes kitöltési lehetőséget adunk: kuponkódokat küldünk e-mailben, így az elsők között lehet, aki ingyen lehetőséget kap a tesztelésre.

Iratkozzon fel még ma a Pszichológia Teszt hírlevélküldő rendszerére az [alábbi linken](#)!



Kérdés esetén keresse munkatársainkat bizalommal weboldalunk [kapcsolatfelvételi űrlapján](#) keresztül.