

Шкала ассертивности Ратуса

Насколько ты отстаиваешь свои интересы? Защищаешь ли ты свои права, или позволяешь другим перешагивать через тебя? Говоришь ли ты то, что чувствуешь, или то, что ты думаешь, что другие люди хотят, чтобы ты сказал? Иницилируешь ли ты взаимоотношения с привлекательными людьми, или стыдливо держишься в сторонке? Ответить на эти вопросы поможет следующий тест:

Укажи, насколько хорошо каждый из приведённых ниже пунктов описывает тебя в соответствии со следующей шкалой:

3 = в точности похоже на меня

2 = в основном похоже на меня

1 = немного похоже на меня

-1 = немного не похоже на меня

-2 = в основном не похоже на меня

-3 = совсем не похоже на меня

1. Большинство людей кажутся мне более агрессивными и лучше отстаивающими свои интересы, чем я. *
2. Я не тороплюсь предлагать или принимать свидания из-за моей застенчивости. *
3. Когда еда, подаваемая в ресторане, меня не устраивает, я жалуюсь официанту.
4. Я стараюсь не ранить чувства других людей, даже если чувствую, что мне сделали больно. *
5. Если продавец приложил значительные усилия чтобы показать мне не очень подходящий товар, мне трудно сказать «нет». *
6. Когда меня просят что-то сделать, я настаиваю на том, чтобы узнать почему.
7. Иногда я напрашиваюсь на хорошую, энергичную перепалку.
8. Я стараюсь выдвинуться вперёд, как и большинство людей в моей ситуации.
9. Если честно, люди часто используют меня. *
10. Мне нравится начинать разговоры с новыми знакомыми и посторонними.
11. Часто я не знаю, что сказать людям, которых нахожу привлекательными. *
12. Я долго не решаюсь делать звонки в организации и учреждения. *
13. Я бы скорее обратился по поводу приёма на работу или поступления в колледж посредством написания писем, нежели через личное интервью. *
14. Я испытываю неловкость по поводу возврата товара. *
15. Если бы близкий и уважаемый родственник раздражал меня, я бы сдержал свои чувства и не выказывал раздражение. *
16. Я избегал задавать вопросы из страха выглядеть глупо. *
17. В процессе перебранки, я иногда боюсь так расстроиться, что буду весь трястись. *
18. Если знаменитый и уважаемый лектор делает комментарий, который я нахожу неверным, я также сообщу аудитории свою точку зрения.
19. Я избегаю торговаться с менеджерами и продавцами. *
20. Когда я сделал что-то важное или достойное, мне удастся дать знать об этом другим.
21. Я открыт и честен относительно моих чувств.
22. Если кто-то распространял ложные и негативные истории про меня, я встречу с ним как можно скорее и переговорю.
23. Мне часто бывает трудно сказать «Нет».
24. Я склонен сдерживать свои эмоции внутри, нежели устраивать сцену. *
25. Я жалуюсь на плохое обслуживание в ресторанах и прочих местах.
26. Когда мне делают комплимент, я иногда просто не знаю что сказать. *
27. Если пара неподалёку в кино или на лекции разговаривает слишком громко, я попрошу их говорить тише или пойти поговорить в другом месте.
28. Любой, кто попытается влезть в очередь впереди меня, напрашивается на неприятности.
29. Я высказываю своё мнение без промедления.
30. Случается так, что мне просто нечего сказать. *

Баллы за ответы, помеченные звёздочками, умножаются на -1. После чего вычисляется суммарный показатель.

Приведённая ниже таблица показывает результаты опроса 764 женщин и 637 мужчин – студентов 35 колледжей США. Поясняющий пример: если ты женщина и твой балл 26, то он выше, чем у 80% выборки. Балл, равный 15 для мужчины превосходит показатели 55–60% среди опрошенных мужчин.

женщины	процент	мужчины
55	99	65
48	97	54
45	95	48
37	90	40
31	85	33
26	80	30
23	75	26
19	70	24
17	65	19
14	60	17
11	55	15
8	50	11
6	45	8
2	40	6
–1	35	3
–4	30	1
–8	25	–3
–13	20	–7
–17	15	–11
–24	10	–15
–34	5	–24
–39	3	–30
–48	1	–41