

ADFÆRDSUNDERSØGELSE

Hvordan er din adfærd?

Formålet:

Formålet med testen er at give dig en bevidsthed om din adfærd i forskellige situationer. Besvarelsene indikerer kun, hvordan din adfærd er fordelt mellem Assertiv, Aggressiv og Submissiv adfærd.

Besvarelsen tager mellem 10 og 15 minutter.

Sådan gør du:

1. Du vælger en kontekst du vil gennemføre besvarelsen for.
Det kan være i en gruppe eller en bestemt relation på arbejdet, i familien, blandt venner, i en undervisningssituation, i Idrætsklubben eller andet.

2. Du læser for eksempel den første sætning og sætter derefter et tal i en af søjlerne.

0 for "Næsten aldrig"

1 for "Sjældent"

2 for "Af og til"

3 for "Ofte"

4 for "Meget ofte".

3. Du angiver for herefter din score i tabellen.
Hvis du for eksempel har svaret "**Ofte**" på den første sætning, har du scoret tre point. Du skriver derfor **3** i det hvide felt ud for sætning et.

4. Når du har udfyldt hele tabellen lægger du tallene sammen og indfører summen nederst

Resultatet af testen er ikke et facit, der viser den endelige sandhed om din adfærd, men kan bruges til refleksion.

Frem for alt er det vigtigt at have en bevidsthed om egen adfærd. Så kan du efterfølgende overveje, om du skal ændre sin adfærd til at være mere hensigtsmæssig i en given situation.



Nr.	Hvor ofte har du denne adfærd? Adfærd i konteksten: _____	Næsten aldrig	Sjældent	Af og til	Ofte	Meget ofte
		0	1	2	3	4
1.	Hvis jeg ikke har nået mine arbejdsopgaver, forklarer jeg hvorfor.					
2.	Jeg er ked af noget, en kollega har sagt eller gjort.					
3.	Jeg forventer, at kollegerne gør som jeg siger.					
4.	Jeg sørger for at skaffe de nødvendige oplysninger.					
5.	Jeg gør, som jeg har fået besked på, selvom det er vanskeligt.					
6.	Jeg har dårlig samvittighed, hvis jeg er forsinket.					
7.	Jeg handler impulsivt - uden altid først at samle informationer.					
8.	Jeg lader mig nemt presse i en telefonsamtale.					
9.	Jeg har let ved at fastholde min mening i en diskussion.					
10.	Jeg insisterer på, at tingene skal gøres på min måde.					
11.	Jeg mener, at andre burde lære af mine erfaringer.					
12.	Når jeg kan se, at kollegaerne ikke er så hurtige, skylder jeg på dem.					
13.	Jeg skal nok finde en måde at gøre en kedelig opgave interessant på.					
14.	Jeg giver udtryk for mine tanker og følelser.					
15.	Det falder mig ikke svært at bede andre om hjælp.					
16.	Jeg kan godt handle ulovligt eller umoralsk.					
17.	Jeg tænker indimellem: "Hvad skulle de andre gøre uden mig?"					
18.	Jeg fortæller en kollega, hvis han / hun har behandlet mig urimeligt.					
19.	Jeg irettesætter mine kollegaer, hvis de ikke arbejder, som de burde.					
20.	Jeg bruger energi på at finde ud af, hvordan jeg kan få min vilje.					
21.	Jeg bevarer min sindsro, når jeg er befinder mig i et følelsesbetonet klima.					
22.	Jeg hjælper andre ved at påtage mig ekstra opgaver.					
23.	Jeg vil hellere at tie stille end at blive uvenner med folk.					
24.	Det sker, at jeg fornærmer og ydmyger andre uden at tænke mig om.					
25.	Jeg ender med at få ret.					
26.	Jeg har svært ved at fortælle en kollega, at han / hun gør noget, jeg ikke kan lide.					
27.	Jeg tænker: "Jeg må hellere gøre det for dem. De kan ikke selv."					
28.	Jeg taler om fakta, når en kollega trænger til trøst og opmuntring.					
29.	Jeg har svært ved at tale med nedtrykte mennesker.					
30.	Jeg henter oplysninger og bruger min sjette sans til tolkning.!!!!					
31.	Jeg hjælper en kollega ud af en kritisk situation.					
32.	Jeg kan ikke lide at bede om at få bogen, som jeg har lånt ud, igen.					
33.	Jeg gør mig umage for at lyde venlig og imødekommende i telefonen.					
34.	Jeg retter mig efter kollegaernes kritik af mine præstationer.					
35.	Jeg vejleder folk, når de ikke gør deres arbejde rigtigt.					
36.	Jeg fastsætter normer for mine egne og andres præstationer.					



TABEL

Nr.	Assertiv	Aggressiv	Submissiv
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			
24.			
25.			
26.			
27.			
28.			
29.			
30.			
31.			
32.			
33.			
34.			
35.			
36.			
SUM			