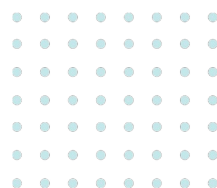


# Rathus-féle Asszertivitás Kérdőív

2025. 06. 18.





## A kérdőívről 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 testben, 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

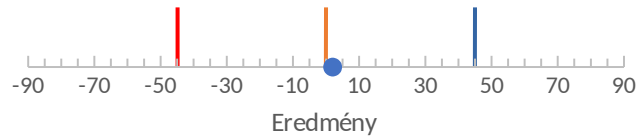


## Eredmények

### Eredményed a megadott válaszok alapján: mérsékelt

Az eredmény szöveges kiértékelése:

Mérsékelt pontértékek esetén az önérvényesítés kiegyensúlyozott mértéke jellemző. Ez azt jelenti, hogy kellő magabiztonsággal vagy képes kifejezni érdekeidet, megvédeni álláspontodat. Nem rettensz vissza attól, hogy megvédd saját igazad, mindezt úgy, hogy a másik fél érdekeit sem hagyod figyelmen kívül. Szélsőséges esetekben előfordulhat, hogy az egyszerűbb megoldást választva inkább a másoknak való megfelelés vagy a vitás helyzetek elkerülése mellett döntesz, az érvek, érdekek ütköztetése helyett.



A teszt eredménye csak tájékoztató jellegű. Az online kitöltés során nem kapjuk meg a kitöltő nem-koriskolai 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.

