

TEST: Dotazník mylných přesvědčení

asertivita

Jak moc každý z následujících postojů a přesvědčení ovlivňuje vaše pocity a chování? Prosím, zamyslete se a věnujte každému z nich dostatek času.

Stupnice:

1 – vůbec ne, 2 – trochu/někdy, 3 – výrazně/často, 4 – velmi silně

1. Cítím se bezmocný(á) nebo slabý(á).	
2. Často se cítím jako oběť vnějších okolností.	
3. Nemám dost peněz na to, abych mohl(a) dělat, co doopravdy chci.	
4. Je zřídka dost času na to, abych se mohl(a) věnovat tomu, co chci.	
5. Život je velmi těžký, je to boj.	
6. Pokud se něco daří – je třeba se mít na pozoru.	
7. Cítím se bezmocný(á). Cítím, že nejsem dost dobrý(á).	
8. Často cítím, že si nezasloužím úspěch ani štěstí.	
9. Často mám pocit porážky a rezignace.	
10. Moje situace je neřešitelná.	
11. Něco uvnitř mě je v nepořádku (špatné).	
12. Stydím se za svou situaci.	
13. Pokud risknu něco udělat, bojím se, že selžu.	
14. Pokud risknu něco udělat, bojím se, že budu mít úspěch.	
15. Pokud se úplně zlepším (uzdramím), budu muset řešit věci, které bych raději neviděl(a).	
16. Cítím se bezmocný(á), nic mě netěší, pokud mě nikdo nemiluje.	
17. Nevydržel(a) bych, kdyby mě druzí opustili nebo se nějak jinak oddělili.	
18. Pokud mě nemá rád člověk, kterého mám rád(a) já, cítím, že je to moje chyba.	
19. Je velmi těžké být sám.	
20. To, co si o mně myslí druzí, je velmi důležité.	
21. Když mě někdo kritizuje, cítím se osobně zraněn(a).	
22. Je velmi důležité se druhým zalíbit.	
23. Lidé mě nebudou mít rádi, až zjistí, jaký(á) jsem.	



24. Musím se držet, aby ostatní neviděli moje slabosti.	
25. Musím něčeho dosáhnout nebo něco důležitého udělat, abych se cítil(a) v pořádku.	
26. Moje výsledky ve škole/práci jsou nesmírně důležité.	
27. Úspěch znamená všechno.	
28. Musím být nejlepší, jak jen to jde.	
29. Musím něco dokázat – stát se někým významným.	
30. Udělat chybu je hrozné.	
31. Nesmím nikoho požádat o pomoc.	
32. Nesmím nic přijmout od druhých.	
33. Když někoho k sobě pustím moc blízko, mám strach, že mě bude ovládat.	
34. Nikdy nesmím ztratit kontrolu.	
35. Své problémy mohu vyřešit jen já sám.	
36. Musím být vždy velmi zdvořilý (šlechtný, velkorysý) a nesobecký (obětavý).	
37. Musím být perfektní (skórujte každou položku) <ul style="list-style-type: none">➤ zaměstnanec➤ profesionál➤ příbuzný➤ rodič➤ milenec➤ přítel➤ student➤ syn/dcera	
38. Musím být schopen vydržet jakékoliv útrapy.	
39. Měl(a) bych být schopen najít rychlé řešení jakéhokoliv problému.	
40. Nikdy bych neměl(a) být unavený, nebo vyčerpaný.	
41. Stále bych měl(a) být výkonný.	
42. Vždy bych měl(a) být kompetentní.	
43. Měl(a) bych vždy být schopen předvídat.	
44. Nikdy bych neměl(a) být naštvaný(á) , nebo podrážděný(á). Nebo: Nemám rád hněv, nebo se ho bojím.	



45. Měl(a) bych se vždy chovat slušně a příjemně, nezávisle na tom, jak se cítím.	
46. Často se cítím (skórujte všechny odpovědi) <ul style="list-style-type: none">➤ ošklivý➤ nedostatečný, nebo defektní➤ zahanbený➤ neinteligentní➤ vinný➤ směšný	
47. Jsem takový, jaký jsem, a nemohu se doopravdy změnit.	
48. Svět kolem je nebezpečné místo.	
49. Pokud si nebudu dělat s problémy starosti, dopadne to hůř.	
50. Je velmi riskantní důvěřovat lidem.	
51. Moje problémy zmizí v průběhu času sami od sebe.	
52. Cítím napětí abych nedělal(a) chyby.	
53. Požaduji po sobě, abych byl(a) perfektní.	
54. Pokud nejsem s bezpečnou osobou (nebo na bezpečném místě), bojím se, že selžu.	
55. Pokud si přestanu dělat starosti, mám obavy, že se něco špatného přihodí.	
56. Bojím se stát proti světu sám za sebe.	
57. Moje vlastní hodnota není daná – musí být zasloužená.	

Nyní spočtete součty skóre v následujících skupinách tvrzení. Pokud celkové skóre v některé ze skupin přesáhne celkovou hodnotu, pravděpodobně se bude jednat o vaši problémovou oblast.

Celkové skóre v otázkách	Problémová oblast
1,2,7,9,10,11 větší než 15	Pravděpodobně věříte, že nemáte v životě dost síly, dost kontroly nad zevními okolnostmi anebo že nejste schopni udělat cokoli, co by mohlo změnit vaši situaci. Zjednodušeně: Jsem bezmocný (á) nebo nemohu toho moc se svým životem udělat.
16,17,18,19,54,56 větší než 15	Pravděpodobně věříte, že vaše vlastní cena závisí na lásce někoho druhého. Cítíte, že potřebujete lásku druhých, abyste se cítili v pořádku a byli schopni fungovat. Zjednodušeně: Moje cena a bezpečí jsou závislé na tom, zda jsem milován(a).
20,21,22,23,24,45 větší než 15	Pravděpodobně věříte, že vaše vlastní cena závisí na hodnocení druhých. Být slušný a přijatelný pro druhé je velmi důležité pro to, abyste se cítili bezpeční a v pořádku. Zjednodušeně: Moje cena a bezpečí závisí na hodnocení druhých.
25,26,27,28,29,30,41,42 větší než 20	Pravděpodobně věříte, že vaše vlastní cena závisí na dosahování zevních cílů, jako je vzdělání, nebo kariéra, status, majetek, úspěch. Zjednodušeně: Moje hodnota závisí na mém výkonu nebo dosažených cílech.
31,32,33,34,35,50 větší než 15	Pravděpodobně věříte, že nemůžete důvěřovat druhým, spolehnout se na ně nebo získat od nich pomoc. Můžete mít tendenci držet si od lidí odstup a vyhýbat se blízkosti pro strach ze ztráty kontroly. Zjednodušeně: Pokud budu někomu moc důvěřovat nebo se k někomu moc přiblížím, mohu ztratit kontrolu.
37,38,39,40,52,53 větší než 25	Pravděpodobně věříte, že musíte být perfektní v některé nebo celé řadě oblastí života. Máte na sebe nadměrné nároky. Není zde místo pro chyby. Zjednodušeně: Musím být perfektní, nebo pokud udělám chybu, selhal(a) jsem.