

Hvordan er din adfærd?

Formålet:

Formålet er at give dig en bevidsthed om, at mennesker har forskellige adfærd i forskellige situationer. Besvarelserne giver kun en indikering af, hvordan din adfærd er fordelt mellem assertiv, aggressiv og submissiv adfærd. Der findes en 4. adfærdstype 'Non-aggressiv/assertiv', der ikke indgår i denne test.

Besvarelsen tager mellem 10 og 15 min.



Besvarelse:

Du gennemfører den som følger:

- 1) Du vælger et område du vil gennemføre besvarelsen for, f.eks. på arbejde, i familien, blandt venner, i en undervisningssituation eller i idrætsklubben. Vi kan nemlig have forskellig adfærd indenfor disse områder.
- 2) Du læser f.eks. sætning 1 og derefter sætter du et kryds i en af søjlerne ”Næsten aldrig”, ”Sjældent”, ”Af og til”, ”Ofte” eller ”Meget ofte”. Du skal svare umiddelbart og ikke tænke ”dybere” over spørgsmålet. Brug maks. 5 min på at udfylde tabel 1.
- 3) Du angiver herefter din score:
 - a. **Meget ofte** giver 4 point
 - b. **Ofte** giver 3 point
 - c. **Af og til** giver 2 point
 - d. **Sjældent** giver 1 point
 - e. **Næsten aldrig** giver 0 point



F.eks.: Hvis du har svaret ”Ofte” på den første sætning, har du scoret 3 point

- 4) Du skriver derfor et 3 tal i tabel 2 udfor sætning 1 i den celle, der er hvid (uden gråt), dvs. i Assertiv søjlen. Tilsvarende udfylder du for de resterende sætninger.
- 5) Læg tallene sammen for hver søjle i de to deltabeller i tabel 2, så du får ”Sum1” og ”Sum2”. Disse lægger du samme til den totale i ”Sum”.
- 6) ”Sum” er et udtryk for vægtningen af hhv. din assertive adfærd, din aggressive og din submissive adfærd, som den kommer til udtryk på jobbet.

Husk, at der ikke er noget, der er rigtigt eller forkert. De forskellige former for adfærd tjener forskellige formål og er hensigtsmæssige i forskellige situationer.

F.eks. kan det være formålstjenstlig at have en aggressiv adfærd i nogle situationer indenfor militæret, eller i en kritisk situation på en operationsstue!

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

FORETRUKKEN ADFÆRD:



Nr	Adfærd på _____. Hvor ofte bruger du denne adfærd?	Passer det?				
		Næsten aldrig	Sjældent	Af og til	Oft	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, 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 kollegerne ikke er så hurtige, skynder 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 amoralsk					
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 befinder mig i et følelsesbetonet klima					
22.	Jeg hjælper kolleger/elever/chef ved at påtage mig ekstra opgaver					
23.	Jeg vil hellere holde mund end at blive uvenner med folk					
24.	Det sker, at jeg fornærmer og ydmyger folk uden at tænke mig om					
25.	Jeg ender jeg 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 facts, når en kollega trænger til trøst og opmuntring					
29.	Jeg har svært ved at tale med nedtrykte mennesker					
30.	Jeg indhenter 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 igen, som jeg har lånt ud					
33.	Jeg gør mig umage for at lyde venlig og imødekommende i telefonen					
34.	Jeg retter mig efter kollegernes 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 1: Spørgsmål om foretrukken adfærd

På næste side indtaster du din score fra tabel 1.

Et par gode håndbøger: **'Sig hvad du mener'**. Jan Johansen & Niels Toft
'Assertionshåndbog. En plan for travle mennesker'. Jonna Gutmann

Nr.	Assertiv	Aggressiv	Submissiv	Nr.	Assertiv	Aggressiv	Submissiv
1				19			
2				20			
3				21			
4				22			
5				23			
6				24			
7				25			
8				26			
9				27			
10				28			
11				29			
12				30			
13				31			
14				32			
15				33			
16				34			
17				35			
18				36			
Sum1				Sum2			
Sum2							
Sum1+2							

Tabel 2: Fordeling af score mellem de tre adfærdsformer.

Du kan nu aflæse din relative **fordeling** på de tre adfærdstyper og den adfærdstype, du har som den foretrukne i det udvalgte område. Skemaet indikerer som sagt kun, hvordan din adfærdsformer er **fordelt**.

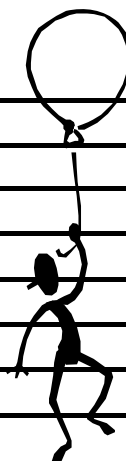
Husk at stole på din egen fornemmelse for, hvordan det er for dig, og husk at det ikke er en tilbundsgående adfærdstest! Dette er blot et oplæg til at komme i dialog med dig selv og give dig en forståelse for, at vi kan være forskellige.

På næste side er de tre adfærdsformer kort beskrevet.

Spørgsmål til eftertanke:

1. Læs adfærdstilene i Tabel 3. Hvordan er fordelingen i forhold til din egen opfattelse?
2. Hvad har du lært ved at gennemføre besvarelsen?
3. Hvilke fordele og ulemper kan du se med dette og definitionerne?

Egne noter:



Aggressiv	Submissiv	Assertiv
”For meget, for hurtigt”	”For lidt, for sent”	”Passende i mængde og tidspunkt”
<u>Følelser:</u> Vrede, raseri, had, ensomhed	<u>Følelser:</u> Frygt, angst, skyld, skam, depression	<u>Følelser:</u> Bestemmes af situationen. Erkendes og bearbejdes
<u>Verbale udtryk:</u> ”Hvis jeg var dig, ville jeg passe lidt på!” ”Det kan ikke være dit alvor!” ”Det skal være nu!” ”Ja, den er god med dig!” ”Hvad pokker bilder du dig ind?” ”Du er altid...”, ”Du gør aldrig...” (Latterlig, tåbeligt, dårligt)	<u>Verbale udtryk:</u> ”Det gør skam ikke noget” ”Man kunne jo godt ønske sig.” ”Mon det er muligt..” ”Det synes som om..” ”Det menes der nok ikke?” ”Hvis du ikke har noget imod det” (Æh, øh, undskyld)	<u>Verbale udtryk:</u> ”Jeg føler”, ”Jeg tænker”, ”Jeg mener”, ”Jeg tror”, ”Jeg ønsker”, ”Vi vil..”, ”Vi kan...” ”Hvad mener du?” (Jeg, vi, kan, vil, i fællesskab)
<u>Adfærd:</u> Analyserende, anklagende, angribende, fordømmende, bebrejdende, kritiserende, fjendtlig	<u>Adfærd:</u> Nervøs, træt, energiforladt, ”stille”, selvudslettende	<u>Adfærd:</u> Observerer, analyserer følelser, opmærksom på den andens behov, hører ønsker fra den anden, tro overfor sig selv
<u>Rolle:</u> I girafsproget: Ulv	<u>Rolle:</u> I girafsproget: Den indre ulv Offer, indirekte offer.	<u>Rolle:</u> I girafsproget: Giraf. Tænker at Ulven er en giraf med sprogvanskeligheder.
<u>Nonverbal adfærd:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Frembrusende • Dominerende • Manipulerende • Postulerer i stedet for at argumentere • Konfliktsøgende magtmenneske • Hører krav fra andre 	<u>Nonverbal adfærd:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Tilbageholdende • Undskyldende • Selvbekrejdende ⇒ selvhadende • Frafalder egne synspunkter • Underordner sig andre • Offer/martyr 	<u>Nonverbal adfærd:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Direkte • Ærlige • Handlekraftige • Tager ansvar for egne meninger og følelser • Står ved egne synspunkter - uden at krænke andre • Har indre magt og styrke
Søger (ubevidst?): Vind – Tab	Oplever: Tab - Vind	Ønsker: Vind – Vind

Tabel 3: Kort beskrivelse af adfærdstyperne.

Assertionsbegrebet:

- Assertiv kommunikation er at sige, hvad du mener og mene, hvad du siger – uden at nedgøre eller såre andre.
- Assertiv adfærd er at kunne og turde udtrykke følelser, meninger og behov klart, utvetydigt og ærligt – med respekt for andre.
- Assertiv adfærd er at stå ved dig selv som den, du er og lade andre være det, de er.
- Assertiv adfærd forstærker din selvtilid og giver dig en personlig gennemslagskraft, som styrker de positive følelser i situationen.