

## Vragenlijst Assertiviteit en zelfstandigheid

Instructie:

Kruis een rondje aan in de antwoordcategorie die van toepassing is.

	Bijna Altijd	Vaak	Regel- matig	Af en toe	Bijna nooit
1 Kan eigen standpunt verdedigen zonder anderen te kort te doen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 Haakt af bij weerstand.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 Houdt zich op de achtergrond.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 Conformeert zich aan mening en wensen van anderen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 Staat stevig in zijn/haar schoenen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 Wordt gauw boos bij verdediging van eigen mening.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 Komt uit zichzelf met suggesties voor verandering/verbetering.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8 Weet direct wat hem/haar te doen staat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9 Laat zich(snel) van de wijs brengen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10 Heeft zijn/haar zaakjes voor elkaar.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11 Wacht af wat anderen doen bij het nemen van beslissingen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12 Is doortastend.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13 Jaagt anderen tegen zich in het harnas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14 Vraagt snel om hulp.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15 Kan tegen een stootje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 Stelt eigen doelen en normen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 Voelt zich onzeker in lastige situaties.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Weet onaangename kwesties aan de orde te stellen op een acceptabele manier.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 Zegt wat hij/ zij voelt en denkt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 Kan 'nee' zeggen zonder zich schuldig te voelen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Puntentelling:

Waardeer de antwoordcategorieën met de volgende punten:

Bijna altijd (4) Vaak (3) Regelmatig (2) Af en toe (1) Bijna nooit (0) voor vraag 1, 5, 7, 8, 10, 12, 15, 16, 18, 19 en 20.

Bijna altijd (0) Vaak (1) Regelmatig (2) Af en toe (3) Bijna nooit (4) voor vraag 2, 3, 4, 6, 9, 11, 13, 14 en 17.

Tel alle punten bij elkaar op. Het minimale puntentotaal is 0 (weinig assertief of zelfstandig). De maximale score is 80 (zeer assertief of zelfstandig).

0	10	20	30	40	50	60	70	80
---	----	----	----	----	----	----	----	----