



Autori: Andrea Dimitrijević

Mirjana Manasijević

# Upitnik

## Da li je Škola razvoja socijalnih veština za vas!

1. Teško mi je da odbijem uslugu bliskim osobama.

**nikada retko ponekad često uvek**

2. Može se reći da sam borac protiv nepravde uvek i na svakom mestu gde je to potrebno.

**nikada retko ponekad često uvek**

3. Kada primetim neregularnosti na računu iz prodavnice, bez problema se vraćam da razjasnim nejasnoću.

**nikada retko ponekad često uvek**

4. Kada neko kasni, jasno mu stavljam do znanja da mi to smeta.

**nikada retkoponekad često uvek**

5. Može se reći da sam iskrena osoba, čak i kada to nije najprijetnije čuti.

**nikada retko ponekad često uvek**

6. Kada znam da sam u pravu, važno mi je da to i dokažem.

**nikada retko ponekad često uvek**

7. Lako mi je da iznesem svoje mišljenje u većem društvu.

**nikada retko ponekad često uvek**

8. Kada dođem na neki događaj gde je već okupljeno više ljudi, prilazim da se sa svima pozdravim , ili bar sa svima koje znam.

**nikada retko ponekad često uvek**

9. Kada dođem na neki događaj na kome je već okupljeno više ljudi, pozdravljam se sa domaćinima, a ostalima uljudno klimam glavom.

**nikada retko ponekad često uvek**

10. Kada mi se neko dopadne, uvek prvi/prva započnem komunikaciju.

**nikada retko ponekad često uvek**

11. Kada slušam druge, uvek mogu da ponovim glavne stvari iz izrečenog.

**nikada retko ponekad često uvek**

12. Mir u kući po svaku cenu-moj je moto.

**nikada retko ponekad često uvek**

13. Izbegavam konflikte.

**nikada retko ponekad često uvek**

14. Teško mi je da se izvinim i priznam da sam pogrešio/pogrešila.

**nikada retko ponekad često uvek**

15. Lako me pokolebaju tuđi argumenti.

**nikada retko ponekad često uvek**

16. Teško mi je da pružim poverenje kolegama na poslu.

**nikada retko ponekad često uvek**

17. Kada je posao u pitanju, lakše mi je da sam/a sve uradim, nego gubim vreme da ispravljam kolege.

**nikada retko ponekad često uvek**

18. Tuđa kritika me ne uznemirava.

**nikada retko ponekad često uvek**

19. Kada me neko kritikuje, doživljavam to kao lični napad.

**nikada retko ponekad često uvek**

20. Više me motiviše kad me hvale i nagrađuju, nego kad me kritikuju.

**nikada retko ponekad često uvek**

21. Poznat/a sam po tome što sam „vetar u leđa“ ljudima u okruženju.

**nikada retko ponekad često uvek**

22. Ako me neko uvredi, ćutim i nikada ne kažem da me je povredio/la

**nikada retko ponekad često uvek**

23. Kada neko viče na mene, osećam se paralizovano.

**nikada retko ponekad često uvek**

24. Ljudi me opisuju kao izuzetno ljubaznu osobu.

**nikada retko ponekad često uvek**

25. Kada treba da budem u centru pažnje (pričam pred gomilom ljudi), jako mi je neprijatno.

**nikada retko ponekad često uvek**

26. Kada me neko verbalno napadne, uplašim se i teško pronalazim prave reči.

**nikada retko ponekad često uvek**

27. Kada me neko napadne verbalno, „zažali što se rodio“.

**nikada retko ponekad često uvek**

28. Izbegavam svađe kad god je to moguće.

**nikada retko ponekad često uvek**

29. Osećam da imam samopouzdanja u svakoj situaciji i lako izlazim na kraj sa svim poteškoćama.

**nikada retko ponekad često uvek**

30. Lako uspostavljam i održavam nova prijateljstva.

**nikada retko ponekad često uvek**

**Smernice:** Pokušajte da promišljeno i iskreno date odgovore na primere nekih socijalnih situacija datih u upitniku. Verovatno ste i sami svesni toga da odgovori koji su sveobuhvatni i univerzalni poput „nikada“ i „uvek“, jesu odgovori koje najpre treba preispitati. Kod svake izjave zapitajte se kakav biste odgovor voleli da možete dati u idealnim okolnostima, a potom zabeležite kakvo je stanje u vašoj svakodnevnici trenutno.

Nakon završene Škole razvoja socijalnih veština, povremeno se možete vratiti na ovaj upitnik da biste videli šta se i koliko promenilo.

Kontaktirajte nas za sve nedoumice i smernice u vezi vaših odgovora za koje biste voleli da glase drugačije, tu smo za vas.