

# Asertywność

art. 31–32,  
art. 47,  
art. 54

## → Asertywność

Życie w społeczeństwie nieraz wiąże się z trudnymi sytuacjami, w których trzeba odmówić lub zaprotestować, zareagować na krytykę, niechęć lub złośliwość ze strony otoczenia. Gdy danej osobie zależy na realizacji ważnego celu albo chce się obronić przed negatywnym wpływem innych, może stanowczo zakomunikować swoje myśli i uczucia bez poczucia winy. Powinna dążyć do tego, aby jednocześnie szczerze wypowiedzieć własne zdanie i podtrzymać przyjazne relacje z drugą stroną (choć nie zawsze jest to możliwe). Taką postawę nazywamy **asertywnością** – jest ona przeciwieństwem uległości, agresji i manipulacji. Asertywne postępowanie umacnia szacunek do samego siebie. Początkowo może doprowadzić do pogorszenia się relacji z niektórymi ludźmi – będą oni zdziwieni porzuceniem przez daną osobę życiowej bierności, jednak po pewnym czasie nabiorą do niej szacunku. Człowiek asertywny jest w stanie skutecznie kontrolować swoje życie i nie boi się zmian. Należy jednak pamiętać, że asertywne zachowanie nie zawsze jest dobrym rozwiązaniem – np. w sytuacji dużego zagrożenia życia lub zdrowia najlepiej jest zmienić środowisko, w którym się przebywa.



Swobodne wyrażanie swojego zdania w grupie rówieśniczej jest jednym z elementów budowania własnego wizerunku.

## Warunki asertywności

### 1. Przyznawaj innym te same prawa, które przysługują Tobie.

Możesz popełniać błędy, okazywać słabość, możesz bawić się lub smucić, odpoczywać albo pracować, rywalizować lub współpracować, pozwól jednak na to samo innym.

### 2. Dbaj o zwięzłość i precyzję wypowiedzi.

Nie zamęczaj rozmówców długimi monologami, zwłaszcza na swój temat. Staraj się w możliwie najprostszy sposób powiedzieć o tym, co jest – Twoim zdaniem – najistotniejsze.

### 3. Wyrażaj własne opinie, a nie oceny.

Przekazuj innym swoje myśli i odczucia w formie komunikatów zawierających takie zwroty, jak: *Sądzę, że..., Uważam, że..., Moim zdaniem..., Czuję, że...* Wystrzegaj się pouczania i oceniania, np.: *Ni rób tego..., Ty zawsze..., Jesteś...*

### 4. Stosuj przyjazną i zdecydowaną mowę ciała.

Utrzymuj kontakt wzrokowy z rozmówcą, nie zasłaniaj twarzy, pamiętaj o miłym uśmiechu. Podtrzymuj rozmowę, np. potakiwaniem głową. Wykorzystuj umiarkowaną gestykulację. Zachowaj poważny i spokojny ton głosu.

### 5. Zadbaj o spójność mowy ciała ze słowami.

Używaj gestów dla podkreślenia najważniejszych fragmentów Twojej wypowiedzi. Staraj się, aby okazywane przez Ciebie uczucia odpowiadały znaczeniu Twoich słów.

### 6. Zachowuj się naturalnie, bez udawania.

Nie ukrywaj swoich emocji, staraj się jednak nad nimi panować, np. nie wybuchaj złością. Nie udawaj, że myślisz lub czujesz coś innego niż w rzeczywistości.

### 7. Bądź uprzejmy i szczerzy – bez okazywania wyższości.

Pomyśl, w jaki sposób przekazać daną informację, aby nikogo niepotrzebnie nie zranić. Nie wywyższaj się ani nie próbuj zdominować rozmówcy.

**Asertywność** – w psychologii termin oznaczający posiadanie i wyrażanie własnego zdania oraz bezpośrednio wyrażanie emocji i postaw w granicach nie naruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obrona własnych praw w sytuacjach społecznych.

**Osoba asertywna to człowiek pewny siebie**, zadowolony ze swoich kontaktów z ludźmi w życiu prywatnym i zawodowym, przy czym zachowanie asertywne nie jest ani uległe, ani agresywne czy też mocno manipulacyjne. Asertywność pozwala na **niespełnianie oczekiwań innych ludzi**, które narusza naszą godność, prawa osobiste lub interesy.



Każdy z nas może zaprezentować następujące **typy zachowań**:

- **asertywne** – szukanie porozumienia przy poszanowaniu swojej osoby
- **uległe** – oznaczające tendencję do ucieczki, do przyjmowania narzuconego zdania
- **agresywne** – oznaczające tendencję do walki, do narzucania swojej opinii w sposób bez sprzeciwu, zbyt mocno; bez poszanowania adresata

### Osoby uległe (bierne)

Człowiek uległy rezygnuje ze swoich praw, kiedy zachodzi konflikt między jego pragnieniami, a pragnieniami innych. Zazwyczaj nie mówi co czuje i myśli. Często te emocje zostawia w sobie, „dusi” się, co prowadzi do gromadzenia się niepokoju lub złości.

Osoba bierna czuje się często przygnębiona brakiem możliwości wypowiedzenia swojego zdania, brakiem możliwości wpływu na pewne sytuacje, a w otoczeniu może funkcjonować jako ta, która nic nie robi i nie ma nic do powiedzenia.



## POSTAWA BIERNA



### PRZYCZYNY

- lęk wobec reakcji innych ludzi
- obawa utraty sympatii i aprobaty
- chęć ominięcia konfliktów
- poczucie niższości
- posłuszeństwo jako zasada postępowania
- czasem ukryta chęć manipulacji (kreowanie się na ofiarę)

### SKUTKI

- utrata szacunku otoczenia
- lekceważenie
- poczucie krzywdy, frustracja
- wzrastająca niemoc, złość
- utrata poczucia własnej wartości
- wykorzystywanie przez innych
- eskalacja = wybuch agresji

„Odmianą” postawy uległej jest postawa **uległo-agresywna**

Taka osoba postępuje nie wprost. O tym swoich potrzebach komunikuje poprzez aluzje, sarkazm, zachowanie typu wymowne milczenie, spóźnianie się, niedbałe wykonanie pracy. Oczywiście nie powie konkretnie o co chodzi, daje sygnały dla otoczenia. Często posiada w sobie pokłady frustracji i krzywdy.

### Osoby agresywne

**Człowiek agresywny broni swoich praw, kosztem praw innych ludzi.**

Osoba ta dąży do realizacji swoich celów, nie licząc się ze zdaniem innych, a agresja przynosi w konsekwencji negatywne efekty. Przede wszystkim wywołuje postawę wrogości.

#### → POSTAWA AGRESYWNA



##### PRZYCZYNY

- obawa, że nie dostaniemy tego co chcemy
- brak wiary w siebie
- brak reakcji we wcześniejszym działaniu
- przymus wyładowania złości
- brak samokontroli
- poczucie wyższości
- chęć zwrócenia na siebie uwagi
- potrzeba manipulacji ludźmi

##### SKUTKI

- silne konflikty z otoczeniem
- utrata sympatii, a nawet szacunku otoczenia
- brak szacunku do siebie
- ośmieszanie się
- kłopoty ze zdrowiem
- stres
- przemoc fizyczna

## Osoby asertywne

Człowiek asertywny sam decyduje czego potrzebuje oraz planuje odpowiedni sposób oddziaływania na inne osoby. Plan to duże słowo, ale chodzi o to jak osoba asertywna wyraża swoje uczucia i myśli, bez użycia groźby czy negatywnych stwierdzeń. Osoba asertywna tak kieruje swoim zachowaniem, aby najlepiej dostosować się do zastanej sytuacji. Nie chce ranić czyjś uczuć, ale chce być ze sobą zgodna.

### → POSTAWA ASERTYWNA



#### PRZYCZYNY

- chęć kontrolowania własnego życia
- unikanie kłamstwa, otwartość, uczciwość
- niechęć do ranienia ludzi
- szacunek wobec siebie i innych
- wiara w siebie, wzrost poczucia wartości
- chęć realizacji własnych celów życiowych

#### SKUTKI

- etykieta osoby pewnej siebie, przebojowej
- możliwy brak sympatii za wyrażanie swojego zdania
- wzrost skuteczności działań
- szacunek do siebie i otoczenia
- zmiany w relacjach z ludźmi
- pozostawanie w zgodzie ze sobą

## Osoby manipulujące

Postawa uległa, agresywna i uległo-agresywna może objawiać się cechami manipulacji. Jest to postawa negatywna, wyróżniająca się czynnikami:

- brak pewności siebie i niska samoocena
- brak szacunku do siebie oraz innych ludzi
- podejrzliwość i niedowierzenie w stosunku do motywów działań otoczenia
- negatywne myśli i uczucia na temat innych osób oraz własnego „ja”
- duża ostrożność w stosunku do innych
- nieuczciwość i brak szczerości
- zniekształcanie znaczeń cudzych wypowiedzi
- podawanie w wątpliwość poczucia godności innych ludzi
- depresja i brak motywacji

W ramach sprawdzenia swoich postaw zapraszam na **test, który pomoże ukazać obraz Twoich działań**. Jest to kwestionariusz autopercepcji wg Anni Townend (książka „Jak doskonalić asertywność. Praktyczny podręcznik asertywności dla menedżerów”). W teście (format pdf) znajduje się **80 krótkich pytań, z odpowiedziami tak/nie. Całość zajmuje nie więcej niż 10 minut.**

<https://www.katarzynapluska.pl/wp-content/uploads/2017/06/Asertywność-TEST.pdf>

Zachęcam do obejrzenia [krótkich filmików](#) o zasadach bycia asertywnym oraz sytuacjach gdzie odpowiadamy asertywnie:

<https://www.youtube.com/watch?v=0eoD4S1jZpg>

<https://www.youtube.com/watch?v=KWsh8bOEK50>

<https://scholaris.pl/zasob/109951>

[Lub innych dostępnych w internecie.](#)

Katarzyna Cieślewicz