

Asertywność jako zachowanie społeczne

Opracowanie: Małgorzata Klecha, Z.S.Chorzelów

Pojęcie asertywności

Wyrażenie „asertywność” stosunkowo długo nie było używane w języku polskim. Etymologicznie, pojęcie assertio (łac.) oznacza wyzwolenie, zwłaszcza wyzwolenie niewolnika. Człowiek asertywny to taki ktoś, kto zdołał uwolnić się zarówno od nadmiernej i godzącej w jego prawa zależności od innych jak i od własnego lęku, niepewności i agresji w kontaktach międzyludzkich. Asercja – assertion (ang.) jest to wyrażanie twierdzeń w sposób stanowczy albo domaganie się uznania własnych praw. „Assertiwe” w języku angielskim oznacza tendencję do wyrażania zdecydowanych sądów oraz wymagań, wykazywanie przekonania i zaufania we własne zdolności. W znaczeniu czasownikowym słowo „assert” posiada dwa znaczenia:

- upomnienie się o swoje prawa;
- deklarowanie, zaświadczenie o prawdzie, niepewności czy posiadanych uprawnieniach (M. Oleś, 1998).

Asertywność polega na zachowaniu wiary we własne siły i możliwości, pielęgnowaniu pozytywnego stosunku do siebie oraz innych, a także na wykorzystaniu takich wzorców zachowań wobec otoczenia, które są uczciwe i szczerze. Rozwijanie asertywności oznacza rozbudzanie i wzmocnienie pozytywnego stosunku do własnej osoby oraz innych ludzi, a także preferowanie szerszych i otwartych zachowań wobec otoczenia. Asertywność nie polega na dążeniu do otrzymania tego, czego pragniemy, kosztem kolegów, przyjaciół czy podwładnych, ale raczej na pogodzeniu się z faktem, że nie zawsze nasze pragnienia zostaną spełnione, ponieważ im bardziej stajemy się asertywni, tym bardziej asertywne jest nasze otoczenie, a to oznacza, że bardziej stanowczo domaga się ono uznania własnych potrzeb (A. Townend, 1991).

Zachowanie asertywne oznacza bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażenie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw, opinii lub pragnień w sposób respektujący uczucia, postawy; opinie, prawa i pragnienia tej drugiej osoby.

Zachowanie asertywne różni się więc od zachowania agresywnego, oznacza bowiem korzystanie z osobistych praw bez naruszenia praw innych osób.

Zachowanie asertywne różni się też od zachowania uległego, zakłada bowiem działanie zgodne z własnym interesem oraz stanowczą obroną siebie i swoich praw – bez nieuzasadnionego niepokoju. (M. Król – Fijewska; 1999, s.84). Można to opisać następująco:

Uległość $\longleftrightarrow$ Lekceważenie własnych praw, respektowanie praw innych.

Agresja $\longleftrightarrow$ Respektowanie własnych praw, lekceważenie praw innych.

Asertywność $\longleftrightarrow$ Respektowanie własnych praw, respektowanie praw innych.

Zarówno w przypadku uległości, jak i agresji, można mówić o braku szacunku: w uległości – dla samego siebie, w agresji – dla innych osób i dla samego siebie. Tak więc asertywność wymaga akceptacji siebie i akceptacji innych.

Zdaniem P. Mansfield „asertywność” oznacza wiarę w siebie, ale jednocześnie szacunek dla uczuć i potrzeb innych; oznacza szukanie nowych dróg dla wyrażania swojego „ja” odpowiednio do odkrytej w sobie mocy i zaakceptowanej niedoskonałości. Być asertywnym, to znaczy zachowywać się w sposób, który pozwala działać we własnym, najlepiej pojętym interesie, pozwala bronić własnych opinii bez przesadnej nerwowości, akceptować własne uczucia uczciwie i bez skrupowania, nawet jeśli różnią się one od uczuć i sądów innych ludzi. Przede wszystkim uczy jak domagać się respektowania własnych praw, nie odmawiając tych samych praw innym (P. Mansfield, 1994).

Asertywność można wyjaśniać, odwołując się do różnych kierunków i teorii psychologicznych, zwłaszcza w aspekcie rozwoju osobowości i różnych sposobów zachowania się. W zależności od podejścia podkreśla się bądź to rolę procesów uczenia się w kształtowaniu się zachowania asertywnego, czynników poznawczych w postaci przekonań na temat zachowania i przewidywanych konsekwencji zachowania asertywnego, bądź też akceptuje się prawa jednostki do bycia sobą i realizacji wartości akceptowanych przez podmiot (M.Oleś, 1998)

Lista praw asertywnych

Teoria asertywności opiera się na założeniu, że każdy człowiek posiada pewne podstawowe prawa, które otoczenie powinno respektować oraz, że umiejętność bycia

asertywnym można w sobie rozwijać. Podkreśla się w niej znaczenie tych podstawowych uprawnień oraz rozmiar odpowiedzialności z nich wynikających. A oto Lista praw asertywnych:

- mam prawo wyrażać swoje myśli i opinie, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi;
- mam prawo wyrażać swoje uczucia i być za nie odpowiedzialnym;
- mam prawo mówić ludziom „tak”;
- mam prawo zmieniać zdanie bez konieczności usprawiedliwiania się;
- mam prawo do błędów i do tego, by poczuwać się do odpowiedzialności za nie;
- mam prawo powiedzieć „nie wiem”;
- mam prawo powiedzieć „nie rozumiem”;
- mam prawo prosić o to czego chcę;
- mam prawo powiedzieć „nie” bez poczucia winy;
- mam prawo do szacunku innych ludzi oraz do tego, by mnie wysłuchano i traktowano poważnie;
- mam prawo do niezależności;
- mam prawo odnieść sukces;
- mam prawo zdecydować się na brak asertywności.

Teoria asertywności tradycyjnie rozróżnia trzy rodzaje zachowań w określonej sytuacji. Tworzą one rodzaj kontinuum, począwszy od zachowania nieasertywnego, poprzez asertywne do agresywnego. Te typy zachowań są bezpośrednio związane z faktem, czy dana osoba szanuje swoje oraz cudze podstawowe prawa, oraz czy pozwala innym je łamać lub sama je łamie (A. Townend, 1991).

Teoretyczne koncepcje asertywności

Asertywność można wyjaśniać, odwołując się do różnych kierunków i teorii psychologicznych, szczególnie w aspekcie rozwoju osobowości i różnych sposobów zachowania się. W zależności od podejścia podkreśla się bądź to rolę procesów uczenia się w kształtowaniu zachowania asertywnego, czynników poznawczych w postaci przekonań na temat zachowania i przewidywanych konsekwencji zachowania asertywnego, bądź też akceptuje się prawa jednostki do bycia sobą i realizacji wartości akceptowanych przez podmiot. (M. Oleś, 1998).

Integrując rozmaite podejścia wyjaśniające asertywność, Dodge (1985) pisze, że na ukształtowanie się u dziecka asertywności, podobnie jak i innych kompetencji w zakresie kontaktu społecznego, mają wpływ nieuświadomiane doświadczenia z wczesnego dzieciństwa (np. kwestia zaufania do ludzi), zadania jakie stają przez nim na danym etapie rozwoju, zdolność do przetwarzania informacji społecznych, wyczuwane wzorce zachowań oraz ocena przez innych. Z pewnością znaczny jest wpływ kultury, określonego środowiska społecznego czy bezpośrednich relacji z osobami znaczącymi. Stąd, by móc zrozumieć trudności człowieka w zakresie kontaktów społecznych, trzeba dokonać wszechstronnej ich oceny.

Na tym tle pojawia się kwestia wyjaśniania braku asertywności u dzieci i dorosłych. Dlaczego nie wszyscy ludzie zachowują się w sposób asertywny? Istnieją na ten temat dwie konkurencyjne hipotezy.

Pierwszą z nich jest hipoteza zahamowania lękowego. Wolpe i Lazarus (1966) twierdzą, że ludzie na ogół wiedzą jak postępować w określonych sytuacjach, ale wysoki poziom niepokoju czyni takie postępowanie niemożliwym oraz wpływa hamująco na ekspresję emocji. Jako asertywność Wolpe (1969) określa zewnętrzną ekspresję praktycznie wszystkich uczuć innych niż lęk. Lęk jest przyczyną braku asertywności. Dlatego trening asertywności jest szczególnie potrzebny osobom biernym, załęczonym zahamowanym emocjonalnie, którym brakuje spontaniczności.

Becker i Heimberg (1998) poszerzają hipotezę zahamowania lękowego, sugerując że zachowania nieasertywne biorą się z wielu powodów: są skutkiem lęku, negatywnej oceny siebie, niewystarczającej wiedzy o zasadach społecznego postępowania, przewidywania negatywnych skutków i innych czynników.

Czynniki te mogą wpływać hamująco na społecznie kompetentne zachowanie u osoby, która ma odpowiednie umiejętności, mogą też oddziaływać na ukształtowanie się deficytu umiejętności albo współuczestniczyć wraz z takim deficytem w zachowaniu przejawianym przez osobę.

Drugą z hipotez jest hipoteza deficytu umiejętności. Brak zachowania asertywnego nie zawsze jest następstwem lęku, ale często wynika z braku odpowiednich umiejętności społecznych. Osoby, które nie wykazują umiejętności społecznych w zachowaniu, nie potrafią się tak zachowywać, ponieważ brakuje im odpowiednich umiejętności, jakich można się nauczyć, np. w ramach treningu. Nie zachowują się więc asertywnie, ponieważ nie mają umiejętności takiego zachowania w swym zespole zachowań.

Deficyt tych umiejętności wynika z niewłaściwych interakcji i doświadczeń, a zwłaszcza z karania dziecka przez jego otoczenie społeczne. Natomiast niepokój pojawiający

się w sytuacjach społecznych jest skutkiem braku umiejętności zachowania, jego. Można sądzić, że obydwie hipotezy są do pewnego stopnia słuszne (M. Oleś, 1998).

Regulacyjna rola asertywności

Znaczenie odpowiednich stosunków międzyludzkich należy do najbardziej podstawowych zagadnień związanych z funkcjonowaniem człowieka. Zdolność osoby do skutecznego zachowania w różnorodnych sytuacjach społecznych należy do najważniejszych czynników determinujących jej samopoczucie i zdrowie psychiczne (Becker, Heimberg, 1988).

Asertywność stanowi centralną umiejętność wśród tak zwanych umiejętności społecznych. Brak tej umiejętności sprawia, że człowiek może tracić wiele szans, tolerować przykre dla siebie wydarzenia i sytuacje. Każdy człowiek może w sobie wyrabiać większe umiejętności społeczne. Istnieją jednak takie grupy ludzi, u których umiejętności społeczne są słabo rozwinięte i właśnie oni są potencjalnymi kandydatami do treningów, np. asertywności. Argyle (1994) wskazuje na cztery grupy osób w populacji ogólnej:

- dzieci, które z powodu agresywności są odrzucane przez innych albo izolowane, takie które nie mają bliskich przyjaciół;
- dzieci starsze i młodzi ludzie, którzy czują się osamotnieni, są wstydliwi, niepewni siebie i nieśmiali, z dużymi problemami w kontakcie z osobami płci przeciwnej – problemy tego typu ma około 40 % - 55 % osób w populacji (Argyle 1984);
- dorośli, którzy mają problemy małżeńskie lub wychowawcze i nie mają wsparcia ze strony innych osób, przyjaciół;
- ludzie starsi, którzy czują się osamotnieni i nie potrafią podtrzymywać relacji z rodziną i przyjaciółmi lub stają się kłótniwi.

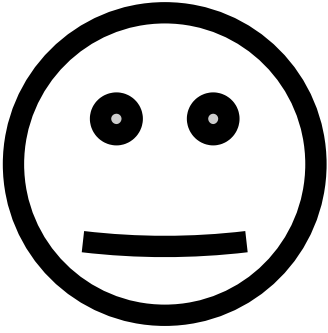
Problem umiejętności społecznych, w tym asertywności lub jej braku, towarzyszy człowiekowi na różnych etapach jego życia. Pozostawienie osób przeżywających takie problemy bez pomocy prowadzi najczęściej do nasilenia trudności, z możliwością wystąpienia zaburzeń emocjonalnych lub zaburzeń zachowania czy – u ludzi dorosłych – różnych form zachowań patologicznych (np. przemoc wobec dzieci).

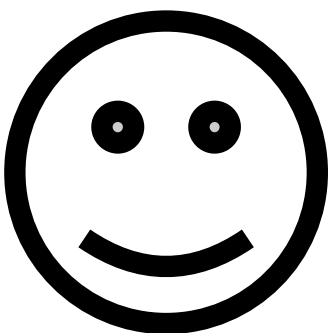
Brak asertywności może być powodem niepowodzeń szkolnych u dzieci, niemożliwości znalezienia pracy lub jej utraty u młodzieży i dorosłych (Argyle, 1994). Badania empiryczne dowodzą istnienia związku między takimi problemami w życiu dorosłych, jak: bierne wycofanie się ze stresowych sytuacji, zależność od rodziny, raptowne wybuchy gniewu, zależność intelektualna od kogoś drugiego, lęk związany ze społecznymi interakcjami, identyfikacja z rolami typowymi dla płci oraz wzorce zachowań seksualnych, a funkcjonowaniem społecznym osoby w wieku szkolnym (Van Hasselt, 1979).

Wczesne rozpoznanie i trening odpowiednich umiejętności daje osobie szansę bardziej skutecznego funkcjonowania w relacjach z ludźmi na różnych etapach życia. Asertywność jako umiejętność społeczna, kształtuje się w znacznym stopniu niezależnie od cech osobowości człowieka

Dlaczego zachowujemy się agresywnie?	Co ryzykujemy?
- nie wierzymy w samych siebie - boimy się, że nie dostaniemy tego, co chcemy - wcześniej okazywało się to skuteczne - chcemy zwrócić na siebie uwagę - chcemy zademonstrować swoją władzę - chcemy wyładować złość (będącą często wynikiem nierealnych oczekiwań) - chcemy manipulować innymi	- konflikty w stosunkach z innymi ludźmi (czują się zagrożeni) - utratę szacunku dla samego siebie - utratę szacunku dla innych - będziemy nie lubiani - poważny stres - dojdzie do przemocy - rezultaty przeciwne do zamierzonych
Dlaczego zachowujemy się uległe?	Co ryzykujemy?
- boimy się utraty aprobaty ze strony innych - boimy się reakcji innych - uważamy, że jest to właściwe, grzeczne zachowanie - chcemy uniknąć konfliktów - chcemy manipulować innymi	- utratę poczucia własnej wartości - poczucie krzywdy, złość, frustrację - zachęcanie innych do dominacji - wybuch agresji spowodowany kumulacją uczuć
Dlaczego zachowujemy się asertywnie?	Co ryzykujemy?
- jesteśmy zadowoleni z siebie i innych - mamy szacunek dla siebie i innych - pomaga nam to w osiągnięciu celów, realizacji naszych potrzeb - dzięki temu rośnie wiara w siebie - daje to poczucie kontroli nad własnym życiem - jesteśmy uczciwi w stosunku do samych siebie i innych	- będziemy nie lubiani za to, że wyrażamy swoje odczucia - etykietkę człowieka idącego przez życie przebojem - zmiany w naszych relacjach z innymi

ZESTAWIENIE „AGRESYWNOSĆ- - ULEGŁOŚĆ- ASERTYWNOSĆ”

	ULEGŁOŚĆ
zachowania	Przekaz brzmi
- Lekceważymy własne prawa, pozwalając innym je naruszać - nie przedstawiamy własnych potrzeb, poglądów i odczuć - zachowujemy się nieuczciwie nasze działania nie pokrywają się ze słowami, co powoduje nagromadzenie się złości i urazów	- liczy się to, co ty myślisz, nie to, co ja myślę - liczą się twoje odczucia, a nie moje - ważne jest, jak ty widzisz tę sytuację

	ASERTYWNOSĆ
zachowania	Przekaz brzmi
- bronimy własnych praw, uznając jednocześnie prawa innych - wyrażamy swoje potrzeby, poglądy i odczucia - nasze stosunki z innymi ludźmi cechuje wiara w siebie	- Takie jest moje zdanie - Tak to odczuwam - Tak oto widzę tę sytuację - Chciałbym usłyszeć, jak się z tym czujesz. Może uda się nam znaleźć rozwiązanie zadowalające nas oboje.

	AGRESYWNOSĆ
ZACHOWANIA	Przekaz brzmi
- bronimy własnych praw, lekceważąc prawa innych - dominujemy nad innymi, czasami ich upokarzając - nie słuchamy innych - podejmujemy decyzje nie uwzględniające praw innych - przyjmujemy postawy wrogie lub obronne	- ja tak uważam – a ty jesteś głupi, skoro myślisz inaczej - takie są moje odczucia – twoje się nie liczą - tak oto wygląda ta sytuacja; nie obchodzi mnie, jak ty ją widzisz