

Joanna Ingot-Kulas

Wyższa Szkoła Ekonomii i Innowacji w Lublinie

Asertywność – trudna sztuka dojrzałej postawy wobec złożonych sytuacji i przeżyć

Self-assertion – complex phenomenon of matured posture towards complex experiences and situations

Streszczenie

Autorka analizuje problematykę pojęcia asertywności, uwzględniając różne podejścia autorów literatury przedmiotu. Przedstawia bieguny asertywności rozróżnione ze względu na postawę respektującą i nieakceptującą praw drugiego człowieka. Omawia postawę asertywności jako złożonego fenomenu natury psychologicznej człowieka, a także określa jego cztery wymiary. Definiuje asertywność jako umiejętność dokonywania właściwych wyborów, zdolność wyrażania własnych potrzeb, uczuć oraz opinii przy umiejętnym zastosowaniu strategii ułatwiających postępowanie zgodne z własnymi intencjami, przy zachowaniu i poszanowaniu praw innych osób. Autorka zwraca również uwagę na rolę asertywności w kreowaniu poczucia własnej wartości (wzmocnienie poczucia własnej wartości, wiary w siebie i swoje możliwości), a także w rozwoju osobowości. Kształtowanie postawy asertywnej przynosi wiele korzyści nie tylko osobie, która świadomie ten trening realizuje, ale całemu społeczeństwu, z którym wchodzi w relacje interpersonalne.

S u m m a r y

The author analyses the issue of self-assertion by taking into consideration various attitudes of the authors of the reference books to this subject. She presents two forms of self-assertion that are divided into respectful and non-respectful attitude to the rights of other man. Self-assertion posture is described as a complex phenomenon of psychological nature of every human being. The author of the article presents and characterizes four aspects of this phenomenon. She defines self-assertion as an ability of making appropriate choices and decisions, as well as, an ability to declare needs, feelings and opinions by an individual. This capability includes strategies that facilitate conducting according to the intentions of an individual with the respect to the intentions of others. The author also emphasizes the role of self-assertion in creating self-esteem (mainly by reinforcing self-assessment and self-confidence) and development of personality. The acquisition of self-assertion brings a lot of benefits- not only to the person who is conscious of it, but also to the whole society with whom such a person interacts.

S ł o w a k l u c z o w e: asertywność, trening zachowań asertywnych

K e y w o r d s: assertiveness, assertive behaviour training

I nni nie mogą nam zabrać
naszego szacunku dla siebie,
jeśli im go nie oddamy.

Mahatma Gandhi

Pojęcie asertywności kojarzone jest przede wszystkim z umiejętnością odmawiania, bądź szczerego mówienia prawdy, bez względu na konsekwencje, które ze sobą niesie. Asertywność, z łac. *assertio*, oznacza twierdzenie. Jest to postawa charakteryzująca się bezpośredniością w wyrażaniu własnych opinii, a także żądaniem respektowania własnych praw i takim samym podejściem do poglądów i przywilejów innych osób¹. W języku angielskim *assertiveness* oznacza stanowczość, pewność siebie, nieznośność sprzeciwu². Asertywność stanowi umiejętność komunikowania się z własnymi potrzebami, oczekiwaniami i możliwościami. Świadomość własnych emocji i panowania nad nimi, empatia, samomotywacja, nawiązywanie satysfakcjonujących relacji z innymi to podstawowe cechy inteligencji emocjonalnej stanowiącej nieodzowny element asertywnego zachowania.

Asertywność to nie tylko umiejętność odmawiania. Oznacza również inicjowanie kontaktów towarzyskich, konstruktywne krytykowanie, chwalenie, kontakt z autorytetem, zdolność przyjmowania krytyki oraz komplementów, okazywanie pozytywnych i negatywnych uczuć³. To także przyznanie drugiemu człowiekowi prawa do obrony własnego zdania, zmiany przekonań, popełniania błędów, podejmowania nieracjonalnych decyzji, wyrażania uczuć i opinii⁴.

Zachowanie asertywne definiowane jest jako zespół zachowań interpersonalnych, które wyrażają uczucia, postawy, życzenia, opinie, a także prawa danej osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy, przy jednoczesnym respektowaniu uczuć, postaw, życzeń, opinii i prawa innej osoby bądź osób⁵. Asertywność ma dwa bieguny: poszanowanie praw innych ludzi i jednocześnie dbałość o własne prawa⁶. Każdemu posiadanemu przez daną jednostkę prawu analogicznie odpowiada prawo drugiej osoby.

¹ Moneta-Malewska, M., Malewska, J. (2004). *Nie, które buduje*. Warszawa: WSiP, s. 9.

² Teliszewska, A. (2012). *Naucz się asertywności. Charaktery*, nr 9, s. 8.

³ Teliszewska, A. (2013). *Nauka asertywności w szkole. Psychologia w Szkole*, nr 1, s. 47.

⁴ Szempruch, J. (2013). *Pedeutologia*. Kraków: Impuls, s. 146.

⁵ Król-Fijewska, M. (1991). *Trening asertywności. Scenariusz i wykłady*. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, PTP.

⁶ Bishop, S. (1996). *Asertywność*. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka, s. 34.

Rysunek 1. Bieguny asertywności



Źródło: opracowanie własne.

Asertywne prawa człowieka w sposób bardzo czytelny przedstawił Herbert Fensterheim⁷:

- Masz prawo do wyrażania siebie, swoich potrzeb, uczuć, opinii – tak długo dopóki nie raniś innych.
- Masz prawo do wyrażania siebie – nawet jeśli rani to kogoś innego – dopóki Twoje intencje nie są wrogie.
- Masz prawo do przedstawiania innym swoich życzeń – dopóki uznajesz, że inni mają prawo odmówić.
- Są sytuacje, w których kwestia praw poszczególnych osób nie jest jasna. Zawsze masz jednak prawo przedyskutowania tej sytuacji z drugą stroną.
- Masz prawo do korzystania ze swoich praw.

Człowiek od momentu narodzin do około szóstego miesiąca życia okazuje głównie dwie formy zachowania: zależną – bierną oraz roszczeniową – agresywną. W ten sposób rozwija się niezależność osoby jako jednostki indywidualnej. Zachowania bierne bądź agresywne często przyswajane są naturalnie. W obliczu różnych wyborów wydają się najłatwiejsze. Z kolei zachowania asertywne nie są wynikiem spontanicznych reakcji – wymagają udziału świadomości. U osoby dorosłej warunkowanie odgrywa ważną rolę w jej reakcjach i postępowaniu. Duże znaczenie odgrywają również pewne oczekiwania społeczne, często będące stereotypami⁸.

Człowiek asertywny potrafi wyrazić siebie z wiarą we własne możliwości. Nie zachowuje się w sposób bierny, agresywny, a także nie manipuluje innymi. Posta-

⁷ Moneta-Malewska, M., Malewska, J. (2004). *Nie, które...* dz. cyt., s. 17.

⁸ Bishop, S. (1996). *Asertywność...* dz. cyt., s. 10.

wa ta wymaga pogłębiania swojej samoświadomości, poznania swego prawdziwego „ja”, a także wzięcia odpowiedzialności za swoje słowa i czyny. Dokonać tego można poprzez pogłębianie sztuki komunikacji intrapersonalnej i interpersonalnej. Asertywność, stanowiąca przeciwieństwo zarówno agresywnego, jak i uległego zachowania, często jest niesłusznie mylona z agresją, zaś osoby dbające o swoje prawa, są postrzegane jako „aspołeczni egoiści”⁹.

Uczenie asertywności pomaga rozróżnić postawę uległą, agresywną i asertywną. Wiedza, dotycząca genezy tych postaw oraz ich konsekwencji, ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia faktu, iż asertywności można się nauczyć¹⁰, podobnie jak zachowania agresywnego czy uległego. Najlepszym sposobem nauki zachowania asertywnego jest modelowanie¹¹ – pokazywanie własnym przykładem, jak traktować drugą osobę z szacunkiem, nie naruszając zarówno jej, jak i własnych dóbr osobistych.

Asertywne podejście do nieporozumienia zakłada, że wspólnym celem poróżnionych osób jest współpraca. Bardzo ważne jest przestrzeganie prawa o nie naruszalności godności osobistej oponenta¹², a także traktowanie go z empatią, zrozumieniem i tolerancją. Jednym z podstawowych „asertywnych” narzędzi przydatnych podczas rozwiązywania konfliktów (oczywiście oprócz rozmowy) jest konstruktywna krytyka zachowania, nie zaś samej osoby. Przywołuje się w niej fakty (mieralne, obserwowalne sytuacje i rzeczy), ustosunkowanie (uczucia, jakie wywołuje dane zachowanie) oraz oczekiwania (wyrażenie pragnienia zmiany zachowania i określenie jej kierunku¹³). Komunikaty asertywne nie obwiniają, nie atakują oraz nie stygmatyzują. To precyzyjne wypowiedzi dotyczące przede wszystkim faktów. W podejmowaniu próby rozwiązania konfliktu, niezwykle cennym narzędziem staje się słuchanie. Asertywne słuchanie polega na skoncentrowaniu uwagi przede wszystkim na drugiej osobie, bez przerywania jej wypowiedzi¹⁴. Umiejętność ta polega głównie na dokładnym wsłuchiwanie się w uczucia, opinie oraz potrzeby naszego rozmówcy.

Asertywność to narzędzie, które umożliwia równorzędność relacji z innymi ludźmi. Dzięki niemu można uniknąć poczucia górowania bądź też poniżenia pojawiającego się często po nieudanej próbie wyrażania własnych potrzeb. Asertywność to alternatywa dla osobistej bezsilności i manipulacji¹⁵. Odzwierciedla ona prawdziwą troskę o prawa każdego. Zachowanie asertywne sprzyja kształtowaniu równości w relacjach interpersonalnych. Umożliwia działanie w jak najlepszym

⁹ Dąbrowski, J. (2013). Asertywność dyrektora szkoły – jak szanować siebie i innych. *Dyrektor Szkoły*, nr 7, s. 34.

¹⁰ Teliszewska, A. (2013). *Nauka...* dz. cyt., s. 48.

¹¹ Tamże, s. 48.

¹² Teliszewska, A. (2013). Konflikt asertywnie zażegnany. *Psychologia w Szkole*, nr 2, s. 51–52.

¹³ M. McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2002). *Sztuka skutecznego...* dz. cyt. s. 132; Teliszewska, A. (2013). *Konflikt...* dz. cyt. s. 53.

¹⁴ McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2002). *Sztuka skutecznego...* dz. cyt., s. 133.

¹⁵ Aliberti, R., Emmons, M. (2006). *Asertywność*, Gdańsk: GWP, s. 14.

interesie jednostki, a także obronę własnego stanowiska bez nadmiernego lęku. To ponadto swobodne i szczerze wyrażanie uczuć oraz korzystanie z własnych praw¹⁶ bez naruszania praw innych ludzi.

Bycie asertywnym w stosunku do samego siebie oznacza jasne ustalenie osobistych priorytetów, dokonanie właściwych wyborów i mówienie „nie”, gdy przekraczane są wyznaczone przez nas granice¹⁷.

Asertywność rozumiana jest jako złożony fenomen natury psychologicznej człowieka, obejmujący cztery jego wymiary:

Rysunek 2. Wymiary asertywności



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Lalak, D. (2003). *Asertywność*. W: *Encyklopedia Pedagogiki XXI wieku*, Tom I, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”.

Empirycznym wskaźnikiem asertywności jest styl zachowania, polegający na utrwalaniu bezpiecznych, równorzędnych i opartych na szacunku relacji międzyludzkich. W praktyce funkcjonuje jako umiejętność o instrumentalnym charakterze¹⁸, która pozwala budować zdrowe, szczerze, uczciwe i otwarte relacje interpersonalne.

Asertywne zachowanie jest zależne od konkretnej osoby i sytuacji. Można je więc analizować tylko wtedy, gdy bierzemy pod uwagę: osobę uczestniczącą w określonej sytuacji, okoliczności całego zajścia oraz indywidualne różnice¹⁹.

Asertywność to pewien sposób bycia – rodzaj filozofii dotyczącej tego, co myślimy i czujemy na temat siebie samego i otaczających nas osób. To także obraz naszej osoby, który realizujemy poprzez niewerbalne metody porozumiewania się i „język ciała”. Ponadto asertywność jest umiejętnością „odczytywania” innych i właściwego reagowania, niezależnie od różnych okoliczności, ludzi i sytuacji²⁰. Im bardziej człowiek staje się nieograniczony, tym więcej przestrzeni potrafi dać

¹⁶ Tamże, s. 15.

¹⁷ Tamże, s. 192.

¹⁸ Lalak, D. (2003). *Asertywność*. W: *Encyklopedia Pedagogiki XXI wieku*, Tom I, Warszawa: Wydawnictwo Akademickie „Żak”, s. 193.

¹⁹ Aliberti, R., Emmons, M. (2006). *Asertywność...* dz. cyt., s. 59.

²⁰ Bishop, S. (1996). *Asertywność...* dz. cyt., s. 58.

innej osobie, lepiej ją rozumie i współodczuwa²¹ jej stany emocjonalne. Taka postawa wymaga wielu lat pracy nad sobą, jednak im wcześniej proces ten zostanie zainicjowany, tym szybciej i łatwiej można osiągnąć pełną świadomość własnej osoby i otaczającego świata.

Asertywność to umiejętność dokonywania właściwych wyborów, zdolność wyrażania własnych potrzeb, uczuć, opinii. To pewien rodzaj sztuki przedstawiania siebie²² innym osobom. Skuteczna metoda asertywnego porozumiewania nie polega jedynie na doborze odpowiednich dla danej sytuacji słów. Niezwykle ważne jest operowanie instrumentami komunikacji pozawerbalnej. Postawa asertywna prowadzi do rozwiązań, w której obie strony wygrywają i czują się usatysfakcjonowane²³. Jasny, zwięzły, konstruktywny sposób wyrażania się jest istotnym aspektem asertywności²⁴.

Zachowanie asertywne sprzyja kształtowaniu równości w relacjach międzyludzkich, umożliwiając jednostkom działanie w ich najlepszym interesie, obronę własnego stanowiska bez nadmiernego lęku, swobodne i szczere wyrażanie uczuć i korzystanie z własnych praw bez naruszania praw innych ludzi. To również pozytywna afirmacja samego siebie²⁵, która również dowartościowuje pozostałe osoby w życiu człowieka.

Asertywność oznacza w istocie szacunek dla siebie i innych. To zasadnicze przeświadczenie jednostki, że jej opinie, przekonania, myśli i uczucia są równie ważne jak innych ludzi i że mają oni również prawo żywić takie przeświadczenie. W asertywności chodzi o utrzymanie stałego kontaktu z własnymi potrzebami i pragnieniami²⁶, nie zaś – jak głoszą błędne interpretacje zachowania asertywnego – o dążenie do uzyskania tego, czego się pragnie za wszelką cenę. Każdej jednostce przysługują te same podstawowe prawa człowieka niezależnie od płci, wieku, pochodzenia, pełnionej funkcji, posiadanego tytułu. Równość jest podstawą asertywnego życia. Uchwalona przez Zgromadzenie Ogólne ONZ *Powszechna Deklaracja Praw Człowieka jest doskonałym, a nawet idealistycznym zestawieniem celów międzyludzkich relacji*²⁷.

Asertywność to umiejętność, społeczne zachowanie, którego można się nauczyć. Nie jest to cecha osobowości, z którą jedni się rodzą, a inni nie. Nie ma również osoby, która stale, w każdej sytuacji byłaby asertywna. To zdolność oceny sytuacji, w której należy przyjąć asertywną postawę²⁸. To globalna postawa²⁹

²¹ Moneta-Malewska, M., Malewska, J. (2004). *Nie, które...* dz. cyt., s. 11.

²² Żurkowska, P. (2010). *Asertywność, czyli rodzaj sztuki wyrażania samego siebie*, Lider, nr 5, s. 30.

²³ Bishop, S. (1996). *Asertywność...* dz. cyt., s. 7.

²⁴ Tamże, s. 24.

²⁵ Aliberti, R., Emmons, M. (2006). *Asertywność...* dz. cyt., s. 55

²⁶ Rees, S., Graham, R. S. (1993). *Bądź sobą. Trening asertywności*, Warszawa: Książka i Wiedza, s. 15.

²⁷ Aliberti, R., Emmons, M. (2006). *Asertywność...* dz. cyt., s. 18.

²⁸ McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2002). *Sztuka skutecznego porozumiewania się*. Gdańsk: GWP, s. 125.

²⁹ Goryniak, M. (2011). Autentycznie asertywni. *Charaktery*, nr 10, s. 81.

w relacjach interpersonalnych, realizowana poprzez określone zachowania. Uczenie się stosowania metod asertywności jest procesem, który trwa przez całe życie i jest ściśle związany z rozwojem osobistym człowieka. Oczywisty staje się więc fakt, że treningu asertywności nie da się tylko „zaliczyć”, ani też spowodować, by ktoś stosował tę metodę rozwiązywania problemów bez bardzo osobistego przekonania o jej słuszności.

Do podstawowych strategii pomocnych w treningu zachowań asertywnych zaliczane są strategie scharakteryzowane poniżej

Zacięta płyta – stosowana podczas odmowy, gdy chcemy wytyczyć jasne granice w rozmowie z osobą, która nie przyjmuje do wiadomości naszej negatywnej odpowiedzi. To skuteczny sposób mówienia innym o naszych życzeniach, w momencie, gdy zaślepieni są własnymi. To strategia najbardziej użyteczna, gdy wyjaśnienia prowokują rozmówcę do rozpoczęcia bezsensownej kłótni. Technika składa się z pięciu kroków: 1) sprecyzowanie w myślach, czego dokładnie chcemy lub sobie nie życzymy; 2) sformułowanie krótkich, precyzyjnych, łatwych do zrozumienia stwierdzeń dotyczących naszych potrzeb; 3) wsparcie stwierdzenia mową ciała – komunikacją niewerbalną; 4) spokojne i stanowcze powtarzanie stwierdzenia tyle razy, ile będzie to konieczne; nie należy zmieniać treści komunikatu „zaciętej płyty”; 5) można wyrazić zrozumienie dla uczuć czy potrzeb rozmówcy, a następnie wrócić do treści „zaciętej płyty”.

Z treści na proces – przesunięcie uwagi z treści na proces wymaga ujawnienia tego, co czujemy lub myślimy w danej interakcji, w konkretnym momencie. Technika ta polega na tym, aby wypowiedzieć komentarz na temat tego, co dzieje się pomiędzy rozmówcami w sposób neutralny i bez emocji, by dana uwaga nie została odebrana jako atak.

Chwila na oddech – strategia ta, poprzez danie sobie czasu na odpowiedź, podjęcie decyzji, pozwala na uświadomienie naszych uczuć i potrzeb. Dzięki niej możemy się upewnić, że dobrze zrozumieliśmy drugą osobę, mamy czas na zanalizowanie komunikatu który otrzymaliśmy, możemy skupić się na swoich odczuciach, myślach oraz na tym, czego chcemy w danej sytuacji, a także możemy świadomie wpływać na sytuację, celem zwiększenia prawdopodobieństwa osiągnięcia ważnych dla nas priorytetów.

Odkładanie na później – technika ta jest szczególnie cenna, gdy interakcja jest zbyt bierna lub zbyt agresywna, a także w sytuacji, gdy potrzebujemy czasu na przemyślenie naszej odpowiedzi, decyzji. Bardzo ważne jest, by nie nadużywać tej techniki, a także nie korzystać z niej w celu uniknięcia trudnych sytuacji³⁰.

Dzięki rozwinięciu zdolności do obrony własnych racji i działania z własnej inicjatywy człowiek jest w stanie zmniejszyć stres i zwiększyć poczucie własnej wartości³¹. Głównymi przeszkodami w uznawaniu wartości własnej osoby są:³²

³⁰ McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2002). *Sztuka skutecznego...* dz. cyt., s. 139–143.

³¹ Bishop, S. (1996). *Asertywność...* dz. cyt., s. 20.

³² Aliberti, R., Emmons, M. (2006). *Asertywność...* dz. cyt., s. 16.

- brak wiary w posiadanie prawa do asertywności,
- obawa, niepokój, lęk przed byciem asertywnym,
- brak umiejętności skutecznej autoekspresji.

Na podstawie poczucia własnej wartości możemy interpretować wydarzenia, jednak owa interpretacja jest zawsze zniekształceniem faktów³³, bowiem każdy z nas ma określony poziom poczucia własnej wartości, zaś różnice w postrzeganiu zdarzeń są nieuniknione.

Opanowanie zachowań asertywnych korzystnie wpływa na rozwój osobowości. Powoduje wzmocnienie poczucia własnej wartości, zwiększa wiarę w siebie i swoje możliwości, a także ułatwia skuteczniejsze porozumiewanie się. W ćwiczeniu asertywności priorytetową rolę odgrywa pozytywne myślenie³⁴. Odpowiednia praca z monologiem wewnętrznym³⁵, która jest jednym z etapów doskonalenia umiejętności asertywnego zachowania, jest niezwykle pomocna w pokonywaniu stresu towarzyszącemu zmianom, wynikającym z obrania nowego sposobu reagowania i działania.

Asertywność jest zawsze świadomym wyborem określonego postępowania³⁶. Właściwe myślenie o asertywności to kluczowa sprawa. Myśli, przekonania, postawy i uczucia kształtują zachowania ludzi. Nasze myśli będą nieustającym źródłem asertywności, jeśli wyeliminujemy bezproduktywne myślenie³⁷.

Asertywne zachowanie:³⁸

- umożliwia autoekspresję,
- odznacza się respektowaniem praw innych osób,
- jest uczciwe,
- jest bezpośrednie i stanowcze,
- zrównuje obie strony i pozwala każdej z nich osiągnąć korzyści,
- jest werbalne, włączając w to sam komunikat (uczucia, prawa, fakty, opinie),
- jest niewerbalne, włączając w to styl komunikatu (kontakt wzrokowy, głos, postawa),
- jest adekwatne do osoby i sytuacji, niebędąc uniwersalnym,
- jest odpowiedzialne społecznie,
- jest wyuczone, a nie wrodzone.

Jednym z podstawowych powodów, dla których trudno ludziom zachowywać się asertywnie, jest fakt, iż utożsamiają oni krytykę z odrzuceniem. Zarówno bierne, jak i agresywne strategie radzenia sobie z krytyką mogą poważnie zaburzyć

³³ Za zniekształcenie faktów odpowiada nie tylko poczucie własnej wartości, ale także przekonania, inteligencja i forma komunikacji, kontekst społeczny, epoka historyczna, charakterystyczne cechy psychologiczne, stan zdrowia fizycznego i psychicznego oraz oczekiwania. W: M. Gianantonio, M. (2011). *Być asertywnym*. Kraków: eSPe, s. 20–21.

³⁴ Bishop, S. (1996). *Asertywność...* dz. cyt., s.19.

³⁵ Teliszewska, A. (2013). *Nauka...* dz. cyt., s. 50.

³⁶ Tamże, s. 20.

³⁷ Aliberti, R., Emmons, M. (2006). *Asertywność...* dz. cyt., s. 88.

³⁸ Tamże, s. 65.

relacje międzyludzkie. Asertywna odpowiedź na krytykę powinna opierać się na założeniu, iż to my sami jesteśmy ostatecznymi sędziami własnych uczuć, myśli, potrzeb i zachowań, a także jesteśmy odpowiedzialni za ich konsekwencje³⁹. Stosując asertywne narzędzia, powinniśmy dążyć do przekształcania konfliktów w kolejne doświadczenia rozwojowe.

Dokonując wyboru asertywnego postępowania, przejmujemy kontrolę nad swoim życiem. Bez względu na to, czy uzyskamy to, o co prosimy, lub czy osiągniemy zamierzony cel, mamy świadomość panowania nad sytuacją, własnymi odczuciami, poziomem stresu, a także wizerunkiem samego siebie⁴⁰.

Dzięki asertywności uświadomione błędy stają się okazją do rozwoju, a praca nad nią uczy oceny własnych możliwości przez pryzmat własnego potencjału. Trening asertywności uczy ponadto, iż przed agresją i niechęcią innych możemy skutecznie bronić siebie i swoją godność bez atakowania ich, ćwiczenie asertywności może nam także pomóc w radzeniu sobie ze zmianami w życiu⁴¹ i w relacjach międzyludzkich. Szczególnym sprawdzianem asertywności jest zdolność do obrony własnych praw i tożsamości, przy jednoczesnym respektowaniu słusznych praw i tożsamości innych osób⁴².

Bycie asertywnym przynosi dużo korzyści. Dzięki takiej postawie kontakty z innymi ludźmi stają się łatwiejsze i bardziej satysfakcjonujące. Rozpowszechnienie się szacunku i jasnych relacji między ludźmi prowadzi do zmniejszenia się ich stresu i polepszenia atmosfery. Wzrasta też skuteczność działania, bo osoby asertywne sprawniej komunikują się w zespole.

Im częściej będziemy stosowali w praktyce zachowania asertywne, tym większy będzie szacunek otoczenia do nas i nas samych do siebie, a przez to będzie również wzrastał nasz autorytet⁴³. Asertywność to wolność bycia po prostu sobą i danie sobie prawa do wyrażania własnego zdania⁴⁴. Ponadto, gdy sami będziemy prezentowali asertywne zachowanie, jest spora szansa, że również inni nauczą się tego od nas.

³⁹ McKay, M., Davis, M., Fanning, P. (2002). *Sztuka skutecznego...* dz. cyt., s. 135.

⁴⁰ Bishop, S. (1996). *Asertywność...* dz. cyt., s. 110.

⁴¹ Teliszewska, A. (2013). *Nauka...* dz. cyt., s. 49–50.

⁴² Dziewiecki, M. (2010). Wychowanie do asertywności. *Wychowawca*, nr 7–8, s. 11.

⁴³ Teliszewska, A. (2013). Wśród rodziców i kolegów. *Psychologia w Szkole*, nr 1, s. 31.

⁴⁴ Wróbel, A. (2011). *Asertywność na co dzień*. Warszawa: Wydawnictwo Samo Sedno.