

Tom 13/2021, ss. 259-276
ISSN 0860-5637
e-ISSN 2657-7704
DOI: 10.19251/rtnp/2021.13(11)
www.rtnp.mazowiecka.edu.pl

Marian Zdzisław Stepulak
Mazowiecka Uczelnia Publiczna w Płocku
ORCID: 0000-0002-5144-9217

Znaczenie asertywności w działalności zawodowej psychologa

The importance of asertivity in the professional activity of a psychologist

Streszczenie: Spośród wielu ważnych cech osobowości podstawowe znaczenie w codziennej aktywności zawodowej psychologa ma asertywność. Samo pojęcie „asertywność” jest często nadużywane i nie zawsze zrozumiałe. Można jednak przyjąć, iż zachowanie asertywne jest odmianą zachowań interpersonalnych wyrażających emocje, uczucia, postawy społeczne, opinie lub prawa osoby. Asertywność jest umiejętnością nabytą, której można się nauczyć. Osoba asertywna jest również nonkonformistyczna. Problematyka asertywności podejmowana jest w podejściu behawioralnym, kognitywnym oraz behawioralno-poznawczo-fenomenologicznym. Psychologowie w swojej pracy dosyć często stosują trening asertywności. Asertywność pomaga w zdobywaniu umiejętności adekwatnego porozumiewania się, negocjowania, otwartego komunikowania emocji i uczuć oraz nabywania osobowego szacunku dla innych. Asertywny psycholog potrafi kwestionować, rewidować i odrzucać teorie i koncepcje, które nie pozostają w zgodzie z konkretnymi faktami. Asertywność odgrywa dużą

rolę w terapii osób uzależnionych. Asertywny pacjent/klient jest w stanie łatwiej i szybciej osiągnąć umiejętność radzenia sobie, zwłaszcza w sytuacjach trudnych.

Słowa kluczowe: asertywność, asertywny pacjent/klient, asertywny psycholog, trening asertywności, zasady postawy asertywnej

Summary: Among the many important personality traits in the daily professional activity of a psychologist, assertiveness is of fundamental importance. The very term “assertiveness” is often overused and not always understood. However, it can be assumed that assertive behavior is a type of interpersonal behavior that expresses emotions, feelings, social attitudes, opinions or rights of a person. Assertiveness is an acquired skill that can be learned. An assertive person is also nonconformist. The issue of assertiveness is undertaken in the behavioral, cognitive and behavioral-cognitive-phenomenological approach. Psychologists quite often use assertiveness training in their work. Assertiveness helps in gaining the skills of adequate communication, negotiation, open communication of emotions and feelings, and gaining personal respect for others. An assertive psychologist is capable of questioning, revising, and rejecting theories and concepts that are inconsistent with specific facts. Assertiveness plays a big role in the treatment of addicts. An assertive patient / client is able to achieve the ability to cope easier and faster, especially in difficult situations.

Keywords: assertiveness, assertive patient/client, assertive psychologist, assertiveness training, principles of assertive attitude

Wprowadzenie

Asertywność powinna stanowić jedną z podstawowych cech osobowości psychologa. Właściwość ta pozwala na konsekwentną realizację zawodowych zadań i specjalistycznych przedsięwzięć. Asertywność stanowi również jedną z oznak dobrego zdrowia psychicznego. Potwierdzeniem tej tezy jest istnienie sześciu kryteriów zdrowia, do których można by zaliczyć:

- poczucie własnej wartości;
- psychologiczną integrację;
- autonomię osoby;
- zdolność do samorealizacji;
- społeczne przystosowanie;
- zdolność do realistycznego poznania [Chyrowicz, 2008, s. 54].

Oznacza to, że zadawalające efekty terapii i pomocy psychologicznej może osiągnąć zarówno psycholog, jak i pacjent asertywny. Najogólniej ujmując, pojęcie asertywności określa człowieka, który posiada umiejętność stanowczości, jest grzeczny oraz szanujący poglądy innych osób. Równocześnie nie pozwala na narzucanie sobie cudzej woli. Ważnym elementem asertywności jest także empatia i postawa nonkonformistyczna. Można przy tym mówić o następujących ujęciach asertywności:

- behawioralne;
- kognitywne;
- behawioralno-poznawcze-fenomenologiczne.

Asertywność określana jest w wielu opracowaniach w postaci konkretnych zasad. Psychologowie w swojej codziennej aktywności zawodowej prowadzą treningi asertywności. Prekursorem takich treningów był Adrew Salter. Psychologowie charakteryzujący się asertywnością potrafią łatwo dopasować swoje działania do sytuacji pacjenta/klienta. Dowodem skuteczności takiego postępowania są otrzymywane informacje zwrotne. W przypadku pacjenta i klienta asertywność jest raczej procesem, który kształtowany jest przez psychologa. Dotyczy to zwłaszcza osób uzależnionych oraz sytuacji kobiet, które w procesie własnej socjalizacji nabyły nieasertywnych wzorców zachowania.

Osoby uzależnione mają poważne trudności z asertywnością. Pierwsze kroki w terapii tych osób odnoszą się do zbudowania przekonania, iż pacjent uzależniony świadomie odkrywa, iż jest uzależniony, w następnych krokach procesu terapeutycznego musi nabierać asertywności w kontekście swoich decyzji o potrzebie zdrowienia i odnajdywania adekwatnej pozycji w społeczeństwie. Drugi kontekst terapii asertywności dotyczy kobiet, które w procesie własnej socjalizacji nabyły nieasertywnych wzorców zachowania. Przyczyn takiego stanu rzeczy należy upatrywać w postawach ich rodziców i wychowawców. Najczęściej dotyczy to rodziców, którzy przyjmują postawy autorytarne, dominujące, a czasami również narcystyczne. W tym kontekście można by mówić o zaburzonym procesie asertyw-

ności. Podjęte przez psychologa działania mają pomóc we właściwym ukierunkowaniu procesu socjalizacji przez odpowiedni trening asertywności.

Definicja asertywności i jej podstawowe zasady

Pojęcie asertywności posiada wiele znaczeń, często jest jednak nadużywane i nie do końca zrozumiałe. Asertywność pochodzi z języka łacińskiego (*assertivus*) i ma następujące znaczenia: twierdzący stanowczo, grzeczny, ale stanowczy, szanujący cudze poglądy, ale niepozwalający na narzucanie sobie cudzej woli. Angielski odpowiednik asertywności (*assert*) oznacza: stwierdzać, domagać się, dochodzić, dowodzić, zapewniać, twierdzić, utrzymywać z całą mocą. Asertywność to pojęcie często używane we współczesnej psychologii. Termin ten oznacza posiadanie i wyrażanie własnego zdania. Odnosi się również do bezpośredniego wyrażania emocji i postaw w granicach nienaruszających praw i psychicznego terytorium innych osób oraz własnych, bez zachowań agresywnych, a także obronę własnych praw w różnorodnych sytuacjach społecznych [Czyżowska, 2005, s. 31; Dybowska, 2014, s. 29-30; Stepulak, 2020, s. 39-40].

Według Association for Advancement of Behaviour Therapy określenie „zachowanie asertywne” odnosi się do zachowań interpersonalnych wyrażających uczucia, postawy, życzenia, opinie lub prawa osoby w sposób bezpośredni, stanowczy i uczciwy przy równoczesnym respektowaniu uczuć, postaw, potrzeb i opinii oraz praw drugiej osoby. Asertywność nie jest celem, ale jest narzędziem do lepszego i szybszego samorozwoju i samospełnienia. Jej rozumienie jako celu może prowadzić do osamotnienia i wyzbycia się emocji i uczuć, które stanowią nieodłączny składnik ludzkiej osoby [Stepulak, 2020, s. 39-40]. Asertywność jest umiejętnością nabytą, której można się nauczyć, wypracować.

Termin asertywność wchodzi w zakresy następujących pojęć:

- umiejętność wyrażania opinii, krytyki, potrzeb, życzeń, poczucia winy;
- umiejętność odmawiania w sposób nieuległy i nieraniący innych;
- umiejętność przyjmowania krytyki, ocen i pochwał;
- autentyczność;
- elastyczność zachowania;
- świadomość siebie (wad, zalet, opinii);
- empatia;
- stanowczość;
- umiejętność samooceny [Zubrzycka-Maciąg, 2016, s. 120-121; Reber, 2000, s. 59-59; Giannantonio, 2011; Stepulak, 2020, s. 39-40].

Osoba, która jest asertywna, ma konkretny, jasno określony cel. Kontroluje swoje emocje i uczucia, nie ulega manipulacjom, jest nonkonformistyczna. Posiada przy tym wypracowaną umiejętność sprecyzowania własnych oczekiwań i informowania innych, jak pragnie być traktowana. Osoba asertywna nie ignoruje jednak emocji, potrzeb i dążeń innych ludzi. Posiada zdolność do realizacji celów pomimo negatywnych nacisków zewnętrznych, racjonalnie dba o własne interesy i równocześnie uwzględnia interesy innych osób [Krzemionka, 2017, s.31-32; por. Sęk, 2005]. Asertywność jest obok empatii podstawową właściwością inteligencji emocjonalnej. Zachowanie asertywne oznacza korzystanie z osobistych praw bez naruszania praw innych osób i instytucji. Przyjęcie postawy asertywnej oznacza ukształtowanie adekwatnego do rzeczywistości obrazu własnej osoby. Osoby asertywne stawiają sobie realistyczne cele, które pozwalają im na wykorzystanie swoich osobowościowych zasobów. Równocześnie nie podejmują się realizacji zadań zbyt trudnych. Takie zachowanie chroni te osoby przed rozczarowaniem i krytyką otoczenia społecznego [Poprawa, 2000, s. 105-121]. Asertywność polega także na tym, iż osoba zdolna jest do ujawniania innym siebie, wyraża odważnie swoje myśli, uczucia, potrzeby. Dokonuje tego w sposób uczciwy, bezpośredni, bez lęku. Akceptuje przy tym swoje ograniczenia, niezależnie

od tego, czy w konkretnej sytuacji udało się jej odnieść sukces, czy ponieść porażkę.

Osoba asertywna jest w stanie powiedzieć stanowcze nie, potrafi zażądać czegoś, co jej się należy, nie boi się oceny, krytyki, a nawet odrzucenia. Będąc w centrum społecznego zainteresowania, potrafi działać bez destruktywnego lęku. Dostrzega i akceptuje zmiany w sobie i innych [Stepulak, 2020, s. 39-41; por. Townend, 2002]. Posiada umiejętność porozumiewania się z innymi, potrafi też dochodzić swych praw i skutecznie je egzekwować.

Problematyka asertywności podejmowana jest w kilku podejściach psychologicznych. Jednym z nich jest ujęcie behawioralne. Asertywność rozumie się jako zespół wyuczonych umiejętności, sprawności, nawyków reagowania w różnych sytuacjach społecznych. Zdobyte umiejętności asertywne dotyczą:

- umiejętności ekspresyjnych;
- interpersonalnych;
- zadaniowych.

Innym podejściem wobec problemu asertywności jest ujęcie kognitywne. Podstawowe znaczenie mają w tym przypadku czynniki poznawcze. Asertywność dotyczy specyficznego sposobu myślenia, który jest jednocześnie głęboko powiązany z poczuciem własnej godności i szacunkiem do samego siebie, ale również ma odniesienia kulturowe [Biela, 2018, s. 127]. Trzecim podejściem ważnym w procesie adekwatnego rozumienia asertywności jest ujęcie behawioralno - poznawczo - fenomenologiczne [Lewicka-Zelent, Trojanowska, 2012, s. 105-123]. Według tej koncepcji asertywność obejmuje takie wymiary, jak: a) adekwatną wiedzę osoby o możliwych sposobach autoekspresji i radzenia sobie w różnych sytuacjach społeczno - kulturowych; b) zespół zdolności składających się na kompetencję społeczną osoby i odnoszących się do umiejętności ekspresyjnych, interpersonalnych oraz zadaniowych; c) gotowość poznawczą i afektywną określoną przez specyficzną strukturę przekonań osobistych i powstające na jej bazie procesy poznawczo-afektywne [Stepulak, 2020, s. 41].

W codziennej aktywności człowieka można wyróżnić trzy podstawowe typy zachowań:

- Uległość to postawa, która charakteryzuje się godzeniem się na wszystko, co wynika z odczuwania strachu przed stratą relacji z osobą znaczącą.
- Agresja jest przeciwwagą uległości, oznacza ona bowiem brak zgody na cokolwiek. W tym aspekcie obie postawy są negatywne, ponieważ uległość prowadzi do utraty szacunku, a agresywność zamyka pole do podjęcia osobowego dialogu.
- Asertywność nie oznacza umiejętności mówienia „nie”. Jest to raczej umiejętność podejmowania negocjacji, dochodzenia do kompromisu i okazywanie szacunku drugiej osobie [Aneta Wątor, 12 zasad asertywności, sukcespisanyszminka.pl/jak-być-asertywna-12-zasad/, dostęp: 12.08.2021].

Postawę asertywności można ująć w 12 fundamentalnych zasadach:

1. Należy prosić o to, czego chcę, lecz nie wymagać tego, kiedy pojawią się obiektywne przeszkody.
2. Mieć i wyrażać swoje zdanie. Osoba posiadająca autonomię myślenia ma także prawo do własnych przekonań. Partner komunikacji może myśleć inaczej, ale nie oznacza to, że nasze zdanie się nie liczy i nie można go wyrażać.
3. Podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje. Każdy ma prawo podejmować decyzje. Jednak w momencie, gdy zostanie popełniony błąd, należy zastanowić się, jaką, gdyby pojawiła się druga szansa, decyzję warto by podjąć w tej sprawie, aby nie doznać porażki.
4. Przyjąć postawę „Nie wiedzieć, nie znać, nie rozumieć”. Osoba asertywna nie ma recepty na onnipotencję. Asertywność zaś pozwala jej komunikować, że czegoś nie jest pewna i że potrzebuje pomocy.
5. Mieć świadomość prawa do swojej prywatności. Oznacza to, iż taka osoba ma prawo decydować o sobie i jeżeli

rzeczywiście potrzebuje odpoczynku, komunikowanie tej potrzeby nie jest niczym złym.

6. Decydować, czy chce się angażować w problemy innych ludzi. Chodzi o przejęcie kontroli nad podejmowanymi czynnościami. Ważne jest przy tym rozmawianie o konstruktywnych rozwiązaniach, a nie narzekanie. W ten sposób człowiek asertywny szanuje swój czas.
7. Zmieniać się i korzystać ze swoich praw. Tę postawę należy rozumieć jako dokonywanie zmian i podejmowanie stałej, systematycznej nauki. Człowiek, który rezygnuje z tych działań przegrywa konkurencję i obniża swoją wartość.
8. Popęłniać błędy. Każdy z nas ma prawo popełniać błędy, jednakże ważne jest przyznawanie się do tego. Istotne jest wyciąganie pewnych wniosków i projektowanie trwałych pozytywnych zmian.
9. Odnosić sukcesy. Nie jest łatwo odnieść spektakularny sukces. Człowiek czasami nie odnosi sukcesów, ponieważ nie wierzy w siebie i nie zdaje sobie sprawy z tego, że ma prawo do tego.
10. Zmieniać zdanie. Asertywny człowiek ma prawo zgodzić się na coś, ale może tę decyzję na nowo przemyśleć i swoje zdanie zmienić.
11. Żyć swoim życiem i decydować się na to, co i kogo do niego zapraszam. Należy szukać ludzi, przy których można się rozwijać. Osób, które wierzą w możliwości człowieka asertywnego i motywują go. Traktuje swoje życie jak ogród. Toksyczni ludzie mogą w nim być chwastami. Człowiek asertywny ma mieć świadomość, iż tylko Ty możesz podjąć decyzję, jak Twój ogród będzie wyglądać.
12. Pozwalać sobie na robienie rzeczy, na które ma się ochotę. Motywem takiego rodzaju działania jest przekonanie, że jest się dla siebie najważniejszą osobą [Aneta Wątor, 12 zasad asertywności, [sukcespisanyszminka.pl/jak-być-asertywna-12-zasad/](https://sukcespisanyszminka.pl/jak-byc-asertywna-12-zasad/), dostęp: 12.08.2021].

Powyższe zasady są pewnego rodzaju wskazówkami w pracy nad kształtowaniem własnej asertywności.

Trening asertywności

Psychologowie w ramach swojej aktywności zawodowej prowadzą m.in. trening asertywności. Potrzeba prowadzenia takiego treningu realizowana jest po dokonaniu procesu diagnostycznego pacjenta, kiedy psycholog ma całkowite przekonanie. Trening asertywności (*assertiveness training*) może przynieść osobie potrzebującej wiele korzyści, pomóc w staraniu o stanie się osobą autentyczną, dbającą o realizację własnych, życiowych celów. Treningi asertywności mogą jednak przynieść negatywne skutki, kiedy zostanie przekroczony optymalny poziom asertywności. Mogą bowiem rozwijać się postawy egoistyczne i narcystyczne. W efekcie może prowadzić to do nadużywania swoich praw kosztem innych osób [por. Król-Fijewska, 1993]. Niestety zdarza się czasami, iż mało kompetentny profesjonalista zachęca pacjenta/klienta do takich postaw, które mają eliminować konkurencję, a przez to mają podnieść dobre samopoczucie i podwyższyć dobrostan psychiczny. Właściwa asertywność odgrywa istotne znaczenie w relacjach małżeńskich, rodzinnych, zawodowych i społecznych. Asertywność pomaga również w zdobywaniu umiejętności adekwatnego porozumiewania się, negocjowania, otwartego komunikowania emocji i uczuć, pragnień, potrzeb i nabywania szacunku dla innych. Asertywność nie jest zdolnością wrodzoną. Jest raczej zestawem umiejętności, których można się nauczyć, takich jak mówienie „nie”, obrona własnego terytorium psychologicznego, zamiana oceny na opinię czy reagowanie na krytykę. Prekursorem treningu asertywności był Andrew Salter (9 maja 1914 – 6 października 1996 roku). Uznawany był za twórcą terapii odruchów warunkowych, wczesnej formy terapii behawioralnej, która kładła nacisk na zachowania asertywne i ekspresyjne jako sposób na zwalczanie hamujących cech osobowości, które według Saltera były fundamentalną przyczyną większości ner-

wic. Opracował on kilka podstawowych grup technik treningu asertywności:

- a) zachęcanie do wyrażania uczuć w mowie (*feeling talk*) i mimice (*facial talk*);
- b) uczenie wyrażania własnego poglądu i stanowiska odmiennego;
- c) uczenie umiejętności właściwego używania zaimka „ja”;
- d) przyjmowanie ocen, pochwał krytyki oraz umiejętność reagowania na nie;
- e) umiejętne wyrażanie odmowy i niezgody – szczególnie w sytuacji szkodliwego nacisku wobec podjęcia zachowań destruktywnych;
- f) zachęcanie do zachowań spontanicznych [Stepulak, 2020, s. 41; por. Salter, 1949].

Głównym zadaniem treningu asertywności jest redukcja agresywnego i submisyjnego zachowania oraz modelowanie gotowości do przejawiania zachowań asertywnych w różnych sytuacjach społecznych. Treningi asertywności stały się bardzo popularne w latach 70. i 80. XX wieku. Najpierw były wykorzystywane w pracy terapeutów w kontakcie z osobami nieśmiałymi lub znerwicowanymi. Współcześnie treningi te są wykorzystywane jako metoda szkolenia profesjonalistów w tych dziedzinach, gdzie relacje interpersonalne mają bardzo istotne znaczenie. Asertywność rozumiana jest również jako jeden z wyznaczników zdrowia psychicznego człowieka. Służy ona w przewyciężaniu wszelkiego rodzaju lęku, budowaniu zdolności samokontroli oraz kształtuje umiejętność skutecznego i konstruktywnego funkcjonowania interpersonalnego [Stepulak, 2020, s. 40-41; por. Poprawa, 2001, 2017; Harris, 2009]. Trening asertywności należy prowadzić wyłącznie wtedy, kiedy zachodzi właściwa okoliczność, w innych okolicznościach nie można go realizować.

Asertywny psycholog

W codziennej aktywności zawodowej psychologa niezbędną cechą jest asertywność. Bardzo ważnym elementem asertywności psychologa jest przyjmowanie postawy krytycznej; „w swojej działalności profesjonalnej (...) szanuje poglądy autorytetów naukowych, ale wyżej niż autorytety stawia rzeczowe argumenty (...) dostosowuje stanowczość swych wypowiedzi do stopnia ich uzasadnienia” [Dobre obyczaje w nauce, 1994, pkt. 1.8]. Psychologa powinna zatem charakteryzować stała gotowość do kwestionowania, rewidowania i odrzucania teorii, nawet będącej jego własnym dorobkiem, jeśli konkretne fakty jej zaprzeczają. Asertywność stoi w sprzeczności z autokratycznym stosunkiem do współpracowników oraz pacjentów i klientów. Psycholog pracujący w zespole badawczym czy diagnostyczno-terapeutycznym dba o wewnętrzną wymianę informacji w każdej fazie pracy. Pielęguje osobiste relacje interpersonalne w zespole i kreuje w nim atmosferę życzliwego koleżeństwa [Dobre obyczaje w nauce, 1994, pkt. 3.6]. Zdaniem Lindeenfiel-da [1994] asertywność oznacza postawę otwartości, skuteczności, naturalności i wrażliwości etycznej.

W Kodeksie Etyki Zawodu Psychologa czytamy: „Podejmując badania z udziałem ludzi, psycholog starannie rozważa zgodność planowanego przedsięwzięcia z ogólnymi zasadami etyki zawodowej (...) Osoby pracujące pod czyimś kierunkiem również ponoszą odpowiedzialność za stronę etyczną badań, w tym zakresie, w jakim zależy to od ich własnych decyzji” [nr 31].

Według przeprowadzonych badań wykonywanie profesji psychologa jako zawodu zaufania społecznego łączy się z nie-naganną postawą moralną i etyczną (zgodziło się z tym 89% badanych), przestrzeganiem kodeksu etyki zawodowej (87%) i przestrzeganiem tajemnicy zawodowej (87%). 86% badanych stwierdza, iż praca wykonywana przez przedstawicieli zawodów zaufania społecznego powinna mieć ogromne znaczenie społeczne. Osoby uczestniczące w badaniach oczekują również

od psychologów wysokich kwalifikacji zawodowych z egzaminem weryfikującym umiejętności, zdawanym po zakończeniu studiów (76%) i co kilka lat w trakcie wykonywania zawodu (73%), a także wysokiej jakości usług psychologicznych (88%) [Bednarek, 2016, s. 26-27]. Psycholog podejmuje działalność w obszarze psychologii szkolnej. Profesjonalista ma obowiązek pracy nad rozwijaniem asertywności u uczniów, ale nie może zapominać o kształtowaniu własnej asertywności [Zubrzycka-Maciąg, 2001, s. 143-164].

Asertywność psychologa ma bardzo duże znaczenie w sytuacji zawierania kontraktu na udzielanie pomocy psychologicznej. Kontrakt ten, czyli rodzaj obopólnej umowy zawartej pomiędzy psychologiem a pacjentem czy klientem zawiera następujące elementy:

- wspólne określenie celu interwencji;
- odniesienie do indywidualnych potrzeb i zasada zgodnych ze sztuką doboru metod pracy;
- określenie planowanego czasu interwencji i kryterium zakończenia (liczba spotkań, czas trwania, osiągnięcie efektu lub brak postępu);
- przedstawienie planu klientowi/pacjentowi i ustalenie wynagrodzenia oraz zasad płatności;
- przedstawienie obowiązujących zasad etycznych, przede wszystkim takich jak: tajemnica zawodowa i jej ograniczenia, zakaz relacji seksualnych, szacunek dla indywidualności i światopoglądu pacjenta/klienta, upewnienie się, że nie zachodzi złożoność relacji;
- poinformowanie o ewentualnym zaangażowaniu stron trzecich;
- upewnienie się, że klient/pacjent rozumie i akceptuje propozycję psychologa oraz uzyskanie świadomej zgody [Bednarek, 2016, s. 217-218].

W tym kontekście bardzo wyraźnie zaznacza się konieczność asertywności psychologa udzielającego wszechstronnej pomocy psychologicznej.

Asertywny pacjent i klient

Szczególnym rodzajem pracy psychologa jest kształtowanie asertywności pacjenta i klienta. Specyficznym polem dla kształtowania asertywności pacjenta jest uczestnictwo w psychoterapii dla osób uzależnionych. Do psychologa przychodzą różni ludzie, których można by podzielić na trzy grupy:

- Pacjenci/klienci zgłaszający się samodzielnie z przyczyn niezwiązanych z uzależnieniem. Wiele prób wstępnego diagnozowania trudności, bądź prób „uświadomienia pacjentowi problemu czy choroby” ma miejsce wtedy, gdy ten próbuje negocjować rozpoznanie lub biernie się z nim zgadza. Jest to sytuacja, w której pacjent/klient jest mało asertywny, co oznacza, iż jest mało zdecydowany, a nawet uległy.
- Osoby zgłaszające się samodzielnie ze względu na naciski otoczenia. Tego rodzaju nacisku z powodu uzależnienia alkoholowego pochodzą m.in. od rodziny, pracodawców i sądu. Ten przymus połączony jest zwykle z uczuciem wstydu i ogromnego upokorzenia. Pacjent/klient w tym kontekście neguje swój problem i ucieka do tematów zastępczych. W czasie terapii może stawiać opór. Ten stan rzeczy absolutnie nie wskazuje na postawę asertywności.
- Osoby zgłaszające się z osobą „motywiącą”. Osoba towarzysząca z zasady przejmuje inicjatywę, obwiniając osobę uzależnioną, zarzucając jej złą wolę lub żądając od psychologa/terapeuty potwierdzenia własnej diagnozy problemu czy też potępienia osoby uzależnionej. Psychologowie prowadzący terapię traktują zachowanie osoby motywującej w kategoriach współuzależnienia i przekonują ją, aby sama poddała się terapii. Efektem tego jest szok i odrzucenie współpracy osoby współuzależnionej z psychoterapeutą. Rozwiązaniem tego problemu jest uświadomienie uzależnionemu pacjentowi, że samodzielne leczenie i zdecydowanie się na terapię pozwoli na bu-

dowanie własnej motywacji i osiągnięcie sukcesu terapeutycznego również w aspekcie asertywności.

- Osoby zgłaszające się z własnej, autonomicznej motywacji. Aktywność zawodowa psychologa jest w tym przypadku niesłuchanie ułatwiona. Pacjent/klient bowiem wyraża szczerą ochotę do współpracy, aby osiągnąć naczelny cel - wyzdrowienie. W takim przypadku może mówić o postawie asertywnej [Stepulak, 2014, s. 188-189].

Bardzo ważnym elementem budowania asertywności pacjenta/klienta jest ufność, która przynależy również do cnoty nadziei, ponieważ sama nazwa ufność oznacza nadzieję i jest równocześnie wyrażeniem postawy wiary nakierowanej na przyszłość. W tym momencie pojawia się oczekiwanie podtrzymujące pewność. Ufność wnosi w nadzieję specyficzną moc, dlatego podobnie jak nadzieja, staje w opozycji wobec bojaźni. Człowiek asertywny w takiej sytuacji bazuje na klarownym rozpoznaniu sił i środków, którymi można dysponować [Stepulak, 2007, s. 22].

Współcześnie w środowiskach aktywnych feministek rodzi się przekonanie, że kobiety przechodzą socjalizację wspierającą nieasertywne wzorce zachowania. Takie wzorce są często niekorzystne w sytuacjach interpersonalnych. W tym kontekście asertywność nazywana jest asertywną facilitacją zachowań. Asertywność w tym przypadku odgrywa wielką rolę nie tylko w codziennej aktywności psychologa, która związana jest z pacjentem/klientem, ale również w procesie podnoszenia własnych kompetencji zawodowych i kwalifikacji moralnych. Udzielając pomocy psychologicznej osobom z trudnościami, psycholog musi jawić się jako osoba czytelna, zdecydowana, kompetentna i asertywna [Stepulak, 2020, s. 41-42]. Dla uczestniczących w terapii pacjentów/klientów psycholog staje się osobowym wzorcem do naśladowania. Psychologowie prowadzą również treningi asertywności dla osób zajmujących się sprawowaniem kierownictwa nad grupami osób i prowadzących działalność menadżerską [por. Król-Fijewska, Fijewski, 2000]. Pacjent/klient uczestniczący w sesjach terapeutycznych, kształtując

własną asertywność, zdobywa także umiejętność odpowiedniego traktowania psychologa [por. Stolarczyk, 2010]. Asertywny pacjent/klient jest w stanie łatwiej i szybciej osiągnąć pewne umiejętności radzenia sobie, zwłaszcza w sytuacjach trudnych. Jest również w stanie nawiązać adekwatne relacje interpersonalne nie tylko z psychologiem ale z każdą inną osobą.

Zakończenie

Problematyka asertywności we współczesnej psychologii jest podejmowana dosyć często, dokonuje się to na poziomie tworzenia nowych teorii i koncepcji oraz w codziennej praktyce psychologicznej. Zagadnienie asertywności należy do problemów stosunkowo nowych. Hasła „asertywność” nie można znaleźć w starszych encyklopediach, leksykonach czy słownikach psychologicznych. W języku potocznym dosyć często asertywność rozumiana jest jako postanowienie. Pięknie pisał o tym poeta ks. Jan Twardowski: „Postanawiam pracować nad tym, żeby się pozbyć byka retoryki, wazeliny stylizacji, galanteryjnych pauz, wypudrowanej składni, lirycznego śmietnika, żeby zimą przykłęknąć i przynieść Ci niewykwalifikowaną ręką baranek śniegu” [Twardowski, 2007, s. 185]. Postanowienie dotyczy wielu rozmaitych kwestii, ale również i tej, którą nazywamy stanowczością, a to z kolei jest elementem asertywności. W codziennym funkcjonowaniu człowiek przyjmuje w zasadzie trzy typy zachowań, takich jak: uległość, agresja oraz asertywność. W tym przypadku oznacza ona umiejętność podejmowania negocjacji, dochodzenia do kompromisu i okazywania szacunku drugiej osobie. Badacze postawę asertywności ujmują w 12 fundamentalnych zasadach. Psychologowie w ramach swojej działalności zawodowej prowadzą trening asertywności. Technika ta może pomóc pacjentowi stać się osobą autentyczną, dbającą o realizację własnych, życiowych celów. Może jednak przynieść także negatywne skutki, kiedy zostanie przekroczony optymalny poziom asertywności. Trening asertywności redukuje agresywne i submisyjne zachowania.

Asertywny psycholog dostosowuje stanowczość swoich wypowiedzi do stopnia ich uzasadnienia. Asertywność oznacza również przyjmowanie postawy otwartości, skuteczności, naturalności oraz wrażliwości etycznej. Istnieje wiele okoliczności, w których należy zająć się kształtowaniem asertywności u pacjenta/klienta. Ze względu na ograniczone ramy niniejszego artykułu zostały uwzględnione sytuacje stosowania treningu asertywności w przypadkach uzależnienia alkoholowego oraz kobiet mających trudności wynikające z procesu socjalizacji.

Bibliografia

- Bednarek D., 2016. *Zawód psycholog. Regulacje prawne i etyka zawodowa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Biela A., 2018. *Idź Radziszewski. Charyzmatyczny psycholog*. Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Chyrowicz B., 2008. *Etyka psychologiczna: jeszcze jedna etyka?* w: J. Brzeziński, B. Chyrowicz, W. Poznaniak, M. Topelitz-Winiewska (red.), *Etyka zawodu psychologa*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Czyżowska D., 2005. *Asertywność*, w: J. Siuta (red.), *Słownik psychologii*. Kraków: Wydawnictwo Zielona Sowa.
- Dobre obyczaje w nauce*. Warszawa 1994: Komitet Etyki w Nauce przy Prezydium Polskiej Akademii Nauk.
- Dybowska E., 2014. *Asertywność*, w: J. Karbowniczek (red.), *Mały leksykon pedagoga wczesnoszkolnego*. Warszawa: Instytut Wydawniczy ERICA.
- Giannantonio M., 2011. *Być asertywnym*. Kraków: eSPe.
- Harris T. A., 2009. *Ja jestem OK – Ty jesteś OK*. Wyd. 1. Warszawa: REBIS.
- Król-Fijewska M., 1993. *Trening asertywności*. Wyd. 1. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości, Polskie Towarzystwo Psychologiczne.
- Król-Fijewska M., Fijewski P., 2000. *Asertywność menedżera*. Wyd. 1. Warszawa: Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne.
- Krzemionka D., 2017. (oprac.). *Słownik pojęć psychologicznych*. Kielce: Wydawnictwo CHARAKTERY.
- Lewicka-Zelent A., Trojanowska E., *Poziom asertywności wychowanków schroniska dla nieletnich*, „Niepełnosprawność”, 2012, nr 8.

Lindeenfield G., 1994. *Asertywność czyli jak być otwartym, skutecznym i naturalnym*. Łódź: Wydawnictwo: RAVI.

Polskie Towarzystwo Psychologiczne. 1992. *Kodeks Etyczno-Zawodowy Psychologa*. Warszawa.

Poprawa R., 2000. *Co znaczy być asertywnym?* w: B. Kaja (red.), *Wspomaganie rozwoju. Psychostymulacja i psychokorekcja*. T 2. Bydgoszcz: Wydawnictwo Akademii Bydgoskiej, s. 106-121.

Poprawa R., 2001. *Asertywność – osobisty zasób zmagania się ze stresem w relacjach interpersonalnych*, w: G. Dolińska – Zygmunt (red.), *Podstawy psychologii zdrowia*. Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Poprawa R., 2017. *Główne założenia, zasady i procedury asertywnego radzenia sobie w życiu*. Materiały do treningu. Wrocław: Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego.

Reber A. S., 2000. *Słownik psychologii*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe S.C. SCHOLAR.

Salter A., 1949. *Conditioned reflex therapy*. New York: Creative Age Press.

Sęk H., 2005. *Wprowadzenie do psychologii klinicznej*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Stepulak M. Z. 2007. *Psycholog jako zawód zaufania społecznego*. Lublin: Towarzystwo Naukowe KUL.

Stepulak M. Z., 2014. *Tajemnica zawodowa psychologa*. Lublin: Innovatio Press Wydawnictwo Naukowe Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji.

Stepulak M. Z., 2020. *Asertywność*, w: M. Z. Stepulak. *Leksykon etyki zawodu psycholog*. Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego, s. 39-42.

Stolarczyk B., 2010. *Naucz ich, jak mają Cię traktować! Praktyczny podręcznik asertywności*. Gliwice: Helion.

Townend A., 2002. *Jak doskonalić asertywność*. Wyd. 1. Poznań: Zysk i S-ka.

Twardowski J., 2007. *Budzić nadzieję. Abecadło dziewięćdziesięciolatka*. Warszawa: Oficyna Wydawnicza ASPRA-JR. Dom Wydawniczy Bellona.

Zubrzycka-Maciąg T., 2016. *Asertywność*, w: K. Chałas, A. Maj (red.), *Encyklopedia aksjologii pedagogicznej*. Radom: Polskie Wydawnictwo Encyklopedyczne, s. 120-124.

Zubrzycka-Maciąg T., 2001. *Rozwijanie asertywności u uczniów*, w: D. Wosik-Kawała, T. Zubrzycka-Maciąg (red.), *Kompetencje diagnostyczne i terapeutyczne nauczyciela*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

Strony internetowe

[Aneta, Wątor, 12 zasad asertywności, [sukcespisanyszminka.pl/jak-być-a-sertywna-12-zasad/](https://sukcespisanyszminka.pl/jak-byc-a-sertywna-12-zasad/), [dostęp: 12.08.2021].