

ASSZERTIVITÁS

Dr. Felleginé Takács Anna
Semmelweis Egyetem ÁOK,
Klinikai Pszichológia Tanszék
Szakképzés III. évfolyam
2017



ASSZERTÍV VISELKEDÉS



Lehetővé teszi, hogy az egyén saját érdekei szerint cselekedjen, túlzott szorongás nélkül álljon ki a jogaiért és azokat úgy érvényesítse, hogy mások érdekeire is tekintettel legyen

(Alberti és Emmons '74)

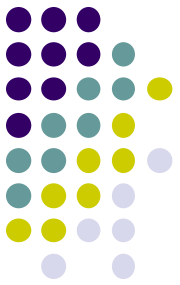
ALAPELVEK



Konstruktív egyenlőség elve: mások érzéseit, igényeit, jogait és a magunkét egyaránt tiszteletben tartó magatartás

Konstruktív együttműködés elve: felelősségvállalás saját igényeink kielégítéséért miközben segítjük mások igényeinek az érvényesítését is

ÖNÉRVÉNYESÍTÉSI FORMÁK



AGRESSZÍV

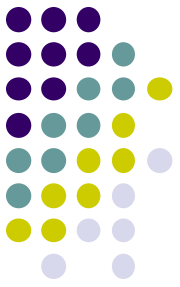
MANIPULATÍV

PASSZÍV

PASSZÍV – AGRESSZÍV

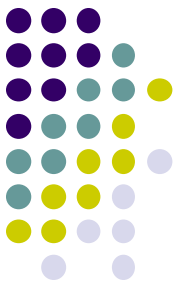
ASSZERTÍV

AGRESSZÍV (erőszakosan)



- Önérvényesítés mások kárára – úgy juttatja érvényre akaratát, hogy közben megsérti mások jogait
- Véleményét tényként, létező igazságként közli
- Érzelmeiben, akaratában őszinte, de haragja, dühe félelmetes a másik számára (későbbiekben büntudat jelenik meg)
- Dominancia és kontroll a másik felett – magasabbrendűségét úgy tartja fenn, hogy másokat leértékel
- Erős hang, kiabálás, kevés/vagy merev szemkontaktus, erős támadó gesztusok,

MANIPULATÍV (ravaszkodva)



- Önérvényesítése manifeszt formában passzív, rejtetten azonban agresszív: mások kárára, a másik jogait sértő módon juttatja érvényre akarátát
- Érzelmeiben, akarátában, véleményében őszintétlen, kerüli a nyílt kommunikációt
- Dominanciát és kontrollt úgy szerez a másik felett, hogy a háta mögött a másikat kritizálja, hibáztatja – észrevétlenül saját céljai felé irányítja az embereket és a helyzeteket
- Passzív ellenállás mások igényeivel szemben, szarkazmus, nem verbális módok (némaság, sötét pillantás, késés..) jellemző

PASSZÍV (kiszolgáltatottan)



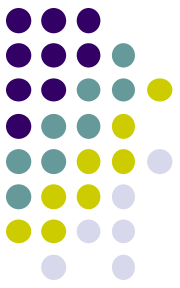
- Önérvényesítés a saját kárára – igényeinek a háttérbe szorítása, alárendelő, elkerülő viselkedés, hagyja, hogy mások szükségletei érvényesüljenek
- Véleményét nem vállalja, átengedi a döntést másoknak, kerüli a súrlódást, reméli, hogy mások kitalálják a gondolatait
- Gátolt, szorongó, csalódott, tehetetlennek érzi magát – alig van hatással a környezetére
- Kommunikációja nem őszinte, tétova, hezitáló mondatfűzés, szemkontaktust kerüli, kínos nevetgélés, zárt gesztusok

PASSZÍV - AGRESSZÍV



- Az önérvényesítés tartós gátoltsága következtében gyakran ideges, feszült, lehangolt, megbántott
- Váratlan kitörések jelentkeznek – indulati, hangulati, akarati fordulat
- Agresszív önérvényesítésbe csap át
- Gyakori, hogy a külvilág felé passzív, magánéletében követelőző –agresszív viselkedés jellemző (vagy fordítva)

ASSZERTÍV (magabiztosan)



- Hatékony önérvényesítés – úgy juttatja érvényre akaratát, hogy mások érdekeit, igényit, jogait is igyekszik megérteni, tisztelni
- Őszintén, nyíltan képviseli saját szükségleteit
- Erényeit és gyengeségeit egyaránt beismeri
- Vállalja érzéseit, véleményét, akkor is, ha az konfliktusokkal járhat; törekszik a vereségmentes megoldásokra
- Tudomásul veszi, nem más, ő felelős azért ami vele történik
- Kommunikációja világos, érthető, a véleményt és a tényeket megkülönbözteti, képes alternatív megoldásokat is figyelembe venni, figyelmesen meghallgatja a másikat, gesztusai nyitottak

Asszertív kommunikáció lépései



I. A másik meghallgatása

II. Asszertív jogok szerint való gondolkozás

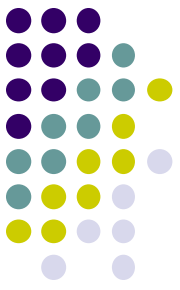
III. Önmagunk kifejezése

I. A MÁSIK MEGHALLGATÁSA

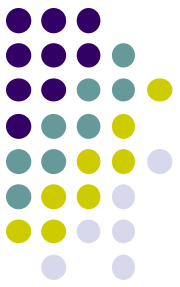


- Hívószavas kérdések feltevése
- Lehetőleg csendben végighallgatni a másikat
- Parafrazeálás
- Az elhangzottak összefoglalása
- Törekvés a másik pontos megértésére (nem az egyetértésre)
- Érdeklődő testtartás, szemkontaktus

Rossz hallgatási szokások



- Érdektelen hallgató (*lusta követni a párbeszédet*)
- Álhallgató (*mímeli a hallgatást*)
- Külsőségekre koncentráló hallgató
- Szorongó hallgató (*„torkában dobog a szíve”*)
- Bevetésre váró hallgató (*türelmetlen, közbeszól*)
- Egocentrikus hallgató (*saját gondolataira koncentrál*)
- Versengő hallgató (*számolja hányszor van nála a szó; a másik sebezhető pontjait keresi; elkapott fonalat nem engedi*)
- Opponáló hallgató (*ellenvetéseit fogalmazza*)



Jó hallgató

- Tiszteletet érez beszélgetőpartnere iránt
- Türelmes, időt hagy a beszélőnek
- Első szótól az utolsóig végighallgatja partnerét
- Fejbólintással, egy-egy közbevetett szócskával mértéktartóan visszajelez
- Tartalomra koncentrál
- Röviden összefoglalja a hallottakat

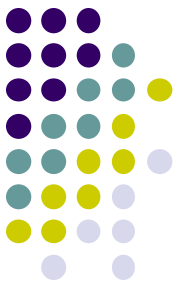
II. ASSZERTÍV JOGOK SZERINT VALÓ GONDOLKODÁS



- Tisztában vagyok saját jogaimmal
- Tisztázom milyen területeken tudok fejlődni
- Tisztában vagyok a másik jogaival
- Tisztázom, mely területeken sértem mások asszertív jogait

ASSZERTÍV JOGOK

Jogom van / és **a másiknak is joga van**



- **Véleményt** formálni saját értékítélet alapján
- **Érzéseimnek** hangot adni
- **Kérni**
- **Kérdezni**, szólni ha nem értek valamit
- Igent vagy **nemet mondani** önálló döntés alapján
- **Meggondolni** magam
- **Hibázni**
- Érzéseim szerint cselekedni, **ne a megfelelés** miatt
- **Nem** magamra venni **mások gondját**
- Tiszteletben tartásák, hogy **értelmes lény** vagyok



III. ÖNMAGUNK KIFEJEZÉSE

- 1.sz.1sz.-ben fejezzük ki magunkat / énközlések
- Érzelmeink, igényeink szorongásmentes vállalása
- Tárgyilagos véleményformálás,
- Nyíltan kérni, kérdezni
- Nemet mondani, ha azt érezzük