



**АГРЕССИВНЫЙ**



**ПАССИВНЫЙ**



**АССЕРТИВНЫЙ**



Ассертивностью называют проявление вежливой настойчивости. Под ассертивным поведением понимают позитивное поведение человека, демонстрирующего самоуважение и уважение к другим. Человека слушающего, понимающего и пытающегося достичь компромисса.

Вы защищаете Ваши собственные права, выражаете Ваши мысли и чувства прямо, честно и открыто средствами, уважающими права других.

Ассертивный человек действует без ненужного беспокойства или чувства вины.

Ассертивные люди уважают себя и других людей и отвечают за свои действия и свой выбор. Они понимают свои потребности и просят открыто и прямо о том, что они хотят.

При получении отказа они могут грустить или быть разочарованными, но их самовосприятие не омрачается. Они не слишком полагаются на одобрение других людей и чувствуют безопасность и уверенность в самих себе.

Ассертивные люди показывают другим, как они хотели бы, чтобы с ними обращались. Они самодостаточны.

## **10 ПРАВИЛ АССЕРТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

### **1. Я имею право оценивать собственное поведение, мысли и эмоции и отвечать за их последствия**

Манипулятивное предубеждение: Я не должен бесцеремонно и независимо от других оценивать себя и свое поведение. В действительности оценивать и обсуждать мою личность во всех случаях должен не я, а кто-то более умудрённый и авторитетный.

### **2. Я имею право не извиняться и не объяснять своё поведение**

Манипулятивное предубеждение: Я отвечаю за свое поведение перед другими людьми, желательно, чтобы я отчитывался перед ними и объяснял все, что я делаю, извинялся перед ними за свои поступки.

### **3. Я имею право самостоятельно обдумать, отвечаю ли я вообще или до какой-то степени за решение проблем других людей**

Манипулятивное предубеждение: У меня больше обязательств по отношению к некоторым учреждениям и людям, чем к себе. Желательно пожертвовать моим собственным достоинством и приспособиться.

### **4. Я имею право изменить своё мнение**

Манипулятивное предубеждение: В случае, если я уже высказал какую-то точку зрения, не надо ее никогда менять. Я бы должен был извиниться или признать, что ошибался. Это бы означало, что я не компетентен и не способен решать.

### **5. Я имею право ошибаться и отвечать за свои ошибки**

Манипулятивное предубеждение: Мне не положено ошибаться, а если я сделаю какую-то ошибку, я должен чувствовать себя виноватым. Желательно, чтобы меня и мои решения контролировали.

### **6. Я имею право сказать: «Я не знаю»**

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я смог ответить на любой вопрос.

### **7. Я имею право быть независимым от доброжелательности остальных и от их хорошего отношения ко мне**

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы люди ко мне хорошо относились, чтобы меня любили, я в них нуждаюсь.

### **8. Я имею право принимать нелогичные решения**

Манипулятивное предубеждение: Желательно, чтобы я соблюдал логику, разум, рациональность и обоснованность всего, что я совершаю. Разумно лишь то, что логично.

### **9. Я имею право сказать: «Я тебя не понимаю»**

Манипулятивное предубеждение: Я должен быть внимателен и чувствителен по отношению к потребностям окружающих, я должен «читать их мысли». В случае, если я это делать не буду, я безжалостный невежда и никто меня не будет любить.

### **10. Я имею право сказать: «Меня это не интересует»**

Манипулятивное предубеждение: Я должен стараться внимательно и эмоционально относиться ко всему, что случается в мире. Наверное, мне это не удастся, но я должен стараться этого достичь изо всех сил. В противном случае, я черствый, безразличный.

## ТЕСТ НА АССЕРТИВНОСТЬ

Инструкция: вам необходимо ответить на ситуации – поставить «+» за каждый ответ положительный, или « – » за каждый ответ отрицательный.

### *Текст опросника*

1. Меня очень раздражают ошибки людей.
2. Я могу легко напомнить о долге другу.
3. Периодически я говорю неправду.
4. Я всегда в состоянии о себе позаботиться.
5. Мне приводилось ездить «зайцем».
6. Соперничество лучше, чем сотрудничество.
7. Я часто изматываю себя по мелочам.
8. Я человек достаточно решительный и самостоятельный.
9. Я люблю всех своих знакомых.
10. Я верю в свои силы при возникновении проблемы.
11. Находясь на чеку всегда можно защитить свои интересы.
12. Неприличные шутки не вызывают у меня смеха.
13. Я признаю всегда авторитеты и поэтому уважаю их.
14. Никому не позволю вить из меня веревки. Сразу заявлю протест.
15. Я поддерживаю всегда всякое доброе начинание.
16. Никогда не лгу.
17. Я очень практичный человек.
18. Меня всегда угнетает тот факт, что теоретически могу потерпеть неудачу.
19. Согласен с суждением: «Руку помощи ищи изначально у собственного плеча».
20. Приятели оказывают на меня значительное влияние.
21. Я всегда прав, пусть даже другие считают иначе.
22. Согласен с изречением: «важна не победа, а участие».
23. Перед тем, как что-либо предпринять — подумаю, как воспримут это другие.

24. Я никому никогда не завидую.

### **Интерпретация**

Обработка включает подсчет числа положительных ответов:

А – 1, 6, 7, 11, 13, 18, 20, 23.

Б – 2, 4, 8, 10, 14, 17, 19, 22.

В – 3, 5, 9, 12, 15, 16, 21, 24.

Высокий показатель в А говорит об представлении ассертивности, однако не использовании ее в жизни. Зачастую вы испытываете недовольство окружающими и собой.

Высокий показатель в Б свидетельствует, что вы правильно двигаетесь и способны овладеть ассертивностью. Изредка ваши попытки в действиях переходят в агрессивность.

Высокий показатель в В говорит об хороших шансах овладеть ассертивностью. У вас выстроилось мнение о себе, а также своем поведении, вы стали оценивать себя реалистично.

Наименьший показатель в А говорит о том, что не использованы шансы, которые дает жизнь. Необходимо научиться жить гармонично и с собой в согласии.

Наименьший показатель в Б свидетельствует, что ассертивности возможно научиться.

Наименьший показатель в В говорит о существовании проблемы. Вы очень переоцениваете себя и поэтому ведете себя не вполне искренне, представляя себя в лучшем свете.



Результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьезно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведенные профессиональным психологом.