UDK 159.922.8

159.923.5-053.6

COBISS.SR-ID 275813132

ZNAČAJ ASERTIVNE KOMUNIKACIJE U ŠKOLSKOM I SOCIJALNOM FUNKCIONISANJU ADOLESCENATA

Željka Košutić

Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija

Apstrakt: Asertivnost predstavlja “skup ponašanja koje osoba manifestuje u interpersonalnom kontekstu a koja izražavaju njena osećanja, stavove, želje, mišljenja, ili prava na direktan, odlučan i iskren način, poštujući osećanja, stavove, želje, mišljenja i prava drugih”. Podrazumeva korišćenje sopstvenih prava bez narušavanja prava drugih, odnosno izražavanje sopstvenih osećanja bez doživljaja značajne anksioznosti. Asertivnost doprinosi boljem sporazumevanju u emocionalnim i profesionalnim odnosima. Ova uverenja se usvajaju još od ranog detinjstva kroz proces socijalizacije. Deca koja usvajaju asertivne oblike ponašanja, bolje se suočavaju sa stresom, efikasnije koriste svoja znanja i sposobnosti. To pogoduje razvoju samopouzdanja i samopoštovanja u detinjstvu, ali i kasnije u adolescentnom i odraslom dobu. Za razliku od asertivnog, postoji i agresivno i pasivno ponašanje, koji predstavljaju dva pola komunikacionog kontinuuma. Strah je zajednički imenitelj koji povezuje agresivne i submisivne osobe. Asertivnost je veština koja se uči i koja se vežba. Asertivni treninzi, širom sveta, imaju sve veći značaj zbog mnogostruke koristi. Profesionalno vođenje kroz asertivni trening može predstavljati uvod u sve bitne aspekte asertivne komunikacije i prevazilaženje strahova vezanih za socijalne interakcije što doprinosi boljem funkcionisanju adolescenata u socijalnim interakcijama i školskom funkcionisanju.

Ključne reči: *asertivnost, adolescent, školsko funkcionisanje, asertivni trening*

Definicija asertivnosti

Asertivnost predstavlja "skup ponašanja koje osoba manifestuje u interpersonalnom kontekstu, a koja izražavaju njena osećanja, stavove, želje, mišljenja ili prava na direktan, odlučan i iskren način, poštujući osećanja, stavove, želje, mišljenja i prava drugih" [1]. Asertivnost i asertivno ponašanje su pojmovi koji sve više ulaze u svakodnevnu upotrebu. Izvedene su iz engleskog jezika od reči *assertive*, koja označava samosvesnost, upornost i samopouzdanost i *to assert*, v (glagol) = izjaviti, izneti (mišljenje), braniti. U našem jeziku se za asertivno ponašanje koristi i termin „samopotvrđno ponašanje“.

Za razliku od agresivnog i pasivnog ponašanja, kada su narušena prava jedne osobe u komunikaciji [2], asertivnost podrazumeva korišćenje sopstvenih prava bez narušavanja prava drugih, odnosno izražavanje sopstvenih osećanja bez doživljaja značajne napetosti i osećanja krivice u odnosu na drugu osobu [3]. Ona doprinosi boljem sporazumevanju u interpersonalnim relacijama [4] i doprinosi osećanju sopstvene vrednosti i samopoštovanja [5] što je posebno značajno u adolescentnom periodu.

Asertivnost u adolescenciji

Asertivnost doprinosi samopouzdanju što je vrlo značajno u periodu adolescencije kada mladi ljudi uspostavljaju i formiraju nove načine komunikacije sa roditeljima, vršnjacima, profesorima i stupaju u emotivne veze. Zbog izražene nesigurnosti u ovom razvojnem periodu, usvajanje veština asertivne komunikacije može značajno pomoći uspešnom prevazilaženju razvojnih zadataka i razvoju zdrave ličnosti. Osim što asertivnost doprinosi boljem školskom i socijalnom funkcionisanju, jer povećava interpersonalnu efikasnost, ima i prediktorski značaj u razvoju mentalnih poremećaja [6].

Uspešno funkcionisanje u socijalnoj sredini, uključujući školu, porodicu i vršnjake, podrazumeva adekvatan i konstruktivan odnos prema drugima i mogućnost prilagođavanja na promene u spoljnoj sredini, odnosno efikasnost u procesu socijalizacije i dostizanja socijalne zrelosti [7]. Neka istraživanja govore u prilog tome da socijalna zrelost podrazumeva adekvatan nivo ekscitacije regulatornih sistema CNS-a, dobru kontrolu anksioznih, agresivnih i histeriformnih reakcija na frustracije i pseudofrustracije situacije, dobre ego formacije i odsustvo disocijativnih, regresivnih, infantilnih, narcističnih reakcija, kao i asocijalne i antisocijalne agresivnosti [7]. S obzirom da je adekvatna komunikacija, odnosno asertivno ponašanje povezano sa dobrom adaptacijom u interpersonalnim relacijama i socijalnim funkcionisanjem, asertivnost bi mogli dovesti u vezu sa stepenom socijalne zrelosti.

Problemi u interpersonalnim relacijama, posebno u adolescenciji, dovode često do stresnog reagovanja, zbog značaja drugih osoba u njihovim životima, s obzirom na nedovoljnu zrelost njihovih *coping* mehanizama (me-

hanizama prevladavanja stresa) [8], pri čemu nedostatak socijalnih veština dodatno pojačava nesigurnost i komplikuje ovaj razvojni period.

Asertivni trening

Asertivnost nije osobina sa kojom se rađamo, asertivno ponašanje se može naučiti [4].

Iako asertivni trening ima svoju dugu istoriju, prvi važniji nalazi o razvoju asertivnog treninga dolaze od Josepha Wolpea i Arnolda Lazarusa [9]. Ovi autori su prvi utvrdili značajnu razliku između asertivnosti i agresivnosti i upotrebili tehnike igranja uloga kao deo terapijske procedure. Veliki doprinos u razvoju asertivnog treninga dali su, takođe, autori Lange i Jakubovski [9], koji asertivnost definišu kao "slobodno izražavanje misli, osećanja i uverenja na direktan, iskren i socijalno adekvatan način uz uvažavanje prava drugih ljudi". Oni ističu da cilj asertivnosti nije uspeh po svaku cenu i ekskluzivna borba za svoja prava (takvo ponašanje određuje se kao manipulativno), već je cilj asertivnosti izražajnost, komunikacija i ostvarivanje zdravih interpersonalnih odnosa, zbog čega su predložili termin „odgovorna asertivnost”. Kada je struktura treninga asertivnosti u pitanju, pomenuti autori, uzimajući u obzir uzroke neasertivnog ponašanja, napominju da svaki asertivni trening treba da uključi četiri osnovne terapijske procedure:

- 1) učenje o razlikama između asertivnosti i agresivnosti, između pasivnosti i učtivosti;
- 2) procedure prepoznavanja i prihvatanja svojih asertivnih prava i prava drugih ljudi;
- 3) redukovanje postojećih kognitivnih i afektivnih prepreka;
- 4) razvijanje asertivnih veština pomoću praktičnih metoda [2,4].

Istraživanja su, takođe, pokazala da je grupni pristup asertivnom treningu efikasniji u odnosu na individualni [9]. U okviru grupnog treninga, učesnici lakše usvajaju principe asertivnog treninga jer mogu vežbati sa ostalim članovima grupe. Pokazano je da ovaj oblik asertivnog treninga dovodi do značajnog povišenja asertivnosti i redukcije socijalne anksioznosti [10].

Zaključak

Asertivnost je veština koja se uči i koja se vežba. Asertivni treninzi, širom sveta, imaju sve veći značaj zbog mnogostruke koristi. Profesionalno vođenje kroz asertivni trening može predstavljati uvod u sve bitne aspekte asertivne komunikacije i prevazilaženje strahova vezanih za socijalne interakcije, što doprinosi boljem socijalnom i školskom funkcionisanju adolescenata.

THE IMPORTANCE OF ASSERTIVE COMMUNICATION IN SCHOOL AND SOCIAL FUNCTIONING OF ADOLESCENTS

Zeljka Kosutic

Institute of Mental Health, Belgrade, Serbia

Abstract: Assertiveness is a “set of behaviors that a person manifests in an interpersonal context that expresses his/ her feelings, attitudes, desires, opinions or rights in a direct, decisive and honest way, while respecting the feelings, attitudes, desires, opinions, and rights of others.” This implies the use of one's own rights without violating the rights of others, meaning expressing of one's feelings without experiencing significant anxiety. Assertiveness contributes to better communication in emotional and professional relationships. These beliefs are adopted since early childhood through the process of socialization. Children who adopt assertive behaviors, better deal with stress, more effectively use their knowledge and abilities. This fosters the development of self-esteem and self-respect in childhood, and later in adolescent and adulthood. Unlike assertive, we define aggressive and passive behavior, which represent two opposite ends on communication continuum. Fear is a common denominator that connects aggressive and submissive people. Assertiveness is a skill that is taught and practiced. Assertive trainings around the world are increasingly important because of their multiple benefits. Professional guidance through assertive training can represent an introduction to all important aspects of assertive communication and overcoming fears about social interactions, which contributes to better functioning of adolescents in social interactions and school functioning.

Key words: *assertiveness, adolescents, school functioning, assertive training*

Literatura

1. Galassi MD, Galassi JP. Assert yourself: How to be your own person. New York: Human Sciences Press; 1977.
2. Tovilović S. Asertivni trening: efekti tretmana, održivost promena i udeo terapeuta u terapijskom ishodu. Psihologija. 2005; 38(1):35-54.
3. Alberti RE, Emmons ML. Your perfect right: A guide to assertive living. 6th ed. San Luis Obispo, CA: Impact Publishers; 1990.
4. Zdravković J. Veština vladanja sobom. Niš: Zograf; 2004.
5. Eskin M. Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison. Scand J Psychol. 2003;44(1):7-12.
6. Calkins AW, Otto MW, Cohen LS, et al. Psychosocial predictors of the onset of anxiety disorders in women: results from a prospective 3-year longitudinal study. J Anxiety Disord. 2009; 23(8):1165-69.
7. Momirović K, Hošek A, Džamonja Z, Džamonja Ignjatović T. Baterija testova socijalizacije: priručnik. Beograd: Nacionalna služba za zapošljavanje; 2004.
8. Levitan MN, Nardi AE. Social skill deficits in socially anxious subjects. World J Biol Psychiatry. 2009; 10(4):702-09.
9. Lange A, Jakubowski P. Responsible assertive behavior: cognitive/behavioral procedures for trainers. Champaign: Research Press; 1976.
10. Lin YR, Wu Mei-Hsuen, Yang CI, et al. Evaluation of assertiveness training for psychiatric patients. J Clin Nurs. 2008;17(21):2875-8.

Dr Željka KOŠUTIĆ, psihijatar, Institut za mentalno zdravlje, Beograd, Srbija

Zeljka KOSUTIC, MD, psychiatrist, Institute of Mental Health, Belgrade, Serbia

E-mail: zeljka.kosutic@gmail.com