

## ASSERTIVENESS – FROM ABILITY TO SOCIAL COMPETENCE. IMPLICATIONS IN THE SANOGENIC BEHAVIOR

**Carmen-Mihaela VĂRĂȘTEANU, Assistant Professor, PhD,  
„Ovidius“ University of Constanța**

*Abstract: Every day we face with situations that require us to take action. Many of our daily intensive problems might be reduced by the call to assertiveness.*

*Assertiveness is one of the psychic traits found in the human personality, which contributes significantly to maintaining inner balance, to the expression of what we want and equally to cultivation of pleasant interpersonal relationships. The benefits of an assertive behavior are numerous: increasing its own efficiency and productivity, the ability to relate effectively, to reduce physical stress, the ability to provide feedback, to criticize without being aggressive and to praise without going as submissive, improving inner dialogue, in the purpose of optimizing the relationship with yourself.*

*Assertive behavior is discussed in comparison to the aggressive or passive behavior and it takes the form of the ability to express yourself openly, honestly, demonstrating a genuine care for the others, and self-confidence, fidelity to your own beliefs and values .*

*This paper aims to present the advantages of assertive communication and behavior and the benefits of the assertiveness in sanogenesis.*

*Keywords: assertiveness, sanogenesis, social ability, social competence*

Complexitatea societății contemporane, multitudinea de factori ce se regăsesc în sfera relațiilor interumane generează o serie de fenomene sociale pe care individul trebuie să le depășească. Societatea românească și nu numai s-a confruntat în ultimii ani cu schimbări economice, sociale și culturale profunde. Ritmul rapid al tehnologiilor care au invadat sistemele macro- și microsociale, schimbările importante apărute pe piața muncii solicită în permanență individului comportamente performante în toate domeniile, dar ne obligă să găsim și mecanisme noi de adaptare. Adaptarea s-a dovedit a fi greoaia deoarece mecanismele de care dispune individul sunt puțin dezvoltate.

Progresul în viață și implicit în activitatea profesională depinde în mare măsură de abilitatea noastră de a utiliza o serie de abilități sociale, generatoare ale relațiilor optime cu cei din jur.

În 1978, Leona Tyler, o cunoscută profesoară de psihologie, susținea necesitatea dezvoltării competențelor. „Cu cât oamenii vor avea mai multe competențe cu atât va fi mai bine pentru fiecare dintre noi și este esențial pentru funcționarea unei societăți complexe ca indivizii să-și dezvolte repertoriul diferit de competențe.”

Pe lângă competențele profesionale, necesare pentru obținerea progresului și performanțelor este necesar ca individul să dețină o serie de competențe sociale care să îl ajute în soluționarea rapidă a problemelor apărute în realitatea economico-socială.

Specialiștii consideră competența ca fiind o rezultată a cunoștințelor, aptitudinilor, deprinderilor, priceperilor, capacităților, abilităților și trăsăturilor temperamental-caracterologice care conduc la performanțe în diferite domenii. Competența are la bază

abilitatea socială, putându-se afirma că o competență socială este dată de ansamblul de abilități necesare optimizării relaționării interumane cum ar fi:

- capacitatea de a adopta un rol diferit;
- capacitatea de a influența ușor grupul (de elevi) precum și indivizi izolați;
- capacitatea de a stabili ușor și adecvat relații cu ceilalți;
- capacitatea de a comunica ușor și eficient cu grupul și cu indivizii separat;
- capacitatea de a utiliza adecvat puterea și autoritatea;
- capacitatea de a adopta ușor diferite stiluri de conducere (Marcus S., 1999, p. 20);

După S. Moscovici (1998, p. 80), principalele abilități componente ale competenței sociale, care prin dezvoltare pot atinge și ele statutul de competență sunt: **comunicarea, empatia, asertivitatea, gratificația, prezentarea de sine, rezolvarea de probleme.**

Cu referire la asertivitate în DEX întâlnim noțiunea care ar însemna „cu caracter de aserțiune; asertoric” care are caracterul unei aserțiuni, care exprimă o situație de fapte. (DEX, 1998, p.64)

Marele dicționar al psihologiei definește asertivitatea drept „caracteristică a unei persoane care își exprimă cu ușurință punctul de vedere și interesele, fără anxietate și fără să le nege pe cele ale altora” (2006, p. 167).

Cuvântul „asertiv” vine din limba engleză și se bucură de o utilizare destul de largă în momentele de exprimare a atitudinii și de evaluare a comportamentului unei persoane. Apreciată ca o trăsătură de care depinde, într-o măsură considerabilă, capacitatea unei persoane de a-și atinge obiectivele, „to assert” înseamnă a afirma, a spune. Prin extensie: a se afirma, a-și apăra drepturile, a pretinde să:

- te afirmi fără teamă și într-un mod constructiv;
- îți aperi drepturile, fără a le îngrădi pe ale celorlalți;
- aspiri la propriul adevăr, la propriile idei, la propriile gusturi;
- pui stăpânire din nou pe mediul tău înconjurător personal” (Roco, M., 2001, p. 167).

Conceptul de asertivitate este pe larg valorificat în științele socio-umane. El este preluat de la savanții americani (Salter A., Smith M., Lazarus A., Wolpe J. ș.a.), introdus de specialiști în terapia comportamentală, care afirmă că asertivitatea inhibă anxietatea, reduce depresia și înseamnă a-ți susține punctul de vedere, fără a te simți vinovat. În Statele Unite concepția asertivității s-a dezvoltat în anii 50-60 ai sec. XX în lucrările psihologului american Salter A. și este promovată de mai multe și diverse curente psihologice.

Asertivitatea pornește din capacitatea individului de a stăpâni mai bine raportul său cu lumea. Nu este vorba de a transforma ființele, „ci de a-i da fiecăruia ocazia de a-și adapta comportamentul în situații, cu scopul de a-și exprima mai bine personalitatea și de a obține mai multă satisfacție din mediul înconjurător” (Roco, M., 2001, p. 167).

Raportată la comportament, asertivitatea constituie o modalitate eficientă de soluționare a problemelor interpersonale și reprezintă o atitudine față de sine și ceilalți în procesul comunicării interpersonale.

Roco M. afirmă că „asertivitatea își propune să-l facă pe individ capabil să-și exprime personalitatea, continuând să fie acceptat social fără teama de a stârni ostilitatea în mediul înconjurător” (Roco, M., 2001, p. 166).

Asertivitatea este considerată o abilitate socială complexă, ancorată într-un context social. Achiziția abilităților asertive poate contribui în mod esențial, dar incomplet, la remediarea

relațiilor interpersonale *reprezentând* o formă de comunicare ce presupune enunțarea clară a propriilor nevoi și dorințe, abordând într-o manieră respectuoasă atât propria persoană, cât și pe cea a interlocutorului.

Totodată, asertivitatea este abilitatea de a te exprima deschis și onest, reflectând în același timp o grijă autentică pentru ceilalți. Se referă și la a avea încredere în propria persoană, a fi fidel propriilor valori și credințe și a avea curajul de a îți exprima opiniile *atunci când este necesar*.

Asertivitatea reprezintă o atitudine și o modalitate de acțiune în acele situații în care trebuie să ne exprimăm sentimentele, să ne revedem drepturile și să spunem „nu” atunci când nu suntem dispuși să facem un anumit lucru. A fi asertivi presupune a alege și a decide dacă intră în responsabilitatea noastră să preluăm la un moment dat, o problemă a altcuiva. De asemenea, nu face referire la ajutorul binevenit pe care este firesc să ni-l acordăm reciproc dacă prioritățile noastre ne permit aceasta.

La baza comportamentului asertiv trebuie să stea convingerea persoanei că are dreptul să ceară ceea ce dorește, respectându-și propriile drepturi, așa cum ea face în cazul celor din jur.

Asertivitatea înseamnă pentru o persoană a ști, fără prea multe emoții, să ceară sau să refuze, să intre în conversație și să își verbalizeze ideile și sentimentele atunci când este necesar, păstrând sau ameliorând relația cu interlocutorul.

Asertivitatea este cea mai eficace modalitate de soluționare a problemelor interpersonale. Comunicarea directă, deschisă și onestă permite recepționarea mesajelor fără distorsiuni, ceea ce menține relațiile cu ceilalți. Într-o comunicare asertivă tensiunea, critica, conflictul etc. sunt constructive.

Asertivitatea înseamnă să fii pregătit pentru ceea ce vrei să obții. Înseamnă să știi foarte clar ce nevoi ai. Înseamnă confruntare și cere foarte mult curaj. Unii spun că este greu să fii asertiv, alții, prin stilul lor propriu, spun că este foarte ușor. Un lucru este sigur este nevoie de mai multă practică pentru a putea fi asertiv. Obiectivul nu este să învingi. Obiectivul este să rezolvi problemele și să obții maximum de rezultate. De aceea, asertivitatea nu este sinonimă cu agresivitatea. În atingerea obiectivelor lor, oamenii agresivi adoptă mental strategia „eu câștig - tu pierzi”.

Datorită interferențelor cu celelalte componente ale competenței sociale, asertivitatea a fost considerată de specialiști ca fiind o competență socială.

Realizând o analiză asupra asertivității și notelor sale definitorii se poate elabora o sinteză de comportamente ce reprezintă abilități de care individul trebuie să dispună:

- a) a spune „nu” atunci când situația o cere;
- b) a avansa o cerere ca un favor;
- c) a exprima atât sentimentele pozitive cât și pe cele negative;
- d) a începe, a continua, a finaliza o conversație;
- e) a avea putere de convingere;
- f) a avea curajul de a susține propriile drepturi;
- g) a lua cuvântul, a susține drepturile cuiva neprivilegiat;
- h) curajul de a apăra drepturile fără a le încălca pe ale altora;
- i) curajul de a afirma și susține propriul punct de vedere;
- j) asumarea responsabilității;
- k) anticiparea și pregătirea succesului social;
- l) stima de sine și dorința de afirmare.

Asertivitate a fost introdusă de specialiști în terapia comportamentală, care afirmă că asertivitatea inhibă anxietatea, reduce depresia. Se subliniază faptul că un comportament asertiv conduce la o îmbunătățire a imaginii de sine.

După Lazarus, asertivitatea comportă patru elemente: refuzul cererilor; solicitarea favorurilor și formulare de cereri; exprimarea sentimentelor pozitive și negative; inițiere, continuare și încheiere a unei conversații generale.

Toate acestea alcătuiesc componenta cognitivă care implică un anumit mod de gândire. Componenta comportamentală a asertivității include o serie de elemente non-verbale, cum ar fi:

- **contactul vizual** (persoanele asertive își privesc interlocutorul drept în ochi);
- **tonul vocii** (chiar și cel mai asertiv mesaj își va pierde din semnificație dacă va fi exprimat cu o voce șoptită (aceasta va da impresia de nesiguranță) sau prea tare, fapt care ar putea activa comportamentul depresiv al interlocutorului).
- **postura (deși poziția corpului unei persoane asertive diferă de la situație la situație. totuși, se apreciază că, în majoritatea cazurilor, subiectul trebuie să stea drept).**
- **mimica** (pentru ca mesajul să aibă caracter asertiv, mimica trebuie să fie adecvată, în concordanță cu conținutul mesajului)
- **momentul administrării mesajului** (administrarea mesajului într-un moment nepotrivit duce la pierderea semnificației).
- **conținutul** (conținutul unui mesaj asertiv trebuie să fie precis, descriptiv și direct)

Comunicarea asertivă s-a dezvoltat ca o modalitate de adaptare eficientă la situații conflictuale interpersonale (Rees, Shan, 1991). Lipsa asertivității este una dintre cele mai importante surse de inadecvare socială deoarece asertivitatea este rezultatul unui set de atitudini și comportamente învățate care au ca și consecințe pe termen lung îmbunătățirea relațiilor sociale, dezvoltarea încrederii în sine, respectarea drepturilor personale, formarea unui stil de viață sănătos, îmbunătățirea abilităților de luare de decizii responsabile, dezvoltarea abilităților de management al conflictelor (Rakos, 1991).

Comportamentul asertiv se caracterizează prin faptul că în comunicare nu se încalcă nici drepturile personale, nici ale celorlalți, subiectul exprimându-și necesitățile, dorințele, sentimentele și preferințele într-un mod deschis și onest, într-o manieră socialmente adecvată.

Comportamentul asertiv demonstrează respectul față de sine și față de ceilalți, promovează autodezvăluirea, autocontrolul și aprecierea pozitivă a valorii de sine. Asertivitatea este cea mai eficace modalitate de soluționare a problemelor interpersonale. Comunicarea directă, deschisă și onestă permite recepționarea mesajelor fără distorsiuni, ceea ce menține relațiile cu ceilalți. Într-o comunicare asertivă tensiunea, critica, conflictul etc. sunt constructive. Comportamentul asertiv este cel prin care se afirmă nevoile, dorințele într-o modalitate pozitivă, calmă păstrând distanța față de agresivitate sau submisivitate, de conduitele pasiv-agresive.

Asertivitatea crește șansele pentru relațiile interumane oneste, autentice. Persoanele care utilizează în mod predominant un comportament asertiv vor observa un sistem de suport mai extins și vor experimenta niveluri mai profunde ale relațiilor cu ceilalți. Totodată, se vor bucura de mai multă încredere și vor fi percepuți ca oameni pe care te poți baza.

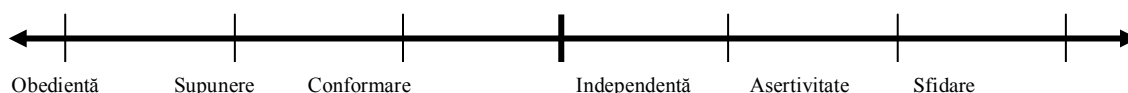
Exprimarea propriilor nevoi și dorințe asigură un nivel mai scăzut al stresului cauzat de interiorizarea exclusivă a acestora, diminuând fenomenul frustrării. În situațiile zilnice, asertivii au un grad mai ridicat al stimei de sine și un sentiment al controlului față de direcția propriei vieți.

Printre alte beneficii ale asertivității, mai enumerăm:

- Creșterea propriei eficiențe și productivități
- Un stil de viață mai echilibrat
- Relaționări mai eficiente și marcate de empatie
- Reducerea tensiunilor fizice
- Dezvoltarea unui limbaj asertiv și al unui ton vocal plăcut
- Dezvoltarea capacităților de a oferi feedback, de a critica fără a fi agresiv și de a lăuda fără a trece drept submisiv sau ca având interese nedeclarate
- Îmbunătățirea dialogului interior, în sensul optimizării relației cu propria persoană
- Dezvoltarea unor atitudini proactive, mai degrabă decât reactive în fața comportamentelor agresive sau pasive ale celorlalți
- Asigurarea respectării propriilor drepturi
- Descoperirea soluțiilor de tip "win-win" ("câștig-câștig"), astfel încât toți cei aflați într-o situație vor beneficia de o rezoluție optimă
- Procesul de luare a deciziilor este îmbunătățit, iar soluțiile sunt găsite mai rapid
- Comunicarea este una directă, fără sensuri ascunse

Holdevici I. susține că „persoanele asertive își apără drepturile fără însă a le încălca pe ale celorlalți” (2007, p. 20). Astfel, respectarea drepturilor asertive creează un prilej de evitare a riscului pierderii aprobării și a afecțiunii celorlalți, totodată, creează premise de fundamentare a relațiilor interpersonale cât mai constructive.

Asertivitatea se opune în mod clar agresivității și manipulării, dar și comportamentului pasiv, deoarece presupune o alegere conștientă, decizie clară, flexibilitate, curaj și încredere. Încercând să stabilească locul asertivității în contextul receptării influenței sociale, Sharon Brehm, S. Kassin (1989, p. 392) realizează o scală plasând la capete independența și sfidarea.



Noua morbiditate a secolului XXI solicită o paradigmă complexă de explicare, abordare și tratare a bolilor, direcționată asupra prevenției și identificării factorilor sanogenetici, dar înțelegerea normalității (sănătate mintală) cât și a anormalității (boală psihică) depinde de cunoașterea organizării structurale și a dinamicii funcționale a sistemului personalității.

Prin factorii de sanogeneză se înțelege totalitatea factorilor individuali sau de grup, exogeni și endogeni care produc, mențin și promovează evoluția stării de sănătate mintală a individului sau a grupurilor de indivizi.

Este interesant de reținut că în categoria factorilor exogeni sunt incluși o serie de factori sociali (suportul social, ajutorul moral, informațional, spiritual și material din partea celor din jur, relațiile sociale, resurse socio-economice, etc.), iar în categoria factorilor endogeni amintim factorii psihici (cogniții, comportamente, emoții, percepția și răspunsul la stres), spirituali (idealurile, valorile și credințele individului) și culturali (nivelul de cunoaștere).

Sanogeneza va desemna normalitate psihică în cursul căreia echilibrul personalității există o perfectă adaptare și evoluție socială. Se vorbește tot mai des de „calitatea vieții” cea care se va suprapune peste sanogeneză. Calitatea vieții cuprinde toate elementele de bunăstare materială, spirituală și socială, de confort și sănătate, care privesc omul, mediul și modul său de viață și de muncă, fiind o expresie sintetică a studiului de dezvoltare a societății respective (Rene Corneliu

Duda, 1996). Politologii, sociologii, jurnaliștii includ în calitatea vieții problemele progresului tehnico-științific și influenței lui asupra modului de viață a omului, starea sănătății publice, comportamentul populației, mediul înconjurător, democratizarea vieții, libertatea și dreptul omului, dezvoltarea comunicațiilor, dar și dezvoltarea abilităților sociale. Stilul de viață sanogen se cultivă din mica copilărie. *Modelul învățării sociale* (Bandura) scoate în evidență că individul învață o serie de comportamente prin imitare, datorită persuasiunii sociale sau prin întăririle primite de la grupul de apartenență, prieteni. Existând o relație directă între cogniții și emoții, considerăm îmbunătățirea antrenamentului asertiv va duce la beneficii în plan sanogenetic, deoarece asertivitatea afectează aproape toate laturile vieții. Oamenii care-și însușesc aceasta abilitate au mai puțin conflicte, deci mai puțin stres, reușesc să-și îndeplinească necesitățile și îi ajută și pe ceilalți să le îndeplinească pe-ale lor, au relații puternice pe care se pot baza. Toate acestea duc la o stare mentală mai bună și la o sănătate considerabil îmbunătățită.

## Bibliografie

- Branden, N. (1996). *Cei șase stâlpi ai respectului de sine*, București: Editura Colloseum.
- Brehm S. Sh., Kassir S.M. (1989). *Social Psychology*, Boston: Houghton Mifflin Company.
- Caluschi, M., Gavril, O., Fetcu C., (2000). *Abilități și competențe în rezolvarea conflictelor*, Cluj Napoca: Editura Argonaut.
- Dumitru G. (1998). *Comunicare și învățare*, București: Editura Didactică și pedagogică.
- Holdevici I. (2007). *Strategiile psihoterapiei cognitiv-comportamentale*. București: DUAL TECH.
- Marcus S., (1999) . *Competența didactică*, București: Editura All Educațional.
- Moscovici S., (1998). *Psihologia socială a relațiilor cu celălalt*, Iași: Editura Polirom.
- Pânișoară, I. O. (2003). *Comunicarea eficientă*”, Iași: Ed. Polirom.
- Rakos, R.F. (1991). *Assertive Behavior: Teory, Research and Trening*, London: Routledge.
- Roco, M. (2001). *Creativitate și inteligență emoțională*, Iași: Polirom.
- Zlate, M. (2009). *Eul și personalitatea*”, Ediția a 4 a, adăugită București: Editura Trei.
- \*\*\*Dicționarul explicativ al limbii române. Ediția a II-a. București: Univers Enciclopedic, 1998.
- \*\*\*Marele dicționar al psihologiei. București: Editura Trei, 2006.