

MICHAŁ BORDA

ORCID 0000-0002-6284-6445

Institut Teologiczny Księży Misjonarzy w Krakowie

MICHAŁ KNAPIK

ORCID 0000-0003-4608-4302

Akademia WSD w Dąbrowie Górniczej

NABYWANIE KOMPETENCJI KOMUNIKACYJNYCH JAKO NIEZBĘDNY ELEMENT ROZWOJU CZŁOWIEKA W OKRESIE DZIECIŃSTWA I ADOLESCENCJI

ABSTRACT. Borda Michał, Knapik Michał, *Nabywanie kompetencji komunikacyjnych jako niezbędny element rozwoju człowieka w okresie dzieciństwa i adolescencji* [Gaining Communication Competencies as a Necessary Element of Human Development During the Time of Childhood and Adolescence]. *Studia Edukacyjne* no. 61, 2021, Poznań 2021, pp. 145-158. Adam Mickiewicz University Press. ISSN 1233-6688. DOI: 10.14746/se.2021.61.8

Gaining communication competencies is a very important part of the development of young people. Such skills like emotional intelligence, empathy and assertiveness are in the scope of interest of catechists and catechetics. First, the authors of the article try to define communication competence. Then they point at emotional intelligence, empathy and assertiveness as essential elements in the process of education and upbringing of children and youth. Defining and elaborating on these skills showed their importance in the process of education. Numerous practical hints contained in the article may become an inspiration for parents and teachers to search new ways of educational activity.

Key words: assertiveness, empathy, emotional intelligence, communication competencies

Młodość jest etapem kluczowym w historii życia człowieka. Umiejętności i wykształcenie zdobyte w tym okresie procentują na dalsze lata życia. Głównym skojarzeniem przychodzącym na myśl podczas wypowiedzania słowa „wykształcenie” jest zdobywanie wiedzy i praktycznych umiejętności związanych z wykonywaniem określonego zawodu. Jednakże, poza wiedzą i umiejętnościami zawodowymi istnieje jeszcze specyficzny zakres kompetencji, których posiadanie bądź brak determinuje jakość międzyludzkich relacji niemal w każ-

dej sferze życia. Doświadczenie życiowe pokazuje nader wymownie, jak rozdzźwięk między poziomem posiadanej wiedzy a zdolnościami interpersonalnego komunikowania może skutecznie zniweczyć wysiłek zawodowy. Autorzy artykułu wychodząc od zdefiniowania czym są kompetencje komunikacyjne, wskazują na inteligencję emocjonalną, empatię i asertywność jako niezbędne elementy rozwoju człowieka. Zdefiniowanie oraz omówienie wskazanych kompetencji w dalszej części pozwoli wyakcentować ich znaczenie w wychowaniu dzieci i młodzieży. Szereg praktycznych wskazówek zamieszczonych w artykule może stać się inspiracją dla wychowawców i rodziców do poszukiwania nowych dróg wychowawczego zaangażowania.

Słownik języka polskiego definiuje kompetencje jako

zakres uprawnień, pełnomocnictw, zakres działania jakiejś instytucji lub spraw podlegających określonej osobie, np. zakres czyjejs wiedzy, umiejętności lub odpowiedzialności¹.

W niniejszym artykule termin ten analizowany jest w zakresie węższym, dotyczącym wiedzy, umiejętności i zdolności. W tym ujęciu kompetencje można rozpatrywać w znaczeniu dyspozycyjnym (zdolności i wiedza), aktualizacyjnym (umiejętność wykorzystywania przynależnych sprawności), kompetencji własnej (subiektywne przeświadczenie człowieka o swoich kompetencjach), kompetencji nadanej – wyrażonej poprzez język opisu funkcjonowania i właściwości człowieka wraz z oceną poziomu przystosowania do społecznych oczekiwań². W ujęciu pedagogicznym słowo to oznacza

zdolność do osobistej samorealizacji oraz podstawowy warunek wychowania; jako zdolność do określonych obszarów zadań, kompetencja jest uważana za rezultat procesu uczenia się³.

Kompetencje komunikacyjne stanowią konstrukt będący składową dynamicznego zjawiska, w budowę którego wchodzi wiele elementów składających się na proces komunikowania międzyludzkiego⁴. Temat kompetencji komunikacyjnych jest przedmiotem zainteresowania psychologii, logopedii, socjolingwistyki, psycholingwistyki oraz innych dyscyplin społecznych. Sformułowanie to zostało po raz pierwszy użyte przez D. Hymesa w latach 70. dwudziestego wieku i oznaczało wiedzę jednostki posługującej się danym językiem stosownie do okoliczności i odbiorcy⁵. Syntetyczne ujęcie kompetencji komunikacyjnych podaje J. Malinowska, która określa je jako

¹ M. Szymczak (red.), *Słownik języka polskiego*, t. 1, Warszawa 1998, s. 997.

² M. Stasiakiewicz, *Twórczość i edukacja*, Poznań 1999, s. 147-148.

³ W. Okoń, *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 1998, s. 129.

⁴ A. Wojnarska, *Kompetencje komunikacyjne nieletnich*, Lublin 2013, s. 13-15.

⁵ I. Kurcz, *Psychologia języka i komunikacji*, Warszawa 2000, s. 15.

zdolności, które oparte są na wewnętrznych przekonaniach o ich wartości, umożliwiające w różnych sytuacjach wykorzystanie wiedzy, umiejętności i doświadczenia w nawiązywaniu i podtrzymywaniu udanych relacji międzyludzkich⁶.

Kompetencje komunikacyjne dominują nad językowymi i znacząco wpływają na wartość oraz jakość interakcji międzypersonalnej⁷.

W latach 50. dwudziestego wieku R. Merton określał liczbę definicji tego terminu na około 160, przy czym można domniemywać obecnie liczbę kilkakrotnie większą. Tak wiele ujęć komunikacji wynika z akcentowania rozmaitych aspektów tego zjawiska przez poszczególnych badaczy⁸. Interdyscyplinarność pojęcia jest powodem trudności w jednoznacznym i wyczerpującym zdefiniowaniu tego zagadnienia⁹. Jednakże, podejmując próbę zawężenia pojęcia komunikacji do interakcji międzyludzkiej, można stwierdzić za W. Głodowskim, iż jest to proces

przekazywania i odbierania informacji między dwiema osobami lub pomiędzy małą grupą osób wywołujący określone skutki i rodzaje sprzężeń zwrotnych¹⁰.

Dopełnieniem tej syntetycznej definicji jest ujęcie A. Wiszniewskiego, który określa czynność komunikowania jako

wzajemne przekazywanie informacji, umiejętności, pojęć, idei, uczuć itp. za pomocą symboli tworzonych przez słowa, dźwięki, obrazy czy dotyk¹¹.

Jakość komunikacji międzyludzkiej wpływa nieuchronnie na człowieka w aspekcie indywidualnym i społecznym. Sposób, w jaki ludzie się porozumiewają determinuje związki rodzinne, wspólnotowe, zawodowe i społeczne. Zjawisko to jest tym bardziej istotne w kontekście dynamicznych zmian rozwojowych młodego człowieka, dla którego nawiązanie i podtrzymywanie dobrych relacji, między innymi z rówieśnikami, jest sprawą kluczową, decydującą o poczuciu osobistej satysfakcji i poziomie samooceny, która jest w tym okresie życia silnie związana z odbiorem społecznym. Jednym z podstawowych wyzwań stojących przed dzieckiem w wieku szkolnym jest wejście w grupę rówieśniczą i odnalezienie się w niej. Ta potrzeba socjalizacji w środowisku koleżanek i kolegów rzutuje na cały szereg zachowań ucznia.

Pierwszą kompetencją komunikacyjną i jednocześnie pożądaną cechą dorastającego człowieka, na którą warto zwrócić uwagę w procesie wychowaw-

⁶ J. Malinowska, *Kompetencje komunikacyjne nauczycieli jako wyznacznik poczucia podmiotowości uczniów w szkole. Diagnoza – biograficzny wymiar ich uformowania*, Wrocław 2008, s. 33.

⁷ I. Kurcz, *Psychologia*, s. 146.

⁸ B. Dobek-Ostrowska, *Podstawy komunikowania społecznego*, Wrocław 1999, s. 12-13.

⁹ Tamże, s. 52.

¹⁰ W. Głodowski, *Komunikowanie interpersonalne*, Warszawa 1994, s. 5.

¹¹ A. Wiszniewski, *Jak przekonująco mówić i przemawiać*, Warszawa – Wrocław 1994, s. 12.

czym, jest tak zwana inteligencja emocjonalna. Precyzyjne zrozumienie tego pojęcia wymaga przywołania definicji samego pojęcia emocji, czyli

procesów psychicznych, które poznaniu i czynnościom osoby nadają jakość oraz określają znaczenie, jakie mają dla niej będące źródłem emocji przedmioty, zjawiska, inni ludzie, a także własna osoba¹².

Źródłem emocji jest obiektywny stan rzeczywistości, do której człowiek się ustosunkowuje poprzez radość, miłość, cierpienie, smutek i tym podobne. Emocje są więc przeżyciem w odniesieniu do otoczenia bądź siebie samego¹³. Obok emocji psychologia rozróżnia pojęcie uczuć, czyli wszystkich świadomych przeżyć emocjonalnych, które stanowią relatywnie stałe nastawienie do osób, sytuacji, czy przedmiotów¹⁴.

Współcześnie popularne pojęcie inteligencji emocjonalnej – mające swoje miejsce w wielu pozycjach pretendujących do poradników sukcesu – pojawiło się w literaturze w latach 60. dwudziestego stulecia. Sformułował je wówczas niemiecki psychiatra i psychoanalityk H. Leuner. Zagadnienie to nie cieszyło się znaczącym zainteresowaniem aż do 1995 roku, kiedy to D. Goleman opisał w swojej książce specyficzną cechę ludzi, którzy odnoszą sukcesy na wielu płaszczyznach życia. Tę cechę określił mianem *inteligencji emocjonalnej*¹⁵. Od-tąd pojęcie to zyskało dużą popularność na całym świecie, a prestiżowe amerykańskie czasopismo „Harvard Business Review” określiło inteligencję emocjonalną jako najbardziej wpływową koncepcję lat 90. dwudziestego wieku¹⁶.

Różne definicje inteligencji emocjonalnej można podzielić na dwie grupy. W pierwszym ujęciu (*ability model*) byłyby to

zdolność do rozumienia własnych i cudzych uczuć oraz do wykorzystania emocji w myśleniu i działaniu¹⁷.

Człowiek inteligentny emocjonalnie trafnie rozpoznaje emocje, asymiluje je, czerpiąc z nich wiedzę, rozumie je i zna sekwencje ich następowania oraz potrafi nimi zarządzać, regulując reakcje swoje i innych ludzi. Niezbędna we wzajemnym współżyciu umiejętność regulacji emocji bazuje na stałym ich monitorowaniu i akceptowaniu (bez próby ich wypierania ani zakłamywania), celem pokierowania nimi w pożądanym kierunku.

¹² J. Madalińska-Michalak, R. Górska, *Kompetencje emocjonalne nauczyciela*, Warszawa 2012, s. 52-53.

¹³ K. Szorc, *Inteligencja emocjonalna nauczycieli gimnazjów*, Kraków 2013, s. 37.

¹⁴ Tamże, s. 39-40.

¹⁵ M. Śmieja, J. Orzechowski, *Wprowadzenie*, [w:] *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, red. M. Śmieja, J. Orzechowski, Warszawa 2008, s. 11-12.

¹⁶ M. Koper, *Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu*, [w:] Tamże, s. 233.

¹⁷ M. Śmieja, J. Orzechowski, *Wprowadzenie*, s. 20.

Z kolei, w drugiej grupie definicji, w nurcie teoretycznym (D. Goleman), inteligencja emocjonalna to zestaw następujących cech:

zdolność motywacji i wytrwałość w dążeniu do celu mimo niepowodzeń, umiejętność panowania nad popędami i odłożenia na później ich zaspokojenia, regulowania nastroju i niepoddawania się nastrojom upośledzającym zdolność myślenia, wczuwania się w nastroje innych osób i optymistycznego patrzenia w przyszłość¹⁸.

W obydwu powyższych określeniach inteligencji emocjonalnej odnajdziemy zespół postaw, których wykształcenie w swoich podopiecznych jest bez wątpienia celem wielu rodziców, wychowawców i pedagogów. Przeróżne problemy i wyzwania w wychowaniu młodego pokolenia mają często swoje źródło w braku bądź niskim poziomie umiejętności zarządzania własnymi emocjami i uczuciami. Czynnikiem pomnażającym wspomniane trudności jest labilność emocjonalna młodych ludzi, mająca swoje podłoże somatyczne związane z rozwojem organizmu. Wystarczy wspomnieć, iż poziom hormonów (testosteronu i estrogeneru) w okresie adolescencji wzrasta (od czasu dzieciństwa) dwudziestokrotnie u chłopców i sześciokrotnie u dziewcząt¹⁹.

Burzliwy okres dorastania nie może być jednak powodem do rezygnacji z wychowania młodego człowieka do umiejętnego zarządzania swoimi emocjami i kształtowania w nim inteligencji emocjonalnej. Kluczowy jest przykład rodzica i wychowawcy, który w konkretnych sytuacjach pokaże inteligentny emocjonalnie sposób reagowania. Niezbędne jest otwarte mówienie o przeżywanych emocjach, aby w atmosferze szczerości i zaufania uniknąć niebezpiecznego zjawiska wypierania bądź tłumienia swoich przeżyć na tej płaszczyźnie. Badania potwierdzają zależność między poziomem inteligencji emocjonalnej rodziców a ich dorosłych wychowanków. Brak umiejętności dostrzegania i promowania u dziecka postaw emocjonalnie inteligentnych oraz niezdolność do ograniczania zachowań destrukcyjnych prowadzi do wielu porażek wychowawczych, naznaczonych wzburzeniem uczuciowym wychowanków²⁰.

Kolejną istotną kompetencją konieczną do nabycia już od dzieciństwa jest empatia, będąca

zaangażowaniem procesów psychicznych sprawiających, że dana osoba odczuwa emocje, które bardziej pasują do sytuacji innej osoby niż do jej własnej²¹.

Postawa empatyczna umożliwia spojrzenie na świat i konkretną sytuację z perspektywy innej osoby, co pozwala lepiej zrozumieć jej sposób myślenia

¹⁸ D. Goleman, *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997, s. 67.

¹⁹ L. Nielsen, *Adolescence: a contemporary view*, Fort Worth 1996, s. 27.

²⁰ K. Knopp, *Inteligencja emocjonalna a temperament studentów oraz postawy rodzicielskie ich matek i ojców*, *Roczniki Psychologiczne*, 2007, X, s. 113-133.

²¹ M.L. Hoffmann, *Empatia i rozwój moralny*, Gdańsk 2006, s. 38.

i działania. Umiejętność ta jest również niezwykle pomocna w rozwiązywaniu konfliktów i poszukiwaniu optymalnych sposobów pojednania. Co ciekawe, zachowania nacechowane empatią są związane z odczuwaniem konkretnych emocji, które z kolei stanowią motyw działania. Pomoc potrzebującemu człowiekowi daje poczucie satysfakcji i spełnienia, a nieudzielenie jej może prowadzić do frustracji i niezadowolenia z siebie²².

Dziecko czy nastolatek, który rozwija w sobie postawę empatyczną nie tylko zwiększa własne umiejętności komunikacji ze swoimi rówieśnikami, ale też uczy się precyzyjnie nazywać emocje przeżywane przez siebie. Wchodząc w „niepowtarzalny świat rozmówcy”, odkrywa jednocześnie siebie i może wpisać swoje przeżycia w ogólnoludzkie doświadczenia, angażujące czasem skrajne odczucia (zauroczenie, nienawiść, rozczarowanie, żal itp.)²³. Kształtowanie postaw empatycznych pomaga również akceptować przeżywane przez siebie bądź innych emocje, których istnienie jest faktem nawet przy całej swej nielogiczności. Rozwój empatii dokonuje się już od wczesnego dzieciństwa i jeśli zostanie właściwie ujęty w całościowym procesie wychowania, prowadzi do wykształcenia postaw prospołecznych²⁴.

Potrzeba rozeznania środowiska rodzinnego swoich uczniów i dostosowania odpowiednich działań została poparta badaniami naukowymi, które wykazały wpływ środowiska rodzinnego i relacji z rodzicami na ogólne zachowanie człowieka oraz poziom jego wrażliwości społecznej. Wysoki poziom empatii jest konsekwencją zdrowych więzi rodzinnych i poczucia bezpieczeństwa wyniesionego ze środowiska własnej rodziny. Generalnie, dzieci otoczone troską i miłością rodziców są bardziej skłonne do pozytywnego reagowania na potrzeby drugiego człowieka. Wykazano również, że ich zdolność do współodczuwania z rówieśnikami stanowi efekt poczucia bezpieczeństwa zakorzenionego w głębokiej więzi z rodzicami²⁵. Świadomość osamotnienia, wynikająca z braku właściwego kontaktu emocjonalnego w rodzinie, jest często źródłem zachowań agresywnych, autodestrukcyjnych i defensywnych²⁶. W sytuacji ucznia sprawiającego problemy wychowawcze należy więc wziąć pod uwagę jego środowisko rodzinne. Wiedza na temat historii rodziny danej osoby może uchronić wychowawcę przed pochopnym i niesprawiedliwym osądzeniem podopiecznego²⁷.

²² W. Gulin, *Empatia dzieci i młodzieży*, Lublin 1994, s. 63.

²³ M. Dziewiecki, *Sztuka rozmawiania. Słowo jako nośnik miłości*, Szczecinek 2012, s. 40.

²⁴ H.R. Schaffer, *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*, Kraków 2006, s. 301.

²⁵ M.H. Davis, *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, Gdańsk 1999, s. 86-87.

²⁶ R. Stachowski, *Wizerunek współczesnego ucznia*, [w:] *Uczeń w centrum działań edukacyjnych katechetów*, red. D. Jackowiak, J. Szpet, Poznań 2000, s. 47.

²⁷ E. Wójcik, *Potrzeby psychiczne dziecka*, [w:] *Jak sobie z tym poradzić? Dla rodziców, nauczycieli, katechetów, wychowawców*, red. W. Szewczyk, Tarnów 1994, s. 77-80.

Również wyniki badań przeprowadzonych przez W. Gulina ukazały, iż środowisko rodzinne ma kluczowe znaczenie w zdolności do empatii. Badani pochodzący z rodzin funkcjonujących prawidłowo wykazywali większą skłonność do altruizmu, w przeciwieństwie do osób wychowywanych w domach, gdzie relacje z rodzicami były dysfunkcyjne. Również nasilenie emocji w procesie empatyzowania było większe u dzieci pochodzących z rodzin właściwie funkcjonujących aniżeli patologicznych. Ponadto, zaobserwowano więcej podejścia empatycznego w omawianym badaniu u dziewczyn niż u chłopców²⁸.

Przeprowadzone badania potwierdziły tezę, iż stosowanie w wychowaniu stylu dyscypliny indukcyjnej (podkreślanie negatywnego wpływu, jaki dane zachowanie ma na innych) skutkuje większą wrażliwością empatyczną dziecka w przyszłości, aniżeli takie działania, jak: używanie siły względem wychowanka, zaprzestanie okazywania mu miłości lub bezpośrednio zapobieganie określonemu postępowaniu. Badania wykazały ponadto, iż rodzicielskie perswadowanie dzieciom, aby zmieniły swoje zachowanie poprzez akcentowanie bólu i cierpienia tych, których ono dotknęło powoduje skłonność do naprawienia szkody, współodczuwania i pomocy. Nie zanotowano takich reakcji i prób zadośćuczynienia wyrządzonej krzywdy po fizycznym ukaraniu jej nieletnich sprawców²⁹. Stosowanie indukcji w wychowaniu dziecka akcentuje jego rolę sprawcą, przez co wzbudza empatyczne cierpienie, połączone z poczuciem winy, które prowadzi do braku zadowolenia z siebie z racji wyrządzenia komuś niesłusznej krzywdy³⁰.

Diagnostując sytuację środowiska rodzinnego oraz etap rozwoju empatii u wychowanka, można z powodzeniem zastosować tak zwany trening empatii poprzez rozmaite warsztaty, ćwiczenia, kursy, z zastosowaniem różnych środków dydaktycznych (jak np. film, broszura, książka, scenki dramatowe itp.).

Trzecią fundamentalną kompetencją komunikacyjną stanowi asertywność, która w ujęciu M. Dziewieckiego jest

zdolnością człowieka do szczerego, zrównoważonego i precyzyjnego wyrażania własnych myśli, przekonań, przeżyć i pragnień, w sposób akceptowany społecznie, przyznając jednocześnie innym ludziom prawo do czynienia tego samego³¹.

W skomplikowanym nieraz świecie relacji młodych ludzi łatwo dochodzi do dwóch destrukcyjnych typów postaw: uległości i agresji. Pierwsza może prowadzić do poddania się złemu wpływowi osób nieprzystosowanych społecznie na nieasertywne jednostki, natomiast druga jest powodem

²⁸ W. Gulin, *Empatia dzieci*, s. 153-160.

²⁹ M.H. Davis, *Empatia. O umiejętności*, s. 90-99.

³⁰ M.L. Hoffmann, *Empatia*, s. 136-142.

³¹ M. Dziewiecki, *Sztuka rozmawiania*, s. 69.

wymuszania na innych swojego zdania bez względu na opinię bądź odczucia rozmówcy. Zasadniczo, asertywność nie jest cechą wrodzoną, stąd potrzeba kształtowania odpowiednich postaw i nawyków, które – bez uległości ani agresji – będą stanowić podstawę budowania zdrowych i konstruktywnych relacji w ciągu życia człowieka.

T. Gillen wskazuje na cztery typy zachowań funkcjonujących między ludźmi: bierny (unikanie konfrontacji jako priorytet działania, brak pewności siebie, postawa defensywna), agresywny (priorytet własnej korzyści, natarczywość, apodyktyczność, posługiwanie się szyderstwem i sarkazmem, podnoszenie głosu), bierny/agresywny (połączenie powyższych postaw, unikanie ryzyka, potajemna obmowa w ramach zemsty, zgryźliwość), asertywny (obrona własnych praw bez odmawiania ich innym, łagodny ton głosu, orientacja na szukanie rozwiązań, stanowczość)³².

Postawa agresywna prezentowana przez człowieka wynika z naturalnego instynktu służącego obronie i przetrwaniu. Sytuacja zagrożenia bądź ataku wyzwała w ludzkim ciele szereg reakcji fizjologicznych, między innymi: przyspieszone tętno, potliwość, płytki oddech. Agresja jest konieczna w wyjątkowych sytuacjach (np. ratowania życia), jednak generalnie prezentowanie takiej postawy jest szkodliwe dla relacji międzyludzkich. Uparte dążenie do postawienia na swoim, bez względu na odczucia i potrzeby innych ludzi, nie zjednuje sympatii, a utrudnia bądź uniemożliwia zawiązanie wartościowych relacji międzyludzkich. Taka postawa bywa też niekiedy próbą zamaskowania osobistych lęków, niepokojów, braku pewności siebie i niskiej samooceny. Agresja werbalna może być okazywana nie tylko przez podniesiony głos, ale także poprzez sarkazm czy kpiarstwo, nawet zawoalowane w formę żartu, celem poniżenia współrozmówcy. Osoba agresywna jest przekonana o wyższości własnych praw, potrzeb i poglądów nad innymi. Z takiej postawy wynika chęć zdominowania otoczenia kosztem innych ludzi. Konsekwencją działań osoby prezentującej postawę agresywną jest szkoda wyrządzona innym osobom bezpośrednio lub pośrednio, psychicznie lub fizycznie³³.

Agresja wśród dzieci i młodzieży jest poważną bolączką wychowawców i nauczycieli. Ta destrukcyjna postawa występuje w szkole, domu, na podwórku i w rzeczywistości wirtualnej, w postaci tak zwanego hejtu. Skutki agresywnych działań w życiu ofiar tego zachowania są nieraz opłakane, a ich naprawienie wymaga skoordynowanej współpracy rodziców, pedagogów i opiekunów. Dlatego, warto temu zapobiegać, kształtując od dzieciństwa postawę asertywną, która nie uznaje żadnej formy agresji. Dotyczy to również

³² T. Gillen, *Asertywność*, Warszawa 2005, s. 15-16.

³³ T. Zubrzycka-Maciąg, J. Kirenko, *Asertywność nauczycieli. Badania empiryczne*, Lublin 2015, s. 20.

tych ataków, które w brutalny sposób dotyczą ludzi w mediach społecznościowych i szeroko pojętym Internecie.

Asertywność umożliwia takie odnalezienie się w środowisku rówieśników, które nie powoduje niczyjej krzywdy. Człowiek asertywny nie obawia się wyrazić swojego sprzeciwu wobec łamania jego podstawowych praw oraz stanowczo reaguje, kiedy ktoś próbuje na nim coś wymusić. Jednocześnie, asertywność zawiera w sobie umiejętność proszenia o pomoc, wyrażania swoich uczuć, stawania po stronie prawdy. W obliczu wielu zagrożeń wychowawczych, stających przed dziećmi i młodzieżą, kształtowanie postaw asertywnych stanowi niezbędny element, warunkujący integralne wychowanie dorastającego człowieka na etapie jego dzieciństwa i adolescencji.

Drugą skrajnością nieasertywnej postawy jest bierność, której kwintesencją polega na stawianiu na pierwszym miejscu zadowolenia innych kosztem siebie. Działając w ten sposób, osoba pasywna sama odbiera sobie prawo do wyrażania swoich pragnień, uczuć i myśli. Takie zachowanie czasem jest konieczne celem ochrony siebie i nabrania dystansu do problemów, lecz stosowane jako permanentny nawyk ogranicza zdolność skutecznego komunikowania z powodu lęku przed wyimaginowanymi negatywnymi konsekwencjami. Usilne dążenie do zyskania aprobaty innych wyraża się poprzez unikanie wszelkiego konfliktu według iluzorycznego założenia: „Inni ludzie będą dla mnie mili, ponieważ ja jestem miły dla nich”³⁴.

Dziecko, które ukształtowało w sobie pasywny sposób działania jest bardzo podatne na manipulację, wykorzystanie, nadużycie i szeroko pojętą niesprawiedliwość. Prowadzi to do destrukcji pozytywnego obrazu siebie, spowodowanej nieskutecznością funkcjonowania kosztem swoich praw i potrzeb. Czasem u podstaw takiego biernego sposobu myślenia i działania leży pragnienie bycia grzecznym, celem zyskania pochwał, co z kolei wynika z szeregu błędów wychowawczych popełnianych przez rodziców.

Podobnie człowiek dorastający, dla którego samoocena i obraz siebie są silnie związane z jakością relacji z otoczeniem, może ulec pokusie przyjęcia postawy biernej celem zyskania akceptacji. Młody człowiek nie przechodzi obojętnie obok odrzucenia, którego doświadcza ze strony wychowawców i rówieśników. Pasywny sposób funkcjonowania może mu się wtedy jawić jako jedyne sensowne rozwiązanie jego bolączek.

Osoba prezentująca postawę bierną przyjmuje taką postawę ciała, która w sposób niewerbalny odsłania sposób jej myślenia (unikanie kontaktu wzrokowego, pochylona sylwetka, ramiona splecione w geście obronnym). Werbalizacja potrzeb przez takiego człowieka jest pozbawiona bezpośredniości, pełna przerywników i aluzji, czasem uzupełniona niepotrzebnym prze-

³⁴ M. Hartley, *Asertywność. Sztuka umiejętnej stanowczości*, Łódź 2012, s. 46.

prasaniem za samą ich ekspresję. Efektem stosowania stylu pasywnego jest złudne utrzymanie spokoju oraz troska ze strony innych, którzy mogą postrzegać taką osobę za bardzo zgodną. Cena przyjęcia postawy biernej jest jednak bardzo wysoka: niska samoocena, brak szacunku do siebie, tłumienie w sobie gniewu, żalu, poczucia upokorzenia, co może prowadzić do wybuchów emocjonalnych bądź nawet w pewnych przypadkach chorób psychosomatycznych. Dodatkową społeczną konsekwencją jest frustracja otoczenia z powodu niezdolności osoby uległej do podjęcia decyzji³⁵.

Podłożem zachowania biernego jest zaniżona samoocena, wynikająca z przekonania o podrzędnej wartości siebie, swoich praw i poglądów. Wiąże się to również z przeżywaniem lęku społecznego. Osoba uległa jest łatwym obiektem manipulacji, co prowadzi zwrótnie do instrumentalnego traktowania przez innych ludzi. Rodzi to w człowieku nieuniknione poczucie niesprawiedliwości, krzywdy, żalu i poniżenia³⁶.

Przyjęcie postawy biernej związane jest z negatywnym oddziaływaniem socjalizacyjnym i wychowawczym dokonującym się od dzieciństwa³⁷. Zachęcanie wychowanków do tłumienia swoich emocji, ukazywanie postawy uległości i zależności jako najwłaściwszej oraz apoteoza nadmiernej skromności kształtuje w dzieciach przekonanie, iż najczęściej osiągają osoby podporządkowane. W ten sposób dziecko może nabrać przeświadczenia, iż otwarte wyrażanie siebie i obrona swoich praw jest szkodliwa. Ważnym czynnikiem zachowania uległego jest wtedy lęk przed utratą czyjejs sympatii. W ten sposób utrwała się postawę uległą z lęku przed konsekwencjami okazania przejawów asertywności. Ludzie doświadczający w dzieciństwie poniżenia i krzywdy za obronę swoich praw tłumią w sobie pewność siebie, ich samoocena jest niska, co prowadzi z kolei do nieskutecznych wysiłków na wielu płaszczyznach życia, a to ponownie potwierdza negatywny obraz własnej osoby, tworząc zamknięte koło samospelniającej się przepowiedni³⁸.

Postawa asertywna jest najbardziej konstruktywna z wcześniej wymienionych, gdyż jej podstawę stanowi samoakceptacja i poczucie własnej wartości. Człowiek asertywny komunikuje się, mając na uwadze swoją godność i tożsamość, także uwzględniając prawa i potrzeby innych ludzi. Język asertywny zawiera jasne sformułowania, wyrażone w sposób pozytywny i akcentujący równość między partnerami dialogu. Przykładem zachowania asertywnego jest umiejętność odmawiania bez poczucia winy, szukanie rozwiązania zamiast dążenia do osobistego zwycięstwa, przyjmowanie uzasad-

³⁵ Tamże, s. 44-48.

³⁶ T. Zubrzycka-Maciąg, J. Kirenko, *Asertywność nauczycieli*, s. 20.

³⁷ M. Szpringer, *Zaburzenia emocjonalne rozpoczynające się w dzieciństwie*, [w:] *Oblicza dojrzałości emocjonalnej*, red. K. Franczak, M. Szpringer, Warszawa 2009, s. 162-163.

³⁸ T. Zubrzycka-Maciąg, J. Kirenko, *Asertywność nauczycieli*, s. 25-26.

nionej krytyki, odmowy i odrzucenia bez poczucia osobistej urazy, obrona swojej prywatności i niezgadanie się na naruszanie własnych praw przez innych. Schematy postępowania asertywnego nie są wrodzone, podobnie jak szkodliwe zachowania agresywne, bierne, czy manipulacyjne, dlatego można je wykształcić i zintegrować poprzez praktykę w konkretnych reakcjach³⁹.

Zaletą zachowania asertywnego jest też poczucie pełnej odpowiedzialności za swoje życie, co przekłada się na jakość komunikacji. Otwarte komunikowanie swoich potrzeb chroni przed nieporozumieniami i pozwala na szczerość względem samego siebie. Aktywne słuchanie prowadzi z kolei do skutecznego rozwiązywania problemów, a umiejętne wyrażanie swoich uczuć i myśli rozładowuje napięcie, broniąc przed eksplozją długo tłumionych emocji. Asertywna postawa wyraża się również w dojrzałym przyjmowaniu krytyki, co pozwala budować produktywne relacje międzyludzkie. Wiąże się to także ze skutecznym okazywaniem szczerej, bezpośredniej aprobaty i przyjmowaniem jej od innych⁴⁰.

Doświadczenie życiowe pokazuje, że młodzi ludzie mają nieraz problem z wyrażaniem emocji i przeżyć. Może to skutkować izolacją i nieskutecznymi próbami oddziaływań wychowawczych przez rodziców lub pedagogów, którzy wyrażają szczerą chęć pomocy. Wychowanek mający podstawowe umiejętności przekazywania i ekspresji własnych emocji oraz potrzeb potrafi odkryć niepowtarzalny świat swoich trudności i wyzwań przed wychowawcą. Istotne jest, aby młody człowiek wiedział, iż będzie akceptowany w całej prawdzie swoich przeżyć, które – choć mogą wydawać się nielogiczne – są faktem jego aktualnej egzystencji.

Ważnym elementem kształtowania w sobie i wychowankach postawy asertywnej jest znajomość siebie, swoich schematów myślowych i sposobów emocjonalnego przeżywania. Subiektywne, iluzoryczne założenia na temat samego siebie, innego człowieka, bądź sytuacji często prowadzą do gorzkich rozczarowań. Każdy człowiek ma pewne ograniczenia świadomości w zakresie określonych sposobów myślenia o własnej osobie i swoim postępowaniu⁴¹. Dlatego, tak ważna jest umiejętność przyjmowania konstruktywnej krytyki, która może uświadomić wady i błędy określonego sposobu myślenia oraz postępowania. Niezbędna do tego jest jednak postawa asertywna, w której nie ma miejsca na agresywne przekonania o słuszności swojego zachowania. Zatem, asertywność pomaga w rozwoju człowieka na płaszczyźnie budowania relacji międzyludzkich i chroni przed izolacją spowodowaną brakiem umiejętności przyjmowania słusznych uwag innych ludzi.

³⁹ M. Hartley, *Asertywność. Sztuka*, s. 49-58.

⁴⁰ Tamże, s. 23-25.

⁴¹ M. Dziewiecki, *Psychologia porozumiewania się*, Kielce 2000, s. 103-104.

M. Hartley wskazuje na niebezpieczeństwo wielu błędnych założeń w postrzeganiu siebie i otoczenia, które utrudniają asertywne postępowanie, między innymi: negatywne myśli i uprzedzenia, przesądzenie o przyszłości, odrzucanie tego co pozytywne⁴². Znajomość własnych uczuć i stanów emocjonalnych oraz ich akceptowanie stanowi zatem niezbędny warunek asertywnego myślenia i wynikającego z niego zachowania⁴³.

Równie ważnym warunkiem asertywnej komunikacji jest atmosfera życzliwości i zaufania pomimo różnicy poglądów. W sytuacji strachu przed reakcją partnera rozmowy trudno o szczerość i bezpośredniość. W takiej sytuacji zaleca się ostrożność w ujawnianiu siebie drugiemu człowiekowi, który może nie uszanować otwartości swojego rozmówcy. Dlatego, niezbędną postawą w dialogu międzyosobowym jest tak zwane aktywne słuchanie, polegające na życzliwym informowaniu rozmówcy o zainteresowaniu jego wypowiedzią, parafrazowanie jej oraz unikanie osądzania, dyskredytowania i gaszenia⁴⁴.

Gotowość do asertywności stanowi

funkcję interakcji dyspozycji osobowościowych i konkretnej sytuacji życiowej, w jakiej akurat znalazł się człowiek⁴⁵.

Bazuje ona na głęboko utrwalonych wewnętrznych przekonaniach, które objawiają się w reakcji na daną sytuację. Asertywność jest więc warunkiem efektywnej ekspresji oraz satysfakcjonujących kontaktów międzyludzkich. Co więcej, postawa asertywna pozwala zarządzać stresem oraz stanowi akcelerator rozwoju osobistego⁴⁶. W procesie wychowawczym niezbędne jest kształtowanie u podopiecznych postawy asertywnej, która chroni od destrukcyjnych zachowań, agresji lub bierności.

Przyjęcie postawy asertywnej w konkretnej sytuacji powinno być uwarunkowane okolicznościami, kontekstem, stopniem zażyłości z partnerem interakcji, statusem i płcią osoby, systemem wartości, normami społecznymi. Subiektywna percepcja postawy asertywnej może być odebrana czasem na niekorzyść osoby. Badania wykazały, iż asertywność w zachowaniu kobiet nie pokrywa się z idealną wizją kobiecości jeśli chodzi o męskie preferencje. Z drugiej strony, asertywna postawa mężczyzn jest często odbierana przez kobiety jako agresywna⁴⁷. Pokazuje to, iż reakcja na słuszne zachowanie asertywne nie zawsze spotyka się z przychylnością. Kształtując postawy asertywne, trzeba zatem wziąć to pod uwagę.

⁴² M. Hartley, *Asertywność. Sztuka*, s. 13-16.

⁴³ Tamże, s. 59-61.

⁴⁴ M. Dziewiecki, *Psychologia*, s. 103-104.

⁴⁵ T. Zubrzycka-Maciąg, J. Kirenko, *Asertywność nauczycieli*, s. 19.

⁴⁶ Tamże, s. 19.

⁴⁷ Tamże, s. 27-28.

Nabywanie kompetencji komunikacyjnych jest niezbędnym elementem rozwoju młodego człowieka. Inteligencja emocjonalna, empatia i asertywność są również przedmiotami zainteresowania katechetów oraz szkolnego nauczania religii. Wpisuje się ono bowiem w wychowanie dzieci i młodzieży, wspierając w tym szkołę, a w szerszym kontekście państwo polskie. Nauczanie religii w naszej przestrzeni oświatowej stanowi ważny element integralnego rozwoju człowieka. Warto w tym miejscu zwrócić uwagę na konieczność współdziałania wszystkich podmiotów odpowiedzialnych za wychowanie, w tym przede wszystkim rodziny, szkoły oraz wspólnot zrzeszających dzieci i młodzież. Religia jako przedmiot szkolny służy dobru człowieka i społeczeństwa, kształtując również kompetencje komunikacyjne. Należy żywić nadzieję, że zatwierdzona przez Konferencję Episkopatu Polski 8 czerwca 2018 roku nowa *Podstawa programowa katechezy Kościoła katolickiego w Polsce* wspomże szkołę w realizacji dzieła wychowania młodego pokolenia, pomagając w nabywaniu przez uczniów kompetencji komunikacyjnych.

BIBLIOGRAFIA

- Davis M.H., *Empatia. O umiejętności współodczuwania*, Gdańsk 1999.
- Dobek-Ostrowska B., *Podstawy komunikowania społecznego*, Wrocław 1999.
- Dziewiecki M., *Psychologia porozumiewania się*, Kielce 2000.
- Dziewiecki M., *Sztuka rozmawiania. Słowo jako nośnik miłości*, Szczecinek 2012.
- Gillen T., *Asertywność*, Warszawa 2005.
- Głodowski W., *Komunikowanie interpersonalne*, Warszawa 1994.
- Goleman D., *Inteligencja emocjonalna*, Poznań 1997.
- Gulin W., *Empatia dzieci i młodzieży*, Lublin 1994.
- Hartley M., *Asertywność. Sztuka umiejętnej stanowczości*, Łódź 2012.
- Hoffmann M.L., *Empatia i rozwój moralny*, Gdańsk 2006.
- Knopp K., *Inteligencja emocjonalna a temperament studentów oraz postawy rodzicielskie ich matek i ojców*, *Roczniki Psychologiczne*, 2007, X.
- Koper M., *Inteligencja emocjonalna w zarządzaniu*, [w:] *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, red. M. Śmieja, J. Orzechowski, Warszawa 2008.
- Kurcz I., *Psychologia języka i komunikacji*, Warszawa 2000.
- Madalińska-Michalak J., Górska R., *Kompetencje emocjonalne nauczyciela*, Warszawa 2012.
- Malinowska J., *Kompetencje komunikacyjne nauczycieli jako wyznacznik poczucia podmiotowości uczniów w szkole. Diagnoza – biograficzny wymiar ich uformowania*, Wrocław 2008.
- Nielsen L., *Adolescence: a contemporary view*, College Publishers, Fort Worth 1996.
- Okoń W., *Nowy słownik pedagogiczny*, Warszawa 1998.
- Schaffer H.R., *Rozwój społeczny. Dzieciństwo i młodość*, Kraków 2006.
- Stachowski R., *Wizerunek współczesnego ucznia*, [w:] *Uczeń w centrum działań edukacyjnych katechety*, red. D. Jackowiak, J. Szpet, Poznań 2000.
- Stasiakiewicz M., *Twórczość i edukacja*, Poznań 1999.
- Szorc K., *Inteligencja emocjonalna nauczycieli gimnazjów*, Kraków 2013.
- Szpringer M., Horecka-Lewitowicz A., Laurman-Jarząbek E., Mazur E., *Zaburzenia emocjonalne rozpoczynające się w dzieciństwie*, [w:] *Oblicza dojrzałości emocjonalnej*, red. K. Franczak, M. Szpringer, Warszawa 2009.

- Szymczak M. (red.), *Słownik języka polskiego*, t. 1, Warszawa 1998.
- Śmieja M., Orzechowski J., *Wprowadzenie*, [w:] *Inteligencja emocjonalna. Fakty, mity, kontrowersje*, red. M. Śmieja, J. Orzechowski, Warszawa 2008.
- Wiszniewski A., *Jak przekonująco mówić i przemawiać*, Warszawa – Wrocław 1994.
- Wojnarska A., *Kompetencje komunikacyjne nieletnich*, Lublin 2013.
- Wójcik E., *Potrzeby psychiczne dziecka*, [w:] *Jak sobie z tym poradzić? Dla rodziców, nauczycieli, katechetów, wychowawców*, red. W. Szewczyk, Tarnów 1994.
- Zubrzycka-Maciąg T., Kirenko J., *Asertywność nauczycieli. Badania empiryczne*, Lublin 2015.