

INTERDEPENDENȚA DINTRE ASERTIVITATE ȘI FRICA SOCIALĂ: VECTOR EVOLUTIV ÎN DEZVOLTAREA PROFESIONALĂ ȘI EVOLUȚIE ÎN CARIERĂ

Veronica MIHAILOV, *drdă, lector universitar,*
Institutul de Științe ale Educației

Abstract. *The article presents the reflections of different authors on assertiveness and social fear, as a last resort to outline their interdependence. Assertiveness can intervene as a means of avoiding social phobia, the latter being a hindrance to professional development and career development.*

Impactul formării profesional continue în sporirea calității procesului educațional ne orientează spre tendințele dezvoltării societății contemporane ce permit reorientarea educației spre umanizare și socializare.

Omul nu trăiește într-un vacuum social, el se implică direct în multitudinea și varietatea relațiilor sociale concrete pe care le găsește sau pe care le creează. Dacă se intenționează a studia personalitatea concretă a omului, devine necesar a ști cum se raportează ea la alții, ce anume preia sau respinge, care este influența relațiilor sociale interiorizate asupra comportamentului actual al omului.

Abilitățile care facilitează interacțiunile cu ceilalți sunt abilitățile sociale și, pornind de la ele, se poate dezvoltă competența socială. Ea, în concepția lui

S. Chelcea, reprezintă caracteristica persoanelor capabile să producă influența social-dizerabilă asupra altor persoane. Pentru a exprima valoarea și importanța valorilor sociale, vom consemna și aprecierea lui S. Moscovici: competențele sociale ocupă primul loc în comportamentul cotidian și sunt factori facilitatori ai performanței profesionale și sociale, puternic corelate cu menținerea sănătății individului [4].

Apelând la competența socială, ne referim la sfera de abilități, a căror dezvoltare formează indivizi capabili de performanță în viață și activitatea socială. În viziunea lui S. Moscovici, aceste abilități sunt: comunicarea, empatia, *asertivitatea* (s.n.), gratificația, prezența de sine, rezolvarea de probleme [10].

În literatura de specialitate (psihologie socială) tot mai des întâlnim termenul asertivitate și/sau comportament asertiv. Noțiunea de „asertivitate” (eng. *assertiveness*, fr. *assertif*, it. *assertive*) a fost introdusă în circuit de specialiștii americani în terapia comportamentală (preluată și utilizată în pedagogie) în prima jumătate a secolului trecut (A. Salter) și dezvoltată ulterior de către profesorul J. Wolpe. Conform teoriilor elaborate de ei, asertivitatea inhibă anxietatea [8, p. 47].

Apărută din psihologia umanistă, asertivitatea a întruchipat capacitatea persoanei de a opune rezistență fenomenului de manipulare a persoanei [14]. În pofida diverselor conotații, împărtășite de savanți din diferite domenii, asertivitatea în SUA urmărește același scop: să-i permită individului să-și exercite din plin liberul arbitru în viața cotidiană.

Prin urmare, asertivitatea este o abilitate socială complexă ancorată într-un context social și achiziția abilităților asertive poate contribui în mod esențial, dar incomplet, la remediarea relațiilor interpersonale. Din aceste considerente, C.C. Степанов conchide că asertivitatea este o atitudine onestă și utilă față de sine și ceilalți, este o abilitate ce se învață și nu o trăsătură a personalității ce se moștenește. Ea se caracterizează prin manifestarea atât a unui comportament responsabil corespunzător, cât și a unui expresiv [14]. Cei care au însușit asertivitatea sunt capabili să reducă conflictele interpersonale din viața lor și să înlăture, astfel, o sursă majoră de stres.

Prin comportament asertiv sau comportament prin care cineva se afirmă pe sine însuși J. Cottraux, fiind citat de I. Dafinoiu, înțelege „un comportament ce îi permite unei persoane să acționeze cât mai bine în interes propriu, să-și apere punctul de vedere fără o anxietate exagerată, să-și exprime sentimentele în mod sincer și să se folosească de propriile drepturi fără a le nega pe ale celuilalt” [Apud 7, p. 52]. Astfel, comportamentul asertiv demonstrează respectul față de sine și față de ceilalți, promovează autodezvăluirea, autocontrolul și aprecierea pozitivă a valorii de sine. În suportul de curs, adresat comunicării relaționale, M. Cojocaru susține că „comportamentul asertiv este cel care îi permite omului să-și apere propriile interese, să-și exprime liber propriile sentimente și, totodată, să nu lezeze drepturile celorlalți. Aceasta reprezintă un comportament partenerial sigur, atunci când omul acționează conform circumstanțelor și găsește soluția corectă” [5, p. 41]. Autorul menționează că la baza comportamentului asertiv

stă autoevaluarea pozitivă și nivelul adecvat al aspirațiilor. Astfel, autoevaluarea reprezintă baza comportamentului de autoafirmare. De unde, comportamentul asertiv inhibă anxietatea și reduce depresia, conducând la o îmbunătățire a imaginii de sine.

Lipsa fricii sociale este un aspect care asigură confortul emoțional și echilibrul psihologic pe care le considerăm posibil constituent esențial fiind pus în legătură cu experiența individuală a persoanei.

Fobia socială sau tulburare de anxietate socială este o tulburare de neliniște caracterizată prin anxietate copleșitoare și conștiință de sine excesivă în situațiile sociale de zi cu zi. Persoanele cu fobii sociale trăiesc un sentiment de extremă insecuritate în situațiile sociale și au o jenă exagerată [1, p. 729].

Pentru aceste persoane care se confruntă cu fobie socială sau tulburare de anxietate socială, aceste evenimente și alte situații sociale pot fi stresante. O fobie poate fi descrisă ca o teamă. Toți avem temeri, dar pentru majoritatea dintre noi nu ne împiedică să facem ceea ce vrem să facem. O teamă devine o fobie atunci când ne împiedică să ne bucurăm de un succes. Prezența unei fobii sociale duce la izolare, astfel sunt evitate situațiile sociale în care poate fi realizat un proces de învățare pe tot parcursul vieții sau să evaluăm în carieră.

Pe baza experienței timpurii, persoanele cu anxietate socială dezvoltă o serie de credințe legate de sine și de ceilalți; aceste credințe pot fi împărțite în trei categorii [9]:

1. standarde excesiv de înalte pentru performanța socială;
2. credințe privind consecințele unui anumit comportament social;
3. credințe legate de sine.

Aceste credințe determină persoana să interpreteze situațiile sociale (întâlnirile, mersul la un local public, susținerea unui interviu etc.) ca fiind „periculoase” și să prezică eșecul în context social.

Încă dinainte de intrarea într-o situație socială, persoanele cu acest tip de anxietate prezintă îngrijorări și stări de teamă cu privire la modul în care se vor comporta sau/și vor fi percepute de ceilalți. Scenariile negative pot să apară chiar cu câteva zile înaintea situației sociale, crescând anxietatea (*anxietate anticipatorie*) și determinând persoana să devină foarte atentă la ce se întâmplă în corpul ei precum și la modul în care este percepută de ceilalți (*anxietate hipervigilentă*).

Persoanele cu anxietate socială prezintă o serie de comportamente de evitare și asigurare, care scad pe moment anxietatea, însă mențin, pe termen lung, credințele disfuncționale (evită să vorbească în public, evită situațiile în care pot fi în centrul atenției, evită să intre în contact cu persoanele noi/necunoscute etc.).

Evitarea situațiilor sociale conduce, totodată, la scăderea abilităților sociale, prin absența exersării acestora și anume: abilități de comunicare, asertivitate, ascultare activă, stabilirea contactului vizual etc.

Unii cercetători și psihologi consideră că anxietatea socială este de fapt un comportament învățat, cu alte cuvinte se poate dezvolta în urma observării și

interacțiunii cu persoane care au această problemă. Ar putea exista o asociere între părinții care sunt supraprotectivi, care încearcă să controleze totul și anxietatea socială. De multe ori astfel de părinți nu-și dau seama de problema copilului lor pentru că ei înșiși au această problemă și li se pare a fi ceva normal [3].

Este dificil să se precizeze ce cauzează fobia socială. Experții în domeniul fobiei sociale au sugerat că este probabil o combinație între machiajul genetic și experiențele trecute.

Persoanele cu anxietate socială se luptă adesea să-și exprime gândurile, sentimentele și nevoile altora, inclusiv posibilitatea de a spune „nu” unei cereri, de a putea face față criticii sau de a putea comunica eficient în situațiile sociale zilnice. Creșterea abilităților de asertivitate prin utilizarea unor resurse, cum ar fi „Când spun nu, mă simt vinovat” de către doctorul Manuel J. Smith, vă pot ajuta să vă descurcați mai bine în mediile sociale care te fac anxios [11].

Conform unui studiu efectuat de J. Morgan a investigat relația dintre frica socială exprimată și asertivitatea. Așa cum s-a estimat, J. Morgan a găsit o relație semnificativă statistic între frica socială măsurată prin zece elemente din FSS III (*Wolpe and Lang*) și asertivitatea măsurată prin *Rathus Assertiveness Schedule* (*Rathus*). Relația observată, cu toate acestea, a avut o importanță puțin predictivă, după cum a subliniat J. Morgan, prin faptul că coeficienții de corelație Pearson produs-moment au reprezentat cel mult pentru mai puțin de 6% din varianță. Această constatare ridică întrebări cu privire la opiniile tradiționale ale asertivității (de exemplu, Salter, Wolpe, Wolpe și Lazarus), care au presupus că un individ este „inhibat de performanța comportamentului normal din cauza fricii nevrotice” [13, p. 81].

Joseph Wolpe a explorat inițial folosirea asertivității ca mijloc de „inhibare reciprocă” a anxietății, în cartea sa din 1958 privind tratarea nevrozelor; și de atunci a fost folosit de obicei ca o intervenție în terapia comportamentală [12, p. 53-62]. Programul de asertivitate („AT”) a fost introdus de Andrew Salter (1961) și popularizat de J. Wolpe [*Apud* 6, p. 142]. Convingerea lui J. Wolpe a fost că o persoană nu ar putea fi atât asertivă, cât și anxioasă în același timp, și astfel asertivitatea ar împiedica anxietatea. Obiectivele antrenamentului de asertivitate includ [*Apud* 6, p. 142]:

- creșterea gradului de conștientizare a drepturilor personale;
- diferențierea dintre non-asertivitate și asertivitate;
- diferențierea dintre agresivitatea pasivă și agresivitate;
- învățarea abilităților verbale și non-verbale de asertivitate.

Reluând firul evolutiv, cel mai recent, autorul B. Biliet [2], apreciază că diferitele modele umane s-au utilizat în tipurile / modelele psihologice curente, servind ca punct de plecare *Modelului holistic uman* după schemă (*Figura 1*).

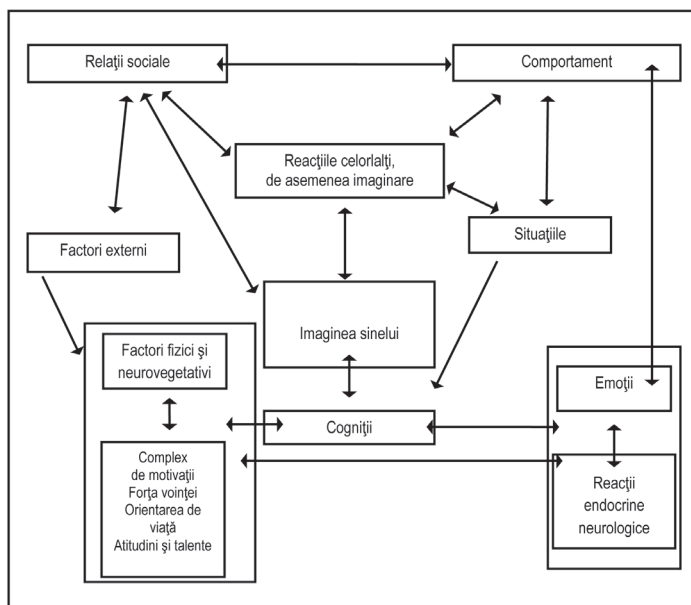


Figura 1. Modelul holistic uman (B. Biliet)

Autorul explică că toate liniile comunicative din schemă se referă la cauzalitatea circulară în cadrul acestor entități.

Când analizăm schema, trebuie să fim capabili să urmărim linia psihanalitică, precum și cea behavioristă. Mai mult, se regăsește o abordare cognitivă, cea rogersiană și o psihologie umanistă.

Numai cel care observă toate relațiile și conexiunile interne, precum și cele externe, va obține o imagine totală a realității umane, așa cum este cunoscută de noi, acum.

Astfel, autorul oferă un **Studiu de caz** care este introdus în modelul fricii sociale.

Studiu de caz

Sonia se plângea de faptul că atunci când întârzie la facultate nu intră niciodată în aula.

Ne-a povestit următoarea situație.

„Săptămâna trecută m-am trezit la 7 dimineața și imediat m-am gândit că seminarul începe la 08:30 și că voi întârzia.

Nu am mai putut mânca și inima îmi bătea foarte tare. Îmi venea să plâng și am alergat la autobuz. Când am ajuns la universitate ușa era deja închisă. Tremuram și mă gândeam că dacă deschid ușa toți își vor întoarce privirea către mine și m-am înroșit și am devenit neliniștită. Așa că nu am intrat și m-am întors acasă. Pe drumul înapoi mă gândeam că ceilalți studenți vor râde de mine; că sunt proastă și că nu voi depăși niciodată acest tip de situații. Mai rău decât atât,

ce urma să-i spun profesorului? Această idee mă tensiona și gândul întâlnirii cu profesorul de săptămâna viitoare îmi genera anxietate. Întoarsă acasă m-am simțit mai bine. Dar mai târziu în ziua aceea m-am simțit foarte tristă din cauza eșecului. Această situație se întâmplă frecvent și nu știu cum să o gestionez.”

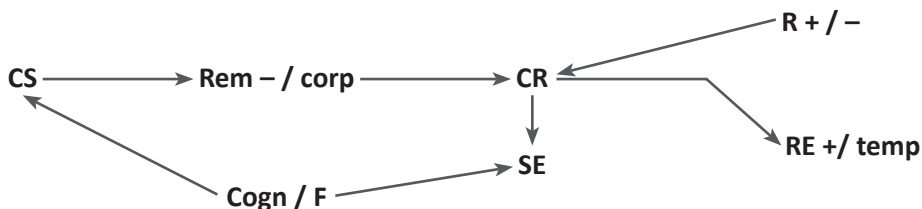


Figura 2. Modelul teoretic al fricii sociale și asertivității

Ce avem?

1. **CS**: O situație condițională provocând frica socială.
2. **Rem- corp/emot**: excitație și reacție emoțională negativă.
3. **CR**: comportament de evitare verbal și nonverbal
4. **RE**: descreșterea temporară a emoției de frică.
5. **SE**: subaprecierea stimei de sine. Voi cădea din nou.
6. **R+/-**: reacție dezaprobatoare din partea mediului, chiar când aceasta este formulată în termeni pozitivi (*Tu ești întotdeauna atât de drăguț, pot să te întreb orice.*).
7. **Cogn/F**: toate atribuirile realizate într-o situație specifică care evocă frica socială, chiar dacă este imaginară (conflict imagină).

Să punem situația Soniei în modelul fricii sociale.

CS 1: Se trezește prea târziu.

Rem-1: 1. Inima îi bătea foarte tare.

2. Îi venea să plângă.

3. Nu putea mânca.

CS 2: A ajuns când ușa era închisă.

Rem-2: 1. Tremură.

2. S-a înroșit.

3. Era neliniștită.

CR: S-a întors acasă (comportament de evitare).

R+/-: Ceilalți studenți vor râde de ea.

Reacția profesorului.

RE: S-a simțit mai bine, doar pentru un timp scurt, când a revenit acasă.

SE: Se simte prost și incapabilă de a gestiona astfel de situații.

Cogn/F: Când s-a trezit s-a gândit la scenariul cel mai dezastruos.

Își imaginează fantasmagoric reacția profesorului săptămâna viitoare.

În concluzie, se poate sublinia cu certitudine că există interdependență între frica socială și asertivitate. Datorită faptului că persoanele cu anxietate socială prezintă o serie de comportamente de evitare și asigurare, creșterea abilităților de asertivitate pot asigura un mediu social mai favorabil pentru ei.

Asertivitatea este un comportament ce trebuie învățat. În momentul în care abilitățile vitale pe care le încorporează asertivitatea nu se formează și nu se dezvoltă, se perpetuează blocaje în calea comunicării, a exprimării informației, gândurilor, sentimentelor; începe să apară neîncrederea, care atrage după sine insuccesul profesional și social. De aici rezultă că asertivitatea este un comportament și o manieră de comunicare inteligentă – deci, o competență ce trebuie exersată.

Ca urmare a analizei teoretice, competența de comunicare asertivă asigură exprimarea sentimentelor, emoțiilor și gândurilor, eficientizând comunicarea educațională cea ce denotă excluderea factorului de declanșare a fricii sociale. La ora actuală, societatea în general și învățământul în special au nevoie mai mult ca niciodată de comunicare asertivă, având în vedere că asertivitatea este strategia optimă de soluționare a problemelor interpersonale și formare continuă.

Bibliografie:

1. Atkinson R.I., Atkinson R.C., Smith E.E., Bem D.J. *Introducere în psihologie*. București: Editura Tehnică, 2002.
2. Biliet B. *Frica socială și asertivitatea*. Revision: ediție electronică pe suport fizic – cd-rom, 2015.
3. *Ce este anxietatea socială?* Disponibil la: https://www.paxonline.ro/?q=ce_este_anxietate_sociala (vizitat 01.12.2017).
4. Chelcea S. *Un secol de cercetări psihosociologice*. Iași: Polirom, 2002.
5. Cojocaru M. *Comunicare relațională: Suport de curs pentru studii licență*. Chișinău: Tipografia UPS „I. Creangă”, 2009.
6. Craighead W.Ed., Nemeroff Ch.B. (eds.) *The Corsini Encyclopedia of Psychology and Behavioral Science: Volume I*, 2002.
7. Dafinoiu I., Vargha J.-L. *Psihoterapii scurte: strategii, metode, tehnici*. Iași: Polirom, 2005.
8. Dumitraș R., Talpă A. L assertivitate. In: Revistă științifico-didactică, nr. 4 (68), 2009.
9. *Fobie socială*. Disponibil la: https://ro.wikipedia.org/wiki/Fobie_social%C4%83#G.C3.A2nduri.2C_emo.C8.9Bii_.C8.99i_comportamente_.C3.AE_n_anxietatea_social.C4.83 (vizitat 23.11.2017)
10. Moscovici S. *Psihologia socială a relațiilor cu celălalt*. Iași: Polirom, 1998.
11. Smith M.J. *When I Say No, I Feel Guilty*. Mass Market Paperback, 1985.
12. Wolpe J. *Psychotherapy by Reciprocal Inhibition*. California: Stanford University Press, 1958.
13. Wolpe J. *The Practice of Behavior Therapy*. N. Y.: Pergamon Press, 1973.
14. Степанов С.С. *Популярная психологическая энциклопедия*. Москва: Эксмо, 2003.