

Η δεξιότητα της διεκδικητικής επικοινωνίας

Διεκδικητικότητα είναι η ικανότητα του ατόμου να ενεργεί με αυτοπεποίθηση, σε ένα πλαίσιο σεβασμού για τον εαυτό του και τους άλλους γύρω του, διεκδικώντας τα δικαιώματά του και εκφράζοντας τα συναισθήματά του χωρίς να καταπατά τα δικαιώματα των άλλων, αλλά ταυτόχρονα επιβάλλοντας τα προσωπικά του όρια.

Η διεκδικητική επικοινωνία αποτελεί ουσιαστικό μέρος της αποτελεσματικής καθημερινής μας επικοινωνίας με τους γύρω μας. Η επικοινωνία, λεκτική και μη λεκτική, είναι στην ουσία το κανάλι αλληλεπίδρασης με τον κόσμο έξω από τον εαυτό, αλλά και σημαντική βάση για όλων των ειδών τις ανθρώπινες σχέσεις. Η διεκδικητική επικοινωνία είναι ένας υγιής και εποικοδομητικός τρόπος επικοινωνίας που δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να "υπερασπιστεί" τον εαυτό του με τρόπο ειλικρινή σε ένα

πλαίσιο σεβασμού προς τα άλλα άτομα. Διεκδικητική επικοινωνία παρουσιάζει το άτομο που μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τα συναισθήματα, τις απόψεις και τις ανάγκες του, μπορεί να διαφωνήσει σε ένα κλίμα σεβασμού και μπορεί να πει "όχι" χωρίς να νιώθει ενοχές. Αποτελεί ένδειξη αυτοπεποίθησης ενώ συντείνει γενικά στην ψυχική υγεία, αφού το



Της
Αγγελικής
Ανδρέου Κούννου*

άτομο αισθάνεται ότι παίρνει αυτά που δικαιούται ενώ ταυτόχρονα γίνεται αποδεκτό από τους άλλους. Τα άτομα που είναι διεκδικητικά χαρακτηρίζονται από ευθύτητα και ειλικρίνεια στον τρόπο επικοινωνίας τους. Επίσης τα άτομα που εκφράζονται διεκδικητικά φαίνεται να κάνουν φίλους πιο εύκολα, να αντιμετωπίζουν καλύτερα καταστάσεις διαφωνίας και σύγκρουσης διότι επικοινωνούν με τρόπο που δείχνει σεβασμό τόσο στις δικές τους ανάγκες όσο και στις ανάγκες των άλλων.

Η διεκδικητική επικοινωνία δεν είναι κάτι έμφυτο σε όλους, σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από την προσωπικότητα του ατόμου αλλά και από τις εμπειρίες του καθενός. Το θετικό μήνυμα είναι ότι η διεκδικητική επικοινωνία όπως και άλλες δεξιότητες επικοινωνίας μπορούν να διδαχθούν με την παρα-



τήρηση ανθρώπων στην καθημερινότητα και ιδιαίτερα αυτών που ανατρέφουν και διαπαιδαγωγούν τα παιδιά, κυρίως οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί. Όπως όλες οι συμπεριφορές, ο καλύτερος τρόπος να τις διδάξουμε στα παιδιά είναι μέσω της μίμησης, άρα του τι κάνουμε εμείς.

Η απουσία της διεκδικητικής συμπεριφοράς μπορεί να οδηγήσει σε επιθετική ή σε παθητική επικοινωνία. Και οι δυο αυτές συμπεριφορές μπορούν να χαρακτηριστούν ως αρνητικές ή ακραίες, αφού με την επιθετική συμπεριφορά το άτομο αντιμετωπίζει δυσκολίες να αναπτύξει φιλίες και να δείξει σεβα-

σμό προς τους άλλους με αποτέλεσμα ο περίγυρός του να το απορρίπτει. Αντίθετα, στην παθητική συμπεριφορά το άτομο βιώνει αισθήματα εκμετάλλευσης από τους άλλους, μπορεί να νιώσει θυμό ή θλίψη για το ότι τα προσωπικά συναισθήματα και οι σκέψεις δεν μετρούν, με πιθανό αποτέλεσμα τη μειωμένη αυτοπεποίθηση ή και την ευκαιρία αναγνώρισης και επιτυχίας.

Παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν τη διεκδικητική συμπεριφορά είναι η αυτοπεποίθηση, η πεποίθηση του ατόμου ότι οι απόψεις, οι ιδέες και τα συναισθήματά του μετρούν και ότι έχει το δικαί-

ωμα να εκφράζεται ελεύθερα, η ψυχική ανθεκτικότητα του ατόμου για να μπορεί να αντιμετωπίσει την κριτική αλλά και την απόρριψη, το άτομο να έχει πρότυπα διεκδικητική συμπεριφοράς στο περιβάλλον του και όταν η διεκδικητική συμπεριφορά έχει επιβραβευτεί στο παρελθόν. Κοινωνικοί παράγοντες πιθανόν να παίζουν επίσης ρόλο. Σε λιγότερο ατομιστικές κοινωνίες, όπως η κυπριακή, όπου η κοινωνική αποδοχή από την ομάδα θεωρείται σημαντική, η διεκδικητικότητα μπορεί να παρεξηγείται ως επιθετικότητα και έτσι τα παιδιά να διδάσκονται να είναι υποτακτικά και υποχωρητικά. Στερεότυπα σχετικά με το φύλο πιθανόν να ενισχύουν παθητικές συμπεριφορές ιδιαίτερα στα κορίτσια.

Σύμφωνα με τη θεωρία της κοινωνικής μάθησης του Bandura, πολλές από τις συμπεριφορές των παιδιών είναι επίκτητες και δημιουργούνται μέσα από την παρατήρηση και τη μίμηση προτύπων, συνεπώς οι γονείς ως πρότυπα αλλά και ως φορείς ανατροφής και διαπαιδαγώγησης του παιδιού έχουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη της διεκδικητικής συμπεριφοράς. Έρευνες της Baumrind έχουν δείξει ότι τα παιδιά ανεκτικών γονέων είναι πολύ πιθανό να εκδηλώσουν επιθετική συμπεριφορά η οποία αποδίδεται στην ελλιπή οριοθέτηση η οποία συσχετίζεται σημαντικά με ανεπαρκείς κοινωνικές δεξιότητες. Είναι σημαντικό οι γονείς να κατανοούν την έννοια της διεκδικητικής συμπεριφοράς και να μην τη συγχέουν με την επιθετικότητα ή και να αποτελούν οι ίδιοι πρότυπο τέτοιας συμπεριφοράς. Είναι λοιπόν σημαντικό οι γονείς να εκπαιδεύουν τα παιδιά τους μέσα από τις καθημερινές εμπειρίες στη διεκδικητική και όχι στην επιθετική ή στην παθητική/υποτακτική συμπεριφορά.

Στο Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου διεξάγονται αυτήν την περίοδο συστηματικά έρευνες σχετικές με τις κοινωνικές δεξιότητες σε παιδιά ηλικίας 10 μέχρι 18 ετών με στόχο να μελετηθούν οι παράγοντες της προσωπικότητας του παιδιού αλλά και οι γονεϊκές πρακτικές που συσχετίζονται με την ανάπτυξη της διεκδικητικής επικοινωνίας καθώς και άλλων δεξιοτήτων κοινωνικής προσαρμογής.

**Υποψήφια Διδάκτωρ Ψυχολογίας,
Πανεπιστήμιο Κύπρου*