

Ova je publikacija ostvarena uz financijsku potporu Europske komisije. Ona izražava isključivo stajalište njenih autora i Komisija se ne može smatrati odgovornom pri uporabi informacija koje se u njoj nalaze.

This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Vrste komunikacije

Komunikacija je osnovni način na koji ljudi izražavaju svoje misli, osjećaje i potrebe prema drugima. Ona je ključni element međuljudskih odnosa, bilo da je riječ o privatnom ili poslovnom kontekstu. Način na koji komuniciramo može imati veliki utjecaj na razumijevanje, suradnju i efikasnost. U ovom članku ću razraditi tri osnovna stila komunikacije, a to je asertivna, agresivna i pasivno-agresivna komunikacija. Svaki od navedenih stilova komunikacije nosi sa sobom svoje karakteristike i posljedice.

1. Asertivna komunikacija

Asertivna komunikacija se temelji na jasnom i iskrenom izražavanju vlastitih misli, osjećaja i potreba dok se istovremeno poštuju tuđi osjećaji i stavovi. Dakle, osoba koja koristi asertivnu komunikaciju jasno izražava svoje želje, ali to ne čini na uznemirujući ili napadan način. Umjesto da se osjeća prisiljenom da se slaže sa svime ili da se povlači iz situacije, asertivna osoba zauzima svoj stav, postavlja granice i brinući se o sebi i drugima.

Ključne karakteristike asertivne komunikacije su sljedeće: jasno izražavanje, slušanje, postavljanje granica te samopouzdanje.

Najveća prednost asertivne komunikacije je rješavanje konflikata na konstruktivan način.

2. Agresivna komunikacija

Agresivna komunikacija podrazumijeva izražavanje vlastitih osjećaja, mišljenja i potreba na štetan način prema drugima, na način koji ne poštuje osjećaje i potrebe drugih. Osoba koja koristi agresivnu komunikaciju često može biti preglasna, dominantna ili čak ponižavajuća prema drugima. Ovaj stil komunikacije može stvoriti napetost, konflikte i negativne emocije među ljudima.

Ključne karakteristike agresivne komunikacije su sljedeće: napad, nepoštivanje, nefleksibilnost, iskazivanje bjesa.

Agresivna komunikacija često ne doprinosi konstruktivnom rješavanju konflikata i rezultira negativnim reakcijama od strane drugih ljudi.

3. Pasivno-agresivna komunikacija

Pasivno-agresivna komunikacija je kombinacija pasivnog ponašanja i agresivnih osjećaja. Osoba koja koristi ovaj stil komunikacije izražava svoje nezadovoljstvo ili negativne osjećaje na prikriiven i neizravan način, umjesto da otvoreno izrazi svoje potrebe i osjećaje.

Ključne karakteristike pasivno- agresivne komunikacije su sljedeće: skriveni otpor, sarkazam, manipulacija. Pasivno-agresivna komunikacija često otežava komunikaciju i može dovesti do narušavanja odnosa i povjerenja među ljudima.

Zaključak

Stil komunikacije koji koristimo, bilo u privatnom ili poslovnom kontekstu, može značajno utjecati na naše međuljudske odnose. Kvalitetna komunikacija ključna je za uspješne međuljudske odnose, suradnju i rješavanje problema. Asertivna komunikacija se ističe kao najzdraviji stil, jer omogućava izražavanje vlastitih potreba uz poštivanje potreba i osjećaja prema drugima. Agresivna komunikacija može uzrokovati napetost i konflikte, dok pasivno-agresivna komunikacija može dovesti do nesporazuma i pogoršanja odnosa.

Važno je razvijati svijest o vlastitim komunikacijskim obrascima i truditi se koristiti asertivne strategije kako bismo stvorili okruženje u kojem se otvoreno izražavamo, bez nanošenja štete drugima ili sebi.