



Gimnazija Vič, Tržaška cesta 72, 1000 Ljubljana

RAZISKOVALNA NALOGA NA PODROČJU PSIHOLOGIJE

ASERTIVNOST

PRIMERJAVA ASERTIVNOSTI PRI
STROKOVNIH DELAVCIH
STROKOVNEGA CENTRA LOGATEC IN
GIMNAZIJE VIČ

AVTORICA: Tia Klemen, 4.f

MENTORICA: Majda Šajn Stjepić

Vrhnika, 12.11.2023

Izvleček

Vsak dan se srečujemo z raznimi frustracijami, konflikti in različnimi medosebnimi situacijami, kako se bomo z njimi soočali, pa je odvisno od nas samih. Pogosto se poslužujemo različnih negativnih vedenjskih vzorcev, kot so agresivnost, pasivnost ali posredna agresivnost, brez da bi se tega resnično zavedali. Odgovor za uspešno in pozitivno naravnano socialno življenje je torej v asertivni komunikaciji, ki nam omogoča pridobivanje samozavesti, vzajemnega spoštovanja in doseganje lastnih ciljev, ob tem pa jasno in kvalitetno sporazumevanje s soljudmi.

Asertivnost kot sposobnost postaviti se zase, zagovarjati lastno mnenje, potegovati se za lastne pravice, brez nasilja, ter s spoštovanjem do drugačnosti drugega in njegove svobode, je na splošno izredno zaželena lastnost, ki pa pri večini ni izražena v veliki meri, zato sem mnenja, da je potrebno učenje in trening asertivnega vedenja vključiti v izobraževalni sistem in tako opolnomočiti odraščajoče mladostnike za konstruktivno spoprijemanje z življenjskimi ovirami.

Kot je bilo že v dokazano, asertivnost učiteljev spodbuja napredek asertivnega vedenja učencev, zato se ta raziskava osredotoča na primerjavo asertivnosti strokovnih delavcev v dveh vzgojno-izobraževalnih ustanovah, na Gimnaziji Vič in v Strokovnem centru Logatec. Anketo je izpolnilo več kot 60 strokovnih delavcev, rezultati pa so pokazali znatno večjo asertivnost strokovnih delavcev zaposlenih v Strokovnem centru Logatec. Raziskava je bila kasneje razširjena na primerjavo asertivnosti dijakov prvih in četrtih letnikov Gimnazije Vič, ki naj bi pokazala vpliv asertivnosti profesorjev na dijake.

Abstract

Every day we face many different frustrations, conflicts and interpersonal situations, but how we face them depends on ourselves. We often engage in various negative behaviors such as aggressiveness, passivity or indirect aggressiveness without realising it. The answer for a successful and positively oriented social life lies in assertive communication, which enables us to gain self-confidence, mutual respect and achievement of our own goals, while communicating clearly and efficiently with others.

Assertiveness as the ability to stand up for oneself, defend one's own opinion, stand up for one's own rights, without violence, and with respect for the difference of others and their freedom, is generally an extremely desirable trait, but it is not expressed to a large extent in most people. Therefore, I believe that learning and training of assertive behaviour should be included in the education system, thus empowering growing adolescents to deal constructively with life's obstacles.

As has already been proven, teachers' assertiveness promotes the progress of students' assertive behaviour, so this research focuses on comparing the assertiveness of expert workers in two educational institutions, Gimnazija Vič and Strokovni center Logatec. The survey was completed by more than 60 expert workers, and the results showed significantly higher assertiveness of expert workers employed at Strokovni center Logatec. The research was later extended to compare the assertiveness of first- and fourth-year students of Gimnazija Vič, which was supposed to show the impact of assertiveness of professors on students.

Ključne besede:

asertivnost, samozavedanje, komunikacija, strokovni delavci, medosebni odnosi

Key words:

assertiveness, self-awareness, communication, expert workers, interpersonal relations

Kazalo vsebine

1. OPREDELITEV PROBLEMA.....	6
2. TEORETIČNI UVOD.....	6
Kaj je asertivnost?.....	6
Asertivno vedenje	7
Asertivna komunikacija	7
Prednosti asertivne komunikacije.....	8
Kaj asertivnost ni?	8
Agresivnost	8
Pasivnost	9
Posredna agresivnost	9
Učenje asertivnosti.....	10
Tehnike asertivnosti.....	10
Aktivno poslušanje	10
Govorica telesa.....	10
Pokvarjena plošča.....	11
Reči »ne«	11
Zameglitev	11
Izvedljiv kompromis.....	11
Notranji dialog	11
Izpoved (negativnih) občutkov	11
Tehnika DESC	11
Razlika med spoloma	12
Pomen asertivnosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah	12
Strokovni center Logatec(SCL).....	12
Rathus Assertiveness Schedule- RAS.....	13
3. CILJI IN HIPOTEZE	15
4. METODOLOGIJA.....	16
5. REZULTATI.....	17
6. INTERPRETACIJA	21
7. SKLEP	23
8. VIRI IN LITERATURA.....	24
Literatura	24
Viri	24
9. PRILOGE.....	26

Priloga 1: RAS	26
Priloga 2: Vprašalnik	27
Vprašalnik za strokovne delavce	27
Vprašalnik za dijake	28
Priloga 3: Tabela statističnih podatkov	29
Strokovni delavci	29
Dijaki	30

Kazalo grafov

Graf 1: Primerjava asertivnosti strokovnih delavcev SCL-ja in Gimnazije Vič	17
Graf 2: Primerjava asertivnosti moških in žensk	18
Graf 3: Povprečna asertivnost v odvisnosti od starosti	19
Graf 4: Primerjava asertivnosti dijakov 1. in 4. letnikov	20

Kazalo tabel

Tabela 1: Povprečna asertivnost strokovnih delavcev	17
Tabela 2: Razlika v povprečni asertivnosti med SCL-jem in Gimnazijo Vič	17
Tabela 3: Povprečna asertivnost moških in žensk	18
Tabela 4: Razlika v povprečni asertivnosti med moškimi in ženskami	18
Tabela 5: Povprečna asertivnost starostnih skupin	19
Tabela 6: Primerjava asertivnosti dijakov	20
Tabela 7: Razlika v povprečni asertivnosti med dijaki 1. in 4. letnika	20

1. OPREDELITEV PROBLEMA

Za pisanje raziskovalne naloge pri psihologiji sem si izbrala področje asertivnosti, ker se mi zdi asertivnost izredno pomembna socialna veščina, ki jo večina med nami še vedno ne obvlada oziroma se je ne zaveda. Menim, da je sposobnost asertivnega vedenja in komunikacije ključnega pomena za uspešno socialno življenje, saj nam omogoča pridobivanje samozavesti, samospoštovanja in doseganje lastnih ciljev, ob tem pa jasno in kvalitetno komuniciranje z ostalimi ter spoštovanje njihovih osebnih pravic. Veliko raziskav je potrdilo visoko korelacijo asertivnosti z zadovoljstvom v osebnem in službenem življenju, ter večjo učinkovitostjo na delavnem mestu. Poleg tega je raziskava španske Univerze v Granadi leta 2016 potrdila pozitiven vpliv asertivnosti učiteljev na socialne kompetence in asertivno vedenje učencev, kar mi je dalo idejo za raziskavo stopnje asertivnosti strokovnih delavcev v vzgojno-izobraževalnih ustanovah v Sloveniji. Zanima me primerjava asertivnosti strokovnih delavcev na Gimnaziji Vič in v Strokovnem centru Logatec(SCL), poleg tega pa sem v raziskovalni nalogi preučevala še razliko v posluževanju asertivnega vedenja med spoloma, saj so predhodne raziskave pokazale večjo asertivnost moških, razliko v asertivnosti med različnimi starostnimi skupinami, ter razliko med asertivnostjo dijakov prvih in četrtih letnikov Gimnazije Vič.

2. TEORETIČNI UVOD

Kaj je asertivnost?

Pojem asertivnost izhaja iz anglosaksonskega jezikovnega območja in jo povezujemo s pojmom samozavesti in samozavedanja, vendar je sam pojem asertivnosti veliko širši obenem pa zanj poznamo mnogo različnih definicij¹. V latinščini beseda »asserere« pomeni trditi, kar lahko povezujemo z današnjim dojemanjem asertivnosti kot izražanjem svojih želja, potreb, čustev in mnenja na spoštljiv način do vseh udeleženi v komunikaciji. Asertivnost se je kot pojem v strokovni psihološki literaturi začela pojavljati precej nedavno, njen izvor pa se je začel v 60ih letih 20. stoletja v Ameriki. Pojav nastanka je povezan z revolucionarnimi gibanji, kot so gibanje za državljanske pravice ali gibanje za pravice in enakopravnost žensk, saj je bil namen opolnomočiti in povečati samospoštovanje diskriminiranih manjšin².

Slovenski specialist šolske medicine, psihoterapevt in gestaltist Viljem Ščuka meni, da asertivnost ni ne ponižnost, ne agresivnost, temveč srednja pot med obema. Je sposobnost postaviti se zase, zagovarjati lastno mnenje, potegovati se za lastne pravice in to vse brez nasilja ter s spoštovanjem do drugačnosti drugega in njegove svobode. Namen asertivnosti je varovanje samega sebe, s tem pa svoje lastne vrednosti, svoje osebnosti in dostojanstvenosti³.

Asertivnost lahko dojemamo iz več vidikov, obenem predstavlja proces, sposobnost, način komunikacije in tudi način vedenja.

¹ Kovše, K.(2021), *Kakovost komuniciranja na temelju asertivnosti*, dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=140734&lang=slv>, pridobljeno: 12.11.2023, str. 15

² Černelič Bizjak, M.(2009), *Asertivnost in zdravstvo*, Obzornik zdravstvene nege, str. 31

³ Ščuka, V.(2006), *Asertivnost v komunikaciji*, Ljubljana: Aktiv socialnih delavcev domov za stare pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije.

Asertivno vedenje

Asertivno vedenje je optimalen in učinkovit način komunikacije, pri katerem verbalno in neverbalno, jasno ter samozavestno sporočamo ostalim svoje potrebe, želje, občutke, čustva, ob tem pa ne kršimo njihovih pravic in spoštujemo njihovo drugačnost. Kljub pogosti napačni interpretaciji, da je asertivnost način, da dobimo kar hočemo, je v resnici pravi namen asertivnega vedenja zavedanje se možnosti kompromisov, ter enakovredno vrednotenje samega sebe in drugih udeleženih v komunikaciji. Vedenje, ki je asertivno nam omogoča, da med komunikacijo z drugimi spoštujemo sebe, svoja čustva in občutke, ter obenem skušamo razumeti sogovornika, njegovo mišljenje in mu sporočamo, tako verbalno kot neverbalno, da spoštujemo njegovo pravico do drugačnega mnenja in s tem tudi njegovo osebnost⁴.

P. Petrovič Erlah in S. Žnidarec Demšar pod asertivno vedenje uvrščata:

- spoštovanje samega sebe in drugih,
- sprejemanje odgovornosti za svoje življenje, odločitve in dejanja,
- prepoznavanje in jasno ter odprto izražanje lastnih potreb, občutij in mnenj,
- spoznanje in sprejemanje lastne zmotljivosti, ter učenje iz svojih napak,
- spoštovanje lastnega uspeha in sprejemanje komplimentov,
- prepoznavanje in sprejemanje lastnih pravic in zahtevanje, da so upoštevane,
- zaznavanje, sprejemanje in izražanje pravih čustev,
- prepoznavanje potreb, čustev in občutkov drugih, ter spoštovanje njihovih pravic v enaki meri, kot spoštujemo lastne,
- postavljanje jasnih mej,
- pripravljenost sprejemanja kompromisov za reševanje konfliktov,
- pripravljenost poslušati druge,
- zaupanje vase,
- sposobnost prositi druge za pomoč in zavrniti prošnjo brez občutkov krivde,
- sposobnost spreminjanja lastnih vzorcev vedenja,
- spodbujanje ostalih k večji asertivnosti⁵.

Asertivno vedenje je ena najpomembnejših socialnih veščin, saj temelji na spoštovanju sebe in drugih, s tem pa nam omogoča učinkovito in zdravo komunikacijo ter izražanje sebe v vseh aspektih našega življenja, tako na delovnem mestu, med neznanci, med prijatelji in družino.

Asertivna komunikacija

Asertivna komunikacija temelji na spoštovanju in empatiji, torej zmožnosti ceniti drugačnost in poskušati se vživeti v situacijo sogovornika. Ob tem je izredno pomembno uporabljati asertivno govorico telesa, tako da se ta sklada s povedanim in tudi opazovati govorico telesa sogovornika, saj nam ta dostikrat pove več od besed oziroma potrdi njihovo resničnost.

⁴ P. Petrovič Erlah, S. Žnidarec Demšar, *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako jo pridobimo*, Nazarje, Argos, 2004, str. 37-38

⁵ P. Petrovič Erlah, S. Žnidarec Demšar(2004), *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako jo pridobimo*, Nazarje, Argos, str. 39-40

Tri temeljne sestavine učinkovite asertivne komunikacije so aktivno poslušanje sogovornika, jasno izražanje lastnih mnenj in občutkov ter iskanje konstruktivnih rešitev. Poleg telesne govorice, ki se pri sproščeni in odkriti osebi sklada z njenimi besedami, je za asertivno komunikacijo pomembna tudi uporaba primerne besednjaka. To pomeni, da se izogibamo besedam, ki bi povzročile prepreke in napetosti v komunikaciji, nikoli ne govorimo o lastnostih sogovornika, temveč o njegovem obnašanju, svoje občutke, čustva in mnenja izražamo v prvi osebi ednine ter namesto posplošitev uporabljamo specifične trditve⁶.

Uspešna in učinkovita komunikacija, ki je posledica asertivnosti je esencialnega pomena za naše bivanje s soljudmi, saj nam omogoča izražanje samega sebe in razumevanje ostalih.

Prednosti asertivne komunikacije

Asertivno vedenje in komuniciranje ima veliko prednosti, saj povečuje našo samozavest, samospoštovanje, z njeno uporabo pa pridobivamo tudi spoštovanje drugih. Asertivna komunikacija je način sporočanja in izražanja, tako pozitivnih kot negativnih občutkov, z njo pa se lahko postavimo zase in se upremo izkoriščanju drugih. To nam daje možnost, da postanemo močnejša oseba in ob tem osebno rastemo, pridobivanje asertivnosti pa se neposredno veže z večanjem zaupanja vase in razumevanjem samega sebe. Če svoja čustva in mnenja jasno, odkrito in odločno izražamo imamo boljše možnosti pri izgradnji kvalitetnih in trdnih medosebnih odnosov. Poleg tega nam asertivna komunikacija omogoča boljše in lažje reševanje konfliktov že v začetnih fazah, zmanjšuje stres in povečuje učinkovitost ter lažje doseganje zastavljenih ciljev⁷.

Kaj asertivnost ni?

Za boljše razumevanje pojma asertivnosti je pomembno prepoznati tudi druge oblike vedenja in komunikacije, ki so si z asertivnim tuje, če ne celo nasprotujoče.

Agresivnost

Agresivno vedenje iz katerega izhaja agresivna komunikacija temelji na izražanju svojih stališč, občutkov, čustev in misli na družbeno nesprejemljiv način, ki ogroža pravice sogovornikov. Cilj agresivne komunikacije je vzpostavljanje vpliva nad ostalimi udeleženci pogovora in obvladovanje vsakršne situacije po svoje, s tem pa razkazovanje lastne moči in prevlade nad ostalimi⁸.

Agresivna komunikacija se pogosto uporablja kot sredstvo za doseganje želenih ciljev za vsako ceno, zanjo pa je značilno nespoštovanje, neupoštevanje in nesprejemanje sogovornika in žaljiv, aroganten in napadalen odnos do udeležencev pogovora. Kljub izkazovanju moči in nadvlade, pa agresivna komunikacija pogosto izhaja iz notranje nemoči, ranljivosti in različnih frustracij in nakazuje na negotovost agresivne osebe⁹.

⁶ Barbič, K.(2020), *Asertivna komunikacija kot blažilec stresa na delavnem mestu*, dostopno na: http://www.cek.ef.uni-lj.si/vps_diplome/barbic1138.pdf, pridobljeno: 19.11.2023, str. 3

⁷ Lazaris, N.(2009), *Assertiveness Skills for Success: Keys to Open, Honest and Direct Communication*, South Carolina: CreateSpace Independent Publishing Platform, str. 15-21

⁸ Mišić, V.(2011), *Agresivni stil komunikacije*, dostopno na: <https://www.vaspsiholog.com/2011/05/agresivni-stil-komunikacije/>, pridobljeno: 26.11.2023.

⁹ Kovše, K.(2021), *Kakovost komuniciranja na temelju asertivnosti*, dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=140734&lang=slv>, pridobljeno: 12.11.2023, str. 13

Čeprav lahko z agresivnim vedenjem in komunikacijo uresničimo kratkoročne cilje in zadovoljimo svoje potrebe ter za kratek čas dobimo občutek moči, pa na dolgi rok ta stil komunikacije pri posameznikih rezultira v občutkih krivde, strahu, izgubi zaupanja, spoštovanja in samospoštovanja¹⁰.

Pasivnost

Za razliko od agresivnosti, pri kateri se oseba postavi zase in za svoje pravice, ter ob tem zahteva podrejanje ostalih, pa se pasivnost kaže kot popolno pomankanje izražanja lastnih misli, prepričanj, čustev in občutkov. Glavni cilj pasivne komunikacije je izogibanje konfliktom, ki terja ponižnost, popustljivost in podrejanje. Osebe, ki se poslužujejo pasivne komunikacije izražajo nesamozavestnost, samopomilovanje, nezmožnost sprejemati odgovornost za lastno življenje, osebno šibkost in so pogosto dovzetne za manipulacijo.

S pasivno komunikacijo se lahko izognemo morebitnemu konfliktu, kar nam prinese olajšanje, vendar pa so posledice konstantnega pasivnega vedenja za duševno zdravje pasivne osebe precej škodljive. Kljub potrditvam iz zunanjega sveta o posameznikovi prijaznosti, ki je v resnici uklonljivost, pa v njem naraščajo občutki izoliranosti, nepomembnosti, bolečine, ranljivosti, skupaj s tem pa se hitro manjša tudi samozavest posameznika. S časoma lahko tako vedenje privede do samozaničevanja zaradi nezmožnosti postaviti se zase¹¹.

Posredna agresivnost

Vedenja kot so usmerjanje negativnosti na tiste, ki niso bili udeleženi v situaciji, izmikanje in zanikanje lastnih občutkov, izogibanje se neposrednemu soočenju, spraševanju ali zavrnitvi smatramo kot posredno agresivnost. Ker posameznik, ki se vede posredno agresivno, deluje prikrito in neiskreno, s tem lahko poveča svojo vplivnost in pogum, ter se ob tem izogne neposrednemu soočenju z neprijetnimi situacijami ali osebami, ki se jih boji. Vendar pa ta stil komunikacije na dolgi rok ni uspešen, saj posameznik težko ostane iskren in pošten do sebe, ob tem pa se zaveda svoje šibkosti in nezmožnosti soočanja se s frustracijami, kar se končno izraža kot nizko samospoštovanje.

Posredno agresivno vedenje vključuje tudi manipulativno vedenje in komunikacijo, ki se jo ljudje poslužujejo za prikrivanje pasivnega ali agresivnega vedenja, pomeni pa vedenje, pri katerem na zviti, nepošten, prikrit način dosežemo željen cilj, s tem da preslepimo in zlorabimo ostale udeležene v komunikaciji¹².

¹⁰ P. Petrovič Erlah, S. Žnidarec Demšar(2004), Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako jo pridobimo, Nazarje, Argos, str. 41-43

¹¹ Prav tam.

¹² Prav tam.

Učenje asertivnosti

Znanstveniki so glede prirojenosti asertivnosti deljenega mnenja. Nekateri, npr. Costa in McCrae(1992) zagovarjajo, da je asertivnost ena izmed šestih primarnih potez ali komponent ekstravertiranosti, Goldberg(1990) pa meni celo, da je asertivnost pozitiven del ekstravertiranosti. Vendar pa drugi raziskovalci asertivnost dojemajo kot naučeno vedenje in medosebno veščino, ne pa kot osebnostno lastnost. Pri majhnih otrocih naj bi se zametki vrojene asertivnosti kazali v primerih ko otrok reče »ne«, vendar pa ta lastnost v večini primerov kmalu zamre, saj ni spodbujana s strani okolice. Zato se je asertivnosti potrebno kasneje v življenju ponovno priučiti. Tako kot pasivno in agresivno je tudi asertivno vedenje naravna oblika vedenja, zato naj bi vsi imeli sposobnost asertivnega obnašanja, vendar pa pri večini ljudi traja dlje, da se ga priučijo, ob tem pa zahteva tudi zavestno odločitev o asertivnem ravnanju¹³.

Vendar pa pri zmožnosti asertivnega vedenja ne smemo zanemariti vpliva čustvene inteligentnosti, ki je predpogoj za asertivno vedenje in komunikacijo, saj pomeni sposobnost zaznavanja, prepoznavanja, obvladovanja in razumevanja svojih čustev in čustev ostalih¹⁴.

Tehnike asertivnosti

Tehnike asertivnosti temeljijo na podlagi kognitivno vedenjske teorije in omogočajo posamezniku učenje asertivnosti ter mu s tem dajejo možnost za doseganje ciljev na način, ki je koristen zanj in ob tem ni škodljiv za ostale¹⁵.

Aktivno poslušanje

Namen aktivnega poslušanja je, da sogovorniku pokažemo, da se zanimamo za njegova mnenja, občutke in čustva, ter ugotovimo namen njegovega sporočanja. Ob tem sogovornika ne prekinjamo, vzpostavimo očesni stik, spremljamo njegovo govorico telesa, postavljamo odprta vprašanja in občasno preverjamo, če smo sogovorca pravilno razumeli, saj se s tem izognemo morebitnim nesporazumom. Aktivno poslušanje je ključnega pomena za uspešno asertivno komunikacijo.

Govorica telesa

Govorica telesa se mora pri odkriti in pošteni komunikaciji skladati z izrečenim in besede le še podkrepiti, saj je usklajenost verbalnih in neverbalnih sporočil izrednega pomena. Tudi z govorico telesa sogovorniku sporočamo, da ga spoštujemo, zato naj bo drža vzravnana in sproščena, ton glasu prijeten in umirjen, očesni stik neposreden in prijazen, roke ne prekrižane, ...

¹³ Černelič Bizjak, M.(2009), *Asertivnost in zdravstvo*, Obzornik zdravstvene nege, str. 32-33

¹⁴ Planina, A.(2015), *Asertivnost v vsakdanjem življenju*, dostopno na: <https://revis.openscience.si/Dokument.php?id=8375&lang=slv>, pridobljeno: 26.11.2023, str. 26-29

¹⁵ Prav tam.

Pokvarjena plošča

Tehniko pokvarjene plošče uporabimo takrat, ko smo s strani sogovornika neslišani, zato svoje stališče ponavljamo na miren a odločen način, toliko časa, da ga sogovornik ne more več prezreti¹⁶.

Reči »ne«

Sposobnost reči »ne« je esencialnega pomena za postavljanje osebnih mej, ki nas varujejo in dopuščajo našo edinstvenost, vendar pa se zaradi tesne čustvene povezave besede »ne« z osebno zavrnitvijo, pogosto izogibamo zavrnitvam oziroma te opravičujemo. Pomembno je, da znamo jasno, odločno in mirno zavrniti prošnje, saj to ugodno vpliva na naše samospoštovanje in nadzor nad lastnim življenjem¹⁷.

Zameglitev

Tehniko zameglitve uporabimo, kadar je potrebno pomiriti sogovornikova čustva, sploh jezo in bes, zaradi katerih je sogovornik veliko manj dovzeten za slišanje našega stališča. Pri tej tehniki je potrebno pokazati razumevanje in umirjenost, a ne nujno strinjanje, ter sogovorniku dati možnost, da svoj pogled izrazi večkrat in s tem sprostí močna čustva, ki ga prevevajo. Zelo je pomembno, da smo sposobni kontrolirati svoja lastna čustva.

Izvedljiv kompromis

V primeru različnih stališč s sogovornikom poskušamo najti rešitev, ki je sprejemljiva in izvedljiva za obe strani, ob tem pa sodelujemo in upoštevamo želje in cilje obeh.

Notranji dialog

Na uspešen potek situacij in reševanje problemov ključno vpliva naša podzavest, zato je tehnika komuniciranja s samim seboj zelo pomembna v težkih situacijah. Omogoči nam pozitiven pristop, samorefleksijo in razmislek o situaciji, kar privede do učinkovitejšega spoprijemanja s težavami.

Izpoved (negativnih) občutkov

Za učinkovito in jasno komunikacijo je potrebna sposobnost ustreznega izražanja tako pozitivnih kot negativnih čustev, na verbalni in tudi neverbalni ravni.

Tehnika DESC

Tehnika DESC je namenjena analiziranju konfliktov, določanju naših potreb in pravic, ter predlaganju rešitev konflikta. Štiri faze te tehnike so predstavljene v kratici DESC, pri kateri D pomeni *describe*, E *express*, S *specify* in C *consequences*. V prvi fazi opišemo vedenje, ki nas vznemirja, v drugi fazi izrazimo svoje nestrinjanje, v tretji jasno izrazimo željo po spremembi, v zadnji pa opišemo pozitivne posledice, ki so rezultat spreminjanja vedenja¹⁸.

¹⁶ Prinčič Kumar, L.(2016), *Asertivnost in zadovoljstvo na delavnem mestu, razlika med zaposlenimi v Sloveniji in na Kitajskem*, dostopno na: http://www.cek.ef.uni-lj.si/vps_diplome/princip_kumar580.pdf, pridobljeno: 26.11.2023, str. 8-10

¹⁷ P. Petrovič Erlah, S. Žnidarec Demšar(2004), *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako jo pridobimo*, Nazarje, Argos, str. 82

¹⁸ Prinčič Kumar, L.(2016), *Asertivnost in zadovoljstvo na delavnem mestu, razlika med zaposlenimi v Sloveniji in na Kitajskem*, dostopno na: http://www.cek.ef.uni-lj.si/vps_diplome/princip_kumar580.pdf, pridobljeno: 26.11.2023, str. 8-10

Razlika med spoloma

Izvedenih je bilo veliko raziskav, ki preučujejo razliko asertivnega vedenja med moškimi in ženskami. Raziskave s samoocenjevalnimi lestvicami povečini ugotavljajo večjo asertivnost moških, čeprav ta razlika ni velika. Moški zase poročajo večjo asertivnost na vodstvenih položajih, medtem ko se ženske v večini počutijo bolj asertivne v izražanju globljih čustev, naklonjenosti in komplimentov. Razlike med spoloma lahko pojasnimo na podlagi spolnih vlog, ki temeljijo na spolnih stereotipih, kateri določajo družbeno zaželjene lastnosti za posamezen spol. Za moške se pričakuje, da so bolj nagnjeni k individualizmu, asertivnosti, ekspanzivnosti, samoafirmaciji in samozaščiti, medtem ko je od žensk pričakovano, da so bolj socialno naravnane, kooperativne in skrbne. Raziskave so pokazale tudi, da so ženske z večjo mero asertivnosti tretirane kot manj privlačne, saj se asertivnost dojema, kot lastnost značilna za moške. Do razlik med spoloma pa prihaja že v samem otroštvu in načinu socializiranja dečkov in deklic, saj je pri dečkih asertivno vedenje povečini veliko bolj spodbujano kot pri deklicah. Iz tega izhaja dejstvo, da se ženske izražajo manj asertivno, saj so že od samega začetka omejene s stereotipnimi spolnimi vlogami¹⁹.

Pomen asertivnosti v vzgojno-izobraževalnih ustanovah

V raziskavi Univerze Granada v Španiji (Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación Universidad de Granada), v kateri so sodelovali učitelji različnih starosti in učenci šestega razreda osnovne šole, so po izpolnitvi vprašalnika rezultati pokazali pozitiven učinek asertivnosti učiteljev na učence, saj je ta vplivala na razvoj socialnih kompetenc učencev in zavirala njihovo nesocialno obnašanje. Avtorji raziskave so ugotovili, da je asertivnost izredno zaželena lastnost pri učiteljih, saj pomembno vpliva na povezanost v razredu, s tem pa prispeva k dobrem počutju učencev in učitelja ter uspešnosti poučevanja. Obenem asertivno vedenje učitelja daje zgled učencem in jih spodbuja, da se tudi sami poslužujejo asertivne komunikacije.

Poleg pozitivnega vpliva, ki ga ima asertivnost učiteljev na učence, je asertivnost pomembna tudi za boljše medosebne odnose med zaposlenimi, saj povečuje zmožnost sodelovanja in ustreznega reševanja konfliktov, kar rezultira v boljši delavni klimi prav tako pa povečuje zadovoljstvo uslužbencev in s tem kvaliteto njihovega dela²⁰.

Strokovni center Logatec(SCL)

Strokovni center Logatec je namenjen otrokom in mladostnikom z motnjami v vedenju in čustvovanju. Cilj je pomoč in usmerjanje pri odpravljanju težav, ki so jih pripeljale v strokovni center.

Center je sestavljen iz »matične enote« v Logatcu, kjer poteka vzgoja v dveh vzgojnih skupinah, izobraževanje pa v dveh programih nižjega poklicnega izobraževanja in programu srednjega poklicnega izobraževanja.

¹⁹ Černelič Bizjak, M.(2009), *Asertivnost in zdravstvo*, Obzornik zdravstvene nege, str. 33

²⁰ J. M. Razpotnik, O. Vodopivec in T. Bojc(2020), *Vodenje v vzgoji in izobraževanju 46*, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana, str. 95-102

Pod okrilje strokovnega centra spadajo stanovanjske skupine Postojna, Rdeča kljuka v Ljubljani in Gorenji Logatec, ki so namenjene dovolj odgovornim mladostnikom, da lahko samostojno obiskujejo zunanje šole. Intenzivne enote so namenjene otrokom in mladostnikom, ki potrebujejo bolj individualizirano obravnavo pri vzgoji, z letom 2019 pa je bilo dodano še mladinsko stanovanje na Vrhniki, ki je namenjeno poodpustni obravnavi mladostnikov, ki nimajo možnosti vrnitve v domače okolje ali pa je domače okolje nespodbudno za njihov nadaljnji razvoj.

Center sprejema dekleta in fante. V matični enoti strokovnega centra se sprejema samo fante, v stanovanjskih skupinah pa tudi dekleta. Sklep o namestitvi mladostnika ali mladostnice v Strokovni center Logatec izda Okrožno sodišče, in sicer kazensko mladoletni oddelek ali oddelek za družinsko sodstvo.

Strokovni center Logatec je po sklepu ministra z dne 14. 1. 2021 postal tudi usklajevalec sodelovanja strokovnih centrov na območju osrednjeslovenske in gorenjske regije²¹.

Rathus Assertiveness Schedule- RAS

Rathusova samoocenjevalna lestvica asertivnosti je vrsta šeststopenjske Likertove lestvice, ki jo je razvil psiholog dr. Spencer A. Rathus in sestoji iz 30 vprašanj oziroma trditev, pri katerih spraševanec nakaže stopnjo značilnosti trditve zase. RAS je najpogosteje uporabljen samoocenjevalni vprašalnik za določanje in ugotavljanje asertivnega vedenja, čeprav je bil prvotno zasnovan za merjenje uspeha raznih vedenjskih terapij. Odgovori obsegajo vrednosti od -3 (popolnoma neznačilno zame) do +3 (popolnoma značilno zame), vsota vseh samoocen pa pomeni mero asertivnosti, ki se razpenja med vrednostma od -90 do +90, pri čimer višja skupna vsota nakazuje na večjo raven asertivnosti posameznika²². RAS lahko prav tako meri tudi druge vedenjske oblike, saj skrajne negativne vrednosti kažejo na posameznikovo pasivnost, skrajne pozitivne vrednosti pa že na možno agresivno vedenje. Točno določena vprašanja so označena z asteriskom, kar pomeni, da se vrednotijo z nasprotno vrednostjo.

²¹ Strokovni center Logatec, dostopno na: <https://zvi-logatec.si/>, pridobljeno: 22.2.2024.

²² Schutte, N.S., Malouff, J.M. (1995). *Other Conditions of Clinical Interest*. In: *Sourcebook of Adult Assessment Strategies. Applied Clinical Psychology*. Springer, Boston, MA, dostopno na: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1277-0_14, pridobljeno: 27.02.2024, str. 401-402

Čeprav je bila zanesljivost Rathusove lestvice potrjena s strani več strokovnjakov, kot so Rathus, Vaal(1975), Norton and Warnick(1976) ter Futch, Scheirer in Lisman(1982), pa v njeno veljavnost dvomi precej raziskovalcev (Futch, 1982; Green, Burkhart in Harrison, 1979; Heimberg in Harrison, 1980; Heimberg, Harrison, Goldberg, Desmarais, in Blue, 1979). Bovikova v svoji doktorski dizertaciji razpravlja o faktorski veljavnosti RAS ter ob tem omenja kontradiktornost rezultatov raznih raziskav na temo veljavnosti RAS. Čeprav Bovikova zaključí z mislijo, da je RAS neprimerna lestvica za resne raziskave zaradi svoje psihometrične nestabilnosti, Rathus(1973)²³ zagovarja zmerno do visoko veljavnost, Vall(1977)²⁴ pa trdi, da je lestvica zanesljiva tudi na srednješolski populaciji, čeprav je bila predhodno preverjena le za populacijo študentov in psihiatričnih bolnikov²⁵.

²³ Rathus, Spencer A.(1973), Behaviour Therapy, dostopno na: https://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/A-30_Item-Schedule-for-Assessing-Assertive-Behavior.pdf, pridobljeno: 28.02.2024, str. 398-406

²⁴ Vaal, Joseph J, McCullagh, James(1977), The Rathus Assertiveness Schedule Reliability at the Junior High School Level, dostopno na: <https://www.proquest.com/openview/53ca7091f10db2a36bb6a3ff914428e9/1?cbl=1819054&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=ssjekvkbIfFcjKsaB%2Ba%2FkTVxOGnrcyYpVqMLBIZpDa4%3D>, pridobljeno: 28.02.2024.

²⁵ Bovik, Karin K.(1986), The factorial validity of the Rathus assertiveness schedule, dostopno na: https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/ws/send_file/send?accession=bgsu1667917110520891&disposition=inline, pridobljeno: 22.1.2024.

3. CILJI IN HIPOTEZE

Cilj raziskovalne naloge je s pomočjo ankete in samoocenjevalnih lestvic ugotoviti razliko v asertivnem vedenju in komunikaciji med strokovnimi delavci Gimnazije Vič in Strokovnega centra Logatec. Zanima me v kakšnih situacijah in kako pogosto se strokovni delavci v vzgojno-izobraževalnih ustanovah poslužujejo asertivnega ravnanja, saj ta pomembno vpliva na njihovo učinkovitost na delavnem mestu in na socialne kompetence učencev. Prav tako me zanima povezava biološkega spola in asertivnega vedenja, ter korelacija med starostjo in sposobnostjo asertivnosti.

HIPOTEZA 1: Asertivnost strokovnih delavcev Strokovnega centra Logatec je višja kot asertivnost profesorjev Gimnazije Vič.

HIPOTEZA 2: Moški se bolj poslužujejo asertivnega vedenja in komunikacije kot ženske.

HIPOTEZA 3: Najbolj asertivni bodo strokovni delavci v starostni skupini od 20-29 let, pogostost asertivnega vedenja pa bo s starostjo upadala.

Raziskovala bom tudi razliko v asertivnem vedenju dijakov na Gimnaziji Vič v prvem in četrtem letniku, ter s tem poskušala najti korelacijo med asertivnim vedenjem profesorjev in napredkom socialnih veščin in asertivnosti pri dijakih. Zaradi specifik Strokovnega centra Logatec ta del raziskave tam ne bo možen in zato tudi primerjava napredka na področju asertivnosti med dijaki Gimnazije Vič in SCL-ja ne bo izvedena.

HIPOTEZA 4: Napredek v asertivnem vedenju pri dijakih Gimnazije Vič bo majhen, vendar bodo dijaki četrtega letnika vseeno bolj asertivni kot dijaki prvega letnika.

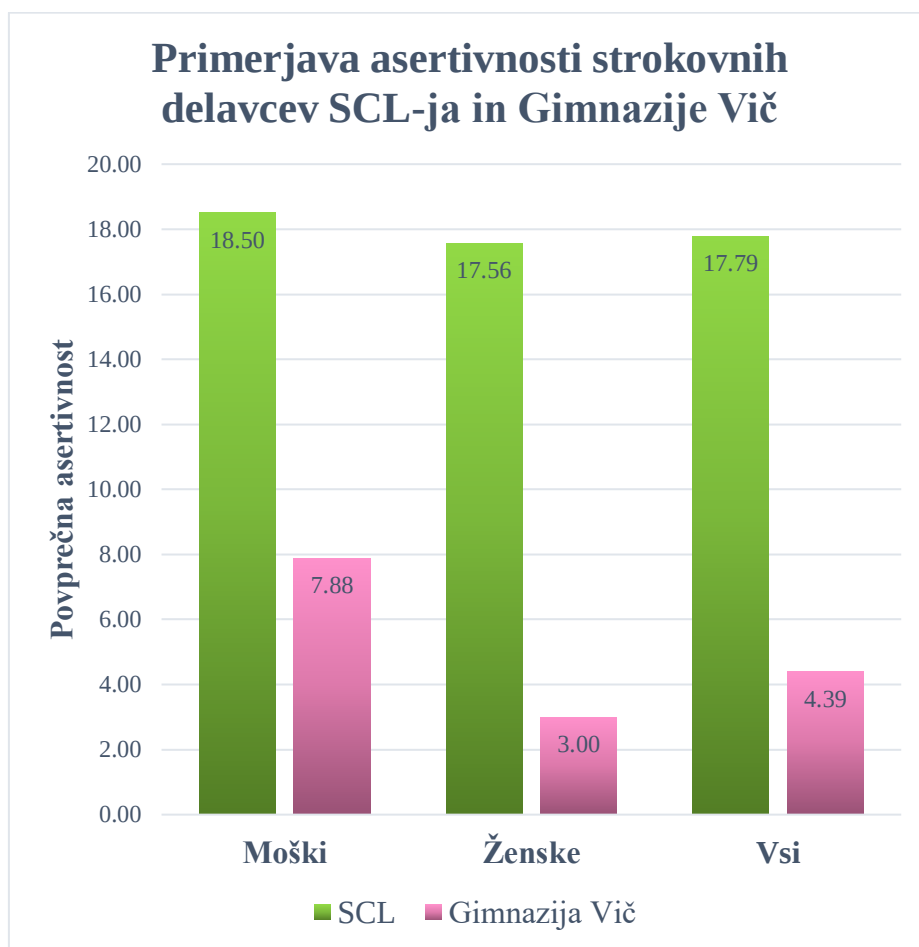
4. METODOLOGIJA

Za zbiranje podatkov sem uporabila dve različni anketi, saj sem raziskovala asertivnost dveh različnih populacij. Prvo je izpolnilo skupno 61 strokovnih delavcev, od tega 33 zaposlenih v SCL-ju in 28 na Gimnaziji Vič, drugo anketo pa so izpolnjevali dijaki prvih in četrth letnikov Gimnazije Vič. Slednjo je skupno izpolnilo 71 dijakov, od tega 23 dijakov prvega letnika in 48 dijakov četrtega letnika.

Kot merski inštrument sem uporabila Rathusovo samoocenjevalno lestvico asertivnosti (The Rathus Assertivness Schedule- RAS). Vprašalnik je v izvirniku v angleščini, zato sem ga prevedla v slovenščino, poleg tega pa sem nekatera vprašanja v anketi za dijake prilagodila. RAS je vrsta šeststopenjske Likertove lestvice in sestoji iz 30 vprašanj oziroma trditev, pri katerih spraševanec nakaže stopnjo izraženosti te lastnosti oziroma oblike vedenja.

Obe anketi sem izdelala v programu 1KA. Povezavo do ankete, ki so jo izpolnjevali strokovni delavci, sem poslala ravnatelju SCL-ja in ravnateljici Gimnazije Vič, ki sta anketo nato posredovala svojim zaposlenim. Anketo, ki so jo izpolnjevali dijaki, pa sem delila preko socialnih omrežij. Vse rezultate ankete sem zapisala v Exelovo razpredelnico, v Exelu pa sem s pomočjo funkcij izračunala tudi povprečne vrednosti, ter oblikovala grafe.

5. REZULTATI



Graf 1: Primerjava asertivnosti strokovnih delavcev SCL-ja in Gimnazije Vič

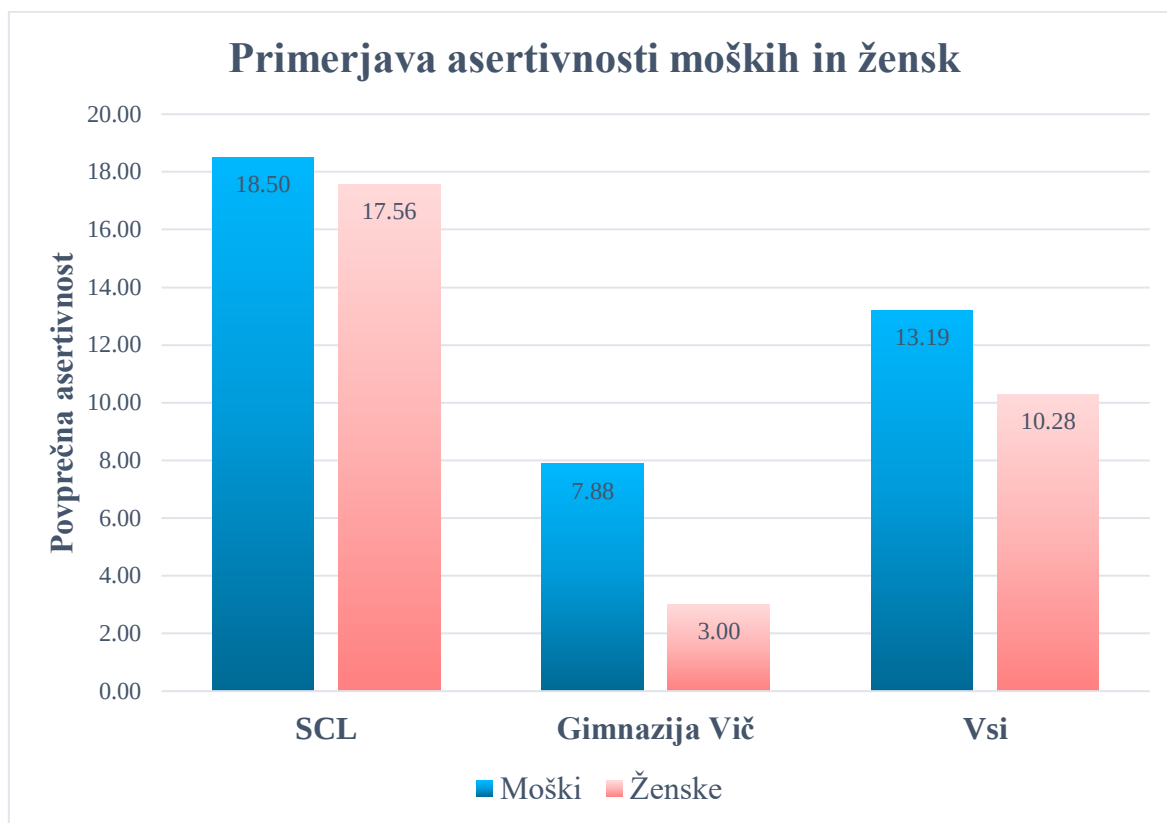
Tabela 1: Povprečna asertivnost strokovnih delavcev

	Povprečna asertivnost		
	Moški	Ženske	Vsi
SCL	18,50	17,56	17,79
Gimnazija Vič	7,88	3,00	4,39

Tabela 2: Razlika v povprečni asertivnosti med SCL-jem in Gimnazijo Vič

	Moški	Ženske	Vsi
Razlika v povprečni asertivnosti med SCL-jem in Gimnazijo Vič	10,62	14,56	13,40

Iz rezultatov je razvidno, da je povprečna asertivnost strokovnih delavcev SCL-ja višja kot povprečna asertivnost strokovnih delavcev Gimnazije Vič, in sicer je razlika v povprečni asertivnosti 13,40 točk. Če strokovne delavce ločimo po spolu ugotovimo, da so moški zaposleni v SCL-ju povprečno bolj asertivni kot moški zaposleni na Gimnaziji Vič, in sicer za 10,62 točk. Pri ženskah je razlika še večja, saj so strokovne delavke iz SCL-ja v povprečju za 14,56 točk bolj asertivne od strokovnih delavk zaposlenih na Gimnaziji Vič.



Graf 2: Primerjava asertivnosti moških in žensk

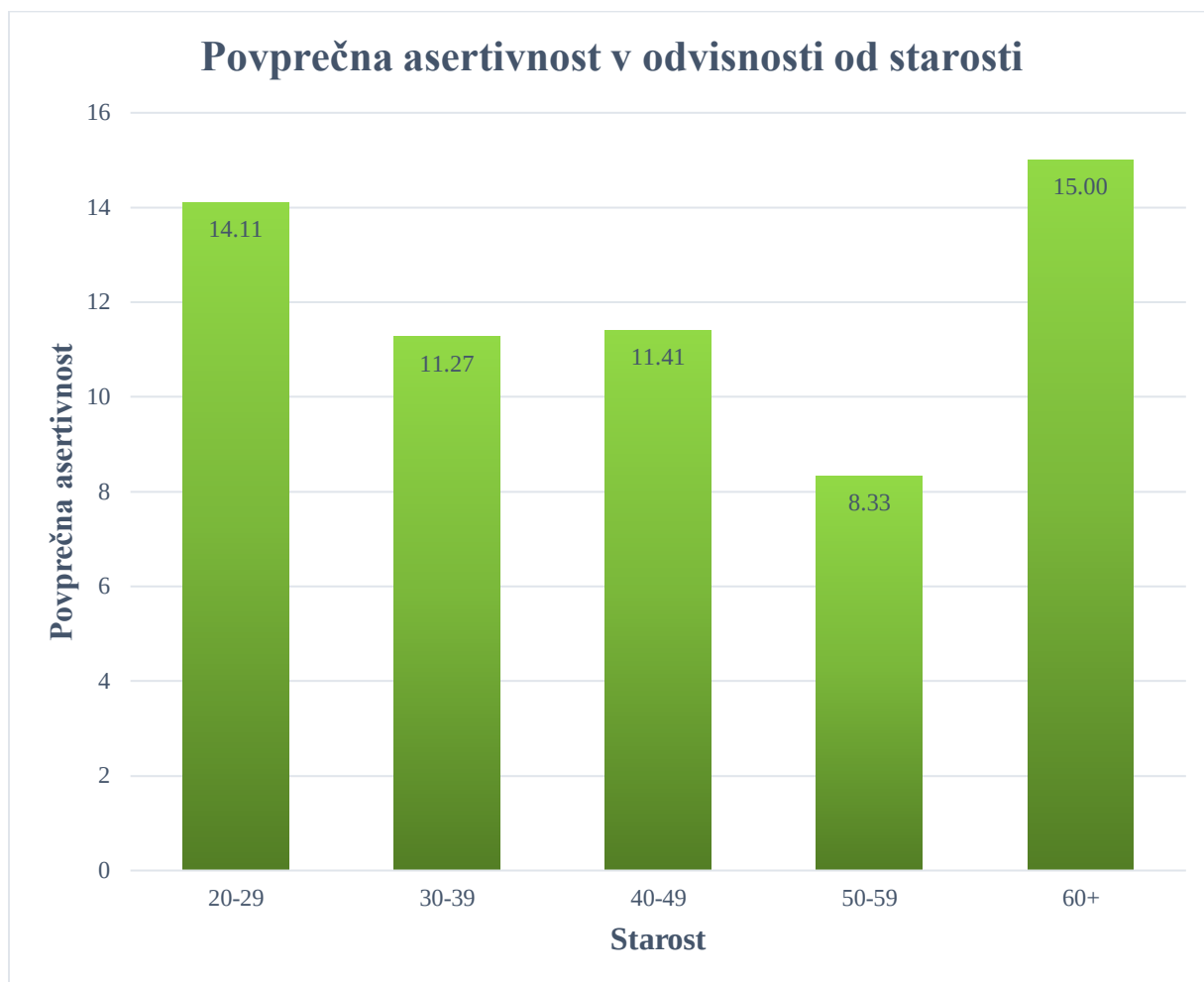
Tabela 3: Povprečna asertivnost moških in žensk

	Povprečna asertivnost	
	Moški	Ženske
SCL	18,50	17,56
Gimnazija Vič	7,88	3,00
Vsi	13,19	10,28

Tabela 4: Razlika v povprečni asertivnosti med moškimi in ženskami

	SCL	Gimnazija Vič	Vsi
Razlika v povprečni asertivnosti med moškimi in ženskami	0,94	4,88	2,91

Rezultati prikazujejo, da so moški povprečno bolj asertivni od žensk, vendar pa je razlika v povprečni asertivnosti med moškimi in ženskami na Gimnaziji Vič večja kot v SCL-ju in znaša 4,88 točk, medtem ko se povprečna asertivnost moških zaposlenih v SCL-ju od žensk razlikuje za manj kot eno točko.

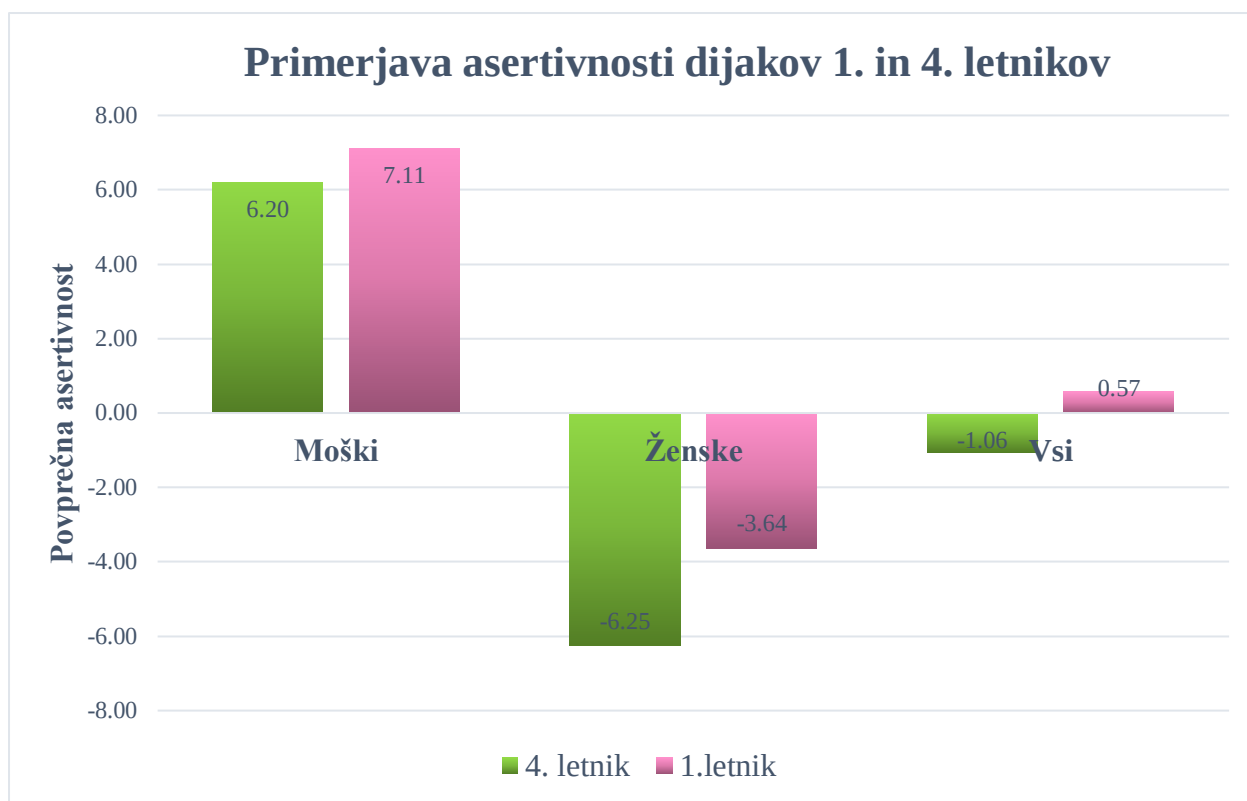


Graf 3: Povprečna asertivnost v odvisnosti od starosti

Tabela 5: Povprečna asertivnost starostnih skupin

Starost	Povprečna asertivnost
20-29	14,11
30-39	11,27
40-49	11,41
50-59	8,33
60+	15,00

Iz podatkov je razvidno, da so povprečno najbolj asertivna starostna skupina strokovni delavci starejši od 60 let, takoj za njimi pa so strokovni delavci v starostni skupini od 20 do 29 let. Povprečno najmanj asertivni strokovni delavci so stari od 50 do 59 let.



Graf 4: Primerjava asertivnosti dijakov 1. in 4. letnikov

Tabela 6: Primerjava asertivnosti dijakov

	Moški	Ženske	Vsi
1.letnik	7,11	-3,64	0,57
4. letnik	6,20	-6,25	-1,06

Tabela 7: Razlika v povprečni asertivnosti med dijaki 1. in 4. letnika

	Moški	Ženske	Vsi
Razlika v povprečni asertivnosti med dijaki 1. in 4. letnika	0,91	2,61	1,63

Iz podatkov lahko razberemo, da dijaki prvih letnikov Gimnazije Vič v povprečju bolj asertivni kot dijaki četrtih letnikov Gimnazije Vič. Razlika v asertivnosti sicer ni velika, vendar podatki še vedno kažejo na nazadovanje v asertivnem vedenju. Povprečno so dijakinje prvega letnika za 2,61 točki bolj asertivne od dijakinij četrtega letnika, pri dijakih pa je razlika manjša od ene točke. Iz rezultatov je prav tako razvidno, da so dijakinje bistveno manj asertivne od dijakov.

6. INTERPRETACIJA

V nalogi je bilo predpostavljeno, da so zaradi anonimnosti ankete vsi sodelujoči v izpolnjevanju ankete odgovarjali popolnoma iskreno in brez zadržkov, kar omogoča zanesljivost zbranih podatkov. Prav tako je bilo predpostavljeno, da so sodelujoči anketo izpolnjevali dovolj samokritično in poglobljeno, da odgovori resnično odražajo njihovo vedenje in občutenje v opisanih situacijah.

S **prvo hipotezo** sem predpostavila, da so strokovni delavci zaposleni v SCL-ju bolj asertivni kot strokovni delavci zaposleni na Gimnaziji Vič, kar so rezultati tudi **potrdili**. Tako moški kot tudi ženske zaposleni v SCL-ju so s svojimi odgovori na samoocenjevalni lestvici izkazali precej večjo mero asertivnosti kot strokovni kader Gimnazije Vič. Razlog za razliko v asertivnosti pripisujem populaciji mladostnikov s katero delajo strokovni delavci v teh dveh različnih vzgojno-izobraževalnih ustanovah. Glede na to, da se zaposleni v SCL-ju ukvarjajo z mladostniki z motnjami vedenja in čustvovanja so za uspešnost pri poučevanju primorani uporabljati veliko bolj asertivno komunikacijo, kar je tudi razlog za bolj asertiven delavni kader. Ustanovi se razlikujeta tudi po svojem namenu, in sicer je na Gimnaziji Vič, ki je splošna gimnazija, največji poudarek le na podajanju učne snovi in pripravljanju dijakov na čim večjo učno uspešnost, medtem ko je SCL posvečen tudi vzgoji, pomoči in osebnemu napredku mladostnikov. Za uspešno vzgojo ima velik pomen zgled, ki ga mladostnikom dajejo odrasli, zato je asertivnost zaposlenih v SCL-ju še toliko bolj ključna pri vplivanju na spremembo vedenja mladostnikov, kot pri uspešnem poučevanju dijakov na Gimnaziji Vič.

Z **drugo hipotezo** sem predpostavila večjo asertivnost moških kot žensk in hipoteza je bila z zbranimi rezultati **potrjena**. Z mnogo raziskavami je že bila potrjena razlika med asertivnostjo moških in žensk, in sicer v prid moških. Vzrok za to se nahaja predvsem v vzgoji in socializaciji, pri kateri so moški že od otroštva spodbujani k večji asertivnosti, pri ženskah pa ta lastnost, zaradi v obstoječo družbo zakoreninjenih spolnih vlog, ni zaželen. Bolj asertivne ženske so s strani družbe pogosto tretirane kot agresivne, medtem ko neasertivni moški pogosto veljajo za bolj občutljive ali celo poženščene. Družbene vloge tako moške spodbujajo k razvijanju večje asertivnosti, ženske pa od tega odvrčajo. Iz rezultatov pa lahko opazimo zanimiv pojav, da je asertivnost žensk zaposlenih v SCL-ju bistveno višja od asertivnosti moških zaposlenih na Gimnaziji Vič in tudi višja od povprečne asertivnosti vseh moških strokovnih delavcev. Iz tega sklepam, da poklicna usmerjenost posameznikov igra veliko vlogo v razvoju asertivnosti, zato so ženske zaposlene v poklicih, kjer je asertivnost nujno potrebna večšina, lahko bistveno bolj asertivne od povprečnih moških.

Tretja hipoteza, da so najbolj asertivna starostna skupina strokovni delavci stari od 20 do 29 let in da asertivnost s starostjo upada, je bila **ovržena**. Rezultati kažejo, da so najbolj asertivni strokovni delavci starejši od 60 let, kar lahko pojasnimo z dejstvom, da je asertivnost večšina, ki jo pridobivamo z leti izkušenj in osebnim zorenjem. Strokovni delavci starejši od 60 let imajo od vseh največ izkušenj in znanja, ki jih lahko koristno uporabljajo za razvoj asertivne komunikacije in vedenja. Takoj na drugem mestu po meri asertivnosti so strokovni delavci stari od 20 do 29 let, vzrok za to pa bi lahko pripisali drugačni vzgoji. Asertivnosti in načina komuniciranja se učimo že od otroštva, zgled pa dobivamo v samih začetkih, predvsem od staršev. V zadnjih nekaj desetletjih se je vzgoja otrok korenito spremenila, od avtoritarne k bolj avtoritativni in celo že permissivni, kar bi se lahko odražalo v večji asertivnosti mlajših generacij. Zanimivo bi bilo raziskati razlike v asertivnosti med starostnimi skupinami med SCL-jem in Gimnazijo Vič, vendar sem v svoji raziskavi imela premajhen vzorec, da bi lahko dobila zanesljive rezultate.

Zadnja in sicer **četrta hipoteza**, da so dijaki četrtil letnikov Gimnazije Vič bolj asertivni od dijakov prvih letnikov, je bila z rezultati **ovržena**, saj so pokazali manjšo asertivnost dijakov četrtil letnikov. Čeprav je razlika, ki je v prid prvim letnikom, majhna, pa vseeno kaže na zmanjšanje posluževanja asertivnega vedenja in komunikacije pri dijakih, kljub temu, da naj bi dijaki tekom šolanja osebno napredovali in razvijali svoje socialne kompetence, med temi tudi zmožnost uspešne komunikacije in asertivnega ravnanja. Menim, da je upad v asertivnosti posledica majhne asertivnosti profesorjev, ki s svojim načinom komunikacije in delovanjem, ne dajejo zgleda dijakom in jih pri razvijanju lastne asertivnosti ne spodbujajo. Na tem mestu bi bilo zanimivo raziskati razliko v asertivnosti mladostnikov, ko so nameščeni v SCL in po odpustitvi iz SCL-ja, saj bi s tem preverili uspešnost programa, katerega so bili udeleženi, in tudi potrdili vpliv asertivnosti strokovnih delavcev na razvoj asertivnosti mladostnikov oziroma dijakov.

7. SKLEP

Raziskava je potrdila večjo asertivnost moških kot žensk, ter največjo mero asertivnosti pri strokovnih delavcih starejših od 60 let. Raziskava je pokazala tudi, da je strokovni kader SCL-ja veliko bolj asertiven od strokovnega kadra Gimnazije Vič. Iz rezultatov o asertivnosti dijakov je možno sklepati, da je nižja asertivnost profesorjev Gimnazije Vič lahko vplivala na zmanjšano mero asertivnega vedenja dijakov tekom šolanja. Ta ugotovitev raziskave nam daje večji spekter možnih izboljšav na področju vzgoje in izobraževanja. Z raziskavo želim spodbuditi zaposlene na vodstvenih položajih v šolstvu, da bi razmislili o vpeljevanju treninga asertivnosti v izobraževalni sistem ter o izobraževanju strokovnega kadra o pomenu asertivnosti za boljši razvoj mladostnikov. Menim, da je SCL dober primer ustanove z visoko asertivnim kadrom, ter da bi se po njem lahko zgledovale tudi druge vzgojno-izobraževalne ustanove, saj bi s tem izboljšali kvaliteto življenja ne samo mladostnikov, temveč tudi zaposlenih.

Želim si, da bi ta raziskava spodbudila čim več podobnih raziskav v Sloveniji, ob tem pa bi omenila, da raziskava ponuja še veliko možnosti za razširitev in izboljšavo. Pomanjkljivost moje raziskave je v tem, da ankete za dijake nisem mogla izpeljati v SCL-ju, ker je njihov izobraževalni program bistveno drugačen od gimnazijskega. Raziskavo bi bilo zanimivo razširiti na čim večje število slovenskih šol in različnih strokovnih centrov, ter s tem poiskati bolj zanesljivo korelacijo med asertivnostjo strokovnih delavcev ter napredkom v asertivnosti mladostnikov. Obenem bi se lahko izvedla tudi analiza posameznih vprašanj iz samoocenjevalne lestvice, kar bi pokazalo v katerih situacijah je najbolj potreben napredek v asertivnosti.

8. VIRI IN LITERATURA

Literatura

- Chalvin, M. J.(2004), *Kako preprečiti konflikte*, Radovljica: Didakta.
- Lazaris, N.(2009), *Assertiveness Skills for Success: Keys to Open, Honest and Direct Communication*, South Carolina: CreateSpace Independent Publishing Platform.
- P. Petrovič Erlah, S. Žnidarec Demšar(2004), *Asertivnost: Zakaj jo potrebujemo in kako jo pridobimo*, Nazarje: Argos.
- Riso, W.(2018), *Pravico imaš reči NE*, Medvode: Založba Malinc.

Viri

- Barbič, K.(2020), *Asertivna komunikacija kot blažilec stresa na delavnem mestu*, dostopno na: http://www.cek.ef.uni-lj.si/vps_diplome/barbic1138.pdf, pridobljeno: 19.11.2023.
- Bovik, Karin K.(1986), *The factorial validity of the Rathus assertiveness schedule*, dostopno na: https://etd.ohiolink.edu/acprod/odb_etd/ws/send_file/send?accession=bgsu1667917110520891&disposition=inline, pridobljeno: 22.1.2024.
- Černelič Bizjak, M.(2009), *Asertivnost in zdravstvo*, Obzornik zdravstvene nege.
- J. M. Razpotnik, O. Vodopivec in T. Bojc(2020), *Vodenje v vzgoji in izobraževanju* 46, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana.
- Kovše, K.(2021), *Kakovost komuniciranja na temelju asertivnosti*, dostopno na: <https://repozitorij.uni-lj.si/Dokument.php?id=140734&lang=slv>, pridobljeno: 12.11.2023.
- Mišić, V.(2011), *Agresivni stil komunikacije*, dostopno na: <https://www.vaspsiholog.com/2011/05/agresivni-stil-komunikacije/>, pridobljeno: 26.11.2023.
- Planina, A.(2015), *Asertivnost v vsakdanjem življenju*, dostopno na: <https://revis.openscience.si/Dokument.php?id=8375&lang=slv>, pridobljeno: 26.11.2023.
- Prinčič Kumar, L.(2016), *Asertivnost in zadovoljstvo na delavnem mestu, razlika med zaposlenimi v Sloveniji in na Kitajskem*, dostopno na: http://www.cek.ef.uni-lj.si/vps_diplome/princic_kumar580.pdf, pridobljeno: 26.11.2023.
- Rathus, Spencer A.(1973), *Behaviour Therapy*, dostopno na: https://homepages.se.edu/cvonbergen/files/2013/01/A-30_Item-Schedule-for-Assessing-Assertive-Behavior.pdf, pridobljeno: 28.02.2024.
- Schutte, N.S., Malouff, J.M. (1995). *Other Conditions of Clinical Interest*. In: *Sourcebook of Adult Assessment Strategies. Applied Clinical Psychology*. Springer, Boston, MA, dostopno na: https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1277-0_14, pridobljeno: 27.02.2024.
- Strokovni center Logatec, dostopno na: <https://zvi-logatec.si/>, pridobljeno: 22.2.2024.
- Ščuka, V.(2006), *Asertivnost v komunikaciji*, Ljubljana: Aktiv socialnih delavcev domov za stare pri Skupnosti socialnih zavodov Slovenije.

- Vaal, Joseph J, McCullagh, James(1977), *The Rathus Assertiveness Schedule Reliability at the Junior High School Level*, dostopno na: <https://www.proquest.com/openview/53ca7091f10db2a36bb6a3ff914428e9/1?cbl=1819054&pq-origsite=gscholar&parentSessionId=ssjekvkbIfFcjKsaB%2Ba%2FkTVxOGnrcyYpVqMLBIZpDa4%3D>, pridobljeno: 28.02.2024.
- Villena Martínez, M.D., Justicia Justicia, F. y Fernández de Haro, E.(2016), *Teacher assertiveness in the development of students' social competence*, dostopno na: <https://core.ac.uk/download/pdf/143457815.pdf>, pridobljeno: 28.11.2023.

9. PRILOGE

Priloga 1: RAS

Directions: Indicate how characteristic or descriptive each of the following statements is of you by using the code given below.

- +3 very characteristic of me, extremely descriptive
- +2 rather characteristic of me, quite descriptive
- +1 somewhat characteristic of me, slightly descriptive
- 1 somewhat uncharacteristic of me, slightly nondescriptive
- 2 rather uncharacteristic of me, quite nondescriptive
- 3 very uncharacteristic of me, extremely nondescriptive

- ___ 1. Most people seem to be more aggressive and assertive than I am.*
- ___ 2. I have hesitated to make or accept dates because of "shyness."*
- ___ 3. When the food served at a restaurant is not done to my satisfaction, I complain about it to the waiter or waitress.
- ___ 4. I am careful to avoid hurting other people's feelings, even when I feel that I have been injured.*
- ___ 5. If a salesman has gone to considerable trouble to show me merchandise which is not quite suitable, I have a difficult time in saying "No."*
- ___ 6. When I am asked to do something, I insist upon knowing why.
- ___ 7. There are times when I look for a good, vigorous argument.
- ___ 8. I strive to get ahead as well as most people in my position.
- ___ 9. To be honest, people often take advantage of me.*
- ___ 10. I enjoy starting conversations with new acquaintances and strangers.
- ___ 11. I often don't know what to say to attractive persons of the opposite sex.*
- ___ 12. I will hesitate to make phone calls to business establishments and institutions.*
- ___ 13. I would rather apply for a job or for admission to a college by writing letters than by going through with personal interviews.*
- ___ 14. I find it embarrassing to return merchandise.*
- ___ 15. If a close and respected relative were annoying me, I would smother my feelings rather than express my annoyance.*
- ___ 16. I have avoided asking questions for fear of sounding stupid.*
- ___ 17. During an argument I am sometimes afraid that I will get so upset that I will shake all over.*
- ___ 18. If a famed and respected lecturer makes a statement which I think is incorrect, I will have the audience hear my point of view as well.
- ___ 19. I avoid arguing over prices with clerks and salesmen.*
- ___ 20. When I have done something important or worthwhile, I manage to let others know about it.
- ___ 21. I am open and frank about my feelings.
- ___ 22. If someone has been spreading false and bad stories about me, I see him (her) as soon as possible to "have a talk" about it.
- ___ 23. I often have a hard time saying "No."*
- ___ 24. I tend to bottle up my emotions rather than make a scene.*
- ___ 25. I complain about poor service in a restaurant and elsewhere.
- ___ 26. When I am given a compliment, I sometimes just don't know what to say.*
- ___ 27. If a couple near me in a theatre or at a lecture were conversing rather loudly, I would ask them to be quiet or to take their conversation elsewhere.
- ___ 28. Anyone attempting to push ahead of me in a line is in for a good battle.
- ___ 29. I am quick to express an opinion.
- ___ 30. There are times when I just can't say anything.*

* Total score obtained by adding numerical responses to each item, after changing the signs of reversed items.

* Reversed item.

Priloga 2: Vprašalnik

Na spodnjih vprašanjih označite kako dobro vas posamezna trditev opisuje oziroma v kakšni meri je za vas značilna:

- popolnoma neznačilno zame (-3)
- precej neznačilno zame (-2)
- delno neznačilno zame (-1)
- delno značilno zame (1)
- precej značilno zame (2)
- zelo značilno zame (3)

(Vprašanja označena z * se vrednotijo z nasprotno vrednostjo kot je navedena v oklepaju. Vsota vseh vrednosti je enaka meri asertivnosti posameznika)

Vprašalnik za strokovne delavce

1. Zdi se mi, da je večina ljudi bolj agresivna in asertivna od mene.*
2. V preteklosti sem že okleval/-a, da bi šel/-la na zmenek zaradi sramežljivosti.*
3. Kadar hrana, pripravljena v restavraciji, ne zadovolji mojih pričakovanj, se nad njo pritožim natakarkju.
4. Pazim, da ne prizadenem čustev drugih, tudi če se počutim prizadetega/-o.*
5. Če se prodajalec zelo potrudi, da mi pokaže blago, ki mi ne ustreza, ga težko zavrnem.*
6. Ko me prosijo, da nekaj naredim, vztrajam pri tem, da sem seznanjen/-a z razlogom zakaj naj to storim.
7. Včasih si želim dobre, živahne razprave.
8. Prizadevam si napredovati tako kot večina na mojem delavnem mestu.
9. Ljudje me pogosto izkoriščajo.*
10. Z lahkoto začnem pogovor z znanci in neznanci.
11. Pogosto ne vem kaj reči ljudem, ki se mi zdijo privlačni.*
12. Ko moram po telefonu poklicati razne ustanove in institucije, oklevam.*
13. Za službo se oz. sem se raje potegoval/-a s pisanjem pisem kot z osebnimi razgovori.*
14. Vračanje kupljenih izdelkov mi je neprijetno.*
15. Če se mi bližnji sorodnik zdi nadležen, raje potlačim svoja čustva, kot da izrazim razdraženost.*
16. Izogibam se postavljanju vprašanj iz strahu, da bi zvenel/-a neumno.*
17. Med preprirom se včasih bojim, da se bom tako razburil/-a, da se bom začel/-a tresti.*
18. Če ugleden in spoštovan predavatelj poda pripombo, ki je po mojem mnenju napačna, bom z udeleženci delil/-a tudi svoje mnenje.
19. Izogibam se barantanju in prerekanju o cenah s prodajalci.*
20. Ko naredim nekaj pomembnega in po mojem mnenju vrednega, to delim z ostalimi.
21. Svoja čustva izražam odprto in odkrito.
22. Če nekdo o meni širi laži ali negativne informacije, se z njim čimprej o tem pogovorim.
23. Pogosto mi je težko reči "Ne."*
24. Svoja čustva raje potlačim, kot da naredim "sceno".*
25. Zaradi slabe storitve se pogosto pritožim.

26. Ko prejmem kompliment, ne vem kaj reči.*
27. Če se ljudje poleg mene v gledališču ali na predavanju glasno pogovarjajo, jih prosim, da so tiho ali pa pogovor nadaljujejo drugje.
28. Z ljudmi, ki me poskušajo prehiteti v vrsti, se pogosto zapletem v konflikt.
29. Hitro in brez oklevanja izrazim svoje mnenje.
30. Včasih zaradi pritiska ostanem brez besed.*

Vprašalnik za dijake

1. Zdi se mi, da je večina ljudi bolj agresivna in asertivna (Asertivnost je sposobnost postaviti se zase, zagovarjati lastno mnenje, potegovati se za lastne pravice in to vse brez nasilja ter s spoštovanjem do drugačnosti drugega in njegove svobode.) od mene.*
2. V preteklosti sem že okleval/-a, da bi šel/-la na zmenek zaradi sramežljivosti.*
3. Kadar hrana, pripravljena v restavraciji, ne zadovolji mojih pričakovanj, se nad njo pritožim natakarju.
4. Pazim, da ne prizadenem čustev drugih, tudi če se počutim prizadetega/-o.*
5. Če se prodajalec zelo potrudi, da mi pokaže blago, ki mi ne ustreza, ga težko zavrnem.*
6. Ko me prosijo, da nekaj naredim, vztrajam pri tem, da sem seznanjen/-a z razlogom zakaj naj to storim.
7. Včasih si želim dobre, živahne razprave.
8. Prizadevam si za uspešnost v šoli.
9. Ljudje me pogosto izkoriščajo.*
10. Z lahkoto začnem pogovor z znanci in neznanci.
11. Pogosto ne vem kaj reči ljudem, ki se mi zdijo privlačni.*
12. Ko moram po telefonu poklicati razne ustanove in institucije, oklevam.*
13. Za službo bi se raje potegoval/-a s pisanjem pisem kot z osebnimi razgovori.*
14. Vračanje kupljenih izdelkov mi je neprijetno.*
15. Če se mi bližnji sorodnik zdi nadležen, raje potlačim svoja čustva, kot da izrazim razdraženost.*
16. Izogibam se postavljanju vprašanj iz strahu, da bi zvenel/-a neumno.*
17. Med prepirom se včasih bojim, da se bom tako razburil/-a, da se bom začel/-a tresti.*
18. Če ugleden in spoštovan predavatelj poda pripombo, ki je po mojem mnenju napačna, bom z udeleženci delil/-a tudi svoje mnenje.
19. Izogibam se barantanju in prerekanju o cenah s prodajalci.*
20. Ko naredim nekaj pomembnega in po mojem mnenju vrednega, to delim z ostalimi.
21. Svoja čustva izražam odprto in odkrito.
22. Če nekdo o meni širi laži ali negativne informacije, se z njim čimprej o tem pogovorim.
23. Pogosto mi je težko reči "Ne".*
24. Svoja čustva raje potlačim, kot da naredim "sceno".*
25. Zaradi slabe storitve se pogosto pritožim.
26. Ko prejmem kompliment, ne vem kaj reči.*
27. Če se ljudje poleg mene v gledališču ali na predavanju glasno pogovarjajo, jih prosim, da so tiho ali pa pogovor nadaljujejo drugje.
28. Z ljudmi, ki me poskušajo prehiteti v vrsti, se pogosto zapletem v konflikt.

29. Hitro in brez oklevanja izrazim svoje mnenje.
 30. Včasih zaradi pritiska ostanem brez besed.*

Priloga 3: Tabela statističnih podatkov

Strokovni delavci

ZAPOREDNA ŠTEVILKA RESPONDENTA	STROKOVNI CENTER	SPOL	STAROST	MERA ASERTIVNOSTI
1	SCL	M	40-49	51
2	SCL	Ž	30-39	-16
3	SCL	Ž	30-39	27
4	SCL	M	40-49	-12
5	SCL	Ž	30-39	23
6	SCL	Ž	40-49	65
7	SCL	M	20-29	-18
8	SCL	Ž	50-59	-16
9	SCL	Ž	40-49	40
10	SCL	Ž	30-39	-11
11	SCL	Ž	40-49	-14
12	SCL	Ž	20-29	29
13	SCL	Ž	30-39	65
14	SCL	Ž	20-29	22
15	SCL	Ž	60+	42
16	SCL	Ž	20-29	1
17	SCL	M	50-59	49
18	SCL	Ž	40-49	9
19	SCL	Ž	30-39	62
20	GV	Ž	40-49	-34
21	GV	Ž	60+	10
22	GV	M	50-59	30
23	GV	M	50-59	19
24	GV	Ž	50-59	-13
25	GV	Ž	20-29	31
26	GV	M	30-39	-35
27	GV	M	30-39	-25
28	GV	Ž	40-49	21
29	GV	M	40-49	-26
30	GV	Ž	40-49	7
31	SCL	Ž	20-29	24
32	SCL	Ž	20-29	23
33	SCL	Ž	40-49	3
34	SCL	M	40-49	43
35	GV	Ž	20-29	-7
36	SCL	Ž	60+	52
37	SCL	Ž	20-29	22
38	SCL	Ž	30-39	1

39	SCL	M	40-49	-22
40	SCL	M	30-39	33
41	SCL	Ž	50-59	3
42	SCL	Ž	40-49	-5
43	SCL	Ž	50-59	-17
44	SCL	M	40-49	24
45	GV	Ž	30-39	10
46	GV	Ž	30-39	22
47	GV	Ž	50-59	18
48	GV	Ž	50-59	-42
49	GV	Ž	30-39	15
50	SCL	Ž	50-59	5
51	GV	Ž	50-59	8
52	GV	M	50-59	56
53	GV	Ž	60+	42
54	GV	M	40-49	44
55	GV	Ž	30-39	-27
56	GV	Ž	60+	-14
57	GV	M	30-39	0
58	GV	Ž	60+	-23
59	GV	Ž	60+	-19
60	GV	Ž	60+	30
61	GV	Ž	30-39	25

Dijaki

ZAPOREDNA ŠTEVILKA RESPONDENTA	SPOL	LETNIK	MERA ASERTIVNOSTI
1	M	4	22
2	M	4	26
3	Ž	4	-59
4	Ž	4	-11
5	Ž	4	-13
6	M	4	-8
7	M	4	1
8	M	4	-3
9	Ž	4	6
10	M	4	-3
11	Ž	4	27
12	M	4	23
13	Ž	4	10
14	M	4	35
15	Ž	4	-9
16	M	4	0
17	Ž	4	-22
18	M	4	-39
19	Ž	4	-17

20	Ž	4	22
21	Ž	4	9
22	M	4	5
23	Ž	4	-1
24	M	1	26
25	M	4	45
26	M	1	-1
27	Ž	1	-8
28	Ž	1	-59
29	M	1	28
30	M	1	-8
31	Ž	1	20
32	Ž	4	-44
33	Ž	1	-10
34	M	1	-28
35	Ž	4	-25
36	Ž	1	-4
37	Ž	1	-18
38	Ž	4	-39
39	Ž	1	-6
40	M	1	9
41	M	1	23
42	Ž	1	28
43	Ž	4	-6
44	Ž	1	-28
45	M	4	11
46	Ž	4	27
47	M	4	-15
48	Ž	1	36
49	Ž	1	-30
50	M	1	33
51	Ž	1	-56
52	Ž	4	18
53	M	4	-11
54	M	1	-18
55	Ž	4	0
56	Ž	4	-39
57	Ž	4	4
58	Ž	4	34
59	Ž	4	-36
60	Ž	1	21
61	M	4	6
62	M	4	-3
63	Ž	4	28
64	M	4	27
65	Ž	1	63

66	Ž	4	-29
67	Ž	4	-17
68	M	4	1
69	Ž	4	-23
70	Ž	4	30
71	M	4	1