

2018

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

MAGISTRSKO DELO

MAGISTRSKO DELO
UPORABA POJMOV ASERTIVNOST IN
AGRESIVNOST: KVALITATIVNA
RAZISKAVA

AMADEJA MRAK

AMADEJA MRAK

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN
INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE

Magistrsko delo

**Uporaba pojmov asertivnost in agresivnost: kvalitativna
raziskava**

(The use of assertivity and aggressiveness: Qualitative research)

Ime in priimek: Amadeja Mrak

Študijski program: Uporabna psihologija, 2. stopnja

Mentorica: doc. dr. Katarina Babnik

Koper, maj 2018

Ključna dokumentacijska informacija

Ime in PRIIMEK: Amadeja MRAK

Naslov magistrskega dela: Uporaba pojmov asertivnost in agresivnost: kvalitativna raziskava

Kraj: Koper

Leto: 2018

Število listov: 49

Število tabel: 6

Število referenc: 60

Mentorica: doc. dr. Katarina Babnik

UDK: 616.89-008.444.9(043.2)

Ključne besede: asertivnost, agresivnost, razumevanje pojmov, laiki

Izvleček:

V magistrskem delu smo želeli proučiti laično razumevanje pojmov asertivnost in agresivnost, ki spadata na isti kontinuum. Naš cilj je bil na podlagi stavkov iz foruma Med.Over.Net, ki opisujejo asertivnost oziroma agresivnost, izvesti kvalitativno analizo, s pomočjo katere smo ugotavljali, na kakšen način laiki razlikujejo med tema dvema pojmomoma in kako ju razumejo. Ugotovili smo, da laiki pojem asertivnost opišejo celostno, z veliko raznolikih komponent in precej široko. Za pojmom asertivnost se skriva pozitiven prizvok, saj je kvalitativna analiza pokazala, da gre pri asertivnosti za pomembnost pozitivnih odnosov, komunikacijo, spoštovanje drugih ljudi in dobronamernost. Pojem agresivnost pa ima za razliko od pojma asertivnost v očeh laikov izrazito negativen vpliv. Laiki na forumu pišejo tudi o pasivni agresivnosti, ki je vrsta agresivnosti. Iz tega je razvidno, da laiki jasno razumejo pojem agresivnost, saj ga znajo razčleniti. Tako asertivnost kot agresivnost po mnenju laikov sestavljajo lastnosti, ki splošno opisujejo posamična pojma, lastnosti, ki se nanašajo na odnos do sebe, in lastnosti, ki se nanašajo na druge. Razlika pa je v tem, da asertivnost glede na trditve laikov gradijo dobri medosebni odnosi in visoko samospoštovanje, medtem ko agresivnost ruši socialne odnose, agresivni posamezniki pa imajo nizko samospoštovanje. Pričakovali smo, da laiki pojmov asertivnost in agresivnost ne bodo dovolj jasno ločili, vendar do tega ni prišlo, saj zelo jasno razlikujejo med tema pojmomoma. Zaključili smo, da se laiki zavedajo, da sta asertivnost in agresivnost na istem kontinuumu ter da asertivnost sestavlja določena mera agresivnosti. Glede na znanstveno pojmovanje tako pojma asertivnost kot pojma agresivnost laiki oba pojma uporabljajo in ju definirajo v skladu s strokovnimi avtorji.

Key words documentation

Name and SURNAME: Amadeja MRAK

Title of the thesis: The use of assertivity and aggressiveness: Qualitative research

Place: Koper

Year: 2018

Number of pages: 49

Number of tables: 6

Number of references: 60

Mentor: Assist. Prof. Katarina Babnik, PhD

UDK: 616.89-008.444.9(043.2)

Keywords: assertiveness, aggressiveness, understanding concepts, laymen

Abstract:

In our master's thesis, we wanted to study the layman's understanding of the notion of assertiveness and aggressiveness, which belong to the same continuum. Our goal was based on the statements from the Med.Over.Net forum that describe assertiveness and / aggressiveness, to carry out a qualitative analysis, by means of which we have determined how the lay people differ between these two concepts and how they understand it. We have found that the lay people describe the concept of assertiveness comprehensively, with many diverse components and quite broadly. The notion of assertiveness hides a positive title, since the qualitative analysis showed us that it is a matter of assertiveness for the importance of positive relationships, communication, respect for other people, and benevolence. The notion of aggression, in contrast to assertiveness in the eyes of lay people, has a markedly negative impact. Laymen in the forum also talk about passive aggression, that is a type of aggression. This has been told to us that lay people clearly understand the notion of aggression, as they can be parsed. Both assertiveness and aggression, according to laymen, consist of characteristics that generally describe individual concepts, properties that relate to the attitude towards themselves and the characteristics that apply to others. The difference is that assertiveness, according to the claims of lay people, builds good interpersonal relations and high self esteem, and aggression breaks social relations, and aggressive individuals have low self-esteem. We expected that the laymen of the notion of assertiveness and aggressiveness would not be clearly separated enough, but this did not happen because they clearly distinguish between these two concepts. We concluded that the lay people are aware that assertiveness and aggression are on the same continuum and that assertiveness consists of a certain measure of aggression. According to the scientific concept of both the notion of assertiveness and aggression, layers use both definitions and define them very well in accordance with the professional authors.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD.....	1
1.1	ASERTIVNOST.....	1
1.2	VPLIV RAZLIČNIH DEJAVNIKOV NA ASERTIVNOST.....	2
1.3	KRIVULJNO-LINEARNI UČINEK ASERTIVNOSTI.....	3
1.4	ASERTIVNOST V PRAKSI.....	4
1.5	AGRESIVNOST.....	5
1.6	HIPOTEZA MOŠKEGA BOJEVNIKA IN EVOLUCIJSKI MODELI.....	7
1.7	AGRESIVNOST IN NEKATERI Z NJO POVEZANI DEJAVNIKI.....	10
1.8	SPLOŠNI MODEL AGRESIVNOSTI (GAM).....	16
1.9	AGRESIVNOST V PRAKSI.....	16
1.10	ASERTIVNOST IN AGRESIVNOST NA ISTEM KONTINUUMU.....	18
1.11	NAMEN IN CILJI.....	19
1.12	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA.....	19
2	METODE.....	20
2.1	VZOREC.....	20
2.2	PRIPOMOČKI.....	20
2.3	POSTOPEK.....	20
3	REZULTATI.....	21
4	RAZPRAVA.....	28
5	SKLEPI.....	35
6	VIRI.....	37

KAZALO PREGLEDNIC

Tabela 1: Podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, pridobljene iz analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na splošne lastnosti asertivnosti	21
Tabela 2: Podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, pridobljene iz analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na odnos do sebe	22
Tabela 3: Podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, pridobljene iz analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na odnos do drugih	24
Tabela 4: Podredne in nadredne kode za pojem agresivnost, pridobljene iz analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na splošne lastnosti agresivnosti	25
Tabela 5: Podredne in nadredne kode za pojem agresivnost, pridobljene iz analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na odnos do sebe in drugih	26
Tabela 6: Podredne in nadredne kode za pojem pasivna agresivnost, pridobljene iz analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net	27

ZAHVALA

Da sem prispela do tega velikega koraka, se moram najprej iskreno in pristrčno zahvaliti možu Blažu, ki je še bolj vestno opravljal vlogo varuške najini hčerki Sofiji in mi tako omogočil, da sem se pisanju magistrskega dela še bolj posvetila.

Zahvala velja tudi mami Karmen, očetu Sandiju, sestri Valentini ter starim staršem Zali in Orlandu, ki so me moralno opogumljali, me finančno podpirali in mi dajali modre nasvete.

Posebej se zahvaljujem mentorici doc. dr. Katarini Babnik za strokovno in nesebično pomoč ter za njeno takojšnje posredovanje informacij, ki so pripomogle k napredovanju magistrskega dela, me vodile in mi tako olajšale to pot.

1 UVOD

1.1 ASERTIVNOST

Asertivnost lahko opišemo kot vzorec vedenj, s katerimi lahko preprečimo konflikte v komunikaciji in pripadajoča negativna čustva (Ebru Ikiz, 2011). Asertivni ljudje imajo sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja, prepričanj, pravic, potreb ali čustev in se zavedajo, da imajo osnovne človekove pravice, ki jih morajo drugi ljudje spoštovati (Ebru Ikiz, 2011). Asertivni posameznik se zaveda svojih osnovnih pravic ter sebi in svojim potrebam zna izkazati spoštovanje, hkrati pa ne zanemari potreb drugih (Bourne, 2014). Ob tem upošteva tudi svoje sogovornike, kar vključuje svobodno izražanje lastnih potreb in čustev (Ebru Ikiz, 2011). Asertivni ljudje imajo do drugih občutek odgovornosti, poskušajo razumeti njihove omejitve in pomanjkljivosti, vendar kljub spoštovanju in enakovrednim odnosom ne popuščajo pred manipulativnostjo in agresivnostjo (Perše, Narić in Tibljaš, 2011). Bourne (2014) asertivnost opredeljuje kot stališče in način delovanja v situacijah, v katerih mora posameznik izraziti svoje občutke: prositi za tisto, kar želi, in zavrniti nekaj, česar ne želi. Kot navajata Elliott in Gramling (1990), asertivnost lahko dojemamo tudi kot interpersonalno spremenljivko, ki se nanaša na učinkovito izmenjavo misli in občutkov v socialnih situacijah na način, ki upošteva in dopušča mnenje ter čustvovanje drugih (po Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004). Tako se v asertivni komunikaciji kaže medosebno spoštovanje do drugih in do sebe, saj gre pri asertivnosti za neposredno, odkrito in odprto komunikacijo, ki spodbuja zaupanje drugih ljudi (Ebru Ikiz, 2011). Ljudje, ki komunicirajo na asertivni način, so bolj samozavestni, zaradi česar je večja možnost, da jih bodo drugi ne le poslušali, temveč tudi slišali. Asertivnost je lastnost, ki jo lahko okrepimo oziroma se je priučimo s pomočjo treningov asertivnosti, katerih priljubljenost je zadnje čase v porastu (Ebru Ikiz, 2011). S psihološkega vidika je asertivnost značajska lastnost, če jo postavimo v sociološke okvirje, pa postane sklop veščin za ohranjanje avtonomije v medosebnih odnosih (Ebru Ikiz, 2011). Asertivno vedenje je lahko tako proaktivno (npr. vokaliziranje potreb) kot reaktivno (npr. braniti se proti nečemu, s čimer se ne strinjamo in se nam zdi nepošteno), tako verbalno (npr. artikuliranje jasne zahteve) kot neverbalno (npr. z mimiko prikažemo, da nas nekaj moti) in tako lokalno ali takojšnje (npr. nestrinjanje izrazimo takoj iz oči v oči) kot razpršeno ali dolgotrajno (npr. uporaba vplivnih taktik v daljšem časovnem obdobju) (Ames in Flynn, 2007). Z leti se asertivnost večja oziroma narašča (Aktop, Özcelik, Kaplan in Seferoglu, 2015). Da lažje razumemo asertivnost, Chalvin (2004) navaja nekaj glavnih točk, ki opisujejo, kdaj smo asertivni:

- ko nas ni strah uveljaviti se v družbi;
- ko v interakciji z drugimi spoštujemo sebe in druge;
- ko branimo svoje pravice, a hkrati spoštujemo pravice drugih;

- ko se uveljavimo na pozitiven način, ne da bi pri tem škodovali drugim;
- ko povečamo svojo neodzivnost in avtonomijo;
- ko smo v družbi sprejeti in jasno izražamo svoje potrebe ter nestrinjanja, pri čemer se ne vedemo sovražno in upoštevamo razlike med ljudmi;
- ko smo v pogovoru z drugimi pripravljeni na kompromise in pogajanja;
- ko smo do sebe odkriti in pošteni;
- ko sprejemamo svoja čustva in obvladujemo svoja nagnjenja;
- ko ukrotimo svoje strahove in bojazni;
- ko brez občutka poraza priznamo svoje napake;
- ko znamo povezati prednosti različnih vrst vedenja, od pasivnosti do agresivnosti;
- če stremimo k svoji resnici, svojemu občutku in svojim reakcijam.

1.2 VPLIV RAZLIČNIH DEJAVNIKOV NA ASERTIVNOST

Asertivnost se povezuje z več dejavniki. Borraz-Leon in Cerda-Molina (2014) sta asertivno osebnost povezala s fluktuacijsko asimetrijo (FA). FA je domnevni pokazatelj razvojne nestabilnosti pri ljudeh in drugih vrstah (Borraz-Leon in Cerda-Molina, 2014). Ženske naj bi imele prednost v nižjih stopnjah FA pred nasprotnim spolom (npr. simetričnost obraza) (Borraz-Leon in Cerda-Molina, 2014). Njuna študija je pokazala negativno korelacijo med obrazno fluktuacijsko asimetrijo in asertivno osebnostjo ter nobene povezave med obrazno FA in dominantno osebnostjo (Borraz-Leon in Cerda-Molina, 2014). Pokazala pa se je pozitivna povezava med asertivno in dominantno osebnostjo (Borraz-Leon in Cerda-Molina, 2014). Kuntze, Van der Molen in Born (2016) so poskušali ugotoviti, ali asertivnost in osebnostne lastnosti po teroiji Velikih pet vplivajo na obvladovanje spretnosti komuniciranja. Ugotovili so, da omenjene na obvladovanje spretnosti komuniciranja ne vplivajo (Kuntze, Van der Molen in Born (2016). Blake, Bastian, O'Dean in Denson (2016) pa so ugotovili, da so visoke ravni estradiola in nizke ravni progesterona povezane z visoko asertivnostjo pri ženskah. Hipoteza o plodnosti in asertivnosti namreč implicira na to, da visoka asertivnost med plodnimi dnevi pri ženskah podpira njihove paritvene cilje (Blake idr., 2016). Ženske na sredini njihovega menstrualnega cikla poročajo višje rezultate na indeksu moških lastnosti in ena izmed teh lastnosti je tudi asertivnost (Hromatko, Tadinac in Vranic, 2008). Zaznavanje vodstva naj bi napovedovalo asertivnost pri individualnih športnih atletih (Sari, Soyer in Gülle, 2014). Rezultati so pokazali, da treniranje in dajanje navodil trenerjev lahko pozitivno prispeva k asertivnosti, medtem ko avtokratsko vedenje asertivnost spodkopava pri individualnih športnih atletih (Sari, Soyer in Gülle, 2014). Se pa vodje z nižjimi ravnmi asertivnosti lahko štejejo za preveč pasivne, medtem ko se tiste z višjimi ravnmi oziroma z ekstremno asertivnim vedenjem lahko obravnava kot preveč sovražne (Santora, 2007). Asertivnost je bila proučevana tudi v povezavi s prosocialnim vedenjem in inferenčno sposobnostjo pri 5–8-letnih otrocih (Barret in Yarrow, 1977).

Predpostavili so, da naj bi bila asertivnost signifikantni napovednik prosocialnega vedenja, toda moč povezave naj bi bila odvisna od otrokovih sposobnosti sklepanja o vedenju drugih ljudi, torej od njihove inferenčne sposobnosti (Barret in Yarrow, 1977). Študija je predpostavko potrdila: asertivnost je bila pozitivno in signifikantno povezana s prosocialnim vedenjem za visoko inferenčno sposobne posameznike, medtem ko pri nizko inferenčno sposobnih ni bilo signifikantnih povezav (Barret in Yarrow, 1977). Asertivnost je bila v tajski študiji proučevana tudi z delovno uspešnostjo pri 732 vzgojiteljicah, zaposlenih v vrtcu (Cheng, 2013). Ugotovljeno je bilo, da ima asertivni način dela sicer pozitiven vpliv, vendar je bila korelacija z delovno uspešnostjo nižja od tiste z empatičnim odnosom (Cheng, 2013). Asertivnost ima vpliv tudi na samozavest, in sicer le-to krepi (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004). Vpliva pa tudi na večje zadovoljstvo in se povezuje z nižjo stopnjo depresivnosti (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004). Asertivnost prav tako pripomore k iznajdljivosti v stresnih situacijah in ima posledično boljši izkoristek prednosti medosebnih odnosov (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004). Asertivnost torej pomeni vzpostavljanje boljše interakcije in navezovanje tesnejšega stika z drugimi (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004). Nasprotno pa manjša mera asertivnosti ali neasertivnost lahko v stresnih situacijah zaradi nezmožnosti učinkovitega komuniciranja privede do osamljenosti (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004). Prav zato je asertivnost tista osebnostna značilnost, ki nas sooblikuje za reševanje problemov in odzivanje v stresnih situacijah, poleg tega pa gradi naše samozaupanje (Petrovič Erlah in Žnidarec Demšar, 2004). Razvijanje asertivnosti nam lahko pomaga pri motnjah anksioznosti in nerazumljivem strahu (Bourne, 2014).

1.3 KRIVULJNO-LINEARNI UČINEK ASERTIVNOSTI

Neverjetno je, da bi se socialne in instrumentalne posledice asertivnosti preklicale in se izravnale, da bi vse ravni asertivnosti izgledale kot enako dobre (Ames in Flynn, 2007). Zato Ames in Flynn (2007) v njuni študiji pričakujeta, da bi pomanjkljivosti izjemno nizkih ali ekstremno visokih ravni asertivnosti imele nesorazmeren vpliv na opazovančevo oceno. Utemeljitev te napovedi temelji na ideji, da je pri oblikovanju vtisa tisto, kar je slabo, močnejše kot tisto, kar je dobro (Baumeister, Bratslavsky, Finkenauer in Vohs, 2001). Opazovalci običajno kažejo vedenje, ki je označeno z negativno pristranskostjo (Rozin in Royzman, 2001), kar pomeni, da več pozornosti posvetijo negativnim vidikom drugih ljudi in dogodkov kot njihovim pozitivnim lastnostim (Ames in Flynn, 2007). Težnja, da se osredotočimo na negativne informacije, kaže, da lahko stroški izjemno nizkih ali izredno visokih ravni asertivnosti pogosto prevladajo nad koristmi v očeh opazovalcev (Ames in Flynn, 2007). Pod določenim obsegom asertivnosti instrumentalni stroški prevladajo nad socialnimi koristmi, kar pomeni, da bo posameznik z nizko asertivnostjo viden predvsem kot instrumentalno impotenten in ne kot relativno uspešen (nizke ravni asertivnosti omejujejo

doseganje ciljev oziroma instrumentalnih izidov) (Ames in Flynn, 2007). *Nad* določenim obsegom asertivnosti pa socialni stroški prevladajo nad instrumentalnimi koristmi, tako da bo posameznik z višjimi ravnmi asertivnosti viden predvsem kot socialno nezadržen, ne pa kot instrumentalno učinkovit (visoke ravni asertivnosti poslabšajo odnose oziroma socialne izide) (Ames in Flynn, 2007). To pomeni, da bi se nek srednji obseg asertivnosti, v katerem ni niti socialnih niti instrumentalnih stroškov, pogosteje obravnaval kot najučinkovitejše vedenje. Tako je razmerje med asertivnostjo in splošno učinkovitostjo krivoljno-linearno.

1.4 ASERTIVNOST V PRAKSI

Na splošno obstajajo različne vrste asertivnosti: nizka asertivnost (zelo pasivna in diferencialna do drugih), zmerna asertivnost (se že kaže v obrambnem vedenju) in visoka asertivnost (gre za uresničevanje ciljev s sovražnostjo) (Santora, 2007). Vendar asertivno vedenje ni naravno, saj zahteva, da se nanj pripravimo in da v pogovoru s sogovorniki razmislimo o svoji reakciji in odgovoru (Chalvin, 2004). Je pa asertivno vedenje realistično, čeprav se nikoli ne moremo popolnoma vesti po navodilih, ki so nam v pomoč za doseganje asertivnega vedenja in komuniciranja (Chalvin, 2004). Večji poudarek asertivnosti dajemo v interakciji z ljudmi, ki so nam pomembni in jih jemljemo resno. Razlog za to je seveda v tem, da želimo z njimi vzpostaviti kakovosten odnos (Chalvin, 2004). Chalvin (2004) pojasnjuje, da asertivnost pripomore k uspehu na točno določenih področjih, in sicer:

- ko je potrebno, da izrazimo nekaj neprijetnega, kot je opazka, očitek ali kritika;
- ko se pojavi dvom v lastno sposobnost pri soočenju;
- ko hočemo prositi za nekaj, kar ni v naši navadi in bi tako tvegali negativen odziv;
- ko moramo nekemu reči ne in pri tem tvegamo, da jim to ne bo pogodu;
- ko se pripravljamo na upravičeno kritiko;
- ko pride do manipulacije in moramo to obvezno preprečiti;
- ko se moramo upreti obrekovanju in poniževanju.

Vendar pa Chalvin (2004) razlaga, da v življenju obstajajo kompleksne situacije, v katerih uporaba asertivnosti ni priporočljiva, saj so take situacije zaradi različnih vzrokov ujete v mrežo okoliščin, ki jim ne dopušča svobode in avtonomije. To se pojavi, ko:

- nam razmerje moči ni v prid;
- so sogovorniki brez možnosti odločanja in brez motivacije;
- ni nobene konkretne in stvarne rešitve za nastalo težavo in ni mogoče predlagati zanesljivih in uresničljivih zamisli;
- pride do pasivnosti, za katero se nam zdi, da izhaja iz globljih psiholoških zavor;
- se znajdemo v ogrožajoči situaciji z enim ali več napadalci.

1.5 AGRESIVNOST

Pojem agresivnost je eden izmed najbolj nejasnih in protislovnih pojmov, ki se uporabljajo v psihologiji (Lamovec in Rojnik, 1978). Pačnik (1992) navaja, da najpogosteje uporabljena definicija pojmuje agresivnost kot vedenjsko značilnost, ki se kaže v gospodovalnih, nasilnih ali napadalnih besedah ali dejanjih proti drugim ljudem (po Lamovec in Rojnik, 1978). De Almeida, Cabral in Narvaes (2015) so podali nekoliko razširjeno definicijo, in sicer da je agresija odkrita, pogosto škodljiva, socialna interakcija z namenom povzročitve škode ali druge neprijetnosti drugemu posamezniku. Buss (1961) je agresivnost opredelil kot dejansko prizadevanje škode drugi osebi, Dollar in Miller (1939) pa kot reakcijo, katere cilj je poškodba druge osebe (po Lamovec in Rojnik, 1987). Essau in Conradt (2006) agresivnost razumeta kot vedenje, katerega namen je povzročiti škodo drugi osebi ali uničiti nek predmet in katerega cilj je doseganje telesne in duševne škode pri posamezniku, nad katerim oseba izvaja agresivno vedenje (po Lamovec in Rojnik, 1987). Singh, Singh in Singh (2017) navajajo, da je agresivnost čustvo jeze, ki se kaže v sovražnem in nasilnem vedenju ter ima škodljive učinke na socialne interakcije. Prav tako kot večina drugih avtorjev v definiciji omenjajo namensko povzročanje škode ali drugih neprijetnosti drugim posameznikom (Singh, Singh in Singh, 2017). Tudi socialni psihologi definirajo agresivnost kot vedenje, ki je namenjeno povzročitvi škode drugemu posamezniku, ki noče, da bi mu škodili (Baron in Richardson, 1994). Agresivnost je oblika vedenja in ne potreba, motiv ali čustvo (Marčič in Kobal Grum, 2009). Potrebe, motivi in čustva lahko agresivnost le spremljajo, niso pa njen nujni pogoj (Marčič in Kobal Grum, 2009). K agresivnemu vedenju ne štejemo nesreč, saj te niso povzročene namensko, prav tako agresivno vedenje ni tisto, katerega posredne posledice so po nesreči negativne (Baumeister, 1989, po Anderson in Bushman, 2002). *Nasilje* je agresija, katere cilj je hudo škodovanje drugemu (npr. smrt) – vsako nasilje predstavlja agresijo, vendar pogosto obstajajo agresivna vedenja, ki niso nasilna (Anderson in Bushman, 2002).

Po mnenju etologov, kot je Lorenz (1963), je agresivno vedenje instinktno regulirano (Kobal Grum in Musek, 2009). Lorenz (1963) meni, da je nevarnost agresivnega obnašanja pri človeku toliko večja, ker človek nima razvitih nagonskih mehanizmov za inhibiranje agresivnosti (Kobal Grum in Musek, 2009). Storilec agresivnega dejanja mora verjeti, da bo vedenje škodovalo tarči in da je ta motivirana, da se izogne takemu obnašanju (Bushman in Anderson, 2001; Baron in Richardson, 1994; Berkowitz, 1993; Geen, 2001). Agresor se zaveda, da počne nekaj, česar si žrtev ne želi (Marčič in Kobal Grum, 2009). Agresivnost vključuje namen škoditi nekomu, vendar poškodba tu ni vedno glavnega pomena, saj ima agresor lahko druge cilje, kot je recimo poskus vplivanja na vedenje druge osebe (prisila), poskus doseganja moči in dominance nad drugo osebo ali poskus doseganja spoštovanja ali narediti vtis na druge in s tem pridobiti socialni status (Berkowitz, 1993, po Marčič in Kobal

Grum, 2009). Poškodba tako vključuje fizične (kot je udarec v obraz), psihološke (kot so verbalne žalitve) in posredne (kot je poškodovanje lastnine) poškodbe (Marčič in Kobal Grum, 2009).

V splošnem poznamo pet glavnih teorij agresivnosti: kognitivno neoasociacijsko teorijo, teorijo socialnega učenja, teorijo scenarija oziroma skripta, teorijo prenosa vzburjenja in teorijo socialnih interakcij. *Kognitivna neoasociacijska teorija* pravi, da so agresivne misli, čustva in vedenjske namere v spominu povezane (Collins in Loftus, 1975). To pomeni, da koncepti s podobnimi pomeni (npr. povzročitev bolečino, škodovati), in koncepti, ki so pogosto hkrati aktivirani (npr. ustreliti in pištola), razvijejo močne asociacije (Anderson in Bushman, 2002). Kognitivna neoasociacijska teorija prav tako vključuje kognitivne procese višjega reda, kot so ocenjevanja in pripisovanja (Anderson in Bushman, 2002). Če so ljudje motivirani nekaj narediti, najprej pomislijo na to, kako se počutijo in o tem, kaj jih je vodilo do tega, da se tako počutijo, ter razmislijo o posledicah ravnanja, ki bo temeljilo na njihovih občutjih (Anderson in Bushman, 2002). Takšne namerne misli omogočijo jasnejše razlikovanje občutkov jeze, strahu ali obojega (Anderson in Bushman, 2002). Prav tako lahko zavirajo ali okrepijo akcijske tendence, povezane s temi občutki (Anderson in Bushman, 2002). Kognitivna neoasociacijska teorija zagotavlja vzročni mehanizem za pojasnitev, zakaj averzivni dogodki povečujejo agresivne nagnjenosti prek negativnega vpliva (Berkowitz, 1989, po Anderson in Bushman, 2002). Ta model je posebej primeren za razlago sovražne agresije, vendar so isti postopki aktiviranja in širjenja aktiviranja tudi za druge vrste agresije (Anderson in Bushman, 2002). *Teorija socialnega učenja* razlaga pridobivanje agresivnega vedenja skozi opazovalne učne procese in zagotavlja uporaben nabor konceptov za razumevanje in opisovanje prepričanj in pričakovanj, ki vodijo socialno vedenje (Anderson in Bushman, 2002). Teorija socialnega učenja, še posebej ključni koncepti razvoja in sprememba pričakovanj ter tega, kako se razume socialni svet, je še posebej uporabna pri razumevanju pridobivanja agresivnega vedenja in pri razlagi instrumentalne agresije (Anderson in Bushman, 2002). *Teorija scenarija* govori o tem, kako se agresije naučimo prek tako imenovanih scenarijev. Že Huesmann (1986, 1998) je predlagal, naj otroci opazujejo nasilje v množici medijev in se naučijo agresivnih scenarijev (Anderson in Bushman, 2002). Skripte določajo situacije in vodilno vedenje: oseba najprej izbere scenarij, ki predstavlja situacijo, in nato prevzame vlogo v scenariju. Ko je skript naučen, je lahko pozneje priklican in se uporablja kot vodilo za vedenje. Ta pristop se lahko obravnava kot bolj specifičen in podroben opis procesov družbenega učenja (Anderson in Bushman, 2002). Skripti so zbirke, ki se zelo dobro vadijo in so zelo povezani pojmi v spominu, ki pogosto vključuje vzročne povezave, cilje in akcijske načrte (Abelson, 1981; Schank in Abelson, 1977). Ko so predmeti tako močno povezani, da tvorijo scenarij, postanejo enotni koncept v semantičnem pomnilniku (Anderson in Bushman, 2002). Poleg tega lahko celo nekaj skript vaje spremeni pričakovanja in namere ljudi, ki vključujejo

pomembna družbena vedenja (Anderson, 1983; Anderson in Godfrey, 1987; Marsh, Hicks in Bink, 1998). Skript, ki se ga pogosto vadi, pridobi moč dostopnosti na dva načina: a) več vadb ustvari dodatne povezave z drugimi koncepti v pomnilniku in b) s tem povečuje število poti, s katerimi ga je mogoče aktivirati (Anderson in Bushman, 2002). Večkratne vaje prav tako povečujejo moč samih povezav. Tako je otrok, ki je priča več tisoč primerom uporabe pištole za reševanje spora na televiziji, verjetno imel zelo dostopen scenarij, ki se je generaliziral v številnih situacijah. Z drugimi besedami, scenarij postane kronično dostopen (Anderson in Bushman, 2002). *Teorija prenosa vzburjenja* (Zillmann, 1983) govori o tem, da se fiziološka vzburjenja počasi razpršijo (Anderson in Bushman, 2002). Če sta dva vzburjena dogodka ločena za kratek čas, se lahko vzburjenje iz prvega dogodka napačno razdeli na drugi dogodek. Če je drugi dogodek povezan z jezo, bi morala dodatna vzburjenost narediti osebo še bolj jezno. Pojem prenosa vzburjenosti tudi nakazuje, da se jeza lahko podaljša v daljšem časovnem obdobju, če je oseba zavestno pripisala njeno povečano vznemirjenje jezi. Tako tudi po tem, ko je vzburjenost izginila, oseba ostane pripravljena na agresijo tako dolgo, dokler vztraja samoregulirana oznaka jeze (Anderson in Bushman, 2002). *Teorija socialnih interakcij* (Tedeschi in Felson, 1994) interpretira agresivno vedenje (ali prisilne dejavnosti) kot družbeno vplivno vedenje (Anderson in Bushman, 2002). To je, kot bi vzeli igralca, ki uporablja prisilne ukrepe, ki povzročajo nekaj sprememb v vedenju tarče. Igralec lahko uporabi prisilna dejanja, da pridobi nekaj vrednot (npr. informacije, denar, blago, spol, storitve, varnost), za natančno retributivno pravičnost za zaznane napake ali da si pridobi zaželene družbene in lastne identitete (npr. žilavost, pristojnost). Po tej teoriji je igralec tisti, ki odloča, katere izbire so usmerjene s pričakovanimi nagradami, stroški in verjetnostmi pridobivanja različnih rezultatov. Teorija socialnih interakcij zagotavlja razlago agresivnih dejanj, ki jih motivirajo višji (ali končni) cilji. Celo sovražna agresija bi lahko imela nekaj racionalnega cilja v ozadju, kot je kaznovanje provokatorja, da bi zmanjšali verjetnost prihodnjih provokacij. Ta teorija zagotavlja odličen način za razumevanje, da je agresija pogosto posledica groženj visokemu samospoštovanju, še posebej neupravičenemu visokemu samospoštovanju (to je narcizem) (Baumeister in sod., 1996; Bushman in Baumeister, 1998, po Anderson in Bushman, 2002).

1.6 HIPOTEZA MOŠKEGA BOJEVNIKA IN EVOLUCIJSKI MODELI

V raziskovanje človekovega socialnega vedenja se zadnje čase vse več vključujejo tudi različni evolucijski pristopi, ki temeljijo na tem, da so človeški možgani produkt evolucije in naravne selekcije. Ljudje smo socialna bitja, saj so za nas značilni različni adaptivni mehanizmi, ki nam omogočajo, da lahko živimo v socialnih skupinah (Van Vught in Schaller, 2008, po Van Vugt, 2011). Eden izmed teh mehanizmov je *oblikovanje koalicij*, saj nam skupinsko življenje omogoča lažje pridobivanje in ohranjanje pomembnih virov, kot so hrana, teritorij in potomstvo. Zaradi takšnega načina življenja so se v človeški evoluciji

razvili mehanizmi, kot sta jezik in kultura. Eden izmed pojavov v skupini je tudi medskupinska agresija, raziskovanje vzrokov za njen pojav pa poteka na različnih nivojih in v različnih smereh raziskovanja, tako v sociološkem, političnem, evolucijskem kot psihološkem smislu. Nekateri menijo, da je medskupinska agresija stranski produkt adaptivne skupinske psihologije. Če smo socialna in kooperativna vrsta, smo nagnjeni k temu, da pomagamo drugim v skupini (Brewer, 1797, po Van Vugt, 2011), rezultati tega pa so lahko favoriziranje svoje skupine ter izločanje in sovražna nastrojenost proti zunanjim skupinam. Drugi agresijo argumentirajo kot razširjeno interpersonalno agresijo ali pa se osredotočajo na adaptivne vrednosti skupinske psihologije (Buss, 2005, po Van Vugt, 2011). Medskupinska agresija naj bi se pri ženskem in moškem spolu kazala na drugačen način. Glede na evolucijske razlage naj bi bili moški tako v preteklosti kot danes pogosteje vključeni v medskupinsko agresijo kot ženske, zato je bila oblikovana tako imenovana hipoteza moškega bojvnika (Van Vught, 2009, po Van Vugt, 2011). Ta hipoteza pravi, da so moški zaradi svoje konfliktna narave razvili posebne kognitivne mehanizme, ki jim omogočajo, da oblikujejo zaveznitva z drugimi moškimi z namenom, da načrtujejo, spodbujajo in izvajajo različne medskupinske konflikte, saj želijo pridobiti ali zaščititi reproduktivno pomembne vire (Van Vugt, 2011).

Kadar govorimo o socialnem vedenju, se hipoteza moškega bojvnika sklada z evolucijsko hipotezo o obstoječih razlikah med spoloma. Pomembne evolucijske razlike se pojavljajo že pri konceptu starševstva in s tem povezanih paritvenih strategijah (Buss in Schmitt, 1993, po Van Vugt, 2011). Ženske naj bi namreč več vlagale v potomstvo, ena izmed posledic pa naj bi bila to, da je odprta agresivnost za ženske fiziološko in genetsko manj ekonomična (Archer, 2000, po Van Vugt, 2011). Toby in Cosmide (1988) sta oblikovala hipotezo, ki sloni na različnih ugotovitvah, povezanih s koalicijsko agresijo. Menita namreč, da mora biti za pojav agresije reproduktivna zmožnost dovolj visoka, da prevlada nad stroški, ki jih ima lahko agresivno vedenje (npr. poškodba ali smrt). Člani morajo verjeti, da bodo v bitki zmagali, tveganje sodelovanja vsakega posameznika pa mora biti sorazmerno dobičku. Model torej predpostavlja, da se mora skupinska zmaga za posameznika izplačati v smislu višjih paritvenih možnosti. Za osebo lahko sodelovanje v skupinskem konfliktu pomeni določene negativne posledice, vendar naj bi geni, ki določajo nagnjenje k sodelovanju v skupini, prevladali, če to sodelovanje pomembno prispeva k preživetju skupine. V skupinah, ki so družinsko povezane, ne pomeni za posameznika reproduktiven uspeh le njegov osebni uspeh, temveč tudi uspeh njegovih družinskih članov (Hamilton, 1964, po Van Vugt, 2011). Družine naših prednikov naj bi bile osnovane bolj okrog moških družinskih članov, ženske pa so se selile med skupinami, da ne bi prišlo do patrilokalnih skupin. Moški so bili bolj zavezani svoji skupini in so imeli tudi več za izgubiti, če bi bila ta skupina obsojena na propad, to pa naj bi bil še eden izmed dodatnih razlogov, da so moški bolj nagnjeni h koalicijski agresiji (Van Vugt, 2011).

Če so moški psihološko bolj nagnjeni k »bojevništvu«, bi pričakovali, da o medskupinskem konfliktu razmišljajo na drugačen način in da bodo bolj verjetno načrtovali, podpirali in sodelovali pri medskupinski agresiji (Van Vugt, 2009, po Van Vugt, 2011). Hkrati bi morali odločitve o delovanju v medskupinski interakciji sprejemati na podlagi informacij o spolu, velikosti in oblike zunanje skupine. Na primer, če je nasprotna skupina v manjšini, bi se odzvali z jezo in agresijo, če bi bila skupina večja, pa bi pokazali strah in izogibanje (Van Vugt, 2011).

Glede na hipotezo moškega bojevnika bi pričakovali, da v povprečju moški hitreje sodelujejo pri medskupinskem nasilju kot ženske, kar so potrdile tudi nekatere raziskave. Glede na izsledke naj bi pogosteje bili pripravljeni napasti drugo državo brez kakšnega posebnega vzroka. Ta spopad naj bi bil najintenzivnejši, če moški igrajo nasproti drugim moškimi (Van Vugt, 2011). Podobne razlike med spoloma se pojavijo, če posamezniki igrajo medskupinske ekonomske igre – moške skupine so tako bolj tekmovalne kot ženske ali mešane skupine (Wildschut, Pinter, Vevea, Insko in Schopler, 2003, po Van Vugt, 2011). Moški in ženske so se v svojih odgovorih razlikovali tudi glede na življenje zunaj laboratorija. Moški naj bi se pogosteje vključevali v medskupinske interakcije kot ženske, te odnose pa so tudi ocenili kot bolj tekmovalne. Konsistentno s hipotezo moškega bojevnika naj bi torej moški pogosteje sodelovali v tekmovalnih medskupinskih okoljih, imajo nižji prag, ki se nanaša na vključitev v medskupinsko nasilje, in so nasploh bolj optimistični, da bodo v teh konfliktih zmagali (Van Vugt, 2011).

Socializacijske navade, prek katerih vzgajamo svoje otroke, sledijo različnim socialnim normam, ki moške predstavljajo kot bolj tekmovalne, močne in dominantne, njihove lastnosti vključujejo uspeh, čustveno stabilnost in neodvisnost (Chu, 2005, po Passero, 2016). Takšne norme se dandanes na primer izrazito kažejo tudi v športnih ekipah, ki predstavljajo zelo tekmovalno okolje (MacArthur in Shields, 2015, po Passero, 2016). Moški, ki se vključujejo v skupinske športe, pa naj bi bili na splošno bolj agresivni tako v športnih kot nešportnih kontekstih in naj bi s tem spodbujali kulturo nasilja (Boeringer, 1999, po Passero, 2016). Moški, ki se bolj ukvarjajo s športom, naj bi se hitreje konformirali v skladu s tradicionalnimi normami moškega vedenja (Gage, 2008, po Passero, 2016), hkrati pa se agresije naučijo prek modelnega učenja, kadar so nasilni in agresivni njihovi soigralci (Boeringer, 1999, po Passero, 2016). Zato je pri reševanju težav z nasiljem pomembno, da se športniki naučijo učinkovito spopadati s stresom in tekmovalnimi okolji ter prevzeti pomembne moralne vrednote. Naučiti bi se morali zaupanja, dostojanstva in integritete, ne pa na prvo mesto postavljati tekmovalnosti in agresije (Passero, 2016).

1.7 AGRESIVNOST IN NEKATERI Z NJO POVEZANI DEJAVNIKI

Agresivnost je med adolescenti bolj prisotna med tistimi, ki so iz revnega družinskega okolja (Jaishree, 2017). Nizko občutljivi dečki in dekleta uporabljajo tip agresije, ki brani njihov ego (Bishmi, 2017). Dekleta z nizko občutljivostjo usmerijo njihovo agresijo v okolje, nizko občutljivi dečki pa k zanikanju le-te (Bishmi, 2017). Visoko občutljiva dekleta uporabljajo dominantni tip agresije, dečki pa ego obrambni tip agresije (Bishmi, 2017). Visoko občutljivi adolescenti usmerijo njihovo agresijo proti okolju (Bishmi, 2017). Raziskave so bile izvedene tudi o povezavi med agresivnostjo in čuječnostjo. Rezultati so pokazali negativno in signifikantno povezavo med agresivnostjo in čuječnostjo (Singh, Singh in Singh, 2017). Čuječnost je namreč dokazano uspešna pri upravljanju in nadzoru agresije (Singh, Singh in Singh, 2017). Je pa res, da so ljudje, ki so bolj agresivni, tudi manj čuječi (Singh, Singh in Singh, 2017). Gresham, Melvin in Gullone (2016) so v študiji pokazali, da je povezava med notranjo simptomatiko (kot sta depresija in anksioznost) in agresijo posredovana s strani jeze. Te ugotovitve kažejo, da lahko stopnja, do katere je jeza sočasna z notranjo simptomatiko, igra pomembno vlogo pri nagnjenju posameznika k agresivnemu vedenju (Gresham, Melvin in Gullone, 2016).

Agresivnost je bila proučevana tudi v povezavi s samopodobo, vendar je teh raziskav malo. Nekateri pretekle raziskave namreč poročajo, da agresivnost in samopodoba nista povezani (Brudett in Jensen, 1983; Schaugency, Frame in Srauss, 1987, po Marčič in Kobal Grum, 2009), druge pa so ugotovile negativno povezanost med njima (Byrd, 2005; Marsh, Parada, Yeung in Healey, 2001; Taylor, Davis-Kean in Malanchuk, 2007, po Marčič in Kobal Grum, 2009). Več študij je raziskovalo povezanost med nizkim samospoštovanjem in agresivnostjo, vendar brez enoznačnega odgovora in brez veljavne teorije, ki bi povezala nizko samospoštovanje z nasiljem (Marčič in Kobal Grum, 2009). Raziskava Marčičeve in Kobal Grumove (2009) je pokazala, da je višina samospoštovanja povezana le z nekaterimi, bolj posrednimi oblikami agresivnosti, kot sta jeza in sovražnost, ne pa tudi z drugimi, bolj neposrednimi oblikami, kot sta fizična in besedna agresivnost. Njuna študija je potrdila, da boljši medosebni odnosi prispevajo k manjši agresivnosti, prav tako manjša agresivnost prispeva k boljšim medosebnim odnosom (Marčič in Kobal Grum, 2009).

Pri raziskavah agresije in razlikah med spoloma je treba upoštevati vrsto konflikta. Če agresijo omejimo le na fizično, potem lahko glede na raziskave rečemo, da so moški na tak način bolj agresivni kot ženske. Ker so ženske fizično šibkejše kot moški, bi se morale naučiti drugih oblik delovanja, ki ne temeljijo na fizičnem dogajanju. V socialnih konfliktih namreč ni pomembna le fizična moč, temveč tudi verbalna, te vrste nasilja pa naj bi se v veliki meri posluževale prav ženske (Bjorkqvist, 1994). Hkrati naj bi ženske nekoliko

pogosteje uporabljale posredne oblike nasilja kot moški, ki so bolj neposredni (na fizični ali verbalni način) (Salmivalli in Kaukiainen, 2004).

Neprijetne visoke temperature lahko glede na raziskave povišajo verjetnost za pojav fizične agresije in nasilja (Anderson in Anderson, 1998, po Anderson in Delisi, 2011). Eksperimentalne študije v zadnjih časih podajajo rezultate, da neprijetno topla okolja povišajo občutke jeze. Tudi ko so statistično nadzorovali starost, spol, izobrazbo, raso in podobno, so raziskovalci ugotovili, da imajo toplejša mesta v ZDA višjo stopnjo nasilja kot hladnejša (Anderson in Anderson, 1996, po Anderson in Delisi, 2011). Hkrati lahko klimatski in ekonomski položaj vplivata tudi na kulturo, ki določa, ali je izkazovanje nasilja in agresije spodbudno ali zatrto (Van de Vliert, 2009, po Anderson in Delisi, 2011). Raziskave vpliva vročine so potekale tudi v različnih časovnih razmikih, raziskovali pa so razlike med istimi predeli držav. Vročinska obdobja so se tudi tukaj pokazala kot obdobja z več nasilja (Carlsmith in Anderson, 1979, po Anderson in Delisi, 2011). Poleg vpliva vročih temperatur na slabše počutje in višjo občutljivost pa raziskovalci opisujejo tudi vpliv na termoregulacijo telesa in regulacijo čustev prek različnih nevroloških mehanizmov (Anderson, 1989, po Anderson in Delisi, 2011).

Globalne klimatske spremembe naj bi vplivale na to, da bo delež otrok, ki sprejemajo nasilje in ga pogosto uporabljajo tudi v odraslosti, naraščal (Gottfredson in Hirschi, 1990, po Anderson in Delisi, 2011). Študije, ki opisujejo višanje deleža otrok, ki pogosto uporabljajo nasilje ter se agresivno vedejo in odzivajo na konflikte, vključujejo različne nevropsihološke, genetske in okoljske rizične dejavnike, ki igrajo pomembno vlogo pri tem, kdo bo postal bolj nasilna oseba in kdo manj. Obstaja več povezanih dejavnikov, ki naj bi na to vplivali, in sicer moški spol, dedni antisocialni vzgibi, kot so impulzivnost, slaba zmožnost samoregulacije in nižja inteligentnost, ter odraščanje v nasilnem okolju, nižja raven izobrazbe in družinska disregulacija (Delisi, 2005, po Anderson in Delisi, 2011). Eden izmed pomembnejših vplivov klimatskih sprememb je tudi vpliv na hrano, saj ta postaja manj kakovostna ali pa pride do njenega pomanjkanja zaradi različnih naravnih vplivov, kot so poplave ali suša. Otroci, ki so podhranjeni, naj bi že pri treh letih pokazali več agresije, tak trend pa se nadaljuje tudi kasneje v otroštvu. Pri moških naj bi zelo slabe prehranjevalne navade skozi življenje prispevale k razvoju antisocialne motnje oziroma drugih psiholoških značilnosti, povezanih z višjo stopnjo nasilja in antisocialnih vedenj. V te raziskave so vključili tudi genetske rizične dejavnike, ki so skupaj s slabimi načini vzgoje pri otrocih nakazali višjo možnost pojava antisocialne motnje. Zaradi slabe prehrane lahko pride tudi do različnih nevropsiholoških motenj, zmanjšanega števila nevronov, slabše nevrnske povezanosti in podobnega, kar pomembno vpliva na razvoj in vedenje posameznika (Anderson in Delisi, 2011). Povezava med klimatskimi spremembami in nasiljem pa se lahko kaže tudi na nivoju večjih skupin ljudi. Hitre klimatske spremembe (vročina ali

hlajenje) naj bi povečale možnosti za nasilje, saj se takrat spremenijo ekonomske spremembe v državi, pride do sprememb v socialno-politični sferi, pojavi se migriranje ljudi na druga območja in podobno. Vse to lahko vodi do pojava agresije in nasilja med različnimi skupinami ljudi. Zaradi teh pomembnih posledic ne smemo zanemarjati okoljskih vplivov, ki so eden izmed pomembnih razlogov, zakaj do določenega delovanja ljudi sploh pride (Anderson in Delisi, 2011).

Izpostavljenost nasilju v medijih, kot so televizija, filmi, glasba in video igre, predstavlja znatno tveganost za zdravje otrok in mladostnikov (American Academy of Pediatrics, 2009, po Donnerstein, 2011). Nasilje v medijih lahko prispeva k agresivnemu vedenju, desenzitizaciji nasilja, nočnim moram in strahu, da bomo poškodovani (AAP, 2009, po Donnerstein, 2011). Dandanes imajo skoraj vsi mladi dostop do interneta in prav to poveča možnosti za to, da so otroci in mladostniki izpostavljeni nasilju (Ybarra, West, Markow, Leaf, Hamburger in Boxer, 2008, po Donnerstein, 2011). Internet je gonilo za ustvarjanje agresivnih podob in za izvajanje agresivnega vedenja. Spletne strani namreč ne nudijo samo možnosti za vpogled v različne vrste nasilja, temveč predstavljajo tudi dostop do sovražnih skupin. Spletne strani, še posebej pa strani socialnih omrežij, blogov, klepetalnic in elektronske pošte, omogočajo ustvarjanje agresije in možnost nenehne agresije proti drugim osebam, kot je na primer spletno ustrahovanje (Donnerstein, 2011). Pri fundaciji Kaiser Family (2006, 2009) so ugotovili, da mladostniki in otroci porabijo pred zasloni več časa kot pri aktivnostih zunaj (Donnerstein, 2011). Kar 93 % mladih, starih od 12 do 17 let, čez dan uporablja splet, kar 71 % jih ima mobilni telefon, od tega jih 57 % gleda spletne posnetke, 65 % jih uporablja socialna omrežja in kar 97 % jih igra video igre (Pew Foundation, 2009, po Donnerstein, 2011). Prav otroci in mladi so najranljivejši za negativne vplive (npr. agresija in zavajajoči oglasi), njihovo obravnavanje medijev pa je drugačno od odraslih, saj več pozornosti posvečajo zaznavnim značilnostim in perečim vsebinskim lastnostim, manj pa se zavedajo posledic. Prav tako imajo težave z ločevanjem med fantazijo in realnostjo, to pa igra zelo pomembno vlogo pri odnosu med izpostavljanjem medijskemu nasilju in agresivnim dožemanjem realnosti (Donnerstein, 2011). Smith in Donnerstein (2003) ter Wilson in drugi (2002) so opredelili kontekstualne lastnosti, ki vplivajo na to, kako se bodo uporabniki odzvali na televizijsko nasilje in nasilje iz video iger. Najpomembnejši kontekstualni dejavniki so: privlačni storilci izvajanja nasilja, prisotnost orožja in posledice agresije, kot sta kaznovanje in bolečina (Donnerstein, 2011). Liki privlačnih nasilnežev oziroma storilcev nasilnih dejanj, ki so realistični, za svoja dejanja niso kaznovani, so upravičeno nasilni (ker z nasiljem »delajo dobro« in varujejo svet pred nasilneži) in ne kažejo na sebi nič škodoželjnega, so za otroke in mladostnike najbolj problematični, saj se tovrstne medijske upodobitve pojavljajo najpogosteje (npr. Wilson idr., 2002, po Donnerstein, 2011). Anderson in drugi (2007) so analizirali video igre in pokazalo se je, da

kar polovica vseh igraric, vključno s tistimi, ki so devetdesetodstotno ocenjene kot primerne za otroke nad desetim letom starosti, vključuje nasilje (po Donnerstein, 2011).

Poglejmo še učinke medijskega nasilja, ki jih povzročajo *televizija, video igre in internet*.

Televizija: izpostavljanje medijskemu nasilju prispeva k agresivnim vedenjem pri gledalcih in lahko vpliva na njihove zaznave in odnose o nasilju v resničnem svetu. Zelo pogosto gledanje medijskega nasilja je povezano z agresivnim vedenjem in povečanimi agresivnimi odnosi (Donnerstein, 2011). Povezava med gledanjem nasilja in izraženim agresivnim vedenjem je dokaj stabilna glede na čas, kraj in demografske značilnosti (Huesmann, Moise, Podolski in Eron, 2003, po Donnerstein 2011). Gledanje televizijske agresije vodi do povečanja agresije v realnem življenju in tako vedenje lahko postane del trajajočega vedenjskega vzorca (Bushman idr., 2008; Huesmann, Boxer in Bushmann, 2009, po Donnerstein, 2011).

Video igre: glede izpostavljenosti, ki vodi do povišanega agresivnega vedenja, so raziskave na področju video iger konsistentne z raziskavami glede televizijskega nasilja (Anderson idr., 2007, po Donnerstein, 2011). Ferguson (2010) je povzel raziskave in navedel naslednje posledice igranja nasilnih video iger: povečano agresivno vedenje (Anderson idr., 2008), sovražno vplivanje (Carnagey in Anderson, 2005), fiziološka vzburjenost (Anderson in Bushman, 2001), agresivna kognicija (Anderson in Huesman, 2003; Bluemke, Friedrich in Zumbach, 2010) in redukcija v prosocialnem vedenju zaradi desenzibilizacije – zmanjšane občutljivosti (Bushman in Anderson, 2009) (po Donnerstein, 2011). V video igrah so proces identifikacije z agresorjem, aktivna udeleženos, ponavljajoče se akcije, sovražna virtualna realnost in ojačitev agresivnih akcij močni mehanizmi za učenje in vzdrževanje agresivnih pristopov in vedenja (Gentile in Anderson, 2003, po Donnerstein, 2011).

Internet: najpogostejši in občutljivi temi sta spletno ustrahovanje (angl. cyberbullying) in seksualno izkoriščanje. Definicija »cyberbullyinga« pravi, da je oseba ustrahovana, ko je neprestano in večkrat izpostavljena negativnim dejanjem s strani ene ali več drugih oseb ter ima težave postaviti se zase oziroma se braniti (Olweus, 1993, po Donnerstein, 2011). Ta definicija vključuje tri pomembne komponente: (1) agresivno vedenje, ki vključuje neželena in negativna dejanja, (2) agresivno vedenje, ki vključuje vzorec ponavljajočega se vedenja, in (3) agresivno vedenje, ki vključuje neravnovesje in moč. Internetno ustrahovanje si deli skupne napovednike z verbalnim ustrahovanjem in nekaj tudi s fizičnim (Donnerstein, 2011). Nacionalna raziskava izpostavljenosti otrok nasilju je pokazala, da je internetno nadlegovanje manj pogosto kot druge oblike ustrahovanja (U.S. Department of Justice, 2009, po Donnerstein, 2011).

Seksualno izrabljanje pa vključuje pošiljanje seksualnih informacij prek elektronske pošte ali prek objavljanja na oglasnih deskah. Serija študij (Wolak, Finkelhor, Mitchell in Ybarra, 2008), izvedena v Crimes Against Children Research Center na univerzi v New Hampshiru, je vsebovala naključen vzorec 1500 otrok, starih 10–17 let, ki so bili intervjuvani leta 2000, in dodaten vzorec 1500 otrok, ki so jih intervjuvali leta 2005. Izpostavili so nekaj zaključkov, v nadaljevanju pa sta podana dva pomembnejša (po Donnerstein, 2011): (1) v zadnjih petih letih se je število mladih, ki so poročali, da so bili izpostavljeni neželenim seksualnim vsebinam, povečalo iz 25 % na 34 %. Evropska študija 21 držav (Livingstone in Haddon, 2009) kaže, da okrog 40 % mladih poroča o izpostavljenosti pornografiji; (2) 15 % vseh mladostnikov je poročalo o neželenih seksualnih nagovorih na spletu v preteklem letu in 4 % so poročali o incidentih, specifično na socialnem omrežju. Morda so prav ti 4 % najpomembnejši, saj jih lahko obravnavamo kot agresivne v tem smislu, da nasilneži poskušajo kontaktirati uporabnike, ko niso na spletu. V študijah Wolakove idr. (2008) ter Ybarre in Mitchlove (2008) so se spraševali, ali internet naredi otroke dostopnejše prestopnikom, ali so prestopniki udeleženi v seksualnih spletnih straneh in imajo tako lažji dostop do otroške pornografije ter ali to sproži kazniva dejanja in ali bi se kazniva dejanja sprožila tako ali drugače. Če odgovorimo na prvo vprašanje, internet lahko otroke naredi dostopnejše prestopnikom (nasilnežem) prek socialnih omrežij, elektronske pošte in anonimnega pisanja, ki je zunaj supervizije staršev. Otroci na ta način lahko tudi najdejo več zasebnosti in anonimnosti ter elektronske komunikacije vidijo kot spodbudnejše za diskutiranje v intimnejših odnosih v primerjavi s situacijami, kjer se je treba neposredno soočiti (angl. face to face) (Donnerstein, 2011). Če se posvetimo še drugemu vprašanju, lahko zapišemo, da internet omogoča več seksualnih prekrškov, na primer pedofilije, in sicer prek hitre izmenjave slik, lokaliziranja žrtev in razvijanja omrežij (Beech, Elliott, Birdgen in Findlater, 2008; McDonald, Horstmann, Strom in Pope, 2009, po Donnerstein, 2011). Dostop do otroške pornografije je danes lažji, obstajajo internetne strani, ki eksplicitno spodbujajo in legitimizirajo seksualna vedenja z mladimi, za stike in ponujanje otrok pa je na voljo tudi začetna anonimnost (Wolak, idr., 2008, po Donnerstein, 2011).

Internet je prav tako posrednik za izpostavljenost nasilju, saj so na spletu dostopne teroristične spletne strani in strani drugih nasilnih radikalnih organizacij. Nekateri spletni arhivi nudijo navodila za izdelavo nevarnih eksplozivnih sredstev ali drugih orožij, prav tako sta na internetu postala lahko dostopna širjenje sovražnega govora in širjenje sovražnih skupin (Donnerstein, 2011). V obsežni anketi o evropskih državah je projekt evropskih otrok na spletu pokazal, da se je z gledanjem nasilnih ali sovražnih vsebin srečala približno ena tretjina najstnikov (Livingstone in Haddon, 2009, po Donnerstein, 2011). Še vedno se ne ve, koliko mladih namerno gleda nasilne spletne strani ali je izpostavljenih grafičnemu realističnemu nasilju (Hamburger idr., Donnerstein, 2011). Ybarreva idr. (2008) so našli povezavo med gledanjem internetnega nasilja in samooceno resnično agresivnega vedenja

(po Donnerstein, 2011). Medtem pa je bila izpostavljenost vsem medijem (ne samo izključno internetu) nasploh povezana z agresivnim vedenjem. Mladina, ki je poročala, da je večina ali vse spletne strani, ki so jih obiskali, vsebovala upodobitve resničnih ljudi, ki so se pretepali, streljali ali ubijali, je tudi petkrat bolj verjetno poročala, da se ukvarja z resno nasilnim vedenjem (Donnerstein, 2011). Pogosti uporabniki interneta naj bi bolj verjetno poročali o agresivnem vedenju (Ko, Yen, Liua, Huang in Yen, 2009, po Donnerstein, 2011). Tovrstna agresija se je prav tako pogosteje pojavila pri študentih, ki so bili vključeni v spletne pogovore, seksualne spletne strani za odrasle, spletno igranje igrice, spletno hazardiranje in spletne strani z oglasi. Eden izmed glavnih pomislekov o otrocih in adolescentih v interakciji z internetom je nenamerna izpostavljenost ne samo ekstremnim oblikam nasilja, temveč tudi izpostavljenost spolnemu nasilju. Zaključimo lahko, da množični mediji pri otrocih in mladostnikih prispevajo k številnim antisocialnim vedenjem in problemom, povezanim z zdravjem (Donnerstein, 2011).

Med študijami najdemo tudi povezave med religioznostjo, agresivnostjo in delinkventnostjo. Raziskave, ki so jih izvedli Bridges in Moore (2002) ter Mahooney idr. (2002), poročajo, da je visoka stopnja starševske in otrokove religioznosti povezana z nižjo stopnjo delinkventnosti, vedenjskimi težavami in zlorabo prepovedanih drog. Pozitivno pa je povezana z odgovornim vedenjem. Ellis in Pettersson (1996) sta odkrila negativno korelacijo med cerkvenim udejstvovanjem staršev in agresijo, delinkventnostjo in kriminaliteto njihovih otrok. Starševska religioznost je merjena s pogostostjo obiskovanja cerkve obeh staršev in pogostostjo diskusije o religiji z otrokom (po Huesmann, Dubow in Boxer, 2011).

Dejavnike, ki naj bi pojasnjevali teoretično ozadje povezave med religioznostjo in agresijo, delimo v tri skupine. Prva razlaga govori o tem, da je religioznost povezana z drugimi strukturnimi značilnostmi družine, kot je dobro starševstvo. Pogled staršev na otroka se lahko razlikuje od staršev, ki niso religiozni, na način, da gledajo na otroka kot na »dar od Boga«, ki potrebuje pozornost, skrb in usmerjanje. Avtorji ugotavljajo, da je religioznost staršev povezana tudi z drugimi dejavniki življenja, kot sta stabilnost in zadovoljstvo z zakonom in duševnim zdravjem, ki posredno vpliva na vzgojo otrok (Bridges in Moore, 2002; Mahoney idr., 2001; McCullough in Willoughby, 2009; Smith, 2003, po Huesmann, Dubow in Boxer, 2011). Druga razlaga govori o tem, kako religioznost pozitivno vpliva na razvoj otrok, saj religioznost predstavlja oporo staršem, da se lažje soočajo s problemi. Ta razlaga izhaja iz teorije socialnega nadzora (Hirschi in Stark, 1969, po Huesmann, Dubow in Boxer, 2011) ter je konsistentna z raziskavami in teorijo o socialnem kapitalu in socialni opori (Bubow in Ullman, 1989, po Huesmann, Dubow in Boxer, 2011). Smith (2003) je predlagal, da je verska skupnost oblika socialnega kapitala, ki podpira starševske vrednote, spodbuja medgeneracijsko povezovanje in povečuje število ljudi, ki poznajo otroka in lahko staršem

poroča o negativnih vedenjih otroka. Starši prav tako lahko dobijo nasvete in podporo duhovnikov (po Huesmann, Dubow in Boxer, 2011). Tretja razlaga pa govori o tem, da ima religija pozitiven vpliv na razvoj otroka, saj religiozno izpostavljanje gradi močne notranje samoregulacijske standarde (negativna prepričanja o agresiji in verovanje, da bo enkrat boljše, saj je vse božji plan) (Smith, 2003, po Huesmann, Dubow in Boxer, 2011).

1.8 SPLOŠNI MODEL AGRESIVNOSTI (GAM)

Splošni model agresivnosti je sodoben model, ki integrira vrsto domenskih specifičnih teorij v celovit okvir (Baron in Byrne, 1995). Osredotoča se na tri glavne elemente interakcij med osebo in situacijo (Bishmi, 2017). Ti trije elementi so označeni kot *vložki* (angl. inputs), *poti* (angl. routes) in *izidi* (angl. outcomes) (Bishmi, 2017). *Vložki* so dejavniki, ki so povezani z osebo, in so stanje, v katerem se povečuje možnost za agresijo (Bishmi, 2017). Osebni dejavniki, kot so spol, prepričanja, osebne lastnosti, odnosi, vrednote in dolgoročni cilji, vplivajo na pripravljenost osebe za agresivnost. Situacijski dejavniki, kot so agresivni znaki, provokacija in prisotnost orožja, prav tako vplivajo na verjetnost agresivnosti (Bishmi, 2017). Ti osebni in situacijski vložki pa vplivajo na posameznikovo notranje stanje prek ogromno *poti*: kognitivne, afektivne in fiziološke (vzburjenosti), ki so medsebojno povezane (Bishmi, 2017). *Kognitivna pot* vključuje povezano dostopnost agresivnih misli in sovražno naravnanih skript, ki so aktivirane z interakcijo osebnih in situacijskih predhodnikov. *Afektivna pot* vključuje stanje jeze, občutij sovražnosti oziroma splošen negativni afekt. Prav tako vključuje aktivacijo teženj, ki so povezane z agresivnostjo (Bishmi, 2017). *Pot vzburjenosti* se nanaša na nagnjenost k vzburjenosti od nepomembnega vira bodisi za okrepitev prevladujoče akcijske težnje bodisi za napačno označenost, kot je jeza (Bishmi, 2017). Skupaj te poti ustvarijo notranje stanje, ki poveča verjetnost izida agresivnega vedenja. Zadnji element, *izidi*, vključujejo vrsto ocenitvenih in odločitvenih procesov, ki določajo izid, vključno s takojšnjimi ocenami, ki so avtomatske, brez napora in spontane, ter ponovne ocene, ki so napornejše (Bishmi, 2017). Ponovne ocene se pojavijo, ko je originalni ocenitveni izid pomemben, ampak nezadovoljiv in lahko vodi do bolj premišljenih akcij. Izidi ocenitvenih procesov nato vplivajo na osebne in situacijske dejavnike. Tako se proces začne znova (Bishmi, 2017). GAM zagotavlja okvir, znotraj katerega lahko integriramo raznolika področja raziskav o agresivnosti.

1.9 AGRESIVNOST V PRAKSI

Vedenje naj bi bilo agresivno, ko napadalec pričakuje, da bo posamezni osebi namensko povzročil škodo (Kaufman, 1977, po Lamovec in Rojnik, 1978). Agresivnost namreč vključuje vse dejavnosti, ki imajo namen povzročiti ali povzročajo škodo drugi osebi ter tudi živalim in neživim predmetom (Kristančič, 2002). Lahko se pojavi bodisi pri maščevanju ali

brez provokacije (De Almeida, Cabral in Narvaes, 2015) in se giblje od verbalne do fizične zlorabe (Singh, Singh in Singh, 2017). Drugim lahko povzroči fizično ali čustveno škodo (Singh, Singh in Singh, 2017). Človeško agresijo je mogoče razvrstiti na dva različna načina. Prvi način je, da agresijo razdelimo na *neposredno* in *posredno*. Za prvo je značilno fizično ali verbalno vedenje z namenom nekomu povzročati škodo, za drugo pa vedenje, katerega namen je škoditi socialnim odnosom posameznika ali skupine (Miczek, Almeida, Kravitz, Rissman, Boer in Raine, 2007). Pri drugem načinu razdelitve pa agresijo delimo na *reaktivno* in *instrumentalno*. *Reaktivno agresivnost*, ki jo imenujemo tudi *afektivna* ali *impulzivna* agresivnost, žene pretežno jeza in njen cilj je namensko škodovati posamezniku (Geen, 2001). *Instrumentalna agresivnost* pa je zasnovana na premišljenosti in proaktivnosti z alternativnim ciljem v mislih (Anderson in Bushman, 2002). Instrumentalna agresivnost služi doseganju različnih zunanjih ciljev in na ta način predstavlja le sredstvo (Tušak in Tušak, 2003). Pri tovrstni agresivnosti gre za obliko agresivnosti, ki se razvije in vztraja zaradi ugodnih zunanjih posledic, poleg tega zanjo niso značilna močna čustva in ne služi sproščanju napetosti (Tušak in Tušak, 2003). Poznamo pa še en način razdelitve agresivnosti, ki ga najdemo v vprašalnikih. Buss-Durkeejev in Buss-Perryjev (1992) vprašalnik meri štiri oblike agresivnosti. Te so: fizična agresivnost, besedna agresivnost, jeza in sovražnost. *Fizična agresivnost* največkrat vključuje telesne poškodbe (Marčič in Kobal Grum, 2009). *Besedna agresivnost* je definirana kot besedni napad, ki poskuša povzročiti psihološko bolečino, kar povzroči, da se poškoduje samopodoba drugega (Cahn in Lloyd, 1996, po Marčič in Kobal Grum, 2009). *Sovražnost* je oblika jezne notranje zavrnitve ali zanikanja oziroma namerno zavračanje dokazov, da je posameznikova percepcija sveta napačna (Marčič in Kobal Grum, 2009). Namesto ponovnega premisleka sovražna oseba poskuša prisiliti svet, da ne glede na škodljive posledice ustreza njenemu pogledu, čeprav je tako početje brezupno (Stevens, 2008, po Marčič in Kobal Grum, 2009). Oseba obuti *jezo*, ko ocenjuje, da se nekdo neupravičeno vede, na način, da ogroža neko vrednoto osebe (Marčič in Kobal Grum, 2009, str. 62). Socialni vidik je povezan z občutjem moči, ker se jezi samo tisti, ki se čuti močnega, tako da je jeza povezana z občutkom lastne pomembnosti in značaja (Milivojevič, 2007, po Kobal Grum, 2009, str. 62). Na eksistencialni ravni sta jeza in agresivnost poskus osebe, da uredi svet v skladu s svojimi željami in vrednotami (Marčič in Kobal Grum, 2009, str. 62–63). Izražena jeza je zelo močna zahteva po spremembi vedenja. Če drugi tega vedenja ne spremeni, lahko jeza preide v bes, ta pa lahko preide v fizično nasilje (Marčič in Kobal Grum, 2009). Cilj agresivnosti je torej namensko poškodovanje drugih in je najbolj destruktivna sila v socialnih odnosih (Geen, 2001; Anderson in Bushman, 2002; Lochman, Powell, Clanton in McElroy, 2006). Pri ljudeh lahko agresijo povzroči frustracija zaradi blokiranih ciljev (Miczek, Almeida, Kravitz, Rissman, Boer in Raine, 2007). Nekdo, ki je agresiven, lahko škoduje tudi svoji osebni lastnini – agresivne osebe se počutijo razdražljive, nemirne, impulzivne in jih je težko kontrolirati (Singh, Singh in Singh, 2017).

1.10 ASERTIVNOST IN AGRESIVNOST NA ISTEM KONTINUUMU

Človek potrebuje zdravo mero agresivnosti v vsakodnevem življenju. Definirana je kot *»vedenje [ki] vsebuje element strahu, s katerim si pomagamo do cilja v odnosih z drugimi«* (Puppis, 2014). Agresivnost ima vlogo, da nas premakne iz stagnacije in propada, da nekaj naredimo zase in za družbo, poleg tega nam omogoča odziv na ogrožajoče situacije (fizične ali psihične) oziroma nam pomaga, da izrazimo svoj bit, da se postavimo po robu vsiljivim tendencam zunanjega sveta (Puppis, 2014). Vendar pa se pogosto zgodi, da agresivnost potrošimo z nepotrebnimi nasilnimi izpadi, ki so vse prej kot produktivna raba (Puppis, 2014). Tukaj pa nastopi pojem asertivnosti. Pri asertivnosti gre za *»vzorec vedenj, ki lahko prepreči konflikte v komunikaciji in pripadajoča negativna čustva«* (Grilc in Blažič, 2010). Je na sredini med agresivnostjo in pasivnostjo ter ni ne ena ne druga skrajnost, temveč zlata sredina (Puppis, 2014). Je srednja pot med ponižnostjo in agresivnostjo ter je sposobnost postavljanja se zase, zavzemanja za nekaj, vendar brez nasilja in s spoštljivim odnosom do drugačnosti drugih in do njihove svobode (Ščuka, 2006). Asertivnost za razliko od agresivnosti vključuje uporabo legitimne fizične, psihološke ali verbalne moči za doseg svojega namena (Hena, Tabasum in Munawwar, 2017). Prav tako pri asertivnosti ni namena samopoškodovati nasprotnika (Hena, Tabasum in Munawwar, 2017). Asertivnost je najboljša pot med agresivnostjo in pasivnostjo saj omogoča, da smo agresivni na produktiven način (Puppis, 2014). Omogoča nam tudi obliko pasivnosti, toda ne v stilu mrtve ribe (Puppis, 2014). Če je *»agresivni izpad«* recimo surovo mikastenje nekoga, ki nas je užalil na delovnem mestu, je *»asertivni odziv«* zajeta agresivnost, ki je kanalizirana, pretvorjena in uporabljena v smislu mirnega, a odločnega nastopa, usmerjenega v produktivno razrešitev situacije (Puppis, 2014).

Z agresivnostjo oziroma asertivnostjo se tudi prebijamo iz prej omenjenih *»stagnirajočih«* stanj. Na primer, če smo ujeti v podrejen odnos s svojim partnerjem, prijateljem, staršem ali celo z naključnim neznancem, nam odločnost, ki jo vzamemo iz našega agresivnega jedra ter jo pretvorimo v asertivno delovanje, omogoči, da načrtamo svoje meje, da izrazimo svojo voljo, svoje želje, da ohranimo svoje dostojanstvo, svojo bit – da v končni fazi zaščitimo tudi lastno življenje ali zdravje (Puppis, 2014). Pomaga nam lahko tudi v stanjih pobitosti, brezvoljnosti ali odvisnosti od nečesa/nekoga in nam je v pomoč, da se razjezimo in vzamemo vajeti življenja v svoje roke (Puppis, 2014). Kiper (1984) asertivno vedenje obravnava kot pozitivno agresivnost (po Aktop, Özcelik, Kaplan in Seferoglu, 2015). Symonds (1931) pa je termin agresije povezal s samoasertivnostjo (angl. self-assertiveness) (po Yamini in Preeti, 2017).

1.11 NAMEN IN CILJI

Namen magistrskega dela je proučiti laično razumevanje pojmov asertivnost in agresivnost, ki spadata na isti kontinuum. Naš cilj je namreč na podlagi stavkov iz foruma, ki opisujejo asertivnost oziroma agresivnost, izvesti kvalitativno analizo, s pomočjo katere bomo uvideli, na kakšen način laiki razlikujejo med tema dvema pojmomoma in kako ju razumejo.

1.12 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V magistrskem delu, ki je utemeljeno na kvalitativnih metodah zbiranja in analize podatkov o asertivnosti in agresivnosti iz foruma Med.Over.Net, smo postavili naslednja ključna raziskovalna vprašanja:

1. Kako laiki na forumih opišejo/razumejo pojem asertivnost?
2. Kako laiki na forumih opišejo/razumejo pojem agresivnost?
3. Kaj lahko na podlagi kvalitativne analize povemo glede laične uporabe pojmov asertivnost in agresivnost?

Med asertivnostjo in agresivnostjo je tanka meja, zato pričakujemo, da bo pri laični uporabi teh dveh pojmov prišlo do nejasnega razločevanja med enim in drugim pojmom ali celo do zamenjave asertivnosti z agresivnostjo.

Raziskava bo nudila vpogled v uporabo pojmov asertivnost in agresivnost med laiki in njihovo razumevanje le-teh. Kvalitativna raziskava stavkov iz foruma nam bo omogočala približati se laičnemu podajanju definicij oziroma laičnemu opisovanju obeh pojmov.

2 METODE

Metodološki pristop, ki smo ga uporabili v magistrskem delu, je kvalitativna analiza stavkov iz foruma Med.Over.Net, ki je eden izmed pogosto uporabljenih forumov v Sloveniji.

2.1 VZOREC

Za kvalitativno analizo smo izbrali izjave, ki jih podajajo ljudje na temo asertivnosti in temo agresivnosti na forumu Med.Over.net. Iz njih smo izbrali stavke, ki so vsebovali definicijo oziroma opis pojma asertivnost in nato še pojma agresivnost. Izbrali smo izjave, ki niso vsebovale žaljivih besed.

2.2 PRIPOMOČKI

Pri izvedbi analize smo si pomagali z računalnikom, ki je služil brskanju po forumu, ter s pisalom in listi papirja, na katere smo ročno prepisali ustrezne stavke iz foruma ter jim pripisovali podredne in nadredne kode.

2.3 POSTOPEK

Najprej smo na forumu Med.Over.Net zbrali za raziskavo relevantne stavke. Ključni besedi, s pomočjo katerih smo brskali po forumu, sta bili »asertivnost« in »agresivnost«. Po vsaki ključni besedi smo pregledali zadetke, ki so vključevali opis asertivnosti oziroma agresivnosti. Zelo pomembno nam je bilo, da se definicije asertivnosti in agresivnosti niso ponavljale. Po končanem zbiranju podatkov na forumu Med.Over.net smo se nato končno lahko lotili analize definicij asertivnosti in agresivnosti. Začeli smo z določanjem enot kodiranja, pri čemer smo uporabili različne fraze, ki so ustrezno opisale sestavne dele besedila, pomembnega za naše ugotovitve. Nato smo se lotili odprtega kodiranja, pri katerem smo prej določene enote kodiranja zbrali pod skupnimi pojmi, ki so zbranim podrednim kodam pripisovali pomen. Ti pojmi predstavljajo nadredne kode. Ko smo pridobili nadredne kode, sta sledila pojasnjevanje ugotovitev ter vpogled v uporabo pojmov asertivnost in agresivnosti.

3 REZULTATI

Tabela 1

Podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, dobljene iz analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na splošne lastnosti asertivnosti

Nadredne kode	Podredne kode
Pomembnost odnosov	Enakovredni odnosi Spoštovanje odnosov Spodbujanje zaupanja drugih ljudi Medosebno spoštovanje do drugih ljudi Medosebno spoštovanje do sebe Interpersonalnost Sprejetost v družbi Ohranjanje avtonomije v medosebnih odnosih
Pomembnost komunikacije	Neposredna komunikacija Odkrita komunikacija Odrta komunikacija V pogovoru pripravljenost na kompromise Pripravljenost na pogajanja Učinkovita izmenjava misli Učinkovita izmenjava občutkov Preprečevanje konfliktov v komunikaciji Učinkovita komunikacija Izražanje pozitivnih neizpodbitnih dejstev Izražanje čustev Sodelovanje
Pomembnost izražanja	Svobodno izražanje lastnih potreb Svobodno izražanje lastnih čustev Sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja Sposobnost odkritega izražanja pravic Sposobnost odkritega izražanja potreb Sposobnost odkritega izražanja čustev Jasna izraženost nestrinjanj Jasna izraženost svojih potreb
Moč	Povečanje svoje avtonomije Samozavest Slišnost Ni popuščanja pred manipulativnostjo Ni popuščanja pred agresivnostjo Pozitivna agresivnost Sposobnost zavzemanja za nekaj
Dobronamernost	Brez nasilja Se ne vedemo sovražno Brez občutka poraza priznamo svoje napake Občutek odgovornosti do drugih
Brez konfrontacije	Sogovornika ne silimo v konfrontacijo Brez konfrontacije nasprotnika

Trdnost	Izražanje odločnosti Izražanje samozavesti Postavitev mej, če so te prekoračene Učenje iz napak
Realnost	Realna pričakovanja Ne previsoke zahteve
Aktivnost	Aktiven nastop Aktiven način delovanja
Neagresivnost	Ni agresivnosti Brez agresivnosti
Pomembnost reševanja konfliktov in problemov	Konstruktivno reševanje problemov Konstruktivno reševanje konfliktov Učinkovito reševanje konfliktov Preprečevanje konfliktov Izognitev konfliktom Mirna priprava na konflikte

V tabeli 1 so prikazane podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, dobljene iz analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, ki se nanašajo na splošne značilnosti asertivnosti. Nadredne kode, ki smo jih dobili z analizo, so *pomembnost odnosov*, *pomembnost komunikacije*, *pomembnost izražanja*, *moč*, *dobronamernost*, *brez konfrontacije*, *trdnost*, *realnost*, *aktivnost*, *neagresivnost* ter *pomembnost reševanja konfliktov in problemov*.

Tabela 2

Podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, dobljene iz analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na odnos do sebe

Nadredne kode	Podredne kode
Uveljavitev sebe	Sposobnost postavljanja zase Posameznik izrazi svoje občutke Posameznik prosi za tisto, kar želi Posameznik zavrne nekaj, česar ne želi Ni strahu uveljaviti se v družbi Uveljavitev na pozitiven način Povečanje svoje neodzivnosti Znati reči ne Brez občutkov krivde reči ne Izraziti, kar posameznika moti Izraziti, kar posameznik hoče Izražanje lastnih zahtev Izražanje lastnih potreb Izražanje lastnih mnenj Izražanje lastnih želja

	Razmišljanje o prioritetah Pojasnitev svojih želj Pojasnitev svojih potreb Pojasnitev svojih misli
Spoštovanje sebe	Zavedanje osnovnih lastnih človekovih pravic Sebi izkazati spoštovanje Svojim potrebam izkazati spoštovanje Spoštujemo sebe Sprejemanje sebe Spoštovanje samega sebe Samozavest Zaupanje v svoje sposobnosti
Usmerjenost k sebi	Braniti svoje pravice Odkritost do sebe Poštenost do sebe Sprejemati svoja čustva Stremeti k svojim občutkom Stremeti k svojim reakcijam Stremeti k svoji resnici
Obvladovanje sebe	Obvladovanje svojih nagnjenj Ukrotitev svojih strahov in bojazni

V tabeli 2 so prikazane podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, dobljene iz kvalitativne analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, ki se nanašajo na odnos do sebe. V tabeli 2 so prikazane nadredne in podredne kode, ki predstavljajo značilnosti pojma asertivnost, vezanega na posameznika. Nadredne kode, ki smo jih dobili, so *uveljavitev sebe*, *spoštovanje sebe*, *usmerjenost k sebi* in *obvladovanje sebe*.

Tabela 3

Podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, dobljene iz analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na odnos do drugih

Nadredne kode	Podredne kode
Spoštovanje in sprejemanje drugih	Spoštljiv odnos do drugih Spoštujemo druge Spoštujemo pravice drugih Spoštljiv odnos do svobode drugih Nezanemarjanje potreb drugih Spoštljiv odnos do drugačnosti Spoštujemo druge Spoštujemo meje drugih Sprejemanje drug drugega Cenjenje drug drugega Sprejemanje čustev drugih Sprejemanje mnenj drugih Upoštevanje čustev drugih Upoštevanje mnenj drugih
Upoštevanje drugih	Upoštevanje razlik med ljudmi Upoštevanje mnenja drugih Upoštevanje čustvovanja drugih Upoštevanje svojih sogovornikov
Pozitiven odnos do sogovornika oz. nasprotnika	Sogovorniku prijazen način Sogovornika ne silimo v umik Brez negativne diskreditacije nasprotnika Brez postavitve nasprotnika v defenzivni položaj Sogovorniki imajo možnost odločanja Mirno sprejmemo negativna povratna sporočila Pozitivne posledice za oba Zdrav odnos
Razumevanje drugih	Poskusiti razumeti omejitve drugih Poskusiti razumeti pomanjkljivosti drugih

V tabeli 3 so prikazane podredne in nadredne kode za pojem asertivnost, dobljene iz kvalitativne analize definicij asertivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, ki se nanašajo na odnos do drugih. Nadredne kode, ki se nanašajo na odnose do drugih, so *spoštovanje in sprejemanje drugih*, *upoštevanje drugih*, *pozitiven odnos do sogovornika oziroma nasprotnika* ter *razumevanje drugih*.

Tabela 4

Podredne in nadredne kode za pojem agresivnost, dobljene iz analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na splošne lastnosti agresivnosti

Nadredne kode	Podredne kode
Negativnost	Negativen predznak Delanje škode
Vključenost jeze	Izražanje jeze na nezdrav način Izražanje potlačene jeze Jeza Vzkipljivost
Prisotnost besednega nasilja	Kričanje Besedno nasilje
Prisotnost fizičnega nasilja	Napadalnost Metanje predmetov Uničevanje Udarjanje predmetov Razbijanje Pretepanje Nekdo te udari Fizično nasilje
Prisotnost psihičnega nasilja	Čustveno izsiljevanje
Primitivnost	Primitivni nagoni Živalski instinkt Primitivni vzgibi
Nestrpnost	Visoka mera nestrpnosti
Uničevanje socialnih odnosov	Uničevanje socialnih odnosov Uničevanje odnosov
Sovražna naravnost	Zločinstvo Maščevalnost

V tabeli 4 so prikazane podredne in nadredne kode za pojem agresivnost, dobljene iz kvalitativne analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, ki se nanašajo na splošne lastnosti agresivnosti. Nadredne kode, ki smo jih dobili, so *negativnost*, *vključenost jeze*, *prisotnost besednega nasilja*, *prisotnost fizičnega nasilja*, *prisotnost psihičnega nasilja*, *sprožitev impulzov*, *primitivnost*, *nestrpnost*, *uničevanje socialnih odnosov* in *sovražna naravnost*.

Tabela 5

Podredne in nadredne kode za pojem agresivnost, dobljene iz analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, in nanašajoče se na odnos do sebe in drugih

Nadredne kode	Podredne kode
Trpinčenje drugih	Privoščitev trpljenja Povzročitev trpljenja drugim Uničevanje ljudi Spravljanje na druge Zatiranje drugih Poniževanje drugih
Škodovanje drugim	Povzročitev škode drugim Znašanje nad drugimi Izzivljanje nad drugimi Krutost do drugega Prizadevanje drugih Nestrpnost do drugih
Nizko samospoštovanje	Nemoč Občutek nevrednosti Nespoštovanje samega sebe Ranjenost Nesamozavest Izzivljanje nad šibkejšimi Občutek, da je ves svet proti tebi

V tabeli 5 so prikazane podredne in nadredne kode za pojem agresivnost, dobljene iz kvalitativne analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net, ki se nanašajo na odnos do sebe in drugih. Nadredne kode, ki smo jih dobili, so *trpinčenje drugih*, *škodovanje drugim* in *nizko samospoštovanje*.

Tabela 6

Podredne in nadredne kode za pojem pasivna agresivnost, dobljene iz analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net

Nadredne kode	Podredne kode
Potlačenost čustev	Potlačena čutenja Skrivanje negativnih čustev Zanikanje čustev Potlačena jeza Ni soočenja s svojimi čustvi
Prikritost	Na zunaj neprepoznavna Prikrita
Nekonstruktivno izražanje čustev	Nezmožnost izražanja jeze na zdrav način Nekonstruktivno izražanje jeze Iskanje predmeta svoje jeze
Problematičnost odnosov	Strah pred odvisnostjo Strah pred intimo Želja po kontroli nad ljudmi Strah pred navezovanjem na ljudi Intimni odnosi polni konfliktov Težko vzpostavljanje zaupanja Slabi medosebni odnosi
Nezrelost	Ignoriranje težav Kljubovanje Zbujanje krivde Fizični umik Izogibanje odgovornosti Občutek nerazumljenosti s strani okolice

V tabeli 6 so prikazane podredne in nadredne kode za pojem *pasivna agresivnost*, dobljene iz kvalitativne analize definicij agresivnosti, podanih na forumu Med.Over.net. Nadredne kode, ki smo jih dobili, so *potlačenost čustev*, *prikritost*, *nekonstruktivno izražanje čustev*, *problematičnost odnosov* in *nezrelost*.

4 RAZPRAVA

Pojem asertivnost, kot ga razumejo laiki na forumu, lahko razdelimo v tri skupine lastnosti. Prvo skupino sestavljajo splošne lastnosti, ki opisujejo asertivnost kot pojem, drugo skupino predstavljajo lastnosti, ki se nanašajo na odnos do sebe, in v tretji skupini so lastnosti, ki se nanašajo na odnos do drugih. Kot prva izmed lastnosti, ki spada v skupino splošnih lastnosti asertivnosti in je po mnenju laikov značilna za asertivnost, je *pomembnost odnosov*. Ko se asertivno vedemo, so nam odnosi pomembni in se trudimo za dobre odnose. To nam kažejo tudi podredne kode *enakovredni odnosi*, *spoštovanje odnosov*, *spodbujanje zaupanja drugih ljudi*, *medosebno spoštovanje do drugih* in *interpersonalnost*. Pri asertivnosti gre tudi za pozitiven odnos do sebe, na kar nakazujejo podredne kode *medosebno spoštovanje do sebe*, *sprejetost v družbi* in *ohranjanje avtonomije v medosebnih odnosih*. Poleg odnosov ima pomembno vlogo tudi komunikacija, ki je odkrita, odprta, neposredna in v kateri gre za preprečevanje konfliktov. V asertivni komunikaciji sta pomembni pripravljenost na kompromise in pogajanja ter učinkovita izmenjava misli in občutkov. Nadredna koda *pomembnost izražanja* predstavlja naslednjo komponento asertivnosti, ki jo navajajo laiki in vključuje svobodno izražanje lastnih potreb in lastnih čustev ter sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja, pravic, potreb in čustev. Asertivnost vključuje tudi povečanje lastne avtonomije, samozavest, zavzemanje in pozitivno agresivnost ter ne dopušča manipulativnosti. To se združuje pod nadredno kodo *moč*, ki pomeni osebno moč in trdnost. Asertivnost po mnenju laikov opisuje tudi *dobronamernost*, pri kateri gre za občutek odgovornosti do drugih ljudi in za nenasilje ter pri kateri ni sovražnega vedenja in se lastne napake priznajo brez občutka poraza. Druge splošne lastnosti asertivnosti, ki smo jih dobili z analizo stavkov na forumu, so še *pomembnost komunikacije*, *brez konfrontacije*, *trdnost*, *realnost*, *aktivnost*, *neagresivnost* ter *pomembnost reševanja konfliktov in problemov*. Tako lahko vidimo, da ljudje na forumu pojmu asertivnost ne pripisujejo negativnega značaja in ga opišejo kot zelo pozitivno naravnanega.

Druga skupina lastnosti asertivnosti se nanaša na odnos do sebe, ko se vedemo asertivno. Glede na stavke, ki so jih laiki podajali na forumu, asertivnost sestavljajo tudi lastnosti, ki predstavljajo odnos do sebe. Ena izmed lastnosti je *uveljavitev sebe* pri kateri se posameznik zna postaviti zase, izrazi svoje občutke, prosi za tisto, kar želi, zavrne nekaj, česar ne želi, nima strahu uveljaviti se v družbi in poveča svojo neodzivnost. Se pa uveljavlja na pozitiven način. Naslednja lastnost, ki se nanaša na odnos do sebe, je *spoštovanje sebe*, ki je sestavljena iz zavedanja osnovnih lastnih človekovih pravic, izkazovanja spoštovanja svojim potrebam in izkazovanja spoštovanja samemu sebi. Tudi *usmerjenost k sebi* je značilna za odnos do sebe, če smo asertivni. To pomeni, da zna posameznik braniti svoje pravice, je odkrit in pošten do sebe, sprejema svoja čustva ter stremi k svojim občutkom, reakcijam in svoji resnici. *Obvladovanje sebe* je še zadnja lastnost, ki opiše odnos do sebe pri asertivnem

posamezniku in vključuje obvladovanje svojih nagnjenj ter ukrotitev svojih strahov in bojazni.

V tretjo skupino lahko damo tiste lastnosti, ki se nanašajo na odnose z drugimi ljudmi. V to skupino lastnosti spadajo *spoštovanje in sprejemanje drugih, upoštevanje drugih, pozitiven odnos do sogovornika oziroma nasprotnika in razumevanje drugih*. *Spoštovanje in sprejemanje drugih* zajema spoštljiv odnos do drugih, spoštovanje njihovih pravic, nezanemarjanje potreb drugih ljudi in spoštljiv odnos do drugačnosti. *Upoštevanje drugih* vključuje upoštevanje sogovornikov, razlik med ljudmi, mnenja drugih ljudi in čustvovanja drugih ljudi. *Pozitiven odnos do sogovornika oziroma nasprotnika* pomeni, da sogovornika ne silimo v umik, nasprotnika ne postavimo v defenzivni položaj, sogovorniki imajo možnost odločanja, mirno sprejmemo negativna povratna sporočila in imamo s sogovornikom zdrav odnos, ki ima pozitivne posledice za oba. *Razumevanje drugih* pa pomeni, da pri asertivnosti poskusimo razumeti omejitve drugih ljudi in njihove pomanjkljivosti.

Na tej točki lahko odgovorimo na naše prvo raziskovalno vprašanje. Kako torej izgleda opis asertivnosti, podan s strani laikov na forumu Med.Over.net? Laiki pojem opišejo celostno, z veliko raznolikih komponent in precej široko. Vprašanje pa je, ali pojem dejansko poznajo ali so odgovore podajali iz definicij, ki so jih izbrskali na spletu oziroma so jih prepisali iz literature. Podredne kode iz kvalitativne analize nam kažejo, da so ljudje na forumu v definicijah asertivnosti največkrat podali *uveljavitev sebe*. To pomeni, da je zanje za pojem asertivnost najbolj značilno znati reči ne, in to brez občutkov krivde, ter jasno izražanje zahtev, potreb, mnenj in želja ter pojasnitev le-teh. Glede na stavke laikov iz foruma lahko zaključimo, da se za pojmom asertivnosti skriva pozitiven prizvok, saj je kvalitativna analiza pokazala, da so za asertivnost pomembni pozitivni odnosi, komunikacija, spoštovanje drugih ljudi in dobronamernost. Laiki torej asertivnost večinoma navajajo kot bolj pozitivno in ne kot negativno lastnost.

Z analizo laične uporabe pojma asertivnost smo dobili precej dober vpogled v sam pojem. Pojem asertivnost, opisan s strani laikov, lahko povežemo s kar nekaj dejavniki, ki jih najdemo v strokovni literaturi. To so na primer dominantna osebnost, prosocialno vedenje, samozavest in nižja depresivnost. Ker smo s kvalitativno analizo dobili eno izmed nadrednih kod, to je *moč*, pri kateri gre za slišnost asertivne osebe, za nepopuščanje pred manipulativnostjo in agresivnostjo, za avtonomijo, samozavest, sposobnost zavzemanja za nekaj in pozitivno agresivnost, lahko vidimo, zakaj se asertivnost povezuje z dominantno osebnostjo. Dominantna osebnost ima namreč kar nekaj podobnih lastnosti, kot jih ima nadredna koda *moč*, ki predstavlja komponento asertivnosti. Predvsem avtonomija in slišnost sta lastnosti, ki ju najdemo tudi pri dominantni osebnosti. Asertivnost strokovni

avtorji povezujejo tudi s prosocialnim vedenjem. *Dobronamernost, pomembnost odnosov, spoštovanje in razumevanje drugih* so tiste nadredne kode, ki predstavljajo pojem asertivnost s strani laikov in so hkrati značilne tudi za prosocialno vedenje. Zato se ne gre čuditi študijam, ki hočejo ugotoviti, ali se ta dva pojma povezujeta. Podobno je s samozavestjo, ki jo v literaturi prav tako velikokrat povežejo z asertivnostjo. Toda zakaj? Samozavest je tista, ki predstavlja podredno kodo *moči*, kar pomeni, da je samozavest pravzaprav del asertivnosti oziroma je za asertivno vedenje potrebna. Kako pa je z depresivnostjo? Ker nadredne kode kažejo, da laiki kot ene izmed značilnosti asertivnosti navajajo *uveljavitve sebe, spoštovanje sebe, usmerjenost k sebi in obvladovanje sebe*, vidimo, da so prav te značilnosti tiste, ki preprečujejo depresivnost. Če se znamo postaviti zase, izraziti svoje občutke, si izkazati spoštovanje, spoštujemo svoje potrebe, smo odkriti in pošteni do sebe ter če stremimo k svojim občutkom, imamo manjšo možnost, da postanemo depresivni. Zato lahko rečemo, da asertivnost napoveduje nižjo stopnjo depresivnosti. Asertivni posameznik sprejema svoja čustva, ga ni strah uveljaviti se v družbi, prosi za tisto, kar želi, brani svoje pravice, zavrne nekaj, česar ne želi, stremi k svoji resnici, obvladuje svoja nagnjenja in se na ta način, ko stremi k sebi in posluša svoje potrebe, zaščiti pred depresijo. To posledično vpliva tudi na večje zadovoljstvo in pripomore k iznajdljivosti v stresnih situacijah. Ker smo skozi kvalitativno analizo ugotovili, da so pozitivni odnosi pri asertivnem vedenju po mnenju laikov prav tako pomembni, lahko rečemo, da ima asertivnost boljši izkoristek prednosti medosebnih odnosov in zato pomeni vzpostavljanje boljše interakcije in navezovanje tesnejšega stika z drugimi. Zaradi določenih komponent, kot sta obvladovanje sebe in pomembnost izražanja, je asertivnost tista osebna značilnost, ki nas sooblikuje za odzivanje v stresnih situacijah, poleg tega pa gradi naše samozaupanje. Podredni kodi *obvladovanje svojih nagnjenj* ter *ukrotitev svojih strahov in bojazni*, ki sestavljata nadredno kodo *obvladovanje sebe*, sta tisti dve podlastnosti asertivnosti, zaradi katerih nam razvijanje asertivnosti lahko pomaga pri motnjah anksioznosti in nerazumljivem strahu. Asertivnost nas sooblikuje tudi za reševanje problemov, saj so tri izmed glavnih značilnosti asertivnosti, ki so jih podali laiki na forumu, *pomembnost odnosov, pomembnost komunikacije* in *pomembnost izražanja*, tiste, ki so pri reševanju problemov zelo pomembne. S pomočjo laične definicije asertivnosti lahko le-to prenesemo in povežemo s teorijo, čeprav so laiki najbrž laično definicijo oblikovali na izkušnjah iz prakse. To nam da vedeti, da je uporaba pojma asertivnost med laiki dobro razširjena in pogosto uporabljena ter jo dobro poznajo. Zaradi teh razlogov smo s pomočjo kvalitativne analize tudi dobili tako razumljiv in jasen opis asertivnosti.

Teorija pravi, da asertivno vedenje ni naravno, ker zahteva, da se nanj pripravimo in da v pogovoru s sogovorniki razmislimo o svoji reakciji in odgovoru. Zato je pomembno, da so odnosi do drugih pozitivni, kar nam je pokazala analiza stavkov iz foruma. Laiki na forumu podrobno prikažejo, da gre pri asertivnosti za zdrav odnos, brez postavitve nasprotnika v

defenzivni položaj, kjer nasprotnika ne silimo v umik in mirno sprejmemo negativna povratna sporočila. Asertivno vedenje je prav tako tudi realistično in se nikoli ne moremo popolnoma vesti po navodilih, ki so nam v pomoč pri doseganju asertivnega vedenja in komuniciranja. *Pomembnost komunikacije* se je s kvalitativno analizo pokazala pri analizi stavkov iz foruma. Ker se ne moremo vesti po navodilih za asertivno komuniciranje, je dobro, da se zavedamo, da je komunikacija ena izmed pomembnih lastnosti, ki sestavlja oziroma opisuje asertivnost. Definicije asertivnosti vključujejo pomembnost komunikacije, in to na pozitiven način. Pozitivno komunikacijo nam napovedujejo podredne kode, kot na primer *izražanje pozitivnih neizpodbitnih dejstev, preprečevanje konfliktov v komunikaciji in pripravljenost na kompromise v pogovoru*. Čeprav se v asertivni komunikaciji ne moremo vesti po smernicah, nam opis asertivnosti napove, da je asertivna komunikacija, ki je naravna, v splošnem dobra in ne škodoželjna. V asertivnosti je poudarek na interakciji z ljudmi, saj želimo z njimi vzpostaviti kakovosten odnos. Ker asertivnost ni umeten pojav in ima pozitiven prizvok, najbrž tudi brez pomoči smernic, komuniciramo v smeri, da vzpostavimo kakovostne odnose in ohranjamo interakcije.

Asertivnost na točno določenih področjih pripomore k uspehu. Zakaj? S pomočjo naših izsledkov bomo razložili, kako asertivnost prinese uspeh. Eno izmed področij, na katerem asertivno vedenje prinese uspeh, je, kadar bi želeli izraziti nekaj neprijetnega, kot je opazka, očitek ali kritika. Ker so za asertivnost značilni *spoštovanje drugih, pomembnost odnosov in komunikacije, pozitiven odnos do sogovornika, brez konfrontacije ter uveljavitev sebe*, bomo to opazko, očitek ali kritiko zmožni podati, vendar brez tega, da bi sogovornika pri tem užalili. Uspeh bo zagotovljen, saj bomo izrazili svoje mnenje, a pri tem poskrbeli za pozitivno interakcijo in komunikacijo, kar nam bo prineslo učinek. Podobno je tudi, ko hočemo prositi za nekaj, kar ni v naši navadi in bi tako tvegali negativen odziv, ali ko moramo nekomu reči ne in pri tem tvegamo, da mu to ne bo po godu. Ponovno, z asertivnim vedenjem ne bomo zapostavili sebe, prav tako pa ne bomo zapostavili nasprotnika. *Trdnost, pomembnost reševanja konfliktov in problemov, spoštovanje, upoštevanje ter razumevanje sebe* so nadredne kode, ki nam povedo, zakaj je asertivnost uspešna, ko bi radi prosili za nekaj, kar ni v naši navadi, oziroma ko moramo nekomu reči ne in tvegamo negativen odziv. Z asertivnostjo bomo uspeli tudi, ko se pripravljamo na upravičeno kritiko, ko pride do manipulacije in moramo to obvezno preprečiti ali ko se moramo upreti obrekovanju in poniževanju. Čemu je tako? *Pomembnost izražanja, moč, neagresivnost, dobronamernost in obvladovanje sebe* so tiste lastnosti asertivnosti, ki nam v takih situacijah napovedujejo uspeh, saj zaščitimo sebe in drugim damo jasno vedeti, kaj nam ni všeč, ter jim postavimo meje. Ker jim bomo to povedali na neagresiven način, dobronamerno, a vendar močno, bomo dosegli uspeh. Podobno je tudi, kadar se pojavi dvom v lastno sposobnost pri soočenju. *Uveljavitev sebe, samospoštovanje in usmerjenost k sebi* nudijo uspeh, saj potem dvom v lastno sposobnost izgine.

Obstajajo pa v življenju tudi kompleksne situacije, v katerih uporaba asertivnosti ni priporočljiva. Take situacije so, kadar nam razmerje moči ni v prid, kadar so sogovorniki brez možnosti odločanja in brez motivacije, kadar ni nobene konkretne in stvarne rešitve za nastalo težavo in ni mogoče predlagati zanesljivih in uresničljivih zamisli, kadar pride do pasivnosti, za katero se nam zdi, da izhaja iz globljih psiholoških zavor, ter kadar se znajdemo v ogrožajoči situaciji z enim ali več napadalci. Take situacije so namreč ujete v mrežo okoliščin, kar ne dopušča svobode in avtonomije.

Poglejmo še pojem agresivnost, katerega analiza je pokazala lastnosti, ki jih lahko razdelimo v dve skupini. Prva skupina so *splošne* lastnosti, druga skupina pa *lastnosti, ki se nanašajo na odnos do sebe in drugih*. Laiki so na forumu veliko pisali tudi o pasivni agresivnosti, zato smo se v naši raziskavi odločili še za analizo tega pojma. Splošne lastnosti, ki sestavljajo agresivnost, so *negativnost, vključenost jeze, prisotnost besednega, fizičnega in psihičnega nasilja, primitivnost, nestrpnost, uničevanje socialnih odnosov in sovražna naravnost*. Te nadredne kode kažejo na to, da ima pojem agresivnost za laike negativen predznak v nasprotju z asertivnostjo. Agresivnost je po mnenju laikov sestavljena iz jeze, ki jo agresivni posamezniki izražajo na nezdrav način in so vzkipljivi. Jeza ima tudi po mnenju strokovnih avtorjev pomembno vlogo v agresivnosti, saj so na primer Gresham, Melvin in Gullone (2016) v študiji pokazali, da je povezava med notranjo simptomatiko (kot sta depresija in anksioznost) in agresijo posredovana s strani jeze, kar pomeni, da lahko stopnja, do katere je jeza sočasna z notranjo simptomatiko, igra pomembno vlogo pri nagnjenju posameznika k agresivnemu vedenju (Gresham, Melvin in Gullone, 2016).

Tudi nasilje je pomembna komponenta agresivnosti. *Besedno nasilje* vključuje kričanje in nasilje z besedami, *fizično nasilje* vključuje napadalnost, metanje predmetov, uničevanje, udarjanje predmetov, razbijanje in pretepanje, *psihično nasilje* pa vključuje čustveno izsiljevanje. Na forumu je veliko napisano tudi o primitivnih nagonih, živalskih instinktih in primitivnih vzgibih, ki sestavljajo pojem agresivnost. Ti sestavljajo *primitivnost*. *Uničevanje socialnih odnosov* je ena izmed kod, ki se je pojavila skozi kvalitativno analizo in pomeni, da jo laiki povezujejo s pojmom agresivnost. Študija Marčičeve in Kobal Grumove (2009) je povezala medosebne odnose in agresivnost. Potrdila je, da boljši medosebni odnosi prispevajo k manjši agresivnosti, prav tako manjša agresivnost prispeva k boljšim medosebnim odnosom.

Lastnosti, ki se nanašajo na odnos do drugih, vključujejo *trpinčenje drugih* in *škodovanje drugim*. Lastnosti, ki se nanašajo na odnos do sebe, pa sestavljajo *nizko samospoštovanje*. Za laike so agresivni posamezniki nemočni, se čutijo nevredne, se ne spoštujejo, so ranjeni, nesamozavestni in se zato izživljajo nad šibkejšimi ter imajo občutek, da je ves svet proti njim. Tudi raziskava Marčičeve in Kobal Grumove (2009) nakazuje povezavo

samospoštovanja in agresivnosti. Pokazalo se je, da je višina samospoštovanja sicer povezana le z nekaterimi, bolj posrednimi oblikami agresivnosti, kot sta jeza in sovražnost, ne pa tudi z drugimi, bolj neposrednimi oblikami, kot sta fizična in besedna agresivnost. *Trpinčenje drugih* pomeni, da agresivnost vključuje povzročitev trpljenja drugim, uničevanje ljudi, spravljanje na druge, zatiranje drugih, poniževanje drugih in privoščitev trpljenja. Škodovanje drugim sestavljajo povzročitev škode drugim, znašanje nad drugimi, izžvljanje nad drugimi, krutost do drugih, nestrpnost do drugih in to, da prizadenemo druge.

Pri drugem raziskovalnem vprašanju nas zanima, kako laiki na forumih glede na izsledke naše kvalitativne analize opišejo/razumejo pojem agresivnost. Pojem agresivnost ima v očeh laikov izrazito negativen vpliv. Laiki poleg pojma agresivnost govorijo tudi o pasivni agresivnosti. *Pasivno agresivnost* sestavljajo naslednje značilnosti: *potlačena čustev, prikritost, nekonstruktivno izražanje čustev, problematičnost odnosov in nezrelost*. Pri pasivni agresivnosti gre za potlačena čutenja, za skrivanje negativnih čustev in za zanikanje čustev ter ni soočenja s svojimi čustvi. Pasivna agresivnost je na zunaj neprepoznava, zanjo sta značilna nezmožnost izražanja jeze na zdrav način in nekonstruktivno izražanje jeze. *Problematičnost odnosov* je prav tako ena izmed komponent pasivne agresivnosti, kjer so prisotni strah pred odvisnostjo, strah pred intimo, želja po kontroli nad ljudmi, strah pred navezovanjem na ljudi in konfliktnost v intimnih odnosih. *Nezrelost* kot zadnja lastnost pasivne agresivnosti pa pomeni, da pri pasivni agresivnosti posameznik ignorira težave, kljubuje, vzbuja krivdo, se fizično umakne in se izogiba odgovornosti. Vidimo, da je tudi uporaba pojma pasivna agresivnost, ki je vrsta agresivnosti, med laiki dobro razumljena in s tem tudi sam pojem dobro poznan oziroma laikom jasen, saj ga znajo razčleniti.

Odgovorimo še na zadnje raziskovalno vprašanje, v katerem se sprašujemo, kaj lahko na podlagi kvalitativne analize povemo glede laične uporabe pojmov asertivnost in agresivnost. Tako asertivnost kot agresivnost sestavljajo lastnosti, ki splošno opisujejo posamična pojma, lastnosti, ki se nanašajo na odnos do sebe, in lastnosti, ki se nanašajo na druge. Pojem asertivnost ima med laiki pozitiven prizvok, medtem ko ima agresivnost izrazito negativen prizvok. Asertivnost glede na trditve laikov gradijo dobri medosebni odnosi in visoko samospoštovanje, medtem ko agresivnost ruši socialne odnose, agresivni posamezniki pa imajo nizko samospoštovanje. *Neagresivnost* je celo ena izmed nadrednih kod, ki sestavlja asertivnost. Razvidno je, da je asertivnost res na sredini med agresivnostjo in pasivnostjo. Pričakovati je bilo, da bodo laiki pomešali pojma asertivnost in agresivnost oziroma ju ne bodo dovolj jasno ločili. Vendar pa zelo jasno razlikujejo med tema dvema pojmomoma. Ko govorijo o asertivnosti, veliko povedo tudi o moči in aktivnosti, kar nam pokaže njihovo razumevanje, da je asertivnost pravzaprav pot med agresivnostjo in pasivnostjo, saj omogoča, da smo agresivni na produktiven način. Zaključimo lahko, da se laiki zavedajo, da

asertivnost in agresivnost spadata na isti kontinuum in da asertivnost sestavlja določena mera agresivnosti. Poleg tega razumejo, da sta to dva različna pojma in ju ne enačijo.

Naj na koncu naredimo še primerjavo, kako doživljajo in uporabljajo pojma agresivnost in asertivnost laiki ter kaj o tem pravi znanost. V strokovni literaturi je asertivnost opisana kot vzorec vedenj, s katerim lahko preprečimo konflikte v komunikaciji in pripadajoča negativna čustva (Ebru Ikiz, 2011). Tudi laiki kot eno izmed pomembnih lastnosti asertivnosti navedejo *pomembnost reševanja konfliktov in problemov*. Ebru Ikiz (2011) navaja, da imajo asertivni ljudje sposobnost odkritega izražanja lastnega mnenja, prepričanj, pravic, potreb ali čustev in se zavedajo, da imajo osnovne človekove pravice, ki jih morajo drugi ljudje spoštovati. Laiki to združijo pod lastnosti *pomembnost izražanja, samospoštovanje in usmerjenost k sebi*. Asertivni posameznik po strokovni definiciji upošteva tudi svoje sogovornike, kar vključuje svobodno izražanje lastnih potreb in čustev (Ebru Ikiz, 2011). Kvalitativna analiza je pokazala, da laiki prav tako v opis asertivnosti vključujejo *pozitiven odnos do sogovornika oziroma nasprotnika*. Znanost o asertivnih ljudeh pravi, da imajo do drugih občutek odgovornosti, poskušajo razumeti njihove omejitve in pomanjkljivosti, vendar kljub spoštovanju in enakovrednim odnosom ne popuščajo pred manipulativnostjo in agresivnostjo (Perše, Narić in Tibljaš, 2011). *Spoštovanje in sprejemanje drugih, upoštevanje drugih, razumevanje drugih, moč in uveljavitev sebe* so lastnosti, ki predstavljajo laično razumevanje asertivnosti in opišejo asertivnost zelo podobno kot znanost. Pojem asertivnost, podan s strani laikov, se torej zelo dobro sklada z znanstvenimi definicijami. Poleg tega laiki dobro predstavijo pojem asertivnost glede na strokovni opis asertivnosti, saj laične definicije asertivnosti vsebujejo ogromno skupnih elementov z znanstvenimi.

Kako pa je z uporabo pojma agresivnost med laiki in v znanosti? Večina strokovnih avtorjev v definiciji agresivnosti omenjajo namensko povzročanje škode ali drugih neprijetnosti drugim posameznikom (Baron in Richardson, 1994; Dollar in Miller, 1939; Buss, 1961, po Lamovec in Rojnik, 1987; Essau in Conradt, 2006, po Lamovec in Rojnik, 1987; Singh, Singh in Singh, 2017; De Almeida, Cabral in Narvaes, 2015). Storilec agresivnega dejanja mora verjeti, da bo vedenje škodovalo tarči in da je ta motivirana, da se izogne obnašanju (Bushman in Anderson, 2001; Baron in Richardson, 1994; Berkowitz, 1993; Geen, 2001). Agresor se zaveda, da počne nekaj, česar si žrtev ne želi (Marčič in Kobal Grum, 2009). Laiki sicer ne govorijo o namenskem povzročanju škode, vendar gre v njihovih definicijah za *trpinčenje drugih* in za *škodovanje drugim*, kar se sklada z znanstvenimi definicijami. Najpogosteje uporabljena definicija pojmuje agresivnost kot vedenjsko značilnost, ki se kaže v gospodovalnih, nasilnih ali napadalnih besedah ali dejanjih proti drugim ljudem (Pačnik, 1992, po Lamovec in Rojnik, 1978). Laiki v svojih definicijah prav tako omenjajo *besedno, fizično in psihično nasilje*. Singh, Singh in Singh (2017) navajajo, da je agresivnost čustvo

jeze, ki se kaže v sovražnem in nasilnem vedenju ter ima škodljive učinke na socialne interakcije. *Uničevanje socialnih odnosov, sovražna naravnost in vključenost jeze* pa so tisti skupni elementi, ki jih navajajo tudi laiki. Prav tako agresivnost laiki precej podobno doživljajo kot strokovni avtorji, s to razliko, da agresivnosti pripišejo nekoliko več negativnosti, predvsem z lastnostmi, kot so *negativnost, primitivnost in nestrpnost*.

Zavedamo se, da smo v raziskavi uporabili premalo opisov pojmov asertivnost in agresivnost iz foruma. Večje število definicij predstavlja tudi večje število podrednih kod. Vendar je definicije na forumu precej težko dobiti, ker je veliko takih, ki vsebujejo žaljivke in niso primerne za uporabo. Ob uporabi kvalitativne metodologije je treba predvideti subjektivni prispevek avtorjev oziroma raziskovalcev. Menimo, da smo na rezultate analize vplivali tudi sami. Ob kodiranju definicij lahko pridemo do različne interpretacije posameznega dela stavka, kar kaže na to, da si lahko isti stavek vsak posameznik razlaga na drugačen način. V raziskavi smo poskušali opredeliti podredno kodo z besedno zvezo, ki se nam je zdela najprimernejša. Res pa je, da pojma agresivnost in asertivnost poznamo že od prej in imamo o njiju ustvarjen že nek okvir, pri čemer bi morda posamezniki z drugačnim predznanjem o teh dveh pojmih izjave interpretirali drugače. Prav zato menimo, da je naše predhodno znanje vplivalo na kodiranje in izsledke raziskave. Raziskovalno vprašanje, ki smo si ga zastavili, je naši analizi postavilo nek okvir, ki je omejil tako zbiranje podatkov kot tudi njihovo obravnavo. Če bi se v raziskovalnem vprašanju osredotočili na strokovne spletne strani in članke, bi to vsekakor spremenilo naše rezultate, saj bi bilo v tem primeru manj osebnih vsebin v definicijah, manj povezav z doživetimi izkušnjami, manj nestrpnosti in manj neprimernih besed, kar bi privedlo do drugačnih podrednih in nadrednih kod.

5 SKLEPI

Asertivnost in agresivnost sta pojma, ki spadata na isti kontinuum (pasivnost – asertivnost – agresivnost), vendar sta hkrati zelo različna. V magistrskem delu smo proučili laično razumevanje pojmov asertivnost in agresivnost. Naš cilj je bil na podlagi stavkov iz foruma, s katerimi laiki opisujejo asertivnost oziroma agresivnost, izvesti kvalitativno analizo, s pomočjo katere smo ugotovili, da laiki jasno razlikujejo med tema dvema pojmomoma in ju precej podrobno razumejo. Asertivnost je za družbo zdrava in za medosebne odnose priporočljiva. Firm (2007) predlaga ozaveščanje asertivnosti, saj bi to predstavljalo način za organiziranje storitev duševnega zdravja ter bi zagotovilo intenzivno, asertivno in celovito storitev za posameznike s hudimi in trajnimi duševnimi boleznimi. Intervencije asertivnega ozaveščanja vključujejo: vzdrževanje rednih in pogostih stikov z bolniki, sodelovanje – razvoj dolgoročnih terapevtskih odnosov s pacienti, ki se težko ukvarjajo s storitvami, upravljanje simptomov (redno spremljanje in prilagajanje zdravljenja), neposredno skupnostno zdravljenje z zdravili (dnevno, ko je potrebno), praktično pomoč in reševanje problemov, psihosocialne intervencije: kognitivno-vedenjsko terapijo, družinsko delo in podporo za

skrbnike, razvoj dnevnih in življenjskih veščin ter spodbujanje uporabe normalnih socialnih virov, ohranjanje in maksimiranje močnih strani bolnika, poklicno rehabilitacijo/podprto zaposlitev (Firn, 2007). Asertivnost so merili tudi med medicinskimi sestrami in babcami. Zaključuje se, da je med njimi asertivnost najmanj pogosta (Timmins in McCabe, 2005). Prav zato bi se morale medicinske sestre in babice tega naučiti ter bi jih morali znati spodbuditi k asertivnemu in bolj odločnemu obnašanju, kar pa bi moralo biti vključeno v programe izobraževanja (Timmins in McCabe, 2005). Asertivnost v timu pomaga zagotoviti, da se edinstveno znanje, spretnosti, ideje in opazovanja vsakega posameznika prepoznajo kot sredstva, ki so na voljo timu (Smith-Jentsch, Salas in Baker, 1996). To vključuje vrsto vedenj, vključno z: zagotavljanjem povratnih informacij o učinkovitosti članom skupine, reševanjem zaznanih dvoumnosti in morebitnih težav, spreminjanjem in vzdrževanjem mnenj, nudenjem možnih rešitev, sprožitvijo ukrepov ter ponujanjem in zahtevanjem pomoči, kadar je to potrebno (Smith-Jentsch, Salas in Baker, 1996). Usposabljanje na področju industrijske asertivnosti se povečuje v številnih okoljih, vse od bolnišnic do avtomobilskih tovarn (Ruben & Ruben, 1989). Vedno bolj so v zadnjem času uveljavljeni tudi treningi asertivnosti. Ena izmed študij je pokazala, da je trening asertivnosti pri kar 69 % udeležencev, vključenih v študijo, znatno zmanjšal rezanje zapestij pri mejni osebnotni motnji (Masaya Hayakawa, 2009).

Agresivnost pa je za družbo škodljiva, saj krha socialne odnose in lahko pri trpinčenih žrtvah privede do duševnih motenj. Poleg tega imajo agresivni posamezniki težave z lastno samopodobo.

Ideja je, da bi se v nadaljnjih analizah lahko osredotočili na definicije z nestrpnostmi in bi opisali, kako se agresivnost in asertivnost izražata na forumih med ljudmi. V takem primeru bi s kritično analizo opozorili na pojavnost agresivnosti. Na ta način bi prispevali k boljšemu vpogledu v pojma asertivnost in predvsem agresivnost. Raziskavo bi lahko razširili še tako, da bi podrobno analizirali pojem agresivnost in bi na forumu iskali definicije različnih vrst agresivnosti (negativizem, telesna agresivnost, besedna agresivnost, posredna agresivnost, razdražljivost, sovražnost, sumničavost in občutki krivde). Dobili bi celosten vpogled v to, kako podrobno laiki razumejo agresivnost in ali sploh poznajo vrste agresivnosti.

6 VIRI

Abelson, R. P. (1981). Psychological status of the script concept. *American Psychologist*, 36(7), 715–729.

Aktop, A., Özcelik, M., Kaplan, E. in Seferoglu, F. (2015). An examination of assertiveness and aggression level of amateur soccer players in different age groups. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 174(2015), 1928–1932.

Ames, R. D. (2008). In Search of the Right Touch: Interpersonal Assertiveness in Organizational Life. *Association for Psychological Science*, 17(6), 381–385.

Ames, R. D. in Flynn, J. F. (2007). What Breaks a Leader: The Curvilinear Relation Between Assertiveness and Leadership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 307–324.

Anderson, C. A. (1983). Imagination and expectation: the effect of imagining behavioral scripts on personal intentions, *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(2), 293–305.

Anderson, C. A. in Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Reviews in Psychology*, 53, 27–51.

Anderson, C. A. in Delisi, M. (2011). Implications of Global Climate Change for Violence in Developed and Developing Countries. V J. P. Forgas (ur.), A. W. Kruglanski (ur.) in K. D. Williams (ur.), *The Psychology of Social Conflict and Aggression* (str. 249–265). New York: Psychology Press.

Anderson, C. A. in Godfrey, S. (1987). Thoughts about actions: the effects of specificity and availability of imagined behavioral scripts on expectations about oneself and others. *Social Cognition*, 5(3), 238–258.

Baron, R. A. in Byrne, D. (1995). *Social psychology: Understanding Human Interaction*. New Delhi: Prentice Hall India.

Baron, R. A. in Richardson, D. R. (1994). *Human aggression*. New York: Plenum Press.

Barret, D. E. in Yarrow, M. R. (1977). Prosocial behavior, Social Inferential Ability, and Assertiveness in Children. *Child Development*, 48(2), 475–481.

Baumeister, R., Bratslavsky, E., Finkenauer, C. in Vohs, K. (2001). Bad is stronger than good. *Review of General Psychology*, 5, 323–370.

Berkowitz, L. (1993). Pain and aggression: some findings and implications. *Motivation and Emotion*, 17(3), 277–293.

Bishmi, P. D. (2017). A comparative study on level and direction of aggression in high and low rejection sensitive rejection. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 729–733.

Bjorkqvist, K. (1994). Sex Differences in Physical, Verbal, and Indirect Aggression: A Review of Recent Research. *Sex Roles*, 30, 177–188.

Blake, K. R., Bastian, B., O’Dean, S. M. in Denson, T. F. (2016). High estradiol and low progesterone are associated with high assertiveness in women. *Psychoneuroendocrinology*, 75(2017), 91–99.

Borraz-Leon, J. I. in Cerda-Molina, A. L. (2014). Facial asymmetry is negatively related to assertive personality but unrelated to dominant personality in men. *Personality and Individual Differences*, 75(2015), 94–96.

Bourne, E. J. (2014). *Anksioznost in fobije*. Ljubljana: Modrijan.

Bushman, B. J. in Anderson, C. A. (2001). Is it time to pull the plug on the hostile versus instrumental aggression dichotomy? *Psychol. Rev.*, 108(1), 273–279.

Chalvin, M. J. (2004). *Kako preprečiti konflikte*. Radovljica: Didakta.

Cheng, J. N. (2013). The effect of kindergarten principals’ leadership behaviors on teacher work performance. *Social behavior and personality*, 41(2), 251–262.

Collins, A. M. in Loftus, E. F. (1975). A spreading activation theory of semantic processing. *Psychological Review*, 82(6), 407–428.

De Almeida, R. M. M., Cabral, J. C. C. in Narvaes, R. (2015). Behavioural, hormonal and neurobiological mechanisms of aggressive behaviour in human and nonhuman primates. *Physiology & Behavior*, 143, 121–135.

Donnerstein, E. (2011). *The Media and Aggression: From TV to the Internet*. V J. P. Forgas (ur.), A. W. Kruglanski (ur.) in K. D. Williams (ur.), *The Psychology of Social Conflict and Aggression* (str. 267–284). New York: Psychology Press.

Ebru Ikiz, F. (2011). Self-perceptions About Properties Affecting Assertiveness of Trainee Counselors. *Social behavior and Personality*, 39(2), 199–206.

Firn, M. (2007). Assertive outreach. *Psichiatry*, 6(8), 329–332.

Gabor, Peter. 2007. Sociolingvistične razlike med spoloma. 1. junij. Pridobljeno na http://www.anthropos.si/anthropos/2007/3_4/07_gabor.pdf.

Geen, R. G. (2001). *Human aggression: Second edition*. Open university press: Buckingham, Philadelphia.

Gresham, D., Melvin, A. G. in Gullone, E. (2016). The role of anger in the relationship between internalising symptoms and aggression in adolescents. *J. Child Fam. Stud.* 25, 2674–2682.

Grilc, B. in Blažič, M. (2010). *Komunikacijske veščine – Gradivo za usposabljanje varnostnega osebja*: Ljubljana.

Hena, F., Tabasum, F. K. in Munawwar, H. (2017). Psychobiology of aggression in sports. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 744–747.

Hromatko, I., Tadinac, M. in Vranic, A. (2008). Femininity and masculinity across the menstrual cycle: a relation to mate value. *Coll. Antropol.*, 32(1), 81–86.

Huesmann, L. R., Dubow, E. F. in Boxer, P. (2011). The Effect of Religious Participation on Aggression Over One's Lifetime and Across Generations. V J. P. Forgas (ur.), A. W. Kruglanski (ur.) in K. D. Williams (ur.), *The Psychology of Social Conflict and Aggression* (str. 301–322). New York: Psychology Press.

Jaishree, J. (2017). Family environment and aggression in adolescents: A correlational study. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(7), 598–601.

Kobal Grum, D. in Musek, J. (2009). *Perspektive motivacije*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

Kristančič, A. (2002). Socializacija agresije. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna služba.

Kuntze, J., Van der Molen, H. T. in Born, M. P. (2016). Big Five Personality Traits and Assertiveness do not Affect Mastery of Communication Skills. *Health Professions Education*, 2(2016), 33–43.

Lamovec, T. in Rojnik, A. (1978). Agresivnost. Ljubljana: DDU Univerzum.

Lochman, J. E., Powell, N., Clanton, N. in McElroy, H. (2006). Anger and aggression. V G. Bear in K. M. Minke (ur.), *Children's Needs III* (115–133). Washington, DC: National Association of School Psychology.

Marčič, R. in Kobal Grum, D. (2009). Povezanost samopodobe in samospoštovanja z agresivnostjo. *Psihološka obzorja*, 18(4), 59–71.

Marsh, R. L., Hicks, J. L. in Bink, M. L. (1998). Activation of completed, uncompleted, and partially completed intentions. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory and Cognition*, 24(2), 350–361.

Masaya Hayakawa, M., D. (2009). Patients with Borderline Personality Disorder. *American Journal of Psychotherapy*, 63(1), 41–51.

Miczek, K. A., Almeida, R. M. M., Kravitz, E. A., Rissman, E. F., Boer, S. F. in Raine, A. (2007). Neurobiology of Escalated Aggression and Violence. *Journal of Neuroscience*, 27(44), 11803–11806.

Passero, N. (2016). Effects of Participation in Sports on Men's Aggressive and Violent Behaviors. Pridobljeno novembra 2016 na <http://steinhardt.nyu.edu/appsycho/opus/issues/2015/fall/passero>.

Perše, D., Narić, G. in Tibljaš, A. (2011). *Prednosti asertivne komunikacije v zavodih za prestajanje kazni zapora, ZPKZ*. Pridobljeno na https://www.fvv.um.si/dv2011/zbornik/socialno_psiholoski_vidiki_policijskega_dela/perse-naric-tibljass.pdf

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

Puppis, J. (2014). *Agresivnost ali asertivnost?* Pridobljeno na <https://mojpogled.com/agresivnost-ali-asertivnost/>

Rozin, P. in Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5, 296–320.

Ruben, D. H. in Ruben, M. I. (1989). Why assertiveness training programs fail. *Small Group Behavior*, 20, 367–380.

Salmivalli, C. in Kaukiainen, A. (2004). “Female Aggression” Revisited: Variable and Person-Centered Approaches to Studying Gender Differences in Different Types of Aggression, *Aggressive Behavior*, 30, 158–163.

Santora, J., C. (2007). Effective Leadership: Is There a Tipping point?. *Academy of Management Perspectives*, 21(3), 84-86.

Sari, İ., Soyer, F. in Gülle, M. (2014). The role of perceived leadership behaviors as predictor of assertiveness levels in individual sport athletes. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 152(2014), 446–450.

Schank, R., C., Abelson, R., P. (1977). *Scripts, Plans, Goals and Understanding: An Inquiry into Human Knowledge Structures*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Singh, V., Singh, M. in Singh, S. (2017). Understanding aggression among youth in the context of mindfulness. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(11), 1377–1379.

Smith-Jensch, K., A., Salas, E. in Baker, D. P. (1996). Training team performance-related assertiveness. *Personnel Psychology*, 49, 909–936.

Ščuka, V. (2011). *Asertivnost v komunikaciji. Društvo specialnih in rehabilitacijskih pedagogov Slovenije*, pridobljeno na <http://www.drustvo-srp.si/images/pdf/arhiv/2011/ASERTIVNOST.pdf>

Timmins, F. in McCabe, C. (2005). Nurses’ and midwives’ assertive behaviour in the workplace. *Journal of Advanced Nursing*, 51(1), 38–45.

Tušak, M. in Tušak, M. (2003). *Psihologija športa*. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Van Vugt, M. (2011). The Male Warrior Hypothesis. V J. P. Forgas (ur.), A. W. Kruglanski (ur.) in K. D. Williams (ur.), *The Psychology of Social Conflict and Aggression* (str. 233–248). New York: Psychology Press.

Yamini, A. in Preeti, M. (2017). A comparative study of aggression and self-concept between juvenile delinquents and normal adolescents. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 8(6), 511–514.

UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE / UNIVERSITY OF PRIMORSKA

FAKULTETA ZA MATEMATIKO, NARAVOSLOVJE IN INFORMACIJSKE TEHNOLOGIJE
FACOLTÀ DI SCIENZE MATEMATICHE NATURALI E TECNOLOGIE INFORMATICHE
FACULTY OF MATHEMATICS, NATURAL SCIENCES AND INFORMATION TECHNOLOGIES

Glagoljaška 8, SI – 6000 Koper

Tel.: (+386 5) 611 75 70

Fax: (+386 5) 611 75 71

www.famnit.upr.si

info@famnit.upr.si



UNIVERZA NA PRIMORSKEM
UNIVERSITÀ DEL LITORALE
UNIVERSITY OF PRIMORSKA

Titov trg 4, SI – 6000 Koper

Tel.: + 386 5 611 75 00

Fax.: + 386 5 611 75 30

E-mail: info@upr.si

<http://www.upr.si>

IZJAVA O AVTORSTVU MAGISTRSKEGA DELA

Spodaj podpisana Amadeja Mrak, z vpisno številko 89162057, vpisana v študijski program Uporabna psihologija, 2. stopnja, sem avtorica magistrskega dela z naslovom:

Uporaba pojmov asertivnost in agresivnost: kvalitativna raziskava

S svojim podpisom zagotavljam, da je predloženo magistrsko delo izključno rezultat mojega lastnega dela. Prav tako se zavedam, da je predstavljanje tujih del kot mojih lastnih kaznivo po zakonu.

Soglašam z objavo elektronske verzije magistrskega dela v zbirki »Dela FAMNIT« in zagotavljam, da je elektronska oblika magistrskega dela identična tiskani.

Amadeja Mrak