

Sveučilište u Zadru

Odjel za psihologiju

Preddiplomski studij psihologije

Lucija Bijelić

**Odnos asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom  
anksioznošću**

Završni rad

Mentor: Dr. sc. Marina Jurkin

Komentor: Dr. sc. Ivana Macuka

Zadar, 2014

## SADRŽAJ

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| 1. UVOD.....                                        | 1  |
| 1.1. Definiranje asertivnosti.....                  | 1  |
| 1.2. Razvoj asertivnosti.....                       | 3  |
| 1.3. Neasertivnost i posljedice neasertivnosti..... | 4  |
| 1.4. Asertivnost i spol.....                        | 4  |
| 1.5. Asertivnost i samopoštovanje.....              | 5  |
| 1.6. Asertivnost i socijalna anksioznost.....       | 7  |
| 2. CILJ I PROBLEMI ISTRAŽIVANJA.....                | 9  |
| 3. METODOLOGIJA.....                                | 10 |
| 4. REZULTATI.....                                   | 12 |
| 5. RASPRAVA.....                                    | 15 |
| 6. ZAKLJUČAK.....                                   | 21 |
| 7. LITERATURA.....                                  | 22 |

## Odnos asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću

### *Sažetak*

Asertivnost se definira kao sposobnost izražavanja vlastitih pozitivnih i negativnih misli i osjećaja na neagresivan način i bez kršenja prava drugih osoba. Dosadašnja istraživanja konzistentno ukazuju na pozitivne veze asertivnosti i samopoštovanja te negativne veze asertivnosti i socijalne anksioznosti. U radu je prikazano istraživanje koje je imalo za cilj utvrditi odnos asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću. U ispitivanju je sudjelovalo 92 studenata Sveučilišta u Zadru (45 muškarca i 47 žena) u dobi od 19 do 26 godina, dok je prosječna dob iznosila 22 godine.

Utvrđeno je da postoji povezanost asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću koja ukazuje kako asertivniji pojedinci imaju više samopoštovanje te su manje socijalno anksiozniji. U istraživanju nisu utvrđene spolne razlike u asertivnosti, socijalnoj anksioznosti i samopoštovanju.

*Ključne riječi:* asertivnost, samopoštovanje, socijalna anksioznost

## Relationship between assertiveness, self-esteem and social anxiety

### *Abstract*

Assertiveness is defined as the ability to express one's own positive and negative thoughts and feelings in nonaggressive way, and without violating the rights of other people. Former studies have consistently pointed to the positive relationship between assertiveness and self-esteem and negative relationship between assertiveness and social anxiety. This report presents study whose aim was to determine the relationship between assertiveness and self-esteem and assertiveness and social anxiety. 92 students of the University of Zadar (45 male and 47 female) 19 to 26 years old participated in the study, with an average age of 22.

A significant correlation was found between assertiveness and self-esteem and assertiveness and social anxiety which indicates that assertive individuals have higher self-esteem and are less socially anxious. No sex differences in assertiveness, social anxiety and self-esteem were found in the study.

*Key words:* assertiveness, self-esteem, social anxiety

## 1. UVOD

### 1.1. Definiranje asertivnosti

O konstrukt asertivnosti govori se još od razvoja najranijih formi bihevioralnih terapija. Proučavanja, kao i kliničke primjene samog asertivnog treninga spadaju u važno istraživačko područje još od 1976. godine (Ramirez i Winer, 1983; prema Alinčić, 2013). Uglavnom je to područje terapijskog rada, odnosno pokušaj da se ljudima pomogne pri komunikaciji i adekvatnijem prilagođavanju u socijalnim interakcijama (prema Žužul, Vukosav i Tadinac, 1985).

Danas prevladava mišljenje da asertivnost može biti prihvaćena kao obrazac ponašanja koji može spriječiti problematične odnose u komunikaciji (Dinçyurek i sur., 2009) te kao instrument za iniciranje i održavanje društveno podržavajućih odnosa koji doprinose uživanju boljeg emocionalnog blagostanja (Eskin, 2003; prema Sarkova i sur., 2013).

Galassi i sur. (1981; prema Marangunić, 2002) navode da se sve postojeće definicije asertivnosti mogu svrstati u nekoliko kategorija ovisno o tome gledaju li na asertivnost kao na:

1. osnovno ljudsko pravo
2. otvoreno i prikladno ispoljavanje emocija
3. specifične kategorije reagiranja
4. funkcionalnu osobinu reakcija.

Ollendick (1984; prema Živčić - Bećirević, 1996) definira asertivnost kao sposobnost izražavanja vlastitih pozitivnih i negativnih misli i osjećaja na neagresivan način i bez kršenja prava drugih osoba. Tako definirana asertivnost izražava se u različitim situacijama, kao što je traženje vlastitih interesa i želja, odbijanje neopravdanih zahtjeva, suprostavljanje nepravdi.

Nadalje, Joseph Wolpe (1990) definira asertivno ponašanje kao socijalno adekvatno verbalno i motorno izražavanje bilo koje emocije umjesto anksioznosti. Prema njemu asertivnost obuhvaća više kategorija emocionalnog ponašanja. Najbliže je kategoriji

suprostavljajućeg ponašanja tj. osoba iskazuje svoje potrebe ili izražava nesuglasnost, suprostavlja se ili nekog odbija na socijalno adekvatan način. Druga kategorija asertivnosti je izražavanje osjećaja bilo koje vrste. Afektivno izražavanje je asertivno ukoliko osoba jasno izrazi kako se osjeća na socijalno adekvatan način.

Najčešće se pojam asertivnosti objašnjava u kontekstu dva kvalitativno drugačija oblika socijalnog ponašanja – submisivnog i agresivnog. Dok se sa jedne strane agresivnost dovodi u vezu sa impulzivnošću i ugrožavanjem prava drugih ljudi (Brinson, Kottler i Fisher, 2004; prema Alinčić, 2013), submisivno ponašanje se odnosi na izbjegavanje sukoba (De Dreu, Weingart i Kwon, 2000; Locke i Sadler, 2007; prema Alinčić, 2013), i nesigurnost u komunikaciji te se često povezuje sa negativnim ishodima poput depresivnosti i anksioznosti (Thompson i Berenbaum, 2011; prema Alinčić, 2013). Već na osnovu ranijih koncepcija o asertivnosti, moglo se uočiti da se sa jedne strane, asertivnost odnosi na prisustvo interpersonalnih vještina, dok sa druge strane, asertivnosti doprinosi i sklop kognicija, afekata i ponašanja osobe u konkretnoj situaciji (Vagos i Pereira, 2010). Nadalje, smatra se da je asertivnost multidimenzionalni konstrukt uslovljen ne samo osobnim i situacijskim karakteristikama, nego i kulturalnim normama i vrijednostima (Galassi i Galassi, 1978; Terluter, Diehl i Mueller, 2010; prema Alinčić, 2013). Prema Willis i Daisley (1995) asertivnošću se postiže otvorenost pri razrješavanju sukoba, pravovremeno uzimanje u obzir potencijalno teških situacija, veća sigurnost, reduciranje straha u situacijama rukovođenja emocionalnih situacija. Također, navedeni autori smatraju da asertivnost čini 5 elemenata:

- ✓ slušanje
- ✓ pokazivanje da smo razumjeli rečeno
- ✓ iskazivanje što pritom mislimo i osjećamo
- ✓ precizno obznanjivanje što želimo da se dogodi
- ✓ razmatranja posljedica zajedničke solucije.

Utvrđeno je da se asertivno ponašanje javlja češće kad se očekuje pozitivan ishod očitovane asertivnosti te da je temeljni problem neasertivnih ljudi što oni ne očekuju pozitivan ishod asertivnog ponašanja (Zarevski i Mamula, 1998).

## 1.2. Razvoj asertivnosti

Većina autora smatra da se asertivno ponašanje uči te da je situacijski specifično (Alberti i Emmons, 1974; Galassi i Galassi, 1977; prema Willis i Daisley, 1995). Budući da se radi o obliku ponašanja, ono je naučeno i može se naučiti bez obzira koliko su od pomoći ili ne postojeći obrasci navika u procesu učenja dok, Milenković i Hadži - Pešić (2006) smatraju da se asertivnost, kao i svako drugo naučeno ponašanje, uči putem nagrade i kazne kao i učenjem po modelu. Prema Marangunić (2002) postoje iskrice urođene asertivnosti koje se javljaju oko druge godine, kada dijete uči reći "ne" no rijetko je ohrabrena i potkrijepljena, pa je zato često i izgubljena. Razlikuje se od agresivnosti i pasivnosti po tome što su one forme ponašanja s kojima ljudi imaju manje problema pri usvajanju. Svatko je sposoban ponašati se pasivno ili agresivno, ali većina ljudi ima tendenciju jednoj vrsti ponašanja. Jednako, svi imamo sposobnost asertivnog ponašanja, ali ga se mora više učiti nego li druge oblike ponašanja (Marangunić, 2002). Asertivno ponašanje se može naučiti i poboljšati putem asertivnog treninga koji se sastoji od različitih kognitivno - bihevioralnih tehnika zasnovanih na principu recipročne inhibicije i kognitivne restrukturacije (Krnetić, 2008). Vrlo važnu ulogu u razvoju asertivnosti kod djece ima odgoj. Pravovremeno usvajanje odgovarajućih oblika asertivnog ponašanja utječe na razvoj djetetovog samopoštovanja, te na razvoj vještina za suočavanje sa stresom (Živčić - Bećirević, 1996). Nadalje, Živčić - Bećirević (1996) pretpostavlja da je za pojavu asertivnog ponašanja nužno posjedovanje odgovarajućih socijalnih vještina, kao i sposobnost razumijevanja tuđih osjećaja. Kod adolescenata se ovi nalazi potvrđuju. Istraživanja pokazuju da adolescenti koji svoje osobine percipiraju socijalno poželjnim i asertivnim, većinu stresnih događaja percipiraju manje prijetećima (Wagner i Compas, 1990; prema Živčić - Bećirević, 1996), a vlastite resurse za suočavanje smatraju efikasnijima (Towbes i sur, 1989; prema Živčić - Bećirević, 1996).

### 1.3. Neasertivnost i posljedice neasertivnosti

Neasertivnost je povreda vlastitih prava koja se očituju u neuspješnom izražavanju misli ili potreba otvoreno i pri tome se omogućuje drugima da potcjenjuju takvu osobu. Uključuje sva ona ponašanja koja dovode do izbjegavanja neugodnosti (Calhoun i Accella, 1990).

DeVito (1989) ističe da postoji situacijska i generalizirana neasertivnost. Situacijska neasertivnost odnosi se na pomanjkanje asertivnosti u samo određenim tipovima situacije, npr. u situacijama koje uzrokuju veliki udio tjeskobe ili u situacijama u kojima mora biti iskazan autoritet. Kod generalizirane neasertivnosti osobe su bojažljive i rezervirane te nisu sposobne za obranu svojih prava bez obzira na specifičnost situacije. Neasertivna osoba ne može odgovoriti na asertivan način, što dovodi do osjećaja osobne nekompetentnosti i do slabljenja samopoštovanja (Ledenko, 2000). Uzroci neasertivnog ponašanja mogu biti nerazvijene ili slabo razvijene socijalne vještine, naučeni sistem pogrešnog mišljenja i preplavljenost osobe iracionalnim strahovima od odbacivanja, nekompetentnosti i kontrole (Milenković i Hadži - Pešić, 2006).

### 1.4. Asertivnost i spol

Čini se da asertivnost svoju potpunu manifestaciju doseže biološkim, te u većoj mjeri socijalnim sazrijevanjem (Zarevski i Mamula, 1998). Rezultati ranijih istraživanja pokazuju da su muškarci, općenito, asertivniji nego žene (Ledenko, 2000; Maccoby, 1992). Spolne uloge su vezane za različite načine socijalizacije dječaka i djevojčica, te sa spolnim stereotipima. Asertivnost, a ponekad i agresivno ponašanje dječaka se potkrepljuje dok se isto ponašanje kod djevojčica najčešće sputava i oštro kritizira kao njima neprimjereno. Razlikujemo maskulinu rodnu ulogu koja je orijentirana na isticanje i postignuće, te femininu, orijentiranu na pokazivanje osjećaja i empatiju. Maskulina je tzv. instrumentalna, a feminina je ekspresivna rodna uloga. Istraživanja pokazuju da je asertivnost tipična i poželjna za maskulino ponašanje (prema Zarevski i Mamula, 1998). Žene koje u istim prilikama kao i muškarci pokazu asertivno ponašanje procijenjene su manje inteligentnima i dopadljivima, a u odnosu na žene

neasertivnog ponašanja, čak i manje fizički atraktivnima. S druge strane, muškarci asertivnog ponašanja procjenjuju se kao inteligentniji, obrazovaniji i socijalno vještiji od muškaraca neasertivnog ponašanja (Marangunić, 2002).

Ipak, iako rezultati ranijih istraživanja spolnih razlika u asertivnosti pokazuju da su muškarci asertivniji u odnosu na žene (Eskin, 2003; prema Sarkova i sur., 2013), podaci iz posljednjih nekoliko godina otkrivaju kako su žene asertivnije u određenim aspektima u odnosu na muškarce (Bourke, 2002; prema Sarkova i sur., 2013) ili da ne postoji značajna razlika u asertivnosti među spolovima (Karagoglu i sur., 2008; prema Sarkova i sur., 2013). Naime, smatra se da se to događa zbog poticanja androgenosti, tj. posjedovanja željenih karakteristika i feminine i maskuline rodne uloge (Marangunić, 2002).

Zaključno, neki autori navode (Košutić i sur., 2012) kako nije moguće donijeti generalizirane zaključke, odnosno smatraju da se muška i ženska asertivnost razlikuju u zavisnosti o kvaliteti interpersonalnog konteksta. Kako se asertivnost smatra poželjnom karakteristikom muške rodne uloge, očekivano je da u patrijarhalnoj sredini nalaz bude bliže ovom stereotipu.

#### 1. 5. Asertivnost i samopoštovanje

Samopoštovanje je evaluativni aspekt samopoimanja koji je u psihologiju uveo William James (Vasta, Haith i Miller, 1998). James je pojam o sebi ili samopoimanje dijelio na egzistencijalni pojam o sebi ili "ja kao subjekt", i empirijski pojam o sebi ili "ja kao objekt". "Ja kao subjekt" se odnosi na osjećaj osobnog identiteta i svijest o vlastitom postojanju, dok se "ja kao objekt" odnosi na opažanje svojih osobnih obilježja kao što su izgled, socijalni status, osobine ličnosti, inteligencija itd. Rosenberg (1965; prema Filipović, 2002) definira samopoštovanje kao pozitivan ili negativan stav prema sebi, te je jedan od najvažnijih autora ranih empirijskih studija o faktorima koji prethode samopoštovanju. U literaturi je moguće pronaći slične ali i prilično oprečne definicije i shvaćanja samopoštovanja, koje kako navode Brown i sur. (2001; prema Burušić, 2007) idu od naglašavanja libidalnih impulsa u pojedinaca do percepcije pojedinca kao važnog člana smislenog univerzuma. Danas se sve više

prihvaća činjenica da samopoštovanje jest vrlo bitan interpersonalan mehanizam koji se odražava i usmjerava kao rezultanta vrste i kvalitete odnosa što ga čovjek ima s drugima (Leary i sur., 1995; Leary, 1999; prema Burušić, 2007). Za razvoj samopoštovanja bitni su kognitivni i afektivni procesi (Piaget i Inhelder, 1969; prema Milković, 2002) kao i stvarne i zamišljene interakcije sa značajnim drugima. Razvoj slike o sebi povezan je sa potrebom za prihvaćanjem, podrškom i toplinom iz okoline, pri čemu nezadovoljenje tih potreba negativno utječe na razvoj pojma o sebi. Što je veći nesklad između potreba pojedinca i podrške, topline iz okoline, to su lošiji prilagodba i opće samopoštovanje.

Nadalje, Larsen i Buss (2007) navode kako je ukupna veličina efekta spolnih razlika u samopoštovanju relativno mala. Naime, spolna razlika ima svoj vrhunac tijekom dobi od 15 do 18 godina, no ta se razlika s dobi smanjuje pa i nestaje.

Dosadašnja istraživanja konzistentno ukazuju na pozitivne veze asertivnosti i samopoštovanja (Menard i Offman, 2009; Shiina i sur., 2005; prema Alinčić, 2013). Također se pokazalo da asertivnije osobe u odnosu na pasivne i agresivne imaju pozitivnije razvijeniju sliku o sebi i da se znaju bolje izboriti za svoja prava (Svetić, 2000). Sukladno navedenom i rezultati istraživanja asertivnosti na odraslima pokazuju da su osobe višeg samopoštovanja relativno zaštićenije od negativnih efekata stresa (Cohen i Edwards, 1989; prema Marangunić, 2002). Nadalje, utvrđeno je da asertivnija djeca imaju efikasnije vještine suočavanja sa stresom te da nastavnici smatraju da asertivnija djeca imaju bolje sposobnosti i načine izražavanja znanja kao i više samopoštovanje. Bem (1967; prema Stewart i Lewis, 1986) u svojoj teoriji samopercepcije smatra da osoba razvija, održava i mijenja koncept samopoimanja sukladno sa načinom na koji sebe promatra u akciji. Prema tome, brojni autori (Alberti i Emmons, 1970; Bower i Bower, 1976; Lange i Jakubowski, 1976; prema Stewart i Lewis, 1986) su pretpostavili da će trening asertivnosti rezultirati promjenom stava o samopoimanju uključujući i povećanje samopoštovanja. Sukladno teoriji, kad osoba počne koristiti novo ponašanje njegovo ili njezino samopoimanje se mijenja. Nadalje, Baumeister i sur., (2003; prema Mirjanić i Milas, 2009) su utvrdili da visoko samopoštovanje smanjuje neuspjeh i neprilagođeno ponašanje, odnosno

povećava poželjna, adaptivna i korisna ponašanja.

#### 1.6. Asertivnost i socijalna anksioznost

Schlenker i Leary (1982; prema Ćubela Adorić, 2003) definiraju socijalnu anksioznost kao anksioznost koja se javlja zbog stvarne ili očekivane evaluacije od strane drugih te je posljedica snažne potrebe da se kreira određeni dojam i, istodobno, niskih očekivanja u vezi s postizanjem tog cilja. Vulić-Prtorić (2004) kao glavnu karakteristiku socijalne anksioznosti ističe strah od negativne evaluacije. Holt i sur., (1992; prema Juretić, 2008) predlažu klasifikaciju situacija koje pospješuju socijalnu anksioznost u četiri osnovne kategorije. Situacija koja izaziva najjaču anksioznost je ona koja uključuje formalni govor i interakciju: govor ispred publike, na sastancima i sl. Druga se kategorija odnosi na situacije koje uključuju neformalni govor i interakciju: odlazak na zabave, susret s nepoznatim osobama i sl. Treća su kategorija interakcije koje zahtijevaju asertivno ponašanje, a uključuju situacije kada osoba mora izraziti neslaganje, razgovarati s autoritetom i sl. Posljednja, četvrta kategorija, uključuje situacije u kojima se osoba osjeća socijalno anksioznom kada je drugi promatraju, a kad mora izvoditi neku radnju, npr. dok jede, radi ili piše. Zajedničko svim ovim situacijama je da one izazivaju brigu osobe o tome kako će je drugi ljudi procijeniti. Nadalje, u kojim situacijama, a još više na koji način će se manifestirati stanje anksioznosti, uvelike je određeno društvenim normama. Ustroj nekog društva može biti izvor stresora i regulator reakcija pojedinca na te stresore (Milković, 2002). Neki autori (npr. Hollander i Simeon, 2006) navode kako su žene anksioznije u odnosu na muškarce no ipak ima i istraživanja koja ukazuju da se socijalna anksioznost javlja podjednako i kod muškaraca i kod žena (Essau, Conradt i Petermann, 1999; Davison i Neale, 1999; Biedel i sur., 1999; prema Bernstein, Bernat, Davis i Layne, 2008).

Rezultati studije Grangera i suradnika (1995; prema Tovilović, 2005) ukazuju da nedostatak asertivnosti ima svoju i afektivnu i anksioznu komponentu, te da poremećaj asertivnosti zauzima položaj između anksioznosti i depresivnosti. Asertivnost je najprije proučavana u domeni anksioznih poremećaja. Istraživanja su

ukazala na to da je asertivni trening važan element terapijskog paketa kada je u pitanju socijalna fobija (Ito i sur., 2008; prema Košutić i sur., 2012) jer smanjuje nivo anksioznosti kod osoba sa ovim poremećajem i poboljšava njihovu interpersonalnu efikasnost. Pokazano je da asertivni trening dovodi do značajne redukcije socijalne anksioznosti i u široj grupi pacijenata sa anksioznim i depresivnim poremećajima (Lin i sur., 2008; prema Košutić i sur., 2012), kao i da niska asertivnost može imati prediktorski značaj za razvoj anksioznih poremećaja u ženskoj populaciji (Calkins i sur., 2009; prema Košutić i sur., 2012). Nadalje, rezultati istraživanja provedenih na adolescentima i odraslima pokazuju da je razvijenija asertivnost povezana i sa nižim razinama anksioznosti i depresivnosti. Također, brojne studije koje su istraživale odnos asertivnosti i anksioznosti, potvrđuju da je odnos između ovih varijabli negativan, odnosno osobe koje postižu više rezultate na skali anksioznosti općenito su manje asertivne (Svetić, 2000). Rezultati istraživanja autora Rudy, Merluzzi i Henahan (1982; Alinčić, 2013) pokazala su da manje asertivne osobe koriste strategije koje reflektiraju anksioznost u socijalnim situacijama.

U prethodnim poglavljima prikazan je pozitivan utjecaj asertivnosti kako na samopoštovanje, tako i na umanjenje socijalne anksioznosti i poboljšanje socijalnog funkcioniranja. S obzirom na važnu ulogu asertivnosti u objašnjenju samopoštovanja i socijalnog ponašanja, u ovom radu će se ispitati odnos asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću. Također, kako je navedeno u uvodnom dijelu, rezultati novijih istraživanja spolnih razlika u asertivnosti, samopoštovanju i socijalnoj anksioznosti nisu jednoznačni te će se u ovom radu ispitati i spolne razlike istih.

## 2. CILJ ISTRAŽIVANJA

Relevantna literatura najčešće asertivnost povezuje sa varijablama poput lokusa kontrole, samopouzdanja kao i sa socijalnom anksioznošću (Viswanatham i Shaima, 2013). Pri tome se navodi da visoko asertivan pojedinac ima tendenciju posjedovati unutarnji lokus kontrole, visoko samopoštovanje te manji nivo socijalne anksioznosti (Alinčić, 2013; Viswanatham i Shaima, 2013; Košutić i sur., 2012; Svetić, 2000). Nadalje, mnoge studije (npr. Milenković i Hadži - Pešić, 2006; Tovilović, 2005; Ledenko, 2000; Svetić, 2000) su pokazale da asertivnost povoljno utječe na samopoštovanje, interpersonalnu komunikaciju i smanjenje anksioznosti. Na temelju navedenih spoznaja, ovim istraživanjem će se provjeriti odnos asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću kod studentica i studenata Sveučilišta u Zadru.

## PROBLEMI ISTRAŽIVANJA

- 1) Utvrditi postoji li razlika u asertivnosti, samopoštovanju i socijalnoj anksioznosti ovisno o spolu ispitanika.
- 2) Utvrditi postoji li povezanost asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznosti na uzorku ispitanika.

## HIPOTEZE

1. U skladu s novijim istraživanjima pretpostavlja se da neće biti razlike u asertivnosti, samopoštovanju i socijalnoj anksioznosti ovisno o spolu ispitanika.
2. S obzirom na rezultate prijašnjih istraživanja očekuje se značajna pozitivna povezanost asertivnosti i samopoštovanja te značajna negativna povezanost asertivnosti i socijalne anksioznosti.

### 3. METODA

#### Sudionici:

U istraživanju su sudjelovali studenti prvih, drugih i trećih godina različitih studija Sveučilišta u Zadru. Ukupno je bilo 92 ispitanika, od čega 45 studenata i 47 studentica u dobi od 19 do 26 godina, dok je prosječna dob ispitanika iznosila 22 godina ( $M=22,2$ ,  $SD=1,79$ ).

#### Mjerni instrumenti

*Upitnik asertivnosti* (Zarevski i Vukosav, 1997; prema Zarevski i Mamula 1998) je instrument namijenjen procjenjivanju asertivnosti te ima dva oblika, koji se sadržajno razlikuju: oblik za muškarce sastoji se od 25 čestica (USA/M) i oblik za žene se sastoji od 29 čestica (USA/Ž). Svaka čestica USA upitnika je zapravo podražajna situacija, a zadatak ispitanika je među ponuđenim odgovorima odabrati onaj koji je najtipičniji za njega u takvoj situaciji.

Ukupan rezultat formira se kao jednostavna linearna kombinacija rezultata pojedinih čestica na skali asertivnosti. Što je veći rezultat, manja je asertivnost, odnosno veća je neasertivnost. Čestice na ovoj skali opisuju situacije kao što su: iznošenje mišljenja, postavljanje zahtjeva, odbijanje nerazumnih zahtjeva itd.

Primjer čestica:

*Prijatelji su nenajavljeno došli u posjet, a ti upravo trebaš obaviti neodgodive poslove...*

- a) upozorit ćeš ih da su se trebali najaviti i reći ćeš im kad ćeš imati vremena za njih*
- b) ispričat ćeš se i zamoliti ih da pričekaju dok ne završiš posao*
- c) primit ćeš ih, ali nakon nekog vremena ćeš ih upozoriti da te čeka neodloživ posao*
- d) pričekat ćeš da sami odu*

*Draga osoba traži da se nađete, a ti si umorna...*

- a) odbit ćeš objasnivši da si umorna*
- b) odbit ćeš obrazlažući to nekim izmišljenim važnim razlogom*
- c) nastojat ćeš se „izvući“, ali na inzistiranje ćeš ipak izaći*
- d) izaći ćeš bez oklijevanja, jer ćeš radije malo trpjeti nego da nekoga povrijediš*

*Skala samopoštovanja* (Rosenberg, 1965; prema Novković, 2003) mjeri globalno i jednodimenzionalno samopoštovanje te uključuje tvrdnje povezane s osjećajem vlastite vrijednosti i samoprihvatanjem. Sastoji se od 10 tvrdnji, od kojih je 5 definirano u pozitivnom, a 5 u negativnom smjeru. Zadatak ispitanika jest iskazati svoj stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom na skali procjena od 5 stupnjeva (0 – uopće se ne slažem; 4 – potpuno se slažem). Pritom, veći rezultat upućuje na više samopoštovanje.

Primjeri čestica: *Općenito gledajući zadovoljan sam sobom, želio bih da imam više poštovanja prema sebi, osjećam da nema puno toga čime bih se mogao ponositi.*

*Upitnik socijalne anksioznosti* (prema Stangier i sur., 2009) korišten je za procjenu socijalne anksioznosti. Upitnik se sastoji od 37 čestica kojima se ispituju bezuvjetna temeljna uvjerenja, uvjetovana temeljna uvjerenja, perfekcionizam i sigurnosna ponašanja. Zadatak ispitanika jest iskazati svoj stupanj slaganja s pojedinom tvrdnjom na skali procjena od 4 stupnja (0 - nimalo karakteristično ili istinito za mene; 4 - u potpunosti karakteristično ili istinito za mene). Ukupan rezultat formira se kao jednostavna linearna kombinacija rezultata pojedinih čestica na skali anksioznosti. Pritom, veći ukupni rezultat upućuje na izraženiju anksioznost.

Primjeri čestica: *Manje sam kompetentan od drugih; u glavi unaprijed isprobavam rečenice koje ću reći pred drugima; izbjegavam kontakt očima.*

## Postupak

Ispitivanje je provedeno grupno u sklopu fakultetske nastave sredinom zimskog semestra. Prije primjene upitnika studentima je objašnjenja svrha istraživanja te je naglašeno kako je istraživanje u potpunosti anonimno. Zamoljeni su za suradnju i iskrenost. Ispitivanje je u prosjeku trajalo 20 minuta. Svaki je upitnik imao zasebnu uputu.

#### 4. REZULTATI

U obradi rezultata prvo će biti prikazani osnovni statistički pokazatelji korištenih varijabli (asertivnosti, samopoštovanja i socijalne anksioznosti): aritmetička sredina ( $M$ ), standardna devijacija ( $SD$ ), najmanji i najveći rezultat, te podaci dobiveni testiranjem normaliteta distribucije Kolmogorov–Smirnovljevim testom.

*Tablica 1.* Prikaz deskriptivnih pokazatelja rezultata asertivnosti, socijalne anksioznosti i samopoštovanja na uzorcima studentica ( $N = 47$ ) i studenata ( $N=45$ ) te ukupnog uzorka ( $N=92$ )

|            | Skala                 | $N$ | $M$   | $SD$  | $Raspon$ | $d$  | $p$  |
|------------|-----------------------|-----|-------|-------|----------|------|------|
| studentice | Asertivnost           | 47  | 2.29  | 0.46  | 1.4-3.4  | 0.10 | >.05 |
|            | Socijalna anksioznost | 47  | 63.13 | 12.7  | 41-95    | 0.13 | >.05 |
|            | Samopoštovanje        | 47  | 36.38 | 5.28  | 20-45    | 0.09 | >.05 |
| studenti   | Asertivnost           | 45  | 2.22  | 0.37  | 1.4-3.2  | 0.08 | >.05 |
|            | Socijalna anksioznost | 45  | 63.11 | 14.38 | 37-101   | 0.14 | >.05 |
|            | Samopoštovanje        | 45  | 37.49 | 6.05  | 21-46    | 0.12 | >.05 |
| ukupno     | Asertivnost           | 92  | 61.13 | 12.7  | 36-100   | 0.07 | >.05 |
|            | Socijalna anksioznost | 92  | 63.11 | 13.5  | 37-101   | 0.12 | <.05 |
|            | Samopoštovanje        | 92  | 36.93 | 5.67  | 20-46    | 0.09 | >.05 |

Rezultati Kolmogorov-Smirnovljeva testa pokazuju da distribucija mjere asertivnosti, socijalne anksioznosti te samopoštovanja na uzorku studentica i studenata kao i mjera asertivnosti i samopoštovanja na ukupnom uzorku ne odstupa značajno od normalne krivulje na razini značajnosti od 5%, dok se mjere socijalne anksioznosti na ukupnom uzorku ispitanika statistički značajno razlikuje od normalne uz razinu rizika pogrešnog zaključivanja manje od 5% (Tablica 1). Pretpostavljamo da ovakvo odstupanje neće bitno utjecati na rezultate statističkih postupaka koji zahtijevaju normalitet distribucija. Naime, utvrđeno je da standardni postupci, koji zahtijevaju normalitet distribucija, daju neprihvatljive rezultate samo u slučaju kada podaci sugeriraju da su pretpostavke parametrijske statistike narušene u ekstremnom stupnju.

U drugim slučajevima, iako distribucije odstupaju od normalnih, ovi postupci daju prihvatljive rezultate (Aron i Aron, 1994; prema Erceg Jugović i Lauri Korajlija, 2012).

Nadalje, prvi problem ovog istraživanja bio je ispitati spolne razlike u asertivnosti, samopoštovanju i socijalnoj anksioznosti. Da bi se odgovorilo na postavljeni problem u obradi rezultata korišteni su t-testovi za nezavisne uzorke. Rezultati provedenih testova prikazani su u Tablici 2.

*Tablica 2.* Prikaz rezultata t - testova između studentica i studenata na skalama asertivnosti, socijalne anksioznosti i samopoštovanja (N=92)

| Skala                 | <i>t- vrijednost</i> | <i>df</i> | <i>p</i> |
|-----------------------|----------------------|-----------|----------|
| Asertivnost           | -0.756               | 90        | >.05     |
| Socijalna anksioznost | -0.006               | 90        | >.05     |
| Samopoštovanje        | 0.935                | 90        | >.05     |

Dobiveni rezultati pokazuju kako nema razlike u ispitivanim varijablama s obzirom na spol, odnosno, studentice i studenti se međusobno značajno ne razlikuju u asertivnosti, socijalnoj anksioznosti i samopoštovanju.

Drugi problem ovog istraživanja bio je ispitati povezanost asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću. Kako bi se utvrdilo postoje li statistički značajne povezanosti asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije utvrđeni na čitavom uzorku ispitanika (N=92), s obzirom da prethodno nisu utvrđene spolne razlike u mjerenim varijablama. Rezultati dobiveni koreliranjem svih varijabli prikazani su u Tablici 3.

*Tablica 3.* Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između asertivnosti, socijalne anksioznosti i samopoštovanja dobivenih na uzorku ispitanika (N=92)

|                       | Asertivnost |
|-----------------------|-------------|
| Socijalna anksioznost | 0.33*       |
| Samopoštovanje        | -0.40*      |

\*  $p < .05$ .

Potrebno je naglasiti da veći rezultat na upitniku asertivnosti ukazuje na veću neasertivnost te je zbog toga dobivena negativna korelacije u odnosu na samopoštovanje te pozitivna u odnosu na socijalnu anksioznost.

Iz navedene tablice može se vidjeti kako su dobivene korelacije umjerene veličine. Naime, pokazalo se da asertivniji sudionici istraživanja doživljavaju manju razinu socijalne anksioznosti te imaju veće samopoštovanje.

## 5. RASPRAVA

Osnovni cilj istraživanja bio je provjeriti odnos asertivnosti sa samopoštovanjem i socijalnom anksioznošću kod studentica i studenata.

Prvi problem provedenog istraživanja bio je ispitati spolne razlike u asertivnosti, samopoštovanju i socijalnoj anksioznosti odnosno ispitati razlikuju li se studentice i studenti Sveučilišta u Zadru u navedenim varijablama. Govoreći o asertivnosti, rezultati nisu pokazali postojanje statistički značajne razlike što je u skladu s rezultatima novijih istraživanja (npr. Karagoglu i sur., 2008; prema Sarkova i sur., 2013). Naime, smatra se da je sociokulturna promjena društva (obrazovanje kao i stil života) doprinijela porastu asertivnosti kod žena te izjednačavanju asertivnosti kod oba spola (Twenge, 2001). Nadalje, Marangunić (2002) smatra da iako su žene "hendikepirane" stereotipiziranjem spolnih uloga, ipak se te barijere sve više ruše poticanjem na androgenost, posjedovanjem maskulinih i femininih psiholoških karakteristika. Prema tome, osoba ima visoku izraženost maskulinih i femininih psiholoških osobina koje omogućavaju osobi veću fleksibilnost u ponašanju, čineći je spremnijom i otpornijom na zahtjeve okoline. Rezultati istraživanja autora Sindik, Rendulić i Sindik (2012) također pokazuju da nema spolnih razlika među djecom u zastupljenosti asertivnih oblika ponašanja. Nadalje, istraživanja pokazuju da postoji razlika obzirom na spol, ali najčešće, u nekim aspektima asertivnosti. Muškarci su asertivniji u iznošenju mišljenja, suprostavljanju autoritetu a žene u izražavanju emocija i davanju komplimenata (Hollandsworth i Wall, 1977).

Nadalje, što se tiče socijalne anksioznosti, ovim istraživanjem nije dobiveno da se studentice i studenti značajno razlikuju u razini socijalne anksioznosti. Sukladno dobivenim rezultatima i drugi istraživači primjerice, Essau, Conradt i Petermann (1999; prema Berbstein, Bernat, Davis i Layne, 2008) u svom istraživanju također ukazuju na podjednaku razinu socijalne anksioznosti kod muškaraca i žena. Smatra se da je nepostojanje razlika rezultat maturacija. Točnije, Ranta (2008) navodi kako su mladići u dobi od 14-15 godine osjetljiviji na nastanak/porast socijalne anksioznosti, a s obzirom da su djevojke u toj dobi već dostigle određen stupanj sazrijevanja, a mladići tek ulaze u njega, promjene oblika tijela koje povremeno pobuđuju i osjećaje

srama i neugodnosti su u toj dobi izraženije kod mladića. Ti osjećaji srama i neugodnosti mogu pospješiti javljanje, održavanje ili čak pojačavanje socijalne anksioznosti kod mladića što vodi “izjednačavanju” rezultata na skalama anksioznosti kod adolescenata i adolescentica.

Također, ovim istraživanjem nije utvrđena ni značajna razlika u samopoštovanju s obzirom na spol. Proučavajući razlike u samopoštovanju kod dvaju spolova, može se ustanoviti da istraživači dolaze u osnovi, do dvije vrste rezultata. Prva skupina rezultata izvještava u prilog postojanja razlika u korist boljih, viših vrijednosti samopoštovanja kod muških ispitanika. Drugu skupinu rezultata karakterizira zaključak da nema razlika u samopoštovanju obzirom na spol (Mirolović Vlah, 2005). Autori Larsen i Buss (2007) navode kako spolne razlike u razini samopoštovanja imaju svoj vrhunac tijekom dobi od 15 do 18 godina, no ta se razlika s dobi smanjuje pa i nestaje, a prosječna dob sudionika ovog istraživanja iznosi 22 godine. Također, u skladu s dobivenim, Zuckerman (1985, prema Sindik i sur., 2010) navodi kako muškarci i žene imaju podjednake rezultate na skali općeg samopoštovanja.

Nadalje, u skladu s očekivanim pretpostavkama u okviru drugog problema, pokazalo se da sudionici koji posjeduju višu razinu asertivnosti ujedno posjeduju i više samopoštovanje te su rezultati provedenog istraživanja u skladu sa prethodnim istraživanjima koja su se bavila navedenom tematikom (Menard i Offman, 2009; Shinna i sur., 2005; prema Alinčić, 2013). Dobivena povezanost se objašnjava karakteristikama koje posjeduju asertivni pojedinci kao što su otvorenost, direktno suočavanje sa situacijama koje od njih traže da se izbore za svoja prava, ali pri tome oni posjeduju i pozitivan pogled na vlastite vještine što doprinosi višem samopoštovanju (Ledenko, 2000). S druge strane, osobe s niskim samopoštovanjem sumnjaju u vlastitu kompetenciju u brojnim područjima, pa su onda u njih težnje za samouzdizanjem zatomljene zbog sumnje da se vlastiti pozitivni identitet neće moći održati. Nadalje, osobe koje imaju više povjerenja u vlastite kompetencije, stvarat će i veća očekivanja uspjeha te će, uslijed toga, biti motiviraniji, ulagati veće napore te biti ustrajni u nastojanjima za dostizanje željenih ciljeva (Bandura, Reese i Adams, 1982,

Aspinwall i Taylor, 1992, Abel, 1996; prema Tadić, 2005). Općenito se pretpostavlja da ako se netko ponaša na asertivan način onda će on i postati više asertivan što će se reflektirati na način kako pojedinac doživljava sebe. Tako Bem (1967; prema Stewart i Lewis, 1986) u svojoj teoriji samopercepcije smatra da osoba razvija, održava i mijenja koncept samopoimanja sukladno sa načinom na koji sebe promatra u akciji. Sukladno tome, Ledenko (2000) također navodi da ako osoba djeluje asertivno, uskoro će misliti o sebi kao o asertivnom pojedincu što može dovesti do generalnog poboljšanja samopoimanja osobe. U skladu s navedenim, osobe višeg samopoštovanja općenito sebe smatraju sposobnima te očekuju da će biti uspješne, za razliku od osoba nižeg samopoštovanja koje, čak i u slučajevima kada smatraju da su sposobne, očekuju neuspjeh (Dutton i Brown, 1997; prema Tadić, 2005). Sukladno tome, Zarevski i Mamula (1998) navode da se asertivno ponašanje javlja češće kada se očekuje pozitivan ishod asertivnog ponašanja te smatraju kako je temeljni problem neasertivnih osoba upravo to što oni ne očekuju pozitivan ishod asertivnog ponašanja. Dutton i Brown (1997; prema Tadić, 2005) nadalje smatraju da osobe višeg samopoštovanja neuspjeh ne izjednačavaju sa nesposobnošću, već ga atribuiraju drugim uzrocima, kojima štite osjećaje vlastite vrijednosti tako da se ni ne osjećaju loše kada dožive neuspjeh odnosno ne povezuju ga sa vrijednošću sebe kao osobe, dok neasertivna osoba neuspjeh može doživjeti kao vlastitu nesposobnost što za posljedicu može imati i nisko samopoštovanje. Nadalje, već spomenuti uzroci neasertivnog ponašanja (nerazvijene ili slabo razvijene socijalne vještine, naučeni sistem pogrešnog mišljenja i preplavljenost osobe iracionalnim strahovima od odbacivanja, nekompetentnosti i kontrole) mogu biti praćeni nižim samopoštovanjem (Milenković i Hadži-Pešić, 2006) dok više samopoštovanje čini pojedinca sklonijim korištenju boljih i primjerenijih samoregulacijskih strategija (Baumeister i sur., 2003; prema Tadić, 2005). Pa se tako pokazalo da asertivnije osobe u odnosu na pasivne i agresivne imaju pozitivnije razvijeniju sliku o sebi i da se znaju bolje izboriti za svoja prava (Svetić, 2000). Sukladno tome neasertivna osoba se ne osjeća dobro, međutim vjeruje da ne može odgovoriti na asertivan način, što potom dovodi do osjećaja osobne nekompetentnosti i do slabljenja samopoštovanja (Ledenko, 2000). Također

Milenković i Hadži-Pešić (2006) ističu da je asertivnost veoma važna karakteristika ponašanja svakog čovjeka te ponašanje koje nije asertivno može vrlo lako dovesti do nedostatka samopouzdanja i osjećanja manje vrijednosti. Osim toga, prema teoriji samoučinkovitosti (Bandura, 1989; prema Vasta, Haith i Miller, 1997) kada osoba očekuje neuspjeh, vjerojatno je da će ulagati manje napora u ostvarenje zadanih ciljeva jer obično ne vidi smisao ulaganja truda u nešto što unaprijed smatra za nju neostvarivim. Nadalje, Baumeister, Hutton i Tice (1989; prema Tadić, 2005) su uočili da pojedinci niskog samopoštovanja općenito teže zaštititi sliku o sebi od negativnih posljedica neuspjeha te pokazuju tendenciju korištenja različitih bihevioralnih strategija usmjerenih na minimaliziranje mogućnosti doživljaja neuspjeha, drugim riječima nastoje birati situacije i ciljeve koji ne predstavljaju veće izazove i imaju veću vjerojatnost realizacije što će se odraziti i u njihovoj neasertivnosti. Brown, Collins i Schmidt (1988; prema Tadić, 2005) smatraju da sve osobe imaju snažnu želju za uzdizanjem osjećaja vlastite vrijednosti, samo što nisko samopoštovanje čini osobu suzdržanijom pri pokušajima ostvarivanja tog cilja zbog brige o obrani pozitivne slike o sebi dok je upravo jedan od uzroka neasertivnog ponašanja izbjegavanje neugodnosti i strah od odbacivanja. Miljković i Rijavec (1996) navode da osobe niskog samopoštovanja vole sigurnost i poznate situacije, izbjegavaju zahtjevnije ciljeve i na taj način odražavaju nisko samopoštovanje. U komunikaciji nisu direktne, ne žele otvoreno reći što misle i osjećaju jer su nesigurne u svoje misli i osjećaje te se boje reakcije drugih. Sve u svemu, dosadašnja istraživanja konzistentno ukazuju na pozitivne veze asertivnosti i samopoštovanja (Menard i Offman, 2009; Shina i sur., 2005; prema Alinčić, 2013).

Nadalje, dobiveni rezultati su pokazali da visoke razine asertivnosti prate niske razine socijalne anksioznosti. Dobiveni rezultati su u skladu s prijašnjim istraživanjima (Alinčić, 2013; Moore i sur., 2007). Naime, afektivno i spoznajno, asertivni ljudi su sposobni izražavati i reagirati na pozitivne i negativne emocije bez straha ili agresije (Gladding, 1988; prema Moore i sur., 2007). S obzirom na činjenicu da asertivnost predstavlja multidimenzionalni konstrukt, koji uključuje bihevioralnu,

osobnu, situacijsku i kulturalnu dimenziju, dobivena povezanost asertivnosti i socijalne anksioznosti se može objasniti dovođenjem u vezu socijalne anksioznosti preventivno sa bihevioralnom i situacijskom dimenzijom asertivnosti (prema Alinčić, 2013). Niska razina socijalne anksioznosti se dovodi u vezu sa visokom razinom asertivnosti vjerojatno uslijed činjenice da se oba konstrukta odnose primarno na domenu interpersonalnog funkcioniranja. Spurr i Stopa (2002; prema Juretić, 2008) smatraju da je osnovno obilježje procesa koji prethode i onih koji slijede nakon uključivanja osobe u određenu socijalnu situaciju negativističko razmišljanje koje se odnosi na opširno razmišljanje o budućim ponašanjima ili o stvarnim ili zamišljenim prošlim ponašanjima što također može dovesti i do neasertivnog ponašanja. Naime, jedan od uzroka neasertivnog ponašanja prema Milenković i Hadži-Pešić (2006) je upravo naučeni sistem pogrešnog mišljenja kao i preplavljenost osobe iracionalnim strahovima od odbacivanja, nekompetentnosti. Slično su Wilson i Rapee (2005; prema Juretić, 2008) svojim istraživanjem pokazali da je socijalna anksioznost povezana s vjerovanjem da će neugodni socijalni događaji rezultirati negativnom procjenom od strane drugih. Nadalje, Cumming i Rapee (2010; prema Juretić i Živčić-Bećirević, 2013) ističu da se socijalno anksiozne osobe koriste samozaštitnom komunikacijskom strategijom, manje se emocionalno izražavaju i manje su asertivne, sklone su izbjegavanju konflikata i imaju teškoće u izražavanju svojih potreba. Strongman (1995; prema Milković, 2002) smatra da je nesigurnost osnovni dio anksioznosti odnosno ono po čemu se anksioznost razlikuje od ostalih emocija je nesigurnost koju bi akciju osoba trebala poduzeti u određenoj problemnoj situaciji što također može rezultirati i neugodom dok Calhoun i Accella (1990) definiraju neasertivno ponašanje kao ponašanja koja dovode do izbjegavanja neugodnosti. Socijalno anksiozna osoba ima snažnu želju ostaviti dobar dojam na druge ljude, ali istovremeno je zabrinuta hoće li u tome uspjeti (Clark i Wells, 1995; Heimberg, Liebowitz, Hope i Scheneier, 199; prema Juretić i Živčić-Bećirević, 2013) što se očituje i u neasertivnom djelovanju. Prema Mosovitchu (2008; Juretić i Živčić-Bećirević, 2013) socijalno su anksiozne osobe u osnovi zabrinute zbog vlastitih osobina koje smatraju nedovoljno dobrim ili su suprotne percipiranim socijalnim očekivanjima i normama. Vjeruju da,

ako ljudi koji ih okružuju prepoznaju te osobine, može doći do negativne procjene, odbijanja, osramoćivanja ili gubitka socijalnog statusa. Ledenko (2000) prepoznaje upravo strah od odbacivanja kao jedan od uzroka neasertivnog ponašanja. Prema Rodebaugnu (2009; prema Juretić i Živčić-Bećirević, 2013) predviđanja mogućeg odbijanja mogu dovesti do pokušaja skrivanja pravog ja i izbjegavanja socijalnih pogrešaka koje bi mogle potaknuti proučavanje i negativnu procjenu. Takva negativna pristranost u samoprocjeni dovodi do toga da socijalno anksiozna osoba pokušava prikriti određene aspekte sebe zbog čega izbjegava teme i ponašanja za koja vjeruje da bi mogle rezultirati privlačenjem pažnje, neodobravanjem ili odbijanjem. Ta strategija, nerijetko, uključuje potiskivanje vlastite emocionalne reakcije i emocionalnih iskustava, posebice onih vrlo intenzivnih zbog osnovnog cilja kojem teže socijalno anksiozne osobe: izbjegavanje odbijanja i održavanje nekog stupnja povezanosti s drugim pod svaku cijenu (Kashdan, Volkmann, Breen i Han, 2007; prema Juretić i Živčić-Bećirević, 2013). Dakle, iz svega možemo donijeti zaključak da je asertivnost važna za pozitivan self-koncept, različite vještine komunikacije, zadovoljavajuće interpersonalne odnose i igra veliku ulogu u redukciji anksioznosti. Nadalje, pri interpretaciji dobivenih rezultata važno je istaknuti i određena ograničenja ovog istraživanja koje je provedeno na prigodno odabranom uzorku studentica i studenata kao i da provedeno istraživanje nema dokaznu snagu pri izvođenju uzročno-posljedičnih zaključaka. Nadalje, buduća bi istraživanja mogla ispitati kako dob utječe na ispitane varijable, jer može imati utjecaj na asertivnost, socijalnu anksioznost kao i samopoštovanje.

## 6. ZAKLJUČCI

1. Rezultati istraživanja pokazuju da ne postoji razlika u asertivnosti, samopoštovanju i socijalnoj anksioznosti između studentica i studenata.
2. Dobiveni rezultati pokazuju da asertivniji pojedinci iskazuju više razine samopoštovanja te manje razine socijalne anksioznosti.

## 7. LITERATURA

- Alinčić, M. (2013). Osobine ličnosti i asertivnosti kao prediktori samopoštovanja i socijalne anksioznosti. *Primjenjena psihologija*, 6(2), 139-154.
- Bernstein, G. A., Bernat, D. H., Davis, A. A. i Layne, A. E. (2008). Symptom presentation and classroom functioning in a nonclinical sample of children with social phobia. *Depression and Anxiety*, 25(9), 752-760.
- Burušić, J. (2007). *Samopredstavljajanje: taktike i stilovi*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Calhoun, J. F. i Accella, J.R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. New York: McGraw Hill.
- Ćubela Adorić, V. (2003). Svijest o sebi i drugima kod socijalne anksioznosti i samomotrenja: Prilog validaciji upitnika socijalne svijesti *Suvremena psihologija*, 6(2), 23-248.
- DeVito, J. (1989). *The interpersonal communications book*. New York: Harper and Row.
- Dinçyurek, S., Çglar, M. i Silmana, S. (2009). Determination of the locus of control and level of assertiveness of the students studying in the TRNC in terms of different variables. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 1, 12-22.
- Erceg Jugović, I. i Lauri Korajlija, A. (2012). Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom. *Psihologijske teme* 21(2), 299-316.
- Filipović, A. (2002). *Samopoštovanje i percepcija kompetentnosti darovite djece*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Hollander, E. i Simeon, D. (2006). *Anksiozni poremećaji*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hollandsworth, J.G. i Wall Kathleen, E. (1977). *Sex differences in assertive behavior: An empirical investigation*, preuzeto s <http://psycnet.apa.org/journals/psp/24/3/217/3>
- Juretić, J. (2008). Socijalna i ispitna anksioznost te percepcija samoefikasnosti kao prediktori ishoda ispitne situacije. *Psihologijske teme*, 17(1), 15-36.
- Juretić, J. i Živčić-Brećirević, I. (2013). Uloga socijalne anksioznosti, samootvaranja i doživljaja pozitivnih emocija u objašnjenju kvalitete prijateljskih odnosa kod studenata. *Psihologijske teme*, 1, 51-68.

- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2007). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Ledenko, M. (2000). *Odnos depresivnosti, asertivnosti i percepcije socijalne podrške kod djece*. Neobjavljen diplomski rad. Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Košutić, Ž., Dukanac, V., Bradić, Z., Mitković, M., Mandić-Maravić, V., Pejić, M., Mitić, M., Peulić, A., Raković, I., i Lecić-Toševski D. (2012). Asertivnost kod adolescenata s anksioznim poremećajima - povezanost sa dimenzijama ličnosti, socijalnom zrelošću i sociodemografskim karakteristikama. *Psihijatrija danas*, 1, 47-59.
- Krnetić, I. (2008). *Priručnik za asertivni trening*. Banja Luka.
- Sarkova, M., Bacikova - Sleskova, M., Orosova, O., Greckova, A.M., Katreniakova, Z., i Jitse, W. (2013). The associations between assertiveness, psychological well-being and self-esteem in adolescents. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(1), 147-154.
- Sindik, J., Vukosav, J., Frančević, D. i Šimunović, I. (2010). *Spolne razlike u zastupljenosti čimbenika povezanih s poticanjem samopoštovanja predškolske djece*, preuzeto s <http://www.scribd.com/mobile/doc/152617925?width=8000>.
- Sindik, Z., Rendulić, D. i Sindik, J. (2012). *Spolne i dobne razlike u asertivnim i nepoželjnim oblicima ponašanja kod predškolske djece*, preuzeto s <http://bib.irb.hr/prikazi-rad?lang=en&rad=607409>
- Stangier, U., Clark, D., i Ehlers, A. (2009). *Socijalna fobija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Stewart, C. i Lewis, W. A. (1986). Effects of Assertiveness Training on the Self-Esteem of Black High School Students. *Journal of counseling and development*, 64(10), 638-641.
- Svetić, A. (2000). *Ispitivanje odnosa asertivnosti, ispitne anksioznosti i školskog uspjeha kod djece osnovnoškolske dobi*. Neobjavljen diplomski rad. Zadar: Odsjek za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Maccoby, E. E. (1992). The Role of Parents the Socialization of Children. *Developmental Psychology*, 28(6), 1006-1017.
- Marangunić, N. (2002). *Evaluacija upitnika sramežljivosti i asertivnosti USA - r*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

- Milković, M. (2002). *Anksioznost, stres i samopoštovanje kod adolescenata*. Neobjavljen diplomski rad. Zadar: Odsjek za psihologiju Sveučilišta u Zadru.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (1996). *Razgovori sa zrcalom*. Zagreb: Psihologija samopouzdanja.
- Milenković, A. i Hadži - Pešić, M. (2006). Povezanost vaspitanih stilova roditeljstva, ekstraverzije - introverzije i asertivnosti. *Godišnjak za psihologiju*, 4, 89-108.
- Mirjanić, L. i Milas, G. (2009). Uloga samopoštovanja u održavanju subjektivne dobrobiti u primjeni strategija suočavanja sa stresom. *Društvena istraživanja*, 20(3) 711-727.
- Mirolović Vlah, N. (2005). Spolne razlike u vrijednostima osobnog identiteta i stavovima o obrascima ponašanja u socijalnim sukobima. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 41(2), 37-48.
- Moore, A. K, Hudson, E. E i Smith, F. B (2007). *The relationship between assertiveness and social anxiety in college students*, preuzeto s <http://www.kon.org/urc/v6/moore>.
- Novković, G. (2003). *Odrednice provođenja dijete kod adolescentica*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Ranta, K. (2008). *Social Phobia among Finnish Adolescents: assessment, epidemiology, comorbidity and correlates*. University of Tampere. Academic Dissertation.
- Tadić, M. (2005). *Moderatorski i medijacijski utjecaj samopoštovanja na odnos temeljnih crta ličnosti i neverbalnih socijalnih vještina*. Diplomski rad. Zagreb: Odsjek za psihologiju, Hrvatski Studiji.
- Tovilović, S. (2005). Asertivni trening: efekti tretmana, održivost promena i udeo terapeuta u terapijskom ishodu. *Psihologija*, 38, 35-54.
- Twenge, J. (2001). *Changes in women's assertiveness in response to status and roles: A cross - temporal meta - analysis, 1931 - 1993*, preuzeto s <http://psycnet.apa.org/journals/psp/81/1/33>
- Vagos, P. i Pereira, A. (2010). A proposal for evaluating cognition in assertiveness. *Psychological Assessment*, 22, 657-665.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, A. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada

Slap.

Viswanatham, K. i Shaima, S. (2013). Subjective Well-being in High Assertive Women. *Managers ASCI Journal of Management*, 43(1), 29-38.

Vulić-Prtorić, A. (2004). *Priručnik za skalu strahova i anksioznosti za djecu i adolescente*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Willis, L. i Daisley, J. (1995). *The assertive trainer*. London: McGraw Hill Book Company.

Wolpe, J. (1990). *The practice of behavior therapy*. New York: Pergamon Press.

Zarevski, P. i Mamula, M. (1998). *Pobijedite sramežljivost: a djecu cijepite protiv nje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Živčić - Bećirević, I. (1996). Konstrukcija skale samoprocjene asertivnog ponašanja djece. Rijeka: *Godišnjak Zavoda za psihologiju*, 4-5, 85-90.

Žužul, M., Vukoslav, Ž., Tadinac, M. (1985). Neke karakteristike CSES skale za ispitivanje asertivnosti. *Primjenjena psihologija*, 3, 280-284.