

I. gimnazija v Celju
Kajuhova 2
3000 Celje

ČUSTVENI ODZIV DIJAKOV NA OCENE

Raziskovalna naloga

Avtorici:

Iza Herman, 1. c
Eva Vidak, 1. c

Mentorica:

Ana Šepetavc, prof. slovenščine
in geografije

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2009

Kazalo

Kazalo.....	2
Kazalo slik.....	3
Kazalo grafov.....	4
Kazalo grafov.....	4
1 ZAHVALE.....	5
2 POVZETEK.....	6
3 UVOD.....	7
3.1 Cilji.....	7
3.2 Hipoteza.....	7
3.3 Raziskovalne metode.....	8
4 OSREDNJI DEL.....	9
4.1 Čustva.....	9
4.1.1 Veselje, sreča.....	10
4.1.2 Zadovoljstvo.....	10
4.1.3 Ponos.....	11
4.1.4 Žalost.....	12
4.1.5 Razočaranje.....	13
4.1.6 Strah.....	14
4.1.7 Jeza.....	16
4.1.8 Zavist.....	17
4.2 Potek raziskovalnega dela.....	19
4.3 Predstavitev rezultatov.....	20
4.3.1 Katera ocena je zate slaba oziroma si z njo nezadovoljen/a?.....	20
4.3.2 Katera ocena je zate dobra oziroma si z njo zadovoljen/zadovoljna?.....	21
4.3.3 Kakšen je tvoj čustveni odziv na oceno, s katero si nezadovoljen/a?.....	22
4.3.4 Kakšen je tvoj čustveni odziv na oceno, s katero si zadovoljen/a?.....	23
4.3.5 Ali svoj čustveni odziv pokažeš navzven ali ga zadržuješ v sebi?.....	24
4.3.6 Ali misliš, da je čustveni odziv močnejši v nižjih letnikih, ko se še privajaš na srednješolski nivo?.....	25
4.3.7 Kako si ti razlagaš čustveni odziv?.....	26
4.3.8 Ali meniš, da na tvoj odnos do predmeta vpliva tvoje zadovoljstvo z ocenami?....	27
4.3.9 Komu pripisuješ zasluge za ocene, s katerimi si zadovoljen/a?.....	28
4.3.10 Komu pripisuješ krivdo za ocene, s katerimi si nezadovoljen/a?.....	29
4.3.11 Ali si se v 1. letniku močnejše odzival/a na ocene kot zdaj?.....	30
5 SKLEPI.....	31
6 VIRI.....	32
7 LITERATURA.....	33
8 PRILOGE.....	34
8.1 Anketni vprašalnik.....	34
8.2 Intervju.....	38

Kazalo slik

Slika 1: Čustva	9
Slika 2: Veselje, sreča	10
Slika 3: Zadovoljstvo ob preplezani gori	11
Slika 4: Zadovoljstvo ob cigareti	11
Slika 5: Ponosen človek	11
Slika 6: Kip svobode, kot simbol ponosa	12
Slika 7: Obraz žalosti	12
Slika 8: Žalosten otrok	13
Slika 9: Razočaranje	13
Slika 10: Depresija	14
Slika 11: Strah	14
Slika 12: Slika Krik	15
Slika 13: Fobija, izjemen strah	15
Slika 14: Jeza	16
Slika 15: Jezen človek	16
Slika 16: Jezen obraz	17
Slika 17: Izražanje jeze	17
Slika 18: Zavist	18
Slika 19: Zavist v družini	18
Slika 20: Rezultat pretirane zavisti	18

Kazalo grafov

Grafikon 1: 1. letnik	20
Grafikon 2: 4. letnik	20
Grafikon 3: 1. letnik	21
Grafikon 4: 4. letnik	21
Grafikon 5: 1. letnik	22
Grafikon 6: 4. letnik	22
Grafikon 7: 1. letnik	23
Grafikon 8: 4. letnik	23
Grafikon 9: 1. letnik	24
Grafikon 10: 4. letnik	24
Grafikon 11: 1. letnik	25
Grafikon 12: 4. letnik	25
Grafikon 13: 1. letnik	26
Grafikon 14: 4. letnik	26
Grafikon 15: 1. letnik	27
Grafikon 16: 4. letnik	27
Grafikon 17: 1. letnik	28
Grafikon 18: 4. letnik	28
Grafikon 19: 1. letnik	29
Grafikon 20: 4. letnik	29
Grafikon 21: 4. letnik	30

1 ZAHVALE

Ker je raziskovanje zelo naporno delo, sva imeli pri tem pomoč. Predvsem nama je pomagala najina mentorica ga. prof. Ana Šepetavc, ki se ji zahvaljujemo za to, da je verjela v naju in naju spodbujala, ko sva že mislili odnehati.

Posebna zahvala pa velja tudi šolski psihologinji, ge. prof. Lei Gornjak, ki si je prijazno vzela čas in nama odgovorila na vprašanja, ki so se nama porodila med raziskovanjem.

2 POVZETEK

Temo najine raziskovalne naloge sva izbrali, ker naju je zanimalo, kako se najini vrstniki čustveno odzivajo na šolsko ocenjevanje, pri tem pa sva si postavili vprašanje, ali obstaja kakšna razlika v čustvenem odzivanju dijakov 1. ter zaključnega, 4. letnika.

Raziskovanje sva začeli s pregledovanjem literature in ostalih virov, s čimer sva izboljšali najino poznavanje čustev in bioloških pojavov, ki jih spremljajo.

S pomočjo anketnega vprašalnika sva preverili mišljenje vrstnikov ter maturantov in ga predstavili v grafični obliki. Pri praktičnem delu nisva naleteli na nobene težave, saj so anketiranci najino anketo vzeli resno, posledično pa so tudi rezultati verodostojni. Nekaj težav sva imeli le pri teoretičnem delu, saj so bili nekateri pisni viri težko dostopni.

Preko raziskovanja sva razširili svoja obzorja in izoblikovali lastno mišljenje o čustvih in njihovem vplivu na naš vsakdan. Hipotezo sva potrdili in tako potešili najino željo po novih spoznanjih. Večina rezultatov je bila takšnih, kot sva jih pričakovali. Presenetilo naju je le, da ni bilo izrazitih razlik med spoloma.

3 UVOD

3.1 Cilji

Svoje raziskovanje sva začeli z idejo, da bi preverili čustveni odziv dijakov na rezultate pisnih in ustnih preverjanj znanja. Kot cilj sva si zadali, da bi preverili raznolikost tega odziva v različnih obdobjih srednje šole, pri čemer sva se osredotočili na 1. in 4. letnik. Ker se ljudje v različnih starostnih obdobjih različno odzivajo na dogodke, sva si kot cilj zastavili, da bi ugotovili, ali se prvošolci močneje čustveno odzivajo kot četrtošolci. Dijaki prvega letnika so namreč ob prihodu na srednjo šolo še vedno navajeni osnovnošolskega nivoja, medtem ko so dijaki četrtega letnika na srednješolski nivo že privajeni. Tako sva predvidevali, da so prvošolci pogosteje razočarani nad ocenami, ki jih dobijo, kot četrtošolci. Od našega zadovoljstva glede določenega dogodka je odvisno, kako bodo naši možgani reagirali, od te reakcije pa je odvisno, katero čustvo občutimo. Najin cilj je bil, da ugotoviva, katera čustva so najpogosteje prisotna, ko dijak dobi oceno, s katero ni zadovoljen in katera čustva so najpogostejša ob prejemu ocene, s katero je dijak zadovoljen.

3.2 Hipoteza

Osnovna šola je osnovna in obvezna stopnja izobrazbe, srednja šola pa nadaljevanje osnovnošolskega programa. Gimnazija je srednja šola z zahtevnejšo vsebino in večjo željo dijakov po dokazovanju, nadaljevanju odličnega uspeha, ki ga učenec iz osnovne šole ponavadi prinese na novo šolo. To naj bi bilo na I. gimnaziji v Celju še posebej opazno, saj so v 1. letnik vpisani dijaki, ki so bili v osnovni šoli zelo uspešni in zato pogosto težje prenašajo morebitne začetne neuspehe. Zato sva si kot delovno hipotezo zastavili trditev, da se dijaki 1. letnika, ki se ravnokar soočajo s preходом iz osnovnošolskega na srednješolski nivo, močneje čustveno odzivajo od dijakov, ki zaključujejo program gimnazije, predvsem ob prejemu ocene, s katero niso zadovoljni. Njihov čustveni odziv je močnejši tudi, ko dobijo zadovoljive ocene. Ker se večina dijakov uči po istem sistemu, kot so se učili v osnovni šoli, ta način pa na gimnaziji ne deluje več, se pogosto lahko pripetijo spodrsaljaji, na katere se eni manj, drugi pa bolj čustveno odzovejo. Predvidevava, da bodo dijaki mnenja, da je čustveni odziv močnejši v 1. letniku in delno še v 2. letniku srednje šole ter da v kasnejših letnikih čustveni odziv vidno upade, saj so dijaki takrat že navajeni na spremenljivost ocen, ki jih prinaša srednješolski nivo.

3.3 Raziskovalne metode

Že pred izborom raziskovalnih metod sva preučili najin raziskovalni problem s pregledom obstoječe knjižne literature, internetnih virov, člankov in raziskovalnih del, povezanih z najino temo. Odločili sva se, da bova najino hipotezo poskušali potrditi s pomočjo anketiranja. Ankete sva razdelili med dijake 1. letnika in dijake 4. letnika I. gimnazije v Celju. Ker je po najinem mnenju primerjava možna zgolj v okviru istega gimnazijskega programa, sva se odločili, da bosta anketo reševala po dva razreda 1. letnika splošne gimnazije ter dva 4. letnika splošne gimnazije, in sicer eden z drugim tujim jezikom francoščino in eden z drugim tujim jezikom nemščino. Poleg splošnega gimnazijskega programa sva se odločili v anketo vključiti tudi 1. in 4. letnik klasičnega programa gimnazije ter 1. in 4. letnik športnega programa gimnazije. Ker želiva izvedeti tudi psihološko stališče glede obravnavane teme, sva opravili intervju s šolsko psihologinjo.

4 OSREDNJI DEL

Za uspeh je pomembno več kot le akademska inteligenca oziroma IQ. Poleg matematičnih, jezikovnih in logičnih sposobnosti našteje Daniel Goleman v svoji knjigi Čustvena inteligenca še pet kriterijev čustvene inteligence. »Ti kriteriji so: poznavanje svojih čustev, obvladovanje čustev, motiviranje samega sebe, prepoznavanje čustev v drugih in sposobnost odnosov.« (Frances Wilks, 2001, str. 11, 12)

4.1 Čustva

SSKJ razlaga čustva kot »duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem« (SSKJ, 1970, str. 323). Čustvo je stanje človeka, s katerim se odziva na določene dražljaje iz okolja. »Čustveno odzivanje na dražljaje je lastnost vseh sesalcev in se stopnjuje z njihovo razvitostjo.« (Viljem Ščuka, 2007, str. 100) Navadno se čustva sproščajo kot odziv na dražljaje, ki so za nas pomembni oziroma vplivajo na naše nadaljnje odločitve. Zaznava je lahko notranja ali zunanja, lahko pa tudi nekaj v nas samih sproži čustvo, na primer kakšna potlačena travma. Čustva se izražajo neposredno in posredno. Kažejo se tudi v obrazni in telesni mimiki ter z nekaterimi biološkimi znaki. Čustva lahko zadržimo zase ali pa jih pokažemo navzven. Kako bomo izrazili čustva, je povezano tudi z okoliščinami, vplivom vzgoje, s tem, katero čustvo občutimo in še z mnogimi zunanjimi in notranjimi dejavniki, kot sta naše mišljenje in odnos do čustev. V osnovi delimo čustva na dve skupini, in sicer na pozitivna in negativna čustva. Pozitivna čustva navadno sprožijo dražljaji, ki nas zadovoljijo, negativna čustva pa nepričakovani in za nas nezadovoljivi dražljaji. »Med pozitivna čustva prištevamo na primer zadovoljstvo, srečo, veselje, ponos, med negativna pa jezo, žalost, razočaranje, strah, zavist.« (Frances Wilks, 2001, str. 26)



Slika 1: Čustva¹

¹ Vir: <http://www.cyh.com/HealthTopics/library/feeling-1.jpg> (9. 1. 2009)

4.1.1 Veselje, sreča

Veselje in sreča sta zelo podobni oziroma skoraj enaki čustvi, zato ju bova predstavili združeno. SSKJ opredeljuje srečo kot »razmeroma trajno stanje velikega duševnega ugodja« (SSKJ, 1970, str. 898), veselje pa kot »stanje prijetne vznemirjenosti, ki se izraža v smehu, petju, živahnosti« (SSKJ, 1970, str. 413). Pri teh dveh čustvih se poveča dejavnost v možganskem centru, ki zavira negativna čustva. »Ta del možganov z vso razpoložljivo energijo zatira tista čustva, zaradi katerih se porajajo zaskrbljujoče misli.« (Valentina Kočever, Janja Brilej, Tatjana Krašovec, 2000, str. 12) Navzven ni očitnih fizioloških sprememb, razen umirjenosti, zaradi katere si lahko telo opomore od razgretih čustev. Takšno stanje omogoča telesu umirjenost, pripravljenost in zagnanost za delo ter predstavlja spodbudo za dosego več ciljev. »Kadar smo veseli oziroma srečni, držimo obraz in glavo visoko.« (Valentina Kočever, Janja Brilej, Tatjana Krašovec, 2000, str. 19)



Slika 2: Veselje, sreča²

4.1.2 Zadovoljstvo

Zadovoljstvo je občutek človeka, ki ga doživlja ob dosežku nekega cilja oziroma ko izpolni svojo željo. SSKJ pravi, da ima zadovoljstvo dva pomena in lahko predstavlja »stanje zadovoljnega človeka ali pozitiven, odobravajoč odnos do koga, česa« (SSKJ, 1970, str. 631). To čustvo opredeljujemo tudi kot stanje človeka, ko ne občuti telesne bolečine in praznine v duši.

Sreča je stanje intenzivnega zadovoljstva.

² Vir: http://karenknowler.typepad.com/living_in_the_raw/images/happy_girl_jumping_1.jpg (16.1.2009)



Slika 3: Zadovoljstvo ob preplezani gori³

Včasih so verjeli, da je zadovoljstvo dar boga, medtem ko naj bi bolečina pripadala hudiču.



Slika 4: Zadovoljstvo ob cigareti⁴

4.1.3 Ponos

»Ponos lahko pride tudi po padcu – pripomore pa k temu, da sporočilo, ki ga padec prinaša, manj spremeni življenje. Diogenes Small« (Frances Wilks, 2001, str. 197)



Slika 5: Ponosen človek⁵

³ Vir: <http://www.alpikor.org/wp-content/uploads/2007/06/zadovoljstvo.jpg> (13. 3. 2009)

⁴ Vir: <http://medawarcorner.files.wordpress.com/2008/08/pleasure.jpg> (13. 3. 2009)

⁵ Vir: <http://thesituationist.files.wordpress.com/2007/06/proud-native-american.jpg> (23. 1. 2009)

SSKJ pravi, da je ponos »občutek velike etične, moralne vrednosti« (SSKJ, 1970, str. 816) Ponos je čustvo, ki odseva spoštovanje ali veselje, lahko pa tudi samospoštovanje, ki pa lahko pripelje tudi do samovšečnosti, egoizma in domišljavosti. »Občutimo ga kot neko notranjo napihnjenost, nekateri celo rast.« (Frances Wilks, 2001, str. 198) Pripomore k boljšemu počutju, vseeno pa se lahko počutimo osamljeni ali zdolgočaseni, saj lahko dobimo občutek, da smo dosegli vrh gore in nimamo več novih, višjih ciljev. Da pridobimo ponos ali pa si ga pridobimo nazaj, če smo ga izgubili, obstaja več možnosti: identifikacija z nečim, kar obožujemo, zaveznitvo z nečim večjim in močnejšim, ustvarjanje lažne identitete itd.



Slika 6: Kip svobode kot simbol ponosa⁶

4.1.4 Žalost

»Nihče mi ni povedal, da je žalost tako podobna strahu. Ne bojim se, toda počutim se, kot bi se bal. Isto drhtenje v želodcu, isti nemir, zehanje. Še naprej požiram. C. S. Lewis« (Frances Wilks, 2001, str. 132)

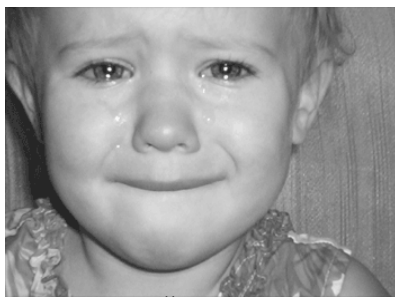


Slika 7: Obraz žalosti⁷

⁶ Vir: http://www.agencija-ab.com/webster08/data/upimages/ZDA/kip_svobode.jpg (23. 1. 2009)

⁷ Vir: http://img.slate.com/media/1/123125/2063881/2157154/2161620/070312_da_dixieSadFaceEX.jpg (7. 2. 2009)

Žalost je čustvo, ki nam je v pomoč v trenutkih, ko se soočamo z izgubo ali velikim razočaranjem. V SSKJ je žalost opredeljena kot »čustvo, ki ga povzroča doživljanje česa duševno bolečega, smrt, izguba koga« (SSKJ, 1970, str. 973). Je naraven odziv na izgubo. »Občutimo jo kot strah, šok, otrplost, osamljenost, jezo, nezaupanje, krivdo.« (Frances Wilks, 2001, str. 134) Ko smo žalostni, ne čutimo nikakršne moči in zagnanosti za življenjske dejavnosti, zlasti za radost in razvedrila. »Pogled imamo večinoma usmerjen v tla, imamo toge veke in pogosto tudi povešeno in drgetajočo spodnjo ustnico.« (Valentina Kočevar, Janja Brilej, Tatjana Krašovec, 2000, str. 19) Zaradi te izgube moči in motivacije smo ljudje ranljivejši v trenutkih žalosti. »Naši predniki so se zato v času žalosti zadrževali blizu doma, kjer so imeli občutek varnosti.« (Valentina Kočevar, Janja Brilej, Tatjana Krašovec, 2000, str. 12) Kaže se tudi v naši drži in na našem obrazu.



Slika 8: Žalosten otrok⁸

4.1.5 Razočaranje

Razočaranje je čustvo, ki sledi temu, da nismo zadovoljili svojih pričakovanj. SSKJ opredeljuje razočaranje kot »neugodno duševno stanje, ki ga povzroči neizpolnitev želj, pričakovanj« (SSKJ, 1970, str. 382). Podobno je obžalovanju, vendar se od njega razlikuje po tem, da je obžalovanje čustvo, ki se osredotoči na nezadovoljstvo osebe s svojo odločitvijo, medtem ko se razočaranje osredotoči na nezadovoljstvo s končnim rezultatom nekega dela. Razočaranje je torej eno izmed dveh najpogostejših čustev, ki sodelujejo pri procesu odločanja in je tudi eden izmed vzrokov psihološkega stresa.



Slika 9: Razočaranje⁹

⁸ Vir: http://tykesontrikes.com/images/profound_sadness.gif (7. 2. 2009)

⁹ Vir: <http://big-girls-dont-cry.com/wp-content/uploads/2008/04/disappointed-lady.jpg> (20. 3. 2009)

Kako se soočimo in odzovemo na razočaranje, je odvisno od posameznika. Nekateri si zelo hitro opomorejo, drugi pa se počutijo krive in nezadovoljne. Zaradi pretiranega razočaranja nekateri zapadejo tudi v depresijo. Pri depresiji gre za več stvari hkrati. To je neke vrste stanje oziroma naraven proces in del življenjskega kroga. »Eno izmed tveganj pa je tudi, da lahko depresija v izjemnih okoliščinah vodi do skrajnosti, kot je samomor in podobno.« (Frances Wilks, 2001, str. 104) Kljub vsemu je razočaranje koristno čustvo, saj nas postavi na realna tla.



Slika 10: Depresija¹⁰

4.1.6 Strah

»Verjamem, da lahko vsakdo premaga strah, če dela stvari, ki ga plašijo; pod pogojem, da jih dela tako dolgo, dokler nima za seboj vrste uspešnih izkušenj. Eleanor Roosevelt« (Frances Wilks, 2001, str. 121)



Slika 11: Strah¹¹

Strah je zelo pogosto čustvo, ki ga spremljajo tudi nekateri biološki dejavniki. V SSKJ piše, da je strah »neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne ogroženosti, (domnevno)

¹⁰ Vir: http://www.steadyhealth.com/articles/user_files/4542/Image/depression_by_thirsty5.jpg (20. 3. 2009)

¹¹ Vir: http://www.akropola.org/App_Upload/image/clanki/Strah/Strah-1.jpg (31. 1. 2009)

sovražnih, nevarnih okoliščin« (SSKJ, 1970, str. 964). Je eno izmed najmanj prijetnih čustev. »Poznamo različne vrste strahu: vročica pričakovanja, občutek prepadenosti ali osuplosti, občutek uničujoče groze, različne vrste fobij, tesnoba in zaskrbljenost, sram, upanje, sovraštvo.« (Frances Wilks, 2001, str. 122) Občutki strahu vključujejo razbijanje srca, občutek groze v trebušni votlini, močan glavobol, občutek slabotnosti, oznojenost, drhtenje itd.



Slika 12: Slika Krik¹²

Kadar nas je strah, se kri požene v večje skeletne mišice, telo pa se ohladi. Ta trenutek nam da čas za razmislek, ali bi se bilo pametno skriti. »V možganskih centrih za čustva različni tokovi sprožijo plaz hormonov, ki spravijo telo v pripravljenost za borbo.« (Valentina Kočever, Janja Brilej, Tatjana Krašovec, 2000, str. 12) Pozornost se vedno usmeri na najbližjo grožnjo, zato je pomembno razmisliti, na kakšen način se odzvati. »Strah se kaže tudi na obrazu, saj se ljudem, ki so prestrašeni, razprejo oči, obrvi se dvignejo in povlečejo skupaj, usta pa se razprejo in zategnejo.« (Valentina Kočever, Janja Brilej, Tatjana Krašovec, 2000, str. 19)



Slika 13: Fobija, izjemen strah¹³

¹² Vir: <http://www.ifeelpsychology.com/wp-content/uploads/2008/12/krik.jpg> (31. 1. 2009)

¹³ Vir: <http://s9.photobucket.com/albums/a89/patsgofor4/?action=view¤t=not-terrified.jpg> (31. 1. 2009)

4.1.7 Jeza

»Biti jezen na pravo osebo, v pravi meri, v pravem trenutku, s pravim namenom in na pravi način – to ni lahko. Aristotel« (Frances Wilks, 2001, str. 63)



Slika 14: Jeza¹⁴

Jeza je čustvo, pri katerem ljudje največkrat pomislijo na biološke odzive, saj splošno velja, da naj bi postal rdeč v obraz, kadar si jezen. SSKJ pravi, da je jeza »močno kratkotrajno čustvo, ki povzroča napadalne težnje« (SSKJ, 1970, str. 228). V resnici so značilnosti jeznega obraza spuščene in skupaj potegnjene obrvi, srep pogled (ponavadi naravnost v oči nasprotnika), zgornje in spodnje veke so toge in pogled zožen. »Kadar si jezen, se ti kri požene v roke, da bi lahko hitreje pograbil orožje ali udaril nasprotnika.« (Valentina Kočever, Janja Brilej, Tatjana Krašovec, 2000, str. 12) Istočasno ti naraste tudi srčni utrip in se sproži naval hormonov, kot je adrenalin, ki izzove skok energije, potrebne za silovit napad. »Nekateri telesni simptomi jeze so: razbijanje srca, stiskanje v grlu ali v prsih, slaba prebava in/ali lakota, bolečina v predelu srca, glavobol, telesna izčrpanost itd.« (Frances Wilks, 2001, str. 65)



Slika 15: Jezen človek¹⁵

¹⁴ Vir: http://admin.adriamedia.si/admin/upload/slike/IMG_30486_small.jpg (6. 3. 2009)

¹⁵ Viri: <http://v.mercola.com/ImageServer/public/2007/06--june/6.13%20angry%20man.jpg> (6. 3. 2009)

Jeza je ključnega pomena za čustveno pismenost, ker zahteva premišljeno omejevanje in ustvarjalno iskanje primerne izraza. Je eno najmočnejših čustev in se ga tudi najbolj bojimo. V ključnih primerih tudi ubija (morilski bes) ali pa ubija na drugačen način, če je potlačena (alkoholizem in druge zasvojenosti, depresija, osamljenost in kronično nezadovoljstvo).



Slika 16: Jezen obraz¹⁶

Ko smo jezni, se počutimo neprijetno. Zaradi besa se počutimo, kot da bi kipeli. Nekdo je to opisal z besedami: »Počutiš se, kot da je tvoje srce preveliko za telo.« (Frances Wilks, 2001, str. 65). Čeprav na jezo ne moremo vplivati, je ne smemo izraziti kadarkoli in kakorkoli želimo, ne smemo je niti potlačiti, ampak se moramo z njo soočiti na način, s katerim ne bomo nikogar prizadeli.



Slika 17: Izražanje jeze¹⁷

4.1.8 Zavist

»Nedvomno je zavist najhujši od vseh grehov; kajti vsi drugi grehi so grehi proti eni kreposti, zavist pa proti vsem. Chaucer« (Frances Wilks, 2001, str. 110).

¹⁶ Vir: <http://www.businesspundit.com/wp-content/uploads/2008/06/angry1.jpg> (6. 3. 2009)

¹⁷ Vir: <http://www.hardcore-stress-management.com/images/TeenAnger.jpg> (6. 3. 2009)



Slika 18: Zavist¹⁸

Kadar zavidamo, verjamemo, da bi bili zadovoljni, če bi imeli stvar, ki jo ima nekdo drug. V SSKJ je zavist opredeljena kot »občutek velikega nezadovoljstva, da kdo ima, je deležen česa, kar si osebek želi« (SSKJ, 1970, str. 813). Zavist je razdiralno čustvo in ne razjeda samo osebe, ki jo doživlja, temveč občasno tudi tistega, ki je predmet zavisti.



Slika 19: Zavist v družini¹⁹

»Zavist je izredno boleče čustvo, polno jeze, sovraštva, zamere, osamljenosti in depresije.« (Frances Wilks, 2001, str. 111) Zavist se lahko kaže kot posledica tega, da nam kot dojenčku niso zadovoljili potreb ali kot posledica rojstva drugega otroka, kot posledica nezadovoljstva s položajem naših staršev ali kot arhetipska sila, ki lahko deluje kot spodbuda v našem razvoju. To so zgolj nekateri primeri pojava zavisti.



Slika 20: Rezultat pretirane zavisti²⁰

¹⁸ Vir: <http://latinstylez.files.wordpress.com/2009/02/kid-knows-jealousy.jpg> (27. 2. 2009)

¹⁹ Vir: <http://static.howstuffworks.com/gif/jealousy-3.jpg> (27. 2. 2009)

²⁰ Vir: <http://img230.imageshack.us/img230/5648/vandalizemrp2.jpg> (27. 2. 2009)

4.2 Potek raziskovalnega dela

Svoje raziskovanje sva začeli s pregledom teorije in izborom ustrezne raziskovalne metode. Glede na najino temo sva izbrali metodo anketiranja. Za to sva se odločili, ker sva tako dobili najbolj realne podatke o čustvenem odzivanju dijakov.

Nato sva začeli s sestavo anketnega vprašalnika. Najprej sva želeli izvedeti, kako dijaki sploh dojemajo ocene, torej katera ocena je za njih zadovoljiva in katera nezadovoljiva. Zanimalo naju je tudi, kakšen je njihov čustveni odziv na ocene, s katerimi so zadovoljni in kakšen na ocene, s katerimi niso. S tem sva izvedeli, kdaj dijaki doživljajo negativna in kdaj pozitivna čustva. Želeli sva izvedeti tudi, ali čustva pokažejo navzven ali pa jih zadržujejo v sebi. Zanimalo naju je tudi mnenje dijakov, kdaj je čustveni odziv močnejši in kako si razlagajo čustveni odziv. Ker misliva, da zadovoljstvo z ocenami pogosto vpliva na odnos do predmeta, sva želeli izvedeti, ali tako menijo tudi najini vrstniki. Včasih so drugi ljudje zaslužni ali krivi za naš uspeh oziroma neuspeh. Želeli sva izvedeti, ali dijaki kdaj pripisujejo zasluge ali krivdo za zadovoljive oziroma nezadovoljive ocene drugim. Zadnje vprašanje sva postavili samo dijakom 4. letnika. Zanimalo naju je, kdaj so se po njihovem mnenju najmočneje čustveno odzivali.

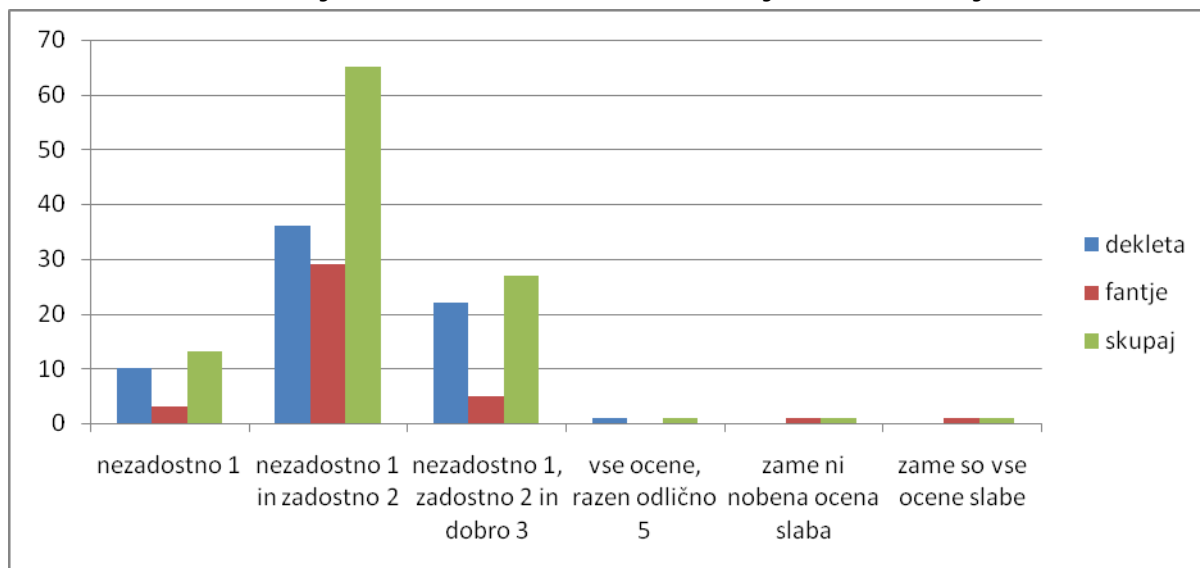
Za anketiranje sva izbrali štiri razrede četrtega in štiri prvega letnika. Anketirali sva dva oddelka klasične gimnazije, dva športne in štiri oddelke splošne gimnazije. Pri anketiranju sva osebno prisostvovali, saj sva tako anketirancem lahko tudi razložili namen najine raziskovalne naloge. Dijakom sva pojasnili, zakaj sva se odločili za to raziskovalno nalogo, kaj želiva izvedeti, kdo sva in kdo je najina mentorica. Dijaki so naju zelo pozitivno presenetili, saj nisva prejeli nobene neveljavne ankete, zato sklepava, da so najini rezultati realni.

Temu je sledilo le še preštevanje anket in urejanje grafičnih prikazov rezultatov. Ti rezultati so navedeni v predstavitvi rezultatov.

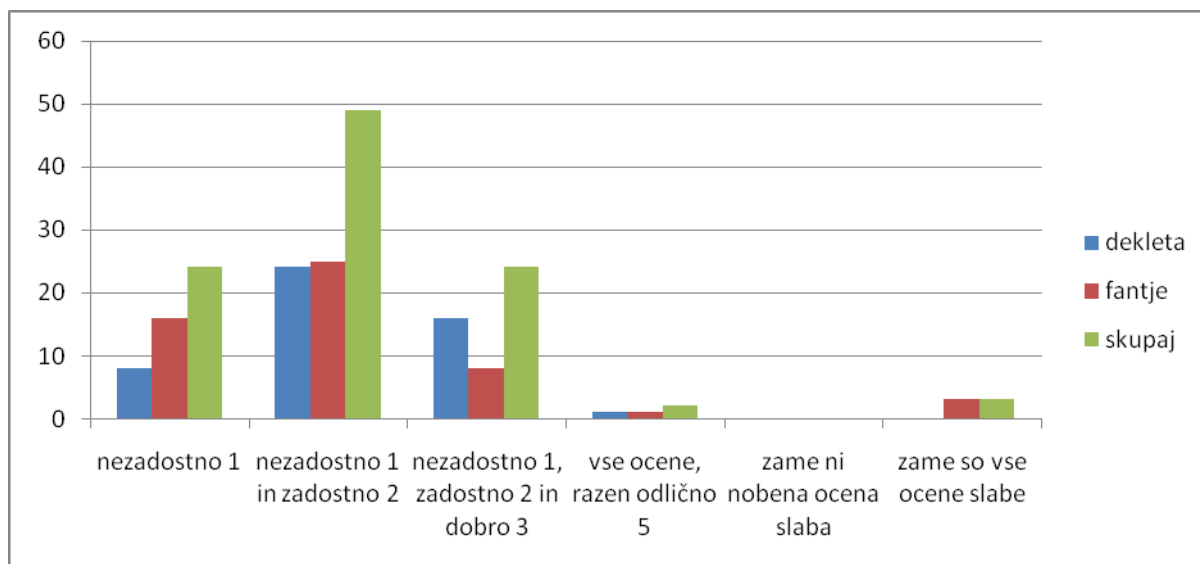
4.3 Predstavitev rezultatov

Najino anketo je izpolnjevalo 211 dijakov I. gimnazije v Celju. Iz prvega letnika je bilo 109 dijakov, ki so bili stari med 14 in 16 let. Od tega je bilo 69 deklet in 40 fantov. Iz četrtega letnika sva anketirali 102 dijaka, stara od 18 do 19 let. Od tega je bilo 49 deklet in 53 fantov.

4.3.1 Katera ocena je zate slaba oziroma si z njo nezadovoljen/a?



Grafikon 1: 1. letnik



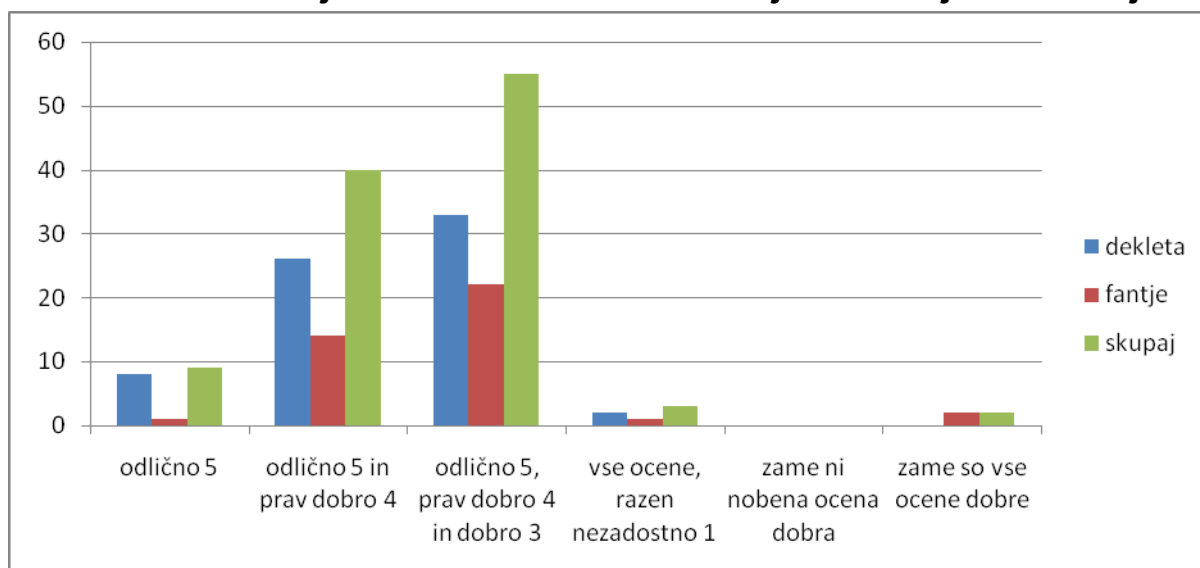
Grafikon 2: 4. letnik

Večina dijakov je nezadovoljnih z ocenama nezadostno 1 in zadostno 2, vendar pa se kljub temu opazi razlika med dijaki prvega in četrtega letnika. Iz grafa je razvidno, da je razlika v tem, da je v prvem letniku več dijakov nezadovoljnih tudi z oceno dobro 3, medtem

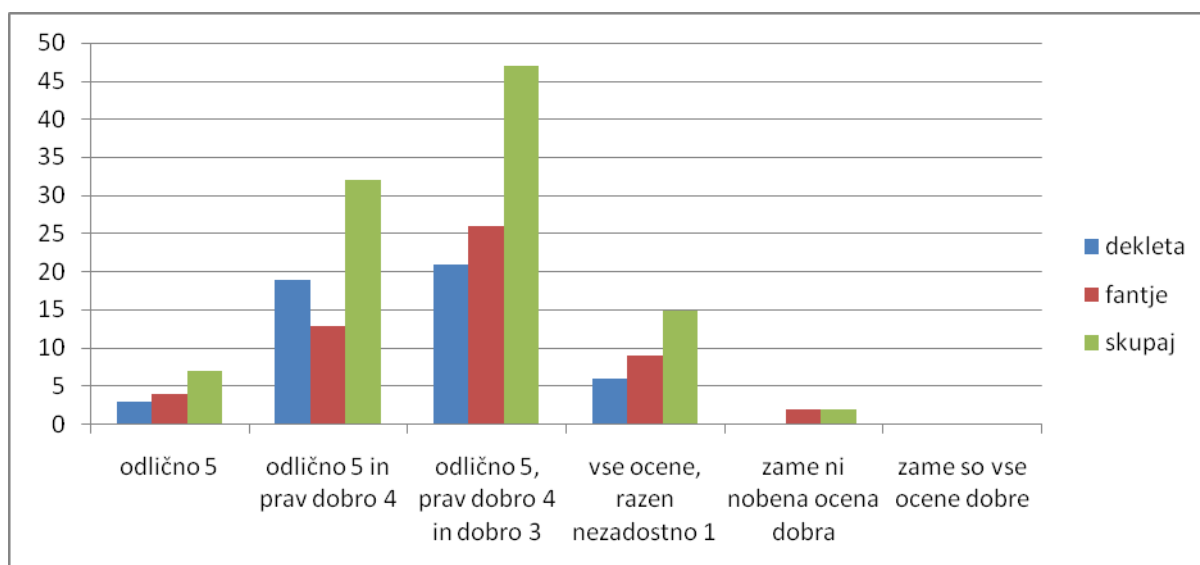
ko je v četrtem letniku več dijakov nezadovoljnih samo z oceno nezadostno 1. Vidne razlike po spolu ni.

Iz tega, da je v četrtem letniku več dijakov nezadovoljnih samo z oceno nezadostno 1, sklepava, da so dijaki do četrtega letnika že navajeni na srednješolski nivo in zato prilagodijo svoja pričakovanja svojim zmožnostim in svojemu zanimanju za predmet.

4.3.2 Katera ocena je zate dobra oziroma si z njo zadovoljen/zadovoljna?



Grafikon 3: 1. letnik



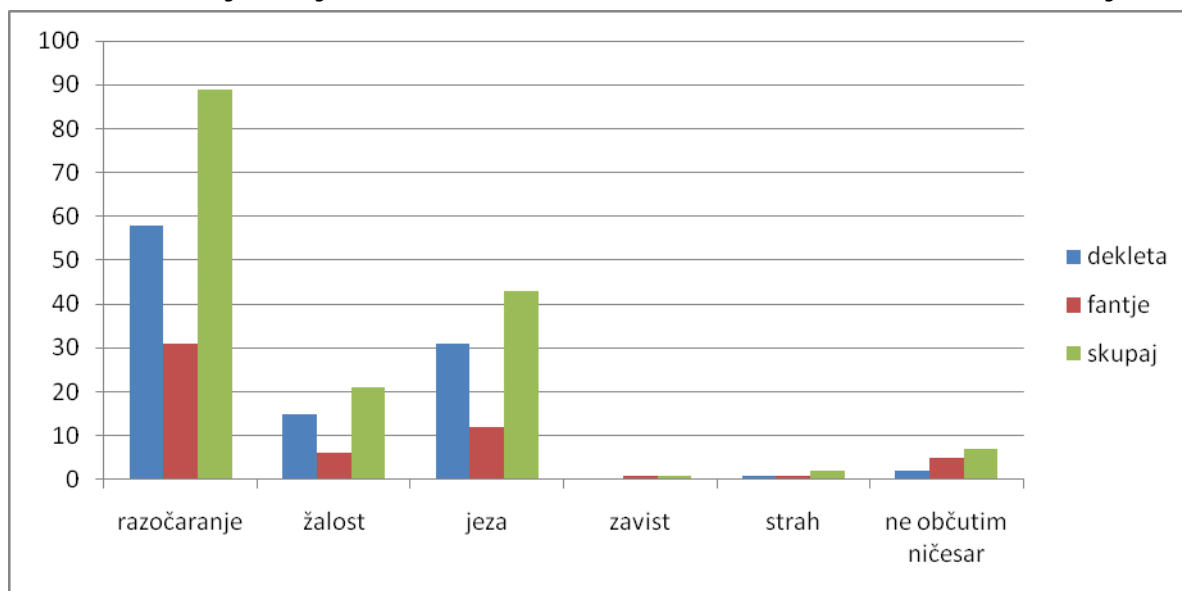
Grafikon 4: 4. letnik

Tako dijaki prvega kot četrtega letnika so večinoma zadovoljni z ocenami odlično 5, prav dobro 4 in dobro 3. Temu sledijo dijaki, ki so zadovoljni zgolj z ocenama prav dobro 4 in odlično 5. Bistvene razlike med spoloma ni, prav tako se bistveno ne razlikujejo odgovori

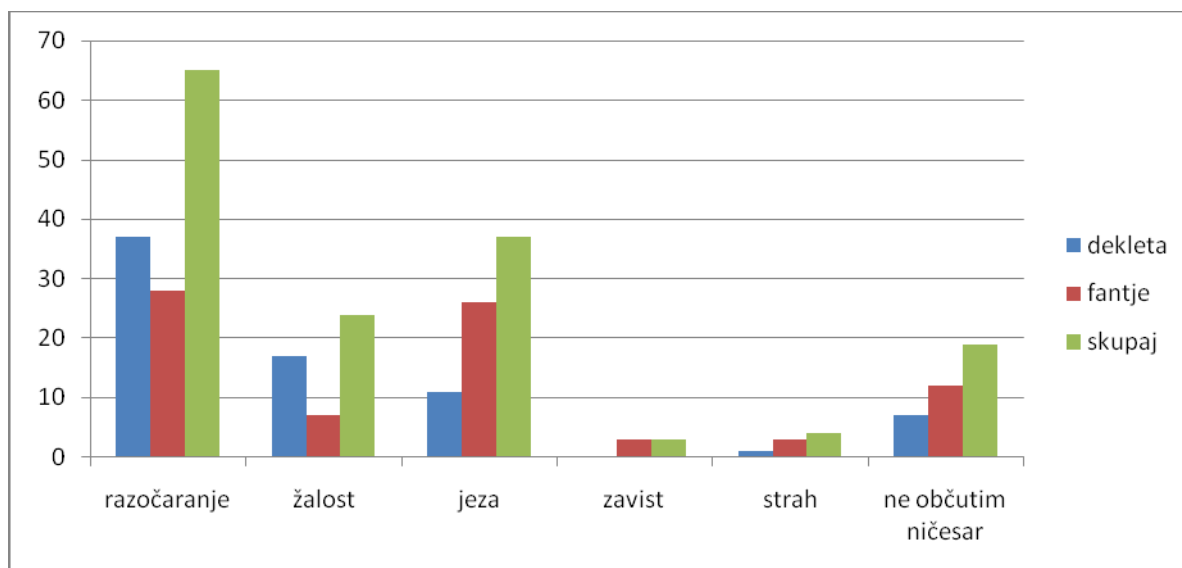
dijakov prvega in četrtega letnika. Edina razlika med prvošolci in četrtošolci je v tem, da je v četrtem letniku več dijakov zadovoljnih z vsemi ocenami, razen z nezadostno 1.

Iz tega izhajajo podobni sklepi kot pri prvem vprašanju, kar pomeni, da se tudi tukaj vidi večja prilagojenost četrtošolcev na srednješolski nivo.

4.3.3 Kakšen je tvoj čustveni odziv na oceno, s katero si nezadovoljen/a?



Grafikon 5: 1. letnik



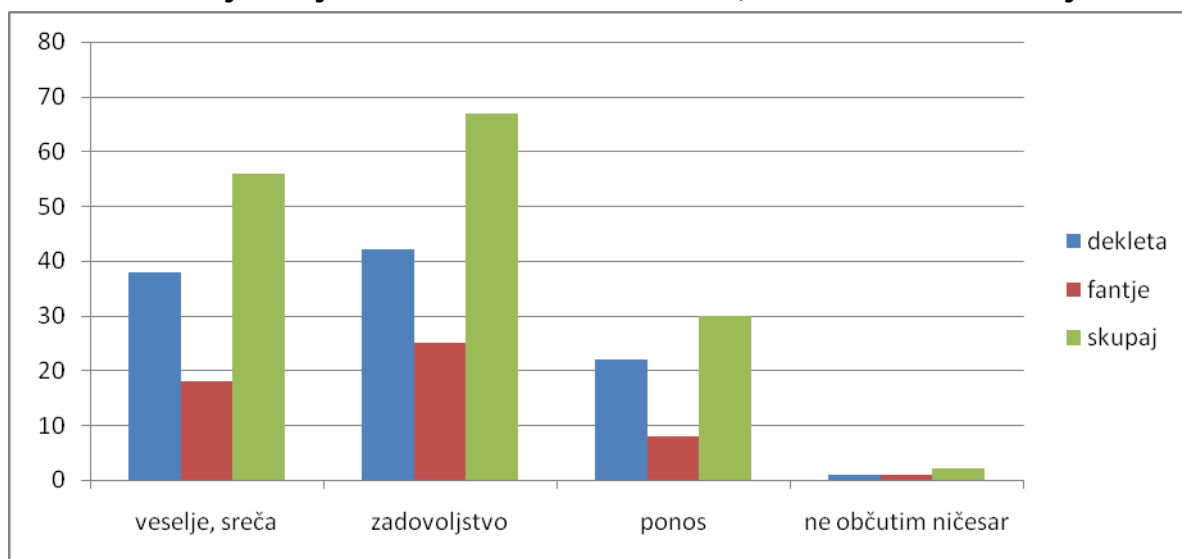
Grafikon 6: 4. letnik

Pri tem vprašanju so dijaki lahko obkrožili največ dva odgovora.

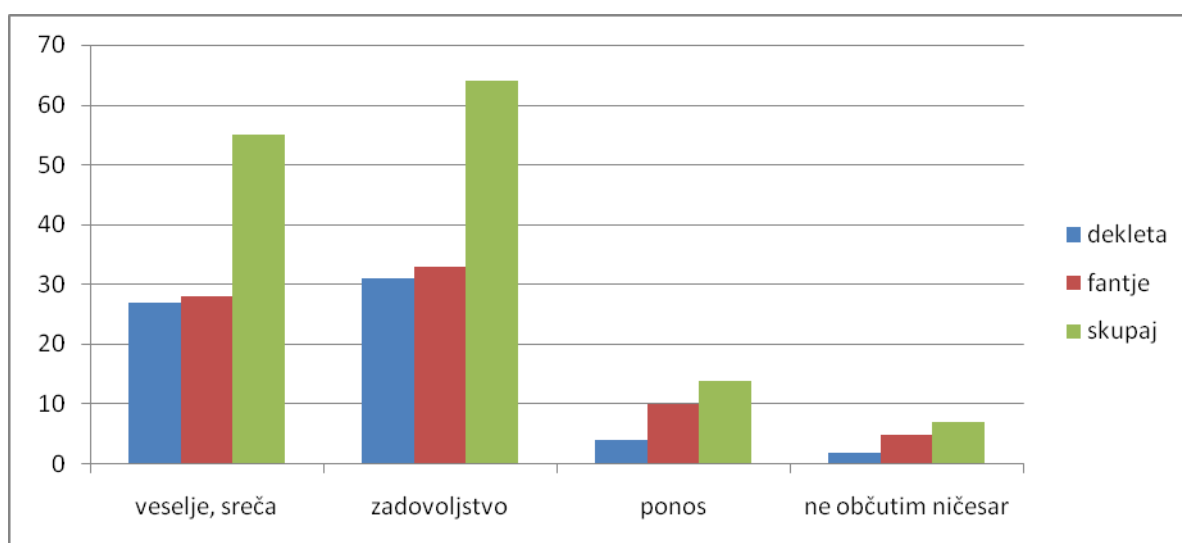
Večina dijakov ob prejemu ocene, s katero so nezadovoljni, občuti razočaranje, čemur sledi jeza. Razlika med letniki se pokaže v tem, da četrtošolci manj izražajo čustva kot prvošolci, saj jih je več odgovorilo, da ne občutijo ničesar. Med spoloma ni bistvene razlike,

manjša razlika se kaže zgolj v tem, da je v prvem letniku več deklet odgovorilo, da občutijo jezo, medtem ko v četrtem letniku jezo občuti več fantov.

4.3.4 Kakšen je tvoj čustveni odziv na oceno, s katero si zadovoljen/a?



Grafikon 7: 1. letnik

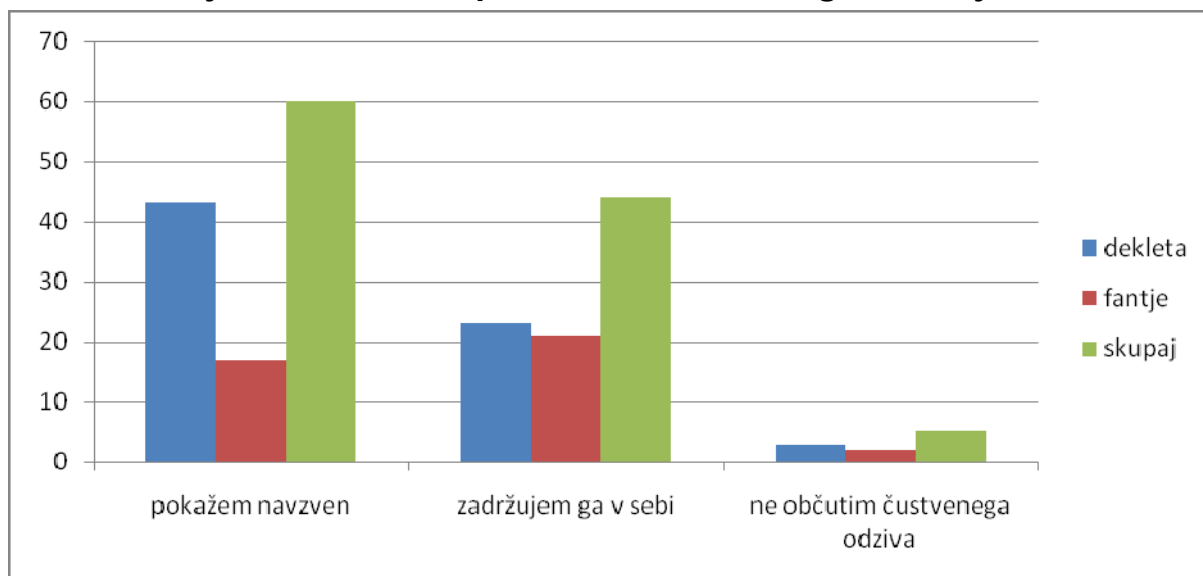


Grafikon 8: 4. letnik

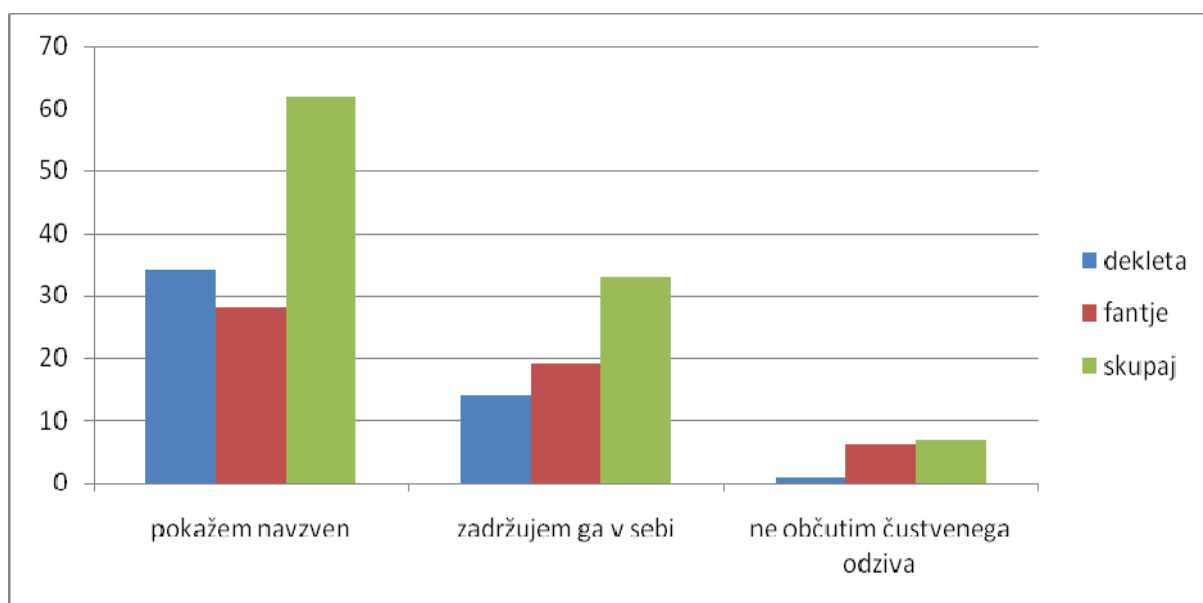
Tudi pri tem vprašanju so lahko dijaki obkrožili največ dva odgovora.

Ob prejemu ocene, s katero so zadovoljni, večina dijakov občuti zadovoljstvo, čemur sledi sreča oziroma veselje. V prvem letniku je opazna razlika med spoloma, ki je nastala zato, ker je v prvem letniku več deklet kot fantov, kar se pozna tudi na rezultatih. Razlike med prvim in četrtem letnikom skoraj ni. Edina manjša razlika je v tem, da več dijakov prvega letnika občuti ponos.

4.3.5 Ali svoj čustveni odziv pokažeš navzven ali ga zadržuješ v sebi?



Grafikon 9: 1. letnik

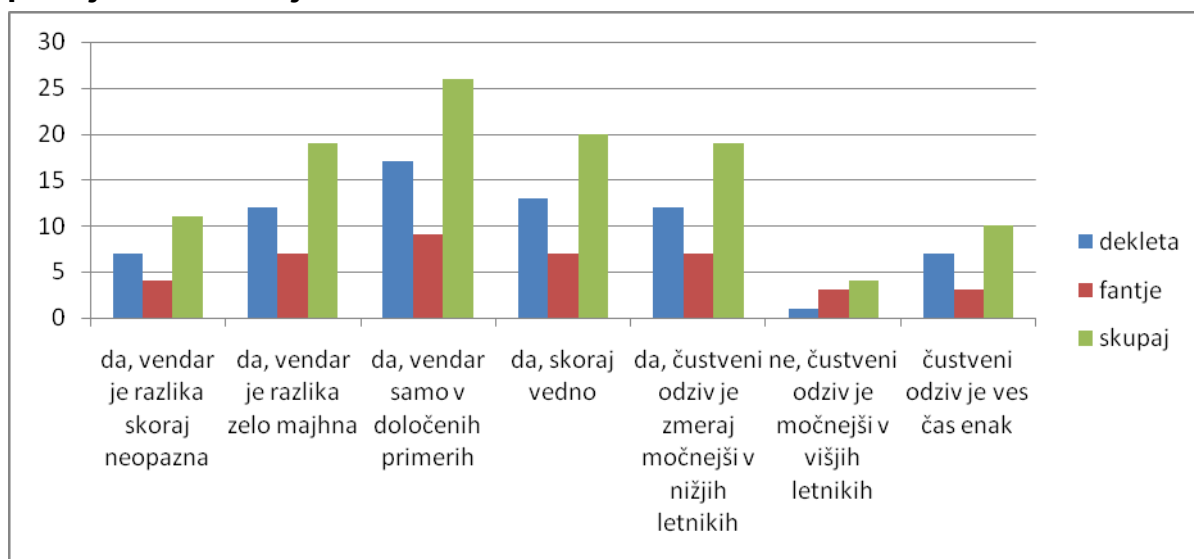


Grafikon 10: 4. letnik

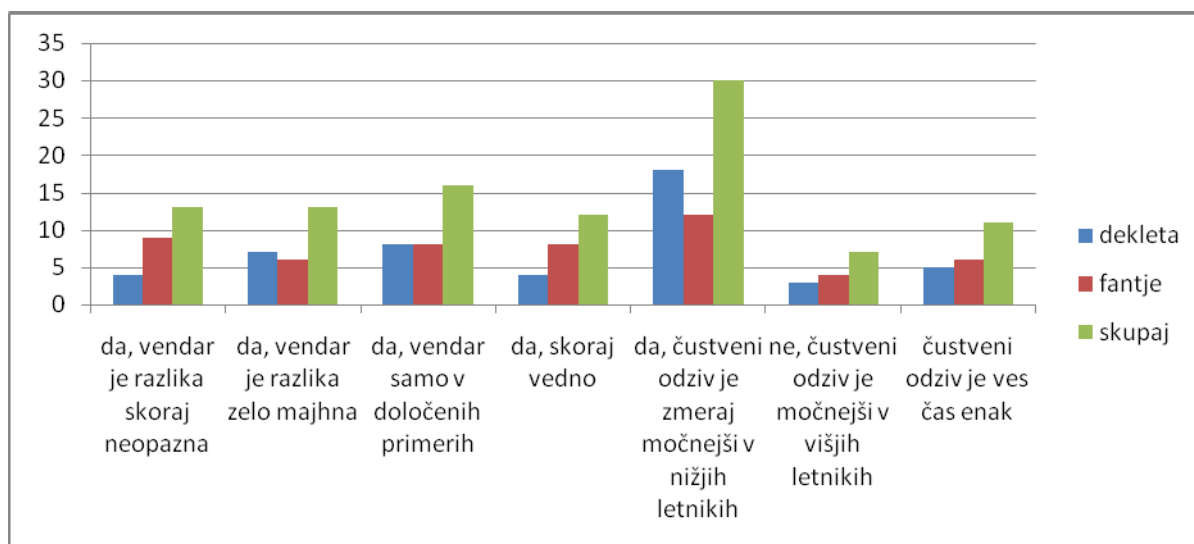
Večina dijakov čustveni odziv pokaže navzven. Razlike med prvim in četrtem letnikom skoraj ni. Edina opazna razlika je, da v prvem letniku več fantov čustveni odziv zadržuje v sebi, medtem ko v četrtem letniku več fantov pokaže svoj čustveni odziv navzven.

Iz tega lahko sklepamo, da dijaki skozi srednjo šolo začnejo drugače dojemati čustva in se, predvsem fantje, ob koncu srednje šole lažje čustveno izražajo kot ob prihodu v srednjo šolo.

4.3.6 Ali misliš, da je čustveni odziv močnejši v nižjih letnikih, ko se še privajaš na srednješolski nivo?



Grafikon 11: 1. letnik

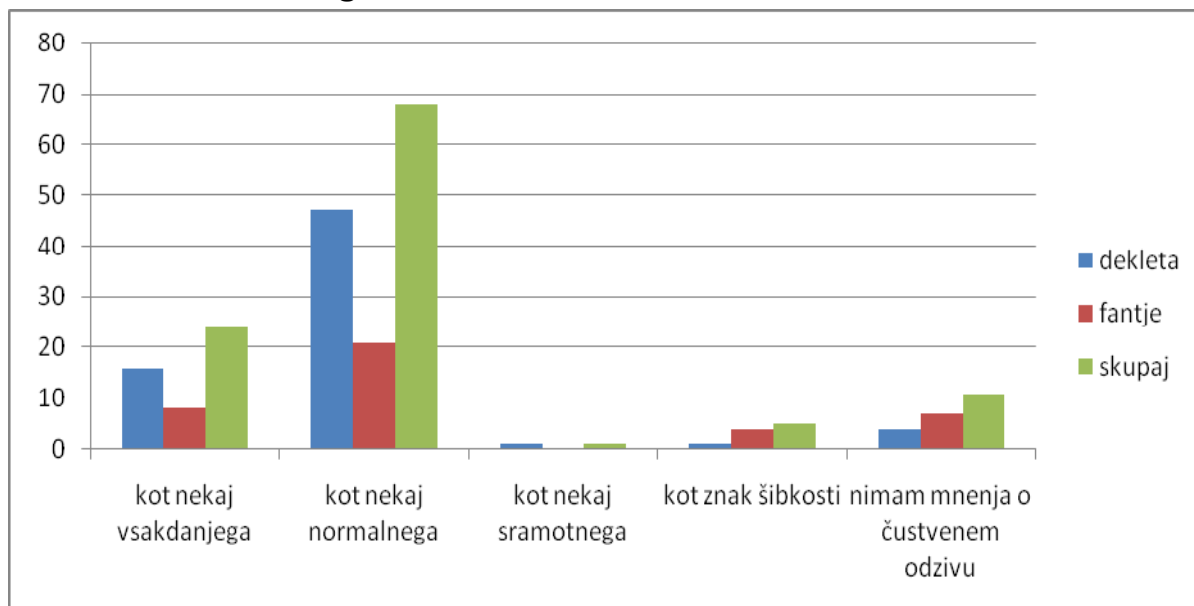


Grafikon 12: 4. letnik

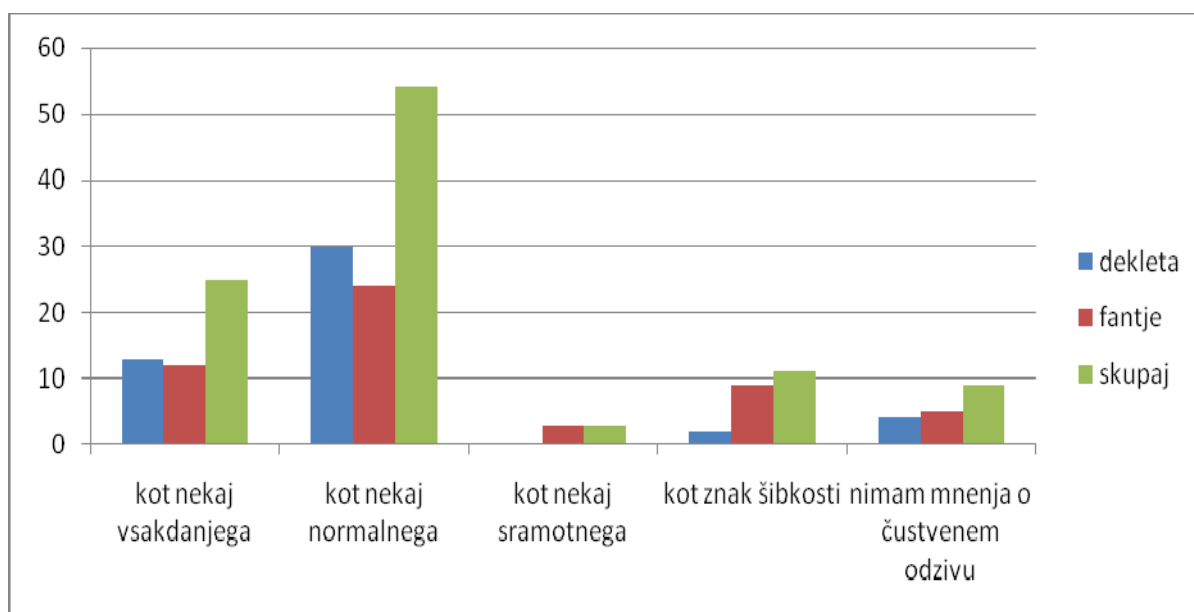
Večina dijakov prvega letnika misli, da je čustveni odziv močnejši v nižjem letniku samo v določenih primerih, čemur sledijo dijaki, ki mislijo, da je čustveni odziv skoraj vedno močnejši v nižjem letniku. Pogosta odgovora sta tudi, da je čustveni odziv vedno močnejši v nižjem letniku in da je čustveni odziv sicer močnejši v nižjem letniku, vendar je razlika zelo majhna.

Dijaki četrtega letnika pa v veliki večini mislijo, da je čustveni odziv zmeraj močnejši v nižjem letniku.

4.3.7 Kako si ti razlagaš čustveni odziv?



Grafikon 13: 1. letnik

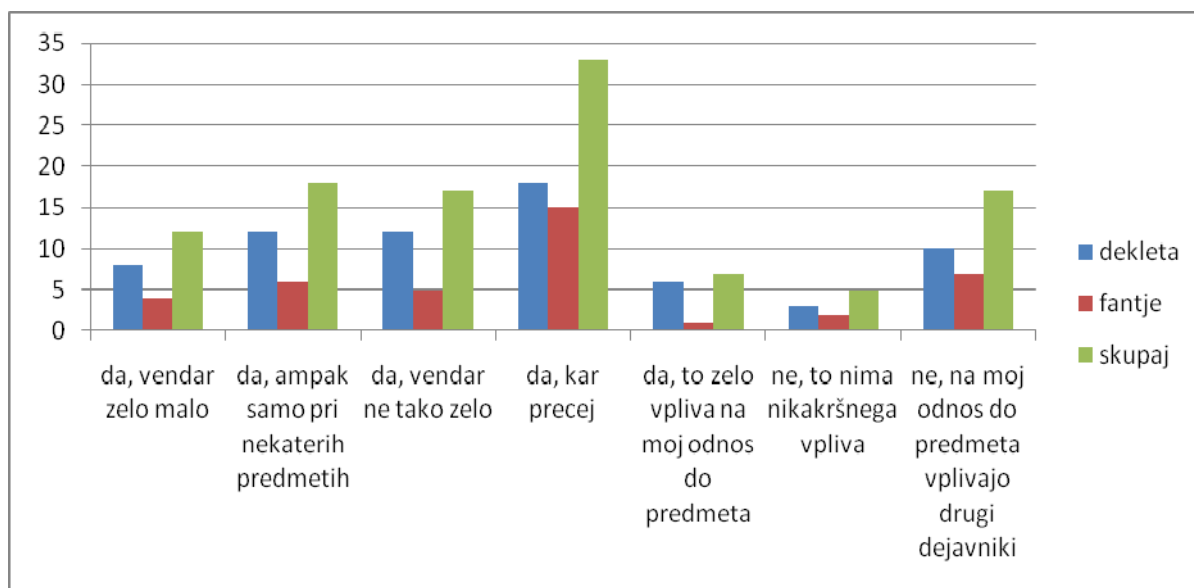


Grafikon 14: 4. letnik

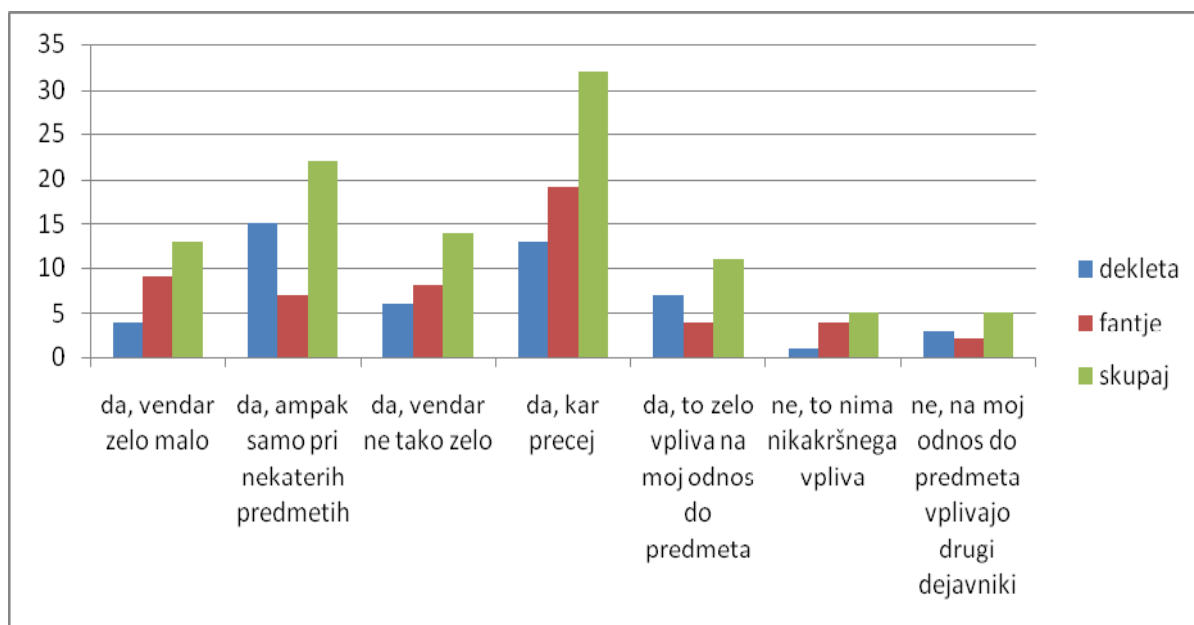
Dijaki si čustveni odziv večinoma razlagajo kot nekaj normalnega. Ta odgovor je bil najpogostejši v prvem in četrtem letniku. Sledil mu je odgovor, da si dijaki čustveni odziv razlagajo kot nekaj vsakdanjega. Bistvene razlike med spoloma ni. Zelo majhna razlika med prvim in četrtem letnikom se opazi v tem, da si več dijakov četrtega letnika razlaga čustveni odziv kot nekaj sramotnega.

Iz tega lahko sklepava, da dijaki zelo pozitivno dojemajo čustveni odziv, saj si ga razlagajo kot nekaj normalnega in ne kot nekaj negativnega.

4.3.8 Ali meniš, da na tvoj odnos do predmeta vpliva tvoje zadovoljstvo z ocenami?



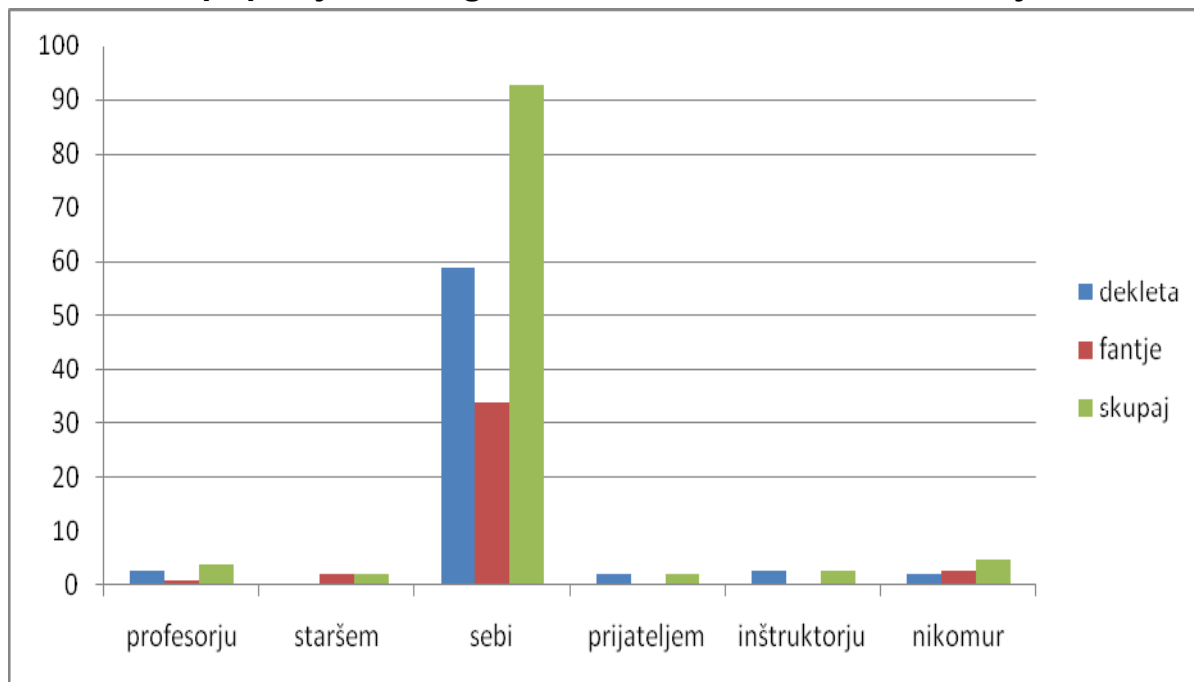
Grafikon 15: 1. letnik



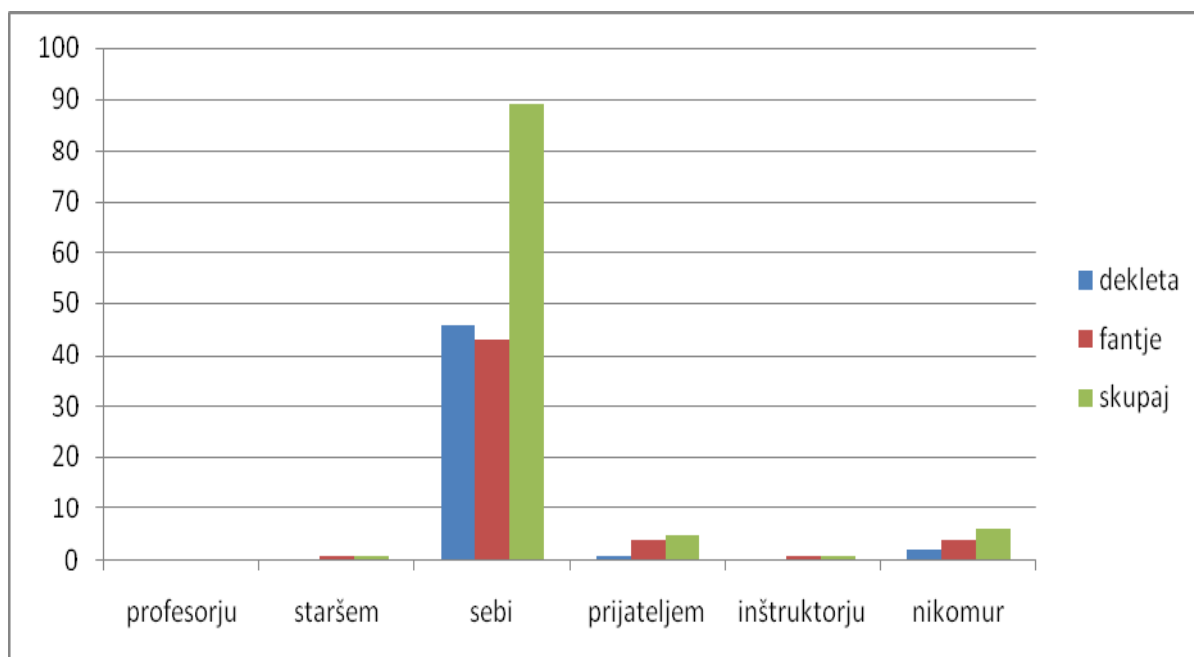
Grafikon 16: 4. letnik

Večina dijakov prvega in četrtega letnika meni, da njihovo zadovoljstvo z ocenami kar precej vpliva na njihov odnos do predmeta. Razlika med letnikoma je majhna. Kaže se zgolj v tem, da je v prvem letniku več deklet odgovorilo, da ocene kar precej vplivajo na njihov odnos do predmeta, medtem ko se je v četrtem letniku več fantov odločilo za ta odgovor. Podobna razlika je opazna tudi pri odgovoru, da ocene sicer vplivajo na njihov odnos do predmeta, vendar ne tako zelo. Tudi za ta odgovor so se v prvem letniku bolj odločala dekleta, v četrtem pa fantje.

4.3.9 Komu pripisuješ zasluge za ocene, s katerimi si zadovoljen/a?



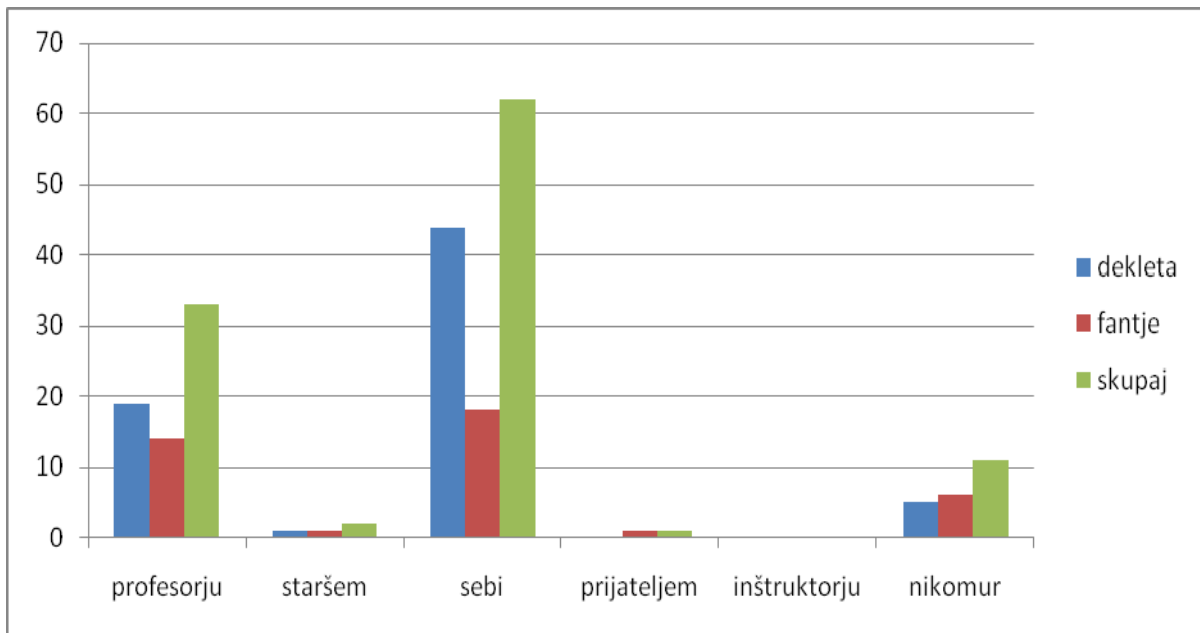
Grafikon 17: 1. letnik



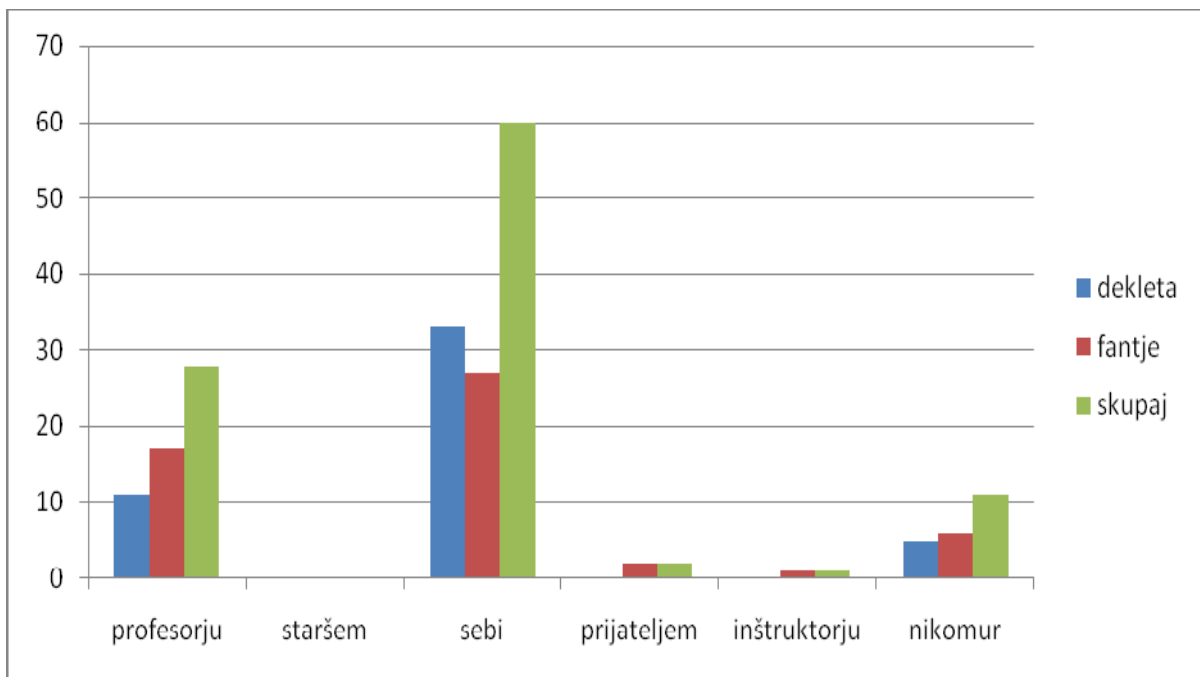
Grafikon 18: 4. letnik

Večina dijakov zasluge za ocene, s katerimi so zadovoljni, pripisuje sebi. Razlika med letnikoma in spoloma skoraj ni opazna. Opazi se zgolj v tem, da nekaj prvošolcev zasluge za ocene, s katerimi so zadovoljni, pripisuje profesorju, medtem ko noben dijak četrtega letnika zaslug za ocene, s katerimi je zadovoljen, ne pripisuje profesorju.

4.3.10 Komu pripisuješ krivdo za ocene, s katerimi si nezadovoljen/a?



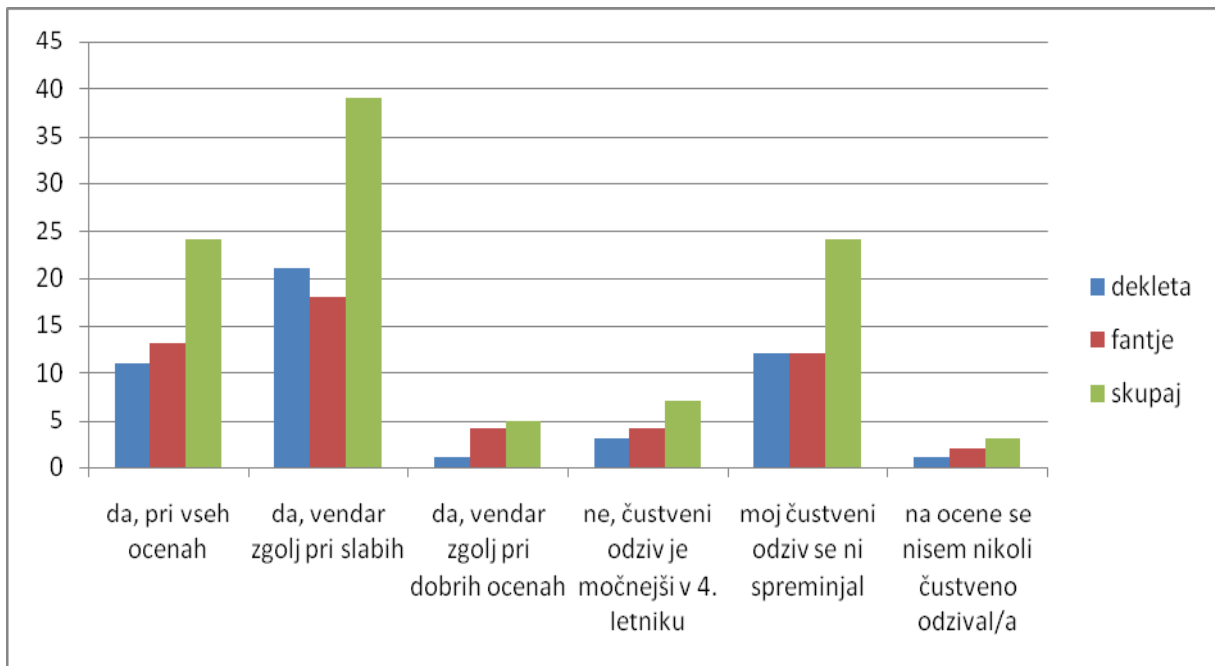
Grafikon 19: 1. letnik



Grafikon 20: 4. letnik

Tudi tukaj največ dijakov pripisuje zasluge za ocene, s katerimi so nezadovoljni, sebi. V primerjavi s prejšnjim vprašanjem pa opazimo razliko, saj vidimo, da več dijakov pripisuje zasluge za oceno, s katero so nezadovoljni, profesorju. Ni pa tako, ko dobijo oceno, s katero so zadovoljni. Takšne rezultate sva tudi pričakovali. Bistvene razlike med spoloma ni. Tudi razlika med letnikoma ni opazna.

4.3.11 Ali si se v 1. letniku močnejše odzival/a na ocene kot zdaj?



Grafikon 21: 4. letnik

Na to vprašanje so odgovarjali samo četrtošolci.

Večina dijakov meni, da je čustveni odziv v prvem letniku močnejši kot v četrtem predvsem pri slabih ocenah. Temu odgovoru pa sledita odgovora, da je čustveni odziv v prvem letniku močnejši pri vseh ocenah in da se čustveni odziv ni spreminjal. Takšne rezultate sva pričakovali že ob pričetku najinega raziskovanja.

5 SKLEPI

Z raziskovalno nalogo sva želeli ugotoviti, ali se prvošolci res močneje čustveno odzivajo kot četrtošolci. To je bila tudi najina temeljna hipoteza, ki sva jo na koncu potrdili z rezultati, ki sva jih dobili od dijakov četrtega letnika, ki so v večini odgovorili, da so se v prvem letniku močneje čustveno odzivali predvsem na slabe ocene, temu pa je sledil odgovor, da so se v prvem letniku močneje odzivali na vse ocene. Dodatna potrditev najine hipoteze je tudi ta, da dijaki prvega in četrtega letnika mislijo, da je čustveni odziv močnejši v nižjem letniku.

S pomočjo anket, ki sva jih razdelili med prvošolce in četrtošolce, sva ugotovili, da imajo prvošolci višja pričakovanja glede ocen kot četrtošolci. Višja pričakovanja so posledica uspehov v osnovni šoli. Ker imajo dijaki prvega letnika višja pričakovanja, so hitreje razočarani.

Ljudem so pozitivna čustva lažje sprejemljiva od negativnih, zato je čustveni odziv ob razočaranjih bolj opazen in zdi se, da tudi močnejši. Ugotovili sva tudi, da dijaki sprejemajo čustveni odziv kot nekaj normalnega in vsakdanjega ter nimajo nobenih predsodkov do prikaza čustev in čustvenega odziva.

S sprejemanjem pozitivnih in negativnih čustev je povezano tudi to, da je več dijakov pripisovalo krivdo za nezadovoljive ocene profesorju, medtem ko so za zadovoljive ocene dijaki odgovarjali, da zasluge pripisujejo predvsem sebi.

Med raziskovanjem sva naleteli še na stereotip, da fantje redkeje pokažejo svoja čustva. Ta stereotip sva potrdili in po mnenju psihologinje sta ena izmed možnih vzrokov predvsem vzgoja in miselnost današnje družbe, vendar je to področje še neraziskano in ostaja odprto za nadaljnje raziskovanje.

Ta raziskovalna naloga je potešila najino željo po novih spoznanjih in priskrbelo tudi nova še neraziskana vprašanja, ki jih priporoča novim mladim raziskovalcem.

6 VIRI

Dostopno na URL: <http://www2.arnes.si/~sspmkotn/edus/emocije.htm>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/512/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/510/detail.html>

Dostopno na URL: <http://www.tosemjaz.net/si/clanki/513/detail.html>

Dostopno na URL: <http://sk.wikipedia.org/wiki/Rados%C5%A5>

Dostopno na URL: <http://hr.wikipedia.org/wiki/Zadovoljstvo>

Dostopno na URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/Pleasure>

Dostopno na URL: <http://en.wikipedia.org/wiki/Disappointment>

Dostopno na URL: <http://sl.netlog.com/blaz14/blog/blogid=60702>

7 LITERATURA

OSOJNIK, B.: *Zadovoljstvo dijakov s preverjanjem in ocenjevanjem znanja: diplomsko delo.*

Ljubljana: B. Osojnik, 2006

ŠČUKA, V.: *Šolar na poti do sebe: oblikovanje osebnosti: priročnik za učitelje in starše.*

Radovljica: Didakta, 2008

BRILEJ, J., KOČEVAR, V., KRAŠOVEC, T.: *(Pre)poznavanje in izražanje čustev.* Celje:

Poklicna in tehniška strojna šola, 2000

WILKS, F.: *Inteligentna čustva.* Kranj: Ganeš, 2001

SSKJ. Ljubljana: DZS, 1970

8 PRILOGE

8.1 Anketni vprašalnik

ANKETA

Čustveni odziv dijakov na ocene

Pozdravljeni!

Sva Iza in Eva in obiskujeva 1. c-razred na I. gimnaziji v Celju. Odločili sva se narediti raziskovalno nalogo na temo »Čustveni odziv dijakov na ocene«. Anketa je anonimna, zato te prosiva, da navedeš resnične odgovore. Rezultati ankete bodo uporabljeni zgolj v namene te raziskovalne naloge. Pri vsakem vprašanju je možen samo en odgovor, razen pri posebej označenih vprašanjih.

Spol: M Ž

Starost: ____ let

Razred: _____

1. Katera ocena je zate slaba oziroma si z njo nezadovoljen/nezadovoljna ?
 - a) nezadostno 1
 - b) nezadostno 1 in zadostno 2
 - c) nezadostno 1, zadostno 2 in dobro 3
 - d) vse ocene, razen odlično 5
 - e) zame ni nobena ocena slaba
 - f) zame so vse ocene slabe

2. Katera ocena je zate dobra oziroma si z njo zadovoljen/zadovoljna ?
 - a) odlično 5
 - b) odlično 5 in prav dobro 4
 - c) odlično 5, prav dobro 4 in dobro 3
 - d) vse ocene, razen nezadostno 1
 - e) zame ni nobena ocena dobra
 - f) zame so vse ocene dobre

3. Kakšen je tvoj čustveni odziv na oceno, s katero si nezadovoljen/nezadovoljna (obkroži največ dva odgovora)?
- a) razočaranje
 - b) žalost
 - c) jeza
 - d) zavist
 - e) strah
 - f) ob prejemu ocene, s katero nisem zadovoljen/zadovoljna, ne občutim ničesar
4. Kakšen je tvoj čustveni odziv na oceno, s katero si zadovoljen (obkroži največ dva odgovora)?
- a) veselje, sreča
 - b) zadovoljstvo
 - c) ponos
 - d) ob prejemu ocene, s katero sem zadovoljen, ne občutim ničesar
5. Ali svoj čustveni odziv pokažeš navzven ali ga zadržuješ v sebi?
- a) pokažem navzven
 - b) zadržujem ga v sebi
 - c) ne občutim čustvenega odziva
6. Ali misliš, da je čustveni odziv močnejši v nižjih letnikih, ko se še privajaš na srednješolski nivo?
- a) da, vendar je razlika skoraj neopazna
 - b) da, vendar je razlika zelo majhna
 - c) da, vendar samo v določenih primerih
 - d) da, skoraj vedno
 - e) da, čustveni odziv je zmeraj močnejši v nižjih letnikih
 - f) ne, čustveni odziv je močnejši v višjih letnikih
 - g) čustveni odziv je ves čas enak

7. Kako si ti razlagaš čustveni odziv?

- a) kot nekaj vsakdanjega
- b) kot nekaj normalnega
- c) kot nekaj sramotnega
- d) kot znak šibkosti
- e) nimam mnenja o čustvenem odzivu

8. Ali meniš, da na tvoj odnos do predmeta vpliva tvoje zadovoljstvo z ocenami?

- a) da, vendar zelo malo
- b) da, ampak samo pri nekaterih predmetih
- c) da, vendar ne tako zelo
- d) da, kar precej
- e) da, to zelo vpliva na moj odnos do predmeta
- f) ne, to nima nikakršnega vpliva
- g) ne, na moj odnos do predmeta vplivajo drugi dejavniki (profesor, zanimanje ...), ne ocene

9. Komu pripisuješ zasluge za ocene, s katerimi si zadovoljen/zadovoljna?

- a) profesorju
- b) staršem
- c) sebi
- d) prijateljem
- e) inštruktorju
- f) nikomur

10. Komu pripisuješ krivdo za ocene, s katerimi si nezadovoljen/nezadovoljna?

- a) profesorju
- b) staršem
- c) sebi
- d) prijateljem
- e) inštruktorju
- f) nikomur

11. Ali si se v 1. letniku močnejše odzival/a na ocene kot zdaj (odgovori samo, če si 4. letnik)?

- a) da, pri vseh ocenah
- b) da, vendar zgolj pri slabih
- c) da, vendar zgolj pri dobrih ocenah
- d) ne, čustveni odziv je močnejši v 4. letniku
- e) moj čustveni odziv se ni spreminjal
- f) na ocene se nisem nikoli čustveno odzival/a

8.2 Intervju

Intervju sva opravili z go. prof. Leo Gornjak, ki na I. gimnaziji v Celju poučuje psihologijo in opravlja tudi delo svetovalne delavke.

Kako psihologi opredeljujete čustveni odziv?

Čustveni odziv je sestavni del procesa čustvovanja. Kar doživljamo v naši notranjosti, nato izrazimo verbalno ali neverbalno. Na eni strani lahko povemo, kaj čutimo, na drugi pa se čustva izražajo s telesno govorico, mimiko, načinom govorjenja in s fiziološkimi izrazi, kot je na primer jok.

Ali vas dijaki pogosto obiščejo za nasvet glede sprejemanja ocen in doživljanja čustvenega odziva?

Negativne ocene so najpogostejši povod za prihod k meni. Dijake zanima predvsem, kako jih lahko popravijo. Pogosto se k meni oglasijo tudi dijaki, ki se bojijo pisanja testov ali ustnega ocenjevanja znanja, redkeje pa takšni, ki samoiniciativno povejo za kakšen osebni problem.

Ali lahko pretiran čustveni odziv privede do kakšnih psiholoških posledic?

Čustveni odziv, na primer jok, je nekaj, kar lahko opaziš pri sebi. Če je odziv pretiran ali se pojavlja pogosto, lahko na podlagi samoopazovanja skleneš napačen zaključek, da je situacija prezahtevna in da ji ne boš kos. Temu običajno sledi tako imenovana vdaja, ko posameznik problema ne skuša več rešiti. Pojavi se nekonstruktivno soočanje z obremenitvijo, in sicer beg pred oviro. Čustveni odziv je usmerjen na sproščanje čustev, namesto na reševanje problema. Dobro je, da se zavedamo svojih čustev in seveda obstaja čas, da jih sprostimo, ampak temu mora prav tako slediti zbranost uma in reševanje problema.

Ali ste se že srečali s kakšnim ekstremnim primerom čustvenega odzivanja dijakov na ocene?

O ekstremih ne bi mogla govoriti, se je pa občasno pojavil kdo, ki je močno jokal.

Ali vas glede čustvenega odziva pogosteje obiščejo dijaki nižjega ali višjega letnika?

Večinoma me obiskujejo dijaki prvega letnika, verjetno zaradi novega okolja, novega načina dela in s tem povezanega novega problema. Dijaki višjega letnika me navadno

obiščejo, ko se zgodi nekaj na osebnem področju (in hkrati vpliva na ocene), na primer ločitev staršev, smrt, nenadna bolezen ...

Kakšne nasvete jim daste glede soočanja z njihovim čustvenim odzivom?

Bolj pomembno se je soočiti z doživljanjem in z vzroki za doživljanje, kot pa s čustvenim odzivom. Če odstranimo vzrok za odziv, tudi odziv izgine. Poglejmo primer s čebulo. Lupimo čebulo in jočemo, ker nas pečejo oči. Ponavadi se ne bomo ukvarjali z jokom kot z osrednjim problemom, ampak se bomo želeli znebiti vzroka (v tem primeru čebule). Isti princip velja pri čustvih. Ko najdeš vzrok za neko doživljanje, ga skušaš odstraniti, odziv pa bo prav tako posledično izginil. Dijakom skušam pomagati odkriti vzrok za njihovo počutje in čustva. Ozaveščanje problema in vzroka je vedno prvi korak na poti do rešitve.

Ali pride k vam po nasvet tudi kakšen profesor, ki ga zanimajo nasveti glede čustvenega odziva med dijaki?

Kot sem že rekla, ponavadi med dijaki ni ekstremnih čustvenih odzivov, profesorji pa imajo dovolj izkušenj in vedo, kako ravnati s tistimi običajnimi odzivi.

Ali se vam zdi kot psihologinji bolje, da dijaki zadržujejo čustva v sebi ali da jih izrazijo?

Menim, da je čustva potrebno izraziti, seveda na socialno sprejemljiv način. Dijak ima pravico biti jezen, ne more pa na primer preklinjati profesorja. Svojo jezo bi lahko izrazil s športom ali umetnostjo.

Ali lahko čustveni odziv odločilno vpliva na tvoje mišljenje oziroma odnos do predmeta in s tem posledično na tvoje nadaljnje odločitve?

Seveda čustva vplivajo na to, vendar ne moremo delati posplošitev. Nekateri dijaki nek predmet, ki jim ne gre najbolje vzamejo kot izziv in želijo dokazati nasprotno, drugi pa to jemljejo kot grožnjo in se jim predmet popolnoma »zameri«
zaradi nekkih drugih dejavnikov, ne pa predmeta samega.

Ali se dijaki močneje čustveno odzivajo na slabe kot na dobre ocene?

Menim, da se čustveno ne odzivajo močneje na slabe kot na dobre ocene, ampak so pozitivna čustva ob prejemu ocene le bolj zaželeni in bolj sprejeta. Veliko bolj strpni smo na primer do človeka, ki se smehlja ob prejemu dobre ocene, kot pa do nekoga, ki se joče zaradi slabe.

Zakaj dekleta pogosteje izrazijo svoj čustveni odziv kot fantje? Ali je to povezano z vzgojo?

Verjetno bi se to dalo razložiti s stereotipno vzgojo. Fantje naj bi v naši kulturi bili močni, zaščitniški in naj ne bi kazali čustev, medtem ko so dekleta bolj zgovorna in čustvena. Tako lahko zaradi besed, namenjenih majhnim fantkom »Ne jokaj, saj nisi punčka«, fantje jemljejo izražanje čustev kot nekaj »nemoškega« oziroma ženskega.

Zakaj se dijaki v nižjih letnikih močneje čustveno odzivajo kot v višjih?

Eden izmed možnih vzrokov je verjetno prehod iz osnovne v srednjo šolo, saj na gimnazijo pridejo večinoma odlični učenci. Veliko težje se privajamo iz lažjega na težje, kot obratno. Ko se dijaki navadijo novega sistema, vedo, kakšne ocene pričakujejo. Presenečenj je manj.

Ali lahko dijak kakorkoli vpliva na intenziteto svojega čustvenega odziva?

Lahko, vendar mora spoznati sebe. Ko nekdo ve, zakaj reagira, kakor reagira, potem šele lahko začne vplivati na lastne reakcije.