

Mestna občina Celje
Komisija mladi za Celje

ČUSTVENA INTELIGENCA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA:

Pia Jelena Džakulin

MENTORJA:

Rok Lipnik, prof.

Vesna Pekarović Džakulin, dr. med.

Celje, marec 2018

Zahvala

Zahvaljujem se mentorju profesorju Roku Lipniku za vso strokovno in tehnično pomoč, vse nasvete pri načrtovanju spletne ankete in posredovanju zbranih podatkov.

Bratu Marku se zahvaljujem za pomoč pri analizi podatkov in drobnih tehničnih rešitvah ob nastajanju raziskovalne naloge.

Zahvaljujem se očetu, babici in dediju za vzpodbujanje moje radovednosti in razlage mojih večnih vprašanj o življenju.

Najlepše za zahvaljujem prijateljicam, sošolkam, sošolcem, vsem ostalim dijakom in profesorjem obeh šol, ki so odgovorili na mojo spletno anketo.

Na koncu bi se rada zahvalila še moji mami, ki je bila tokrat tudi v vlogi somentorice raziskovalne naloge. Pomagala mi je, da se prebijem skozi zapleten svet čustev in me vodila pri spoznavanju čustvene inteligence.

Čustvena inteligenca

Kazalo

Kazalo tabel.....	4
Povzetek.....	5
1. UVOD	6
1.1. Predstavitev raziskovalnega problema.....	6
1.1.1. Kaj sploh so čustva?	7
1.1.2. Čustvena pismenost.....	8
1.1.3. Čustvena inteligenca.....	9
1.2. Hipoteze	10
1.3. Raziskovalne metode	11
2. OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE	12
2.1. Predstavitev poteka raziskovalnega dela	12
2.2. Predstavitev in utemeljitev rezultatov	12
2.2.1. Osebne vrednote	14
2.2.2. Čustvena inteligenca.....	21
2.3. Razprava	40
3. ZAKLJUČEK	45
4. VIRI	46
5. PRILOGE	47
5.1. Priloga 1: Spletna anketa.....	47
5.2. Priloga 2: Izjava	49

Čustvena inteligenca

Kazalo grafov

Graf 1: razdelitev anketirancev po spolu	12
Graf 2: razdelitev anketirancev po starosti	13
Graf 3: kreativnost, ustvarjalnost, domišljija	14
Graf 4: ekonomska sigurnost, udobje, prestiž	15
Graf 5: vznemirljivo življenje, izzivi, doživetja	16
Graf 6: družinska sreča - lepi odnosi	17
Graf 7: svoboda, možnost izbire, neodvisnost	18
Graf 8: zaupanje vase in v druge, iskrenost do sebe	19
Graf 9: socialna prepoznavnost, status, ugled, občudovanje	20
Graf 10: običajno vem, katero čustvo doživljam	21
Graf 11: običajno vem, zakaj doživljam neko čustvo.	22
Graf 12: mislim, da moram svoja čustva vedno izraziti, ne smem jih zadrževati.	23
Graf 13: znam izbirati vedenje s katerim bom izrazil/la svoje čustvo	24
Graf 14: nekatera čustva (npr. jeza, strah) zahtevajo določen način vedenja.	25
Graf 15: glede na vedenje človeka lahko prepoznamo, katero čustvo čuti.	26
Graf 16: v družbi ponavadi vem, katero čustvo doživljajo drugi.	27
Graf 17: v družbi ponavadi vem, zakaj drugi doživljajo neko čustvo.	28
Graf 18: nekatera čustva so prepovedana, na primer ne smemo biti jezni ali ljubosumni.	29
Graf 19: čustva doživljamo le takrat, ko se nam dogaja nekaj važnega, za nas pomembnega.	30
Graf 20: tista moja čustva, ob katerih mi je neprijetno - npr. jeza, strah, dolgčas, osamljenost, žalost - so vedno slaba za mene.	31
Graf 21: tista moja čustva, ob katerih mi je prijetno - npr. zadovoljstvo, veselje, ponos - so vedno dobra za mene	32
Graf 22: vsakdo od nas se sam razjezi ali užalosti. Tudi če nam nekdo nekaj grdega reče, lahko ostanemo čustveno neprizadeti.	33
Graf 23: ko močno čustvujemo, sploh ne moremo več razmišljati	34
Graf 24: ljudje potrebujemo čustva, da lahko preživimo in da naša življenja niso pusta.	35
Graf 25: čustva se mi zdijo pomembna in me zanimajo.	36
Graf 26: mislim, da je potrebno nekatera čustva skrivati pred drugimi (npr. strah, sram, osamljenost, žalost)	37
Graf 27: čustva se lahko delijo na pozitivna in negativna.	38
Graf 28: nekateri ljudje so preveč, nekateri pa premalo čustveni.	39

Kazalo tabel

Tabela 1: najpomembnejše osebne vrednote po izbiri anketirancev	40
---	----

Povzetek

Raziskovanje človekovih čustev obremenjujejo številni predsodki o čustvih, ki so tako razširjeni in prisotni v našem življenju, da lahko o njih brez zadržkov govorimo kot o civilizacijskih mitih.

V svoji raziskovalni nalogi sem želela preveriti nekaj najpogostejših napačnih mitov kot so delitev čustev na pozitivna in negativna oz. tista, ki naj bi bila za človeka vedno dobra oz. slaba. Zanimalo me je, ali bodo anketiranci enačili čustva z vedenjem in ali menijo, da močna čustva onemogočajo razumno razmišljanje. Poskušala sem ugotoviti ali še vedno obstaja prepričanje, da je potrebno nekatera čustva skrivati oz. nasprotno, ali je potrebno vsa čustva vedno pokazati, ter ali lahko kdo drug povzroči v nas čustva.

V svoji raziskovalni nalogi sem ugotovila, da kljub temu, da se je večina anketirancev strinjala, da so čustva pomembna in da svoja čustva poznajo, v zvezi s čustvi še vedno prevladujejo številni predsodki in civilizacijski miti.

Na podlagi pomembnosti, ki mislim, da jo predstavlja čustvena inteligenca, se pridružujem mnenjem nekaterih drugih raziskovalcev, da bi bilo potrebno v šolah več pozornosti nameniti čustvenemu opismenjevanju.

Prepričana sem, da se moje raziskovanje čustvene inteligence s to nalogo ne bo končalo in da se bom še naprej radovedno učila ter preizkušala moč čustev v svojem življenju. Ena od stvari, ki sem se jih naučila o čustvih je ta, da sem uspela vzdržati neprijetnosti, povezane z nastajanjem te raziskovalne naloge, da lahko sedaj občutim zadovoljstvo in srečo, da mi je uspelo.

1. UVOD

1.1. Predstavitev raziskovalnega problema

Čustvovanje, čustvenost ali afektivnost so posebne razsežnosti človekove eksistence, za katero do nedavnega nismo imeli ustrezne znanstvene in strokovne konceptualizacije. Nezačuden je nezadostnost znanstvenih teorij o emocijah, ki je v velikem neskladju z velikanskim pomenom, ki ga imajo čustva v življenju posameznika pa tudi na vseh področjih družbenega življenja. Da bi dojemeli kako pomembna so čustva, je dovolj, če samo pomislimo, kakšno bi bilo življenje, ko ljudje ne bi imeli čustev. Dokler človek ne bo dojel svojih čustev, ne bo mogel razumeti sebe, pa tudi drugega človeka ne. Zato prihajajo proti koncu drugega tisočletja čustva v ospredje strokovne in socialne percepcije, iz tega pa izhajajo pojmi, kot sta npr. čustvena pismenost in čustvena inteligenca (1).

Raziskovanje človekovih čustev obremenjujejo številni predsodki o čustvih, ki so tako razširjeni in prisotni v našem življenju, da lahko o njih brez zadržkov govorimo kot o civilizacijskih mitih (1).

Dva zelo pogosta napačna mita sta delitev človeka na njegov razumski in čustveni oz. nerazumski del ter delitev čustev na pozitivna in negativna. Pozitivna čustva naj bi bila za človeka dobra, negativna pa ne.

Iz takšnega odnosa sodobnega človeka do lastnih čustev povsem logično izhaja tudi njegov boj proti čustvom, njegova težnja, da jim ne podleže, njegov odpor, da bo preprečil čustvom, da nad njim zavladajo ali da ga zapeljejo. Ker imajo v takšnem okviru čustva pomen nečesa nerazumnega je logično, da se ljudje lastnih čustev sramujejo in jih zato skrivajo pred drugimi. Nerazumevanje lastnega čustvovanja seveda človeka vodi v nerazumevanje čustvovanja drugega, kar se kaže kot nelagodnost ali strah pred čustvi drugih oziroma strah pred nerazumnostjo drugega (1).

Opisana zabloda, da so čustva nerazumna, se nanaša zlasti na neprijetna čustva. Sodobni človek zahodne civilizacije, ki živi v njenih dobrinah, v območju užitka, kjer mu je omogočeno izjemno ugodje, se čedalje bolj pomika k infantilnemu hedonizmu (otročje užitarstvo). Po eni strani se je povečala občutljivost sodobnega človeka za vse tiste

situacije, ki izzivajo neprijetna čustva, po drugi strani pa se je zmanjšala njegova občutljivost za situacije, ki izzivajo prijetna čustva. Posledica prvega dejstva je, da ne prenašamo neprijetnih čustev, ki jih ljudje doživljajo kot slaba sama po sebi in se jim je treba zaradi tega izogibati, posledica drugega pa je čedalje bolj težavno izvajanje prijetnih čustev. Z velikimi tehnološkimi dosežki farmacevtske industrije in s proizvodnjo novih drog, ki lahko v njem izzivajo zaželeno čustvena stanja – preprečevanje bolečine in neprijetnih čustev oziroma izzivanje prijetnih čustev – je sodobni človek dobil v roke orodje za neposredno manipulacijo s svojimi čustvi. Takšen civilizacijski obrazec, katerega posledica je zmanjšan razpon čustvene odzivnosti, človeka vodi v tako imenovano »toplotno smrt čustev« (kot je to povedal nobelovec Konrad Lorenz 1974) in v kulturo ravnodušnosti ali tako imenovano »cool culture« (1).

1.1.1. Kaj sploh so čustva?

Kadar govorimo o čustvih oz. emocijah (izraz emocija prihaja iz lat. *ex-*, iz, ter *movere*, gibati) v resnici mislimo na čustveno reakcijo bitja kot odziv telesa na neko dogajanje. Ker se človek na dogodke v svetu lahko odziva na različne načine, ima pojem »čustev« vselej pomen kvalitativno posebne reakcije osebe na življenjsko situacijo. Čustva občutimo samo v situacijah, ki se nam zdijo zelo pomembne. Kaj določena oseba oceni kot pomembno, je odvisno od njenega sistema vrednot, zato je popolnoma normalno, da različni ljudje v isti situaciji doživljajo kvalitativno različna čustva, pa tudi to, da jih nekateri sploh ne občutijo (1).

Vsa čustva lahko razdelimo v dve veliki skupini: prijetna in neprijetna. Strah, jeza, ljubosumje, žalost, zavist, zaskrbljenost in podobno sodijo med neprijetna čustva, medtem ko so zadovoljstvo, sreča, veselje, ljubezen, upanje, zaupanje, občutek varnosti itd. prijetna čustva (1).

Vsem situacijam, v katerih občutimo neprijetna čustva je skupno to, da je oseba ocenila, da so situacije pomembne v tem, da ogrožajo neko njeno vrednoto. Po drugi strani občutimo prijetna čustva, kadar stimulusna situacija potrjuje neko vrednoto (1).

Čustva spodbudijo osebo k določeni dejavnosti ali pa jo zavrejo in jo pasivizirajo. Kadar gre za neprijetna čustva, obstajajo trije osnovni tipi prilagoditvenega vedenja. Vedenje,

Čustvena inteligenca

ki ga lahko opišemo kot napad, je tipično za čustvo jeze, njegov cilj pa je prisiliti svet, da se prilagodi osebi. Izogibalno vedenje ali beg je tipično za čustvo strahu, njegov namen pa je, da oseba s spremembo svojega vedenja iz grozečega dela sveta odide v tisti del sveta, v katerem ni ogrožena. Kadar se oseba prilagaja svetu, ker je ogrožajoča situacija nesprejemljiva in neizogibna, kot je na primer pri čustvu žalosti, je temeljna značilnost njenega vedenja pasivnost (1).

Prijetna čustva se na splošno povezujejo s približevalnim vedenjem: oseba se približuje dražljaju, ki potrjuje njeno določeno vrednoto (1).

Med določenim čustvom in določenim vedenjem ni enačaja. Ljudje, ki čustvujejo na določen način, se lahko vedejo na različne načine. Čeprav so določena čustva zelo tesno povezana z nekaterimi oblikami vedenja, pa jih z njimi ne moremo istovetiti (1).

Vsako čustvo ima svoj cilj ali funkcijo. Končni cilj vsakega čustva, še posebno pa neprijetnega, je mobilizacija za določeno vrsto dejavnosti, katere namen je prilagoditev spremembam v zunanjem svetu. Obstaja tradicionalna delitev na čustva, ki osebo aktivirajo in na tista, ki jo pasivizirajo. Zadovoljstvo, sreča, upanje in žalost osebo na določen način pasivizirajo, frustracija, jeza, strah, zavist, ljubosumje, veselje, itd. jo aktivirajo (1).

1.1.2. Čustvena pismenost

V začetku osemdesetih let je Claude Steiner razvijal koncepta emocionalne pismenosti in emocionalne nepismenosti. »Biti emocionalno pismen pomeni, da občutimo čustva, da vemo, katera čustva so to in kako močna so, pa tudi da vemo, kaj jih v nas in v drugih ljudeh povzroča. Naučili smo se, kako, kdaj, in kje jih izražamo in kako jih nadziramo. Vemo, kako čustva vplivajo na druge, in sprejemamo odgovornost za njihov učinek.« (1).

Steiner na čustveno pismenost in nepismenost ne gleda kot na strogo razmejeni kategoriji, ampak ju dojame kot dva dela na kontinuumu, ki se giblje od popolne nepismenosti do popolne pismenosti. Ta kontinuum imenuje lestvica emocionalne ozaveščenosti, na njej pa loči osem kategorij (1).

Čustvena inteligenca

Emocionalna otopelost (mrtvilo) je najhujša oblika emocionalne nepismenosti. Zanj je značilno, da človek ničesar ne čuti, ignorira svoje telo in telesne občutke, je apatičen ali čustveno otopel (1).

1.1.3. Čustvena inteligenca

Standardni koncept inteligentnosti, ki se izraža z inteligenčnim količnikom (IQ), v osnovi utrjuje mit o razcepu med razumom in čustvi. Meritve inteligentnosti so v praksi zožene na merjenje omejenega števila verbalnih in matematičnih veščin, tako da se je v zvezi s tem veliko kritikov tega koncepta spraševalo, koliko je inteligentnost zares bistvena za realno življenje (1).

Po drugi strani je nastal koncept multiplih inteligentnosti, ki je pripeljal do tega, da je Daniel Goleman leta 1995 izdal knjigo z naslovom »Čustvena inteligenca«, ki je postala svetovna uspešnica (1).

Temeljna teza, iz katere izhaja koncept čustvene inteligentnosti, je v tem, da so čustva zelo pomemben vidik realnosti, in to tako lastna čustva, kot tudi čustva drugega. Čustva so torej izjemno pomembna, tako za poznavanje samega sebe kot za poznavanje drugih (1).

Salovey je definiriral pet spretnosti čustvene inteligence (1):

- 1) **Poznavanje lastnih čustev** je bistveno za razumevanje samega sebe.
- 2) **Ravnanje s čustvi** pomeni, da človek vpliva na lastna čustva, kot tudi na njihovo izražanje.
- 3) **Samomotivacija** pomeni usmerjanje emocionalnih vzburjenj v energijo za akcijo, usmerjeno k želenim ciljem.
- 4) **Prepoznavanje tujih čustev** omogoča dobro razumevanje psihološkega dogajanja pri drugih in dober kontakt z drugimi.
- 5) **Urejanje odnosov** pa je spretnost, s katero vplivamo na emocionalna stanja drugih ljudi.

1.2. Hipoteze

- 1) Pomembnost osebnih vrednot se bo med anketiranci razlikovala glede na starost in spol.
- 2) Večini anketiranih se čustva zdijo pomembna in jih zanimajo. Menijo, da ljudje potrebujemo čustva, da lahko preživimo in da naša življenja niso pusta.
- 3) Večina anketiranih meni, da čustva doživlja le takrat, ko se jim dogaja nekaj važnega, za njih pomembnega.
- 4) Večina anketiranih meni, da se čustva lahko delijo na pozitivna in negativna. Menijo, da so čustva, ob katerih jim je neprijetno – npr. jeza, strah, dolgčas, osamljenost, žalost – za njih vedno slaba; tista, ob katerih jim je pa prijetno – npr. zadovoljstvo, veselje, ponos – so za njih vedno dobra.
- 5) Večina anketiranih običajno ve, katero čustvo doživlja in zakaj. Prav tako v družbi ponavadi ve, katero čustvo doživljajo drugi in zakaj.
- 6) Večina anketiranih meni, da mora svoja čustva vedno izraziti in jih ne sme zadrževati, niti skrivati pred drugimi (npr. strah, sram, osamljenost, žalost). Menijo, da ni prepovedanih čustev kot sta na primer jeza ali ljubosumje.
- 7) Večina anketiranih meni, da zna izbrati vedenje, s katerim bo izrazila svoje čustvo, saj meni, da nekatera čustva (npr. jeza, strah) zahtevajo določen način vedenja. Iz tega sklepajo, da glede na vedenje človeka lahko prepoznajo, katero čustvo čuti.
- 8) Večina anketiranih se ne strinja, da se vsakdo od nas SAM razjezi ali užalosti, kajti če nam nekdo nekaj grdega reče, ne moremo ostati čustveno neprizadeti.
- 9) Večina anketiranih meni, da ko močno čustvujemo, sploh ne moremo več razmišljati.
- 10) Večina anketiranih meni, da so nekateri ljudje preveč, nekateri pa premalo čustveni.

1.3. Raziskovalne metode

Raziskavo sem izvedla s pomočjo spletnega vprašalnika, ki je bil poslan dijakom prvega in četrtega letnika ter profesorjem Gimnazije Celje center in 1. Gimnazije v Celju. V rezultatih sem upoštevala le v celoti izpolnjene vprašalnike, ki so prispeli v obdobju od 15.2.2018 do 23.2.2018.

V raziskavo sem vključila 173 oseb. Sodelovanje je bilo prostovoljno in anonimno.

Na začetku vprašalnika sem zbrala podatke o spolu in starostni skupini. Anketiranci so lahko izbirali med tremi starostnimi skupinami in sicer: 1. letnik, 4. letnik ter odrasli.

V prvem delu vprašalnika, ki se je nanašal na osebne vrednote, so anketiranci razvrščali sedem osebnih vrednot glede na pomembnost na stopenjski lestvici od 1 do 7.

Drugi del vprašalnika se je nanašal na čustveno inteligenco. Za ugotavljanje pogleda na čustva sem uporabila del vprašalnika, ki so ga razvili in uporabili v raziskavi Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli. Anketirancem je bilo predstavljenih 19 trditev o čustvih. O strinjanju s trditvami so lahko odgovorili na stopenjski lestvici od 1 do 5.

Z uporabo spletnega vprašalnika sem lažje dosegla večje število udeležencev, manj je bilo tudi nepopolno ali napačno izpolnjenih vprašalnikov. Elektronsko zbrane podatke je bilo veliko lažje statistično obdelovati.

2. OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE

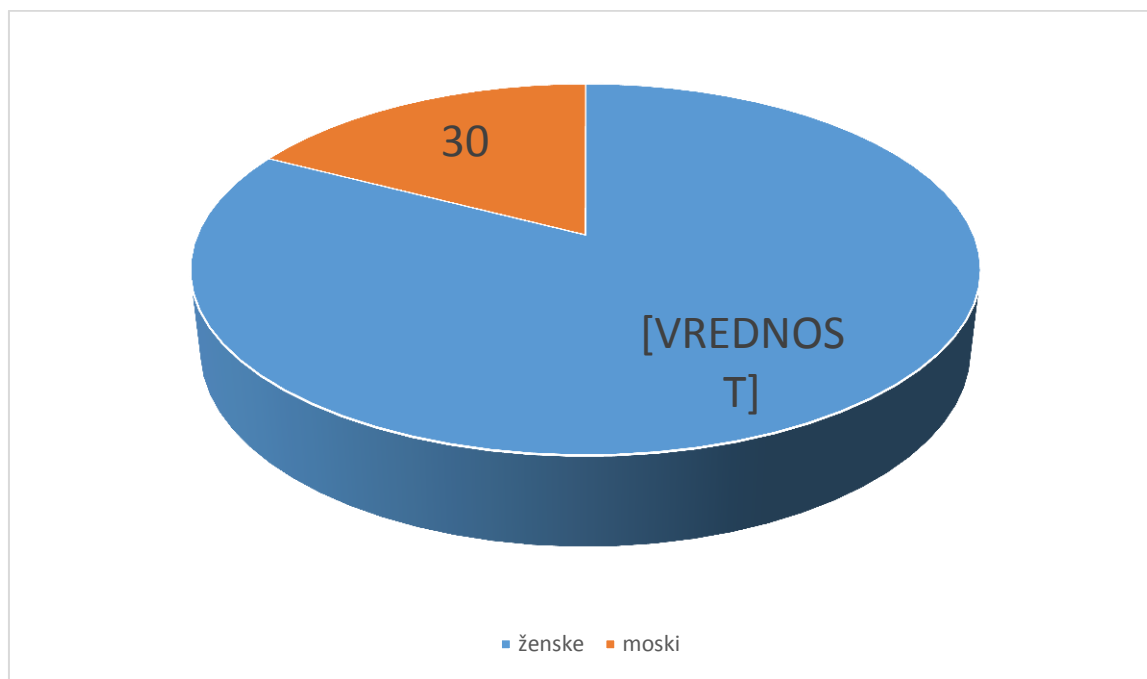
2.1. Predstavitev poteka raziskovalnega dela

Zbiranje podatkov za raziskavo je potekalo preko spleta. S klikom na spletno povezavo so bili preusmerjeni na spletno aplikacijo 1ka.si, kjer se je aplicirala anketa o čustveni inteligenci. Aplikacija omogoča izvoz podatkov, zbranih z anketami, ki so osnova za nadaljnjo statistično obdelavo.

2.2. Predstavitev in utemeljitev rezultatov

V raziskavo sem vključila 173 anketirancev.

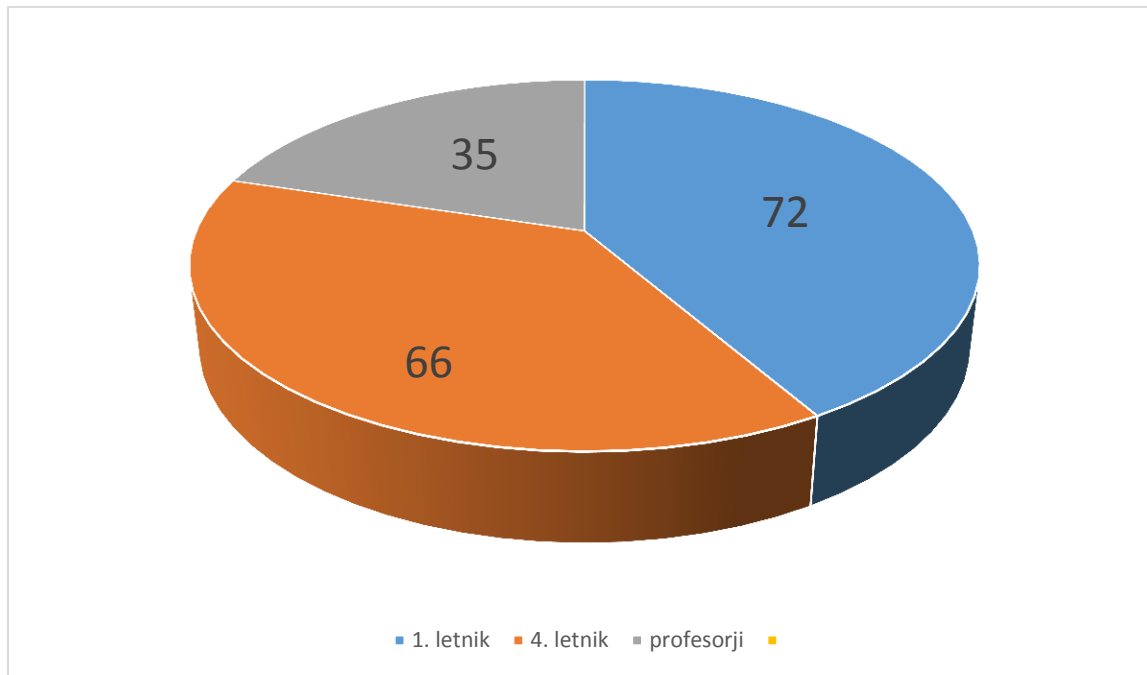
Graf 1: razdelitev anketirancev po spolu



Iz grafa 1 je razvidno, da večino (82,65 %) anketirancev sestavljajo ženske, ter manjšino (17,34 %) moški.

Čustvena inteligenca

Graf 2: razdelitev anketirancev po starosti

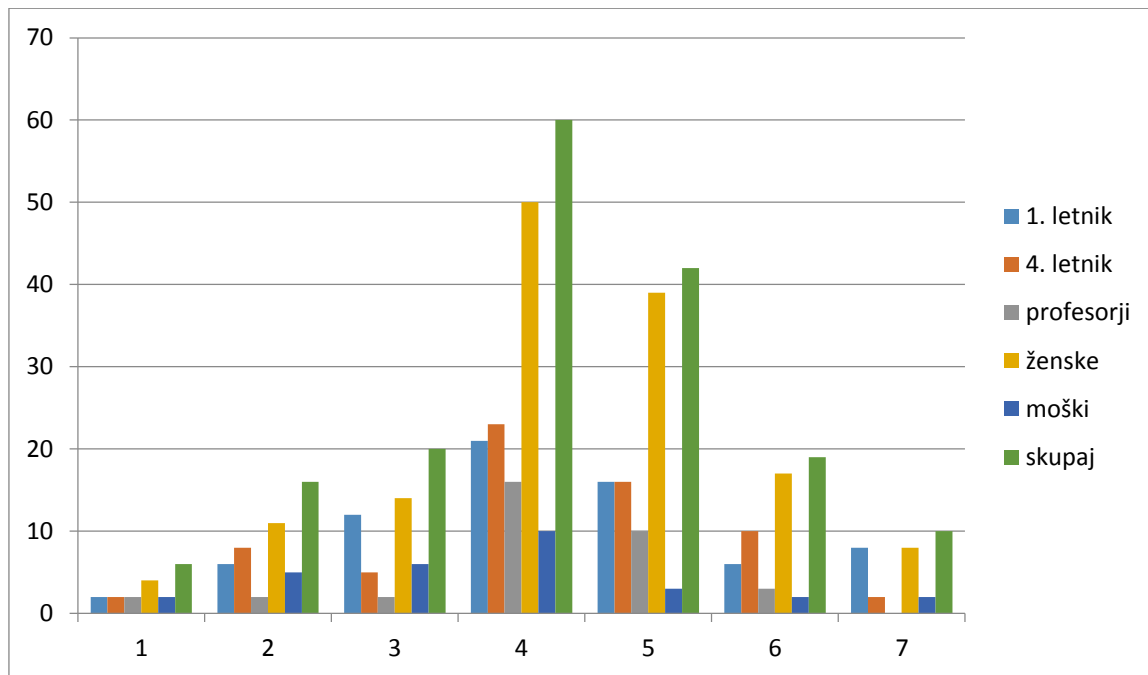


Iz grafa 2 je razvidno, da največ (41,61 %) anketirancev sestavljajo dijaki 1. letnika, sledijo dijaki 4. letnika (38,15 %), najmanj pa je bilo profesorjev (20,23 %).

2.2.1. Osebne vrednote

Na x-osi so razporejene številke od 1 do 7, ki predstavljajo mesto, na katero so posamezniki postavili skupino osebnih vrednot, na y-osi pa je prikazano število vseh anketirancev ter razdeljeno glede na spol in starost.

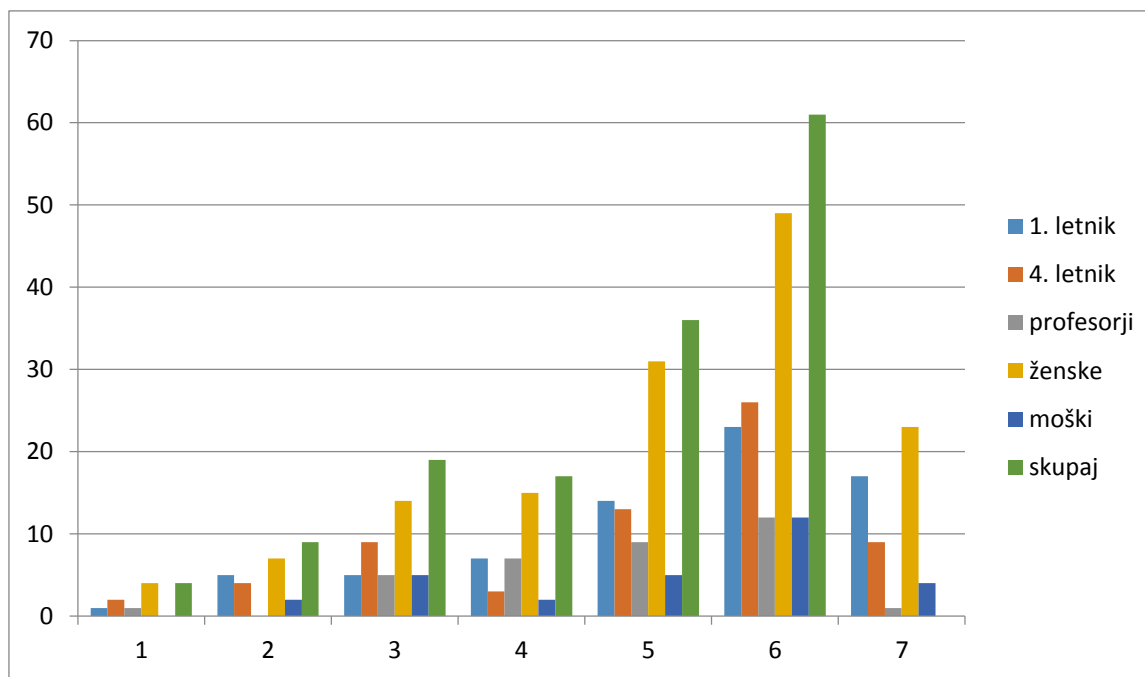
Graf 3: kreativnost, ustvarjalnost, domišljija



Največ anketirancev je menilo, da so kreativnost, ustvarjalnost in domišljija po pomembnosti na četrtem mestu. Starost in spol nista imela pomembnega vpliva na izbiro.

Čustvena inteligenca

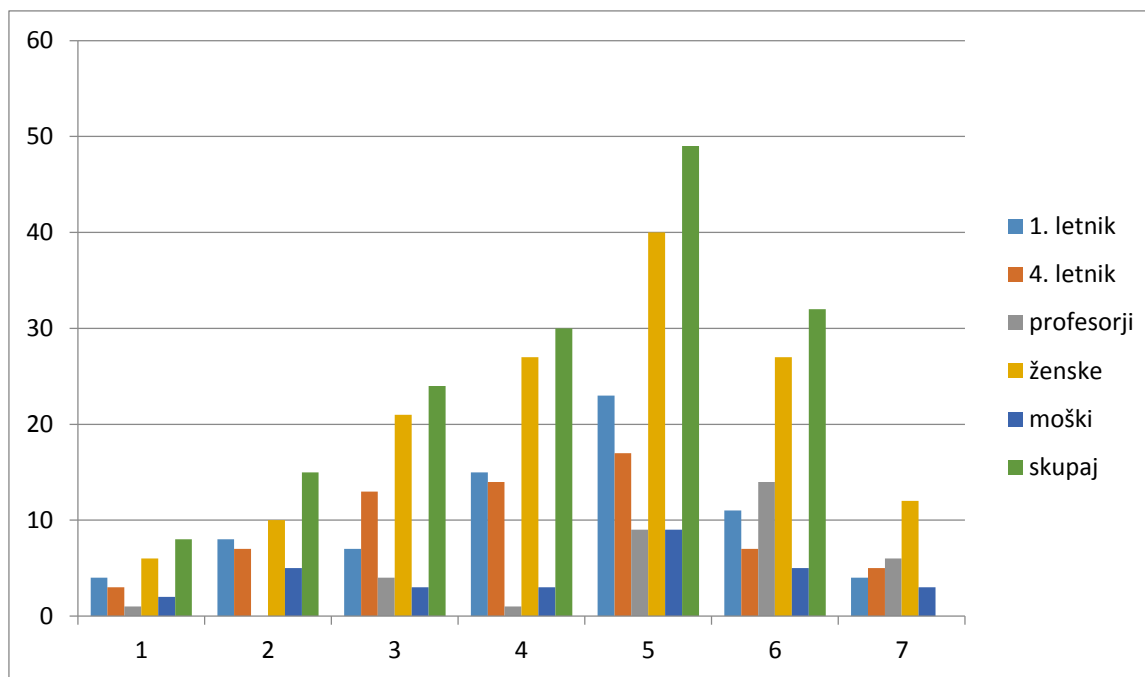
Graf 4: ekonomska sigurnost, udobje, prestiž



Največ anketirancev je menilo, da so ekonomska sigurnost, udobje in prestiž po pomembnosti na šestem mestu. Starost in spol nista imela pomembnega vpliva na izbiro.

Čustvena inteligenca

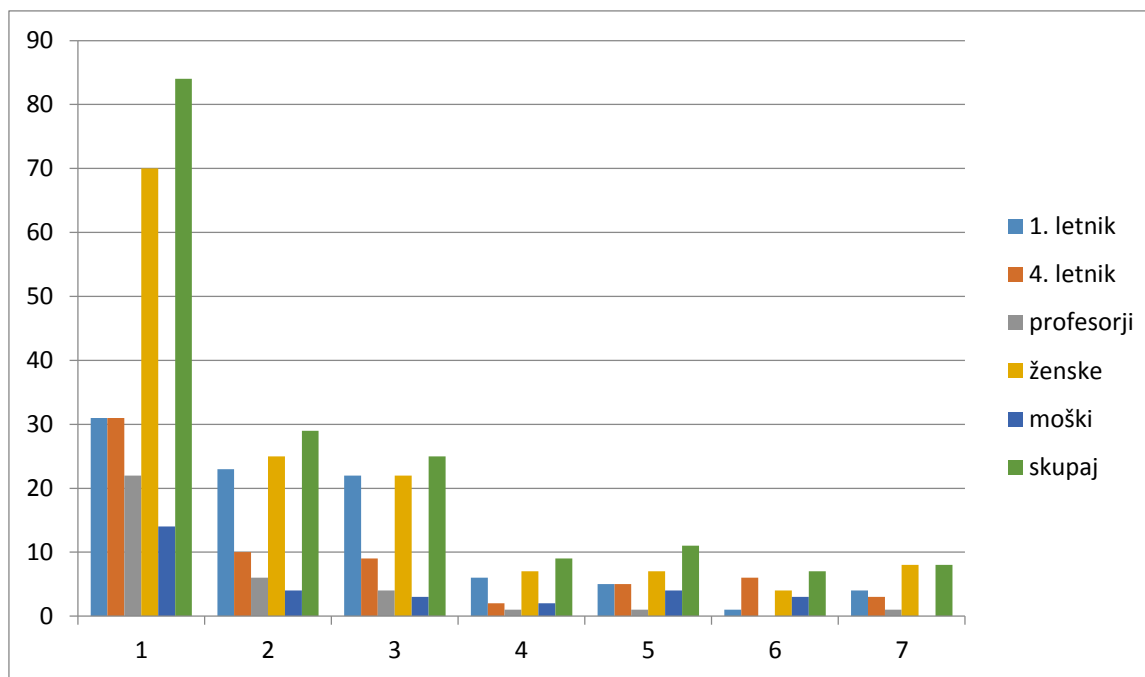
Graf 5: vznemirljivo življenje, izzivi, doživetja



Največ anketirancev je menilo, da so vznemirljivo življenje, izzivi in doživetja po pomembnosti na petem mestu. Starost in spol nista imela pomembnega vpliva na izbiro.

Čustvena inteligenca

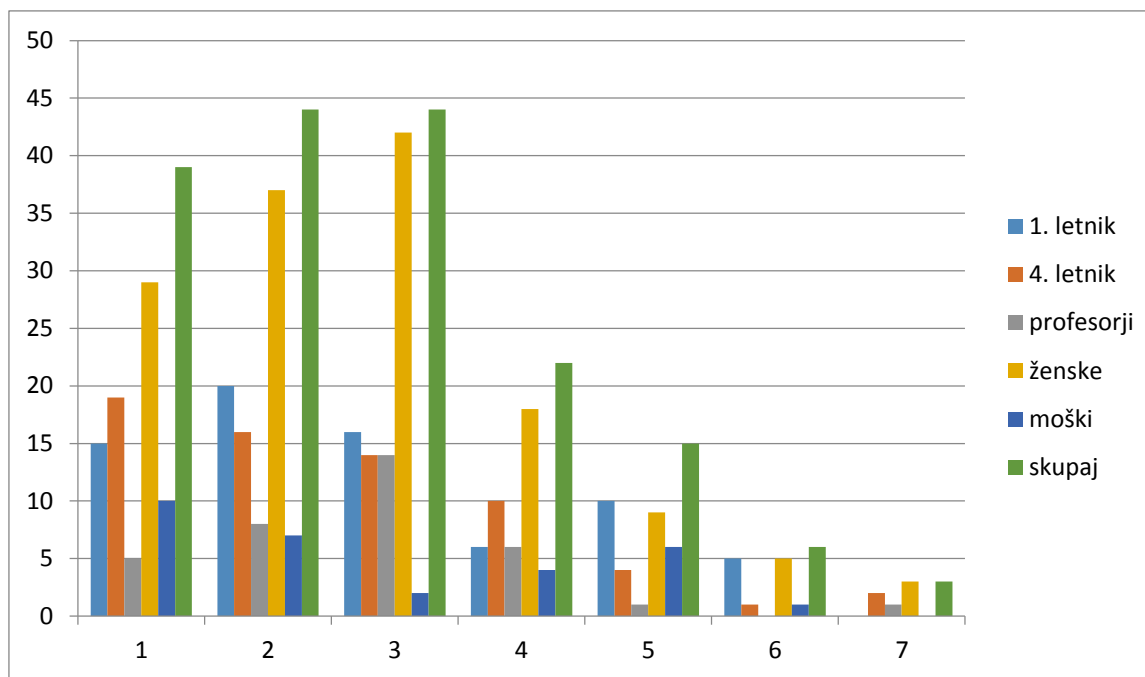
Graf 6: družinska sreča - lepi odnosi



Največ anketirancev je menilo, da je družinska sreča (lepi odnosi) po pomembnosti na prvem mestu. Starost in spol nista imela pomembnega vpliva na izbiro.

Čustvena inteligenca

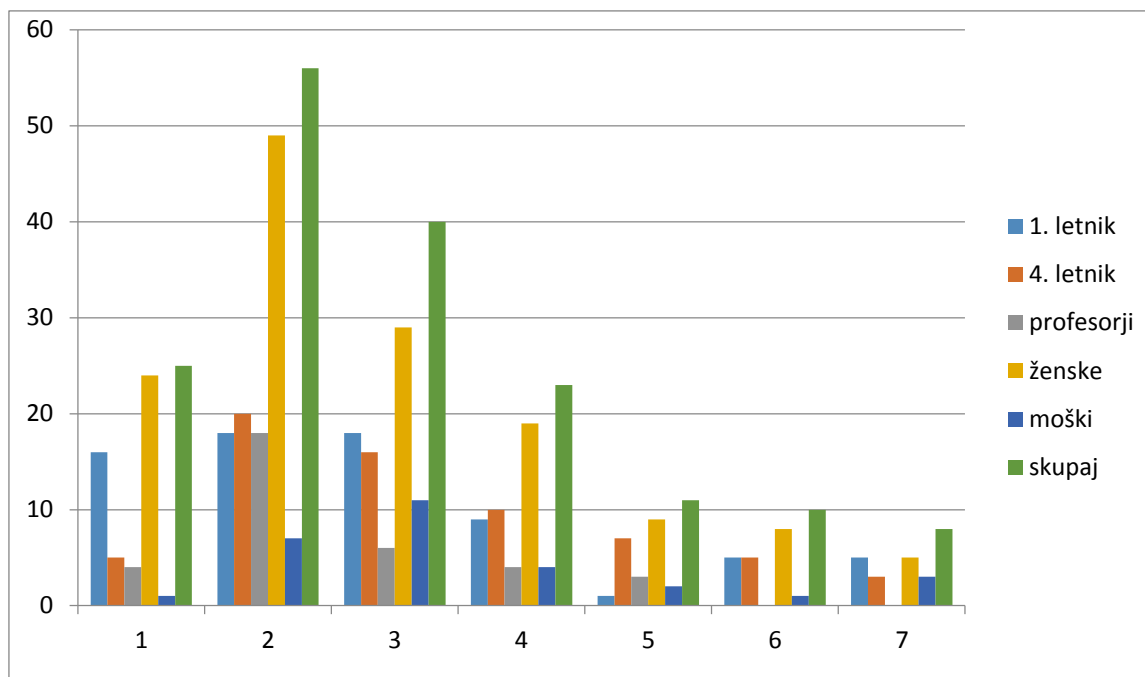
Graf 7: svoboda, možnost izbire, neodvisnost



Največ anketirancev je postavilo svobodo, možnost izbire in neodvisnost na prva tri mesta. Najvišje so to vrednoto ocenjevali dijaki četrtega letnika in osebe moškega spola.

Čustvena inteligenca

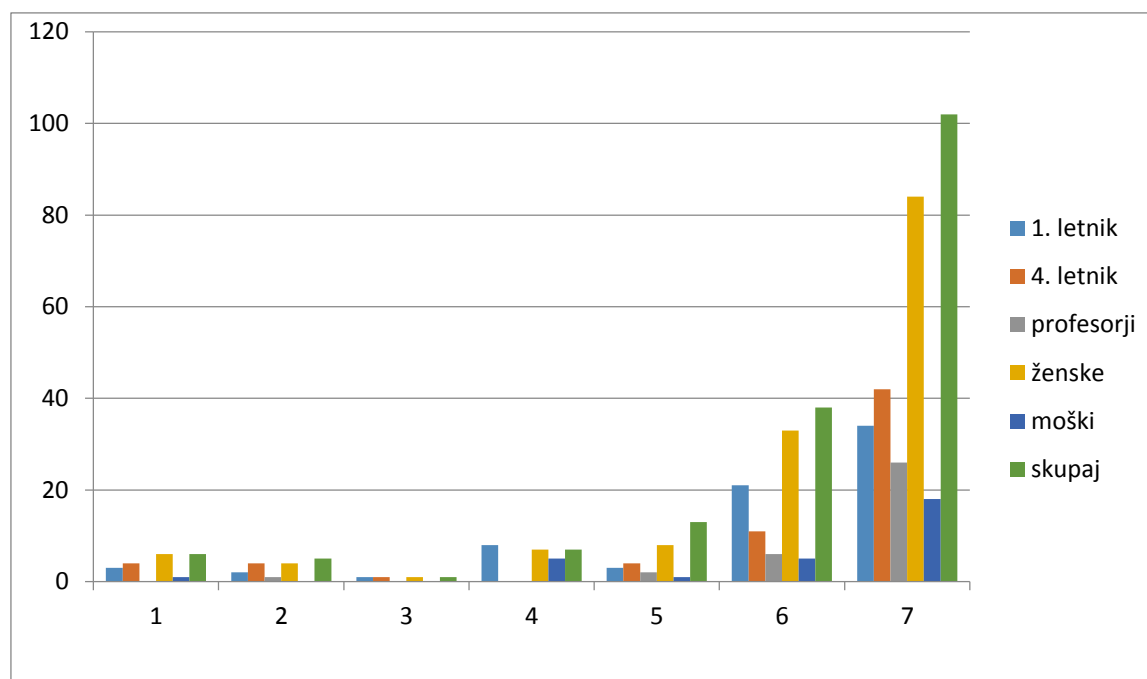
Graf 8: zaupanje vase in v druge, iskrenost do sebe



Največ anketirancev je postavilo zaupanje vase in v druge ter iskrenost do sebe na drugo mesto. Izjeme so osebe moškega spola, ki so to vrednoto postavili na tretje mesto in dijaki prvega letnika, pri katerih sta drugo in tretje mesto izenačena.

Čustvena inteligenca

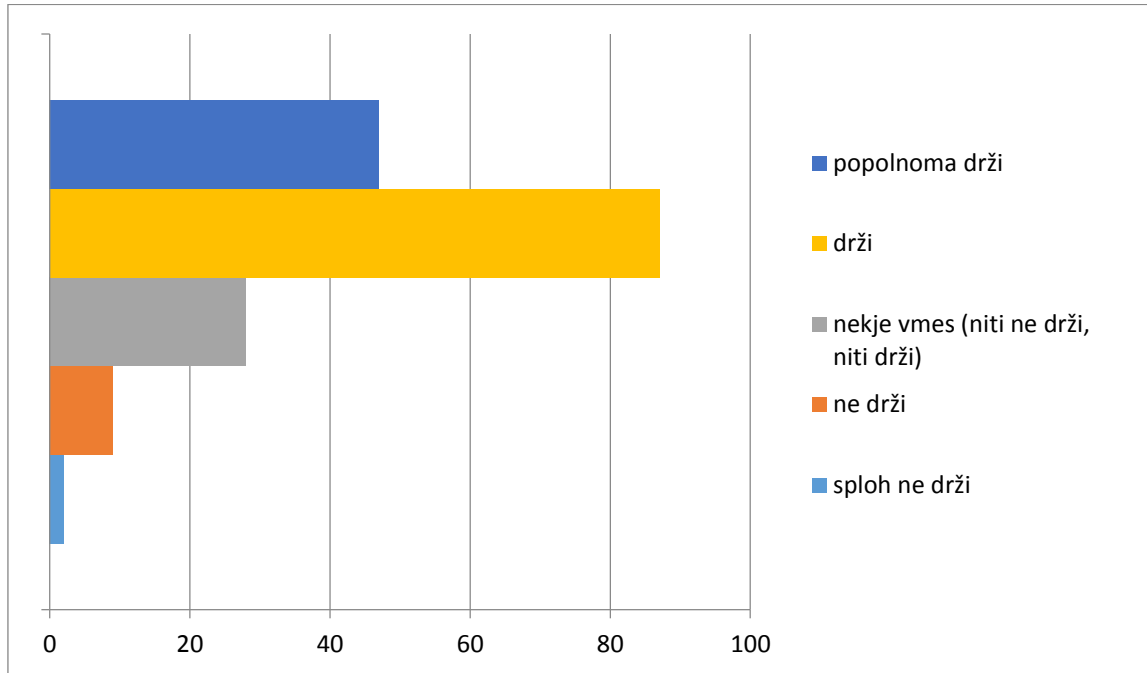
Graf 9: socialna prepoznavnost, status, ugled, občudovanje



Največ anketirancev je postavilo socialno prepoznavnost, status, ugled in občudovanje na zadnje, sedmo mesto. Starost in spol nista imela pomembnega vpliva na izbiro.

2.2.2. Čustvena inteligenca

Graf 10: običajno vem, katero čustvo doživljam.

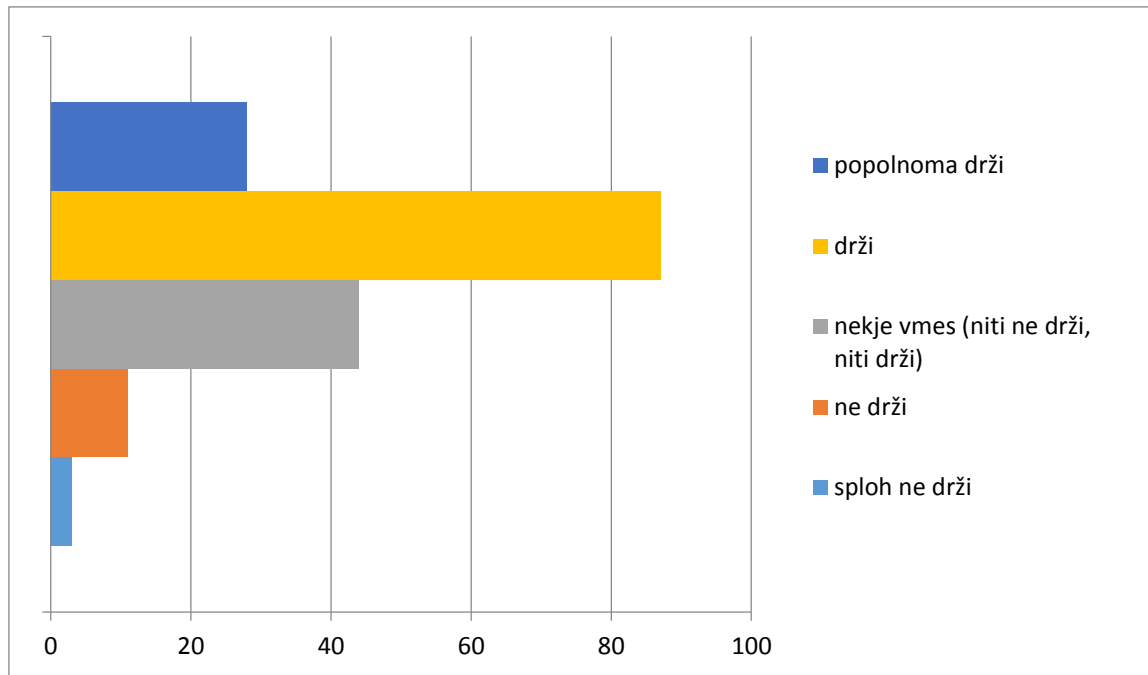


Velika večina (77,45 %) anketirancev meni, da običajno vedo, katero čustvo doživljajo.

Od tega jih 27,16 % meni, da trditev za njih popolnoma drži, 50,29 % pa da drži. Nekaj (16,18 %) jih je ambivalentnih, zelo malo (6,37 %) pa jih meni, da omenjena trditev ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 11: običajno vem, zakaj doživljam neko čustvo.



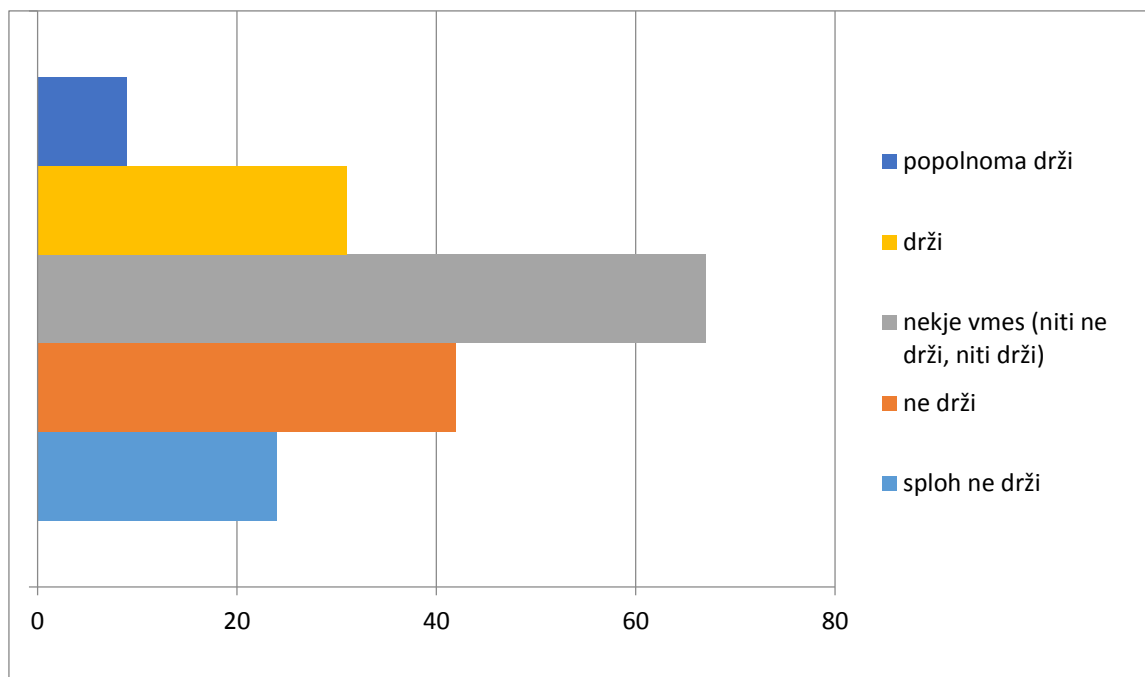
Večina (66,47 %) anketirancev meni, da običajno vedo, zakaj doživljajo neko čustvo.

Od tega jih 16,18 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 50,29 % pa da drži.

Relativno veliko število (25,43 %) jih je ambivalentnih do omenjene trditve, zelo malo (8,1 %) pa se jih z njo ne strinja.

Čustvena inteligenca

Graf 12: mislim, da moram svoja čustva vedno izraziti, ne smem jih zadrževati.



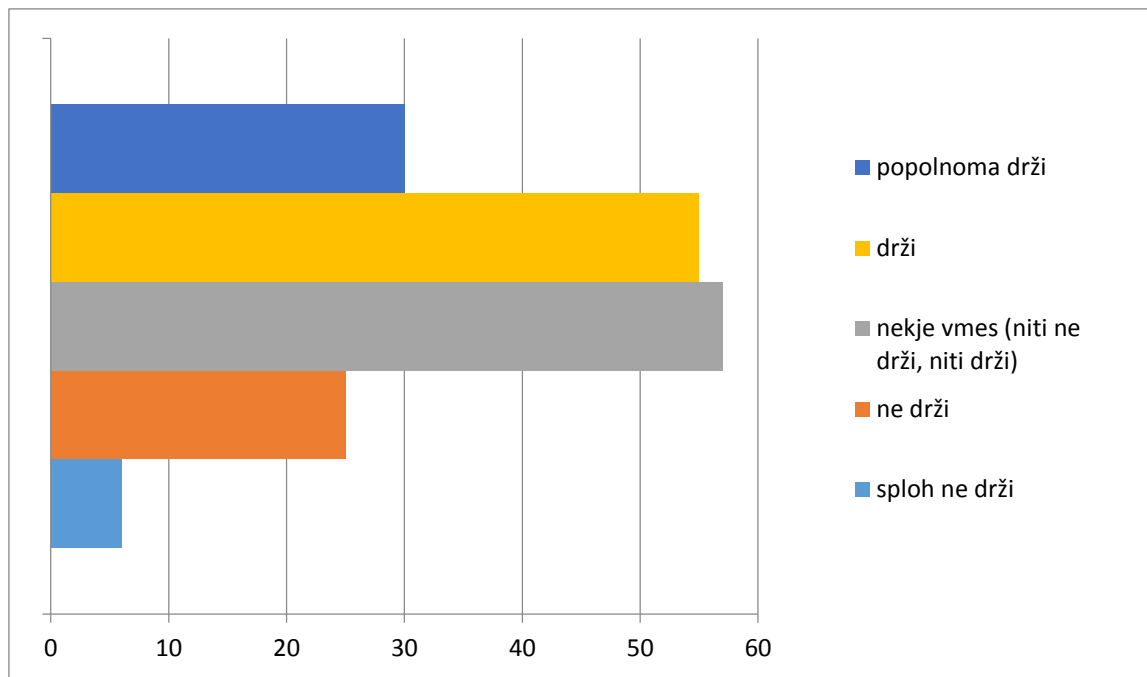
Več kot tretjina (38,15 %) anketirancev je ambivalentnih do trditve, da moramo svoja čustva vedno izraziti in da jih ne smemo zadrževati.

Enako število (38,15 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Slaba četrtnina (23,7 %) jih meni, da omenjena trditev drži oz. popolnoma drži.

Čustvena inteligenca

Graf 13: znam izbirati vedenje s katerim bom izrazil/la svoje čustvo



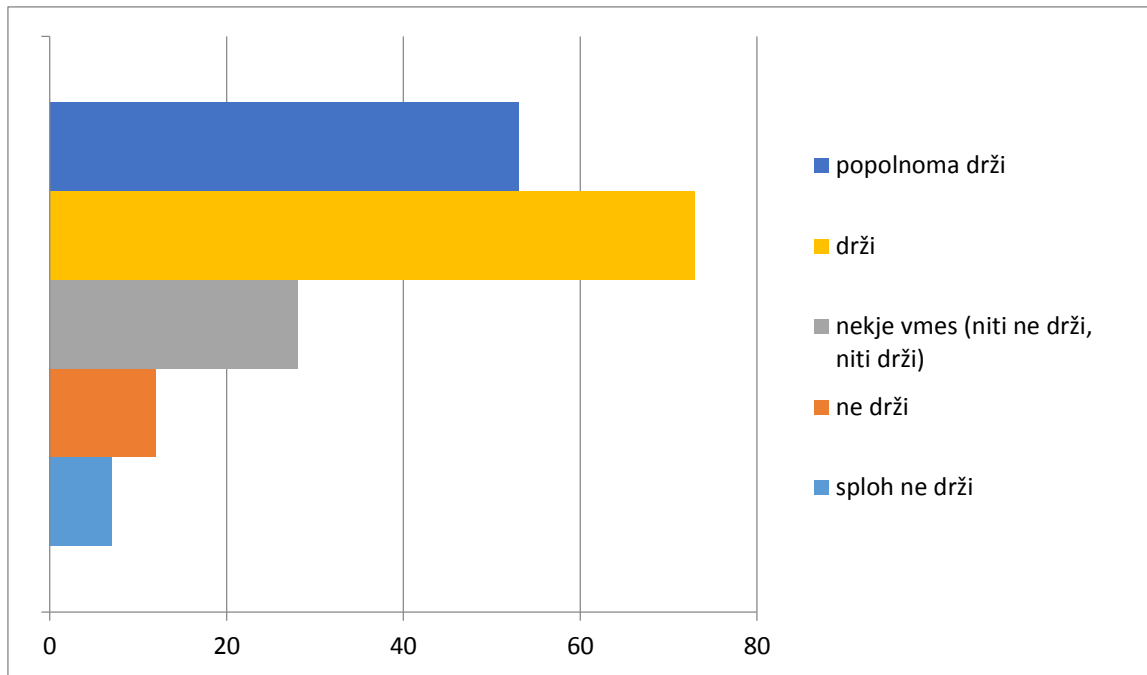
Skoraj polovica (49,13 %) anketirancev meni, da znajo izbirati vedenje s katerim bodo izrazili svoje čustvo za njih drži oz. popolnoma drži.

Približno tretjina (32,94 %) jih je glede omenjene trditve ambivalentnih.

Manj kot petina (17,93 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 14: nekatera čustva (npr. jeza, strah) zahtevajo določen način vedenja.



Večina (72,83 %) anketirancev meni, da nekatera čustva (npr. jeza, strah) zahtevajo določen način vedenja.

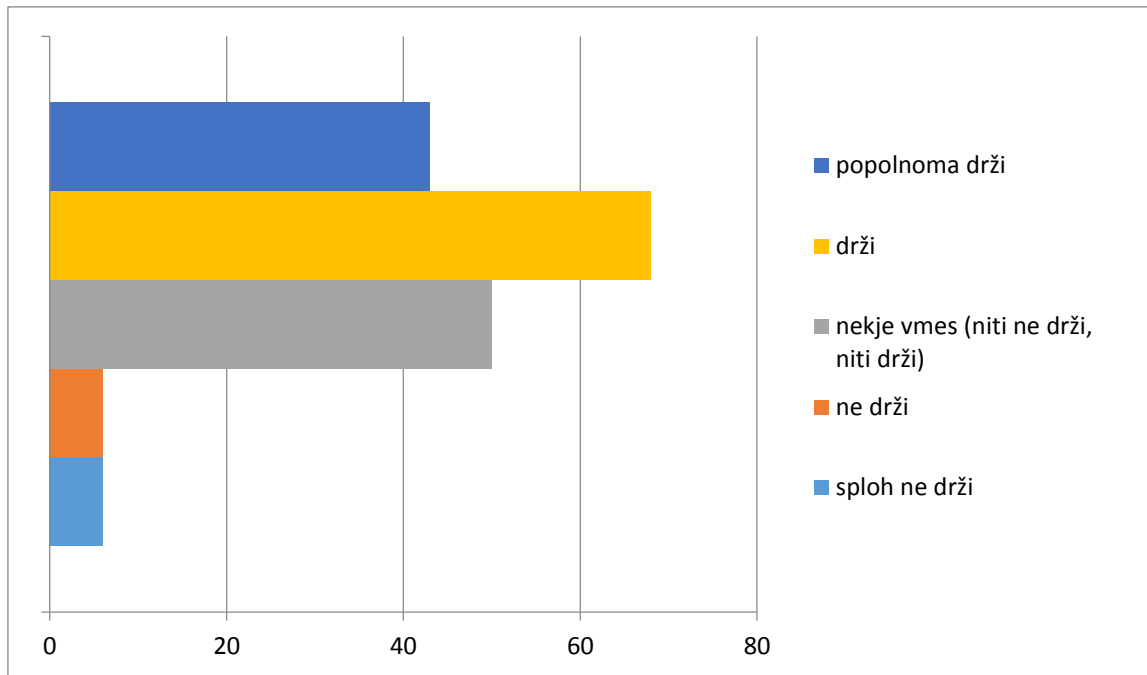
Od tega jih 30,63 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 42,20 % pa da drži.

16,18 % jih je glede omenjene trditve ambivalentnih.

Dobra desetina (10,99 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 15: glede na vedenje človeka lahko prepoznamo, katero čustvo čuti.



Dve tretjini (64,16 %) anketirancev meni, da lahko glede na vedenje človeka prepoznamo katero čustvo čuti.

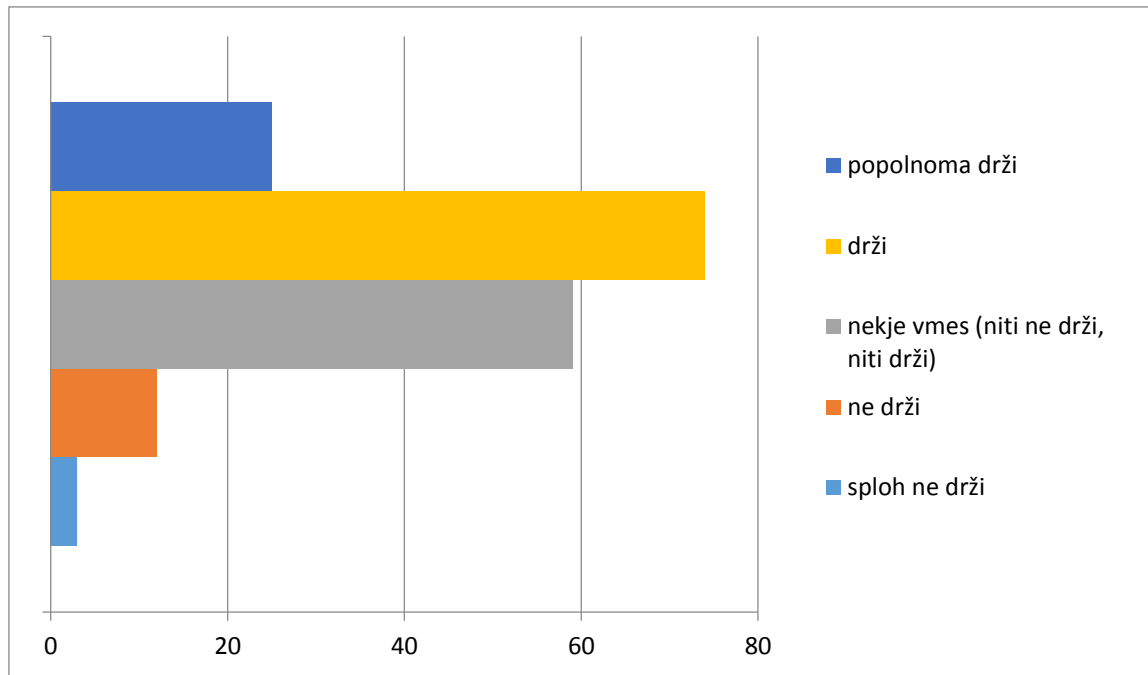
Od tega jih 24,85 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 39,31 % pa da drži.

Veliko (28,90 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Manj kot desetina (6,94 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 16: v družbi ponavadi vem, katero čustvo doživljajo drugi.



Več kot polovica (57,22 %) anketirancev meni, da v družbi ponavadi vedo, katero čustvo doživljajo drugi.

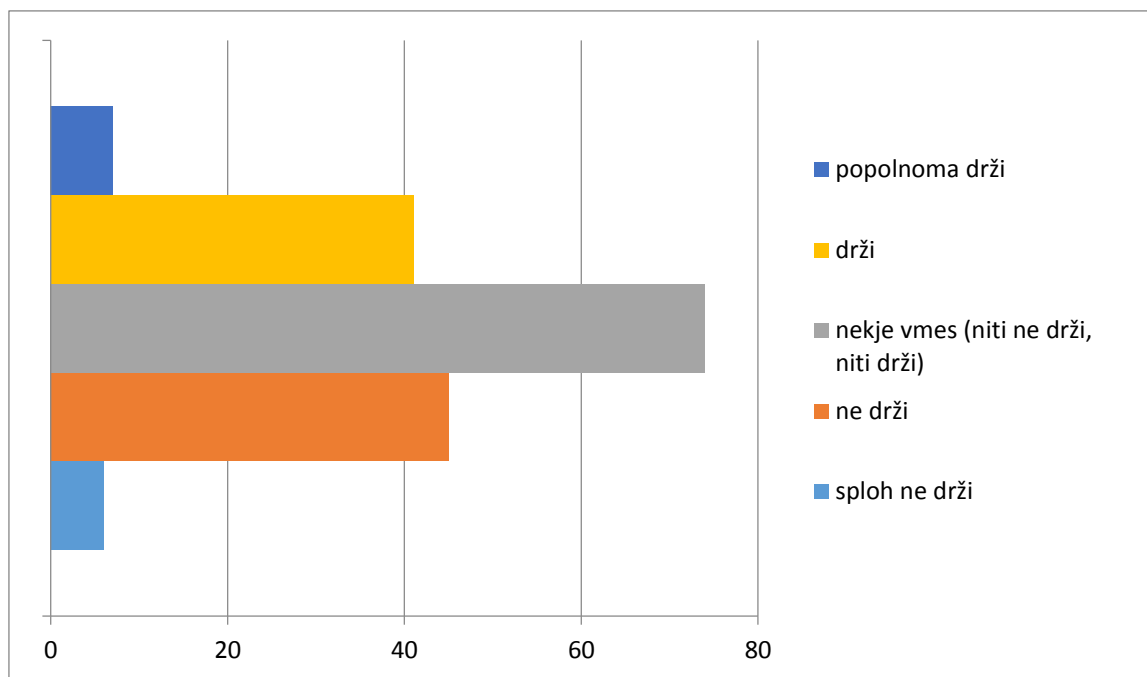
Od tega jih 14,45 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 42,77 % pa da drži.

34,10 % jih je glede omenjene trditve ambivalentnih.

8,68 % jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 17: v družbi ponavadi vem, zakaj drugi doživljajo neko čustvo.

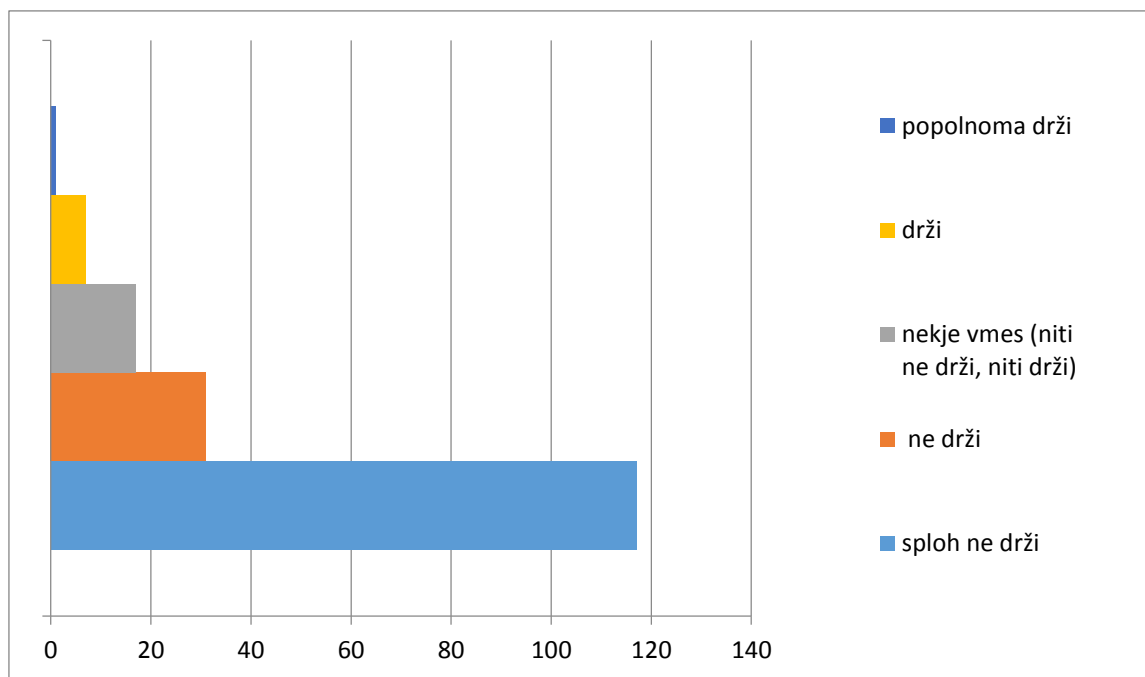


Malo manj kot polovica (42,77 %) anketirancev je ambivalentnih do trditve, da v družbi ponavadi vedo, zakaj drugi doživljajo neko čustvo.

Približno tretjina (29,47 %) jih meni, da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži, približno tretjina (27,76 %) pa jih meni, da omenjena trditev za njih drži oz. popolnoma drži.

Čustvena inteligenca

Graf 18: nekatera čustva so prepovedana, na primer ne smemo biti jezni ali ljubosumni.



Velika večina (85,55 %) se ne strinja, da so nekatera čustva prepovedana, in da na primer ne smemo biti jezni ali ljubosumni.

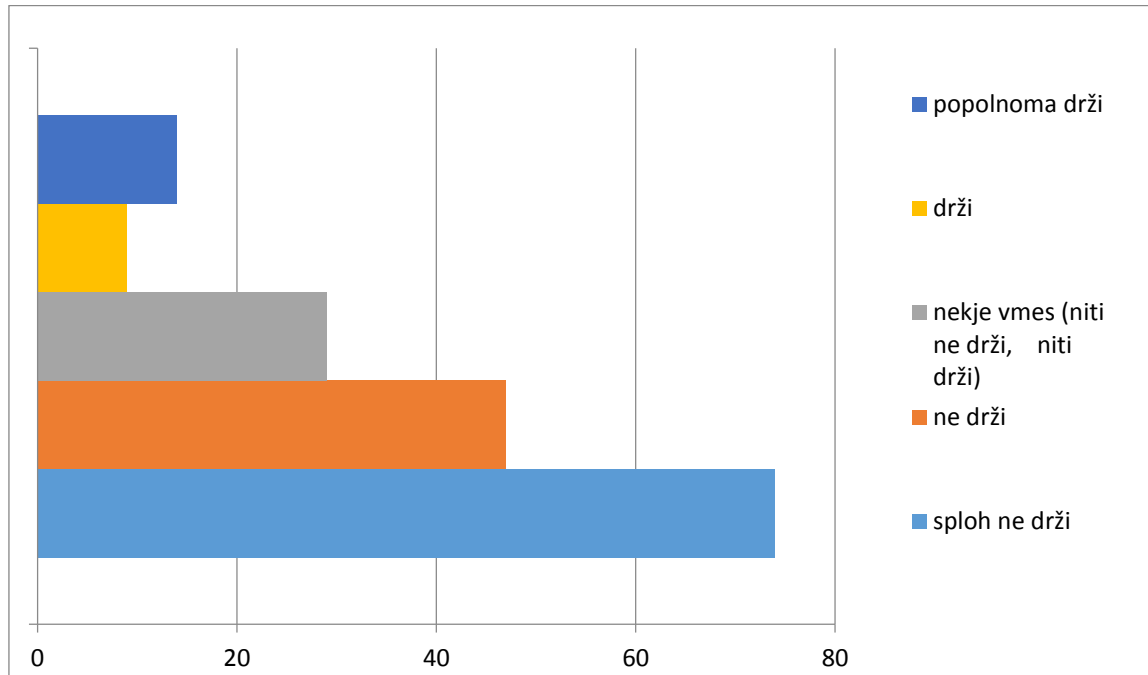
Od tega jih 67,63 % meni, da omenjena trditev za njih sploh ne drži, 17,92 % pa da ne drži.

9,83 % jih je glede omenjene trditve ambivalentnih.

4,62 % se z omenjeno trditvijo strinja.

Čustvena inteligenca

Graf 19: čustva doživljamo le takrat, ko se nam dogaja nekaj važnega, za nas pomembnega.



Velika večina (74,27 %) se ne strinja, da čustva doživljamo le takrat, ko se nam dogaja nekaj važnega, za nas pomembnega.

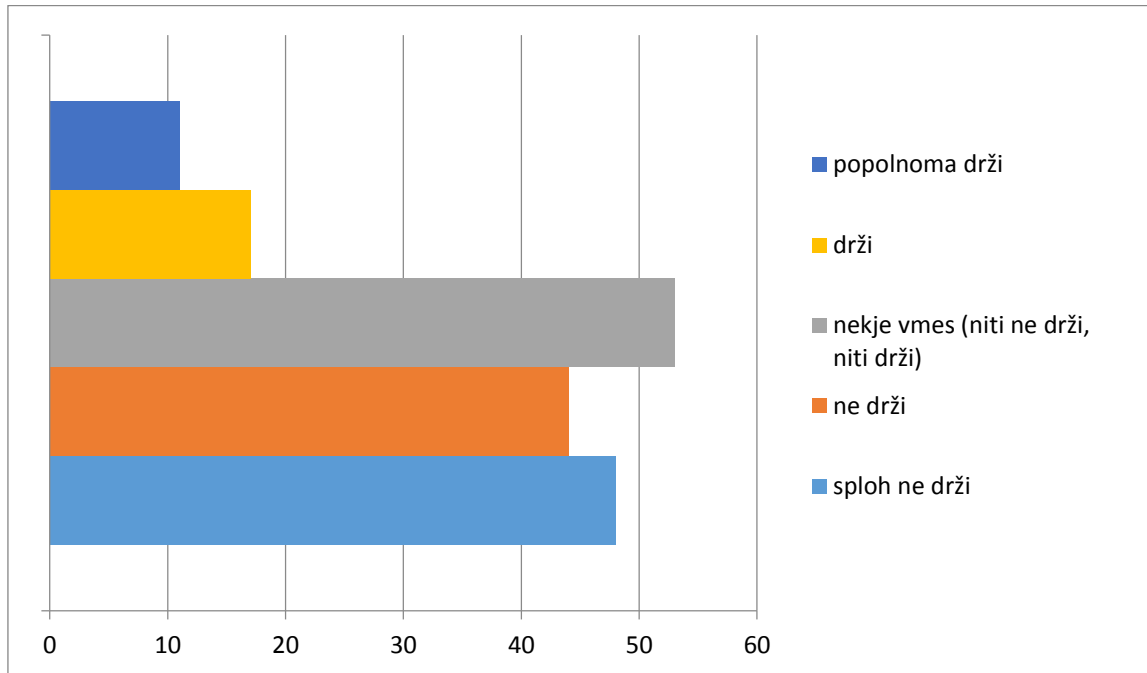
Od tega jih 42,77 % meni, da omenjena trditev za njih sploh ne drži, 31,5 % pa da ne drži.

16,76 % jih je glede omenjene trditve ambivalentnih.

8,97 % se z omenjeno trditvijo strinja.

Čustvena inteligenca

Graf 20: tista moja čustva, ob katerih mi je neprijetno - npr. jeza, strah, dolgčas, osamljenost, žalost - so vedno slaba za mene.



Dobra polovica (53,18 %) se ne strinja, da so tista njihova čustva, ob katerih jim je neprijetno— npr. jeza, strah, dolgčas, osamljenost, žalost – vedno slaba za njih.

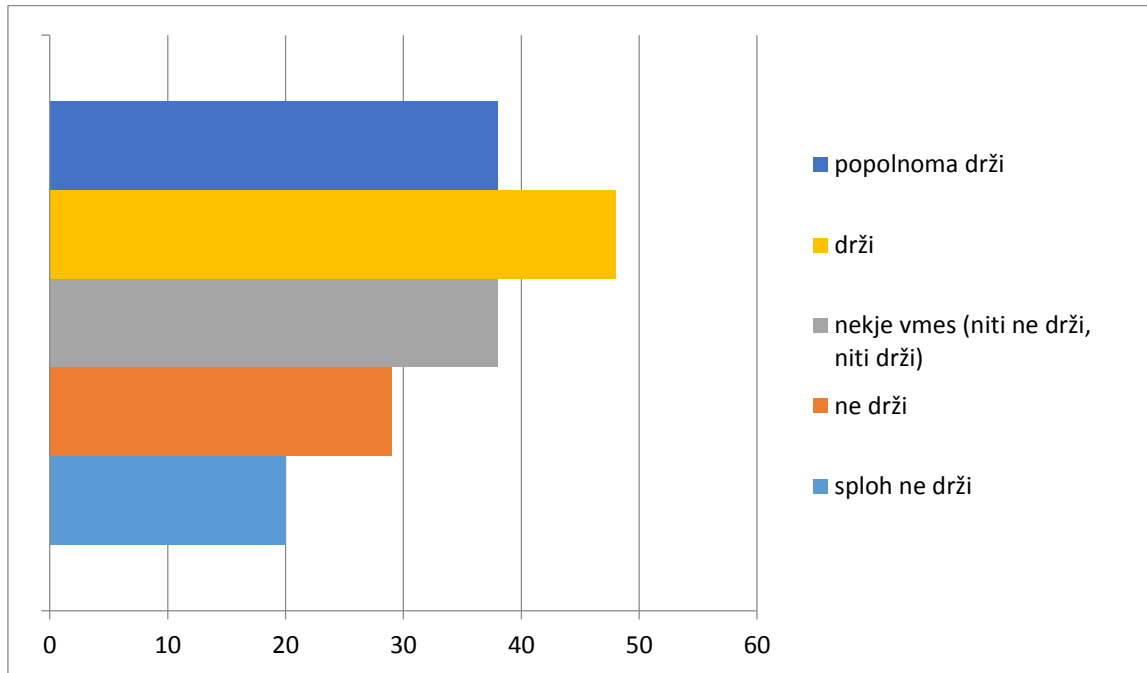
Od tega jih 27,74 % meni, da omenjena trditev za njih sploh ne drži, 25,44 % pa da ne drži.

30,63 % jih je glede omenjene trditve ambivalentnih.

16,19 % se z omenjeno trditvijo strinja.

Čustvena inteligenca

Graf 21: tista moja čustva, ob katerih mi je prijetno - npr. zadovoljstvo, veselje, ponos - so vedno dobra za mene.



Malo manj kot polovica (49,71 %) se strinja, da so tista njihova čustva, ob katerih jim je prijetno – npr. zadovoljstvo, veselje, ponos – vedno dobra za njih.

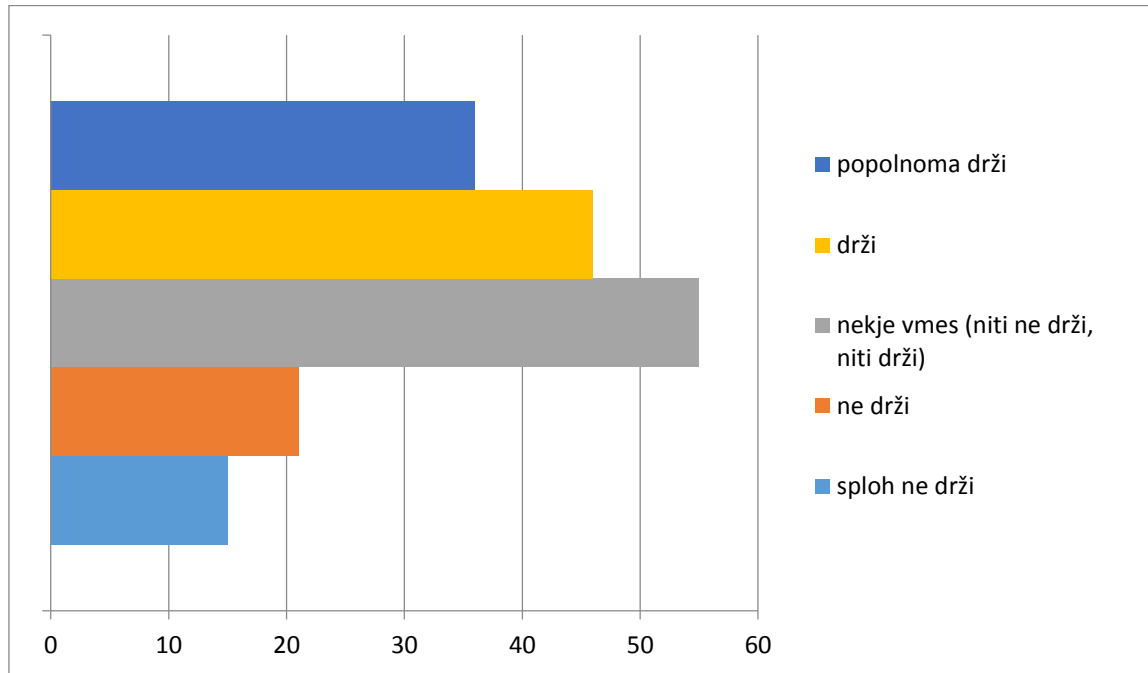
Od tega jih 21,97 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 27,47 % pa da drži.

Približno petina (21,96 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Približno četrtnina (28,33 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 22: vsakdo od nas se sam razjezi ali užalosti. Tudi če nam nekdo nekaj grdega reče, lahko ostanemo čustveno neprizadeti.



Malo manj kot polovica (47,40 %) se strinja, da se vsakdo od nas sam razjezi ali užalosti. Tudi če jim nekdo nekaj grdega reče, lahko ostanejo čustveno neprizadeti.

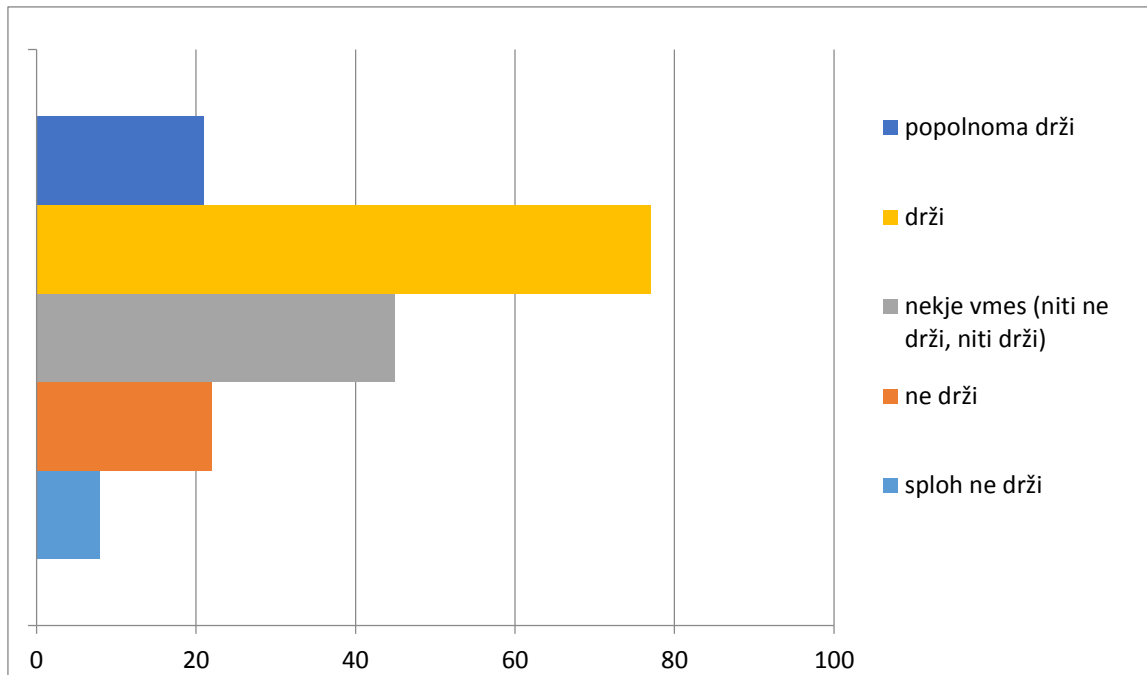
Od tega jih 20,80 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 26,60 % pa da drži.

Približno tretjina (31,79 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Približno petina (20,81 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 23: ko močno čustvujemo, sploh ne moremo več razmišljati.



Malo več kot polovica (56,65 %) se strinja, da ko močno čustvujejo, sploh ne morejo več razmišljati.

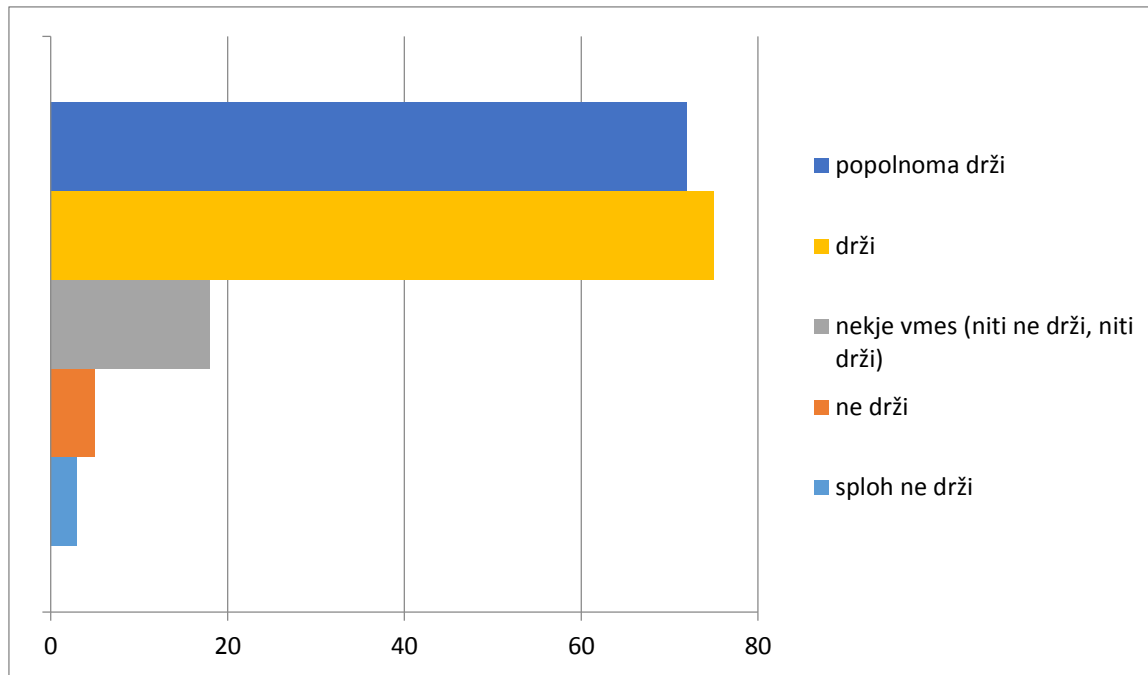
Od tega jih 12,14 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 44,51 % pa da drži.

Približno četrtnina (26,01 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Približno šestina (17,34 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 24: Ljudje potrebujemo čustva, da lahko preživimo in da naša življenja niso pusta.



Velika večina (84,97 %) se strinja, da ljudje potrebujemo čustva, da lahko preživimo in da naša življenja niso pusta.

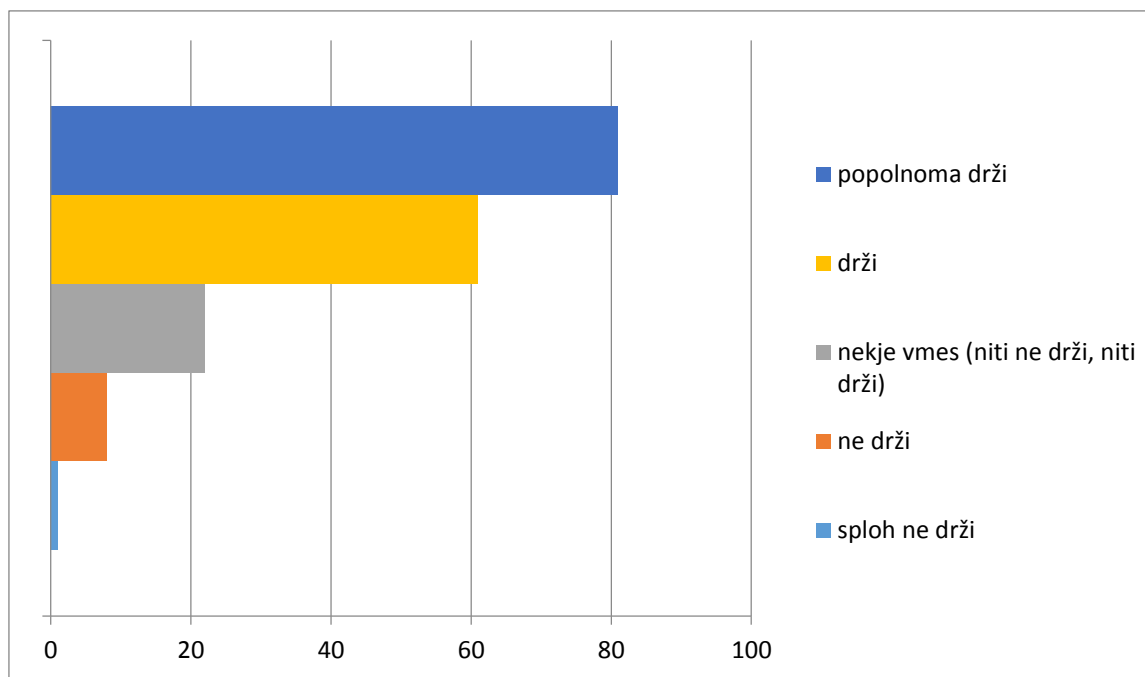
Od tega jih 41,62 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 43,35 % pa da drži.

Približno desetina (10,4 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Zelo malo (4,63 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 25: čustva se mi zdijo pomembna in me zanimajo.



Veliki večini (82,08 %) se čustva zdijo pomembna in jih zanimajo.

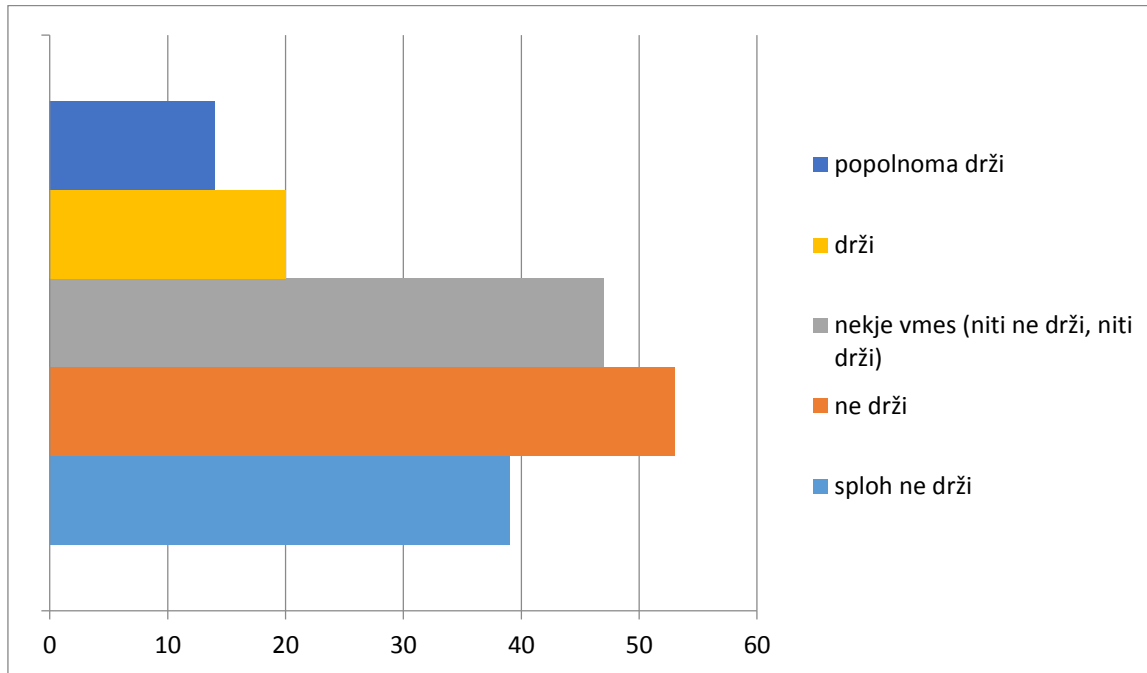
Od tega jih 46,82 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 35,26 % pa da drži.

Približno osmina (12,71 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Zelo malo (5,21 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 26: mislim, da je potrebno nekatera čustva skrivati pred drugimi (npr. strah, sram, osamljenost, žalost)



Več kot polovica (53,18 %) se ne strinja, da je potrebno nekatera čustva skrivati pred drugimi (npr. strah, sram, osamljenost, žalost).

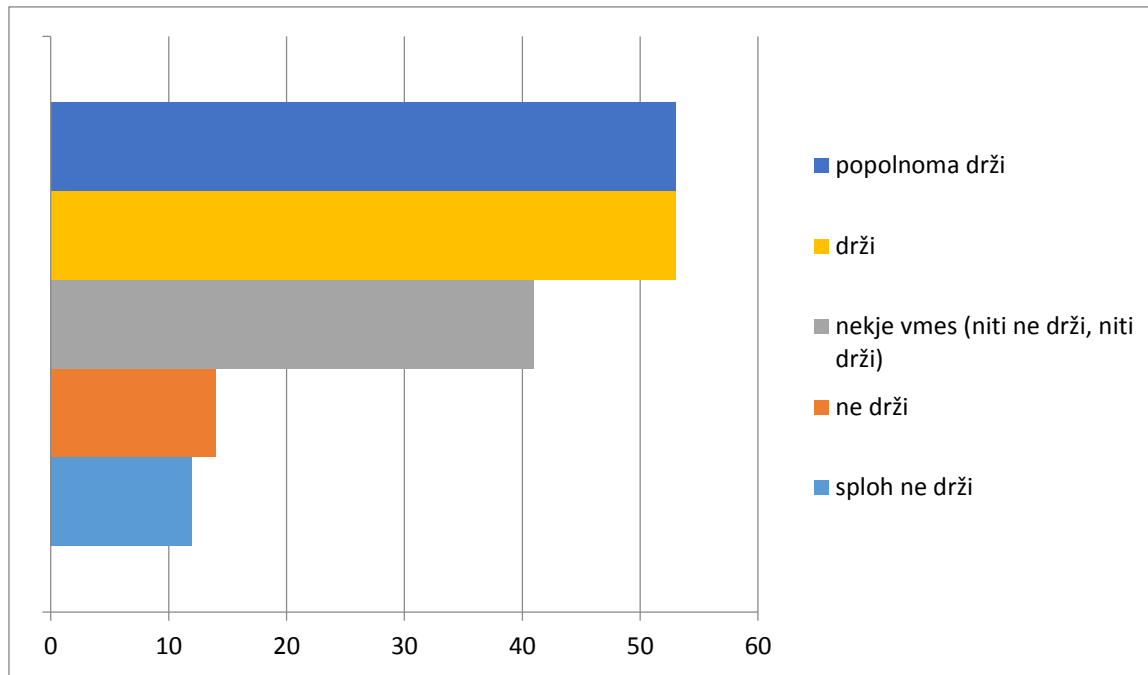
Od tega jih 22,54 % meni, da omenjena trditev za njih sploh ne drži, 30,64 % pa da ne drži.

27,16 % jih je glede omenjene trditve ambivalentnih.

19,66 % se z omenjeno trditvijo strinja.

Čustvena inteligenca

Graf 27: čustva se lahko delijo na pozitivna in negativna.



Dve tretjini (61,28 %) se strinja, da lahko čustva delimo na pozitivna in negativna.

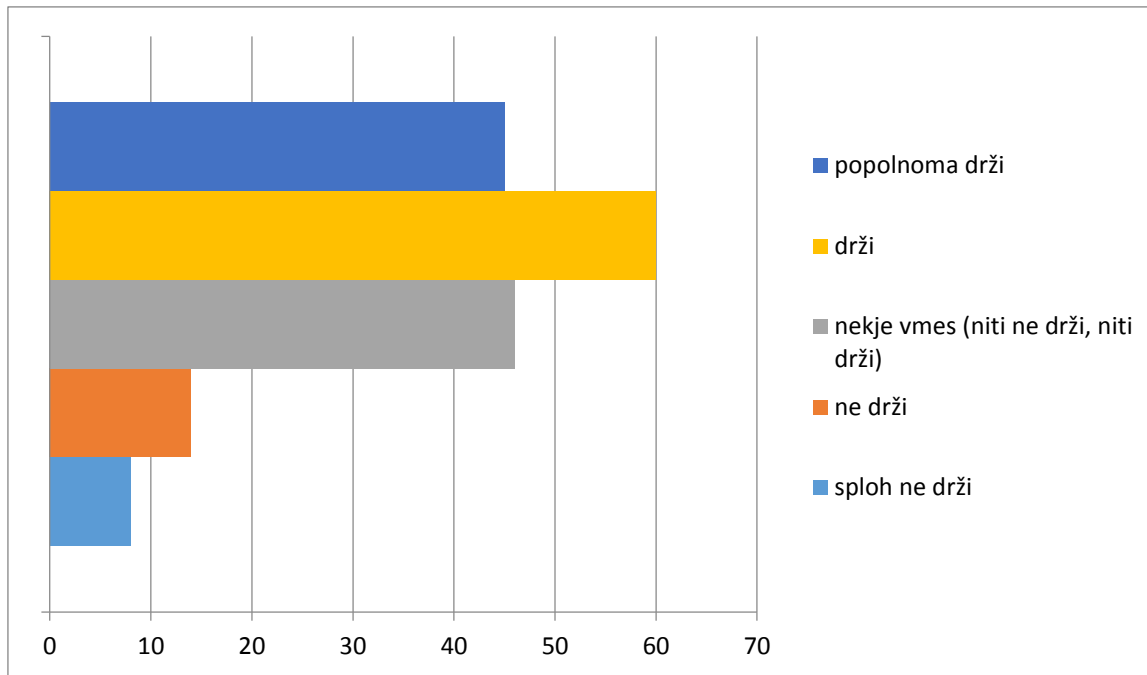
Od tega jih polovica (30,64 %) meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, polovica (30,64 %) pa da drži.

Približno tretjina (23,7 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Približno petina (15,02 %) jih meni da omenjena trditev za njih ne drži oz. sploh ne drži.

Čustvena inteligenca

Graf 28: nekateri ljudje so preveč, nekateri pa premalo čustveni.



Slabi dve tretjini (60,69 %) se strinjata, da so nekateri ljudje preveč, nekateri pa premalo čustveni.

Od tega jih 26,01 % meni, da omenjena trditev za njih popolnoma drži, 34,68 % pa da drži.

Približno četrtnina (26,59 %) jih je ambivalentnih glede omenjene trditve.

Približno osmina (12,72 %) jih meni da omenjena trditev ne drži oz. sploh ne drži.

2.3. Razprava

V raziskavi je skupaj sodelovalo 173 udeležencev, od tega je bila večina (82,65 %) ženskega spola.

Največ (41,61 %) anketirancev predstavljajo dijaki 1. letnika, sledijo dijaki 4. letnika (38,15 %), najmanj pa je bilo profesorjev (20,23 %).

V tabeli 1 je prikazan vrstni red skupin osebnih vrednot od najpomembnejše do najmanj pomembne, kot so jih izbrali anketiranci. V svoji raziskavi sem ugotovila, da se pomembnost osebnih vrednot večinoma ni razlikovala glede na starost in spol. Izjemi sta bili dve skupini osebnih vrednot. Dijaki 4. letnika in osebe moškega spola so najvišje ocenili svobodo, možnost izbire in neodvisnost, kar je lahko povezano s časom, ko je pred njimi velika odločitev o izbiri nadaljnjega šolanja in s tem tudi poklicnega življenja. V raziskavi se je izkazalo, da so osebe moškega spola postavile zaupanje vase in v druge ter iskrenost do sebe za eno mesto nižje kot ostali, pri 1. letnikih pa si je ta skupina vrednot delila 2. in 3. mesto.

Z rezultati svoje raziskave nisem potrdila svoje prve hipoteze.

Tabela 1: najpomembnejše osebne vrednote po izbiri anketirancev

1.	<i>DRUŽINSKA SREČA – LEPI ODNOSI</i>
2.	<i>ZAUPANJE VASE IN V DRUGE, ISKRENOST DO SEBE</i>
3.	<i>SVOBODA, MOŽNOST IZBIRE, NEODVISNOST</i>
4.	<i>KREATIVNOST, USTVARJALNOST, DOMIŠLIJA</i>
5.	<i>VZNEMIRLJIVO ŽIVLJENJE, IZZIVI, DOŽIVETJA</i>
6.	<i>EKONOMSKA SIGURNOST, UDOBJE, PRESTIŽ</i>
7.	<i>SOCIALNA PREPOZNAVANOST, STATUS, UGLED, OBČUDOVANJE</i>

Veliki večini anketiranih (82,08 %) se čustva zdijo pomembna in jih zanimajo ter velika večina anketiranih (84,97 %) se strinja, da ljudje potrebujemo čustva, da lahko preživimo in da naša življenja niso pusta. S tem sem potrdila svojo drugo hipotezo.

Presenetil me je rezultat, da se velika večina anketiranih (74,27 %) ne strinja, da čustva doživljamo le takrat, ko se nam dogaja nekaj važnega, za nas pomembnega. S tem nisem potrdila svoje tretje hipoteze.

Čustvena inteligenca

Z raziskavo sem potrdila civilizacijski mit, saj se skoraj dve tretjini anketiranih (61,28 %) strinja, da lahko čustva delimo na pozitivna in negativna.

Dobra polovica anketiranih (53,18 %) se ne strinja, da so tista njihova čustva, ob katerih jim je neprijetno – npr. jeza, strah, dolgčas, osamljenost, žalost – vedno slaba za njih in le 16,19 % se z omenjeno trditvijo strinja. Malo manj kot polovica (49,71 %) pa se jih strinja, da so tista njihova čustva, ob katerih jim je prijetno – npr. zadovoljstvo, veselje, ponos – vedno dobra za njih. S tem sem le delno potrdila svojo četrto hipotezo. V novejši teoriji se čustva namreč delijo na prijetna in neprijetna. Prijetna čustva doživljamo, ko se uresničuje neki naš cilj, želja, vrednota. Negativna pa, ko ocenjujemo, da so slednji ogroženi. Bolj ko nam je nekaj pomembno, intenzivnejša čustva doživljamo. Edini čustvi, ki ju lahko označimo kot negativni sta samoprezir in sovraštvo do sebe, ki ne moreta imeti učinkovite in socialno ustrezne prilagoditvene vrednosti (1).

Velika večina anketirancev meni, da običajno vedo, katero čustvo doživljajo in zakaj. Več kot polovica anketirancev meni, da v družbi ponavadi vedo, katero čustvo doživljajo drugi, manj kot tretjina pa meni, da ve zakaj. S tem sem le delno potrdila peto hipotezo.

Zelo različni so bili odgovori glede kazanja čustev. Več kot tretjina (38,15 %) anketirancev je bila mnjenja, da moramo čustva vedno izraziti in jih ne smemo zadrževati, enako število anketiranih pa se o tem ni moglo odločiti. Velika večina anketiranih (85,55 %) se ne strinja, da so nekatera čustva prepovedana, in da na primer ne smemo biti jezni ali ljubosumni. Več kot polovica (53,18 %) anketiranih se ne strinja, da je potrebno nekatera čustva skrivati pred drugimi (npr. strah, sram, osamljenost, žalost). S tem sem le delno potrdila šesto hipotezo.

Skoraj polovica (49,13 %) anketirancev meni, da znajo izbrati vedenje s katerim bodo izrazili svoje čustvo in velika večina (72,83 %) anketirancev meni, da nekatera čustva (npr. jeza, strah) zahtevajo določen način vedenja. Dve tretjini (64,16 %) anketirancev meni, da lahko glede na vedenje človeka prepoznamo katero čustvo čuti. S tem sem skoraj v celoti potrdila sedmo hipotezo.

Čustvena inteligenca

Približno petina (20,81 %) anketiranih se ne strinja, da se vsakdo od nas sam razjezi ali užalosti. Če jim nekdo nekaj grdega reče, ne morejo ostati čustveno neprizadeti. S tem nisem potrdila osme hipoteze.

Malo več kot polovica (56,65 %) anketiranih se strinja, da ko močno čustvujejo, sploh ne morejo več razmišljati. S tem sem potrdila deveto hipotezo.

Večina (60,69 %) anketiranih se strinjata, da so nekateri ljudje preveč, nekateri pa premalo čustveni. S tem sem potrdila deseto in s tem zadnjo hipotezo.

V svoji raziskovalni nalogi sem prišla do podobnih ugotovitev, kot so prišli raziskovalci v svojem raziskovalnem projektu o pomembnosti čustev za preprečevanje nasilja na šoli.

Rezultati moje raziskave kažejo, da anketiranci sicer mislijo, da so čustva pomembna in da svoja čustva poznajo, kljub temu, pa ne vedo, kdaj in zakaj čustva nastanejo. Čustva namreč občutimo samo v situacijah, ki se nam zdijo zelo pomembne, lahko bi rekli, da je bil izzvan naš sistem vrednot. Čustva nas na poseben način povezujejo s svetom. So naš odziv na neko dogajanje. Prek čustev se kaže, kakšen odnos imamo do stanja in dogajanja okoli in pa tudi v nas. Čustveno se lahko odzovemo na zaznano sedanost, iz spomina preklicano preteklost ali zamišljeno prihodnost, vendar le, če je to za nas pomembno – v pozitivnem ali negativnem smislu (1).

Prepričanje, da nekatera čustva (npr. jeza) zahtevajo določen način vedenja, povečuje tveganje, da bo posameznik pogosteje nasilno izražal svoja čustva (2).

Stališče, da so neprijetna čustva vedno slaba in prijetna čustva vedno dobra, izvira iz zakoreninjenih predsodkov, ki so napačni. Ljudje potrebujemo tako neprijetna kot prijetna čustva. Zaradi prijetnih čustev je naše življenje bolj kakovostno in izpopolnjujoče. Neprijetna čustva so bolj temeljna in jih doživljamo veliko intenzivneje. Z njimi zavarujemo svoje vitalne interese, da sploh lahko preživimo. Življenje v družbi od nas pogosto terja odrekanje prijetnosti in doživljanje neprijetnosti, ki se ju moramo naučiti prenašati, da bi se prilagodili zahtevam družbenega življenja. Spoznati moramo, da je tudi doživljanje neprijetnih čustev pogosto dobro in koristno, doživljanje prijetnih čustev pa je pogosto slabo in škodljivo (2).

Ko doživljamo zelo močna čustva, res pride do posebnega »zoženja zavesti«, toda to ne pomeni, da ne moremo več razmišljati. Gre le za to, da se takrat osredotočimo na tisto, kar nam je najbolj pomembno. Prepričanje, da so čustva in razum nekaj medsebojno popolnoma ločenega in vzajemno izključujočega, je zelo zakoreninjeno v zgodovini zahodnega mišljenja (2).

Nekateri ljudje menijo, da je potrebno vsa čustva, ki jih doživljajo, vedno tudi izraziti. To lahko vodi v pretirano izkazovanje čustev brez kritične presoje, ali tak odziv ustreza situaciji. To je lahko enako ali še bolj neprimerno kot ne izražanje čustev v situacijah, ko bi jih bilo ustrezno pokazati. Pomembno je vedeti, da namen čustev ni njihovo izražanje, temveč prilagoditev na pomembne spremembe (2).

Na zadnje naj omenim še zelo razširjeno prepričanje, da lahko drugi »povzročajo naša čustva«, tako prijetna kot neprijetna. V praksi to pomeni, da nas lahko drugi naredijo srečne ali pa nesrečne.

Med ravnanjem drugih in našimi čustvi ni neposredne vzročne zveze. Izjema so primeri, ko drugi uporabi fizično silo in z njo neposredno povzroči telesni in čustveni odziv našega organizma. Veliko ljudi misli, da drugi v njih povzročajo čustva že z besedami (ali celo molkom). Napačno domnevajo, da gre za vzročno-posledično povezavo med vedenjem drugega in njihovim čustvom. Pri tem je pomembno razlikovati med »povzročiti čustvo« v drugem človeku in »izzivati čustvo« pri drugem človeku. Z besedami je mogoče početi le to drugo. Beseda je le dražljaj, na katerega se lahko tisti, ki mu je namenjena, odzove s takšnim ali drugačnim čustvom ali pa celo ostane ravnodušen. Naša čustva so torej lahko kvečjemu »izzvana« z besedami drugih ljudi, ne morejo pa biti »povzročena« s tem, kar nam drugi rečejo (2).

Kljub dobri teoriji nas življenje uči, da se tudi pametni ljudje v življenju pogosto obnašajo drugače.

Dan Ariely je v svoji knjigi z naslovom Predvidljivo nerazumni opisal zanimiv poskus, v katerem je raziskoval vpliv vznburjenosti in vprašanje, zakaj je tisto, kar je seksi, veliko bolj seksi, kot se zavedamo. V raziskavo je vključil študente stare dobrih dvajset let, ki so bili pred začetkom raziskave mnenja, da ne bi imeli nezaščitnih spolnih odnosov, če

bi obstajala nevarnost spolno prenosljivih bolezni ali neželene nosečnosti. Ariely-ja je zanimalo, koliko lahko razumni, inteligentni ljudje predvidijo, kako se bodo njihova stališča spremenila v razvnetem stanju. Študija je bila zelo realna in je preučevala odločanja v prijetnem čustvu – v stanju spolne vzburjenosti, ki je dvajsetletnim študentom znano stanje. Prvi del poskusa je bil izveden v umirjenem stanju in preiskovanci so odgovarjali na vprašanja o tem, kakšne spolne in moralne odločitve bi sprejeli v vzburjenem stanju. V drugem delu poskusa, ki je sledil nekaj časa kasneje, pa so odgovarjali na ista vprašanja, le da so jih tokrat prosili, da se prej razvnamejo ob vznurljivih slikah in masturbiranju. Študenti so bili tokrat dejansko v primežu strasti in so se verjetno bolje zavedali svojih dejanskih preferenc (3).

„Po koncu študije so bili sklepi dosledni in jasni – neznansko in grozljivo jasni. V vseh primerih so bistri mladi udeleženci v vzburjenem stanju odgovarjali bistveno drugače kot takrat, ko so bili »mirni«. Študentje so mislili, da poznajo sebe, svoje preference in dejanja, ki so jih zmožni. Toda izkazalo se je, da so močno podcenjevali svoje odzive. Študija je prav tako nakazala, da se nesposobnost razumeti sebe v drugačnem čustvenem stanju ne zmanjša z izkušnjami, ki so jo glede spolne vzburjenosti študenti zagotovo imeli.

Kaj se torej zgodi, ko naš nerazumni jaz oživi v čustvenem stanju, ki ga imamo za znano in ali lahko predvidimo, kako se bomo mi ali drugi vedli, ko bomo »iz sebe«? Ko bomo jezni, lačni, prestrašeni ali pod vplivom drog in alkohola? Ali pa v vseh nas počivata Doktor Jekyll in gospod Hyde?“ (3)

3. ZAKLJUČEK

Čustveno pismeni posameznik naj bi poznal čustva, razvil ustrezna čustva do sebe, si dovolil izražati čustva, vedel katero čustvo doživlja in zakaj, sprejemal odgovornost za svoja čustva, znal prepoznati čustva drugih, se vživljati v soljudi (za boljše odnose) ter znal svoja čustva ustrezno, nenasilno izražati (1).

Biti emocionalno pismen pomeni, da občutimo čustva, da vemo, katera čustva so to in kako močna so, pa tudi da vemo, kaj jih v nas in v drugih ljudeh povzroča. Naučili smo se, kako, kdaj in kje jih izražamo in kako jih nadziramo. Vemo kako čustva vplivajo na druge, in sprejemamo odgovornost za njihov učinek (1).

Sodobna psihoterapija izhaja iz pravila, ki trdi: »Vsak človek je sposoben izbrati, kako bo izrazil svoje čustvo!« z drugimi besedami, obstoj določenega čustva ne more biti opravičilo za nesprejemljivo vedenje. S spoznanjem, da med čustvom in vedenjem obstaja čas za izbiro reakcije in odločanje za določeno vedenje, človek ne le pridobi svobodo reagiranja in poveča svojo fleksibilnost, ampak se izogne pasti prepričanja, da je čustvovati isto kot prepustiti se določenemu vedenju (1).

Fanita English (1971) navaja, da imamo na voljo naslednje različne reakcije na svoja čustva:

- zavedati se čustva, brez izražanja čustva;
- neverbalno (brez besed) izražanje svojega čustva;
- verbalno (besedno) izražanju svojega čustva;
- izražanje čustva z dejavnostjo, ki je usmerjena k določenemu cilju (1).

Ko to razumemo, se zavedamo, da smo mi sami »za krmilom« svojih čustvenih odzivov in da je od nas odvisno, kako se bomo odzvali na ravnanje drugih. Vsak človek torej sam ustvarja svoja čustva – odvisno od tega, kako osmisli in vrednoti situacijo. Če mu zadeva ni pomembna, čustvenega odziva ni.

Smiselno bi bilo, da bi šolski programi v svoj kurikulum vključili teoretična in praktična znanja za razumevanje človekovih čustev.

4. VIRI

1. MILIVOJEVIĆ, Zoran. 2008. *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut. (1. slovenska izdaja). ISBN: 978-86-86653-21-5.
2. MURŠIČ, Mitja, idr. 2010. *Znanje o čustvih za manj nasilja v šoli*. Ljubljana: Inštitut za kriminologijo pri Pravni fakulteti. ISBN: 978-961-6503-15-0.
3. ARIELY, Dan. 2010. *Predvidljivo nerazumni*. Ljubljana: Mladinska knjiga (Zbirka Esenca). ISBN: 978-961-01-1171-9.

5. PRILOGE

5.1. Priloga 1: Spletna anketa

Sem Pia Jelena Džakulin in pripravljam raziskovalno nalogo z naslovom Čustvena inteligenca. Prosim, če si vzamete nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete.

Spol:

- Moški
- Ženski

V katero starostno skupino spadate?

- 1. letnik
- 4. letnik
- Odrasli

V spodnji tabeli razvrsti osebne vrednote od 1 do 7 glede na pomembnost, ki jo predstavljajo zate. S številko 1 označi najpomembnejšo osebno vrednoto, s številko 7 pa tisto, ki ti je od naštetih najmanj pomembna.

OSEBNE VREDNOTE	VRSTNI RED 1-7
Kreativnost, ustvarjalnost, domišljija	
Ekonomska sigurnost, udobje, prestiž	
Vznemirljivo življenje, izzivi, doživetja	
Družinska sreča-lepi odnosi	
Svoboda, možnost izbire, neodvisnost	
Zaupanje vase in v druge, iskrenost do sebe	
Socialna prepoznavnost, status, ugled, občudovanje	

Čustvena inteligenca

V naslednji tabeli so zapisane trditve, ob njih pa številke od 1 do 5. Najprej v prvi vrstici poglej, kaj pomenijo številke, nato pa pri vsaki trditvi izberi tisto številko, ki po tvojem mnenju najbolj ustreza.

1-Sploš ne drži 2- Ne drži 3- Nekje vmes (niti ne drži, niti drži) 4- Drži 5- Popolnoma drži	1	2	3	4	5
Običajno vem, katero čustvo doživljam.					
Običajno vem, zakaj doživljam neko čustvo.					
Mislim, da moram svoja čustva vedno izraziti, ne smem jih zadrževati.					
Znam izbrati vedenje s katerim bom izrazil/la svoje čustvo.					
Nekatera čustva (npr. jeza, strah) zahtevajo določen način vedenja.					
Glede na vedenje človeka lahko prepoznamo, katero čustvo čuti.					
V družbi ponavadi vem, katero čustvo doživljajo drugi.					
V družbi ponavadi vem, zakaj drugi doživljajo neko čustvo.					
Nekatera čustva so prepovedana, na primer ne smemo biti jezni ali ljubosumni.					
Čustva doživljamo le takrat, ko se nam dogaja nekaj važnega, za nas pomembnega.					
Tista moja čustva, ob katerih mi je neprijetno – npr. jeza, strah, dolgčas, osamljenost, žalost – so vedno slaba za mene.					
Tista moja čustva, ob katerih mi je prijetno – npr. zadovoljstvo, veselje, ponos – so vedno dobra za mene.					
Vsakdo od nas se SAM razjezi ali užalosti. Tudi če nam nekdo nekaj grdega reče, lahko ostanemo čustveno neprizadeti.					
Ko močno čustvujemo, sploh ne moremo več razmišljati.					
Ljudje potrebujemo čustva, da lahko preživimo in da naša življenja niso pusta.					
Čustva se mi zdijo pomembna in me zanimajo.					
Mislim, da je potrebno nekatera čustva skrivati pred drugimi (npr. strah, sram, osamljenost, žalost)					
Čustva se lahko delijo na pozitivna in negativna.					
Nekateri ljudje so preveč, nekateri pa premalo čustveni.					

5.2. Priloga 2: Izjava

Mentorja Rok Lipnik in Vesna Pekarović Džakulin, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavlja, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Čustvena inteligenca, katere avtorica je Pia Jelena Džakulin:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 5.3.2018

Podpis mentorjev:

Rok Lipnik, prof.

Vesna Pekarović Džakulin, dr. med. spec.

družinske medicine in medicine dela, prometa in športa

Podpis odgovorne osebe:

Gregor Deleja, prof.