

## RAZISKOVALNA NALOGA



# JEZA MED UČENCI ZADNJE TRIADE OŠ VOJNIK (Psihologija)

**Mentorica:**

Simona ŽNIDAR, prof.

**Avtorici:**

Anđelija Lara Dorđević  
(1999)

Tinkara Žnidar (1999)

**Lektor:**

Aleš KOLŠEK

Vojnik, marec 2012

# **KAZALO**

<b>POVZETEK</b>	<b>4</b>
<b>SUMMARY</b>	<b>5</b>
<b>ZAHVALA</b>	<b>6</b>

## **1. UVOD**

<b>1.1 NAMEN</b>	<b>7</b>
<b>1.2 HIPOTEZE</b>	<b>7</b>
<b>1.3 RAZISKOVALNE METODE</b>	<b>8</b>

## **2. TEORETIČNI DEL NALOGE**

<b>2.1 ČUSTVA</b>	<b>10</b>
2.1.1 KAJ SO ČUSTVA?	10
2.1.2 RAZLIKOVANJE ČUSTEV	11
2.1.3 AFEKT IN RAZPOLOŽENJE	12
2.1.4 IZRAŽANJE IN PREPOZNAVANJE ČUSTEV	12
2.1.5 FIZIOLOŠKE SPREMEMBE PRI ČUSTVOVANJU	14
2.1.6 ČUSTVENA ZRELOST	14
2.1.7 ČUSTVENA INTELIGENTNOST	15
<b>2.2 JEZA</b>	
2.2.1 KAJ JE JEZA?	16
2.2.2 KAJ SPROŽI ČUSTVO JEZE?	17
2.2.3 RAZVOJ ČUSTVA JEZE	18
2.2.4 OBVLADOVANJE IN USTREZNO IZRAŽANJE JEZE	18
2.2.5 NEPRIMERNA SPROSTITEV JEZE	19
2.2.6 SPROSTITIVNE TEHNIKE	19
2.2.7 MEDIACIJA	20

### **3. EKSPERIMENTALNI DEL NALOGE**

<b>3.1 ANALIZA ANKETE</b>	<b>21</b>
<b>3.2 INTERVJU Z GOSPO SIMONO GRDINA iz VARNE HIŠE CELJE</b>	<b>35</b>
<b>3.2 INTERVJU Z RAVNATELJICO OŠ VOJNIK, GOSPO MAJDO ROJC</b>	<b>37</b>

### **4. UGOTOVITVE** **40**

### **5. ZAKLJUČEK** **43**

### **6. UPORABLJENA LITERATURA** **45**

### **PRILOGE**

**ANKETA**

**OPOMNIK - KO TE ZGRABI JEZA ...**

## **KAZALO GRAFIKONOV**

Grafikon št. 1: Pogostost občutka jeze pri anketiranih	21
Grafikon št. 2: Izvori čustva jeze pri anketirancih	22
Grafikon št. 3 : Vzroki čustva jeze pri anketiranih fantih	23
Grafikon št. 4: Vzroki čustva jeze pri anketiranih dekletih	24
Grafikon št. 5: Načini izražanja jeze pri anketiranih fantih	25
Grafikon št. 6: Načini izražanja jeze pri anketiranih dekletih	26
Grafikon št. 7: Občutki pri jeznih fantih	27
Grafikon št. 8: Občutki pri jeznih dekletih	27
Grafikon št. 9: Trajanje jeze pri anketiranih fantih in dekletih	29
Grafikon št. 10: Izražanje jeze na način: se zaprem vase in tuhtam	31
Grafikon št. 11: Izražanje jeze na način: uporabim tehnike umirjanja	31
Grafikon št. 12 : Izražanje jeze na način: odločno povem, kaj me jezi	32
Grafikon št. 13: Izražanje jeze na način: odločim se, da na situacijo pogledam s pozitivne strani	32
Grafikon št. 14: Izražanje jeze na način: jezim se na vedenje osebe, ne na osebo samo	33
Grafikon št. 15: Izražanje jeze na način: razmislim, kaj me je pripeljalo do jeze, da bom drugič vedel ravnati	33
Grafikon št. 16: Izražanje jeze na način: odločim se, da ne bom jezen	34

## **KAZALO DIAGRAMOV**

Diagram št. 1: Jeza kot povod za uveljavitev želja	30
--	----

## **KAZALO TABEL**

Tabela št. 1: Kako prepoznaš jezo pri drugem človeku?	28
---	----

## **POVZETEK**

Za raziskovalno nalogo z naslovom Kako se učenci zadnje triade naše osnovne šole soočajo z jezo sva se odločili zato, ker sva želeli ugotoviti, ali smo mladi opremljeni z znanjem o čustvih, ki sestavljajo naš vsakdan in pomembno vplivajo na kvaliteto življenja vsakega človeka.

Raziskovanje sva začeli s prebiranjem literature in ostalih virov in prišli do novih znanj o čustvih in njihovem vplivu na medosebne odnose. Posebej sva se posvetili čustvu jeze, saj sva kmalu prišli do ugotovitve, da nekontrolirana jeza lahko brez omejevanja razuma preraste v nasilje. Ker le-to ni samo individualni ampak tudi družbeni problem in ker se s čustvom jeze skorajda vsakodnevno srečujemo vsi ljudje, se nama je zdelo pomembno raziskati, kaj osnovnošolci vemo o jezi, kako jo prepoznavamo, kaj dosežemo z njo in predvsem, kako jo izrazimo in prepoznamo pri drugem človeku.

Iz pripravljene ankete sva izvedeli, da se z jezo srečujemo vsak dan. Večinoma so njeni povzročitelji enaki za oba spola. Razlikujemo se po načinih izražanja jeze.

Večina jezo pri drugem človeku prepozna iz mimike obraza in neprimernega vedenja.

Fantje so najbolj jezni, če jih nekdo ovira v neki dejavnosti, dekleta pa, kadar jih primerjajo z drugimi. Večina fantov v jezi občuti željo po maščevanju, večina deklet pa nemoč in neuspeh.

Ugotovili sva, da osnovnošolci zadnje triade naše šole še premalo uporabljajo tehnike sproščanja.

Nalogo zaključujeva z nekaterimi predlogi za učenje veččin reagiranja v jezi.

## **SUMMARY**

The survey called *How do pupils of the last three classes of Elementary school deal with anger*, was made because we wanted to find out how much do children know about their emotions and the impact that feelings have on our lives.

Studying literature about anger we soon realized that anger can quickly turn into violence which is one of the biggest problems of modern society. Because of that and the fact that almost every person is daily confronted with anger, the importance of knowing how to recognize and deal with anger seemed even bigger.

Results have shown that boys and girls have some different reasons for feeling angry. Their reactions are different too. Boys seem to be angry when other people try to prevent them from doing something they like and their reaction is a wish to revenge. Girls on the other hand claim to be angry when they are compared to others. Girls mostly feel helpless when confronted with anger.

The survey has showed that our schoolmates know very little about different techniques of relaxation, so at the end we added a few suggestions how to avoid anger and lead a happier, less stressful lifestyle.

## **ZAHVALA**

Za pomoč pri pripravi raziskovalne naloge se iskreno zahvaljujemo:

- staršem, ki so naju spodbujali in opravljali naloge »taksistov«,
- mentorici, gospe Simoni Žnidar,
- koordinatorici raziskovalne dejavnosti na šoli, gospe Rebeki Žagar,
- lektorju, gospodu Alešu Kolšku,
- računalničarju, gospodu Juretu Uraniču,
- gospodični Luciji Žnidar za pomoč pri pripravi angleškega povzetka,
- gospe Simoni Grdina iz Varne hiše v Celju,
- ravnateljici OŠ Vojnik, gospe Majdi Rojc,
- vsem anketiranim učencem naše šole,
- razrednikom sedmih, osmih in devetih razredov, ki so eno od razrednih ur namenili izpolnjevanju ankete in razgovorom na temo raziskovalne naloge.

## **1. UVOD**

» V odnosih z ljudmi ne pozabimo, da imamo opravka s čustvenimi in ne z logičnimi bitji.«  
(Dale Carnegie)

Ker so čustva pomemben del človekovega življenja, je dobro, da o njih razmišljamo, jih razumemo.

Jeza je eno izmed temeljnih čustev, s katero se mladostniki srečujemo dokaj pogosto, saj imamo v obdobju oblikovanja lastne identitete pogosto občutke, da nas želijo drugi ogrožati pri doseganju naših ciljev ali pa da smo žrtve njihovega oviranja, krivic.

Pomemben del izražanja jeze je predelava le-te oz. poskus spreminjanja njene kakovosti ali intenzivnosti. Da jeza ne bi postala uničevalno sredstvo, je pomembno, da se jo naučimo izražati na neškodljiv način. Možnosti za to je več. Raziskovalki sva eno od njih videli tudi v pripravi naloge na to temo.

### **1.1 Namen naloge**

Odločili sva se, da z nalogo poskušava ugotoviti:

- kako čustva vplivajo na naše življenje,
- kaj povzroči čustvo jeze (na splošno pri ljudeh in še posebej pri izbrani populaciji),
- kako se učenci zadnje triade naše šole soočamo s čustvom jeze,
- kako čustvo jeze izbrana populacija izraža in kaj ob njem doživlja,
- ali s čustvom jeze učenci pridemo do zelenega učinka,
- ali znamo učenci čustvo jeze izraziti na neškodljiv način in
- kako dolgo traja jeza pri izbrani populaciji.

### **1.2 Hipoteze**

Hipoteze sva si zastavili na osnovi lastnega opazovanja in opazovanja čustvenega odzivanja sošolcev v različnih situacijah.



Postavili sva naslednje hipoteze:

1. Fantje in dekleta se v načinih izražanja jeze razlikujemo.
2. Učenci se s čustvom jeze srečamo vsaj dvakrat tedensko.
3. Učenci smo največkrat jezni zaradi slabih ocen, sporov z vrstniki in s starši.
4. Učenci najpogosteje jezo izrazimo s kričanjem, grdim pogledom.
5. Učenci se največkrat jezimo na nekoga zunaj sebe (drugega človeka, predmet, situacijo).
6. Ob jezi največkrat doživljamo nemoč.
7. Večinoma učenci jezo občutimo kot kratkotrajno, največ en dan trajajoče čustvo.
8. Z izraženim čustvom jeze učenci večinoma dosežemo uveljavitev svojih želja.

### **1. 3 Raziskovalne metode**

Raziskovalno delo sva začeli s pripravo raziskovalnega načrta. V njem sva skupaj z mentorico opredelili namen naloge in faze raziskovanja.

Delo sva začeli s študijem literature, ki je bilo sicer veliko, vendar je bila strokovno zelo zahtevna. Da sva razumeli strokovne vsebine, sva potrebovali veliko časa, predvsem pa pomoč mentorice.

Sledila je priprava pisne ankete, ki sva jo izvedli med učenci a in b paralelk oddelkov zadnje triade OŠ Vojnik. Anketo je izpolnilo po deset učencev in učenk iz vsakega oddelka.

Anketa je anonimna, vsebuje devet vprašanj in opredelitev spola in starosti anketiranca. Med vprašanji je šest vprašanj zaprtega tipa z možnostjo dopisovanja lastnih odgovorov, eno vprašanje zaprtega tipa z eno možnostjo izbire, eno odprto vprašanje in eno vprašanje s pripravljeno ocenjevalno lestvico. Vprašanja sva pripravili na osnovi znanja, ki sva ga dobili v literaturi in namena naloge.

Ker naju je zanimalo kako se s čustvi jeze srečujejo ljudje, ki se zaradi različnih vzrokov zatečejo v Krizni center, sva obiskali gospo Simono Grdina, s katero sva opravili polstrukturirani intervju.

Nazadnje sva polstrukturirani intervju, ki ima osem vprašanj, opravili še z ravnateljico naše šole, gospo Majdo Rojc.

Rezultate ankete sva zaradi večje nazornosti in preglednosti grafično prikazali.

Uporabili sva histogram in prikaz s stolpci (višina stolpca pokaže število izbranih odgovorov), tortni diagram (pokaže, kolikšen delež celotnega vzorca predstavlja izbrani odgovor) in prikaz rezultatov v tabeli (število odgovorov in odstotek izbrane populacije).

Vse grafične prikaze sva opremili z legendo in naslovom.

Ko sva zbrali vse rezultate, sva jih uredili, izluščili ugotovitve, jih primerjali s pridobljenim teoretičnim znanjem in zapisali sklepe.

Na koncu sva nalogo še grafično obdelali in jezikovno pregledali.

## **2. TEORETIČNI DEL NALOGE**

### **2.1 ČUSTVA**

#### **2.1.1 Kaj so čustva?**

Ljudje smo čustvena bitja, čustva izražamo vsak dan, kljub temu pa težko povemo, kaj čustva so.

Odgovor na vprašanje sicer zelo zapleten. Čeprav prva razmišljanja o čustvih segajo v antično Grčijo, so pomemben predmet raziskovanja psihologije postala šele konec 20. stoletja.

»Večina raziskovalcev soglaša, da čustva izražajo vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do sebe in da so **čustva procesi, ki vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne komponente.**« (Lamovec, 1991, Uvod v psihologijo, str. 87).

Vsako čustvo **ima objekt**, ki vpliva na njegovo doživljanje, ali objekt, h kateremu je čustvo usmerjeno (npr. jezni smo na nekoga ali celo na sebe).

S čustvi ljudje **presojujemo pomen situacij, dogodkov in drugih ljudi za nas**. Tako se čustvo jeze pojavi, ko presodimo, da nas nekdo npr. omejuje pri doseganju cilja, ki smo si ga zadali.

»Čustva so torej duševni procesi, s katerimi doživljamo poseben odnos do pojavov, predmetov, oseb, njihovo privlačnost ali pa neprivlačnost, njihovo svojevrstno doživljajsko vrednost in barvitost.« (Musek in Pečjak, Psihologija, str. 67)

Iz zapisanega sledi, da čustva doživljamo v okoliščinah, za katere ocenimo, da so za nas pomembne. V okoliščinah, ki so nam manj ali celo nepomembne, se odzovemo manj čustveno ali celo ostanemo ravnodušni.

Tako lahko razumemo, zakaj nekatere situacije pri ljudeh sprožijo različne čustvene odzive. Bolj kot sama situacija je odziv nanjo odvisen od tega, kako si jo ljudje razlagamo in vrednotimo.

Čustva in čustvovanje dajejo našim življenjem smisel in lepoto.

Doživljanje čustev spremljajo telesne spremembe in čustveni izrazi.

Čustva tako vključujejo naslednje sestavne elemente:

- a) subjektivno doživljanje čustev,
- b) kognitivno oceno tj. pripis pomena situaciji ali dogodku,
- c) fiziološko vzburjenje, kar so telesne spremembe (pospešen srčni utrip, povišana telesna temperatura, občutek vročine, potenje ipd.),
- d) čustvene izraze, ki se kažejo predvsem v mimiki obraza, gibih, telesni drži in glasu.

Zaradi nastanka čustva v interakciji med temi elementi vsako **čustvo vodi k določenemu prilagoditvenemu vedenju**, ki pomeni način spoprijemanja s situacijo. Poleg prilagoditvene imajo čustva še naslednje funkcije:

- usmerjevalno,
- spodbujevalno ali aktivnostno,
- obrambno ali varovalno.

Pri čustvovanju je potrebno razlikovati izražanje čustev od čustvenega doživljanja. Doživljanje je notranji vidik čustvovanja, izražanje pa zunanji vidik čustvovanja.

## 2. 1. 2 Razlikovanje čustev

Čustva najpogosteje razlikujemo s treh vidikov.

Glede na **vrednostni vidik** razlikujemo pozitivna ali prijetna čustva (npr. ponos, veselje) in negativna ali neprijetna (npr. strah, žalost) čustva.

Glede na **jakost ali intenzivnost** ločimo močna in šibka čustva. Tako je lahko npr. jeza šibko ali pa zelo močno čustvo.

Glede na **aktivnostni vidik** pa ločimo vzburjajoča čustva (ki so povezana z močnim fiziološkim vzburjenjem, kot npr. jeza, zaljubljenost) in pomirjajoča čustva (ki pomenijo šibko fiziološko vzburjenje, kot npr. zadovoljstvo).

Psihologi čustva glede na to, kdaj se pojavijo v posameznikovem razvoju, pogosto delijo na temeljna ali osnovna in kompleksna ali sestavljena.

**Temeljna čustva** so prirojena in se pojavijo zgodaj v posameznikovem življenju. So univerzalna, doživljamo jih vsi ljudje in jih z obrazno mimiko tudi podobno izražamo. Njihova funkcija je zaščitna, saj nas izogibajo nevarnostim (npr. posledica strahu je umik od nevarnosti). Temeljna čustva so: strah, jeza, veselje, gnus, presenečenje in žalost.

**Kompleksna čustva** se pri človeku razvijejo kasneje in so odvisna od družbeno-kulturnih vplivov. Tako so nekatera značilna za določene kulture, v drugih pa jih sploh ni.

Kompleksna čustva so: ljubezen, sovraštvo, ponos, zavist, krivda.

Ameriški psiholog Robert Plutchik navaja osem temeljnih čustev, ki jih razporedi v pare, in sicer: veselje-žalost, strah-jeza, sprejemanje-zavračanje, pričakovanje-presenečenje. Ko se osnovna čustva med seboj povezujejo, nastanejo kompleksna čustva. Tako npr. zaničevanje tvorita jeza in gnus, ljubosumje pa je mešanica ljubezni in strahu.

### 2. 1. 3 Afekt in razpoloženje

Čustva se razlikujejo tudi glede na trajanje. Kadar je čustvo **kratkotrajno, a zelo močno**, govorimo a **afektih** (npr. groza, euforia, bes). Le-te spremlja močno fiziološko vzburjenje.

**Dolgotrajnejša in šibka čustva**, ki lahko trajajo od nekaj ur do več dni, imenujemo **razpoloženje**. Razpoloženja močno vplivajo na naše doživljanje dogodkov in na naše vedenje. Tako se bo npr. potrč človek na nek dogodek hitreje odzval z žalostjo ali strahom kot tisti, ki je pozitivno razpoložen.

### 2. 1. 4 Izražanje in prepoznavanje čustev

»Izražanje in prepoznavanje čustev je pomemben del nebesednega sporazumevanja (neverbalne komunikacije). « (Kompere in drugi, Uvod v psihologijo, str. 93)

Človek čustva izraža z mimiko obraza (položaj obrvi in čela, položaj oči in vek, položaj mišic na spodnjem delu obraza), govorico telesa (različni gibi in telesna drža), načinom govora (višina, glasnost in barva glasu, hitrost in ritem govora).

Tudi čustva drugih si razlagamo na isti način in glede na to uravnavamo lastno vedenje.

Temu rečemo nebesedna komunikacija, katere poznavanje je zelo pomembna socialna spretnost.

Znanstveniki so ugotovili, da so obrazni izrazi temeljnih čustev prirojeni, manjšo vlogo na njih pa imajo tudi vplivi okolja. Z vzgojo se naučimo tudi številnih » pravil izražanja čustev, ki vplivajo na razlike in posebnosti v izražanju čustev med pripadniki različnih kultur ter med moškimi in ženskami znotraj določene kulture.« (Kompore in drugi, Uvod v psihologijo, str. 96)

Tako raziskave kažejo, da ženske pogosteje izražamo čustva in da smo tudi spretnejše pri njihovem prepoznavanju. » Edino čustvo, ki ga moški jasneje izražajo, je jeza.« (Kompore in drugi, Uvod v psihologijo, str. 96).

Ljudje, ki lažje in sproščeno izražajo čustva, so manj podvrženi stresu in napetosti, lažje se sprostijo in imajo manj težav z zdravjem. Ljudje, ki se o čustvih lahko pogovarjajo, jih na ta način že deloma izživijo in so jih sposobni razumeti in bolj trezno presojati.

Čustveni odziv je pri človeku odvisen od treh dejavnikov:

- a) individualne značilnosti temperamenta in odzivanja (so prirojene),
- b) starosti (zlasti pri otroku),
- c) zunanjih okoliščin, ki omogočajo ali preprečujejo zadovoljitev človekovih osnovnih čustvenih potreb.

Znano je, da so na splošno pozitivna ali ugodna čustva manj raziskana kot negativna oz. neugodna. Vzrok za to je v večji povezanosti negativnih čustev s problematičnim vedenjem.

### 2.1.5 Fiziološke spremembe pri čustvovanju

Fiziološke spremembe kažejo, da je **namen** čustvenega vzburjanja **priprava organizma na povečano dejavnost**. Fiziološke spremembe niso enake pri vseh čustvih. Spremembe potekajo pod vplivom avtonomnega živčevja.

Telesne spremembe lahko merimo z različnimi napravami, največkrat pa se uporabi **poligraf**, ki spremembe beleži na papir, tako da jih lahko kasneje merijo in analizirajo. Drugo ime za poligraf je »detektor laži«, saj se pogosto uporablja v postopkih s storilci kaznivih dejanj za ugotavljanje resničnosti odgovorov.

Fiziološke spremembe so (povzeto po: Musek in Pečjak, Psihologija, str. 74):

- povečana napetost mišic,
- pospešeno delo srca,
- hitrejše in močnejše dihanje,
- zmanjšana prebavna dejavnost,
- naježene dlake,
- razširjenje zenic,
- potenje, povečana električna prevodnost kože,
- pospešeno izločanje sladkorja v kri, hitrejše strjevanje krvi,
- izločanje hormonov, zlasti adrenalina iz nadledvične žleze.

### 2.1.6 Čustvena zrelost

S čustvi se spopadamo na najrazličnejše načine. Poznamo ljudi, ki jih vodi samo razum, in ljudi, ki se ravnaajo samo po svojih občutkih. Seveda pa tudi v tem primeru niti ena niti druga skrajnost nista dobri.

»Pesniško izraženo je najbolje biti jadrnica, ki se prepušča vetru čustev, hkrati pa s pomočjo krmila-razuma ohranja pravilno smer.« (Powell, Kako premagamo stres, str. 88)

**Čustvena zrelost se kaže v ustreznosti, raznovrstnosti in uravnavanju čustvovanja.** O čustveno zrelem človeku govorimo, kadar le-ta zmore uravnavati doživljanje in izražanje čustev tako, da po **kakovosti, intenzivnosti in načinu izražanja ustrezajo situaciji.**

Ustrezna so čustva, ki so skladna s pravili kulture, v kateri živimo (npr. na pogrebu se ne smeemo). Čustveno zrel človek **čustva prepozna, jih razume** ( npr. ve, zakaj je jezen), **jih zmore predelati in izraziti z besedami**. Čustveno zrel človek doživlja vsa čustva, pozitivna in negativna, temeljna in kompleksna, socialno bolj in manj zaželena.

Cilj, h kateremu strmimo, je ravnovesje. »Življenje brez strasti je kot dolgočasna, z brezbržnostjo posejana pustinja, odrezana in osamljena v bogastvu, ki ga nudi življenje. Že Aristotel je omenil, da pravzaprav potrebujemo primerno čustvovanje, čustvo, ki ustreza okoliščinam.« (Goleman, Čustvena inteligenca, str. 75)

Negativnim čustvom se ne smemo izogibati, ampak se jih moramo naučiti obvladovati.

Odločilen vpliv pri spodbujanju k odkritemu izražanju čustev ima družina.

### 2.1.7 Čustvena inteligentnost

Čustvena inteligenca pokaže, kaj so človekove čustvene potrebe, kako upravlja s svojimi čustvenimi stanji in kakšne so njegove vrednote. Navzven se izraža kot vedenje.

»Pri čustveni inteligentnosti gre za sposobnost prepoznavanja svojih občutkov in občutkov soljudi ter sposobnost posameznikovega ustreznega odziva nanje. Predstavlja zmožnost za vživljanje ali empatijo, samozavest in obvladovanje čustev v ljudeh samih in v odnosih z drugimi. Zajema zmogljivosti, kot so spodbujanje samega sebe in kljubovanje frustracijam, nadziranje vzgibov in odlaganje zadovoljitve, obvladovanje razpoloženj in sproščanje stisk, ki zavirajo sposobnost razmišljanja, vživljanje v čustva drugih in upanje.« ( Goleman, 1997, str. 50)

Komponente čustvene inteligence so:

- **Znotrajosebna (intrapersonalna) inteligenca**, to je sposobnost sprejemanja in izražanja lastnih čustev, prepričanj in misli, zavzemanje za svoje pravice, samospoštovanje ter neodvisnost.

- **Medosebna (interpersonalna) inteligentnost** kamor sodi empatija, sposobnost ustvarjanja in vzdrževanja vzajemno zadovoljnih medosebnih odnosov, ter družbena odgovornost – sposobnost biti konstruktiven član skupine.



Bistveni sestavini čustvene inteligence sta **prilagodljiva sposobnost reševanja problemov** ter **realno ocenjevanje situacij**.

Čustveno inteligentni ljudje se zavedajo samih sebe, razumejo svoje razpoloženje, poznajo svoja čustva ter učinke svojega delovanja na druge ljudi.

Čustvena inteligenca se razvija in se je učimo vse življenje, ko se učimo razumeti, upoštevati in izražati lastna čustva ter sodelovati z drugimi.

## **2.2 JEZA**

### **2. 2. 1 Kaj je jeza?**

Jeza je eno izmed temeljnih čustev.

Doživljamo jo takrat, »kadar ocenimo, da nekdo ali nekaj neupravičeno ogroža naše pomembne cilje, želje ali vrednote, npr. kadar smo ovirani pri doseganju ciljev.«  
( Milivojević, 2000, v Uvod v psihologijo, str. 88).

Pri tem ne gre samo za fizične ovire in grožnje, ampak tudi za simboliko, ko je ogroženo naše samospoštovanje in dostojanstvo.

Jeza je eno izmed prvih čustev, ki ga doživlja otrok in eno najtežje obvladljivih čustev odraslega človeka. Je rezultat verige dogodkov in reakcij, ki se začne z nekim zunanjim dogodkom, na katerega se odzovemo s povečano telesno vznburjenostjo.

Intenzivno jezo spremljajo izrazite telesne spremembe, ki lahko ob pogostem ponavljanju in trajanju vodijo celo v bolezn ( pospešeno bitje srca, pospešeno dihanje, povišana temperatura, mišična napetost ipd.).

Največkrat je jeza usmerjena k zunanjemu svetu, lahko pa smo jezni tudi nase.

Obrazni izraz jeze so (Lamovec, 1991, v Uvod v psihologijo, str. 94): izbuljene oči, spuščene in stisnjene obrvi, ravna in stisnjena usta, razširjene ustnice.

Majhen otrok jezo doživlja, kadar niso izpolnjene njegove želje ali kadar pri zadovoljevanju njegovih potreb naleti na ovire. Mladostniki se največkrat jezimo zaradi omejevanja naših želja in načrtov, če smo opozorjeni na napake, če nam odrasli »pridigajo«, če nas primerjajo z drugimi, če smo deležni neuspeha, zasmehovanja, nepravičnosti in zanemarjanja.

Jeza je na dogodke, ki jih ocenimo kot krivične in neustrezne, ustrezen odziv in je v teh primerih konstruktivna, saj nam pomaga, da se postavimo zase, da uveljavimo lastno mnenje ali spremenimo neustrezen odnos.

**Jeza postane problematična takrat, ko se pojavlja prepogosto, v zelo intenzivni obliki in v neprimernih okoliščinah, traja predolgo ali pa celo preraste v agresijo.**

Ker jeza lahko postane uničevalno sredstvo, je pomembno, da se jo naučimo izražati na neškodljiv način.

### **2. 2. 2 Kaj sproži čustvo jeze?**

Odgovornost za jezo in njene korenine nosimo ljudje sami. Raziskave so pokazale, da so za jezo bolj dovzetni ljudje, ki se oklepajo naslednjih treh prepričanj:

- a) drugi morajo poznati moje želje in jih upoštevati
- b) pesimizem: »To je tako narobe, da tega ne bom več prenašal.«
- c) življenje po načelu: »Kdor mi naredi nekaj slabega, mora biti za to kaznovan.«

Vzroki oziroma sprožilci jeze so tudi:

- preveliko dela, zaradi česar smo pod hudim pritiskom
- pristajanje na zahteve drugih, čeprav bi jih raje odklonili
- kopičenje oz. potlačevanje čustev navzven
- nagnjenost k črnoglednosti
- neprilagodljivost oz. togost
- nizek prag tolerance (že malenkosti nas spravijo »ob živce«)
- telesna napetost (težko se obvladamo, da ne bi koga udarili)

Občutke jeze še posebej vzpodbujajo besede STRAŠNO, MORAM in NE SMEM.

### 2.2.3 Razvoj čustva jeze

Že Aristotel opozarja na dejstvo, da nam čustvo jeze pogosteje uide iz vajeti, kot jo uspemo obvladati. Benjamin Franklin ( Goleman, Čustvena inteligenca, str. 78) jo je dobro opisal takole:« Jeza nikoli ne izbruhne brez razloga, toda redko zaradi pravega.»

Premišljena jeza je po Franklinu jeza, ki se porodi »iz pravega razloga« ali se vsaj zdi tako. Od vseh razpoloženj, ki bi se jih ljudje radi znebili, je jeza najbolj trdovratna in jo lahko ljudje najtežje nadziramo. Najprej nas zapelje v skušnjavo opravičevanja sebe in razlogov za sprostitev jeze. Kljub temu da je neukrotljiva, je v nobenem primeru ne bi smeli brzdati, ker njena sprostitev ugodno deluje na človeka.

### 2.2.4 Obvladovanje in ustrezno izražanje jeze

Umetnost uspešnega obvladovanja jeze je skrita v prepoznavanju in zavedanju dogodkov, ki običajno pripeljejo do izbruhov jeze.

Zelo pomembno je odkrito izražanje čustev, saj stare zamere, žalosti ipd. vedno pripeljejo do trenutka, ko izbruhnejo.

Navajava nekaj možnosti neškodljivega, ustreznega izražanja jeze (povzeto po Kompare in drugi, Uvod v psihologijo, str. 99 in Powell, Kako premagamo stres, str. 93):

1. Prevzemi odgovornost za svojo jezo. Ali bomo jezni ali ne, je naša odločitev. Odkrito priznaj, da si jezen zaradi sebe in ne krivi drugih. Reci: »Jezem sem, kadar...« ne »Zaradi tebe sem jezen.«
2. Jeze nikoli ne potlači, ker lahko nekega dne silovito izbruhne.
3. Spremeni mišljenje. Na stvari poglej s pozitivne strani.
4. Pri izražanju jeze bodi samozavesten in asertiven. Pokaži jezo, povej kaj te jezi, a pri tem bodi spoštljiv do drugih. Jeze ne usmerjaj na osebo, temveč na njeno vedenje. Ljudje, ki se jeze ne naučijo sprostiti spontano, jo sproščajo na zelo neprimerne načine.
5. Nauči se uporabljati tehnike pomiritve.
6. Razmisli, kdaj doživljaš jezo. Lažje jo boš obvladal, če razumeš, kaj vpliva na njeno doživljanje.
7. Nauči se oceniti stopnjo svoje jeze (od blage nejevolje do slepega besa) in jo nadziraj.

8. Ko si pokazal jezo, se pomiri, pozabi na dogodek in odpusti povzročitelju. Če si reagiral preveč burno, se opraviči.

Pri upravljanju s čustvi je zelo pomembno, da čustva sogovornika vzamemo resno in se odzovemo nanje. Pomanjkanje sposobnosti življenja v drugega ima posebej negativne posledice, če imamo pri sogovorniku opravka z zelo močnimi čustvi.

Z anatomijo jeze se je ukvarjal tudi Dolf Zillmann, psiholog iz Univerze v Alabami. Predlagal je dva načina, kako se ji jezi (povzeto po Goleman, Čustvena inteligenca, str. 82).

Prvi je ta, da **zberemo misli**, ki sprožajo naval jeze in se jim upremo. Hitreje kot to lahko naredimo, večji bo učinek.

Drugi način zaviranja naraščajoče jeze pa je t.i. **fiziološko ohlajanje ali umik**, dokler se ne ohladimo. Pri tem načinu so zelo uporabne telesne in sprostitvene aktivnosti, kot. npr. sprehod, globoko dihanje, sproščanje mišic. Izjemno moč ima razvedrilo, ki preseka zaporedje jeznih misli.

Tibetanski učitelj Chogyam Trungpa je na vprašanje, kateri način je najboljši za obvladovanje jeze odgovoril: «Ne zatiraj je! In naj te ne zanese!»

### 2. 2. 5 Neprimerna sprostitev jeze

Včasih so psihologi zagovarjali teorijo, da je jezo na vsak način pomembno dati iz sebe. Danes prevladuje mnenje, da je t.i. katarza ali dajanje duška jezi eden najslabših načinov ohladitve. Izbruhi jeze negativno razpoloženje samo podaljšajo, vznemirijo čustva in zato so ljudje še bolj jezni.

### 2. 2. 6 Sprostitvene tehnike

Če smo sproščeni, se bolje počutimo, smo uspešnejši pri delu, učenju ipd. Pozitivna čustva ustvarjajo dobro razpoloženje, negativna pa slabo.

Čeprav je naše čustvovanje pod vplivom čustvenih središč v možganih in avtonomnega živčevja, so raziskave vendarle pokazale, da na čustvene reakcije in predvsem na ustvarjanje sproščenega stanja organizma ljudje lahko vplivamo. Človek se sproščanja lahko nauči z učenjem posebnih sprostitvenih postopkov, tehnik sproščanja ali relaksacije. S sprostitvenimi

tehnikami dosežemo telesno in duševno sprostitvev. Danes so zelo razširjene sprostitvene tehnike joga, avtogeni trening in meditacija.

### **2. 2. 7 Mediacija**

Mediacija je v svetu ena najbolj uveljavljenih alternativnih načinov reševanja konfliktov.

Je proces, v katerem se sprti strani (npr. dva, ki imata konflikt) odločita, da se bosta s pomočjo mediatorja potrudila poiskati rešitve, ki bodo sprejemljive za obe strani.

Mediator je oseba, ki sprtima pomaga, da izrazita probleme, želje, potrebe ... in aktivno sodeluje pri iskanju rešitev. Skrbi za proces, medtem ko sta za rešitev odgovorna udeleženca v sporu.

Mediacija prispeva k izboljšanju odnosov med sprtimi, saj imajo možnost izraziti vsa čustva in želje in se o njih pogovoriti. To za nadaljevanje odnosa med sprtima pomeni zmanjševanje možnosti zaostrovanja.

Mediacija temelji na poslušanju drugega in upoštevanju njegovih želja in potreb.

»Mediacija je korak naprej, je evolucija v čisto novo dimenzijo obvladovanja konfliktov.«

(Marko Iršič)

Z mediacijo se lahko uspešno rešujejo družinski konflikti, konflikti, ki nastanejo v šoli, na delovnem mestu pa tudi v političnem življenju.

### 3. EKSPERIMENTALNI DEL NALOGE

#### 3.1 ANALIZA ANKETE

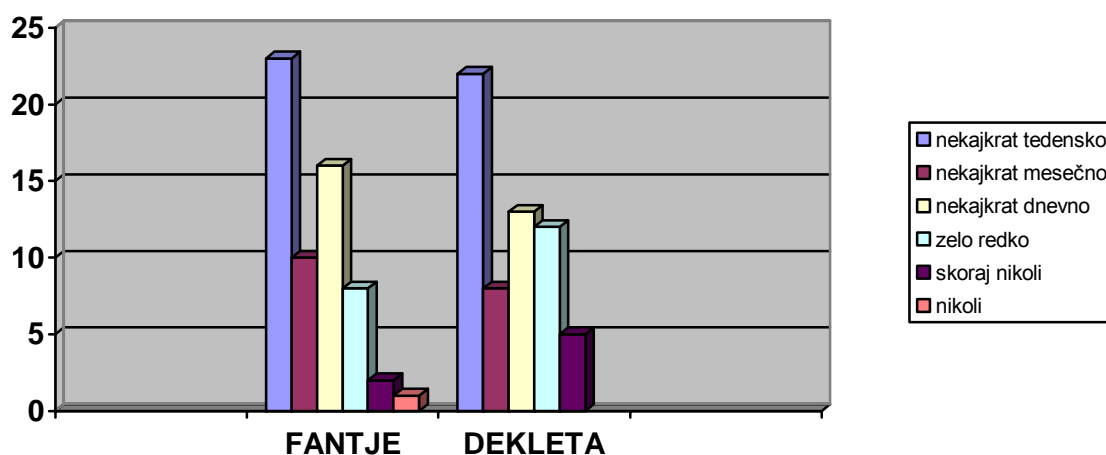
V raziskavo je bilo vključenih 120 veljavnih anket, ki jih je izpolnilo po deset učencev in učenk a in b paralelk oddelkov zadnje triade OŠ Vojnik.

Pri preštevanju in evidentiranju odgovorov sva ugotovili, da starost ni prinesla razlik v odgovorih, zato sva anketo analizirali brez upoštevanja le-te. Zaradi zaznanih razlik pri spolu sva odgovore analizirali posebej za dečke in posebej za deklice.

Anketo je izpolnilo 60 fantov, in sicer 20 sedmošolcev, 20 osmošolcev in 20 devetošolcev ter 60 deklet, in sicer 20 sedmošolk, 20 osmošolk in 20 devetošolk.

##### 1. Kako pogosto občutiš čustvo jeze?

Vprašanje je imelo več možnih odgovorov. Anketirani so nanj odgovorili tako, da so obkrožili en odgovor, lahko pa so dodali še svojega.



Grafikon št. 1 : Pogostost občutka jeze pri anketiranih

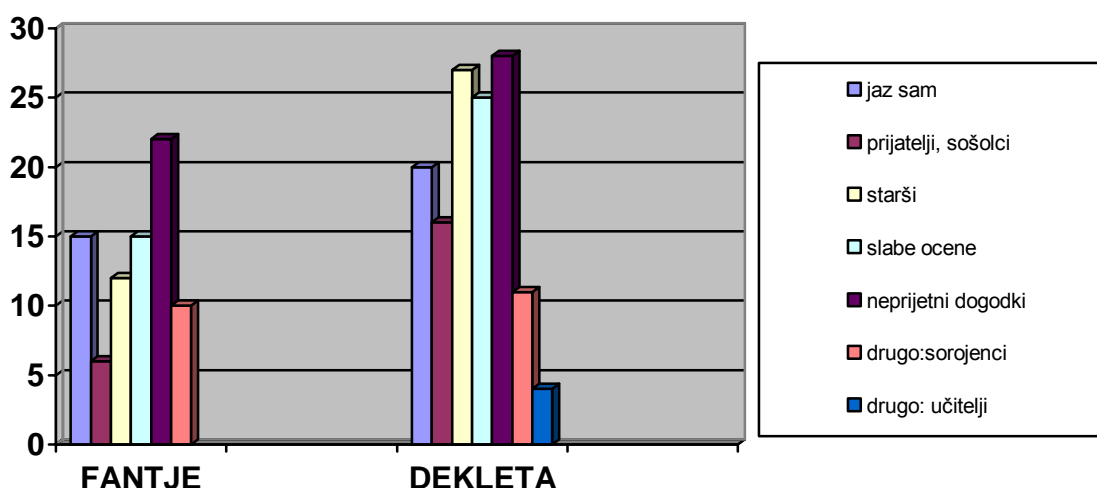
Tako fantje kot dekleta so se največkrat opredelili (23 fantov/ 38.3 % in 22 deklet / 36.7 %), da se s čustvom jeze srečujejo najpogosteje nekajkrat tedensko. Drugi najpogosteje izbrani odgovor pa je bil, da se z jezo srečujejo nekajkrat dnevno (16 fantov / 26.7 % in 13 deklet /21.7 %).

Čeprav bi lahko anketirani navajali natančnejše odgovore v smislu dopolnitve kolikokrat tedensko, mesečno ali dnevno občutijo čustvo jeze, te možnosti v glavnem niso izkoristili, zato natančnejše analize (kolikokrat) nisva naredili.

## 2. Kdo ali kaj vzbudi v tebi čustvo jeze?

Vprašanje je imelo več možnih odgovorov, med katerimi so anketirani lahko izbrali največ dva, lahko pa so zapisali tudi svoj odgovor.

Z vprašanjem sva želeli izvedeti, kdo je največkrat »krivec« za pojav jeze pri anketiranih.



Grafikon št. 2: Izvori čustva jeze pri anketiranih

Iz grafikona je razvidno, da pri fantih največkrat jezo sprožijo različni neprijetni dogodki (22 izbir ali 36.7 %), sledijo jim slabe ocene (15 izbir ali 25 %) in jeza nase, na lastne napake (15 izbir ali 25 %).

Pri dekletih največkrat jezo sprožijo neprijetni dogodki (28 izbir ali 46.7 %), starši (27 izbir ali 45 %), slabe ocene (25 izbir 41.7 %).

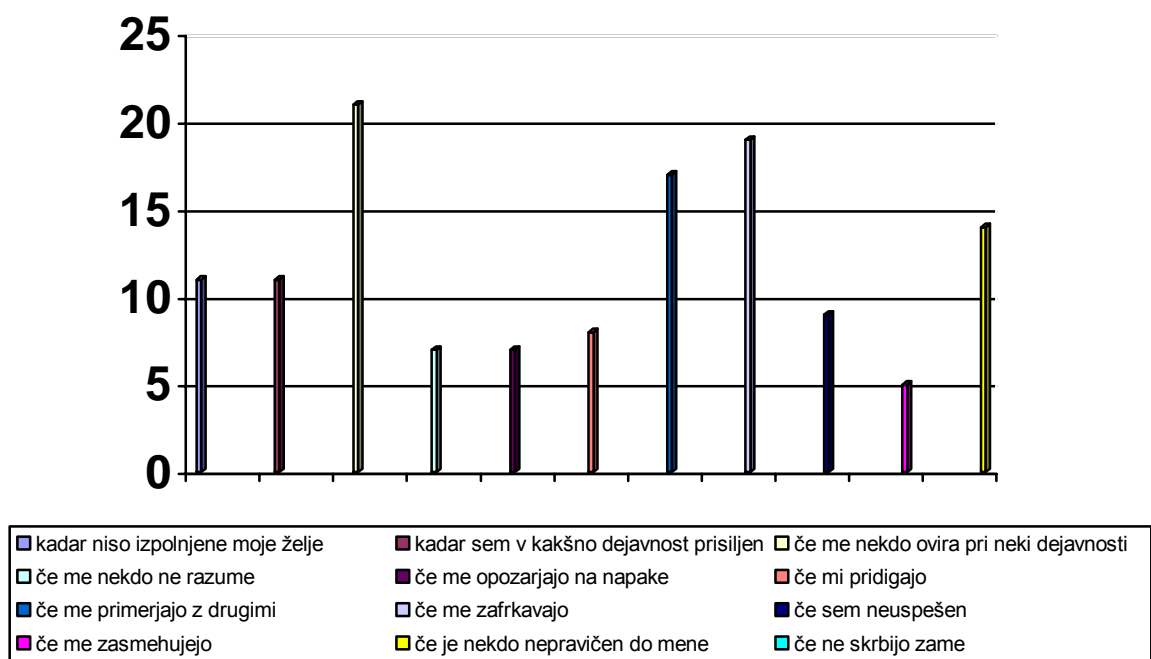
Pri obeh spolih se kot drugo pojavljajo sorojenci, ki pri fantih v 10 (16.7 %) pri dekletih pa v 11 izbirah (18.3 %) povzročijo jezo pri anketiranih. Pri dekletih se pod drugo pojavljajo kot izvor oz. pobudnik jeze še učitelji (4 izbire ali 6.7 %).

### 3. Kdaj doživljaš čustvo jeze?

Vprašanje je imelo ponujenih več možnih odgovorov, med katerimi so anketirani lahko izbrali največ tri, lahko pa so zapisali tudi svojega.

Z vprašanjem sva želeli raziskati vzrok pojavljanja čustva jeze pri izbrani populaciji.

Fantje so odgovarjali takole:

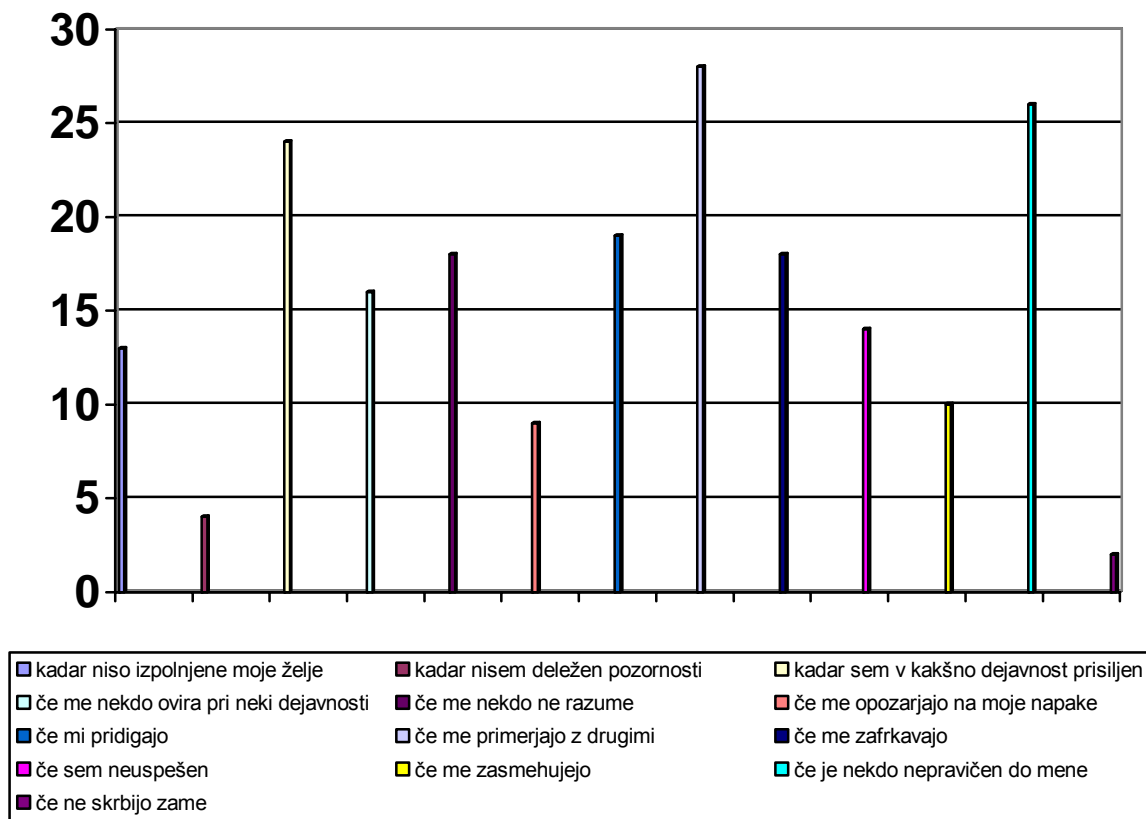


Grafikon št. 3 : Vzroki čustva jeze pri anketiranih fantih

Fantje največkrat doživljajo jezo, ker jih nekdo ovira pri neki dejavnosti (21 izbir ali 35 %), ker jih nekdo zafrkava (19 izbir ali 31.7 %) ali če jih primerjajo z drugimi (17 izbir ali 28.3 %).



Dekleta so odgovarjala takole:



Grafikon št. 4: Vzroki čustva jeze pri anketiranih dekletih

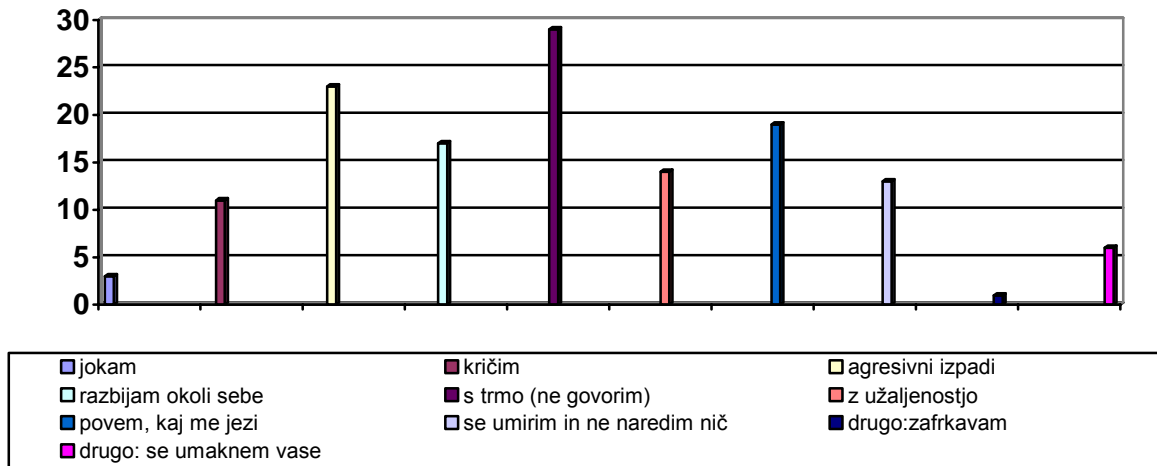
Anketirana dekleta največkrat doživljajo jezo, ker jih primerjajo z drugimi (28 izbir ali 46.7 %), ker je kdo nepravilčen do njih (26 izbir ali 43.3 %) ali ker so v kakšno dejavnost prisiljena (24 izbir ali 40 %). Med dekleti se je za razliko od fantov v dveh primerih (3.3 %) pojavil odgovor, da so jezna tudi zato, ker drugi ne skrbijo za njih, in v štirih izbirah (6.7 %) zato, ker niso deležna pozornosti.

#### 4. Kako izraziš jezo?

Anketirani so na vprašanje odgovarjali tako, da so lahko med ponujenimi odgovori obkrožili več izbir, lahko pa so zapisali tudi svoj odgovor.

Z vprašanjem sva želeli ugotoviti, kako izbrana populacija izrazi jezo.

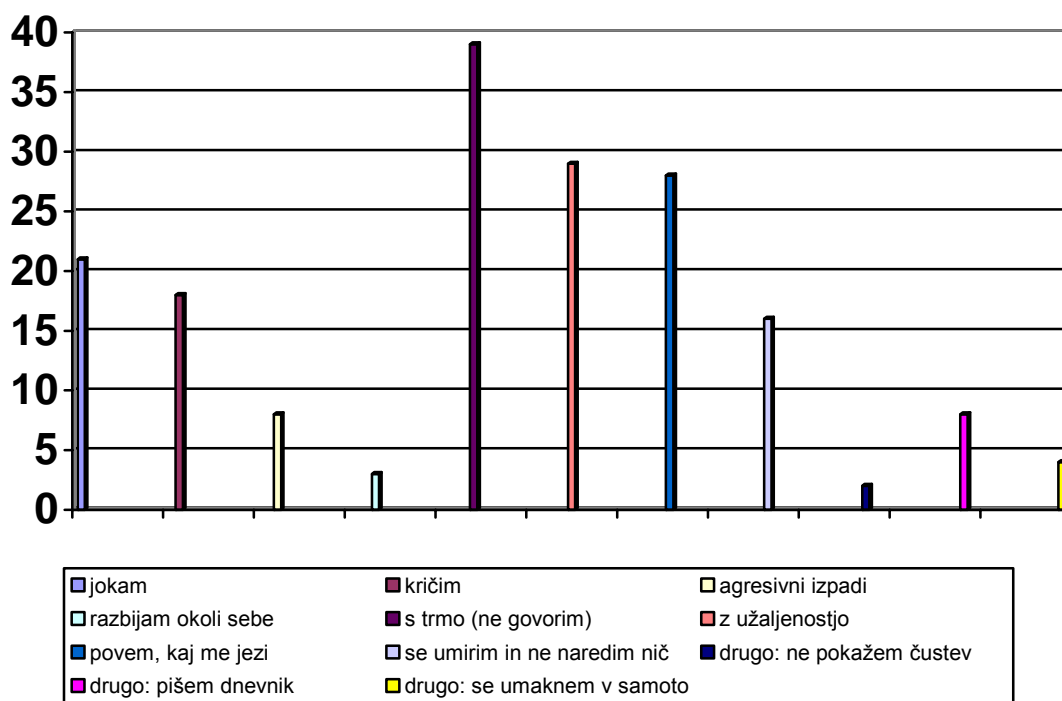
Fantje so odgovarjali:



Grafikon št. 5: Načini izražanja jeze pri anketiranih fantih

Največ fantov je kot izbrano obliko izražanja jeze obkrožilo, da so trmasti in ne govorijo (29 izbir ali 48.3%). 23 fantov (38.3%) je odgovorilo, da jezo izrazijo z agresivnimi izpadi, 19 (31.7%) pa, da povedo, kaj jih je razjezilo.

Odgovori deklet:



Grafikon št. 6: Načini izražanja jeze pri anketiranih dekletih

Največ anketiranih deklet jezo izrazi s trmo, tako da ne govorijo (39 izbir ali 65 %), z užaljenostjo (29 izbir ali 48.3 %) in tako, da povedo, kaj jih jezi (28 izbir ali 46.7 %).

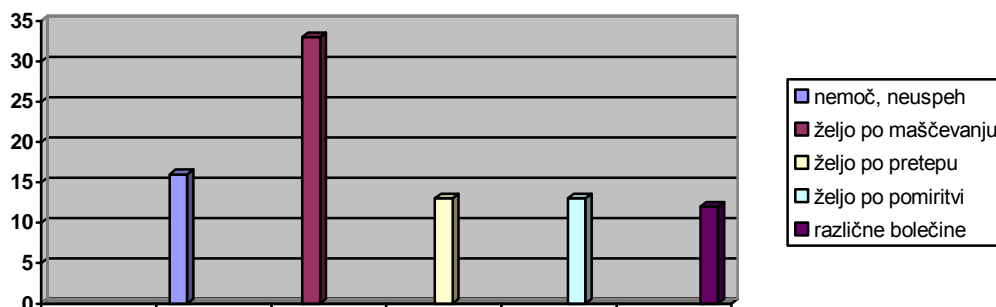
Za razliko od fantov je nekaj deklet dopisalo svoje odgovore, in sicer jih 8 ( 13.3 %) piše dnevnik, v katerega izlijejo čustva jeze, 4 (6.7 %) pa se umaknejo v samoto in se zaprejo vase.

### 5. Kaj doživljaš, ko si jezen?

Vprašanje je imelo ponujenih pet možnih odgovorov, anketirani pa so lahko zapisali tudi svojega.

Iz odgovorov na to vprašanje sva želeli izvedeti, kaj se dogaja v anketiranih, ko so jezni, kaj občutijo.

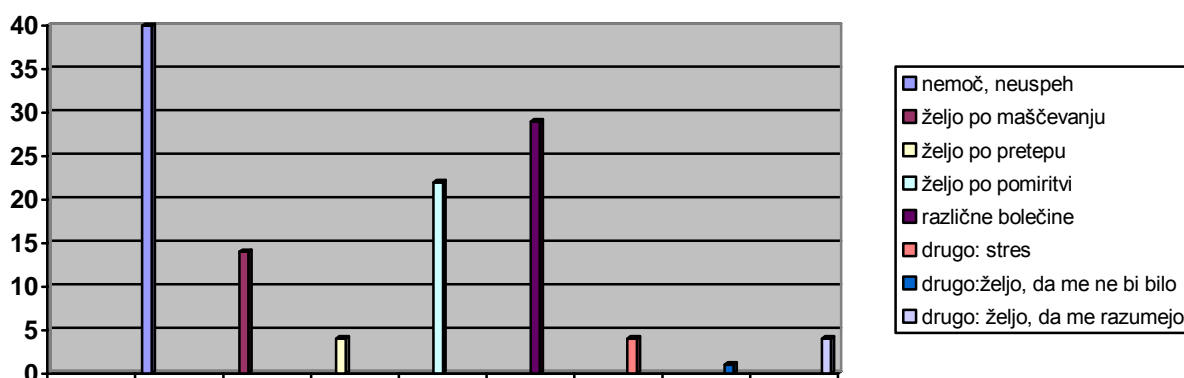
Odgovori fantov:



Grafikon št. 7: Občutki pri jeznih fantih

Večina fantov v jezi občuti željo po maščevanju (33 izbir ali 55 %), 16 fantov (26.7 %) pa je zapisalo, da občutijo tudi nemoč in neuspeh. 13 fantov (21.7 %) je odgovorilo, da si v jezi želijo pretepa. Isti odstotek vprašanih pa si želi pomiritve.

Odgovori deklet:



Grafikon št. 8: Občutki pri jeznih dekletih

Največ anketiranih deklet v jezi občuti nemoč in neuspeh (40 izbir ali 66.7 %). 29 (48.3 %) jih je odgovorilo, da občutijo različne bolečine (npr. trebuh, glava), 22 (36.7 %) jih občuti željo po pomiritvi. Zaskrbljujoč je odgovor, ki ga je zapisala ena deklica. Želi si, da

ne bi obstajala. Kar štiri dekleta (6.7 %) so zapisala, da si v jezi želijo, da jih nekdo razume.

#### 6. Kako pri drugem prepoznaš jezo?

To vprašanje je odprtega tipa, zato so nanj lahko anketirani poljubno odgovarjali. Z vprašanjem sva želeli ugotoviti po čem oz. kako anketirani pri drugih ljudeh prepoznajo čustvo jeze.

Odgovori se pri fantih in dekletih niso razlikovali, zato jih predstavljava v skupni tabeli.

Odgovori	Število odgovorov	Odstotek
Grd pogled.	45	37.5 %
Stiskanje ustnic.	37	30.8 %
Noče se pogovarjati.	52	43.3 %
Grdo se obnaša do drugih (grde besede, šikaniranje).	28	23.3 %
Nesramno obnašanje (zafrkavanje, ne pusti mu do besede).	33	27.5 %
Izražanje želje po pretepu, agresivnost.	19	15.8 %
Umik od drugih.	38	31.6 %
Umika očesni kontakt, gleda stran.	14	11.7 %
Slaba volja, zadirčnost, nervoza.	32	26.7 %
Nezadovoljstvo z ničimer.	17	14.2 %
Jok.	11	9.2 %
Kričanje, vzkipljivost.	27	22.5 %

Tabela št. 1: Kako prepoznaš jezo pri drugem človeku?

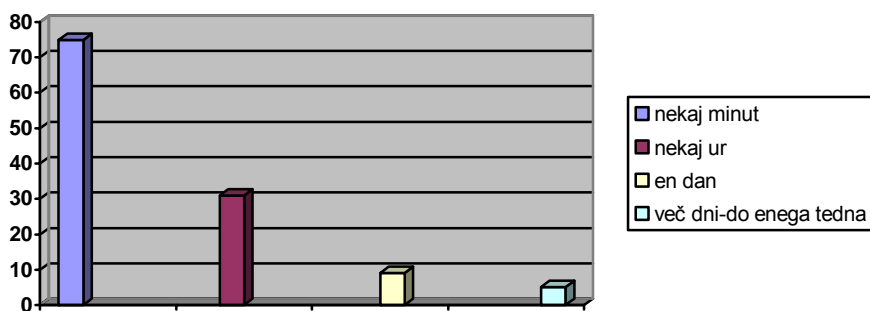
Vprašani jezo pri drugem prepoznavajo:

- iz mimike obraza, in sicer: grd pogled (45 izbir ali 37.5 %), stiskanje ustnic (37 izbir ali 30.8 %), umik očesnega kontakta (14 izbir ali 11.7 %),
- iz neprimerne vedenja, in sicer: grdo obnašanje (28 izbir ali 23.3 %), nesramno obnašanje (33 izbir ali 27.5 %), izražanje želje po pretepu in agresivnost (19 izbir ali 15.8 %), kričanje (27 izbir ali 22.5 %),
- iz umikanja od drugih, in sicer: umik (38 izbir ali 31.6 %), umikanje očesnega kontakta (14 izbir ali 11.7 %), noče se pogovarjati (52 izbir ali 43.3 %),
- iz odziva vedenja, in sicer: jok (11 izbir ali 9.2 %), nezadovoljstvo z ničimer (17 izbir ali 14.2 %), slaba volja, zadirčnost in nervoza (32 izbir ali 26.7 %)

#### 7. Koliko dolgo običajno traja jeza pri tebi?

Pri vprašanju je bilo ponujenih več odgovorov, anketirani pa so lahko zapisali tudi svojega. Anketirani so lahko izbrali samo en odgovor.

Pri odgovarjanju fantov in deklet ni bilo pomembnih razlik v pogostosti posameznih odgovorov, zato jih predstavlja skupaj.



Grafikon št. 9: Trajanje jeze pri anketiranih fantih in dekletih

Največ anketiranih (75 odgovorov ali 62.5 %) jezo doživlja kot nekaj kratkotrajnega, nekaj minut trajajočega. 31 (25.8 %) jo doživlja nekaj ur, 9 (7.5 %) en dan in 5 (4.2%) več dni, a ne več kot teden dni.

8. Ali z izražanjem jeze pri drugem človeku običajno dosežeš uveljavitev svojih želja?

Anketirani so na zaprto vprašanje lahko odgovorili z eno izbiro. Med spoloma ni bilo razlik, zato so odgovori prikazani skupno.

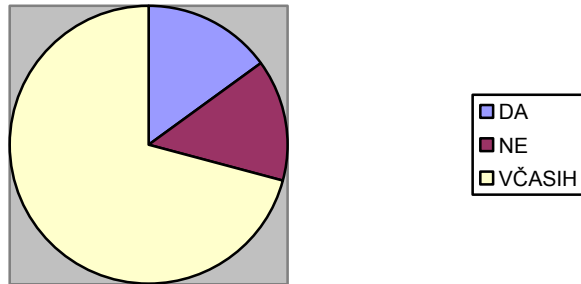


Diagram št. 1: Jeza kot povod za uveljavitev želja

Kar 85 vprašanih (70.8 %) je odgovorilo, da vsaj včasih z izražanjem jeze pri drugem človeku dosežejo uveljavitev svojih želja. 18 (15 %) jih je na vprašanje odgovorilo pritrdilno, to pomeni, da z jezo dosežejo uveljavitev svojih želja. 17 anketiranih (14.2 %) je odgovorilo, da z jezo ne dosežejo uveljavitev svojih želja.

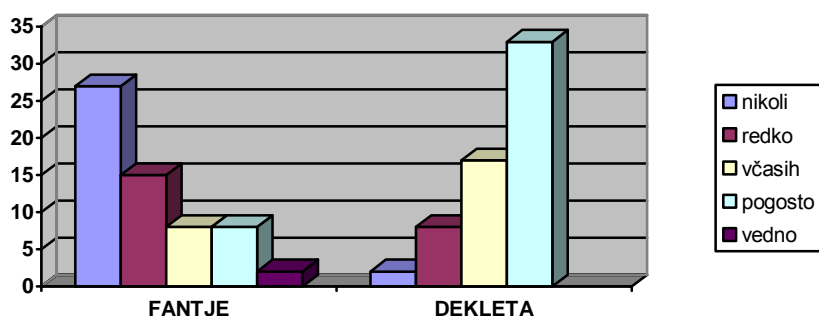
9. Kako pogosto jezo izraziš na naslednje načine:

Anketirani so na vprašanje odgovarjali tako, da so se po posameznih trditvah ocenili glede na to, kolikokrat določeno vedenje uporabijo (nikoli, redko, včasih, pogosto, vedno).

Odgovore sva prikazali ločeno po spolu, in sicer tako, da je pojavnost prikazana s stolpci in nam že višina stolpca pokaže število izbranih odgovorov.

Po posameznih trditvah so se ocenili takole:

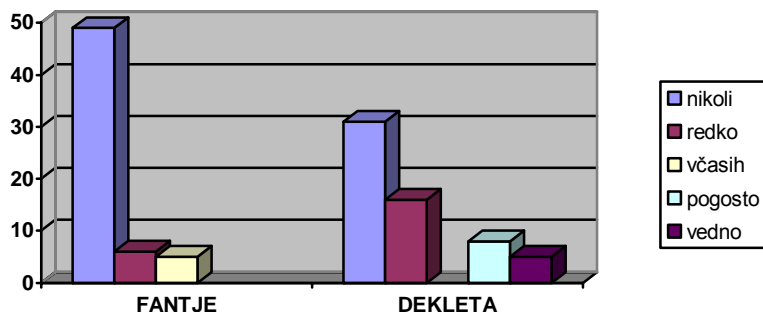
a) Se zaprem vase in tuhtam.



Grafikon št. 10: Izražanje jeze na način: se zaprem vase in tuhtam

Fantje tega načina izražanja jeze v glavnem nikoli (27 izbir ali 45 %) ali pa redko (15 izbir ali 25 %) uporabijo. Dekleta ta način izražanja jeze uporabijo pogosto (33 izbir ali 55%) ali včasih (17 izbir ali 28.3 %).

b) Uporabim tehnike umirjanja (npr. štejem do deset)



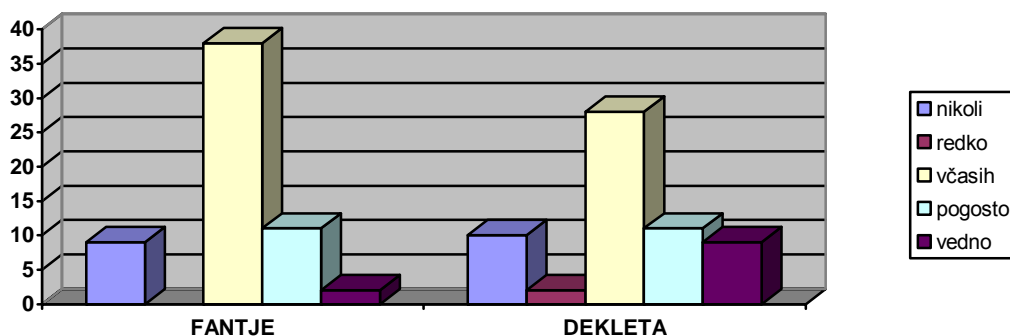
Grafikon št. 11: Izražanje jeze na način: uporabim tehnike umirjanja (npr. štejem do deset)

Fantje tehnike umirjanja v glavnem nikoli ne uporabijo (49 izbir ali 81.7%).

Dekleta tehnike umirjanja največkrat ne uporabijo (31 izbir ali 51.7 %) ali pa redko (16 izbir ali 26.7 %).



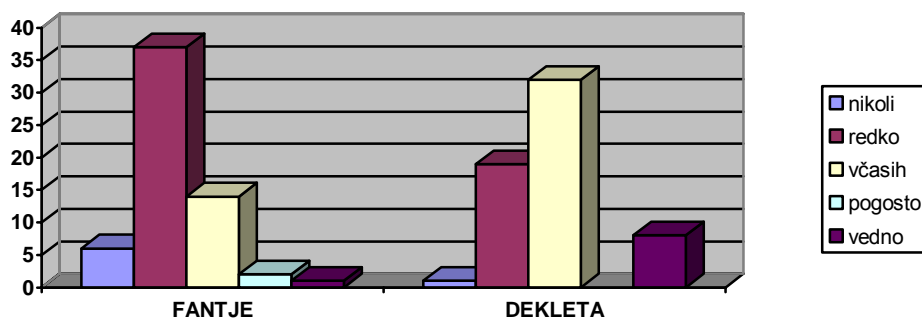
c) Odločno povem, kaj me jezi.



Grafikon št. 12 : Izražanje jeze na način: odločno povem, kaj me jezi

38 fantov (63.3 %) in 28 ( 46.7 %) deklet vsaj včasih uporabi to tehniko izražanja jeze. Veseli naju, da jo pogosto uporabi 11 fantov (18.3 %) in 11 (18.3 %) deklet. 9 fantov (15 %) in 10 deklet (16.7 %) te tehnike ne uporabi nikoli.

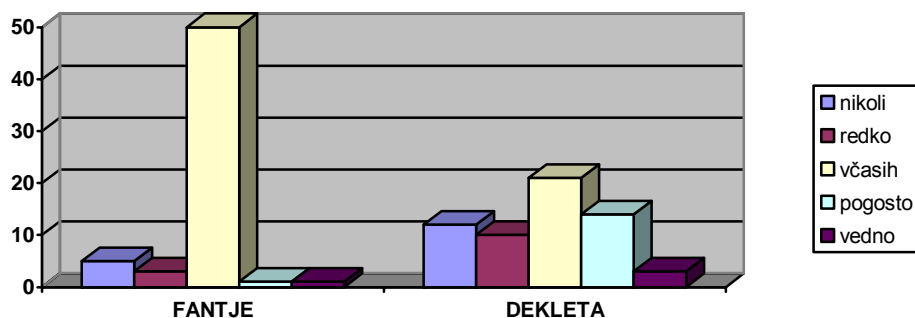
d) Odločim se, da na situacijo pogledam s pozitivne strani.



Grafikon št. 13: Izražanje jeze na način: odločim se, da na situacijo pogledam s pozitivne strani

Kar 37 fantov (61.7 %) in 19 deklet (31.7 %) tehniko redko ali nikoli ( fantov in 1 dekle) uporabi. Včasih jo uporabi 14 fantov (23.3 %) in 32 deklet (53.3 %). Vedno jo uporabi 8 deklet (13.3 %).

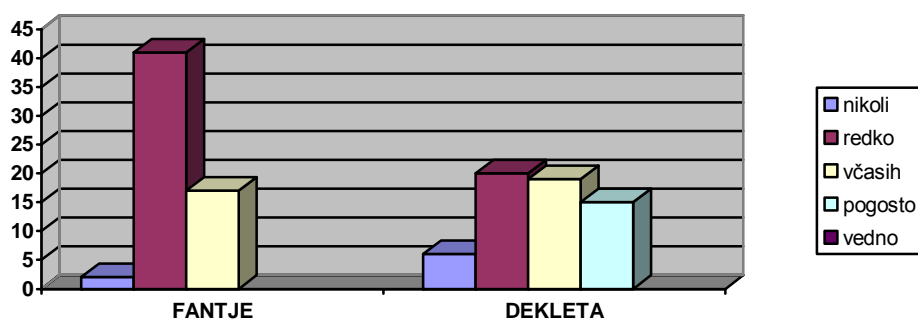
e) Jezim se na vedenje osebe, ne na osebo samo.



Grafikon št. 14: Izražanje jeze na način: jezim se na vedenje osebe, ne na osebo samo

Pri fantih s 50 izbirami (83.3 %) prevladuje odgovor, da tehniko uporabijo včasih. Pri dekletih so odgovori bolj razpršeni, in sicer jih največ (21 ali 35 %) tehniko uporabi včasih, 14 (23.3 %) pogosto 10 (16.7 %) redko. 12 deklet (20 %) te tehnike ne uporabi nikoli.

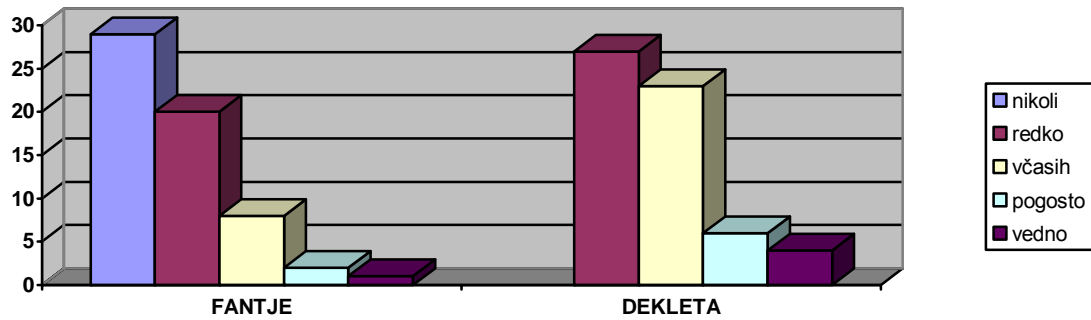
f) Razmislim, kaj me je pripeljalo do jeze, da bom drugič vedel ravnati.



Grafikon št. Izražanje jeze na način: razmislim, kaj me je pripeljalo do jeze, da bom drugič vedel ravnati

Tehniko fantje redko (41 izbir ali 68.3 %) ali včasih (17 izbir ali 28.3 %) uporabijo. 20 deklet (33.3 %) jo redko, 19 včasih (31.7 %) in 15 (25 %) pogosto uporabi.

g) Odločim se, da ne bom jezen.



Grafikon št. 16: Izražanje jeze na način: odločim se, da ne bom jezen

29 fantov (48.3 %) tehnike ne uporablja, 20 (33.3 %) jo uporablja redko, 8 (13.3 %) včasih. Samo 1 fant (16.6 %) od anketiranih jo uporablja vedno.

27 deklet (45 %) tehniko uporablja redko, 23 (38.3 %) včasih, 6 (10%) pogosto in 4 (6.7 %) vedno.

## **3. 2 INTERVJU Z GOSPO SIMONO GRDINA, Varna hiša Celje\***

### **1. Od česa je po vašem mnenju odvisno, kako mladi znamo izražati čustva?**

Odvisno je od zavesti vaših staršev, od vzgleda, ki ga dobite najprej od njih, družine, sorodnikov, okolice. Določeni načini komunikacije so podedovani - prenašajo se iz generacije v generacijo preko genov ter energetskega zapisa vsake posamezne družine. Le-ta ima svoje skrivnosti in ideale, ki jih želi pokazati. Tisto, kar pa ostaja v družini sramotno, ostaja skrito in neizrečeno. Ideali in skrivnosti se potem prenašajo preko generacij, ki prav tako vplivajo na to, kako se bomo odzivali in izražali svoja čustva, npr. s pomočjo medijev (TV, internet, telefon).

### **2. Ali je po vašem mnenju razlika med izražanjem čustev pri deklicah in pri dečkih?**

Razlika je, ker se še vedno dogaja, da dečki ne smejo pokazati svojih čustev, kot je jok, šibkost. To se pri fantih še vedno zatira, zato tudi težje kažejo svoja čustva. Drugače naj ne bi bilo razlik, saj imamo tako dekleta kot fantje v osnovi enake potrebe po bližini, po druženju, izražanju svojih potreb in svojih želja, navdihov ...

### **3. Koliko pozornosti se v vzgoji in izobraževanju po vašem mnenju posveča ravnanju s čustvi?**

Premalo oz. na napačen način. Velikokrat je rečeno, da svojih čustev drugim ne smemo pokazati, ker bo naša stiska pri drugih zazvenela kot nekaj slabega, šibkega. Niti odrasli niti otroci, najstniki si velikokrat ne upamo čutiti tistega, kar nosimo v sebi. Na primer: če smo jezni na nekoga ali čutimo bolečino, si želimo, da tega ne bi čutili in naredimo vse za to, da bi utišali jezo ali žalost. Negativna čustva odrivamo od sebe, saj menimo, da nam tega ni potrebno čutiti. Po drugi strani pa tega nočemo čutiti, ker se pogosto bojimo žalosti, bolečine, strahov ...

---

\* Varna hiša je humanitarna, nevladna in neprofitna organizacija, ki nudi ženskam in otrokom, ki doživljajo kakršnokoli obliko nasilja, možnost umika in nastanitve. Je prostor, kjer si lahko uporabniki v varnem okolju in s pomočjo strokovnjakov na novo uredijo življenje, povečajo samozavest in se materialno in osebnostno osamosvojijo.

#### **4. Zakaj se vam zdi pomembno mlade učiti o pomenu prepoznavanja, sprejemanja in izražanja čustev?**

Če katerih koli čustev ne odrivamo in si jih dovolimo občutiti, nam le-ta kažejo nekaj o nas samih. Morda kažejo na to, kje so naši strahovi, kaj nas moti na nas samih in kako spremembe v vedenju prepoznavamo na drugem človeku, pri katerem spremembo opazimo, pri sebi pa ne. Če ozavestimo to, kar nam sporočajo drugi in to občutimo, čustva počasi zapustijo naše telo. Če pa čustva odrivamo, se zgodi, da nas bodo pričakala na nekem drugem »vogalu« in se bodo ponavljala tako dolgo, dokler se z njimi ne srečamo, si dovolimo čutiti, kar nosimo v sebi ter hkrati prepoznavamo, kaj je v ozadju teh čustev.

#### **5. Kako jezo po vašem mnenju najpogosteje izrazijo dekleta in kako fantje?**

Dekleta svoja negativna čustva (jezo) ponavadi kažejo tako, da iščejo krivca drugje, v drugih. Tudi fantje to počnejo. Čeravno se zdi, da so fantje pri izražanju določenih čustev bolj iskreni kot dekleta. Je pa res, da dekleta prej poiščejo pomoč in prej spregovorijo o svojih stiskah.

#### **6. Kje oz. kako naj bi se najstniki naučili ravnati v jezi?**

Menim, da bi šole morale imeti prav poseben program in znanje, kako učiti učence ravnati s svojimi čustvi. Lahko smo jezni in jezo nosimo v sebi, od strokovno usposobljenih ljudi pa je odvisno, kako nas bodo usmerjali, da jeza oz. naš ego ne bo zašel v agresivno vedenje. Predlagam vam, da na šolo povabite Viljema Ščuko, ki bi vam zelo dobro znal pomagati, kje in kako se naučiti ravnanja z jezo.

#### **7. Kakšni so vaši predlogi za mlade-kako naj se spoprimejo z jezo, kako naj jo izrazijo?**

Prvi korak je, da o njej spregovorite z osebo, ki ji zaupate in za katero veste, da vas bo znala voditi preko čustev jeze do trenutka, da si priznate, da ste jezni: »Zdaj sem res jezen/jezna«. Nato premislite, kje je po vašem vzrok za takšno ravnanje oz. kaj je tisto, kar je v vas sprožilo jezo. Zaželeno je, da oseba, ki posluša, ne podcenjuje jeze in ne reče, da to sploh ni nič takšnega. Mora razumeti, da je jeza, ki je trenutno prisotna v telesu, res pomembna in da

prisluhe osebi, ki jezo doživlja. Skupaj morata ugotoviti, kje je odgovornost osebe, ki je jezna, saj jezen človek ni kriv za to, da tako čuti.

To je samo nekaj nasvetov, kako se spopasti z jezo.

### **3.3 INTERVJU Z RAVNATELJICO OŠ VOJNIK, gospo Majdo Rojc**

#### **1. Od česa je po vašem mnenju odvisno, kako mladi znamo izražati čustva?**

Največ je odvisno od vzgoje in zgleda družine v zgodnjem otroštvu. Če starši otroku razvijajo čustveno inteligenco (ga torej naučijo, da ima človek pravico svoja čustva izraziti, a na primeren način) in če k temu prispeva še šola, okolje, mladostnik pa doda še kanček svoje samokontrole, z izražanjem čustev ne bo težav.

#### **2. Ali je po vašem mnenju razlika med izražanjem čustev pri deklicah in pri dečkih?**

Razlika je. Mnogi starši svojemu sinu še vedno govorijo, da ne sme jokati, ker fantje pač ne jokajo. Tako že majhni dečki začnejo zatirati svoja čustva, ki pa lahko potem nekontrolirano izbruhnjejo na napačen način. Deklice bi po merilih številnih odraslih morale biti nežne, lahko jokajo in se ne smejo upirati in zanje je nespodobno kazati jezo.

#### **3. Koliko pozornosti se v vzgoji in izobraževanju po vašem mnenju posveča ravnanju s čustvi?**

Žal premalo. Med urami pouka hitimo od snovi do snovi in težimo k temu, da bi učenci veliko znali. O čustveni inteligenci se je začelo dokaj pozno govoriti, zato verjetno marsikateremu pedagoškemu delavcu manjka teoretičnega znanja s področja čustvovanja. Zato se te vsebine obravnavajo v glavnem med urami oddelčnih skupnosti, na šolskem parlamentu in na pobudo in pod okriljem šolske svetovalne službe.

#### **4. Zakaj se vam zdi pomembno mlade učiti o pomenu prepoznavanja, sprejemanja in izražanja čustev?**

Marsikdaj bi lahko mlademu človeku prihranili stiske, ga rešili dvomov in mu tudi pokazali načine, kako pomagati vrstniku v stiski.

#### **5. Kako jezo po vašem mnenju najpogosteje izrazijo dekleta in kako fantje?**

Dekleta, tista bolj temperamenta (ekstrovertirana), bodo kričala, tudi preklinjala, histerično jokala, se prišla pritožiti starejši osebi itd. Bolj zadržane deklice (introvertirane), pa se bodo potuhnile v kak skrivni kotiček in tiho jokale, morda bodo čustva zaupale prijateljici, morda nikomur. In to je za dušo mladega človeka najbolj nevarno. Fantje, pa saj vemo! Ta glasni bodo noreli, poskušali v navzočnosti publike poškodovati kakšen predmet ali »prebutati« šibkejšega od sebe. Se tudi pritožijo starejši osebi in »iščejo pravico«. Mirnejši fantje bi se najraje zjokali, a to seveda ni »po moško«, zato se najprej trudijo zadržati jok in mislim, da svoja čustva (vsaj nekateri) sprostijo na skrivaj (to so tista presenečenja, ko učitelji komentiramo: »A ti, od tebe pa tega ne bi pričakoval-a).

#### **6. Kje oz. kako naj bi se najstniki naučili ravnati v jezi?**

Predvsem doma, v šoli pa bilo pametno (če ne celo nujno) čim več otrok naučiti metode mediacije in jo potem v praksi redno uporabljati.

#### **7. Kakšni so vaši predlogi za mlade, kako naj se spoprimejo z jezo, kako naj jo izrazijo?**

Jeza je čustvo kot vsako drugo. A nanjo se je potrebno odzvati pravilno, da sami sebi ne naredimo škode. To velja za mlade in starejše. Moje izkušnje:

- Ko me popade »sveta jeza«, se poskušam najprej vsaj malo umiriti s štetjem do 10, morda do 20 ali več. Pri tem globoko diham.

- Potem se vprašam, ali sem tudi sama kaj doprinesla k temu, da me je nekaj razjezilo. Če je moj odgovor pritrdilen, se zamislim, proučim svoje dejanje in sklenem, da bom drugič ravnala drugače. Ko me jeza popusti – morda je to šele naslednji dan- se pogovorim s človekom, ki je bil razlog za moja čustva in tudi priznam del svoje krivde. Če je moj odgovor: Ne, nisem kriva, si prav tako vzamem čas, da se malo ohladim, morda poiščem osebo, ki ji zaupam, da slišim njeno mnenje, in človeku ali skupini ljudi povem, da si takšnega ravnanja absolutno ne dovolim.

- Ko smo jezni, moramo posebno paziti (to je noro težko), da ne žalimo sogovornika, da ne obsojamo po krivem, ker bomo potem v še večji stiski, da se ne lotimo fizičnega obračunavanja. Osnovnošolcem bi iz vsega srca svetovala, naj se, kadar so hudo jezni(e), zatečejo k prvemu učitelju, ki ga srečajo ali pridejo v katerokoli pisarno (če se pač dogaja na šoli), v bližini doma pa je potrebno poiskati nasvet staršev oziroma se umakniti iz pregretega ozračja.

#### **8. Ali imamo mladi tudi v okviru programov Zavoda za zdravstveno varstvo Celje možnost učenja izražanja jeze na ustrezen način?**

Mislím, da obstajajo ustrezna izobraževanja in usposabljanja.



## **4. UGOTOVITVE**

Iz strokovne literature sva izvedeli:

- Doživljanje čustev se odraža v našem obnašanju. Preko obnašanja čustva prepoznamo tudi pri drugih ljudeh. Najbolj natančno lahko prepoznamo nekatera osnovna čustva.
- Zmožnost čustvovanja je prirojena, čustveni odzivi pa se oblikujejo tudi pod vplivom učenja in izkušenj.
- Izražanje in poznavanje čustev sta pomemben del našega medsebojnega sporazumevanja, zlasti nebesedne komunikacije.
- Glavni igralec pri izražanju čustev so usta.
- Izražanje čustev je značilno za vse ljudi v vseh kulturah. Glavna čustva se skoraj povsod izražajo podobno.
- Duševno in telesno sproščenost lahko dosežemo s sprostitvenimi tehnikami, ki odpravljajo posledice vsakdanjih razburjenj in stresov.
- Med najbolj znanimi sprostitvenimi tehnikami sta avtogeni trening in meditacija.
- Na ustvarjanje dobrih, kvalitetnih medosebnih odnosov močno vpliva spretnost uravnavanja čustev pri drugih.
- Svoje čustveno življenje lahko do neke mere usmerjamo, kar pomeni, da se naučimo čustva zaznavati, upoštevati, obvladovati in izražati.
- Jeza je eno od temeljnih čustev in eno najtežje obvladljivih.
- Jeza je lahko z vidika postavljanja zase ustrezen odziv, problematična postane, če traja predolgo ali če celo preraste v agresijo.
- Za jezo so bolj dovzetni pesimisti, ljudje, ki so nagnjeni k maščevalnosti, ljudje, ki čustva skrivajo v sebi.
- Pri ravnanju s čustvi človeka je pomembno, da sogovornika vedno vzamemo resno in se nanj odzovemo (sposobnost empatije).
- Danes so najbolj razširjene sprostitvene tehnike: joga, avtogeni trening, vodena fantazija in meditacija.
- Med osnovnošolsko mladino se uvajajo metode mediacije, mirnega reševanja konflikta.

Po opravljenem raziskovalnem delu ugotavljava:

- Največji delež anketiranih se s **čustvom jeze sreča najpogosteje nekajkrat tedensko**. Glede na to, da vprašani na vprašanje, kako pogosto občutiš čustvo jeze, niso natančno navajali pogostost, hipoteze, da se učenci s čustvom jeze srečamo vsaj dvakrat tedensko, **ne moreva v celoti potrditi**.
- Hipotezo, da smo učenci največkrat jezni zaradi slabih ocen, sporov z vrstniki in s starši, **lahko potrdiva le delno**. Iz anket lahko razberemo, da jezo pri fantih in pri dekletih **največkrat sprožijo različni neprijetni dogodki**. Pri fantih so slabe ocene na drugem, pri dekletih pa na tretjem mestu pogostosti.
- Fantje največkrat doživljajo jezo, če jih nekdo **ovira pri neki dejavnosti**, če jih nekdo zafrkava ali če jih primerjajo z drugimi. Dekleta največkrat doživljamo jezo, če **nas nekdo primerja z drugimi**, če je nekdo nepravilčen do nas ali če smo v kakšno stvar prisiljene. S temi ugotovitvami lahko potrdiva hipotezo, da se **učenci največkrat jezimo na nekoga zunaj sebe (drugega človeka)**.
- Hipoteze, da **jezo največkrat izrazimo z kričanjem** in grdim pogledom, **ne moreva potrditi**. Fantje so kot prevladujočo obliko izražanja jeze zapisali **trmo**, odločitev, da ne govorijo in agresivne izpade. 31,7 % fantov je zapisalo, da povedo, kaj jih je razjezilo. **Največ deklet jezo prav tako izrazi s trmo (65%)** in užaljenostjo (48,3%). 13,3% vprašanih deklet jezo izlije v dnevnik, 6,7% pa se jih umakne v samoto.
- Hipotezo, da v **jezi največkrat občutimo nemoč**, **lahko delno potrdiva**. 66,7 % vprašanih deklet je tako občutenje zapisalo na prvem mestu. Fantje so kot najpogostejše občutenje zapisali željo po maščevanju (55%), na drugem mestu pa občutek nemoči (26,7%).
- Jezo pri drugem človeku **največkrat prepoznamo iz mimike obraza in sprememb v vedenju** (slaba volja, odrezavost, grdo obnašanje, umikanje in zapiranje vase, zadirčnost, nervoza ...).
- Večina anketiranih fantov in deklet je zapisala, da jezo doživljajo kot nekaj kratkotrajnega (nekaj minut (62,5%) ali nekaj ur trajajočega (25,8%)). Tako lahko hipotezo, da **večina čustvo jeze občuti kot kratkotrajno čustvo, potrdiva**.
- Hipotezo, da z izražanjem jeze učenci večinoma dosežemo **uveljavitev svojih želja**, **lahko potrdiva**, saj kar 70,8% vprašanih odgovarja, da je tako vsaj včasih (15 % pa, da je tako vedno).

- **Hipotezo, da se fantje in dekleta v načinih izražanja jeze razlikujemo, lahko potrdiva.**

Dekleta se v jezi pogosto zaprejo (55%), večina fantov pa tega ne naredi nikoli. Večina fantov ne razmišlja o tem, kaj jih je pripeljalo do jeze, dekleta pa to počno vsaj redko, če že ne včasih ali pogosto. Večina deklet se zavestno odloči, da ne bodo jezna, večina fantov pa tega ne naredi nikoli. Večina deklet se vsaj včasih odloči, da bodo na stvari pogledale s pozitivne strani, kar večina fantov redko naredi.

- **Večina fantov in deklet tehnik umirjanja ne uporablja.**

Iz opravljenih intervjujev pa sva izvedeli:

- **Ravnanju s čustvi se v vzgoji in izobraževanju namenja premalo pozornosti.** S tovrstnimi dejavnostmi pa bi lahko preprečili marsikatero stisko, dvom ...
- **Najbolj nevarno je čustva zavirati, tlačiti vase.** Potlačena čustva namreč nekoč privrejo na dan.
- Ko smo jezni, je pomembno paziti, **da nismo žaljivi do drugih.**
- Kako mladi znamo izražati čustva, je **največ odvisno od vzgleda**, ki smo ga prejeli v naših družinah.
- Še vedno se **pojvljajo razlike v vzgoji dečkov in deklic.** Dečki naj ne bi kazali čustev, zato je pri njih več »potlačevanja« in kasneje več agresije (neprijetni izbruhi). Deklice naj bi bile nežne in naj ne bi kazale jeze.
- **Deklice jezo v glavnem izražajo verbalno, fantje pa so tudi agresivni. Krivce za svoja negativna čustva eni in drugi iščejo v drugih.**
- Dekleta v primerjavi s fanti o svojih težavah **običajno prej spregovorijo.**
- Dobro bi bilo, da bi se učenci imeli možnost soočiti s svojimi čustvi in se naučiti ravnati z njimi.
- Učenci bi se morali **učiti tehnik izražanja jeze na neškodljiv način.**
- Na naši šoli leto prvič poteka izobraževanje skupine za vrstniške mediatorje.

## **5. ZAKLJUČEK**

Vsi neprestano izražamo svoja pozitivna in negativna čustva, ki vplivajo na vsa področja našega življenja: zdravje, učenje, vedenje in medosebne odnose.

Čustva na nas nenehno vplivajo, če se tega zavedamo ali ne. Nekateri ljudje so čustveno otopeli, drugi pretirano čustveni. Če se hočemo pogovarjati o čustvih, jih razumeti, je potrebno iskati vzroke le-teh.

Čustva igrajo pomembno vlogo že v prvih letih človekovega življenja. Pozitivni socialni odzivi, ki zagotavljajo čustveno varnost, predstavljajo osnovo za vzpostavljanje prilagojenih medosebnih odnosov v kasnejšem življenju.

Poleg tega, da znamo izražati svoja čustva, je izjemnega pomena, da jih prepoznamo pri drugih in pri sebi. Najpogosteje jih razberemo iz obrazne mimike.

Čustveno spretnejši ljudje znajo pravilno ravnati s svojimi čustvi, prepoznavajo čustva drugih in se nanje ustrezno odzivajo. Imajo boljše medosebne odnose.

Iz literature sva izvedeli, da je velika večina čustev posledica interakcij med ljudmi. Čeprav jih delimo na pozitivna in negativna, niso nekatera boljša od drugih. Gre za to, da so nam ena prijetna, druga pa ne.

Jeza je normalen odziv na izgubo, razočaranje, bolečino ali grožnjo in je tako pogosto lahko gonilna sila, ki človeka motivira za spremembe. Je primarno čustvo, ki ga lahko doživimo v razponu od šibke do uničujoče jeze.

Pri ukvarjanju in razmišljanju o jezi se je najprej potrebno znebiti prepričanja, da je jeza uničevalno in negativno čustvo. Danes vemo, da lahko potlačenje le-te povzroča hujše posledice kot soočanje z njo.

Zatiranje jeze povzroča telesne in čustvene težave. Med ljudmi odkrito izražanje jeze običajno ni zaželeno zato, ker se je ne naučimo izraziti na primeren način in zato, ker mislimo, da bomo z njo sogovornika prizadeli in izgubili.

Pomembno je, da se o vseh čustvih pogovarjamo odkrito. Jeze ne smemo skrivati. Povedati moramo, kaj nas jezi, saj njeno zanikanje povzroča notranjo napetost, ki »razžira« človeka.

Dobro je, da pri sebi ugotovimo, kaj nam sproži jezo, ker se bomo tako lahko uspešneje soočili s stresnimi situacijami in obvladali jezo. Vsak pri sebi mora ugotoviti, kaj ga pomiri.

Dovoliti si moramo spremeniti prepričanja, saj so nekatera prav škodljiva.

Naučiti se je potrebno odkrito in neposredno reči NE, kajti to vpliva tudi na boljšo samopodobo.

Jeza je včasih celo edino sredstvo, ki druge prisili, da nas opazijo, upoštevajo in prisluhnejo.

Prav tako pomembno kot dejstvo, da mi izrazimo jezo, je tudi to, da jo dovolimo izraziti drugim ljudem. Razumeti je potrebno, da smo ljudje nepopolna bitja in ne smemo vseh stvari jemati preveč osebno.

Obvladovanje čustev je zelo zahtevno delo, ki se nikoli ne konča. Temeljna življenjska spretnost je umetnost lastnega umirjanja. To je osnovno duševno orodje, ki ga lahko pridobijo otroci od svojih staršev, skrbnikov iz njihovega vzgleda.

Izjemno močna, dolgotrajna čustva se lahko stopnjujejo do nevarnih skrajnosti, neukrotljivosti, potrnosti in lahko dosežejo tako resno stopnjo, da jih ni mogoče več zaustaviti brez zdravil ali psihoterapije. Zato je tako zelo pomembno, da se naučimo ravnanja in obvladovanja čustev.

»Zavest je dana vsem čutečim bitjem, ljudje pa poleg tega posedujemo še inteligenco. Čeprav se v nas nenehno izmenjujejo pozitivne in negativne misli ter čustva, pa se od drugih bitij razlikujemo po tem, da smo zmožni marsikaj spremeniti na bolje.« ( Dalajlama v: Čustvena inteligenca, str. 125)

## **6. UPORABLJENA LITERATURA:**

1. Burns, D.D., Kako smo lahko srečni in zadovoljni, Ljubljana, MK, 2002.
2. Akin, Terri : Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo, Priročnik za učitelje in svetovalce, Educy, 2000, prevod: Tanja Kajtna in Kristijan Musek Lešnik.
3. Bradberry, Travis in Greaves, Jean: Čustvena inteligenca, kratek vodnik, Založba Tuma, Ljubljana, 2008.
4. Depolli, Katja: Psihologija, Uvod v raziskovanje, učno sredstvo za maturo, tehniška založba Slovenije, 2002.
5. Goleman, Daniel: Čustvena inteligenca, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana, 1997, str. 333-335, str. 75-90, str. 49-63.
6. Kompare, Alenka, Mihaela Stražišar, Irena Dogša, Tomaž Vec, Janina Curk, Uvod v psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja, str. 87 do 101.
7. Hauch, Gitta: Zdravnik je rekel, da je psihosomatsko, Temza, Ljubljana, 2008, str. 24-26, 75-76.
8. Horvat, Ludvik, in Lidija Magajna, Razvojna psihologija, Državna založba Slovenije, Ljubljana, 1987, str. 107-115, 233-235, 244-252.
9. Lamovec, T., Emocije, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo, str. 79 -92, 199-211, 277-328, Ljubljana, 1991.
10. Musek, Janez in Vid Pečjak, Psihologija, Educy, 2001, str. 65-82, 97-98, 100-101.
11. Powell, Trevor: Kako premagamo stres, Založba Mladinska knjiga, Ljubljana, 1999, str. 26-27, str. 88-93.
12. Rijavec, M. in Miljkovic, D., Srce in ljubezen: Psihologija ljubezni, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2002.
13. Ross, Gaja, Paglavček Marko je zelo jezen: tudi jeza je lahko pozitivno čustvo, Alba 2000.
14. Steiner, Claude: Inteligentnost srca, Kmet in Piskernik, d.n.o., Ljubljana, 2010.
15. Prof. dr. Christian Weisbach in Uruala Dachs, Kako razvijamo čustveno inteligenco, Razmišljajmo s srcem, str. 110-114.

## **PRILOGE**

- **Anketa**
- **Opomnik: Ko te zgrabi jeza**

## ANKETA

Živjo! Sva sedmošolki Lara Đorđević in Tinkara Źnidar, ki pod vodstvom mentorice, gospe Simone Źnidar, pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom **Kako se z jezo soočamo učenci zadnje triade naše osnovne šole**. Ker je jeza eno od čustev, s katero se srečujemo vsi, naju predvsem zanima, kako jo doživljamo in ali jo znamo izraziti na neškodljiv način.

**Prosiva te, da nama pri pripravi naloge pomagaš tako, da na pripravljena vprašanja odgovoriš čim bolj skrbno in iskreno.**

Hvala za pomoč.

Lara in Tinkara

---

Spol (ustrezno obkroži)	M	Ž	
Razred (ustrezno obkroži)	7	8	9

**1. Kako pogosto občutiš čustvo jeze? (obkroži en odgovor, pri prvih treh ga dopolni)**

- a) \_\_\_\_\_ tedensko
- b) \_\_\_\_\_ mesečno
- c) \_\_\_\_\_ dnevno
- d) Zelo redko.
- e) Skoraj nikoli.
- f) Nikoli.
- g) Drugo (napiši kako pogosto): \_\_\_\_\_

**2. Kdo ali kaj vzbudi v tebi čustvo jeze? (izberi največ dva odgovora)**

- a) jaz sam (se jezim na lastne napake)
- b) prijatelji, sošolci ...
- c) starši
- d) slabe ocene
- e) različni neprijetni dogodki
- f) drugo (napiši kaj): \_\_\_\_\_

**3. Kdaj doživljaš čustvo jeze? (izberi največ tri odgovore)**

- a) kadar niso izpolnjene moje želje
- b) kadar nisem deležen pozornosti
- c) kadar sem v kakšno dejavnost prisiljen
- d) če me nekdo ovira pri neki dejavnosti
- e) če me nekdo ne razume
- f) če me opozarjajo na moje napake
- g) če mi pridigajo
- h) če me primerjajo z drugimi
- i) če me zafrkavajo
- j) če sem neuspešen
- k) če me zasmehujejo
- l) če je nekdo nepravilčen do mene
- m) če ne skrbijo zame
- n) drugo: \_\_\_\_\_



**4. Kako izraziš jezo? (možnih je več odgovorov)**

- a) jokam
- b) kričim
- c) agresivni izpadi
- d) razbijam okoli sebe
- e) s trmo (ne govorim)
- f) z užaljenostjo
- g) povem, kaj me jezi
- h) se umirim in ne naredim ničesar
- i) drugo (dopiši): \_\_\_\_\_

**5. Kaj doživljaš, ko si jezen? (možnih je več odgovorov)**

- a) nemoč, neuspeh
- b) željo po maščevanju
- c) željo po pretepu
- d) željo po pomiritvi
- e) različne bolečine (npr. trebuh, glava)
- f) drugo (napiši kaj): \_\_\_\_\_

**6. Kako pri drugem prepoznaš jezo? Opiši v nekaj besedah.**

---

---

**7. Kako dolgo običajno traja jeza pri te bi? (obkroži samo en odgovor)**

- a) nekaj minut
- b) nekaj ur
- c) en dan
- d) več dni – do enega tedna
- e) več kot en teden
- f) več kot en mesec
- g) drugo (napiši, kako dolgo): \_\_\_\_\_

**8. Ali z izražanjem jeze pri drugem človeku običajno dosežeš uveljavitev svojih želja?**

- a) DA
- b) NE
- c) VČASIH

**9. Kako pogosto jezo izraziš na naslednje načine: (vsak način oceni glede na to, kolikokrat ga uporabiš tako, da v tistem okencu narediš križec)**

	nikoli	redko	včasih	pogosto	vedno
Se zaprem vase in tuhtam.					
Uporabim tehnike umirjanja (npr. štejem do 10).					
Odločno povem, kaj me jezi.					
Odločim se, da na situacijo pogledam s pozitivne strani.					
Jezim se na vedenje osebe, ne na osebo samo.					
Razmislim, kaj me je pripeljalo do jeze, da bom drugič vedel ravnati.					
Odločim se, da ne bom jezen.					

## KO TE ZGRABI JEZA ...

- ✓ Prevzemi odgovornost za svoje vedenje – RAZMIŠLJAJ!!!
- ✓ Delo si organiziraj, da ne boš v časovni stiski.
- ✓ Nauči se reči besedo NE.
- ✓ Povej, kaj občutiš, a bodi pri tem spoštljiv do drugih.
- ✓ Išči pozitivne stvari.
- ✓ Poglej druge možnosti.
- ✓ Poišči nasvet pri starših, odrasli osebi, prijatelju.
- ✓ Zaupaj svojo jezo nekemu – izpovej se.
- ✓ Nauči se katero od tehnik sprostitve.
- ✓ Vključi se v krožek mediacije.
- ✓ Umakni se, dokler se ne umiriš.
- ✓ Štej do 10, če ni dovolj, do 20 ...
- ✓ Globoko dihaj.
- ✓ Sprehodi se, teči, bodi športno aktiven.
- ✓ Ko si pokazal jezo, se pomiri, pozabi na dogodek in odpustu povzročitelju jeze.
- ✓ Če si reagiral preburno, se opraviči.

## NE POZABI ...

V jezi pokažeš svojo kulturo in človeškost.

Pokažeš, kdo si!