

Mladi za napredek Maribora 2016
33. srečanje

SAMOOBVLADOVANJE JEZE MED MLADOSTNIKI

raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtor: TIMEA PEŠIĆ
Mentor: PETRA NAPAST
Šola: OŠ SLAVE KLAVORE MARIBOR

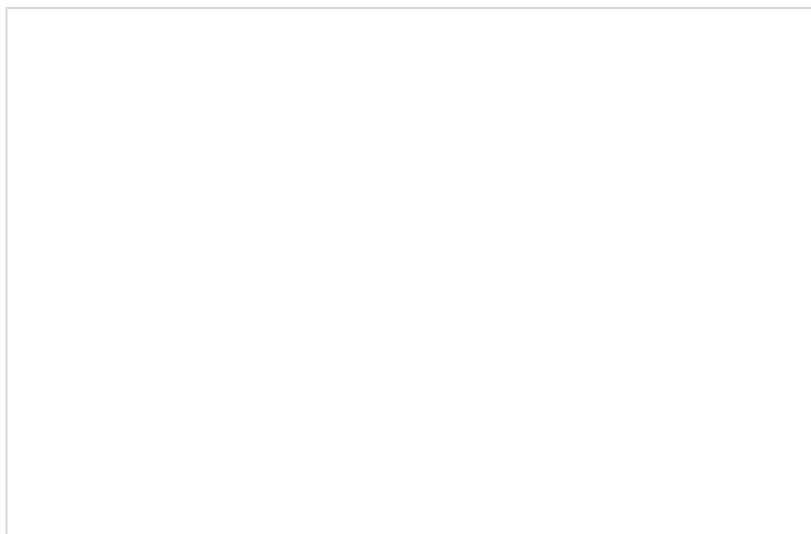
2016, Maribor

Mladi za napredek Maribora 2016
33. srečanje

SAMOOBVLADOVANJE JEZE MED MLADOSTNIKI

raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga



2016, Maribor

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	6
ZAHVALA.....	7
1 UVOD	8
2 RAZISKOVALNE HIPOTEZE	8
3 METODOLOGIJA DELA	9
4 VSEBINSKI DEL	9
4.1 Čustva	9
4.2 Jeza	10
4.3 Mladostnik	11
5 METODE ZA OBVLADOVANJE JEZE	12
6 REZULTATI RAZISKAVE.....	13
7 RAZPRAVA	20
8 DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	22
9 ZAKLJUČEK	23
10 PRILOGE.....	24
10.1 Anketni vprašalnik	24
10.2 Dodatni grafikoni	27
11 SEZNAM LITERATURE IN VIROV.....	39

KAZALO SLIK

Slika 1: Čustva.....	10
Slika 2: Jezen obraz.....	11
Slika 3: Jezen deček	11

KAZALO GRAFIKONOV

Grafikon 1: Število anketirancev glede na njihov spol.	13
Grafikon 2: Število anketirancev glede na razrede.	14
Grafikon 3: Kako pogosto so učenci jezni, glede na spol.	14
Grafikon 4: Kako pogosto so učenci jezni, glede na razrede.....	15
Grafikon 5: Kdo učence največkrat razjezi, glede na spol.....	16
Grafikon 6: Kdo učence največkrat razjezi, glede na razrede.	16
Grafikon 7: Kako učenci reagirajo, ko so jezni, glede na spol.	17
Grafikon 8: Kako učenci reagirajo, ko so jezni, glede na razrede.	18
Grafikon 9: Ali učenci vedo, da se konflikti ugodno razrešijo le po mirni poti in s pogovorom, glede na spol.	19
Grafikon 10: Ali učenci vedo, da se konflikti ugodno razrešijo le po mirni poti in s pogovorom, glede na razrede.....	19
Grafikon 11: Kaj je za učence jeza, glede na spol.....	27
Grafikon 12: Kaj je za učence jeza, po razredih.	27
Grafikon 13: Katera situacija mladostnike največkrat razjezi, glede na spol.....	28
Grafikon 14: Katera situacija učence največkrat razjezi, glede na razrede.....	29
Grafikon 15: Kako se mladostniki počutijo, ko so jezni, glede na spol.	30
Grafikon 16: Kako se učenci počutijo, ko so jezni, glede na razrede.	31
Grafikon 17: Koliko na lestvici od 1-10 bi učenci ocenili svojo reakcijo, ko so jezni (1 pomeni, da so popolnoma mirni, 10 pa, da mečejo predmete, brcajo, kričijo), glede na spol.	32
Grafikon 18: Koliko na lestvici od 1-10 bi učenci ocenili svojo reakcijo, ko so jezni (1 pomeni, da so popolnoma mirni, 10 pa, da mečejo predmete, brcajo, kričijo), glede na razrede.....	32
Grafikon 19: Ali se anketiranci po svoji reakciji počutijo bolje, glede na spol.	33
Grafikon 20: Ali se anketiranci po svoji reakciji počutijo bolje, glede na razrede.	34
Grafikon 21: Ali učenci menijo, da je njihova reakcija pravilna.	34
Grafikon 22: Ali učenci menijo, da je njihova reakcija pravilna, glede na razrede.	35
Grafikon 23: Ali učenci s takšno reakcijo razrešijo konflikt/problem, glede na spol.	35
Grafikon 24: Ali učenci s takšno reakcijo razrešijo konflikt/problem, glede na razrede.	36
Grafikon 25: Ali so učenci odgovorili na vprašanje 11, glede na spol.....	37

Grafikon 26: Ali so učenci odgovorili na vprašanje 11, glede na razrede.	37
Grafikon 27: Ali so učenci že poskusili reagirati drugače, glede na spol.....	38
Grafikon 28. Ali so učenci že poskusili reagirati drugače, glede na razrede.....	38

POVZETEK

Ko sem opazovala svoje sošolke, sošolce in tudi sebe, sem opazila, da v trenutku ko smo jezni reagiramo zelo različno. V svoji raziskovalni nalogi sem raziskovala, kaj je jeza, kako učenci in učenke naše šole reagirajo, ko so jezni, kdo jih največkrat razjezi in ali obstajajo kakšne posebne metode pri obvladovanju jeze.

V raziskovalni nalogi sem si pomagala z literaturo, članki, internetom in anketnimi vprašalniki. Tako sem potrdila vse hipoteze, ki sem si jih zastavila in ugotovila, da mladostniki potrebujejo pomoč pri samoobvladovanju jeze.

ZAHVALA

Iskrena hvala mentorici, ki mi je med raziskovanjem pomagala, me spodbujala in motivirala.

Hvala tudi strokovnim delavcem šole, sorodnikom za pomoč in motivacijo ter vsem anketirancem od 6. do 9. razreda naše šole, ki so iskreno odgovarjali na vprašanja v anketnem vprašalniku in mi s tem omogočili raziskovanje.

1 UVOD

Buda je nekoč o jezi rekel: »Zadrževanje jeze je enako, kot bi zgrabili vročo žerjavico, da bi jo zalučali v nekoga drugega, vendar bi se pri tem sami opekli.« (Freeman Jason in Freeman Daniel (dr.), 2011, str.57)

Vsi poznamo jezo, saj je del našega vsakdana. Jezni smo zaradi različnih dogodkov, oseb, nekateri so jezni bolj pogosto kot drugi in vsak ob jezi reagira drugače. Nekateri reagirajo agresivno, drugi ostanejo popolnoma mirni... Namen naloge je raziskati vpliv jeze na mladostnike in metode, s katerimi lahko obvladujemo njene učinke v vsakdanjem življenju.

S svojo raziskovalno nalogo sem želela raziskati, kako mladostniki reagirajo in ugotovila sem, da bi lahko naredili še nekaj več za milejše izbruhe jeze. Zato bi bilo pomembno, da tudi če so zelo jezni, reagirajo mirno in ne agresivno in s tem ne škodujejo sebi in drugim okoli sebe.

2 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Raziskave sem se lotila tako, da sem zastavila pet delovnih hipotez, ki sem jih poskusila potrditi ali ovreči s pomočjo anketnega vprašalnika.

Hipoteza 1: deklice reagirajo manj agresivno, kot dečki

Hipoteza 2: mladostniki se najpogosteje razjezijo zaradi staršev

Hipoteza 3: večina mladostnikov ve, da nasilje ni rešitev za konflikt

Hipoteza 4: večina mladostnikov se najpogosteje razjezi večkrat tedensko

Hipoteza 5: v višjih razredih (8.,9. razred) so reakcije ob jezi bolj agresivne, kot pa v nižjih razredih (6., 7. razred)

Predvidevam, da bom večino zastavljenih hipotez potrdila.

3 METODOLOGIJA DELA

V vsebinskem delu naloge sem na kratko razložila, kaj so čustva, kaj je jeza, kdo je mladostnik ter naštel nekaj metod za obvladanje jeze. Pri iskanju razlage sem si pomagala z literaturo in spletnimi viri.

Raziskovalno delo je vključevalo:

1. Vprašalnik, ki sem ga razdelila učencem (mladostnikom) od 6. do 9. razreda
2. Analizo zbranih podatkov
3. Oblikovanje grafikonov
4. Zaključek

4 VSEBINSKI DEL

4.1 Čustva

»Čustva so duševni procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe. Osebe, situacije in dogodke nevtrarno spoznavamo, hkrati pa jih s čustvi vrednotimo, določamo njihovo pomembnost za nas. S čustvi spoznavamo svet.« (Kompore in drugi, 2001, 169)

Čustva delimo na prijetna ali pozitivna (sreča, ljubezen) in neprijetna ali negativna (žalost, strah). (Kompore in drugi, 2001, str. 171)

Čustva so strah, veselje, jeza, žalost, ljubosumje, groza, gnus in presenečenje.

McMahon (2010) poudarja, da je pomembno, da prepoznamo svoja čustva in jih delimo z drugimi. Kadar potrebujemo pomoč, moramo zanjo prositi in kadar nam je ponujena, jo moramo znati sprejeti. Raziskave so pokazale, da ljudje z dobro podporo lažje prebrodijo težave in stiske.



Slika 1: Čustva, vir: <http://povhek.blogspot.si/2012/08/si-upas-pokazati-svoja-custva.html>

4.2 Jeza

»Jeza je čustvo, pri katerem doživljamo fiziološke spremembe, ki povzročajo tako telesne kot duševne spremembe. Velikokrat se zgodi, da posameznik težko zadrži to, kar čuti, zato velikokrat svoje občutke izrazi neprimerno, kar pa se izraža z močno telesno vznemirjenostjo. Jeza je lahko trenutna ali pa dolgotrajna, odvisno od okoliščin in osebnosti.« (McMahon, 2010, str. 39)

Freeman (2011) v svojem delu poudarja, da ima jeza veliko različnih oblik, od rahle razdraženosti do divjega besa in vse vmesne stopnje. Vsak od nas izraža jezo po svoje, nekateri jezo zadržijo v sebi, drugi pa jo pokažejo. Najpomembnejše je, da jezo nadziramo. Če jeze ne znamo nadzirati, lahko uničujoče vpliva na telesno zdravje. (Freeman, 2011, 57)

Nekaj lahko naredimo tudi sami, z izločanjem nekaterih živil iz prehrane in ne samo z metodami za obvladovanje jeze. Poživila, kot so čaj, kava, energijski napitki in čokolada, negativno vplivajo na jezo. Ko smo jezni, se je tem živilom bolje izogibati, saj telo začne proizvajati preveč adrenalina. Zato so bolj priporočljiva živila, bogata z ogljikovimi hidrati (krompir, testenine, riž, kruh, jabolka in banane).



Slika 2: Jezen obrazek, <http://www.clipartpanda.com/categories/angry-face-clip-art-black-and-white>



Slika 3: Jezen deček, <http://www.parentstakecharge.com/2014/06/01/your-childs-anger-can-be-an-important-message-to-you/>

4.3 Mladostnik

Mladostnik je oseba, stara med 10. in 24. letom starosti.

5 METODE ZA OBVLADOVANJE JEZE

Zanimalo me je kakšne so pravilne metode za obvladovanje jeze, zato sem jih s pomočjo različnih virov poiskala in jih nekaj naštel:

- Tecite nekaj krogov okoli hiše, šole, igrišča.
- Poskusite pozabiti na situacijo.
- Pojdite skakat.
- Udarite blazino, vpite vanjo.
- Popijte malo vode, mleka ali soka.
- Prisluhnite mirni glasbi.
- Pogovorite se.
- Večkrat vrzite žogo.
- Štejte od ena do sto in nazaj.
- Pojdite na sprehod in opazujte naravo.
- Telovadite, tecite.
- Pojdite spat.
- Predstavlajte si, da imate usta polna vode in ne morete govoriti.
- Pripravite si kopel.
- Večkrat globoko vdihnite.
- Meditirajte.

Povzeto po različnih virih:

(Akin in drugi, 2000, str. 60)

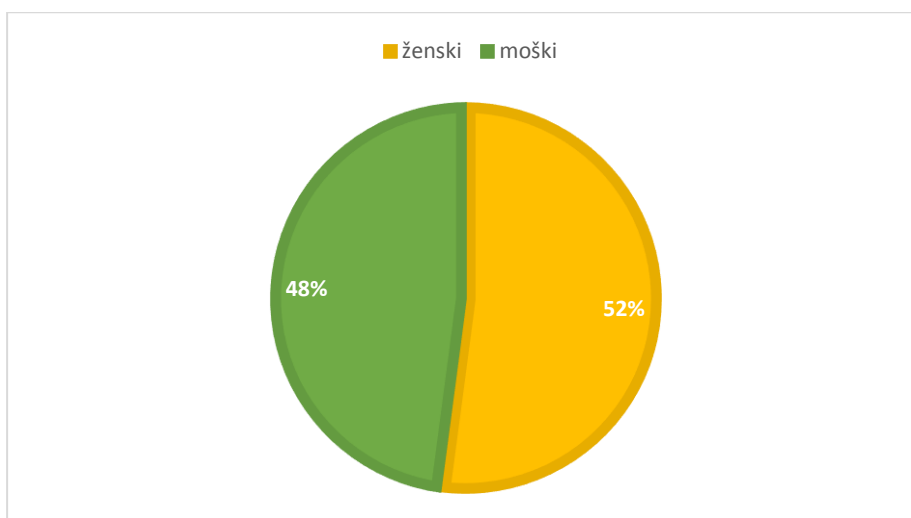
(McMahon, 2010, str. 49)

<http://svetovalnicakameleon.si/obvladovanje-jeze/> (29.1.2016)

6 REZULTATI RAZISKAVE

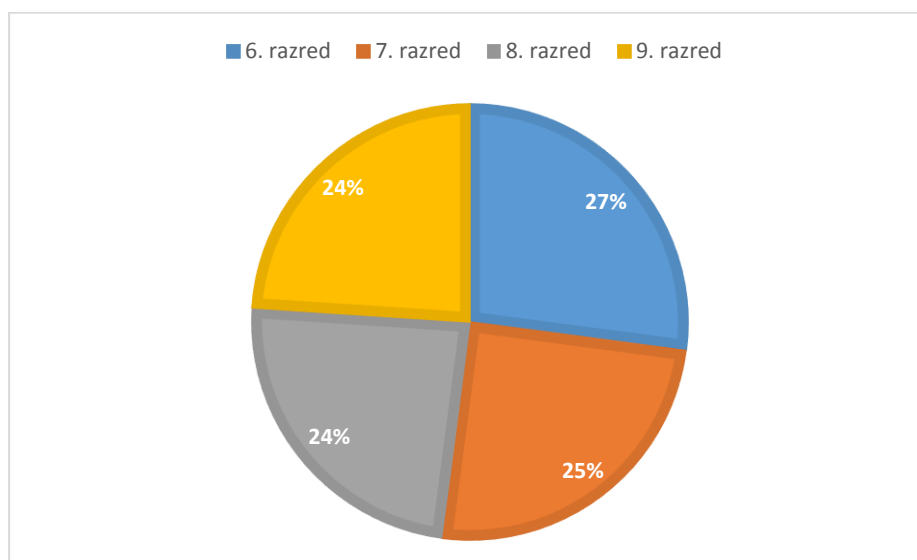
Anketirala sem 96 (100%) oseb. Ankete sem razdelila učencem naše šole in tako naredila analizo.

Grafikon 1: Število anketirancev glede na njihov spol.



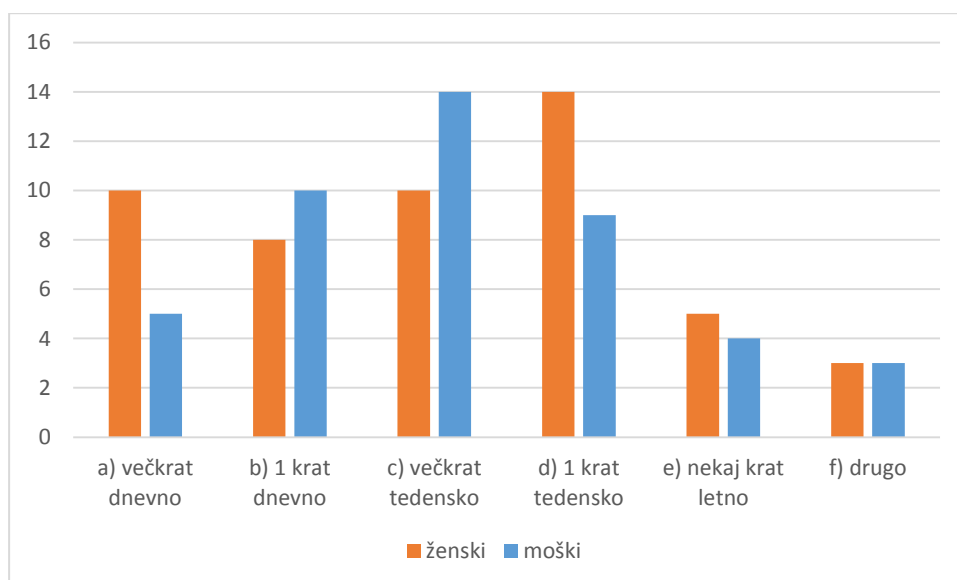
Število anketiranih oseb moškega in ženskega spola je uravnoteženo. Žensk je 50 (52%), moških pa 46 (48%).

Grafikon 2: Število anketirancev glede na razrede.



Število anketiranih oseb iz posameznega razreda je uravnoteženo. V 6. razredu je 26 (27%) anketiranih, v 7. razredu 24 (25%) anketiranih, v 8. razredu 23 (24%) anketiranih in v 9. razredu 23 (24%) anketiranih.

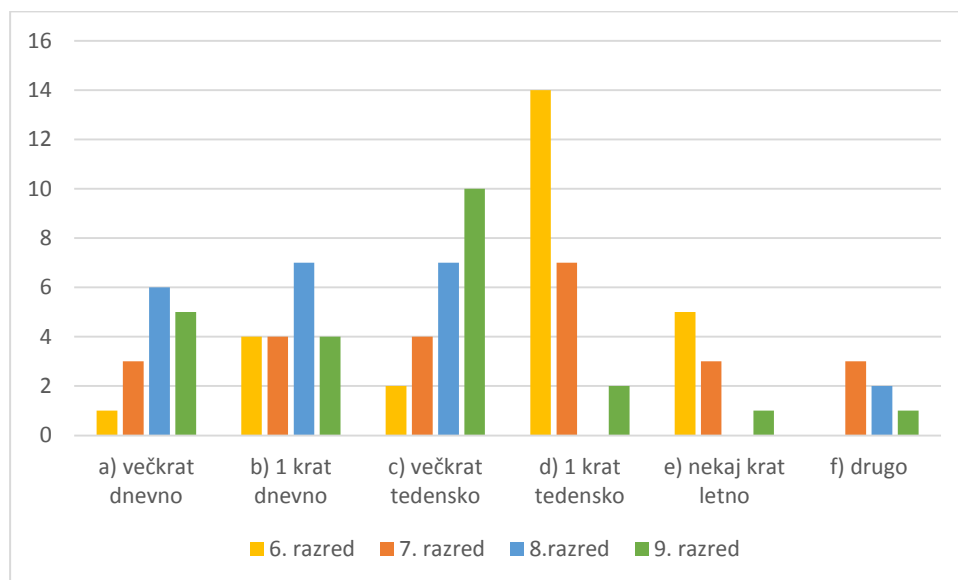
Grafikon 3: Kako pogosto so učenci jezni, glede na spol.



Anketiranke so odgovorile, da so najpogosteje jezne enkrat tedensko (14), sledita odgovora večkrat dnevno (10) in večkrat tedensko (10), nato sledi odgovor enkrat dnevno (8), nekajkrat letno (5) in drugo (3), tu so zapisale: odvisno, kako pride, včasih, ne pogosto, ne

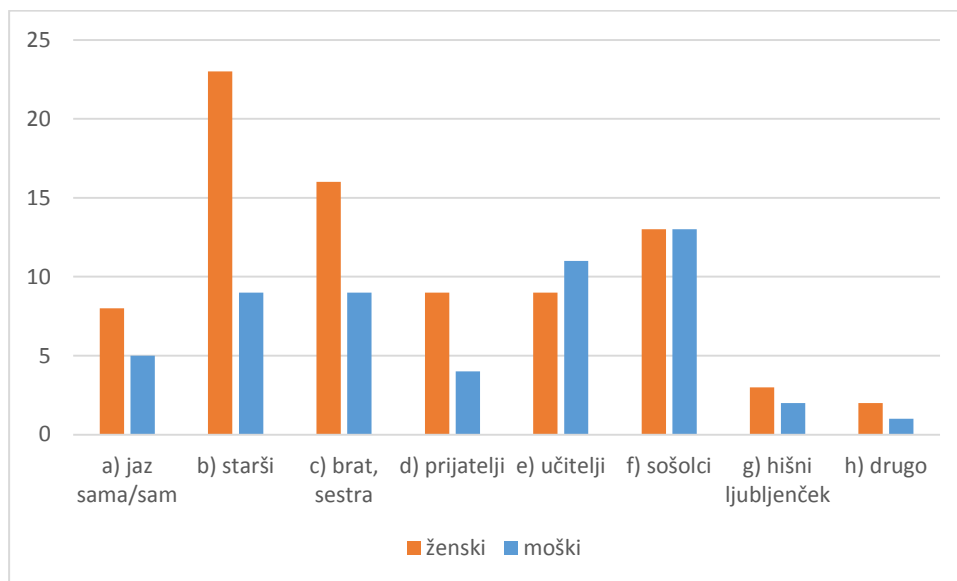
vem. Anketiranci so odgovorili, da so najpogosteje jezni večkrat tedensko (14), nekaj manj jih je odgovorilo enkrat dnevno (10), enkrat tedensko (9), nato sledijo še odgovori večkrat dnevno (5), nekaj krat letno (4) in drugo (3), tu so zapisali: odvisno, kdaj me kdo razjezi in dva- do trikrat tedensko.

Grafikon 4: Kako pogosto so učenci jezni, glede na razrede.



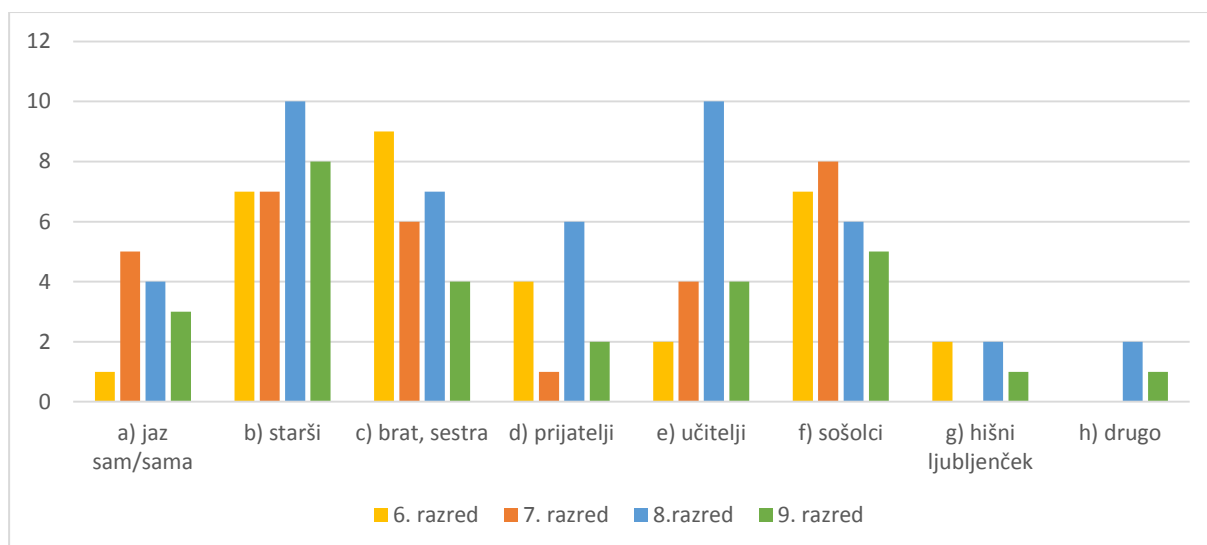
V 6. razredu je največ anketirancev odgovorilo, da so najpogosteje jezni enkrat tedensko (14), sledijo odgovori nekajkrat letno (5), enkrat dnevno (4), večkrat tedensko (2) in večkrat dnevno (1). V 7. razredu je največ anketirancev odgovorilo, da so najpogosteje jezni enkrat tedensko (7), sledijo odgovori enkrat dnevno (4) in večkrat tedensko (4), ter večkrat dnevno (3), nekajkrat letno (3) in drugo (3). Pod drugo so zapisali: včasih, ne pogosto, odvisno, kdaj me kdo razjezi in dva- do trikrat tedensko. V 8. razredu je največ anketirancev odgovorilo, da so najpogosteje jezni enkrat dnevno (7) in večkrat tedensko (7). Sledi odgovor večkrat dnevno (6) in odgovor drugo (2), tu so zapisali: dva do trikrat tedensko in ne vem. V 9. razredu je največ anketirancev odgovorilo, da so najpogosteje jezni večkrat tedensko (10), sledijo odgovori večkrat dnevno (5), enkrat dnevno (4), enkrat tedensko (2), nekajkrat letno (1) in drugo (1). Pod drugo so zapisali: odvisno, kako pride.

Grafikon 5: Kdo učence največkrat razjezi, glede na spol.



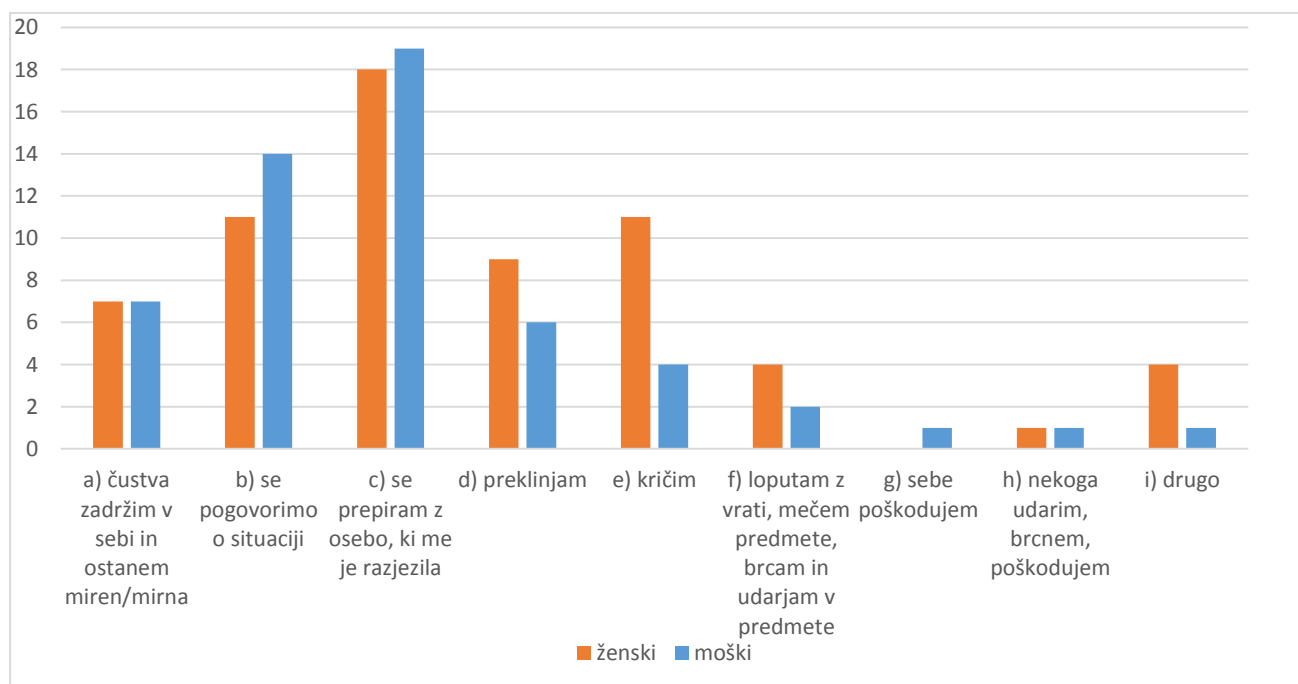
Anketiranke so odgovorile, da jih največkrat razjezijo starši (23), na drugem mestu je odgovor brat, sestra (16), nato sledijo še odgovori sošolci (13), prijatelji (9), učitelji (9), jaz sama/sam (8), hišni ljubljencek (3) in drugo (2), tu so zapisale: vsi in slabe stvari, ki se dogajajo drugod, kjer jaz nimam vpliva. Anketiranci so odgovorili, da jih največkrat razjezijo starši (13), na drugem mestu so učitelji (11), nato sledijo še odgovori starši (9), brat, sestra (9), jaz sama/sam (5), prijatelji (4), hišni ljubljencek (2) in drugo (1), tu niso zapisali odgovora.

Grafikon 6: Kdo učence največkrat razjezi, glede na razrede.



V 6. razredu mladostnike največkrat razjezi brat, sestra (9), starši (7), sošolci (7), nato sledijo še učitelji (2), hišni ljubljencek (2) in jaz sam/sama (1). V 7. razredu mladostnike največkrat razjezijo sošolci (8), starši (7), brat, sestra (6), jaz sama/sam (5), učitelji (4) in prijatelji (1). V 8. razredu mladostnike največkrat razjezijo starši (10) in učitelji (10), brat, sestra (7), prijatelji (6) in sošolci (6), jaz sam/sama (4), hišni ljubljencek (2) in drugo (2), tu so zapisali slabe stvari, ki se dogajajo drugod, kjer jaz nimam vpliva. V 9. razredu mladostnike najpogosteje razjezijo starši (8), sošolci (5), brat, sestra (4), učitelji (4), Jaz sam/sama (3), prijatelji (2), hišni ljubljencek (1) in drugo (1), tu so zapisali: vsi.

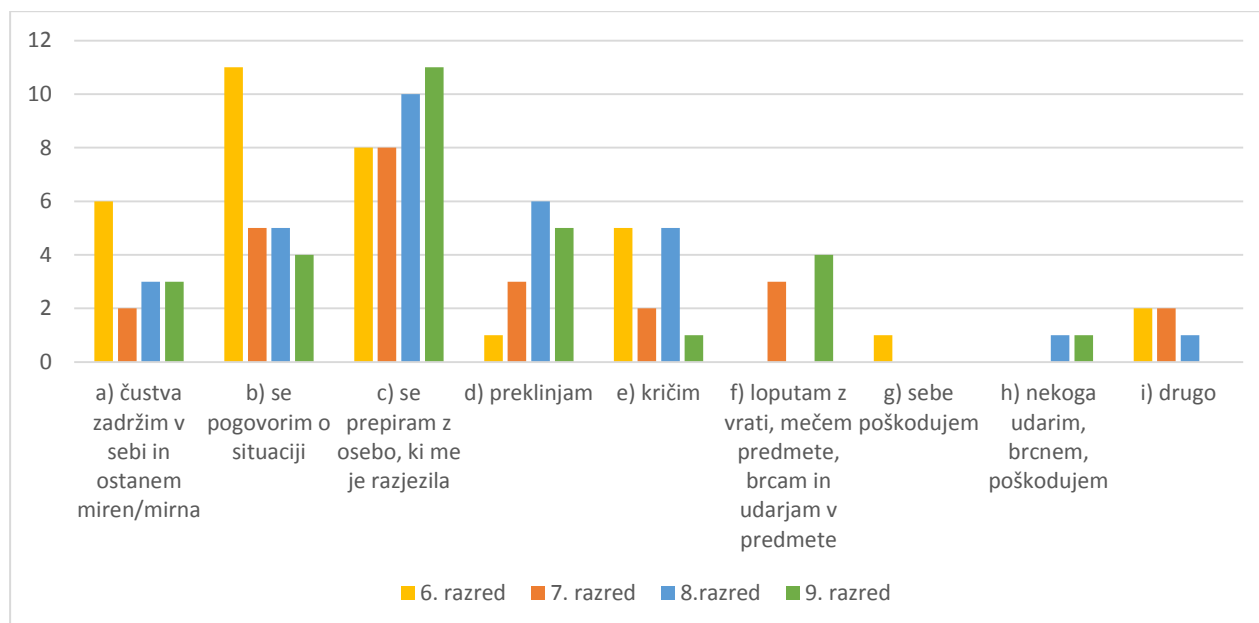
Grafikon 7: Kako učenci reagirajo, ko so jezni, glede na spol.



Največ anketirank se ob jezi prepira z osebo, ki jih je razjezila (18), se pogovorijo o situaciji (11), kričijo (11), preklinjajo (9), čustva zadržijo v sebi in ostanejo mirne (7), loputajo z vrati, mečejo predmete, brcajo in udarjajo v predmete (4), drugo (4), tu so zapisale: sem iz sebe, z nobenim se ne pogovarjam, nisem dobre volje, vendar zadržujem jezo, odidem. Malo jih nekoga udari, brcne, poškoduje (1). Največ anketirancev se ob jezi prepira z osebo, ki jih je razjezila (19), se pogovorijo o situaciji (14), čustva zadržijo v sebi in ostanejo mirni (7), preklinjajo (6), kričijo (4), loputajo z vrati, mečejo predmete, brcajo in udarjajo v predmete

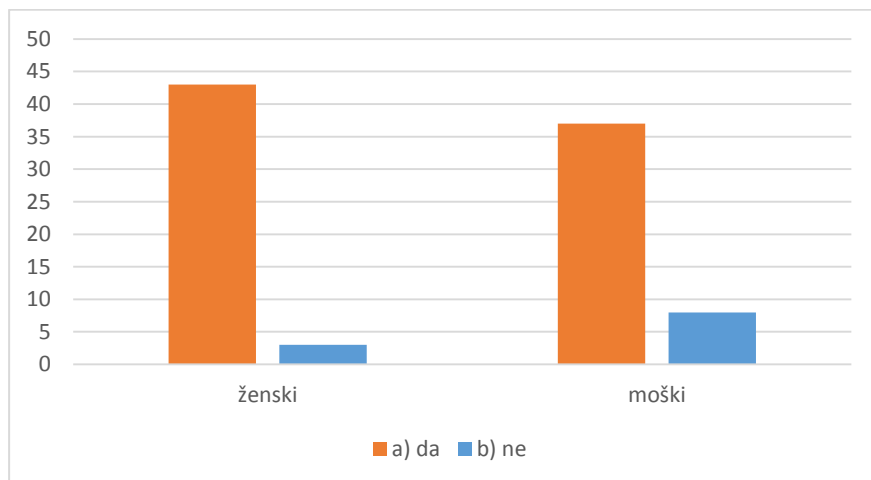
(2), sebe poškodujejo (1), nekoga udarijo, brcnejo, poškodujejo (1) in drugo (1), kjer je zapisal: če je fant, se z njim stepem, poškodujem ga ne, če je punca, grem vstran.

Grafikon 8: Kako učenci reagirajo, ko so jezni, glede na razrede.



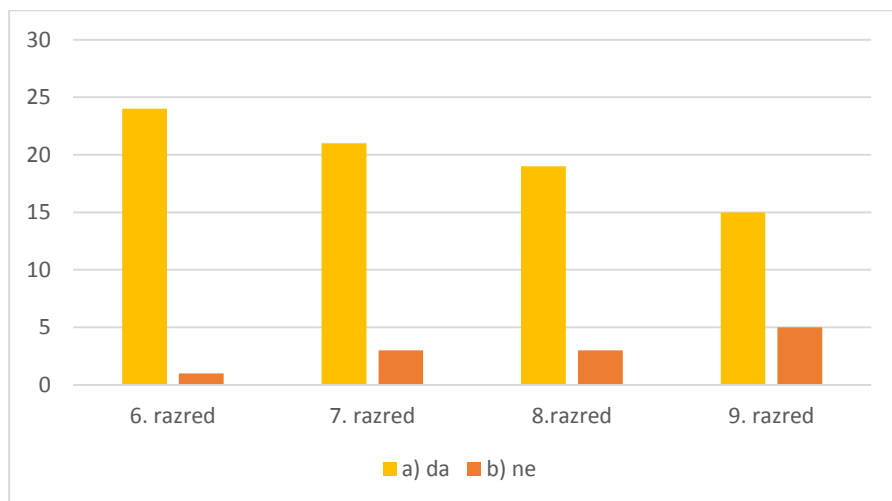
Največ anketirancev v 6. razredu se ob jezi pogovori o situaciji (11), se prepira z osebo, ki jih je razjezila (8), čustva zadržijo v sebi in ostanejo mirni (6), kričijo (5), drugo (2), tu so zapisali: nisem dobre volje, vendar zadržujem jezo, sledita še odgovora preklinjam (1) in sebe poškodujem (1). V 7. razredu se največ anketirancev ob jezi prepira z osebo, ki jih je razjezila (8), se pogovorijo o situaciji (5), preklinjajo (3), loputajo z vrati, mečejo predmete, brcajo in udarjajo v predmete (3), čustva držijo v sebi (2), kričijo (2) in drugo (2), tu so zapisali: sem iz sebe, z nobenim se ne pogovarjam, če je fant, se z njim stepem, poškodujem ga ne, če je punca, grem vstran. V 8. razredu se največ anketirancev ob jezi prepira z osebo, ki jih je razjezila (10), preklinjajo (6), se pogovorijo o situaciji (5), kričijo (5), čustva zadržijo v sebi in ostanejo mirni (3), nekoga udarijo, brcnejo, poškodujejo (1) in drugo (1). Tudi v 9. razredu se anketiranci ob jezi najpogosteje prepirajo z osebo, ki jih je razjezila (11), preklinjajo (5), se pogovorijo o situaciji (4), loputajo z vrati, mečejo predmete, brcajo in udarjajo v predmete (4), čustva zadržijo v sebi in ostanejo mirni (3), kričijo (1), nekoga udarijo, brcnejo, poškodujejo (1).

Grafikon 9: Ali učenci vedo, da se konflikti ugodno razrešijo le po mirni poti in s pogovorom, glede na spol.



Večina anketirank (43) in anketirancev (37) je odgovorila, da vedo, da se konflikti rešujejo le po mirni poti in s pogovorom, manj anketirank (4) in anketirancev (8) je odgovorilo, da ne vedo, da se konflikti razrešijo le po mirni poti in s pogovorom.

Grafikon 10: Ali učenci vedo, da se konflikti ugodno razrešijo le po mirni poti in s pogovorom, glede na razrede.



V 6. (24), v 7. (21), v 8. (19) in v 9. (15) razredu je največ anketirancev odgovorilo, da vedo, da se konflikti ugodno razrešijo le po mirni poti in s pogovorom. Manj, v 6. (1), v 7. (3), v 8. (3) in v 9. (5) razredu jih je odgovorilo, da tega ne vedo.

7 RAZPRAVA

V nalogi sem si zastavila pet delovnih hipotez:

Hipoteza 1: deklice reagirajo manj agresivno, kot dečki

Te hipoteze ne morem potrditi in ne ovreči, saj so bili odgovori dečkov in deklic tako raznoliki, da iz rezultatov ni razvidno, ali res deklice reagirajo manj agresivno. Ob analizi grafa se ponekod zdi, da trditev drži, ponekod pa, da ne drži.

Hipoteza 2: mladostniki se najpogosteje razjezijo zaradi staršev

To hipotezo potrdim le delno, saj sem ugotovila, da se deklice res najpogosteje razjezijo zaradi staršev in bratov ter sester, dečki pa se najpogosteje razjezijo zaradi sošolcev in učiteljev, šele na to sledijo starši. Glede na razrede se učenci 6. razredov najpogosteje razjezijo zaradi bratov ter sester, šele nato so starši in sošolci. Učenci 7. razredov se najpogosteje razjezijo zaradi sošolcev, starši so na drugem mestu. Učenci 8. razredov se najpogosteje razjezijo zaradi staršev in učiteljev, učenci 9. razredov pa res, zaradi staršev.

Hipoteza 3: večina mladostnikov ve, da nasilje ni rešitev za konflikt

To hipotezo potrdim, saj so v večini deklice in dečki odgovorili, da vedo, da nasilje ni rešitev za konflikt in tudi v 6., 7., 8. in 9. razredu jih je večina odgovorila, da to vedo.

Hipoteza 4: večina mladostnikov se najpogosteje razjezi večkrat tedensko

To hipotezo potrdim delno, saj je bil odgovoru večkrat tedensko zelo blizu odgovor 1 krat tedensko. Večina deklic je izbrala odgovor enkrat tedensko, večina dečkov pa večkrat tedensko, kar pomeni, da se dečki razjezijo bolj pogosto, kot deklice. V 6. in 7. razredu so največkrat izbrali odgovor enkrat tedensko, v 8. razredu enkrat dnevno in večkrat tedensko in v 9. razredu večkrat tedensko. Tukaj je zanimiva ugotovitev, da se med vsemi razredi najpogosteje razjezijo učenci 8. razreda.

Hipoteza 5: v višjih razredih (8.,9. razred) so reakcije ob jezi bolj agresivne, kot pa v nižjih razredih (6., 7. razred)

To hipotezo potrdim, saj so učenci 6. in 7. razredom izbirali odgovore, kot so: čustva zadržim v sebi in ostanem miren/mirna, se pogovorim o situaciji, učenci 8. in 9. razredov pa so izbrali odgovore kot so: se prepiram z osebo, ki me je razjezila, preklinjam.

8 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Človek je družbeno bitje in z svojim obnašanjem kaže svoj odnos do okolice in soljudi. Vsak človek bi se moral truditi za boljše odnose med ljudmi. Tudi z nepravilnimi reakcijami ob jezi slabšamo odnose med ljudmi, ker prihaja do nezaželenih konfliktov, ki lahko vodijo v zelo slabe situacije. Zato je pomembno, da se ljudje začnemo učiti samoobvladovanja jeze pri čim nižji starosti, tako lahko vzgojitelji in nato učitelji vzgajajo otroke v odgovorne ljudi, ki bodo znali nadzorovati svoja čustva in s tem vplivali za družbeno klimo. (Na naši šoli se z letošnjim letom priključujemo vrtcu, kjer že vrtičkarje učijo, kako izražati čustva in se spopadati z jezo).

9 ZAKLJUČEK

V svoji raziskovalni nalogi sem ugotovila, da mladostniki ne poznajo pravih metod pri obvladovanju jeze in bi pri tem potrebovali pomoč. Zato bi bilo dobro, če bi na šolah še bolj podrobno seznanjali učence o težavah z jezo in njenim obvladovanjem. Z seznanjanjem začnejo sicer že v vrtcu in nato nadaljujejo na razredni stopnji, vendar pa je to premalo, če se v višjih razredih to ne izvaja več. Moje nadaljevalno raziskovanje bi lahko vključevalo primerjavo rezultatov sedaj in če kakšno leto, ko bi začeli učence navajati na samoobvladovanje jeze tudi v višjih razredih. Jeza je problem današnje družbe in z vzornim in ozaveščenim delom bi lahko jezo omejili. Z svojo raziskovalno nalogo sem zadovoljna, potrdile so se skoraj vse hipoteze in to je eden izmed prvih korakov, ki bo tudi mladostnikom na naši šoli pomagal pri samoobvladovanju jeze in kakovostnejšem življenju.

10 PRILOGE

10.1 Anketni vprašalnik

V okviru projekta Mladi za napredek Maribora 2016, delam raziskovalno nalogo o samoobvladovanju jeze med mladostniki. Zato te prosim za pomoč pri izpolnjevanju spodnjih vprašanj na to temo. Odgovarjaj, kar se da natančno in iskreno.

Spol (obkroži): M Ž Razred (obkroži): 6. 7. 8. 9.

1. Kaj je zate jeza? (obkroži ali zapiši)

- a) čustvo
- b) dogodek
- c) drugo: _____

2. Kako pogosto si jezen/jezna? (obkroži ali zapiši)

- a) večkrat dnevno
- b) 1 krat dnevno
- c) večkrat tedensko
- d) 1 krat tedensko
- e) nekaj krat letno
- f) drugo: _____

3. Kdo te največkrat razjezi? (obkroži ali zapiši)

- a) jaz sam/sama
- b) starši
- c) brat, sestra
- d) prijatelji
- e) učitelji
- f) sošolci
- g) hišni ljubljencek
- h) drugo: _____

4. Katera situacija te največkrat razjezi? (obkroži ali zapiši)

- a) konflikt
- b) slabe ocene
- c) ko me drugi zbadajo/žalijo
- d) nepravičnost
- e) promet
- f) drugo: _____

5. Kako se takrat počutiš? (obkroži ali zapiši)

- a) postanem nemiren
- b) postane mi slabo
- c) zardim
- d) dobim potne roke
- e) začne me boleti želodec
- f) srce mi razbija
- g) drugo: _____

6. Koliko na lestvici od 1-10 bi ocenil/ocenila svojo reakcijo, ko si jezen, 1 pomeni, da si popolnoma miren, 10 pa, da mečeš predmete, brcaš, kričiš,... (obkroži)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Kako reagiraš ko si jezen/jezna? (obkroži ali zapiši)

- a) čustva zadržim v sebi in ostanem miren/mirna
- b) se pogovorim o situaciji
- c) se prepiram z osebo, ki me je razjezila
- d) preklinjam
- e) kričim
- f) loputam z vrati, mečem predmete, brcam in udarjam v predmete
- g) sebe poškodujem
- h) nekoga udarim, brcnem, poškodujem
- i) drugo: _____

8. Ali se potem počutiš bolje? (obkroži)

a) da

b) ne

9. Ali meniš da je takšna reakcija pravilna? (obkroži)

a) da

b) ne

10. Ali s to reakcijo razrešiš konflikt/problem? (obkroži ali obkroži in zapiši)

a) da

b) ne, ker _____

11. Če si pri vprašanju 7 odgovoril/a z g ali h, naštej posledice, ki so sledile tvoji reakciji. (zapiši)

12. Ali si že poskusil/a reagirati drugače? (obkroži)

a) da

b) ne

13. Ali veš, da se konflikti ugodno razrešijo le po mirni poti in s pogovorom?

a) da

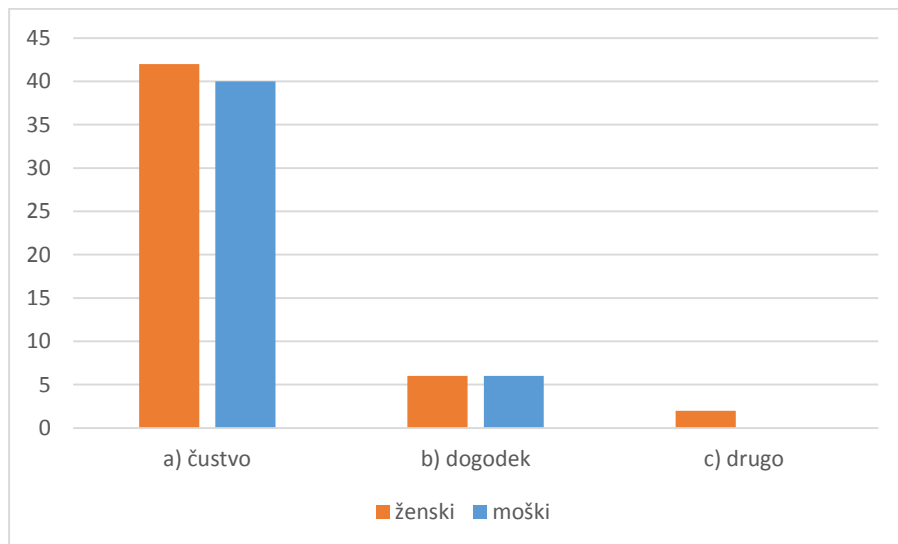
b) ne

Če si obkrožil/a ne, ob naslednjem konfliktu preizkusi rešiti problem po mirni poti.

Hvala za sodelovanje!

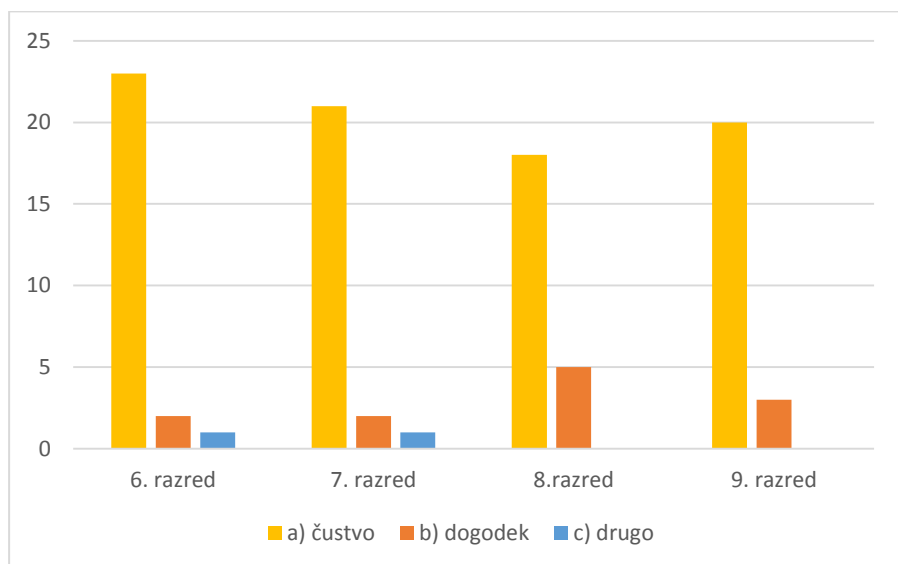
10.2 Dodatni grafikoni

Grafikon 11: Kaj je za učence jeza, glede na spol.



Iz grafikona je razvidno, da je največ anketiranih žensk odgovorilo, da je jeza čustvo (42), nekaj manj, da je dogodek (6) in drugo (2), tu so zapisale: nelagodno počutje in jeza. Tudi največ moških je odgovorilo, da je jeza čustvo (40) in nekaj manj, da je dogodek (6).

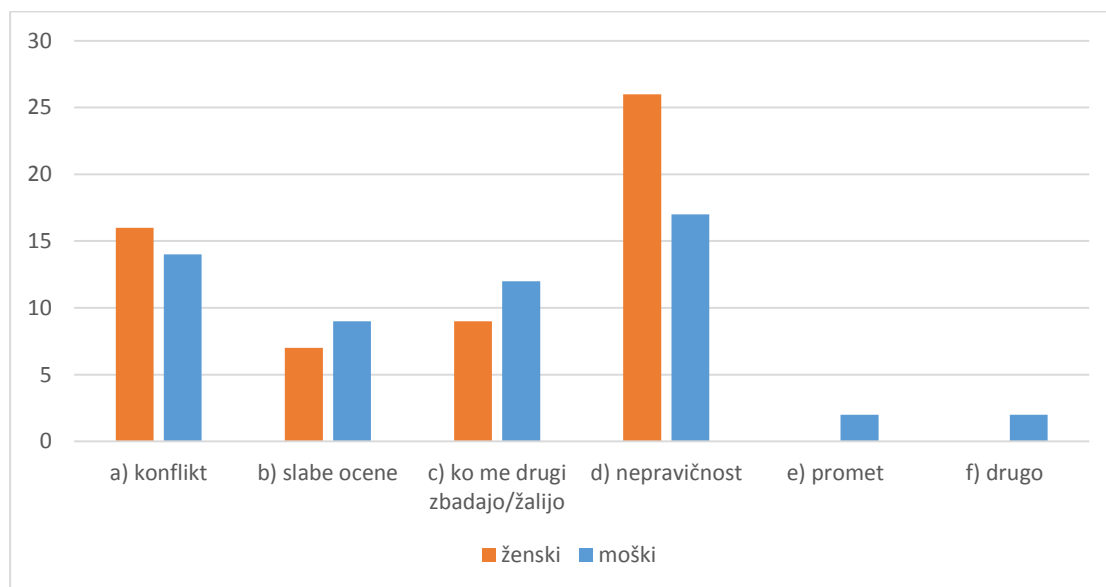
Grafikon 12: Kaj je za učence jeza, po razredih.



V 6. razredu je največ anketirancev odgovorilo, da je jeza čustvo (23), nekaj manj, da je dogodek (2) in drugo (1), tu so zapisali: neugodno počutje. Tudi v 7. razredu je največ

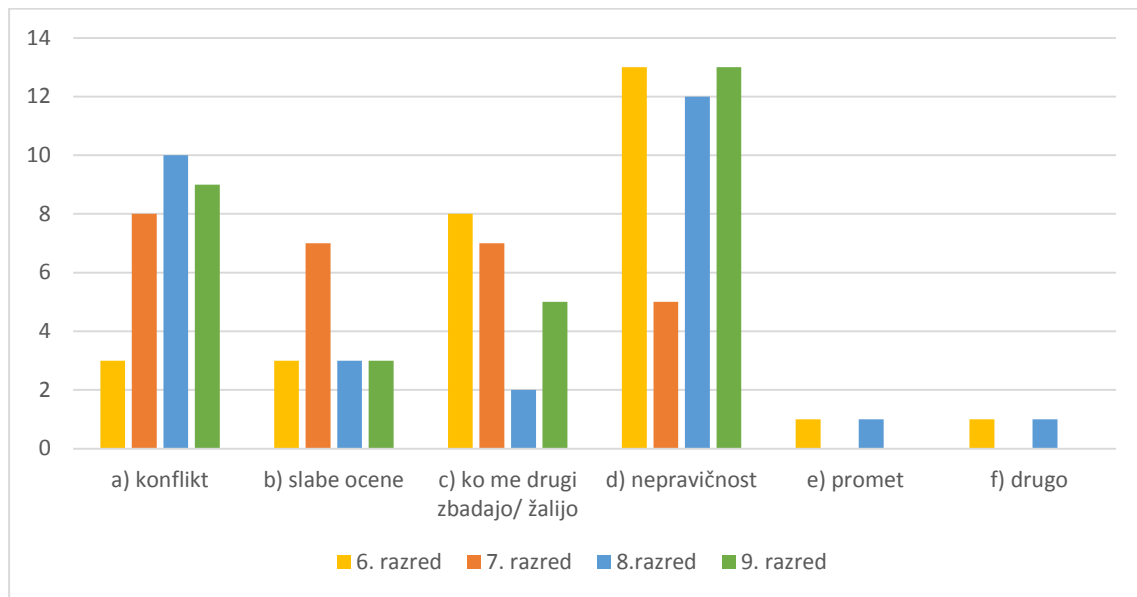
anketirancev odgovorilo, da je jeza čustvo (21), nekaj manj, da je dogodek (2) in drugo (1), tu so zapisali: jeza. V 8. razredu je največ anketirancev odgovorilo, da je jeza čustvo (18), na drugem mestu je odgovor, da je jeza dogodek (5). Tudi v 9. razredu je največ anketirancev odgovorilo, da je jeza čustvo (20), nekaj jih je zapisalo, da je jeza dogodek (3).

Grafikon 13: Katera situacija mladostni največkrat razjezi, glede na spol.



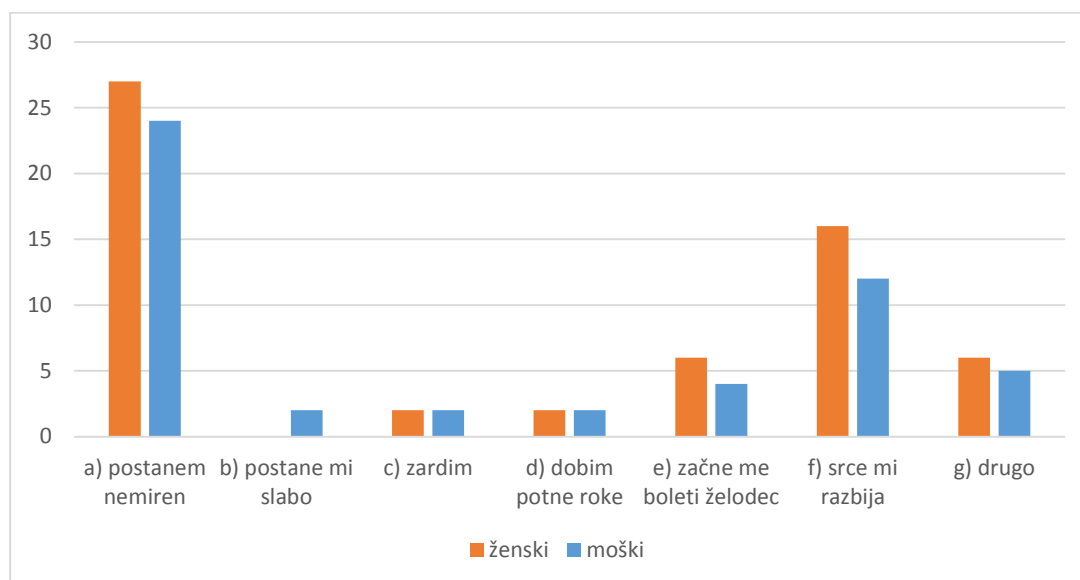
Anketiranke največkrat razjezi nepravilnost (26), konflikt (16), ko me drugi zbadajo/žalijo (9) in slabe ocene (7). Anketirance največkrat razjezi nepravilnost (17), konflikt (14), ko me drugi zbadajo/žalijo (12), slabe ocene (9), promet (2) in drugo (2), tu so zapisali: domača naloga in računalniške igrice.

Grafikon 14: Katera situacija učenca največkrat razjezi, glede na razrede.



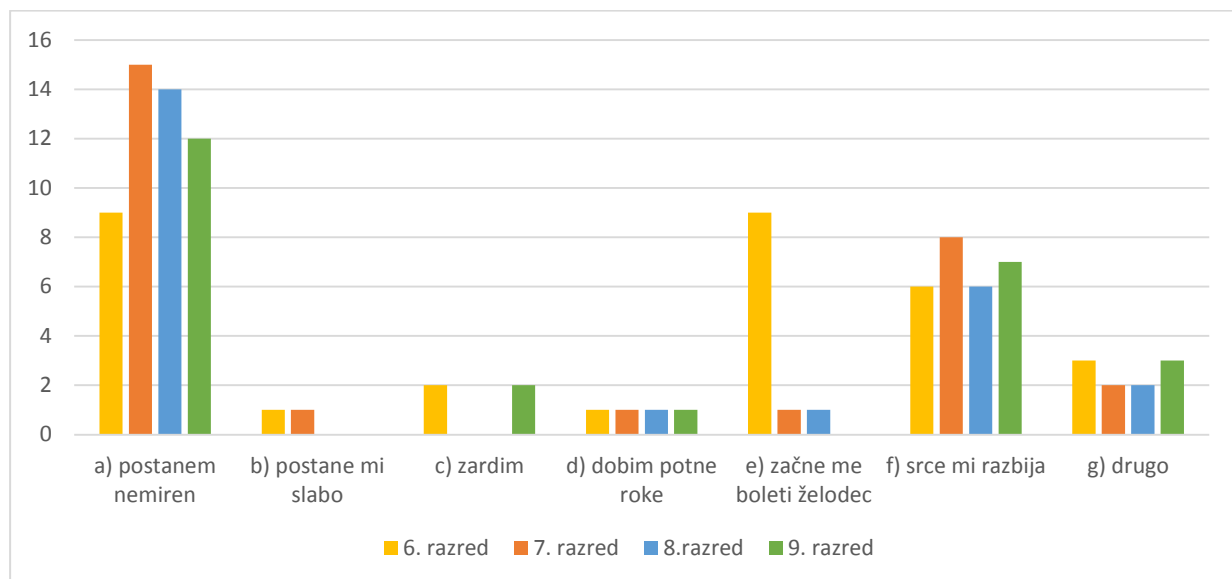
V 6. razredu jih največkrat razjezi nepravilnost (13), ko me drugi zbadajo/žalijo (8), konflikt (3), slabe ocene (3), promet (1) in drugo (1), tu so zapisali domača naloga. V 7. razredu jih največkrat razjezi konflikt (8), slabe ocene (7), ko me drugi zbadajo/žalijo (7) in nepravilnost (5). V 8. razredu jih največkrat razjezi nepravilnost (12), konflikt (10), slabe ocene (3), ko me drugi zbadajo/žalijo (2), promet (1) in drugo (1), tu so zapisali računalniške igrice. V 9. razredu jih največkrat razjezi nepravilnost (13), konflikt (9), ko me drugi zbadajo/žalijo (5) in slabe ocene (3).

Grafikon 15: Kako se mladostniki počutijo, ko so jezni, glede na spol.



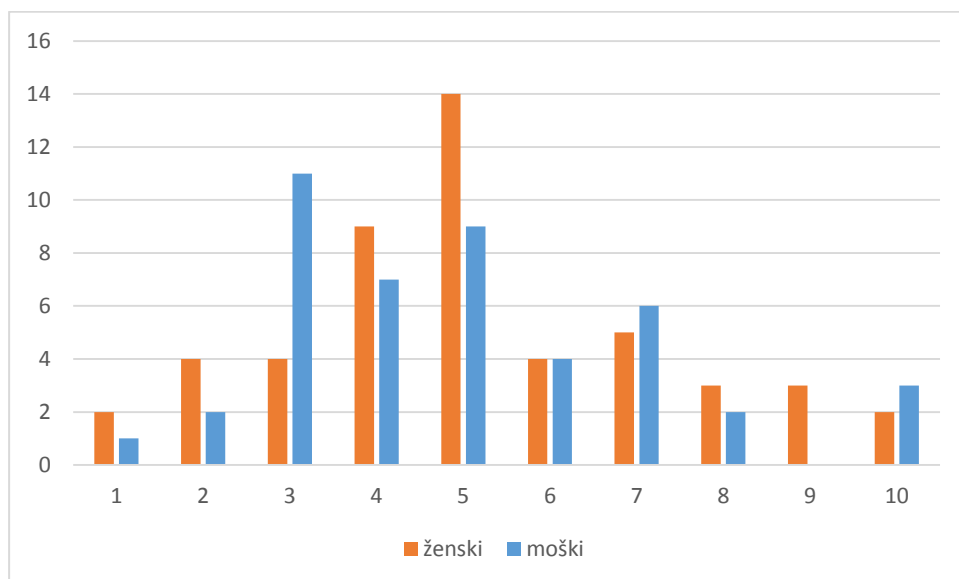
Anketiranke ob jezi najpogosteje postanejo nemirne (27), razbija jim srce (16), začne jih boleti želodec (6), drugo (6), tu so zapisale: živčnost, ne vem, začnem se tresti in težje diham, vse mi gre na živce, čutim željo po razkritju počutja in mnenja po tistem, ki me jezi, vse mi gre na živce. Sledita še odgovora: zardim (2) in dobim potne roke (2). Tudi anketiranci so odgovorili, da ob jezi najpogosteje postanejo nemirni (24), razbija jim srce (12), drugo (5), tu so zapisali: jezno, začnem glasno govoriti in kričati, sem žalosten, sem jezen, žalostno, da bi tisto raztrgal. Sledijo še odgovori: začne me boleti želodec (4), postane mi slabo (2), zardim (2) in dobim potne roke (2).

Grafikon 16: Kako se učenci počutijo, ko so jezni, glede na razrede.



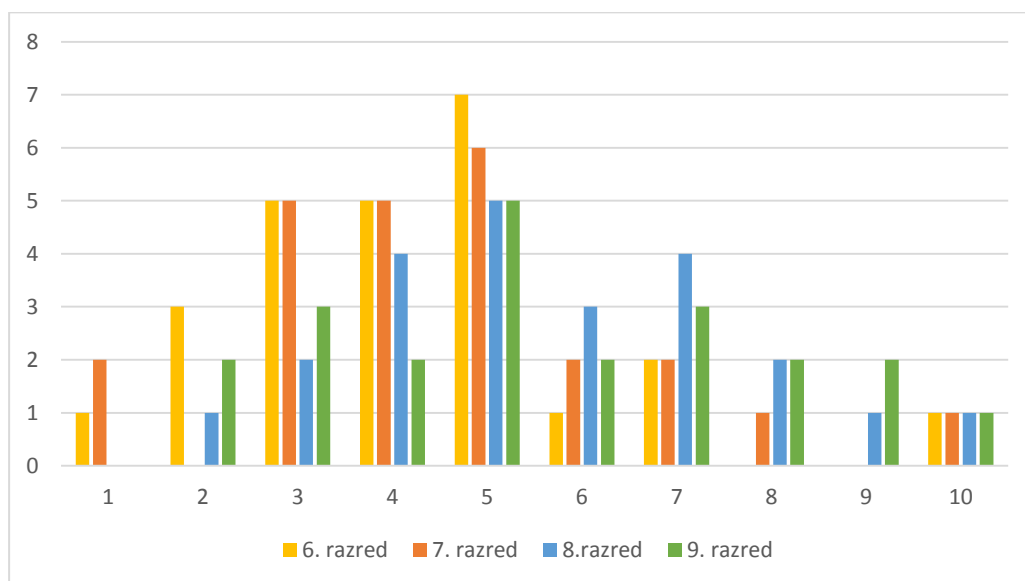
V 6. razredu ob jezi najpogosteje postanejo nemirni (9), začne jih boleti želodec (9), razbija jim srce (6), drugo (3), tu so zapisali: čutim željo po razkritju počutja in mnenja o tistem, ki me jezi, sem jezen in žalostno. Sledijo še odgovori zardim (2), postane mi slabo (1) in dobim potne roke (1). V 7. razredu ob jezi najpogosteje postanejo nemirni (15), razbija jim srce (8), drugo (2), tu so zapisali: vse mi gre na živce, sem žalosten. Sledijo še odgovori postane mi slabo (1), dobim potne roke (1) in začne me boleti želodec (1). V 8. razredu ob jezi najpogosteje postanejo nemirni (14), začne jim razbijati srce (6), drugo (2), tu so zapisali: ne vem, da bi tisto raztrgal, vse mi gre na živce. Sledita še odgovora dobim potne roke (1) in začne me boleti želodec (1). V 9. razredu ob jezi najpogosteje postanejo nemirni (12), razbija jim srce (7), drugo (3), tu so zapisali: živčnost, začnem se tresti in težje diham, jezno, začnem glasno govoriti in kričati. Sledita še odgovora zardim (2) in dobim potne roke (1).

Grafikon 17: Koliko na lestvici od 1-10 bi učenci ocenili svojo reakcijo, ko so jezni (1 pomeni, da so popolnoma mirni, 10 pa, da mečejo predmete, brcajo, kričijo), glede na spol.



Največ anketirank bi svojo reakcijo ob jezi ocenile z 10 (14), sledijo še odgovori 4 (9), 7 (5), 2 (4), 3 (4), 6 (4), 8 (3), 9 (3), 1 (2) in 10 (2). Največ anketirancev bi svojo reakcijo ob jezi ocenilo z 3 (11), sledijo še odgovori 5 (9), 4 (7), 7 (6), 6 (4), 10 (3), 2 (2), 8 (2) in 1 (1).

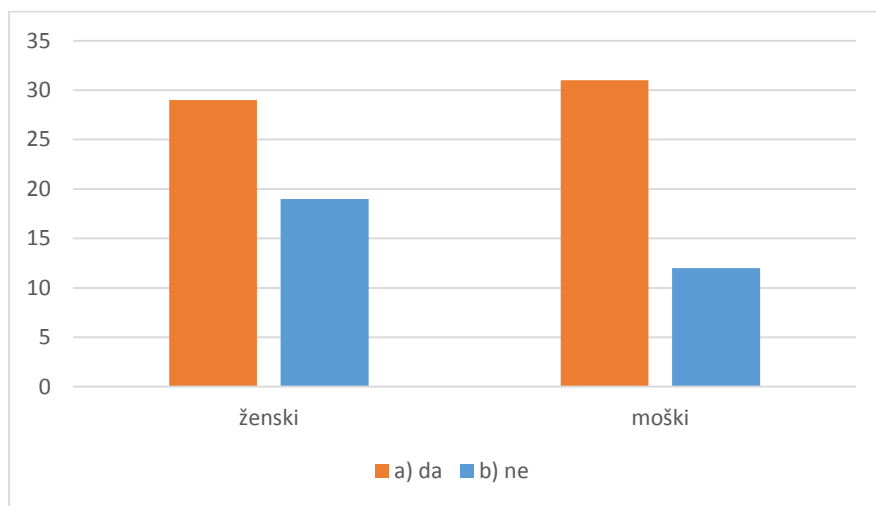
Grafikon 18: Koliko na lestvici od 1-10 bi učenci ocenili svojo reakcijo, ko so jezni (1 pomeni, da so popolnoma mirni, 10 pa, da mečejo predmete, brcajo, kričijo), glede na razrede.



Največ anketirancev v 6. razredu bi svojo reakcijo ob jezi ocenili z 5 (7), sledijo še odgovori 3 (5), 4 (5), 2 (3), 7 (2), 1 (1), 6 (1), 10 (1). Največ anketirancev v 7. razredu bi svojo reakcijo ob

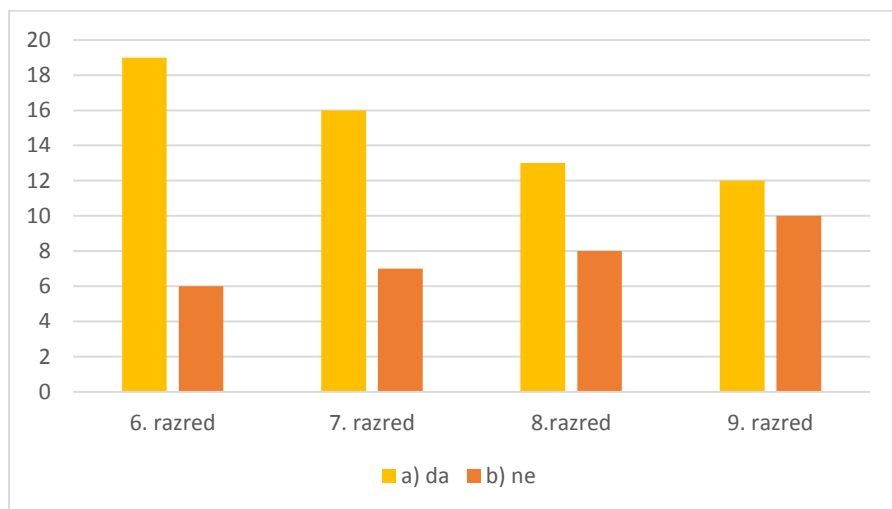
jezi ocenili z 5 (6), sledijo še odgovori 3 (5), 4 (5), 1 (2), 6 (2), 7 (2), 8 (1) in 10 (1). Največ anketirancev v 8. razredu bi svojo reakcijo ob jezi ocenili z 5 (5), sledijo še odgovori 4 (4), 7 (4), 6 (3), 3 (2), 8 (2), 2 (1), 9 (1) in 10 (1). Največ anketirancev v 9. razredu bi svojo reakcijo ob jezi ocenili z 5 (5), sledijo še odgovori 3 (3), 7 (3), 2 (2), 4 (2), 6 (2), 8 (2), 9 (2) in 10 (1).

Grafikon 19: Ali se anketiranci po svoji reakciji počutijo bolje, glede na spol.



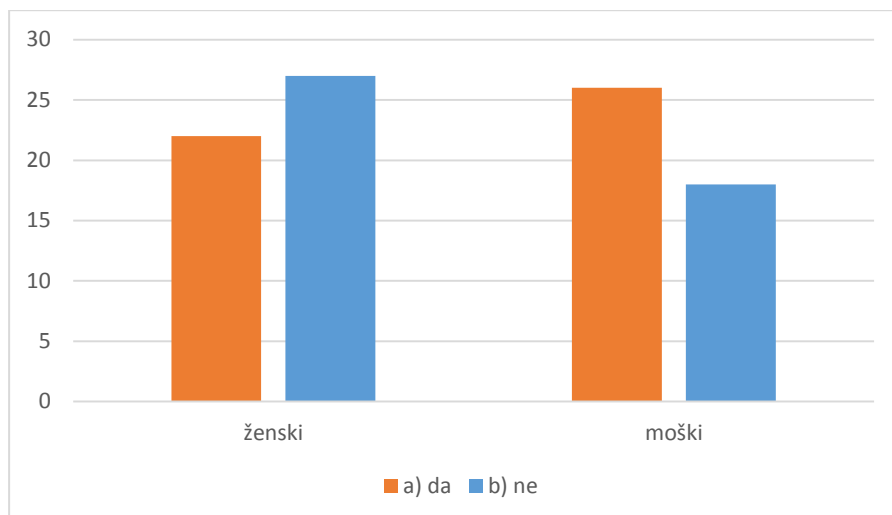
Večina anketirank je odgovorila, da se po takšni reakciji počutijo bolje (29), nekaj manj jih je odgovorilo, da se po takšni reakciji ne počutijo bolje (19). Tudi večina anketirancev je odgovorila, da se po takšni reakciji počutijo bolje (31), manj jih je odgovorilo, da se po takšni reakciji ne počutijo bolje (12).

Grafikon 20: Ali se anketiranci po svoji reakciji počutijo bolje, glede na razrede.



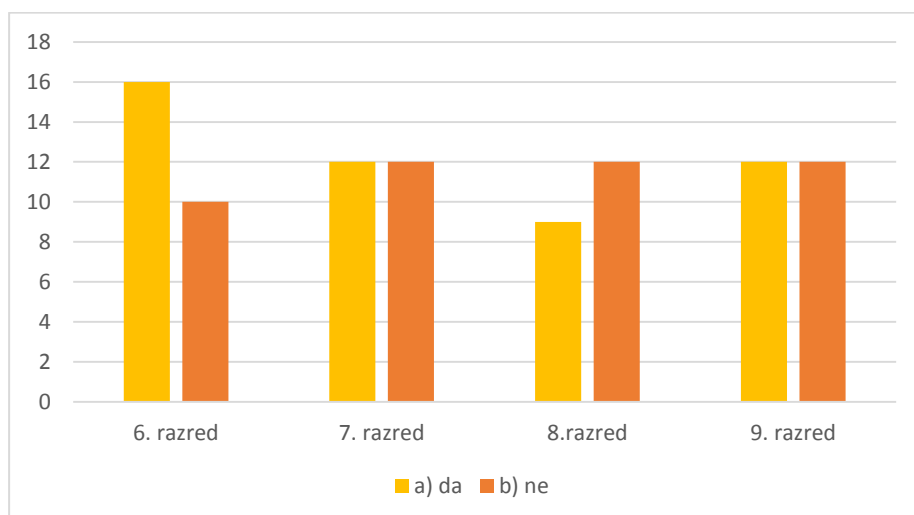
V 6. (19), v 7. (16), v 8. (13) in v 9. (12) je večina anketirancev odgovorila, da se po takšni reakciji počutijo bolje. Manj, v 6. (6), v 7. (7), v 8. (8) in v 9. (10) jih je odgovorilo, da se po takšni reakciji ne počutijo bolje.

Grafikon 21: Ali učenci menijo, da je njihova reakcija pravilna.



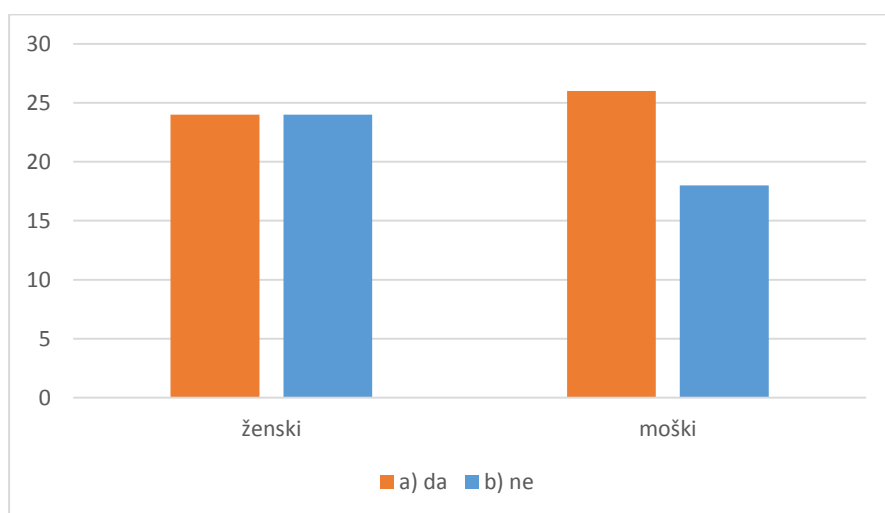
Večina anketirank meni, da takšna reakcija ni pravilna (27), manj jih meni, da je takšna reakcija pravilna (22). Večina anketirancev meni, da takšna reakcija je pravilna (26), manj jih meni, da takšna reakcija ni pravilna (18).

Grafikon 22: Ali učenci menijo, da je njihova reakcija pravilna, glede na razrede.



V 6. razredu večina anketirancev meni, da takšna reakcija je pravilna (16), manj jih meni, da je nepravilna (10). V 7. razredu enako število anketirancev meni, da je reakcija pravilna (12) oziroma, da je nepravilna (12). V 8. razredu večina anketirancev meni, da takšna reakcija ni pravilna (12), manj jih meni, da je pravilna (9). Tudi v 9. razredu enako število anketirancev meni, da je reakcija pravilna (12) oziroma nepravilna (12).

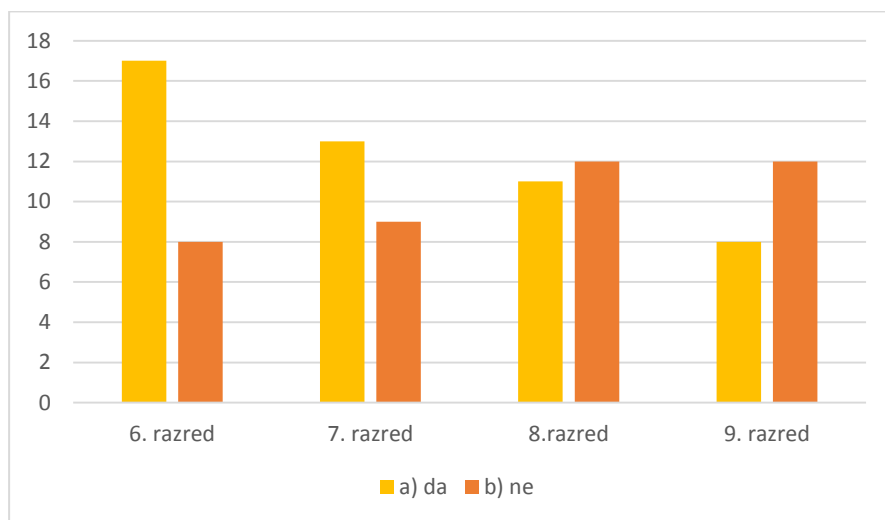
Grafikon 23: Ali učenci s takšno reakcijo razrešijo konflikt/problem, glede na spol.



Anketiranke so v enakem številu odgovorile, da s takšno reakcijo razrešijo konflikt/problem (24) oziroma, da ga ne (24), tu so najpogosteje zapisale: to nobenemu ne pomaga, je še hujše, ne maram vplivati na te stvari, so drugi pametni, jeza ne pomaga. Večina anketirancev

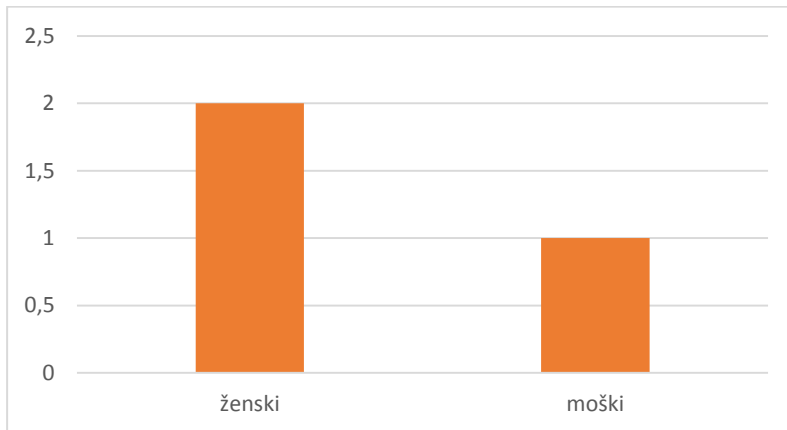
je odgovorila, da s takšno reakcijo razrešijo konflikt/problem (26), nekaj manj jih je odgovorilo, da ga ne (18), tu so najpogosteje zapisali: se stvari samo poslabšajo, bi se morali pogovoriti, ni pravilno, me še bolj jezijo, bi moral nekoga ali kakšen drug predmet udarit, me ne poslušajo, tisto osebo včasih prizadenem ali se še bolj razjezi.

Grafikon 24: Ali učenci s takšno reakcijo razrešijo konflikt/problem, glede na razrede.



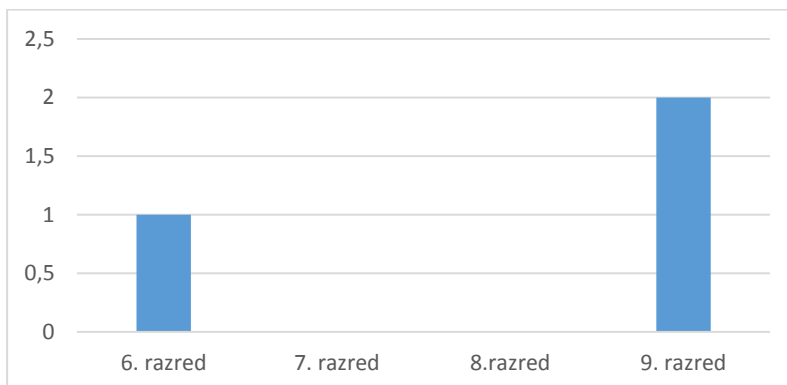
V 6. (17) in v 7. (13) razredu je večina anketirancev odgovorila, da s takšno reakcijo razrešijo konflikt/problem, nekaj manj, v 6. (8) in v 7. (9) jih je odgovorilo, da ga ne. Tukaj so v 6. razredu zapisali: se stvari samo poslabšajo, me še vedno jezijo, se nikomur ne zaupam, se pomirim, v 7. razredu pa so zapisali: včasih, to ne pomaga in ni pravilno. V 8. (12) in v 9. (12) je večina anketirancev odgovorila, da s takšno reakcijo ne razrešijo konflikta/problema, nekaj manj, v 8. (11) in v 9. (8) jih je odgovorilo, da ga razrešijo. Tukaj so v 8. razredu zapisali: se prepir samo poslabša, tisto osebo včasih prizadenem ali se še bolj razjezi, jeza ne pomaga, v 9. razredu pa so zapisali: ne pomaga, so drugi pametni, bi se morali pogovoriti, ne vem, vsak vztraja pri svojem.

Grafikon 25: Ali so učenci odgovorili na vprašanje 11, glede na spol.



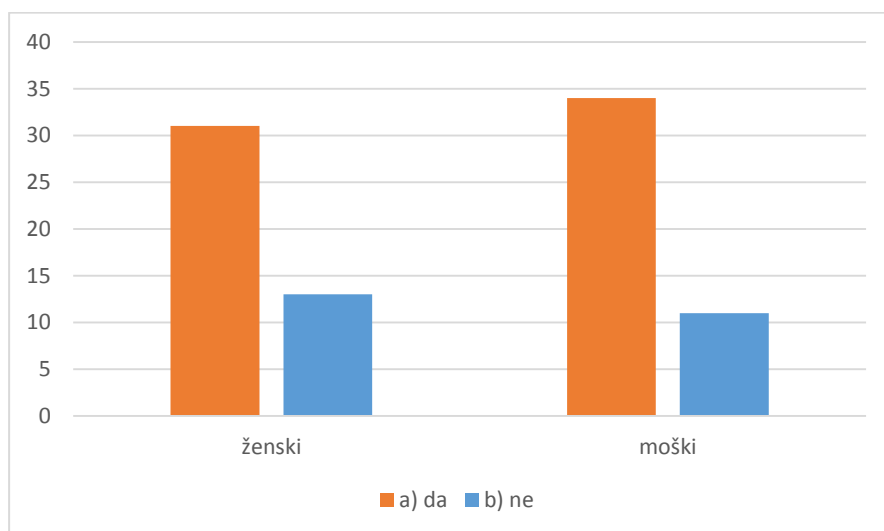
Na vprašanje 11 sta odgovorili 2 anketiranki, ki sta zapisali klic domov, nešteto pogovorov in kričanje, kreganje, grem iz prostora ter 1 anketiranec, ki je zapisal pogovor z učiteljem.

Grafikon 26: Ali so učenci odgovorili na vprašanje 11, glede na razrede.



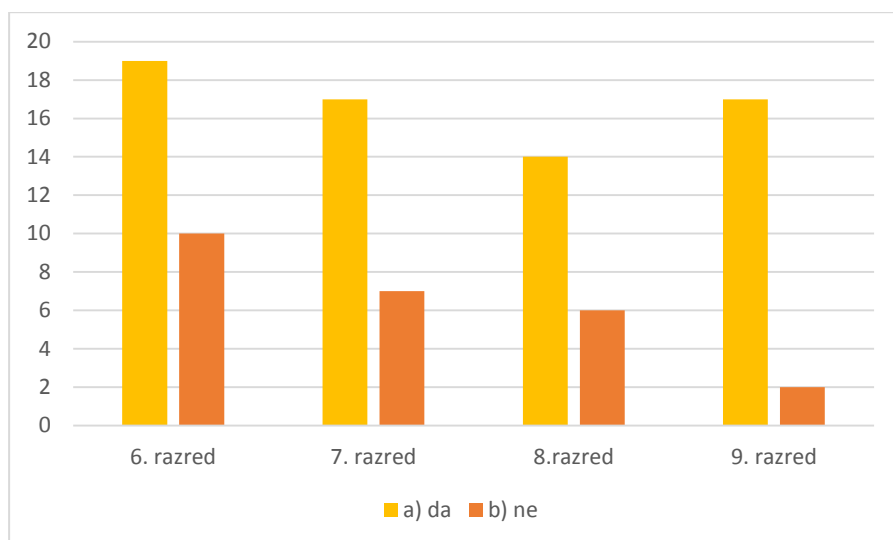
V 6. razredu je na vprašanje 11 odgovorila 1 oseba, ki je zapisala pogovor z učiteljem. V 9. razredu sta na 11 vprašanje odgovorili 2 osebi, ki sta zapisali klic domov, nešteto pogovorov in kričanje, kreganje, grem iz prostora.

Grafikon 27: Ali so učenci že poskusili reagirati drugače, glede na spol.



Večina anketirank (31) in anketirancev (34) je zapisalo, da so že poskusili reagirati drugače. Nekaj manj anketirank (13) in anketirancev (11) pa je zapisalo, da še niso poskusili reagirati drugače.

Grafikon 28: Ali so učenci že poskusili reagirati drugače, glede na razrede.



Večin anketirancev v 6. (19), v 7. (17), v 8. (14) in v 9. (17) je odgovorila da so že poskusili reagirati drugače, nekaj manj, v 6. (10), v 7. (7), v 8. (6) in v 9. (2) razredu jih je odgovorilo, da še niso poskusili reagirati drugače.

11 SEZNAM LITERATURE IN VIROV

- Akin Terri, Cowan David, Palomares Susanna, Schilling Diane, Kajtna Tanja, Musek Lešnik Kristjan, Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo, Ljubljana: Educy, 2000
- Freeman Jason in Freeman Daniel (dr.), Spoznajte svoj um, vsakdanje čustvene in duševne težave ter kako jih premagati, Ljubljana: Založba Gnostica, 2011
- <https://sl.wikipedia.org/wiki/Mladostni%C5%A1tvo> (28.1.2016)
- <http://www.aktivni.si/psihologija/jeza-ima-veliko-obrazov/> (31.1.2016)
- <http://www.clipartpanda.com/categories/angry-face-clip-art-black-and-white> (5.2.2016)
- http://www.kosarkarskitrenerji.com/ftp/trener/psihologija/Vicic_psiholoske%20znacilnosti%20mladostnikov.pdf (5.2.2016)
- <http://www.parentstakecharge.com/2014/06/01/your-childs-anger-can-be-an-important-message-to-you/> (5.2.2016)
- <http://povhek.blogspot.si/2012/08/si-upas-pokazati-svoja-custva.html> (4.2.2016)
- <http://www.retorika-zidar.si/kaj-ponujamo/naucimo-se-prakticnih-vescin/komuniciranje-na-delovnem-mestu/vodenje/kaksni-tipi-smo-myers-briggsova-tipologija-osebnosti> (31.1.2016)
- <http://www.sensa.si/osebna-rast/psiholoski-tipi-ljubezen-po-jungu/> (31.1.2016)
- http://www.solazazivljenje.si/osebnostni_tipi.html (31.1.2016)

- Kompare Alenka, Stražišar Mihaela, Vec Tomaž, Dogša Irena, Jaušovec Norbert, Curk Janina, Psihologija, spoznanja in dileme, Ljubljana: DZS, 2001
- McMahon Gladeana, Adijo, jeza!, priročnik za samopomoč, Radovljica: Didakta, 2010
- Woolfolk Anita, Pedagoška psihologija, Ljubljana: Educy, 2002