



**OSNOVNA ŠOLA LJUDSKI VRT PTUJ**

## **RAZISKOVALNA NALOGA**

(s področja psihologije)

### **JEZEN SEM!**

# **ALI SE NAJSTNIKI ZNAJO SPOPRIJETI Z JEZO?**

**Avtorja:** Tomi Petek, 9. b

Nuša Muršič, 9. b

**Mentorica:** Edita Čelofiga, prof. ang.j. in nem. j.

Ptuj, 2012

## **ZAHVALA**

*Zahvaljujema se mentorici Editi Čelofiga za nasvete in pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge, učencem OŠ Ljudski vrt Ptuj in dijakom Gimnazije Ptuj za izpolnjevanje anketnega vprašalnika ter g. Miroslavu Beriću, dr. med., spec. psih. in pedopsih. za intervju.*

## KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	7
1.1 Namen in cilji raziskovalne naloge .....	9
1.2 Hipoteze .....	9
1.3 Metodologija dela .....	10
1.4 Najpogosteje povzeti in citirani viri .....	11
<b>2. TEORETIČNI DEL</b> .....	12
2.1 Kaj so čustva? .....	12
2.2 Izražanje čustev .....	14
2.3 Čustvo jeze .....	16
2.4 Izražanje jeze .....	17
2.5 Otroci in izražanje jeze .....	19
2.6 Vpliv jeze na človekov organizem .....	22
2.7 Strategije za spoprijemanje z jezo .....	23
<b>3. EMPIRIČNI DEL</b> .....	28
3.1 Intervju z Miroslavom Berićem, dr.med.spec.psih. pedopsih. ...	28
3.2 Opazovanje vrstnikov .....	29
3.3 Izvajanje dejavnosti v okviru razrednih ur .....	31
3.4 Analiza anketnega vprašalnika .....	37
3.4.1 Analiza anketnega vprašalnika – osnovna šola .....	37
3.4.2 Analiza anketnega vprašalnika – srednja šola .....	54
<b>4. DISKUSIJA</b> .....	71
<b>5. ZAKLJUČEK</b> .....	76
<b>6. VIRI IN LITERATURA</b> .....	77
<b>7. PRILOGE</b> .....	78
7.1 Anketni vprašalnik .....	78

## **POVZETEK**

Raziskovalna naloga obravnava čustva in se osredotoča predvsem na čustvo jeze. Povod za nastanek naloge je bila predpostavka, da je čustvo jeze pogosto prisotno v vsakdanjem življenju mladostnikov, in da se le-ti z njim ne znajo ustrezno spoprijeti.

Primarni namen raziskovalne naloge je mladostnikom pomagati razviti ustrezne veščine samonadzora in sposobnosti spoprijeti se s čustvom jeze. Naloga ponuja pomoč tistim, ki doživljajo pretirane izbruhe jeze in jo izražajo na nezdrav način, ter jim pomaga razumeti, da obstajajo tudi druge možnosti.

Teoretični del naloge obsega razlago čustev, opredelitev čustva jeze, način izražanje jeze pri otrocih, vpliv jeze na človekov organizem in strategije za obvladovanje jeze.

Praktični del raziskovalne naloge zajema analizo anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnjevali učenci 8. in 9. razreda OŠ Ljudski vrt in dijaki 4. letnika Gimnazije Ptuj, analizo intervjuja, opravljenega z Miroslavom Berićem, dr. med., spec. psih. in pedopsih., analizo opazovanja vrstnikov, ki sva ga izvajala med odmori v šoli v času od 15. 2. 2012 do 24. 2. 2012, ter zapis aktivnosti, s pomočjo katerih sva v okviru razrednih ur v mesecu januarju 2012 učence od 6. do 9. razreda učila ustreznih vzorcev vedenja pri spoprijemanju z jezo.

Raziskava je pokazala, da ima jeza velik vpliv na človekov organizem, da pogostost jeze s starostjo ne upada, da je veliko takšnih mladostnikov, ki se s svojo jezo znajo spoprijeti na sprejemljiv način, da izraža svojo jezo z nasiljem več srednješolcev kot osnovnošolcev in več osnovnošolk kot dijakinj ter, da se osnovnošolci močneje čustveno odzivajo od srednješolcev.

Ključne besede: čustva, jeza, najstniki, izražanje jeze

## **ABSTRACT**

The research paper discusses human emotions and focuses primarily on the feeling of anger. Our research started with the assumption that the feeling of anger is often present in daily life of teenagers and that they can't manage it properly. Our main purpose was to help the youth develop certain skills of self-discipline and the ability to deal with the emotion of anger, which could eventually help diminish the level of verbal and physical violence at school. The research paper offers help to those who experience excessive anger outbreaks and express anger in an unhealthy way and helps them understand that there are better options.

The theoretical part of the research paper focuses on the definition of emotions in general, the definition of the feeling of anger, the way of expressing anger in children, the impact of anger on human organism and anger management strategies.

The practical part consists of a questionnaire analysis, filled out by pupils of the 8th and 9th grade of Primary School Ljudski vrt Ptuj and students of the 4th year of Gymnasium Ptuj, an analysis of an interview with Miroslav Berić, an analysis of peer observation conducted during school breaks in the time period between 15th February 2012 and 24th February 2012, as well as a recording of activities which we used to teach our peers useful behavior skills when dealing with anger.

The research has shown that anger strongly affects the human body, that the incidence of anger does not diminish with age, that a lot of teenagers can manage their anger in an adequate way, that more secondary school boys than primary school boys express their anger with physical violence, but more primary school girls than secondary school girls and that more 14-year olds than 19-year olds react stronger emotionally in certain situations.

Key words: emotions, anger, teenagers, anger expression



*»Ujeziti se res ni težko,  
to zmore vsak!*

*Ampak prava umetnost je razjeziti se  
na pravo osebo, ravno prav, v pravem trenutku, iz pravega razloga in na  
pravi način!«*

*Aristotel*

## 1. UVOD

Se vam zdi, da vam drugi neprestano delajo krivico, vas namerno spregledajo, prezirajo, žalijo, delajo vse narobe ali še kako drugače kar kličejo po vaši jezi?

Če ste na to vprašanje odgovorili pritrdilno, imate najverjetneje težave s čustvom jeze, vzroki za to pa so lahko različni. Dobra novica je, da se lahko spremenite, če se le želite. Vzorce vedenja, ki negativno vplivajo na vas, na vaše bližnje, prijatelje in celo popolne neznance, lahko počasi opustite in jih z nekaj vaje nadomestite s primernejšimi.

Večina današnjih življenjskih stilov je odlično gojišče za nastanek vseh vrst frustracij. Pritisk, da se moramo tako ali drugače izkazati, najraje kar na vseh življenjskih področjih hkrati, je iz dneva v dan večji. Zato je pomembno, da se naučimo svoja čustva prepoznavati in jih primerno izražati, še posebej na način, s katerim lahko gradimo boljše odnose z drugimi ljudmi.

Dejstvo je, da so čustva, tudi tista, ki jim pripisujemo negativen predznak, lastna vsem ljudem, ne glede na spol, starost ali družbeni status. To kar dejansko sproži izbruhe v nas, pa je pri vsakem posamezniku različno.

Eno izmed »neprijetnih« čustev, ki pestijo tako otroke, učitelje kot starše, je jeza. Jezimo se vsi, koliko in kako, pa je odvisno od našega značaja, okoliščin, vzgoje in ne nazadnje družbenih pravil. Jeza je povsem normalno človeško čustvo, tako kot sreča, veselje in žalost. Res pa je, da lahko povzroči mnogo problemov. Nekateri ljudje je enostavno ne znajo nadzorovati in s svojim obnašanjem pogosto prizadenejo druge. Zato je dobro, da se jezo naučimo nadzorovati.

V naši družbi jezo navadno opredeljujemo kot negativno, neprimerno, agresivno čustvo, ki ga tudi pogosto enačimo z agresivnim vedenjem. Pogosto je ne razumemo in ne odobravamo. Pri veliko ljudeh je to čustvo povezano z občutki krivde, sramu in strahu. Zaradi tega jo že od malih nog zatiramo in tlačimo, kar povzroča, da se izraža na manj primerne načine in takrat, ko to najmanj potrebujemo.

Vendar pa je jeza normalno, povsem zdravo čustvo in je velikokrat popolnoma upravičena. Moteča postane le, kadar je prepogosta, preveč intenzivna in neprimerno izražena.

V zadnjem času opažava, da je jeznih vedno več otrok in mladostnikov. Ko se soočajo z vsakodnevnimi konflikti, ki v njih sprožajo občutek jeze, pa se pogosto zatečejo k nasilju. Zato sva se odločila, da raziščeva, kako pogosto je čustvo jeze prisotno v vsakdanjiku najinih vrstnikov, kaj je najpogosteje vzrok njihove jeze in kako jo izražajo. Hkrati sva jih želela usmeriti k razmišljanju o vzrokih in posledicah konstruktivnega in nekonstruktivnega izražanja jeze in jih naučiti, kako se z njo spoprijeti na sprejemljiv način.

V teoretičnem delu naloge je podana opredelitev čustev, razlaga čustva jeze, način izražanja jeze pri otrocih, opisan je vpliv jeze na človekov organizem ter strategije za konstruktivno spoprijemanje z jezo.

Empirični del naloge zajema analizo odgovorov učencev 8. in 9. razreda OŠ Ljudski vrt (skupaj 91 učencev) in dijakov 4. letnika Gimnazije Ptuj (skupaj 56 dijakov), pridobljenih s pomočjo anketnega vprašalnika, analizo intervjuja, opravljenega z Miroslavom Beričem, dr. med. spec. psih. pedopsih., analizo opazovanja vrstnikov, ki sva jo izvajala med odmori v času od 15. 2. 2012 do 24. 2. 2012 in navedbo aktivnosti, ki sva jih izvedla v okviru razrednih ur v mesecu januarju 2012, in s pomočjo katerih sva učence od 6. do 9. razreda naše šole usmerjala k razmišljanju o vzrokih in posledicah ustreznega in neustreznega izražanja jeze, jim pomagala razumeti in obvladati to čustvo ter jih učila strategij za sprejemljivo in konstruktivno spoprijemanje z njo.

Z anketnim vprašalnikom sva želela ugotoviti, kako pogosto je čustvo jeze prisotno v vsakdanjem življenju mladostnikov, kaj ga največkrat povzroča, kako mladostniki svojo jezo izražajo. Z intervjujem sva želela ugotoviti, kakšno je mnenje stroke glede obravnavane teme, in predvsem, koliko je v resnici »jeznih najstnikov«. Z opazovanjem vrstnikov v času odmorov sva želela odkriti, kako le-ti izražajo čustva v konkretni situaciji, z izvedenimi razrednimi urami pa sva najine vrstnike učila strategij za sprejemljivo izražanje jeze.



## 1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Primarni cilj raziskovalne naloge je naučiti mladostnike prepoznati in obvladati občutek jeze, jim pomagati razviti ustrezne veščine samonadzora in spoprijemanja z jezo, kar bi, tako verjameva, posledično lahko pripeljalo tudi do znižanja stopnje verbalnega in fizičnega nasilja na šoli.

Z raziskovalno nalogo želiva ugotoviti:

- kako pogosto je čustvo jeze prisotno v vsakdanjem življenju mladostnikov in kaj ga največkrat sproža;
- ali se mladostniki znajo spoprijeti z jezo na ustrezen način, ali jo obvladujejo in kako jo izražajo;
- ali obstajajo razlike v načinu izražanja jeze med osnovnošolci (14-letniki) in srednješolci (19-letniki), med fanti in dekleti;
- kateri so najboljši načini za spoprijemanje z jezo;
- kakšen je vpliv jeze na človekov organizem.

## 1.2 HIPOTEZE

Za uresničitev zastavljenih ciljev sva si zastavila naslednje hipoteze:

**H1: Pogostost jeze s starostjo upada.** Meniva, da je pogosto ali celo zelo pogosto jeznih več 14-letnikov kot 19-letnikov.

**H2: Mladostniki se z jezo ne znajo spoprijeti na ustrezen način.** Predvidevava, da večina mladostnikov le *redko oz. nikoli* ne razmišlja o vzroku svoje jeze, o tem, ali so tudi sami krivi za nastalo situacijo, ne zna jasno povedati kaj si želi in ne razmišlja o tem, kako bi stvari uredila na miren način, se o njej z nikomer ne pogovarja.

**H3: Osnovnošolci izražajo jezo z nasiljem pogosteje kot srednješolci.** Predvidevava, da večina osnovnošolcev izraža svojo jezo z izbruhi besa, z uničevanjem predmetov, brcanjem, fizičnim napadanjem.

**H4: Najpogostejši vzrok jeze pri srednješolcih je občutek nemoči, pri osnovnošolcih pa starši, ki ne ugodijo njihovim zahtevam.**

**H5: Osnovnošolci se močneje čustveno odzivajo od srednješolcev.**

**H6: Vpliv jeze na telo je zanemarljiv.**

Za potrditev ali ovržbo veljavnosti hipotez sva uporabila anketni vprašalnik, na katerega so odgovarjali učenci 8. in 9. razredov OŠ Ljudski vrt in 4. letnika Gimnazije Ptuj. Anketni vprašalnik je zajel 91 učencev, od tega 47 fantov in 44 deklet ter 56 dijakov, od tega 24 fantov in 32 deklet.

### **1.3 METODOLOGIJA DELA**

Raziskovalna naloga je kombinacija teoretičnega in empiričnega dela, zato sva uporabila naslednje metode:

- metodo analize in sinteze, s katero sva obravnavala pisne vire;
- primerjalno metodo, s katero sva odkrivala podobnosti in razlike med pridobljenimi strokovnimi mnenji in podatki;
- opisno metodo, s katero sva pridobljene podatke povzemala brez vzročnega razlaganja;
- metodo posplošitve, s katero sva ugotovitve posplošila, in jih tako lažje razumela.

Raziskovalne naloge sva se lotila postopoma. Najprej sva zbrala in preučila dostopne vire in literaturo. V naslednji fazi sva začela zbirati primarne podatke, ki predstavljajo osrednji del najine naloge. Te podatke sva pridobila s pomočjo anketnega vprašalnika, z intervjujem, ki sva ga opravila z Miroslavom Berićem, dr. med., spec. psih. in pedopsih. in z opazovanjem vrstnikov v času šolskih odmorov.

Anketni vprašalnik je sestavljalo 7 vprašanj. Vsa vprašanja so bila zaprtega tipa. Pridobljene podatke sva računalniško obdelala s programom Microsoft Office Excel.

## **1.4 NAJPOGOSTEJE POVZETI IN CITIRANI VIRI**

MCMAHON, G. (2010): Adijo jeza! : priročnik za samopomoč. Radovljica: Didakta.

KRISTANČIČ, P. (2003): Socializacija agresije. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna družba.

PANJU, M. (2010): Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu. Ljubljana: Modrijan.

PSIHOLOGIJA : spoznanja in dileme (2005). Ljubljana: DZS.

ŽLEBNIK, L. (1969): Psihologija otroka in mladostnika. Ljubljana: DZS.

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1 KAJ SO ČUSTVA?

Prva zapisana razmišljanja o čustvih segajo že v antično Grčijo (Platon, Aristotel), vendar pa so čustva postala eno najpomembnejših in najbolj raziskanih področij psihologije šele konec 20. stoletja.<sup>1</sup>

»Čustva so duševni procesi in stanja, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe.«<sup>2</sup> Objekte (osebe, situacije in dogodke) nevtrarno spoznavamo, hkrati pa jih s čustvi vrednotimo in tako določamo njihovo pomembnost za nas.

SSKJ definira čustva kot »*duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem.*« Navadno se čustva sprožajo kot odziv na dražljaje, ki so za nas pomembni, oziroma vplivajo na naše odločitve. Ob pomoči čustev se naša telesa z nami pogovarjajo in nam povedo, kaj potrebujejo, da se počutijo zdravo in srečno. Tako nas žalost spodbuja, da žalujemo, kadar smo žalostni, sreča in veselje nas usmerjata proti vsemu, kar je dobro za naše mentalno in fizično zdravje. Naša čustva hkrati pošiljajo sporočila drugim, nas silijo, da se premaknemo naprej ali stran od določenih situacij, prisilijo nas, da nekaj naredimo, ko je to potrebno.<sup>3</sup>

V strokovni literaturi se kot sinonim za čustvo uporablja izraz emocija (lat. *e movere*: gibati se navzven), ki izpostavlja usmerjenost čustev k zunanjim objektom, njihovo povezanost z zunanjim svetom. Vsako čustvo ima svoj objekt, ki ga povzroči in / ali h kateremu teži. Ljudje ne samo ljubimo, ampak ljubimo nekoga, ni nas samo strah, ampak nas je strah nečesa, nismo samo jezni, ampak smo jezni zaradi nečesa ali nekoga. Prestrašeni in jezni pa nismo kar naprej. Čustva se namreč pojavljajo ob objektih (osebah, dogodkih, situacijah), ki so za nas pomembni, oziroma jih tako ocenjujemo. Zato ni nenavadno, da se ljudje na iste objekte ali dogodke odzovemo z različnimi čustvi.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Kompare, A. (2005), v: PSIHOLOGIJA : spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS, str.169.

<sup>2</sup> Lamovec (1991); v: PSIHOLOGIJA : spoznanja in dileme (2005). Ljubljana: DZS.

<sup>3</sup> Prav tam.

<sup>4</sup> Kompare, A. (2005), v: PSIHOLOGIJA : spoznanja in dileme (2005). Ljubljana: DZS, str. 169.

Večina psihologov je mnenja, da imajo čustva prilagoditveno funkcijo, torej da omogočajo prilagajanje spremembam v odnosu med posameznikom in zunanjim svetom. Čustva nas usmerjajo in spodbujajo, imajo pomembno vlogo pri komunikaciji in uravnavanju socialnih odnosov, saj služijo drugim ljudem kot informacija, na podlagi katere lahko uravnavajo svoje vedenje.<sup>5</sup>

Čustva lahko delimo na prijetna in pozitivna (sreča, ljubezen) in neprijetna ali negativna (žalost, strah, gnus). Glede na njihovo intenzivnost jih lahko ocenimo kot močna in šibka. Razlikujemo pa tudi vzburjajoča ali aktivna čustva (strah, jeza, navdušenje ...), ki pripravljajo naše telo na aktivnost ter pomirjajoča ali mirna čustva (zadovoljstvo, žalost, potrto), pri katerih nismo aktivni.

Glede na trajnost in intenzivnost lahko od različnih vrst čustev (sreča, žalost, strah) ločimo afekte in razpoloženja. Afekti so zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe, npr. bes, panika, eforija. Razpoloženja so šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje. Za čustva velja, da običajno trajajo od nekaj minut do nekaj ur, za razpoloženja pa, da trajajo od nekaj ur do več dni, v patoloških primerih tudi več mesecev.

Čustva lahko razlikujemo tudi glede na njihovo sestavljenost. *Robert Plutchik* v svoji teoriji čustev loči osnovna (ali enostavna) in sestavljena čustva. Osnovna čustva so prirojena in univerzalna (pojavljajo se v vseh kulturah). Njihova najpomembnejša funkcija je pomoč organizmu, da prebrodi temeljne probleme preživetja. Osnovnih čustev je v skladu z njegovo teorijo osem. Lahko jih razporedimo v nasprotno dvojico, saj za čustva na splošno velja, da so bipolarna. Pari osnovnih čustev so: veselje – žalost, strah – jeza, sprejemanje – zavračanje in pričakovanje – presenečenje. Našteta osnovna čustva se med seboj mešajo in tvorijo sestavljena čustva, npr. ljubezen, sovraštvo, ponos, zavist, krivdo, ki se pojavljajo pozneje v življenju in so v veliki meri odvisna od družbeno-kulturnih vplivov. Sestavljena čustva so lahko sestavljena iz dveh ali treh osnovnih čustev.

Čeprav so osnovna čustva (strah, jeza, veselje in žalost) prisotna v vseh kulturah, so antropološke raziskave pokazale, da med kulturami obstajajo tudi razlike. Sestavljena čustva, ki se pojavljajo v nekaterih kulturah, se v drugih ne. *Amae* je npr. tipično čustvo Japoncev, ki

---

<sup>5</sup> Kompare, A. (2005), v: PSIHOLOGIJA : spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS, str.170.

združuje pripadnost, zaželenost in skoraj otroško odvisnost od ljubljenih oseb. Pomen tega čustva je skrajno pozitiven, medtem, ko je v evropski kulturi odvisnost negativno vrednotena.<sup>6</sup>

## 2.2 IZRAŽANJE ČUSTEV

Izražanje in prepoznavanje čustev je najpomembnejši del nebesedne komunikacije. Človek vedno, četudi si tega ne želi, izraža čustva in si hkrati razlaga čustva drugih, na osnovi česar uravnava svoje vedenje. Sposobnost ustreznega izražanja čustev in občutljivost za čustveno doživljanje drugega sta pomembni socialni spretnosti, s katerima vstopa človek v socialne situacije, se v njih lažje znajde in je posledično življenjsko uspešnejši. Človek se v procesu socializacije nauči, kako (na kakšen način) in koliko (kako intenzivno) je zaželeno čustva izražati.

Med kulturami obstajajo pomembne razlike v zaželenosti izražanja specifičnih čustev. Tako se npr. od moških v zahodnih kulturah pričakuje, da bodo izrazili svojo jezo, strah pa naj bi bili sposobni nadzorovati. Na Japonskem pa je nasprotno jeza tista, katere izražanje je nezaželeno. Pomembno je, da se naučimo čustva prepoznavati in jih primerno izražati, še posebej na način, s katerim gradimo boljše odnose z drugimi ljudmi.

Čustva izražamo neposredno ali posredno. Kažejo se tudi v obrazni in telesni mimiki ter z nekaterimi biološkimi znaki. Lahko jih zadržimo zase, ali pa jih pokažemo navzven. Kako bomo izrazili čustva, je povezano z okoliščinami, vplivom vzgoje, s tem, katero čustvo občutimo in še z mnogimi zunanjimi in notranjimi dejavniki, kot sta naše mišljenje in odnos do čustev.<sup>7</sup> Čeprav je pomembno, da prisluhnemo svojim čustvom, pa ni vedno primerno, da jih nemudoma izrazimo, zlasti, če so negativna. Morda ni pravi čas za to, morda je okolje neprimerno ali pa nas ljudje, v katerih družbi trenutno smo, ne bodo razumeli. Možno je, da so naša čustva pretirana, popačena ali zgolj neprimerna okoliščinam, v katerih se nahajamo.

Prepoznavanje čustev je kompleksen proces, ki vključuje znanje in način razmišljanja (ustvarjanje in preverjanje predpostavk, primerjava s preteklimi izkušnjami) o pomenu čustvenih izrazov. Pomembno je, da čustva sprejmemo in o njih razmišljamo. Pogosto so čustva povezana z našimi interpretacijami dogodkov, bolj kot s samimi dogodki. Čeprav mislimo, da se odzivamo na dogodke v življenju, se pravzaprav odzivamo na to, kako te dogodke razumemo ali jih presojava.

---

<sup>6</sup> Kompare, A. (2005), v: PSIHOLOGIJA : spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS, str. 171 – 174.

<sup>7</sup> BIDDULPH, S. (2003): Skrivnost srečnega otroštva. Ljubljana: Mladinska knjiga, str. 55.

Svoja čustva lahko izražamo na več načinov, čeprav se nam včasih zdi, da imamo samo dve možnosti – ali da direktno izrazimo čustvo ali pa ga zadržimo zase. Pri izražanju čustev moramo najprej pogledati, kakšne so naše možnosti, pomembno pa je razumeti tudi vpliv družine, ki je sooblikovala naš odnos do čustev, zmožnost prepoznavanja in izražanja čustev ter interpretiranja dogodkov.<sup>8</sup>

---

<sup>8</sup> BELŠAK, K., v: Dobro jutro, dostopno na: <http://www.posvet.org>, povzeto 24. 11. 2011.

## 2.3 ČUSTVO JEZE

Jeza je eno izmed osmih osnovnih človekovih čustev. Je popolnoma normalno in običajno, tudi zdravo osnovno čustvo. Je čustveno stanje, ki sega od blage razdraženosti do zelo močnega besa in sovraštva. To je občutek, ki ga izkusimo, kadar se dogodki okrog nas ne odvijajo tako, kot bi želeli (bodisi zaradi nas, bodisi zaradi drugih), kadar imamo občutek, da nas drugi ne spoštujejo in da jim ni mar, kako se počutimo, ali kadar smo postavljeni v stanje, v katerem ne želimo biti. Poleg strahu je jeza najpogostejše negativno čustvo, ki deluje zelo razdiralno in onesrečuje tistega, ki se jezi, kot tudi tiste, na katere stresa svojo jezo.

Teorij, ki poskušajo razložiti naravo jeze je veliko. Ena od razlag jeze je, da predstavlja našo vrojeno agresijo. Torej je instinktivna in značilna za človeško vrsto. Odrinjena v našo podzavest, se občasno pojavlja kot nasilje.<sup>9</sup> Naši predniki so se morali boriti za lasten obstoj, tako da je ob nevarnostih jeza postala njihov način preživetja. Čustva jeze so njihovo telo pripravila na napad, lov ali obrambo, strah pa jim je pomagal pobegniti v tveganih situacijah.

Čustva jeze so sestavljena in kompleksna. Pogosto se pomešajo z drugimi čustvi. Zato jih je potrebno prepoznati in ločiti od drugih čustvenih stanj. Najpogosteje se čustvom jeze pridružijo še strah, gnus in odpor, zadrega, občutek krivde, ljubosumje in zavist, žalost in depresija.

V pomoč razumevanju nastanka in izražanja čustev jeze so nam teoretične razlage kot so na primer *katartična* ali *praznitvena* teorija, katere osnovno izhodišče je, da nam jeza služi kot neka oblika praznitve ali ventiliranja močnih čustvenih stanj, med katera sodi tudi jeza. Druga razlaga jeze je *funkcionalna*, katere osnovno izhodišče je, da z izraženimi čustvi jeze dosežemo uresničitev svojih želja, idej, namenov in ciljev. Omenimo lahko še *socializacijsko teorijo*, po kateri imajo čustva jeze socializacijsko nalogo in so sestavni del medsebojnih odnosov v družbi.<sup>10</sup>

Po P. Kristančič lahko čustva jeze razvrstimo v:

- nekontrolirana čustva jeze
- razjarjenost
- bes

---

<sup>9</sup> MCMAHON, G. (2010): Adijo jeza! : priročnik za samopomoč, Radovljica: Didakta, str. 46.

<sup>10</sup> KRISTANČIČ, P. (2003): Socializacija agresije. Ljubljana: AA INserco, str. 11.



- divjanje
- nasilje

Jeza lahko povzročijo zunanji ali notranji dejavniki. Lahko smo na primer jezni na določeno osebo (npr. na prijatelja), na nek dogodek (na gnečo na cesti), lahko pa smo jezni zaradi lastnih skrbi ali določenih osebnih težav. Tudi spomini na določene dogodke iz preteklosti nam lahko vzbudijo občutke jeze.

Jeza kažemo v različni meri in na različne načine. Koliko in kako, je odvisno od našega značaja, okoliščin, ki so izzvale negativno čustvo, vzgoje in ne nazadnje družbenih pravil. Zaradi različnih meril, ki jezo obravnavajo kot nekaj neprimernega in sramotnega, je to čustvo pri mnogih povezano z občutki krivde, sramu in strahu.

Poleg strahu in ljubosumja je jeza tisto čustvo, ki nam lahko naredi veliko škode. Seveda je popolnoma normalno, da se vsak od časa do časa upravičeno počuti jeznega, a če vzrojimo za vsako malenkost in če svojih izbruhov jeze ne moremo obvladovati, postane jeza skriti sovražnik, ki prizadene tako človekovo duševno zdravje kot telesno počutje. Notranji pritisk, ki ga občutimo kot izraz naše jeze, nas pusti telesno opustošene ter pogosto z občutkom sramu in krivde. Jeza prizadene tako nas, ki se jezimo, kot tistega oziroma tiste, na katere je usmerjena. Po tako imenovanem napadu jeze smo nesrečni in nemočni, saj se ponavadi zavedamo, da smo pretiravali in da bi pogovor oziroma položaj lahko izpeljali drugače, toda kaj, ko se naslednjič odzovemo na enak način – spet z jezo, kar lahko vodi v začaran krog,

## **2.4 IZRAŽANJE JEZE**

Znati izraziti jezo pomeni, naučiti se, kako jo izraziti in preoblikovati. To pomeni izraziti čustva jeze na pravem mestu, ob določenem času in v odnosu do določenih oseb.

Obstajata dve pomembni smeri v razlagi uravnavanja jeze: ena je, da naj človek jezo izrazi, druga, da naj čustva jeze potlači. Zagovorniki katarze trdijo, da je tlačenje jeze strup za človeško telo in psiho.

Čustva jeze lahko izrazimo z besedami, glasom, telesom, dotikom in dejanji. Vendar pa jih pogosto izražamo preoblikovano. Nekatere oblike so bolj odprte kot na primer: *Razdražen*

*sem*, druge, za katere pogosto ne mislimo, da so izražanje čustev jeze, pa so: *Sit sem tega*, *Vznemirjen sem*, *Utrujen sem od tega*. V teh primerih gre za zanikanje jeze.<sup>11</sup>

Prirojen, naraven način izražanja jeze je, da se odzovemo agresivno. Jeza namreč predstavlja naravni prilagoditveni odziv na grožnjo. Pogosto je vzrok za intenzivna, agresivna čustva in vedenje, saj nam le-to omogoča, da se borimo in branimo, ko smo napadeni. Tako je določena količina jeze pravzaprav popolnoma naravna, če ne že nujna.

Za soočanje z občutki jeze uporabljamo številne zavestne in nezavedne procese. Tri osnovne in najpogostejše metode so: *izražanje*, *zatiranje* in *pomiritev*. Izražanje jeze na prilagojen (ne agresiven) način predstavlja najbolj zdrav način izražanja jeze. Da lahko to osvojimo, moramo najprej spoznati svoje potrebe, nato pa se naučiti, kako jih lahko zadovoljimo tako, da pri tem drugih ne prizadenemo.

Jezo izražamo bodisi dejavno oziroma agresivno bodisi pasivno. Pri prvem načinu gre za grožnje, zmerjanje, fizično nasilje in ustrahovanje, pri drugem pa za bolj prikrite in preišljene izraze, kot so kritične opazke, opravljanje, provociranje, čustveno izsiljevanje, vpletanje tretjih oseb v situacijo in podobno.

Jezo spremljajo tudi spremembe v mišljenju, saj se nam zamegli sposobnost treznega razmisleka in presoje ter le z muko zavestno nadzorujemo svoje vedenje. Številne študije so pokazale, da se jezni ljudje slabše osredotočajo, težje pretehtavajo argumente in prej nasedejo lažem, čeprav so po drugi strani bolj nezaupljivi. Poleg tega podcenjujejo nevarnost in precenjujejo svoje sposobnosti, zaradi česar se spuščajo v bolj tvegana početja kot sicer.

Jeza se najpogosteje izraža v naslednjih oblikah:<sup>12</sup>:

- Razdraženost

Razdraženost je navadno povezana z dogodkom in je bolj prehodne narave ter nima tako močnega vpliva na človekovo počutje in počutje drugih. Besede, ki jih pogosto povezujemo z razdražljivostjo so: slaba volja, nepotrpežljivost, zbadljivost, občutljivost.

- Frustracija

---

<sup>11</sup> KRISTANČIČ, P. (2003): Socializacija agresije. Ljubljana: AA INserco, str. 12.

<sup>12</sup> MCMAHON, G. (2010): Adijo jeza! : priročnik za samopomoč, Radovljica: Didakta, str. 38, 39.

Frustracija se pojavi, kadar čutimo, da smo nekako onemogočeni. Nima bistvenega vpliva na človekovo dobro počutje ali počutje drugih, vendar je lahko prvi korak do jeze, če ti občutki naraščajo.

- Bes

O besu govorimo, ko jeza postane neobvladljiva. Pogosto je z njim povezano tudi nasilje.

Čustva jeze se lahko izražajo v bolj socializirani obliki skozi sarkazem in zbadljiv humor.<sup>13</sup>

Jezo lahko tudi zavestno zatremo in jo nato preobrazimo ali preusmerimo. To se zgodi, ko čustvo jeze zadržimo, prenehamo o njem razmišljati in se osredotočimo na kaj pozitivnega. Cilj je torej jezo preusmeriti v bolj konstruktivno obnašanje. Toda tovrstna metoda obvladovanja jeze skriva v sebi nevarno past: ker si ne dovolimo izražanja naših čustev, se lahko jeza obrne navznoter – v nas same, kar se ponavadi kaže v obliki velike napetosti, visokega krvnega tlaka pa tudi depresije. Neizražena jeza lahko povzroči tudi patološko izražanje jeze, kot je na primer pasivno-agresivno obnašanje (namesto da se z določeno osebo soočimo iz oči v oči, raje uporabimo šikaniranje in posredno »maščevanje«) ali pa nastanek cinične in sovražno nastrojene osebnosti. Ljudje, ki neprestano koga ponižujejo, imajo k vsemu ali vsakomur kaj pripomniti ter so znani po svojih ciničnih opazkah, se niso naučili konstruktivno izraziti svoje jeze. Znanstveno je dokazano, da postane jeza uničevalna za naše zdravje in odnose, še posebno, ko je takoj ne prepoznamo in izrazimo, ampak jo zatremo. Z zatiranjem se poveča možnost, da agresivno reagiramo v neprimernem trenutku in še posebno z osebo, ki ni vzrok naše jeze ali, ki jo zaznamo kot šibkejšo od nas.

## 2.5 OTROCI IN IZRAŽANJE JEZE

Otroci doživljajo svet zelo preprosto, saj v tem, kar opažajo okrog sebe, niso zmožni zaznati skritih pomenov. Zaradi tega so čustva majhnih otrok nekako »pomešana« in nediferencirana. Otroci izražajo čustva pogosteje kot odrasli. Njihova čustva so tudi zelo močna, izražajo pa jih s polno intenziteto. So nestalna, kar pomeni, da se nenehno spreminjajo.

Otrokova čustva se po kakovosti razlikujejo od čustev odraslih. So kratkotrajna, trajajo pa le nekaj minut in izginejo, otroci pa nanje pozabijo, dokler se ne pojavijo nova, medtem, ko za odrasle to ne velja. Pod vplivom vzgoje otrokova čustva pridobivajo na trajnosti in se

---

<sup>13</sup> KRISTANČIČ, P. (2003): Socializacija agresije. Ljubljana: AA Inserco, str. 12.

spreminjajo v dolgotrajnejša čustvena stanja.<sup>14</sup> Tako se na primer zadržana jeza spreminja v jezljivost in kujavost, zatrt strah pa v boječnost in vznemirjenost.

Raziskave kažejo, da gre razvoj čustev v smeri od vzburjenja, ki je lahko že pri novorojenčku pozitivno ali negativno, k vse bolj diferenciranim čustvom. Najprej se razvijejo osnovna čustva (veselje, žalost, presenečenje, strah, jeza), kasneje pa sestavljena čustva (sram, krivda, ljubezen, ljubosumje).

V prvem letu otrokovega življenja so čustva osnova za vzpostavljanje in razvijanje odnosa med otrokom in starši. Otrok z izražanjem čustev sporoča staršem svoje potrebe, zahteve, in s tem vpliva na njihovo vedenje, hkrati pa se tudi sam odziva na čustvene izraze drugih oseb.

Zmožnost čustvovanja je prirojena, toda posamezna čustva se razvijajo postopoma v stiku z okoljem. Otrok se z izkušnjami uči medsebojno povezovati različne komponente čustev, tj. prirojene reakcije in izraze povezuje s specifičnim doživljanjem in z določenimi zunanjimi dražljaji. Posledica ustreznega čustvenega razvoja je čustvena zrelost.<sup>15</sup>

Človek se rodi kot posameznik, osredotočen na zadovoljitev svojih osebnih potreb. Novorojenček želi takoj zadovoljiti svoje potrebe, svoje nezadovoljstvo pa nam sporoča z jokom. Ponavadi je mati tista, ki zadovolji njegove potrebe. Ko dojenček odrašča, odrasli začnejo postavljati pred njega določene zahteve, kar pri otroku sproži frustracije. Posledica frustracij je porajanje čustev jeze, ki jih otrok pogosto ne zna izraziti, zato se ta čustva začnejo kopičiti. Kmalu začne spoznavati, da se nakopičena jeza in odpor ne smeta izražati odkrito. Nenehne frustracije med posameznikovim odraščanjem se nadaljujejo tudi v poznejšem razvoju. V mladostništvu se čustva jeze porajajo zaradi njihove težnje po kompetentnosti. Mladostniki imajo občutek, da so središče sveta, in si želijo, da tako tudi ostane. Zavedi se, da nimajo tistega, kar imajo drugi, sproža čustva zavisti in odpora.

Nekateri psihologi trdijo, da so znamenja jeze razvidna na obrazu in v glasu otroka že pri 5 do 6 mesecih starosti. Določeni otroci se razjezijo in to jasno pokažejo, določeni pa so zaripli v obraz vendar svojo jezo požrejo in jočejo. Naloga staršev je, da otroke že v zgodnjih letih naučijo izražati čustva z besedami in jih pokazati, brez da bi se tega sramovali.

---

<sup>14</sup> ŽLEBNIK, L. (1969): Psihologija otroka in mladostnika. Ljubljana: DZS, str. 278.

<sup>15</sup> KOMPARE, A. (2005), v: Psihologija : spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS, str. 183 – 187.

Žlebnik v svojem delu *Psihologija otroka in mladostnika navaja*, da je jeza pri otroku v splošnem pogostejša kot strah. Strah in jeza sta si s starostjo nekako v obratnem sorazmerju: čim mlajši je otrok, tem več strahu doživlja in tem manj jeze, čim starejši je, pa tem manj strahu in tem več jeze. Jezo izraža že dojenček, tako da kriči, brca, otepa z nogami, zadržuje dih, grize. Ko postaja starejši, taki izrazi jeze upadejo.

Ob ustreznem čustvenem razvoju se oblikuje čustvena zrelost, ki zajema ustreznost, uravnavanje in raznolikost čustvovanja. Da bi pomagali otrokom konstruktivno obvladati čustva, pa morajo starši imeti določeno stopnjo čustvene inteligentnosti.<sup>16</sup>

Otroci navadno izražajo čustva jeze neposredno, z izbruhi besa, uničevanjem igrač in podobno. Bolj ko odraščajo, bolj se čustva jeze kažejo v manj odkritih oblikah. To spreminjanje aktivne jeze v pasivno obliko navadno zaznamo kot odpor. Odrasle osebe pogosto uporabljajo molk ali zavračanje komunikacije kot pasivno obliko izražanja jeze.<sup>17</sup> Upor mladega človeka poteka navadno v dveh smereh:

- proti avtoritetnim osebam, ki obravnavajo mladostnika kot otroka,
- proti pretiranemu zaščitništvu, ki ga sicer še vedno potrebuje.

Navadno si adolescenti želijo neodvisnosti, hkrati pa tudi zaščite s strani odraslih oseb. Stopnja intenzivnosti čustev jeze pri mladostnikih je tako odvisna od reakcij staršev in drugih odraslih oseb.

---

<sup>16</sup> Izraz čustvena inteligentnost sta leta 1997 skovala Mayer in Salovey. Opredelila sta jo kot »*priučeno zmožnost, da lahko spremljaš čustva in občutke sebe in drugih, da jih znaš med seboj ločevati in da te informacije uporabljaš pri usmerjanju mišljenja in dejanj.*«

<sup>17</sup> Ena od oblik izražanja čustev jeze pri šolskih otrocih je tudi zavračanje učenja oziroma učne težave. To je najbolj izrazito pri zavračanju branja zaradi notranje jeze, ki jo čuti otrok. Napake pri branju frustrirajo otroka – učenca in porajajo čustva jeze.

## 2.6 VPLIV JEZE NA ČLOVEKOV ORGANIZEM

Čustva nas ne le osrečujejo oziroma onesrečujejo, temveč lahko vplivajo tudi na zdravo in normalno delovanje človekovega telesa. Tako lahko neprepoznana čustva jeze vplivajo na delovanje različnih telesnih organov in povzročijo telesne bolezni.

Jeza je v običajni in naravni meri čisto zdravo in človeško čustvo, toda ko nam uide izpod nadzora in začne delovati uničevalno, običajno vodi v težave. Onemogoča nam, da bi bili srečni in zadovoljni, saj prizadene naše medsebojne odnose.

Evolucijsko gledano je jeza odziv na zaznano grožnjo iz okolja. Ko se počutimo ogrožene ali napadene, se izločita hormona adrenalin in noradrenalin, ki sprožita številne telesne spremembe. Krvni utrip in tlak se dvigneta, mišice se napnejo, manj dojemljivi smo za bolečino, preplavi nas val energije in vznemirjenja – telo je tako pripravljeno bodisi, da se sooči z nevarnostjo, bodisi, da pred njo pobegne. Navzven se to najprej pokaže z mimiko in telesno govorico, nato pa še z dejanji: s telesnim in besednim nasiljem.<sup>18</sup>

Obstaja kar lepo število težav, povezanih z jezo, kot so mišična napetost, pospešeno dihanje, povišan srčni utrip in tlak. Jeza je utrudljiva, saj telo trdo dela, ker proizvaja stresne hormone. G. McMahon v svojem delu *Adijo, jeza* navaja, da dolgoročna jeza povzroča tudi bolezni pljuč. Posamezniki, ki se ne morejo rešiti stalnega občutka sovražnosti in jeze, imajo celo veliko večjo možnost za bolezni srca ali celo raka. Tovrstna čustva naj bi namreč oslabila imunski sistem. Nekateri se zaradi tega soočajo z visokim krvnim tlakom, s težavami s spancem ali prebavo – morda celo z vsem naštetim. Posameznikova čustvena stanja, najpogosteje čustva jeze so lahko tudi pogosti povzročitelji glavobola, saj povzročajo napetost. Eden od delov telesa, na katerem se pogosto izraža potlačena jeza, je prebavni trakt, posamezniki lahko tako imajo težave pri požiranju hrane.<sup>19</sup> Lahko se pojavi tudi razjeda na želodcu, predvsem pri osebah, ki so pogosto jezne same nase. Ravno tako lahko potlačena jeza vpliva tudi na kožne spremembe, kot so srbečica ali kožni izpuščaji. Strokovnjaki ocenjujejo, da osebe, ki so večino časa jezne, umrejo v povprečju deset let prej kot osebe, ki znajo nadzirati jezo in stres.

---

<sup>18</sup> KOMPARE, A. (2005), v: Psihologija : spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS, str. 183 – 187.

<sup>19</sup> MCMAHON, G. (2010): Adijo jeza! : priročnik za samopomoč, Radovljica: Didakta, str. 38, 39.

Zatrta jeza lahko privede do občutka manjvrednosti in depresije. Razvijejo se psihosomatične motnje: bolečine v hrbtu, želodcu, bolezni kože. Ameriški raziskovalci, ki so opazovali 2000 odraslih oseb so ugotovili, da so osebe, ki se niso aktivno soočale z ljudmi, s katerimi so bile v konfliktu, imele v krvi povišano količino kortisola, stresnega hormona, s čimer so bile bolj izpostavljene nastanku zdravstvenih problemov.<sup>20</sup>

Če je človek pasiven, če svoje negativne občutke prepogosto potlači v sebi, če v sebi skriva sovražna čustva, česar rezultat je občasno tudi izpad besa, lahko resno škoduje svojemu zdravju. Potlačena čustva jeze pa ne vplivajo le na delovanje našega telesa, ampak vplivajo tudi na človekovo čustveno življenje. Do čustvenih motenj pride, če je jeza pogosta, intenzivna, traja dalj časa in ima negativne posledice v medosebnih odnosih. Kadar se čustva jeze obrnejo navznoter, lahko izzovejo različne čustvene motnje, najpogosteje najrazličnejše oblike depresij.

Čeprav jeza škoduje zdravju, strokovnjaki menijo, da jo lahko izkoristimo sebi v prid. To, da jezo izrazimo konstruktivno namesto destruktivno, ima lahko celo pozitivne učinke. Če na miren način pojasnite svoja jezna čustva, se lahko dokopljete do rešitve.<sup>21</sup>

## **2.7 STRATEGIJE ZA SPOPRIJEMANJE Z JEZO**

Da bi z jezo ustrezno ravnali, moramo razumeti njen potek. Jeza je posledica frustracije, zaznane grožnje ali prepričanja, da se nam bo zgodila krivica. Sproži jo lahko strah, utrujenost, zaskrbljenost, preobremenjenost z osebnimi problemi, lahko je reakcija na en ali na mnoge dogodke. Jeza se tako nabira v nas, pri tem, da je takoj in vedno ne kažemo navzven, pa nam pomagajo zavore – notranje (misli, moralna pravila) in zunanje (zavedanje posledic).

Jeza dolgoročno najučinkoviteje zatremo s samozavedanjem in samonadzorom, oba pa zahtevata veliko truda in časa, da ju razvijemo. *Samozavedanje* pomeni, da pravilno razbiramo svoja občutja in misli, *samonadzor* pa, da lahko premislimo, kaj bomo rekli in storili. Veliko ljudi izraža jezo, ne da bi se sploh zavedali, kaj šele, da bi jo nadzorovali.

---

<sup>20</sup> FERLETIČ, K.; dostopno na: <http://www.noviglas.eu/index.php?option=com>, povzeto 12. 1. 2012.

<sup>21</sup> *Obvladajte svojo jezo*, dostopno na: <http://www.njena.si/zdravje/nasveti/test-obvladajte-svojo-jezo.html>, povzeto 12. 1. 2012.

Svojo jezo lahko ukrotimo na vrsto različnih načinov, katerih osnova so prepoznavanje vzroka in iznajdba pravih metod, da jo na pravi način izrazimo in se z njo spopravimo. Najboljša rešitev pri kontroliranju in upravljanju jeze je, da odkrijemo, kaj jo povzroča. Na podlagi tega lahko razvijemo strategije, ki nam pomagajo nadzorovati sprožilce jeze do te mere, da jih lahko brez težav uravnavamo in nadzorujemo in nas ne vodijo do izbruhov jeze.<sup>22</sup>

### STRATEGIJA 1

Bodite pozorni na to, kaj vaša jeza sproži. Več dni zapored spremljajte dogajanje in najдите vzorec, ki navadno sproži vaša jezna čustva.

### STRATEGIJA 2

Vsakič, ko se razjezite poskušajte razčleniti čustvo, ki vas preveva in spremljajoče misli. To ima dve prednosti, saj vas bo samodejno nekoliko ohladilo, poleg tega pa vas bo postavilo v objektivnejšo vlogo opazovalca dogajanja in ne le vpletenega.

### STRATEGIJA 3

V težko obvladljivi situaciji naredite nasprotno, kar vam narekujejo čustva. Ne eksplodirajte.

### STRATEGIJA 4

Izogibajte se nenadnim izpadom besa. Tistemu, na katerega ste jezni, mirno pojasnite, kaj je narobe, počakajte na njegovo reakcijo, potem pa poskušajta skupaj priti do razumevanja in smiselne rešitve.

### STRATEGIJA 5

Poskusite razmišljati z empatijo in ugotoviti, kaj se podi po glavi vašega »nasprotnika« in kakšne so njegove pretekle izkušnje, ki bi lahko vplivale na njegovo trenutno čustveno stanje. Če se postavite v njegovo kožo, vas lahko želja po izpadu hitro mine.

### STRATEGIJA 6

Zapišite si na list papirja, kaj vas najpogosteje spravlja ob živce in kako se ob tem vedete: ali kričite, preklinjate, žalite, brcate, mečete reči, ste fizično agresivni do drugih ali do sebe. Če

---

<sup>22</sup> Lomljenje loparjev in metanje krožnikov (online), dostopno na: <http://www.ifeelpsychology.com>, povzeto 12. 11. 2011.



boste sestavili takšen seznam, boste prihodnjič v ključnem trenutku prepoznali znake prihajajočega napada besa. Če je možno, sprožilce jeze odstranite.

### STRATEGIJA 7

Poskušajte prepoznati globlje vzroke, ki morebiti stojijo za vašo jezljivostjo.

### STRATEGIJA 8

Vsakič, ko začutite, da boste izbruhnili, štejte do deset. Ko boste prešteli do deset, se bo vaša jeza toliko razkadila, da se vam več ne zdelo vredno izgubljati živcev.

### STRATEGIJA 9

Preden karkoli izustite, premislite, kaj boste rekli, in si po potrebi to zapišite. Izogibajte se obdolževanju in kritiziranju, ampak se mirno pogovarjajte, pri čemer se namesto na vzrok jeze osredotočajte na odpravljanje težav, ki so jo povzročile.

### STRATEGIJA 10

Ne bodite zamerljivi. Naučite se prepoznati razliko med tehtnimi razlogi za jezo in sitnobo. Preden izgubite živce, globoko vdihnite, in dobro premislite, ali je nastala situacija tehten razlog, da postanete jezni.

### STRATEGIJA 11

Če veste, kaj pri vas sproža jezo, je dobro, da se takim situacijam izogibate. Medtem se poskušajte naučiti, kako se soočiti s situacijo, brez, da bi postali jezni.

### STRATEGIJA 12

Če vas jezi neka oseba, se ji umaknite, čeprav le za nekaj minut. Če je fizičen umik v danem trenutku nemogoč, uporabite vizualizacijo in si predstavljajte, da ste v danem trenutku nekje drugje.

### STRATEGIJA 13

Priskrbite si boksarsko vrečo ali vzglavnik in začnite na vso moč udarjati ali pa vzemite lutko in jo po mili volji obsujete s kletvicami in udarci. Lahko se celo odpravite nekam na samo in kričite na ves glas. Doma si navijte glasno glasbo, v roke vzemite teniški lopar ali blazino in z njo tolcite po jogiju, ob tem pa kričite, kakor vam prija.

#### STRATEGIJA 14

Zelo koristna metoda obvladovanja jeze je tehnika sprostitve oziroma pomiritve. Tu gre lahko za meditacijo ali preprosto sposobnost, da se v stanju naraščajoče jeze znamo v mislih preseliti na kraj, ki nas pomirja.

#### STRATEGIJA 15

Ena od sprejemljivih oblik izražanja čustev jeze je tudi športno udejstvovanje. Pojdite v naravo in tecite, skačite na trampolinu, kolesarite, plavajte ...

#### STRATEGIJA 16

Uporabljajte humor, saj boste tako naredili položaj manj napet. Vendar ne bodite sarkastični, saj lahko tako zadevo le poslabšate.

#### STRATEGIJA 17

Naučite se pravilno dihati. Pravilno dihanje je najpreprostejši način ravnanja s čustvi intenzivne jeze.

#### STRATEGIJA 18

Naučite se odpuščati. To storite preprosto tako, da se potem, ko ste vso svojo jezo spravili na plano, pomirite, pozabite na dogodek, povzročitelju pa oprostite.

Najboljši, pa tudi najtežji način za izražanje jeze je umiriti se, si vzeti čas za premislek, poiskati pravi vzrok naših negativnih občutkov in trezno razčistiti z njimi, bodisi v glavi, bodisi z nekom drugim.

Jeze ne izražajte tako, da bi prizadeli sebe ali druge. Ko ste jezni in morate to izživeti, uporabljajte raje besede, kot so: *mislím, čutím, jezen sem* .... Izrazite jo takoj, ko jo lahko, in je ne zadržujte v sebi kot zamero. Pomembno je, da prepoznate občutke jeze ali besa takoj, ko se pojavijo, in če je le mogoče, reagirate takoj. Najslabše, kar lahko naredite je, da dogodek enostavno spregledate in se delate, kakor da se nič ni zgodilo, nato pa v sebi kuhate zamero.

Omeniti je treba, da tovrstne strategije niso vselej priročne, odprto sproščanje jeze pa tudi ne pomaga vsakomur. Nekateri strokovnjaki predlagajo, da ne izberemo nadomestnih tarč jeze, ampak kar nadomestne dejavnosti, ki nimajo nobene zveze s položajem, ki je jezo izzval, in

nas sproščajo. V roke vzemimo knjigo, pojdimo na sprehod ali poslušajmo glasbo. Včasih zadostuje že, da se odmaknemo za nekaj minut na samo in nekajkrat globoko vdihnemo. Omenjene dejavnosti ne bodo sprostile jeze, a nas bodo ohladile in pripravile na to, da jo bomo znali izraziti na primernejši način.

### 3. EMPIRIČNI DEL

#### 3.1 INTERVJU Z MIROSLAVOM BERIČEM, dr. med. spec. psih. pedospih.

<b>1. Kako pogosto se pri svojem delu srečujete z »jeznimi najstniki«?</b>	Lahko bi rekli, da so skoraj vsi najstniki bolj kot ne jezni. Le, da eni to svojo jezo znajo bolj, drugi manj primerno izražati. Torej zelo pogosto.
<b>2. Kaj največkrat povzroča čustva jeze pri najstnikih?</b>	Občutek nemoči je pravzaprav osnova pojava jeze.
<b>3. Kako svojo jezo najpogosteje izražajo?</b>	Najpogosteje, tako kot je potrebno, z besedo, večkrat pa tudi neadekvatno. Torej s fizično silo ali z verbalno agresijo.
<b>4. Kaj jim svetujete, oziroma kako jim pomagata?</b>	S pogovorom ali zdravili.
<b>5. Ali ste pri tem uspešni?</b>	Kakor kdaj. To ne moremo reči v številkah.
<b>6. Kateri je po vašem mnenju najboljši način izražanja jeze?</b>	Pogovor, beseda ali pa skozi športne ali telesne aktivnosti.
<b>7. Ali jeza vpliva na zdravje, in če, kako?</b>	Seveda vpliva na zdravje, ker sproža hormonalne procese, procese na krvožilnem sistemu in tudi nevrološke. Še predvsem jeza, ki je neadekvatna v obliki stresa.
<b>8. Ali pri otrocih lahko preprečimo razvoj jeznih čustev, in če, kako?</b>	Ne moremo preprečiti razvoja jeznih čustev, lahko pa otrokom skozi vzgojo pomagamo ta neprijetna čustva premagati na bolj adekvaten način. Predvsem z lastnim primerom v primarnem oziroma družinskem okolju.
<b>10. Ali se jezo lahko naučimo nadzorovati, in ali je to smiselno?</b>	Seveda to je cilj, namen, jezo nadzorovati. To je edini smiselni način premagovanja jeze. Torej zavedati se jeze in jo imeti pod nadzorom.

## 3.2 OPAZOVANJE VRSTNIKOV

### **SITUACIJA 1: namerno uničenje izdelka, za katerega se je zelo potrudil**

BESEDE: »Pa kak si lahko!« Sovražim te!, žaljive besede

TELESNA SPOROČILA: kriljenje z rokami

DOTIKI: brez dotikov

GLASOVNA SPOROČILA: povzdignjen glas

FIZIOLOŠKI ZNAKI: rdečica

### **SITUACIJA 2: zbadanje z žaljivkami**

BESEDE: brez komuniciranja

TELESNA SPOROČILA: brez

DOTIKI: grabljenje za zapestja, ramena

GLASOVNA SPOROČILA: brez

FIZIOLOŠKI ZNAKI: močna rdečica, izstopajoča žila na čelu (povišan pulz)

DEJANJA: brcanje, udarci

### **SITUACIJA 3: norčevanje iz članov družine**

BESEDE: brez komuniciranja

TELESNA SPOROČILA: brez

DOTIKI: brez dotikov

GLASOVNA SPOROČILA: sopihanje

FIZIOLOŠKI ZNAKI: bledica, tresenje telesa, hitrejše dihanje

### **SITUACIJA 4: zbadanje z žaljivkami**

BESEDE: »Pa kaj govoriš!«, vračanje žaljivih opazk

TELESNA SPOROČILA: brez

DOTIKI: odrivanje sogovorca

GLASOVNA SPOROČILA: povzdignjen glas

FIZIOLOŠKI ZNAKI: rdečica

DEJANJA: brcanje, udarci

**SITUACIJA 5: konflikt zaradi pisanja žaljivih stvari na Facebook-u**

BESEDE: po večini žaljive

TELESNA SPOROČILA: kriljenje z rokami

DOTIKI: brez dotikov

GLASOVNA SPOROČILA: povzdignjen glas

FIZIOLOŠKI ZNAKI: rdečica

DEJANJA: po izreku besed odide, ne da bi poslušal pojasnilo sogovorca. Ne pomiri se in zavrača pogovor več dni

**SITUACIJA 6: uničevanje osebne lastnine**

BESEDE: brez komuniciranja

TELESNA SPOROČILA: brez

DOTIKI: brez dotikov

GLASOVNA SPOROČILA: brez

FIZIOLOŠKI ZNAKI: rdečica

DEJANJA: je na robu jeze, vendar jo potlači, kasneje nama zaupa, da je precej jezen

### 3.3 IZVAJANJE DEJAVNOSTI V OKVIRU RAZREDNIH UR

Aktivnosti, ki jih navajava sva izvajala v času razrednih ur v mesecu januarju 2012. Prirejene so za otroke od 3. do 9. razreda, potekajo pa lahko v učilnici, kabinetu, ali na drugih mestih, kjer je možno skupinsko delo.<sup>23</sup>

#### **AKTIVNOST 1 – TOK JEZE (Strategije za omilitev jeze)**

S pomočjo te aktivnosti lahko otroke naučimo, da razumejo potek jeze od samega dogodka do čustva, ki ga le-ta sproži. Učenci vadijo nadomeščanje jeznih misli z zmernimi, ki jezo omilijo. Aktivnost sva izvedla v 8. razredih.

#### **POSTOPEK:**

1. Učencem sva povedala, da jim bo ta aktivnost odkrila, kako lahko premagajo jezo. Jeze namreč ne povzročijo sami dogodki in situacije, temveč naše misli o njih. Takrat, ko se zavemo svojih misli o dogodkih in situacijah, jih lahko omilimo in tako zmanjšamo svojo jezo.
2. Na tablo sva narisala štiri stolpce in jih naslovila: *Dogodek*, *Misel*, *Čustvo* in *Nadomestna misel*. V stolpcu z naslovom *Dogodek* sva napisala primer: »Mama mi ne dovoli, da grem v petek zvečer s prijatelji v kino.« Drugi stolpec sva izpustila. Učenci so morali povedati, kakšna čustva v njih sproži materina prepoved. Navedli so naslednje odgovore: jezo, bes, razjarjenost, nemoč, žalost. Njihove odgovore sva zapisala v stolpec *Čustva*. Nato sva se vrnila v stolpec z naslovom *Misli* in učence vprašala, kakšne misli se jim ob materini prepovedi porajajo. Učenci so navajali, da mama ne ve, kako zelo si tega želijo, da jim nikoli ne dovoli, da bi se zabavali, da starši vsem ostalim prijateljem vedno dovolijo, da gredo ven.
3. Zatem sva učencem pojasnila, da se čustva razvijejo zaradi naših misli. Sam dogodek še ne sproži našega čustvovanja. Pokazala sva jim stavke v drugem stolpcu in poudarila, da lahko naše misli sprožijo občutek jeze. Pojasnila sva jim, da nas nobena situacija, dogodek ali oseba ne prisili v občutenje nekega čustva, temveč ga izberemo sami zaradi naših misli, pa čeprav se tega morda ne zavedamo.
4. V naslednjem koraku sva učencem povedala, da bi drugačna misel v drugem stolpcu lahko spremenila naša čustva. Učencem sva pomagala oblikovati nove misli, kot so

---

<sup>23</sup> Aktivnosti, ki jih navajava so povzete po: POMOČ otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo (2000). Ljubljana: EDUCA, str. 54-65 in MUSEK Lešnik, K. (2010): Vedenje takšno in drugačno. Ljubljana: IPSOS.

npr. *Mama misli, da me bo s tem zavarovala, Saj bo še veliko priložnosti, Zvečer pridejo na obisk stari starši in mama želi, da sem doma ...* Vse te misli sva zapisala v zadnji stolpec z naslovom *Nadomestne misli* in poudarila, da milejše misli oslabijo občutek jeze.

5. Za konec sva učencem razdelila liste in jih prosila, da jih po dolžini prepognejo, tako, da dobijo dva stolpca. Na vrh levega stolpca so morali napisati *Dogodek*, na vrh desnega pa *Misli*. Nato so list obrnili in na drugi strani papirja naredili še dva stolpca ter ju naslovili *Čustva* in *Nadomestne misli*. V prvem stolpcu so navedli resnične ali izmišljene situacije ali dogodke, ki so jih zelo razjezili, ali bi jih lahko zelo razjezili, v drugi stolpec pa so napisali, kaj so si ob teh dogodkih mislili, oziroma, kaj bi si ob njih lahko mislili. Na drugo stran so morali napisati čustvo, ki te misli spremlja. Na koncu pa so poiskali nadomestne, milejše misli in z njimi poskušali omiliti čustvo jeze.
6. Nekaj prostovoljcev sva prosila, da predstavijo svoje izdelke. Navajava nekaj primerov:

*DOGODEK: Oče mi noče kupiti novega telefona*

*MISLI: Starši ne razumejo kakšen je nov svet. Potrebno je vsake pol leta imeti nov telefon, drugače je že zastarel. Vsi imajo modernejše telefone kot jaz. Izločili me bodo iz družbe.*

*ČUSTVA: jeza, žalost*

*NADOMESTNA MISEL: Starši ne zaslužijo dovolj, da mi bi lahko kupili vsake pol leta nov telefon.*

*DOGODEK: Starši mi ne pustijo na zabavo zvečer*

*MISLI: Nikoli mi nič ne dovolijo. Nočejo, da bi se zabavala. Načrtno hočejo, da ne bi imela lepih spominov na najstniška leta*

*ČUSTVA: jeza, razjarjenost*

*NADOMESTNE MISLI: Tam bo veliko vinjenih ljudi, zato jih skrbi moja varnost. Starši niso preveč navdušeni, da je zabava ponoči, saj nikoli ne veš kdo hodi naokrog v temi.*



## **AKTIVNOST 2 – NAHRBTNIK ZA JEZO**

S pomočjo te aktivnosti sva učence usmerjala k razmišljanju o vzrokih za njihovo jezo ter k prepoznavanju stvari in situacij, ki v njih vzbujajo jezo. Učila sva jih strategij za sprejemljivo in konstruktivno izražanje jeze.

### **POSTOPEK:**

Učencem sva razdelila delovni list, ob katerem so razmišljali o stvareh, ki bi jih spravili v »nahrbtnik za jezo«. Učenci so razmišljali o stvareh, ki jim vzbujajo jezo in bi se jih radi »znebili«. To aktivnost sva izvedla v 6. razredih.

Učencem sva dala navodilo, da si predstavljajo, da lahko vse stvari, ki jih jezijo spravijo v nahrbtnik. Prosila sva jih, da na list zapišejo tiste stvari, ki bi jih najprej spravili v nahrbtnik za jezo.

Za konec sva jim povedala, da lahko sedaj nahrbtnik dobro zavežejo in ga vržejo v smetnjak za jezo.

Navaja nekaj primerov, ki so jih učenci največkrat zapisali:

**JEZI ME:** kadar me nekdo zbada z žaljivkami, kadar me ogovarjajo, kadar mi računalnik ne dela, kadar mi starši nočejo kupiti stvari, ki si jo zelo želim, kadar se nekdo laže, kadar poskušam nekaj narediti in mi ne uspe.

## **AKTIVNOST 3 – PISMO OLAJŠANJA**

S to aktivnostjo, ki sva jo izvedla v 9. razredih, sva učencem želela pokazati, da se lahko s svojo jezo spoprimejo tudi s pisanjem pisma nekomu, ki jih je nekoč močno razjezil. Vsem učencem sva dala list papirja in od njih zahtevala, da napišejo pismo osebi, na katero so jezni. Pojasnila sva, da jim bo pisanje pisma razjasnilo čustva in misli ter jim pomagalo pri zmanjševanju jeze in stresa, tudi, če pisma ne bodo odposlali.

## POSTOPEK:

1. Aktivnost sva pričela s trditvijo, da se tudi družinski člani in prijatelji med seboj včasih sprejo. Ko se to zgodi, so vsi jezni in pogosto se mora nekdo prvi opravičiti, da se čustva pomirijo.
2. Učencem sva povedala, da se bodo naučili napisati pismo, ki jim bo pomagalo izraziti čustva, misli in želje. V pismu ne bo nihče užaljen ali ponižan. Pojasnila sva, da bodo lahko to pismo uporabili kot vzorec v situacijah, ko bodo v konfliktu z nekom in bodo njihova čustva premočna, da bi situacijo razrešili s pogovorom.
3. Razdelila sva liste papirja in na tablo napisala naslov ter navedla nekaj iztočnic.

### *PISMO OLAJŠANJA*

*Dragi .....*

*Zelo sem jezen, ker .....*

*Ker se je to zgodilo, sem mislil/-a, da .....*

*Žal mi je .....*

*Hotel sem le .....*

*Cenim .....*

*Hvala za .....*

*Pozdrav, .....*

Učence sva prosila, da se spomnijo trenutka, ko so bili tako jezni, da se z nikomer niso mogli niti pogovoriti. V primeru, da se takšnega dogodka ne spomnijo, si lahko možen konfliktni dogodek izmislijo.

4. Skozi posamezne dele pisma sva učence vodila. Najprej sva od njih zahtevala, da opišejo vzrok za svojo jezo ter opišejo svoja prejšnja čustva in občutke, še preden so začutili jezo. V drugem odstavku so zapisali svoje misli v situaciji, ki je privedla do jeze. V tretjem odstavku so razložili, zakaj jim je resnično žal. Podati so morali le pojasnilo, zakaj nek dogodek obžalujejo, in ne opravičilo. V šestem odstavku so

izrazili svoje želje in pričakovanja, v zadnjih dveh pa osebi, ko so ji pismo namenili izrazili priznanje.

5. Na koncu sva učencem pojasnila, da lahko svoja pisma uporabijo kot vzorec, ki jim lahko koristi tudi v resničnih situacijah kot pomoč pri reševanju konfliktov.

#### **AKTIVNOST 4 – STRATEGIJE ZA NADZOROVANJE JEZE**

To aktivnost, s pomočjo katere sva učence učila strategij za nadzorovanje jeze, sva izvedla v 7. razredih.

##### **POSTOPEK:**

1. Z učenci sva se najprej pogovorila o tem, kaj se zgodi, če ljudje izbruhnejo in se zaradi jeze ne morejo nadzorovati. Prosila sva jih, da navedejo kakšen primer in povedo, kaj vse se lahko zgodi, če človek izgubi kontrolo nad seboj.
2. Pojasnila sva, da učinkovite rešitve konfliktov in problemov pogosto zahtevajo komunikacijo, pogajanja in dolgotrajna prizadevanja. Namesto besnenja in sproščanja jeze z razbijanjem ali z drugimi nekonstruktivnimi vedenji, je bolje uporabiti strategije za nadzorovanje jeze, z njimi omiliti situacijo, in se toliko pomiriti, da smo sposobni poiskati pozitivno rešitev za problem, ki nas teži.
3. Na tablo sva napisala naslov *Strategije za nadzorovanje jeze*, od učencev pa zahtevala, da z metodo nevihte možganov navedejo, kako pridobiti moč, da se lahko v trenutku, ko čutimo, da nas premaguje jeza, spet nadziramo. Njihove ideje sva zapisala na tablo. Navajava nekaj primerov:
4. Idejam učencev sva dodala tudi naslednje nasvete:
  - Poskusite pozabiti na situacijo in desetkrat globoko vdihnite.
  - Pojdite skakat na trampolin ali na veliko blazino.
  - Udarite blazino, žimnico ali vrečo za boks.
  - Prisluhnite mirni glasbi.
  - Pogovorite se z odraslo osebo, ki ji zaupate.
  - Pojdite na sprehod in opazujte naravo.
  - Pojdite spat.

5. Ko so učenci zaključili z nevihto možganov, smo skupaj ponovili vse zapisane misli in se pogovorili o prednostih in slabostih navedenih strategij.

### 3.4 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Anketni vprašalnik je izpolnilo 91 učencev 8. in 9. razreda OŠ Ljudski vrt Ptuj, od tega 47 fantov in 44 deklet ter 56 dijakov 4. letnika Gimnazije Ptuj, od tega 24 fantov in 32 deklet. Z anketnim vprašalnikom sva želela ugotoviti, kako pogosto je čustvo jeze prisotno v vsakdanjiku najinih vrstnikov in kaj ga največkrat sproža, kako mladostniki svojo jezo izražajo, kako intenzivno čustveno reagirajo v različnih situacijah in, ali se s svojo jezo znajo spoprijeti na sprejemljiv način.

#### 3.4.1 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA – OSNOVNA ŠOLA

##### 1. Kako pogosto si jezen/-a?

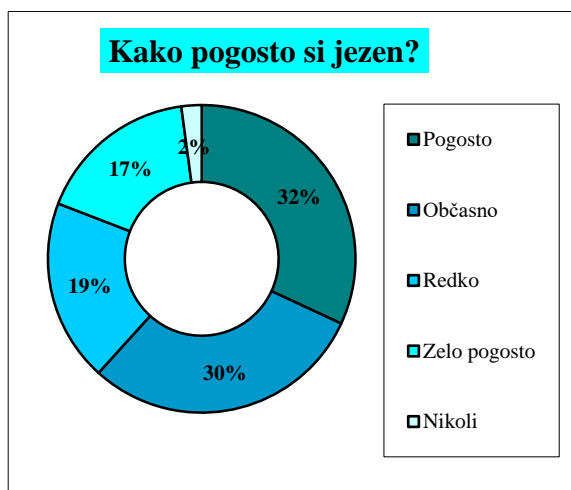
*Preglednica 1*

	Število učencev	% učencev
Pogosto	15	32
Občasno	14	30
Redko	9	19
Zelo pogosto	8	17
Nikoli	1	2
Skupaj	47	100

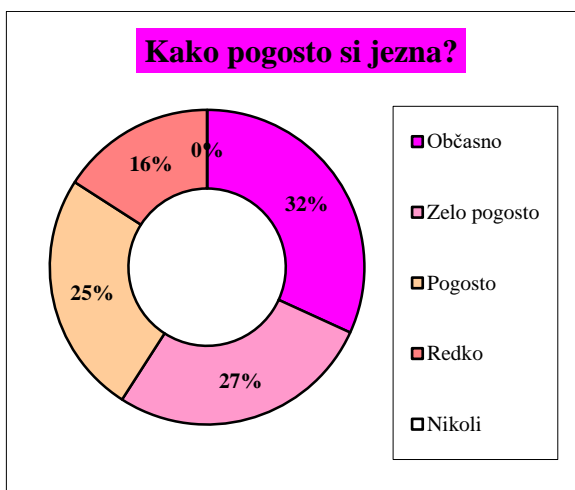
*Preglednica 2*

	Število učenk	% učenk
Občasno	14	32
Zelo pogosto	12	27
Pogosto	11	25
Redko	7	16
Nikoli	0	0
Skupaj	44	100

Grafikon 1



Grafikon 2



Iz Preglednice 1 in Grafikona 1 je razvidno, da je skoraj tretjina 14-letnikov (32 %) pogosto jeznih, prav tako jih je skoraj enak odstotek (30 %) jeznih občasno. Sledijo učenci, ki so redko (19 %) in zelo pogosto (17 %) jezni. Le 2 % učencev se nikoli ne jezi.

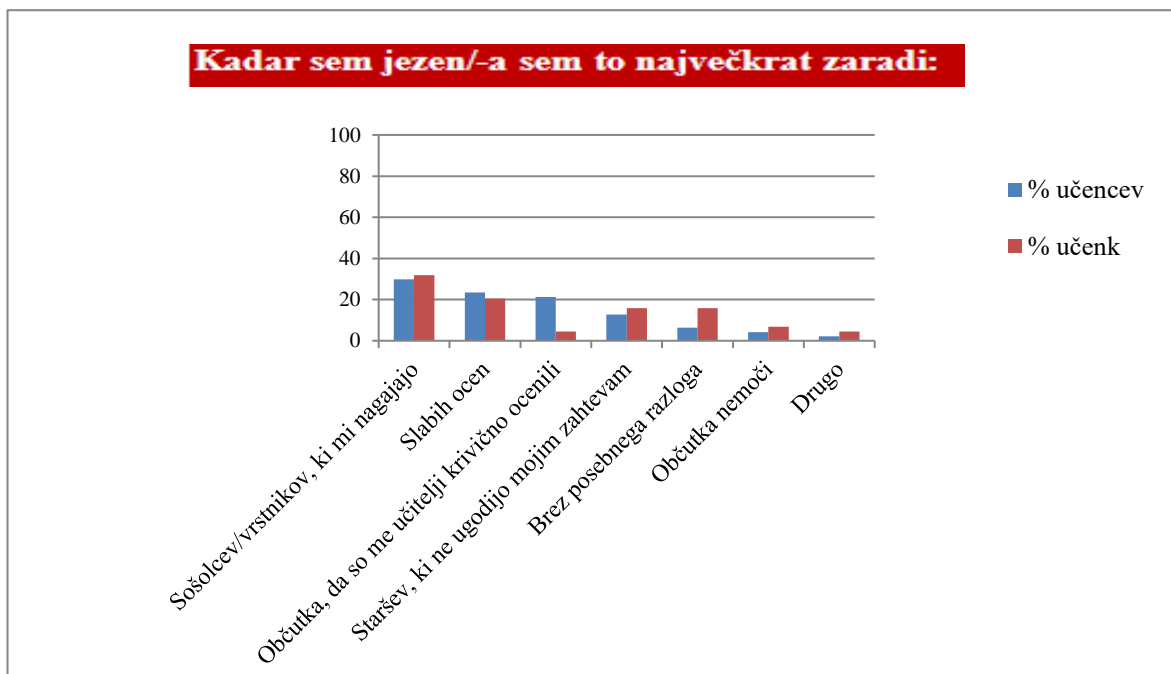
Podatki v Preglednici 2 in Grafikonu 2 prikazujejo pogostost jeze osnovnošolskih deklet, ki obiskujejo osmi in deveti razred. Tretjina (32 %) je jeznih le občasno, 27 % je učenk, ki so jezne zelo pogosto, četrtnina (25 %) pa pogosto. Učenk, ki niso nikoli jezne, ni.

## 2. Kadar sem jezen/-a sem to največkrat zaradi:

Preglednica 3

	Število učencev	% učencev	Število učenk	% učenk
Sošolcev/vrstnikov, ki mi nagajajo	14	30	14	32
Slabih ocen	11	23	9	20
Občutka, da so me učitelji krivično ocenili	10	21	2	5
Staršev, ki ne ugodijo mojim zahtevam	6	13	7	16
Brez posebnega razloga	3	6	7	16
Občutka nemoči	2	4	3	7
Drugo	1	2	2	5
Skupaj	47	100	44	100

### Grafikon3



Osnovnošolci in osnovnošolke se najpogosteje jezijo zaradi sošolcev oziroma vrstnikov, ki jim nagajajo. Tako je zaradi tega največkrat jeznih 30 % fantov in 32 % deklet.

Zaradi slabih ocen je največkrat jeznih 23 % fantov in 20 % deklet.

21 % učencev se najpogosteje jezi zaradi občutka, da so jih učitelji krivično ocenili. Iz istega razloga se presenetljivo jezi le 5 % deklet.

Oboji (13 % fantov in 16 % deklet) so na četrto mesto kot najpogostejši vzrok jeze postavili starše, ki ne ugodijo njihovim zahtevam.

Iz odgovorov je razvidno, da so tako učenci kot učenke le redko jezni zaradi občutka nemoči. Takšnih je le 4 % fantov in 7 % deklet. Nekaj osnovnošolcev (6 % fantov in 16 % deklet) pa je tudi takšnih, ki so velikokrat jezni kar tako, brez posebnega razloga.

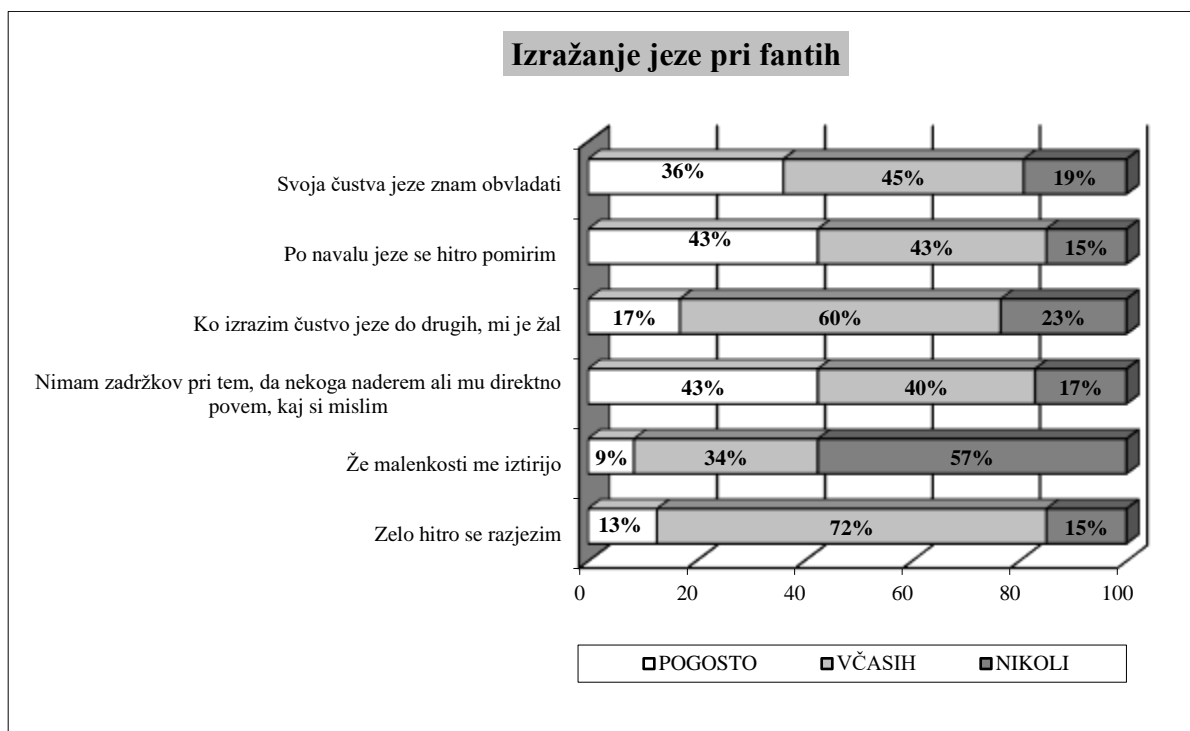
### 3. Izražanje jeze

#### Preglednica 4

#### Izražanje jeze pri fantih

	POGOSTO		VČASIH		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Zelo hitro se razjezim	6	13	34	72	7	15
Že malenkosti me iztirijo	4	9	16	34	27	57
Nimam zadržkov pri tem, da nekoga naderem ali mu direktno povem, kaj si mislim	20	43	19	40	8	17
Ko izrazim čustvo jeze do drugih, mi je žal	8	17	28	60	11	23
Po navalu jeze se hitro pomirim	20	43	20	43	7	15
Svoja čustva jeze znam obvladati	17	36	21	45	9	19

#### Grafikon 4





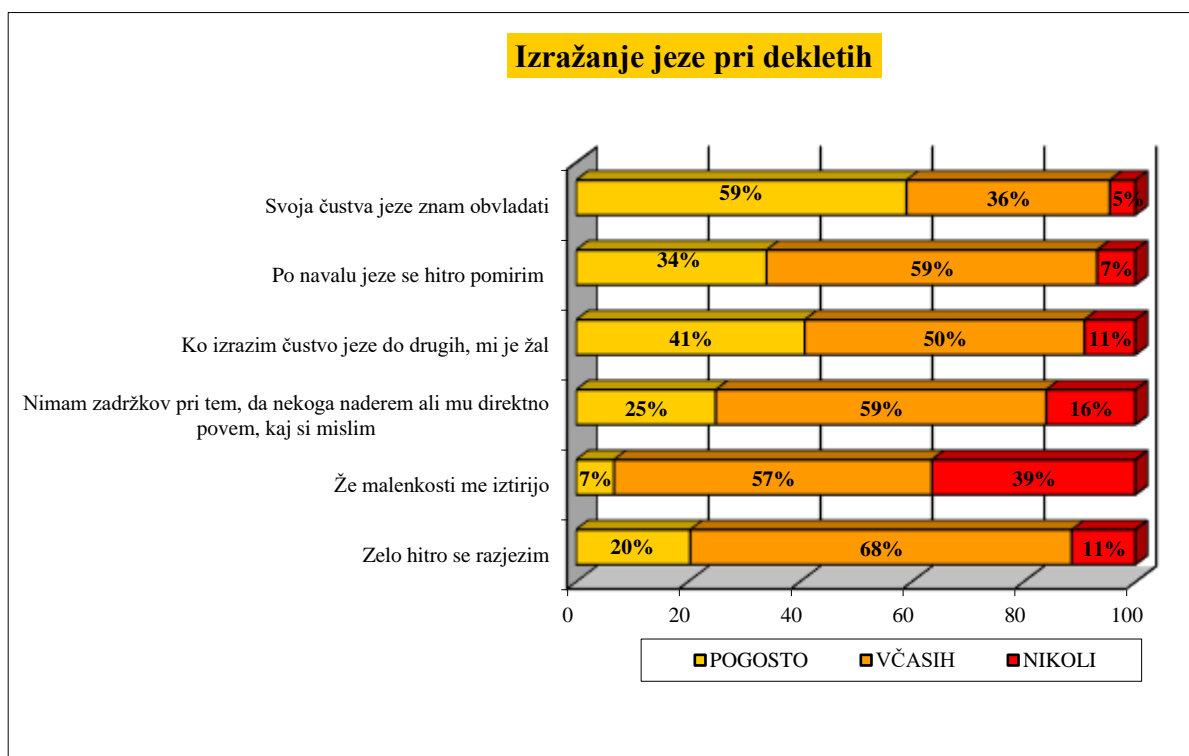
### 3. Izražanje jeze

Preglednica 5

#### Izražanje jeze pri dekletih

	POGOSTO		VČASIH		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Zelo hitro se razjezim	9	20	30	68	5	11
Že malenkosti me iztirijo	3	7	25	57	17	39
Nimam zadržkov pri tem, da nekoga naderem ali mu direktno povem, kaj si mislim	11	25	26	59	7	16
Ko izrazim čustvo jeze do drugih, mi je žal	18	41	22	50	5	11
Po navalu jeze se hitro pomirim	15	34	26	59	3	7
Svoja čustva jeze znam obvladati	26	59	16	36	2	5

Grafikon 5



Na vprašanje, če znajo obvladati svoja čustva jeze, je 36 % fantov in 59 % deklet odgovorilo, da pogosto. Svojih čustev jeze nikoli ne obvlada 19 % fantov in 5 % deklet.

Pogosto se po navalu jeze hitro pomiri 43 % fantov in 34 % deklet. Včasih se hitro pomiri prav tako 43 % fantov in 59 % deklet. Po navalu jeze se nikoli hitro ne pomiri kar 15 % fantov in le 7 % deklet.

41 % deklet je pogosto žal, da so izrazile čustvo jeze. Odstotek fantov, ki jim je pogosto žal, da so izrazili občutek jeze je 17 %. Večini deklet (50 %) in fantov (60 %) je le včasih žal, da so izrazili svoje občutke jeze. 11 % deklet in 23 % fantov je takšnih, ki tega nikoli ne obžalujejo.

17 % fantov in 16 % deklet je takšnih, ki nima nikoli zadržkov pri tem, da nekoga naderejo. 59 % deklet in 40 % fantov ima pri tem včasih zadržke. 25 % deklet in 43 % fantov je takšnih, ki pri tem pogosto nima zadržkov.

57 % anketiranih osnovnošolk včasih iztirijo že malenkosti, 39 % je takšnih, ki jih malenkosti nikoli ne iztirijo in 7 % takšnih, ki jih malenkosti pogosto iztirijo. 57 % fantov se zaradi malenkosti nikoli ne jezi, 34 % le včasih, 9 % pa je takšnih, ki jih že malenkosti pogosto iztirijo.

20 % deklet se pogosto zelo hitro razjezi, pri fantih ta odstotek znaša 13 %. Večina fantov in deklet se zelo hitro razjezi le včasih, in sicer 68 % deklet in 72 % fantov. Pogosto je zelo jeznih 15 % fantov in 11 % deklet. Nikoli se hitro ne razjezi 11 % deklet. Fantov, ki se nikoli ne bi hitro razjezili, ni.

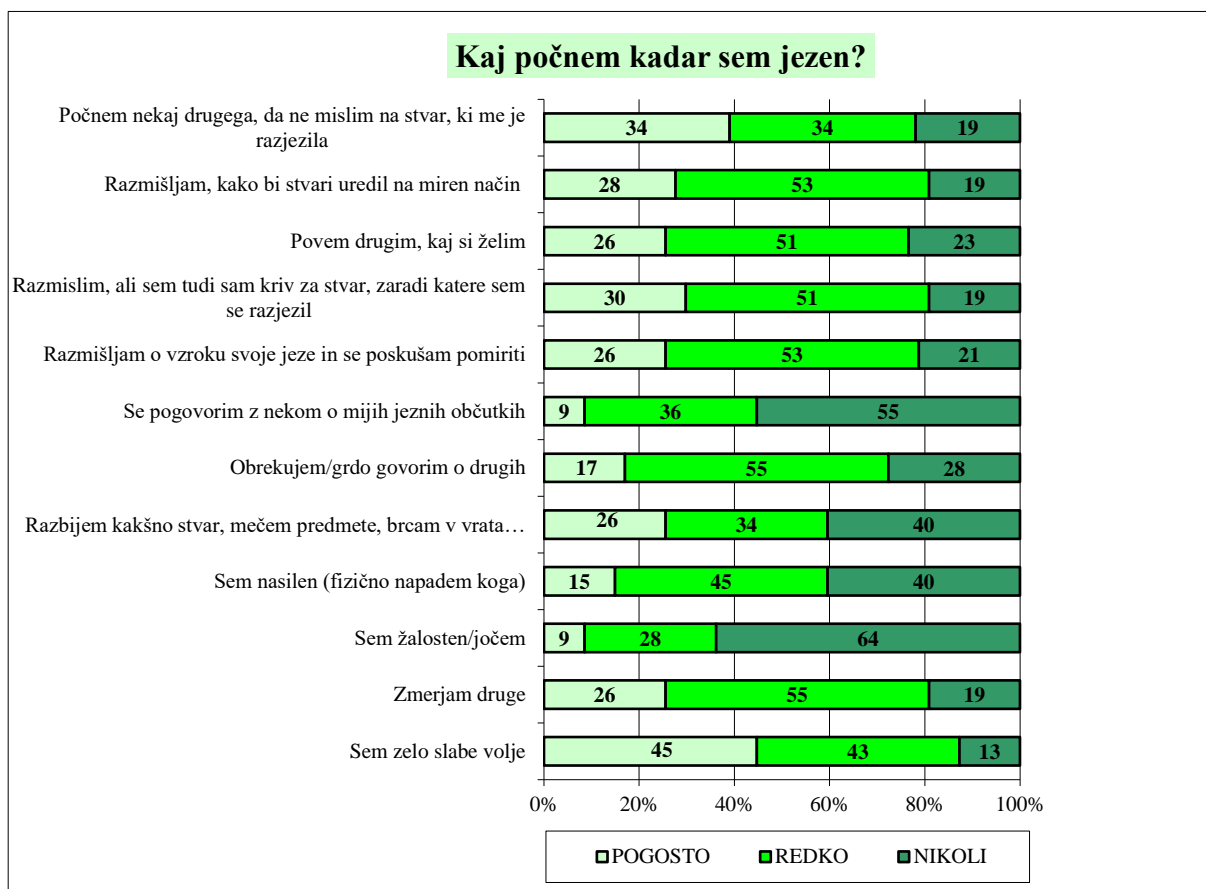
#### 4. Kaj počnem kadar sem jezen/-a?

##### Preglednica 6

##### Kaj počnem kadar sem jezen

	POGOSTO		REDKO		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Sem zelo slabe volje	21	45	20	43	6	13
Zmerjam druge	12	26	26	55	9	19
Sem žalosten/ročem	4	9	13	28	30	64
Sem nasilen (fizično napadem koga)	7	15	21	45	19	40
Razbijem kakšno stvar, mečem predmete, brcam v vrata...	12	26	16	34	19	40
Obrekujem/grdo govorim o drugih	8	17	26	55	13	28
Se pogovorim z nekom o mojih jeznih občutkih	4	9	17	36	26	55
Razmišljam o vzroku svoje jeze in se poskušam pomiriti	12	26	25	53	10	21
Razmišlim, ali sem tudi sam kriv za stvar, zaradi katere sem se razjezil	14	30	24	51	9	19
Povem drugim, kaj si želim	12	26	24	51	11	23
Razmišljam, kako bi stvari uredil na miren način	13	28	25	53	9	19
Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila	16	34	16	34	9	19

## Grafikon 6



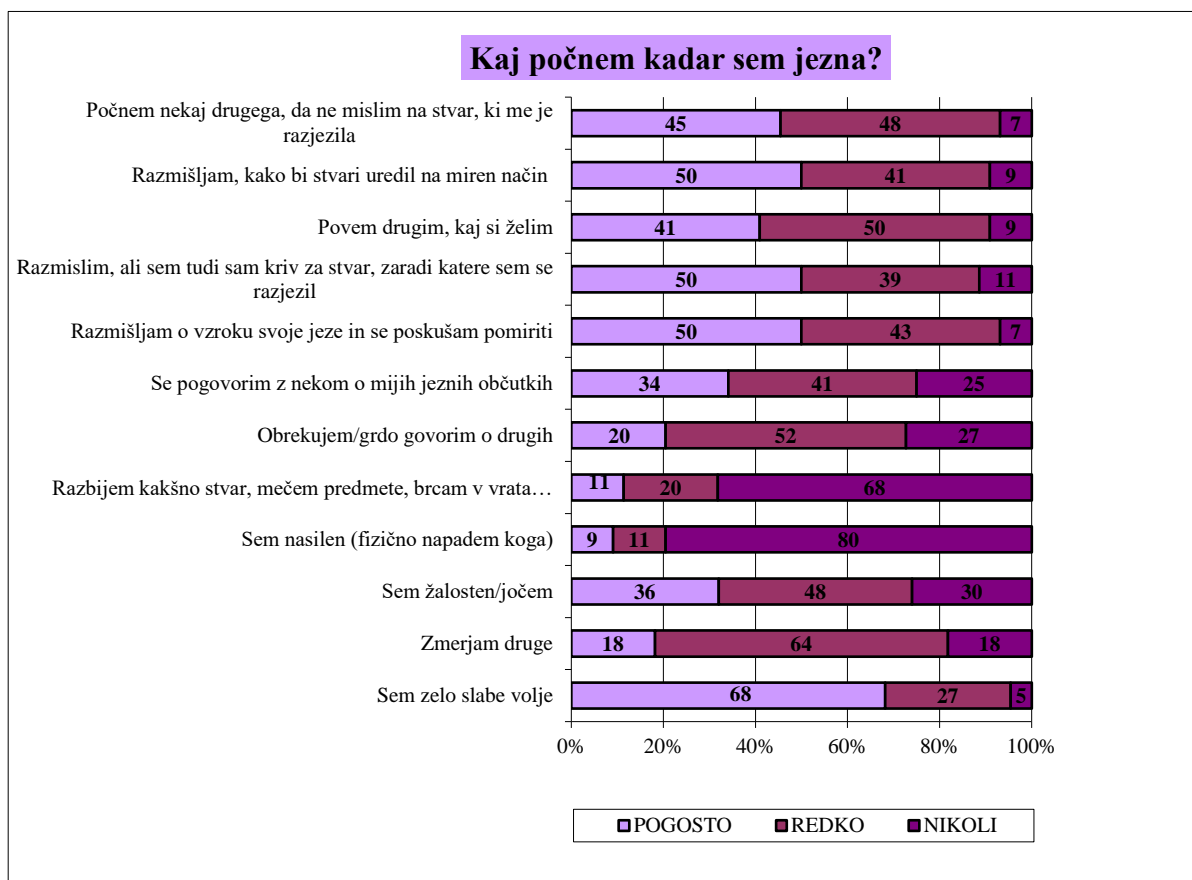
## 4. Kaj počnem kadar sem jezen/-a

### Preglednica 7

#### Kaj počnem kadar sem jezna

	POGOSTO		REDKO		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Sem zelo slabe volje	30	68	12	27	2	5
Zmerjam druge	8	18	28	64	8	18
Sem žalosten/jočem	16	36	21	48	13	30
Sem nasilen (fizično napadem koga)	4	9	5	11	35	80
Razbijem kakšno stvar, mečem predmete, brcam v vrata...	5	11	9	20	30	68
Obrekujem/grdo govorim o drugih	9	20	23	52	12	27
Se pogovorim z nekom o mijih jeznih občutkih	15	34	18	41	11	25
Razmišljam o vzroku svoje jeze in se poskušam pomiriti	22	50	19	43	3	7
Razmislim, ali sem tudi sam kriv za stvar, zaradi katere sem se razjezil	22	50	17	39	5	11
Povem drugim, kaj si želim	18	41	22	50	4	9
Razmišljam, kako bi stvari uredil na miren način	22	50	18	41	4	9
Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila	20	45	21	48	3	7

## Grafikon 7



Kadar so jezni, je pogosto zelo slabe volje 45 % fantov, redko jih je ob tem slabe volje 43 %, nikoli pa 13 %. Odstotek deklet, ki so pogosto zelo slabe volje, kadar so jezne, je nekoliko višji, in sicer 68 %, redko je ob občutku jeze zelo slabe volje 27 % deklet, nikoli pa le 5 %.

Največji odstotek fantov (55 %) le redko izraža jezo tako, da zmerja druge, takšnih, ki to počnejo pogosto je 26 %. Nikoli drugih ne zmerja 19 % anketiranih osnovnošolcev. Deklet, ki ob lastni jezi le redko koga zmerjajo je 64 %, takšnih, ki tega nikoli ne počnejo je 18 %, prav tolikšen odstotek pa je deklet, ki to počnejo pogosto.

Kadar so jezni je pogosto žalostnih le 9 % fantov, redko 28 %, nikoli pa 64 %. Odstotek deklet, ki so žalostne in jočejo, kadar so jezne je nekoliko višji, saj je deklet, ki se pogosto tako počutijo kar 36 %, takšnih, ki le redko 48 % in takšnih, ki niso nikoli žalostne in ne jočejo 30 %.

Ko jih prevzame močna jeza je pogosto nasilnih (fizično napadejo koga) 15 % fantov in 9 % deklet. Svojo jezo redko izraža z nasiljem 45 % fantov in 11 % deklet. Takšnih, ki tega nikoli ne naredijo pa je 40 % fantov in kar 80 % deklet.

26 % fantov in 11 % deklet svojo jezo pogosto izraža z brcanjem, metanjem predmetov, razbijanjem stvari ipd. Le redko to počne 34 % fantov in 20 % deklet, nikoli pa 40 % fantov in 68 % deklet.

Kadar so jezni pogosto obrekuje oz. grdo govori o drugih 17 % fantov in 20 % deklet. Redko to počne 55 % fantov in 52 % deklet, nikoli pa 28 % fantov in 27 % deklet.

O svojih jeznih občutkih se pogosto pogovori z nekom le 9 % fantov. Deklet, ki to počnejo pogosto, je več, in sicer 34 %. Le redko se z nekom, kadar so jezni pogovori 36 % fantov in 41 % deklet. Takšnih, ki se o svojih občutkih jeze nikoli z nikomer ne pogovorijo pa je kar 55% fantov in 25 % deklet.

O vzroku svoje jeze pogosto razmišlja in se poskuša pomiriti več deklet kot fantov, in sicer 50%. Fantov, ki to počnejo pogosto je 26 %. Redko to počne 43 % deklet in 53 % fantov. Takšnih, ki nikoli ne razmišljajo o vzroku svoje jeze je 21 % fantov in le 7 % deklet.

Prav tako je višji odstotek deklet (50 %), ki pogosto razmišljajo o tem, ali so tudi same krive za situacijo, zaradi katere so se razjezile. Fantov, ki to počnejo pogosto je 30 %. 39 % deklet in 51 % fantov o tem redko razmišlja. Takšnih, ki tega ne naredijo nikoli je 11 % deklet in 19% fantov.

Kadar so jezne, pogosto drugim pove, kaj si želi več deklet (41 %) kot fantov (26 %). 50 % deklet in 51 % fantov to stori redko. Takšnih, ki nikoli drugim ne povedo, kaj si želijo pa je 9% deklet in 23 % fantov.

O tem, kako bi stvari uredile na miren način, pogosto razmišlja 50 % deklet in le 28 % fantov. Redko to počne 41 % deklet in 53 % fantov. Takšnih, ki nikoli ne razmišljajo o tem, kako bi stvari uredili na miren način pa je 9 % deklet in 19 % fantov.

45 % deklet in 34 % fantov je takšnih, ki, kadar so jezni, pogosto počnejo nekaj drugega, da ne mislijo na situacijo, ki jih je razjezila. Skoraj enak odstotek je takšnih, ki to naredijo le

redko, in sicer 48 % deklet in 34 % fantov. Takšnih, ki nikoli ne počnejo kaj drugega, da bi s tem prenehali razmišljati o vzroku svoje jeze pa je 7 % deklet in 19 % fantov.

## 5. Kako jezen/-a postaneš v danih situacijah?

### Preglednica 8

#### Kako jezen postaneš v danih situacijah?

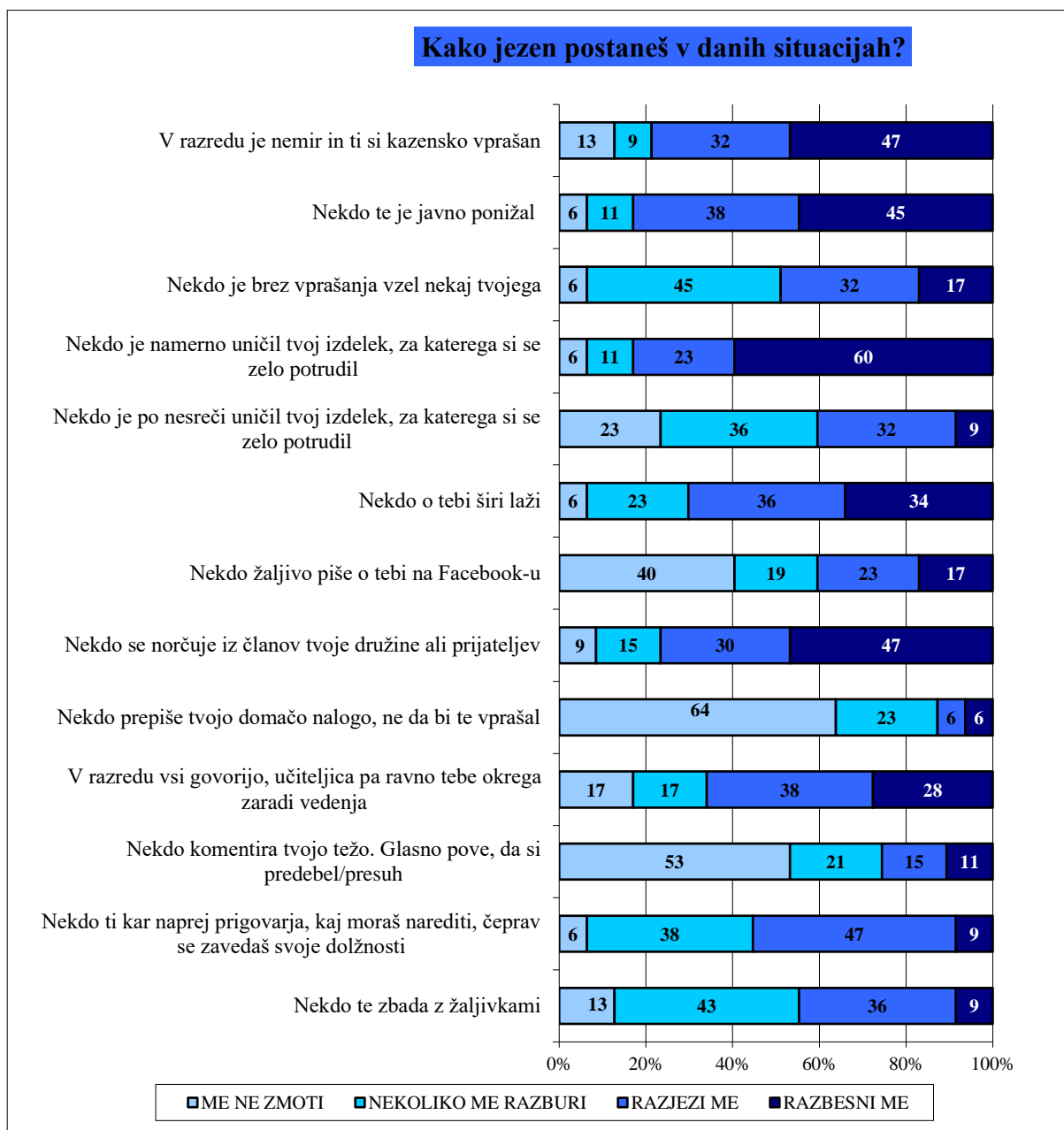
	ME NE ZMOTI		NEKOLIKO ME RAZBURI		RAZJEZI ME		RAZBESNI ME	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
Nekdo te zbada z žaljivkami	6	13	20	43	17	36	4	9
Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svoje dolžnosti	3	6	18	38	22	47	4	9
Nekdo komentira tvojo težo. Glasno pove, da si predebel/presuh	25	53	10	21	7	15	5	11
V razredu vsi govorijo, učiteljica pa ravno tebe okrega zaradi vedenja	8	17	8	17	18	38	13	28
Nekdo prepíše tvojo domačo nalogo, ne da bi te vprašal	30	64	11	23	3	6	3	6
Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev	4	9	7	15	14	30	22	47
Nekdo žaljivo piše o tebi na Facebook-u	19	40	9	19	11	23	8	17
Nekdo o tebi širi laži	3	6	11	23	17	36	16	34
Nekdo je <b>po nesreči</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	11	23	17	36	15	32	4	9
Nekdo je <b>namerno</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	3	6	5	11	11	23	28	60
Nekdo je brez vprašanja vzel nekaj tvojega	3	6	21	45	15	32	8	17
Nekdo te je javno ponižal	3	6	5	11	18	38	21	45
V razredu je nemir in ti si kazensko vprašan	6	13	4	9	15	32	22	47

### Preglednica 9

#### Kako jezna postaneš v danih situacijah?

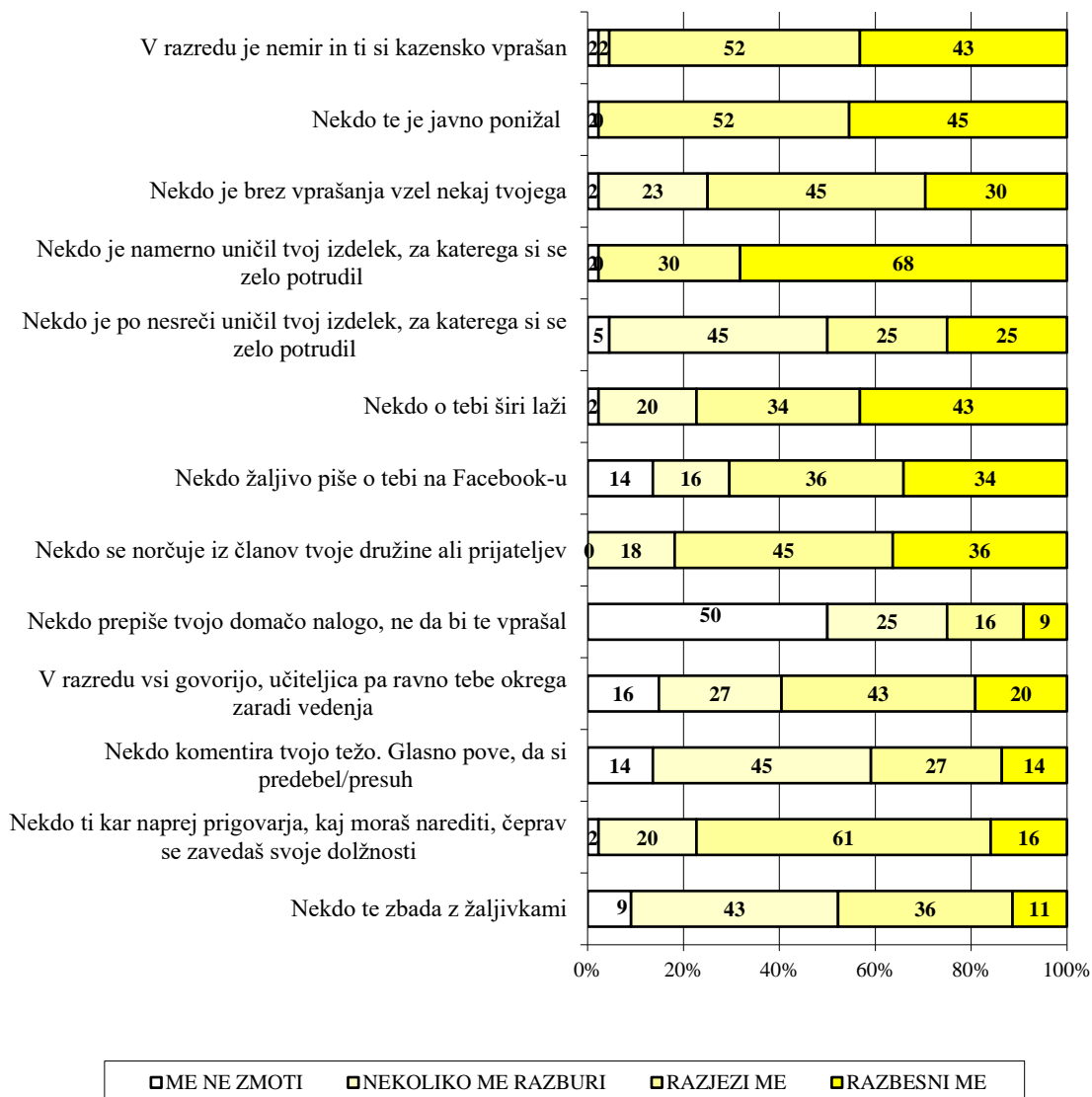
	ME NE ZMOTI		NEKOLIKO ME RAZBURI		RAZJEZI ME		RAZBESNI ME	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
Nekdo te zbada z žaljivkami	4	9	19	43	16	36	5	11
Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svoje dolžnosti	1	2	9	20	27	61	7	16
Nekdo komentira tvojo težo. Glasno pove, da si predebel/presuh	6	14	20	45	12	27	6	14
V razredu vsi govorijo, učiteljica pa ravno tebe okrega zaradi vedenja	7	16	12	27	19	43	9	20
Nekdo prepíše tvojo domačo nalogo, ne da bi te vprašal	22	50	11	25	7	16	4	9
Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev	0	0	8	18	20	45	16	36
Nekdo žaljivo piše o tebi na Facebook-u	6	14	7	16	16	36	15	34
Nekdo o tebi širi laži	1	2	9	20	15	34	19	43
Nekdo je <b>po nesreči</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	2	5	20	45	11	25	11	25
Nekdo je <b>namerno</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	1	2	0	0	13	30	30	68
Nekdo je brez vprašanja vzel nekaj tvojega	1	2	10	23	20	45	13	30
Nekdo te je javno ponižal	1	2	0	0	23	52	20	45
V razredu je nemir in ti si kazensko vprašan	1	2	1	2	23	52	19	43

Grafikon 8



Grafikon 9

**Kako jezna postaneš v danih situacijah?**





Iz preglednic in grafikonov 8 in 9 je razvidno, kako se anketiranci čustveno odzivajo v danih situacijah. Največ anketirancev se najbolj čustveno odzove (je besnih) v situaciji, kadar *nekdo namerno uniči njihov izdelek, za katerega so se zelo potrudili*. To razbesni kar 68 % deklet (razjezi 30 %) in 60 % fantov (razjezi 23 %). Takšnih, ki jih to ne zmoti je le 2 % deklet in 6% fantov.

Najmanjši čustven odziv (jih ne moti) sproži pri osnovnošolskih situacija, kadar *nekdo prepíše njihovo domačo nalogo, brez, da bi jih vprašal*, saj je kar 50 % deklet in 64 % fantov takšnih, ki ji to sploh ne moti, pri fantih pa še situacija, kadar *nekdo glasno komentira njihovo težo*. Fantov, ki jih to sploh ne zmoti je 53 %.

Močan čustven odziv sprožajo pri dekletih situacije, v katerih so *javno ponižane s strani vrstnikov, sošolcev, kazensko vprašane, kadar je v razredu nemir, kadar se nekdo norčuje iz članov njihove družine, kadar nekdo o njih širi laži, kadar nekdo brez vprašanja vzame nekaj njihovega, kadar jim nekdo kar naprej prigovarja, kaj morajo narediti, čeprav se zavedajo svojih dolžnosti, kadar nekdo žaljivo piše o njih na Facebooku*. Te situacije razjezijo oziroma razbesnijo več kot 70 % deklet.

Situacije, ki razbesnijo oziroma razjezijo največji odstotek fantov (več kot 70 %) so, *kadar se nekdo norčuje iz članov njihove družine, kadar nekdo o njih širi laži, kadar jim nekdo namerno uniči izdelek, za katerega so se zelo potrudili, kadar jih nekdo javno poniža in kadar so kazensko vprašani, ker je bil v razredu nemir*.

To, da jim *nekdo prigovarja, kaj morajo narediti, čeprav se sami zavedajo svojih dolžnosti*, razjezi 61 % deklet (razbesni 16 %) in 47 % fantov (razbesni 9 %).

45 % deklet in 32 % fantov razjezi, kadar *nekdo brez vprašanja vzame nekaj njihovega* (razbesni 30 % deklet in 17 % fantov).

Situacija, *kadar vsi v razredu govorijo, učiteljica pa ravno njih okrega zaradi vedenja*, razjezi 43 % deklet (razbesni 20 %) in 38 % fantov (razbesni 28 %).

36 % deklet in fantov se razjezi (besnih je 11 % deklet in 9 % fantov), kadar jih nekdo *zbada z žaljivkam*, 36 % deklet in 23 % fantov pa kadar nekdo *piše žaljivo o njih na Facebooku* (besnih je ob tem 34 % deklet in 17 % fantov).

To, da nekdo po *nesreči uniči izdelek za katerega so se zelo potrudili razjezi* oz. celo razbesni presenetljivo velik odstotek anketiranih deklet in fantov. 25 % deklet in 32 % fantov to razjezi, 25 % deklet in 9 % fantov pa celo razbesni.

Da *nekdo glasno komentira njihovo telesno težo* pri fantih ne sproži pretiranega čustvenega odziva, saj je takšnih, ki jih to ne zmoti kar 53 %. Deklet, ki jih to ne zmoti, je precej manj, in sicer 14 %.

Situacije, ki najpogosteje le nekoliko razburijo anketirane fante so, kadar *nekdo brez vprašanja vzame nekaj njihovega* (45 %), kadar jih *nekdo zbada z žaljivkami* (43 %), kadar jim *nekdo po nesreči uniči izdelek za katerega so se zelo potrudili* (36 %).

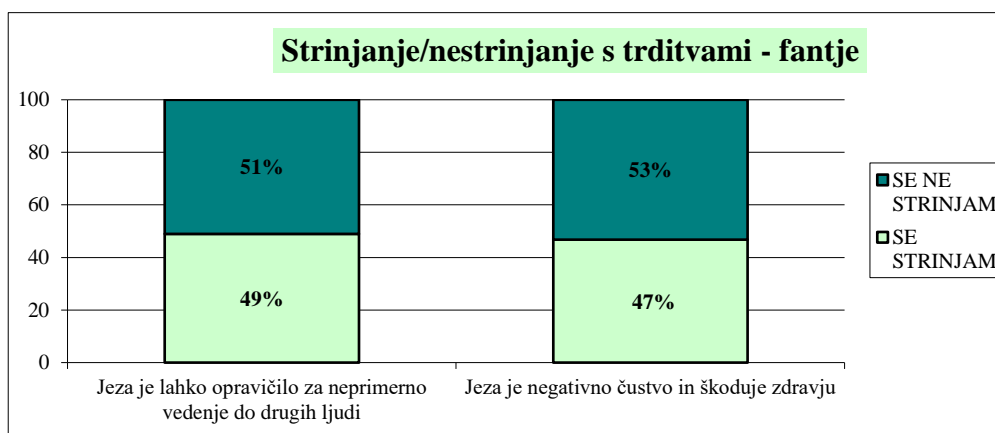
Pri osnovnošolkah so situacije, ki jih le malenkost razburijo nekoliko drugačne, in sicer 45 % deklet le nekoliko razburi, kadar jim *nekdo po nesreči uniči izdelek za katerega so se zelo potrudile*. Prav tako se le nekoliko razburi 45 % deklet, kadar *nekdo glasno komentira njihovo težo* oziroma kadar jih *nekdo zbada z žaljivkami* (36 %).

## 6. Strinjanje/nestrinjanje s trditvami

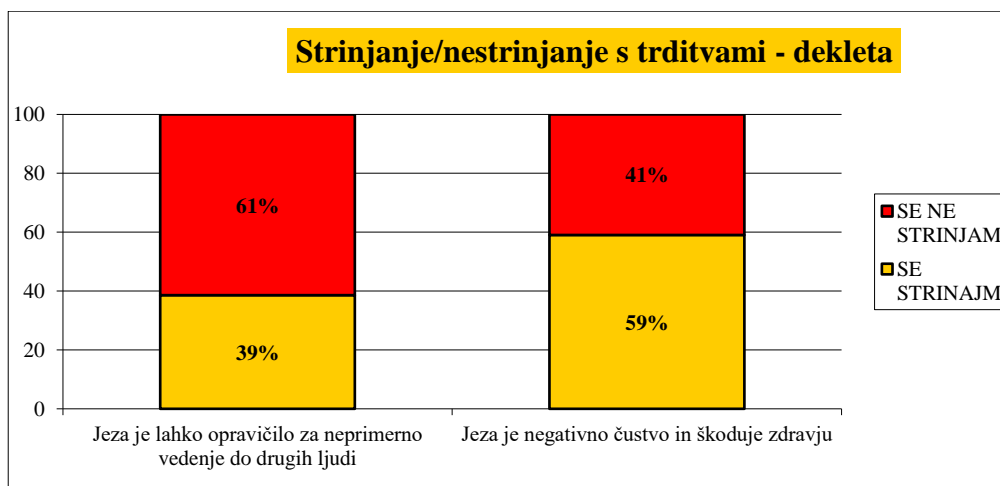
### Preglednica 10

	Strinjanje/nestrinjanje s trditvami - fantje				Strinjanje/nestrinjanje s trditvami - dekleta			
	SE STRINJAM		SE NE STRINJAM		SE STRINJAM		SE NE STRINJAM	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
Jeza je lahko opravičilo za neprimerno vedenje do drugih ljudi	23	49	24	51	17	39	27	61
Jeza je negativno čustvo in škoduje zdravju	22	47	25	53	26	59	18	41

Grafikon 10 - fantje



Grafikon 10 - dekleta



39 % deklet in 49 % fantov se strinja s trditvijo, da je jeza lahko opravičilo za neprimerno vedenje do drugih ljudi. S trditvijo, da je jeza negativno čustvo, ki škoduje zdravju se strinja 59 % deklet in 47 % fantov.

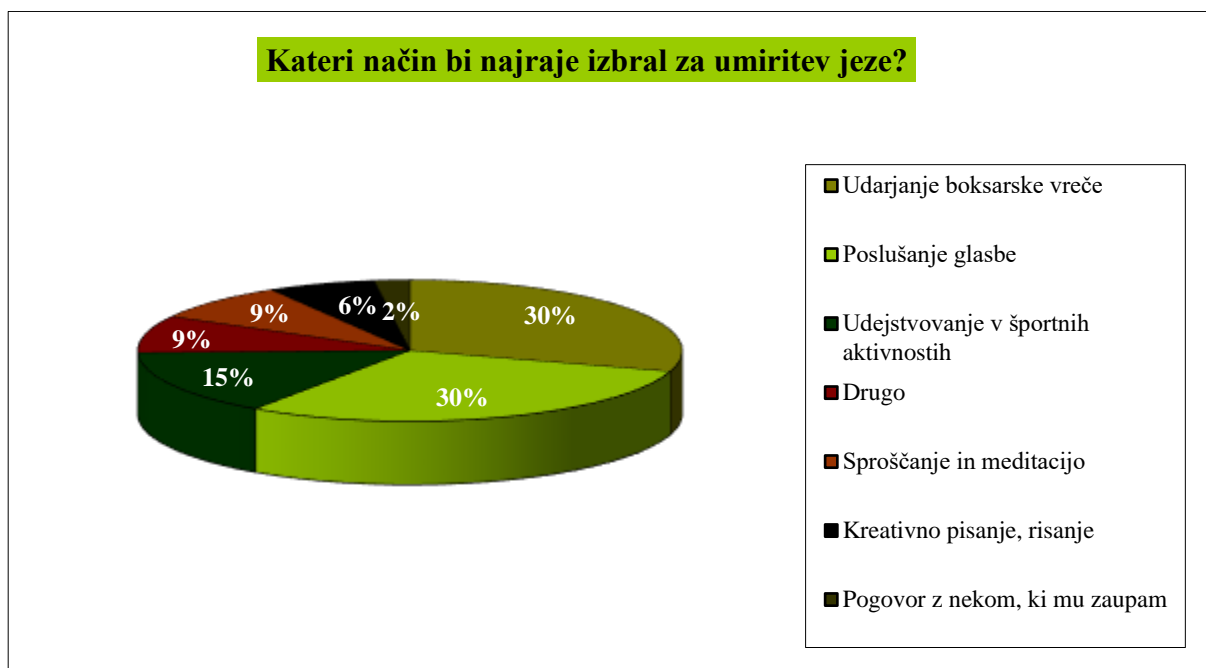
## 7. Kateri način bi najraje izbral/-a za umiritev jeze?

### Preglednica 11

#### Kateri način bi najraje izbral za umiritev jeze?

	Število učencev	% učencev
Udarjanje boksarske vreče	14	30
Poslušanje glasbe	14	30
Udejstvovanje v športnih aktivnostih	7	15
Drugo	4	9
Sproščanje in meditacijo	4	9
Kreativno pisanje, risanje	3	6
Pogovor z nekom, ki mu zaupam	1	2
Skupaj	47	100

### Grafikon 11



Največ učencev (30 %) bi svojo jezo poskušalo umiriti z udarjanjem boksarske vreče in poslušanjem glasbe (30 %). 15 % anketiranih fantov bi za umirjanje jeze izbralo udejstvovanje v športnih aktivnostih (15 %), 9 % bi se jih odločilo za sproščanje in meditacijo, 6 % za kreativno pisanje in risanje in najmanj, le 2 % za pogovor z nekom, ki mu zaupajo.

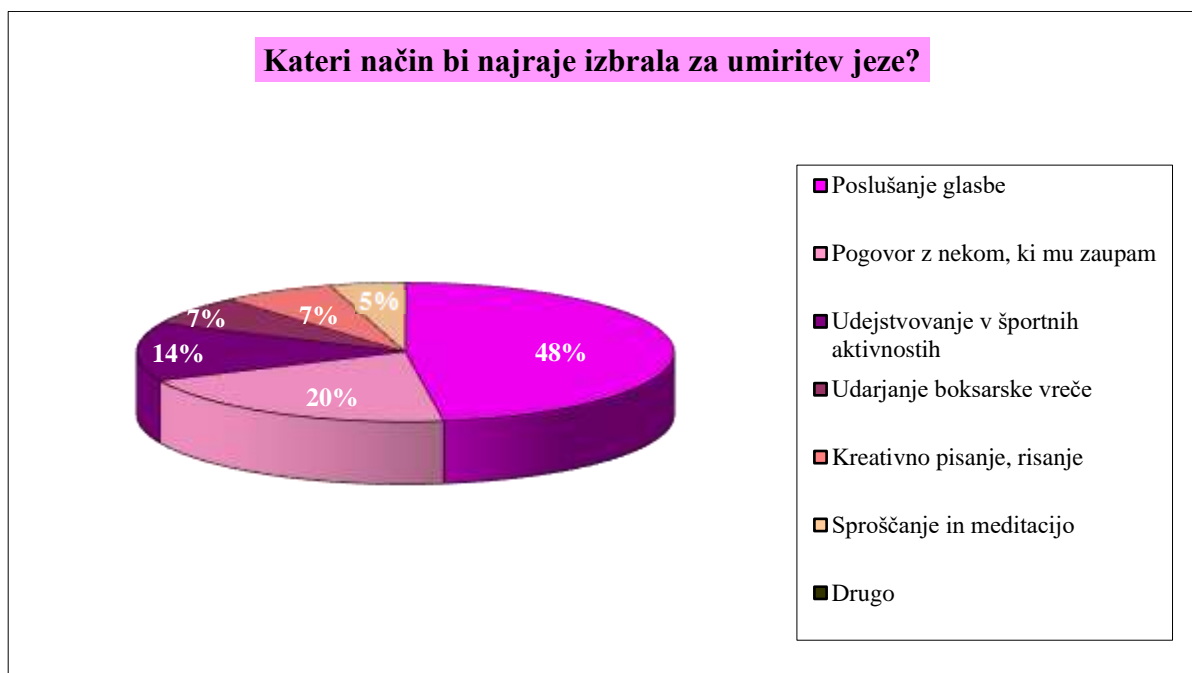
## 7. Kateri način bi najraje izbral/-a za umiritev jeze?

Preglednica 12

Kateri način bi najraje izbrala za umiritev jeze?

	Število učenk	% učenk
Poslušanje glasbe	21	48
Pogovor z nekom, ki mu zaupam	9	20
Udejstvovanje v športnih aktivnostih	6	14
Udarjanje boksarske vreče	3	7
Kreativno pisanje, risanje	3	7
Sproščanje in meditacijo	2	5
Drugo	0	0
Skupaj	44	100

Grafikon 12



Skoraj polovica učenk (48 %) bi svojo jezo poskušala umiriti s poslušanjem glasbe, 20 % bi se pogovorilo z nekom, ki mu zaupajo, 14 % bi izbralo udejstvovanje v športnih aktivnostih, 7 % kreativno pisanje in risanje, 7 % bi izbralo udarjanje boksarske vreče, 5 % pa sproščanje in meditacijo.

### 3.4.2 ANALIZA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA – SREDNJA ŠOLA

#### 8. Kako pogosto si jezen/-a?

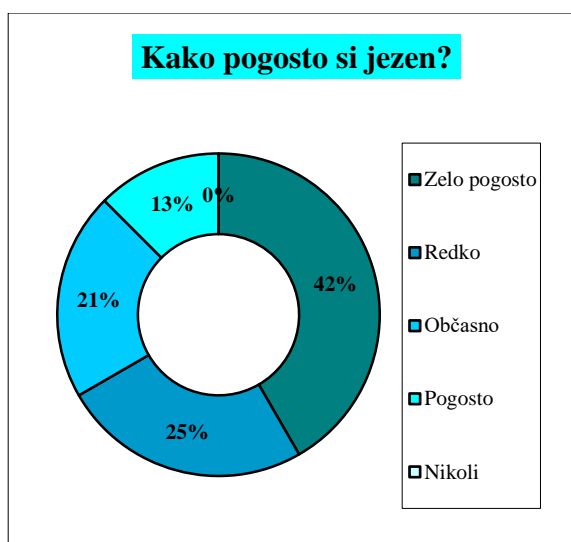
*Preglednica 12*

	Število dijakov	% dijakov
Zelo pogosto	10	42
Redko	6	25
Pogosto	3	13
Občasno	5	21
Nikoli	0	0
Skupaj	24	100

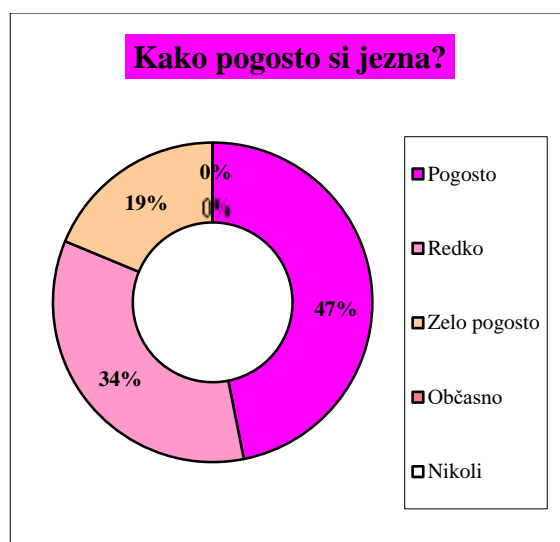
*Preglednica 13*

	Število dijakinj	% dijakinj
Pogosto	15	47
Redko	11	34
Zelo pogosto	6	19
Občasno	0	0
Nikoli	0	0
Skupaj	32	100

*Grafikon 12*



*Grafikon 13*



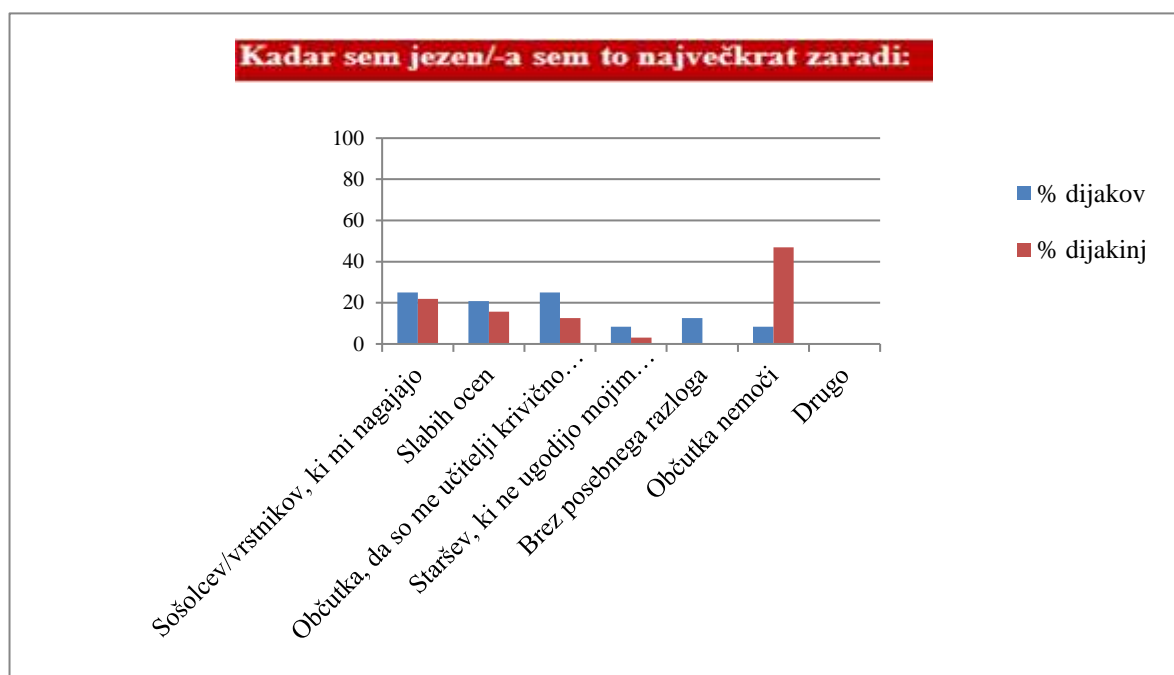
Iz preglednic in grafikonov 12 in 13 je razvidno, da je zelo pogosto jeznih kar 42 % dijakov in 19 % dijakinj 4. letnika. Sledijo dijaki, ki so redko jezni (19 % fantov in 34 % deklet) Pogosto je jeznih 47 % dijakinj in 13 % dijakov, občasno pa 21 % dijakov. Dijakov in dijakinj, ki se nikoli ne jezijo, ni. Prav tako tudi ni dijakinj, ki bi bile jezne zgolj občasno.

## 9. Kadar sem jezen/-a sem to največkrat zaradi:

*Preglednica 14*

	Število dijakov	% dijakov	Število dijakinj	% dijakinj
Sošolcev/vrstnikov, ki mi nagajajo	6	25	7	22
Slabih ocen	5	21	5	16
Občutka, da so me učitelji krivično ocenili	6	25	4	13
Staršev, ki ne ugodijo mojim zahtevam	2	8	1	3
Brez posebnega razloga	3	13	0	0
Občutka nemoči	2	8	15	47
Drugo	0	0	0	0
Skupaj	24	100	32	100

*Grafikon 14*



Četrtnina dijakov (25 %) je največkrat jeznih zaradi sošolcev oz. vrstnikov, ki jim nagajajo in zaradi občutka, da so jih učitelji krivično ocenili (25 %). (21 %) srednješolcev je največkrat jeznih zaradi slabih ocen, 13 % kar tako, brez posebnega razloga, po 8 % pa zaradi občutka nemoči in staršev, ki ne ugodijo njihovim zahtevam.

Največ dijakinj (47 %) je jeznih zaradi občutka nemoči, 22 % zaradi sošolcev, 16 % zaradi slabih ocen, 13 % zaradi občutka, da so jih učitelji krivično ocenili in 3 % zaradi staršev, ki ne

ugodijo njihovim zahtevam. Brez posebnega razloga se dijakinje po odgovorih sodeč ne jezijo.

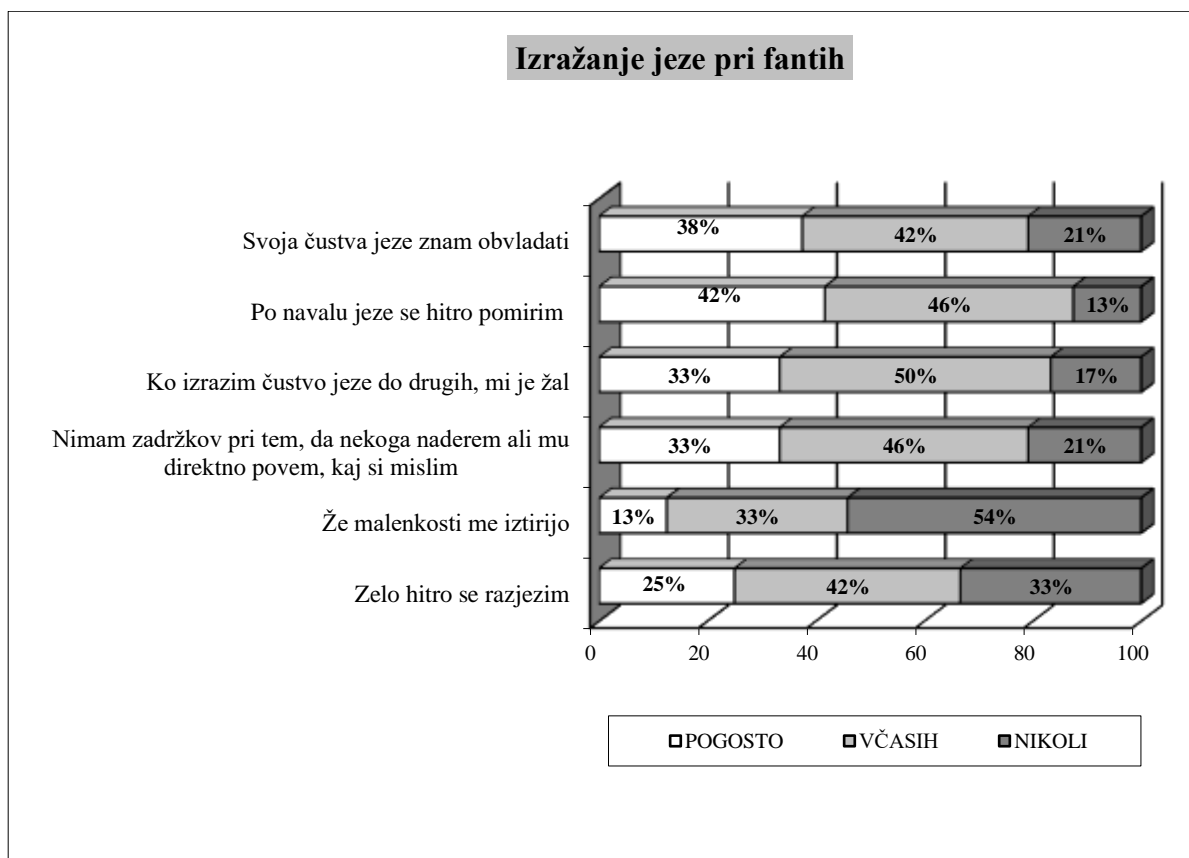
## 10. Izražanje jeze

### Preglednica 15

#### Izražanje jeze pri fantih

	POGOSTO		VČASIH		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Zelo hitro se razjezim	6	25	10	42	8	33
Že malenkosti me iztirijo	3	13	8	33	13	54
Nimam zadržkov pri tem, da nekoga naderem ali mu direktno povem, kaj si mislim	8	33	11	46	5	21
Ko izrazim čustvo jeze do drugih, mi je žal	8	33	12	50	4	17
Po navalu jeze se hitro pomirim	10	42	11	46	3	13
Svoja čustva jeze znam obvladati	9	38	10	42	5	21

### Grafikon 15





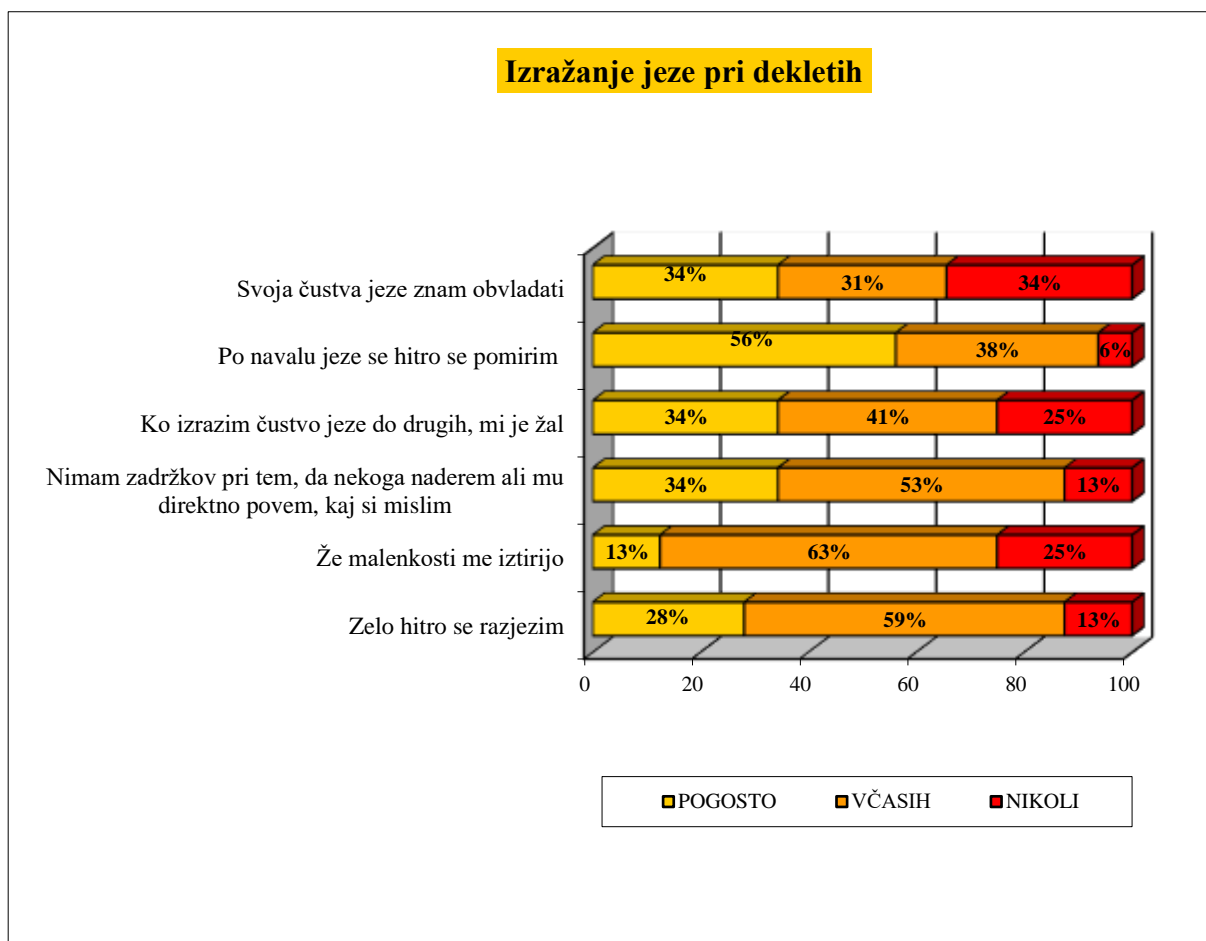
## 10. Izražanje jeze

### Preglednica 16

#### Izražanje jeze pri dekletih

	POGOSTO		VČASIH		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Zelo hitro se razjezim	9	28	19	59	4	13
Že malenkosti me iztirijo	4	13	20	63	8	25
Nimam zadržkov pri tem, da nekoga naderem ali mu direktno povem, kaj si mislim	11	34	17	53	4	13
Ko izrazim čustvo jeze do drugih, mi je žal	11	34	13	41	8	25
Po navalu jeze se hitro se pomirim	18	56	12	38	2	6
Svoja čustva jeze znam obvladati	11	34	10	31	11	34

### Grafikon 16



Na vprašanje, če znajo obvladati svoja čustva jeze, je 34 % dijakinj in 38 % dijakov odgovorilo, da pogosto. Svojih čustev jeze nikoli ne zna obvladati presenetljivo velik odstotek srednješolk, in sicer kar 34 % in 21 % srednješolcev. Dijakinj, ki svoja čustva jeze le včasih obvladajo je 31 %, dijakov pa 42 %.

Pogosto se po navalu jeze hitro pomiri 56 % dijakinj in 42 % dijakov. Včasih se hitro pomiri 38 % deklet in 46 % fantov, nikoli pa 6 % deklet in 13 % fantov.

34 % srednješolk je pogosto žal, da so izrazile čustvo jeze. Odstotek fantov, ki jim je pogosto žal, da so izrazili občutek jeze je 33 %. Večini deklet (41 %) in fantov (50 %) je le včasih žal, da so izrazili svoje občutke jeze. 25 % srednješolk in 17 % srednješolcev je takšnih, ki tega nikoli ne obžalujejo.

21 % dijakov in 13 % dijakinj je takšnih, ki nimajo nikoli zadržkov pri tem, da nekoga naderejo. 53 % deklet in 46 % fantov ima pri tem včasih zadržke. Pogosto nima zadržkov pri tem, da nekoga naderejo 33 % dijakov in 34 % dijakinj.

63% anketiranih srednješolk včasih iztirijo že malenkosti, 25 % je takšnih, ki jih malenkosti nikoli ne iztirijo in 13 % takšnih, ki jih malenkosti pogosto iztirijo. 54 % fantov se zaradi malenkosti nikoli ne jezi, 33 % le včasih, 13 % pa je takšnih, ki jih že malenkosti pogosto iztirijo.

28 % deklet se pogosto zelo hitro razjezi, pri fantih ta odstotek znaša 25 %. Večina fantov in deklet se zelo hitro razjezi le včasih, in sicer 59 % deklet in 42 % fantov. Pogosto je zelo jeznih 25 % fantov in 28 % deklet. Nikoli se hitro ne razjezi 13 % deklet in 33 % srednješolcev.

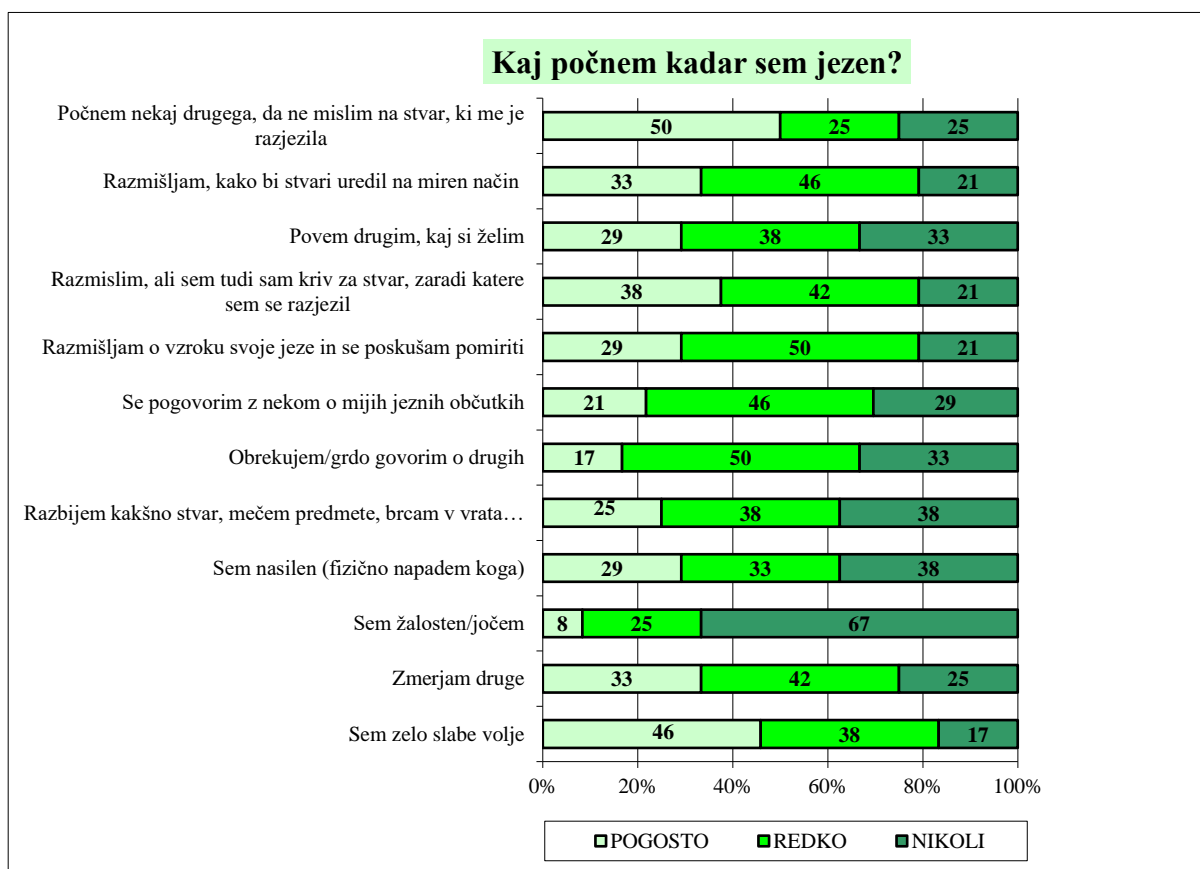
## 11. Kaj počnem kadar sem jezen/-a?

*Preglednica 17*

### Kaj počnem kadar sem jezen?

	POGOSTO		REDKO		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Sem zelo slabe volje	11	46	9	38	4	17
Zmerjam druge	8	33	10	42	6	25
Sem žalosten/jočem	2	8	6	25	16	67
Sem nasilen (fizično napadem koga)	7	29	8	33	9	38
Razbijem kakšno stvar, mečem predmete, brcam v vrata...	6	25	9	38	9	38
Obrekujem/grdo govorim o drugih	4	17	12	50	8	33
Se pogovorim z nekom o mijih jeznih občutkih	5	21	11	46	7	29
Razmišljam o vzroku svoje jeze in se poskušam pomiriti	7	29	12	50	5	21
Razmislim, ali sem tudi sam kriv za stvar, zaradi katere sem se razjezil	9	38	10	42	5	21
Povem drugim, kaj si želim	7	29	9	38	8	33
Razmišljam, kako bi stvari uredil na miren način	8	33	11	46	5	21
Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila	12	50	6	25	6	25

*Grafikon 17*



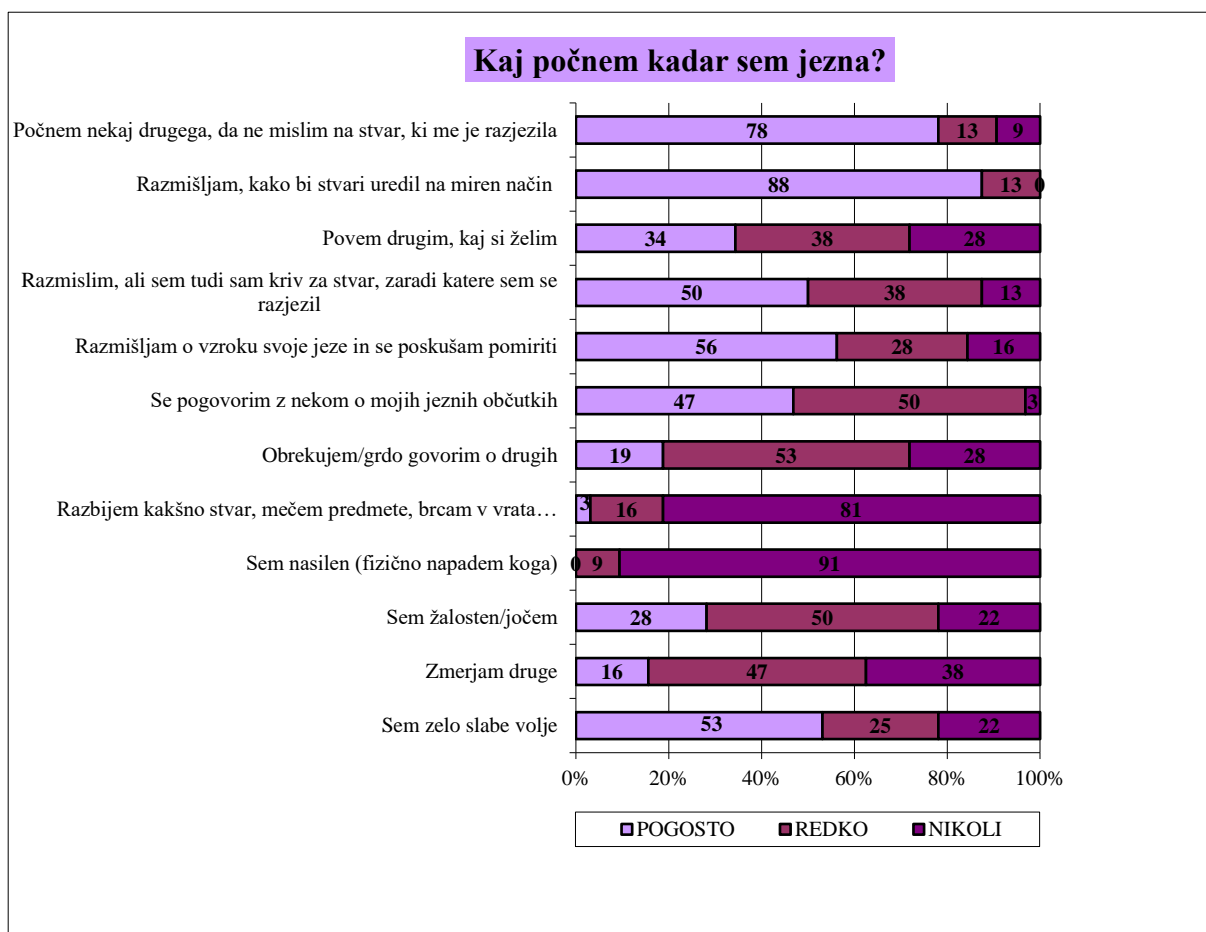
## 11. Kaj počnem kadar sem jezen/-a?

### Preglednica 18

#### Kaj počnem kadar sem jezna?

	POGOSTO		REDKO		NIKOLI	
	št.	%	št.	%	št.	%
Sem zelo slabe volje	17	53	8	25	7	22
Zmerjam druge	5	16	15	47	12	38
Sem žalosten/jočem	9	28	16	50	7	22
Sem nasilen (fizično napadem koga)	0	0	3	9	29	91
Razbijem kakšno stvar, mečem predmete, brcam v vrata...	1	3	5	16	26	81
Obrekujem/grdo govorim o drugih	6	19	17	53	9	28
Se pogovorim z nekom o mojih jeznih občutkih	15	47	16	50	1	3
Razmišljam o vzroku svoje jeze in se poskušam pomiriti	18	56	9	28	5	16
Razmislim, ali sem tudi sam kriv za stvar, zaradi katere sem se razjezil	16	50	12	38	4	13
Povem drugim, kaj si želim	11	34	12	38	9	28
Razmišljam, kako bi stvari uredil na miren način	28	88	4	13	0	0
Počnem nekaj drugega, da ne mislim na stvar, ki me je razjezila	25	78	4	13	3	9

### Grafikon 18



Kadar so jezni, je pogosto zelo slabe volje 46 % fantov, redko jih je ob tem slabe volje 38 %, nikoli pa 17 %. Odstotek deklet, ki so pogosto zelo slabe volje, kadar so jezne, je nekoliko višji, in sicer 53 %. Redko je ob občutku jeze zelo slabe volje 25 % deklet, nikoli pa 22 %.

Največji odstotek dijakov (50 % fantov in 78 % deklet) pogosto počne nekaj drugega, da ne misli na situacijo, ki jih je razjezila. Največ dijakinj (88 %) pogosto razmišlja, kako bi stvari uredile na miren način. Dijakov, ki to počnejo je le 33 %. Največ dijakov (46 %) to počne redko.

Večina dijakov (67 %) ni nikoli žalostnih in ne joče, kadar so jezni. Dijakinj, ki, kadar so jezne niso nikoli žalostne je 22 %, takšnih, ki so redko žalostne je 50 % (dijakov 25 %) in takšnih, ki so pogosto žalostne 28 % (dijakov 8 %).

Veliko dijakov (42 %) le redko oziroma nikoli (25 %) izraža jezo tako, da zmerja druge. Takšnih, ki to počnejo pogosto je 33 %. Nikoli drugih ne zmerja 38 % anketiranih srednješolk, redko 47 %, pogosto pa 16 %.

Ko jih prevzame močna jeza je pogosto nasilnih 29 % srednješolcev in 0 % deklet. Svojo jezo redko izraža z nasiljem 33 % fantov in 9 % deklet. Takšnih, ki tega nikoli ne naredijo pa je 38 % fantov in kar 91 % deklet.

Svojo jezo pogosto izraža z brcanjem, metanjem predmetov, razbijanjem stvari ipd. 3 % deklet in 25 % fantov. Le redko to počne 38 % fantov in 16 % deklet, nikoli pa prav tako 38 % fantov in 81 % deklet.

Kadar so jezni pogosto obrekuje oz. grdo govori o drugih 17 % fantov in 19 % deklet. Redko to počne 50 % fantov in 53 % deklet, nikoli pa 33 % fantov in 28 % deklet.

O svojih jeznih občutkih se pogosto pogovori z nekom 21 % fantov. Deklet, ki to počnejo pogosto, je več, in sicer 47 %. Le redko se z nekom, kadar so jezni pogovori 46 % fantov in 50 % deklet. Takšnih, ki se o svojih občutkih jeze nikoli z nikomer ne pogovorijo pa je 29 % fantov in le 3 % deklet.

O vzroku svoje jeze pogosto razmišlja in se poskuša pomiriti več deklet kot fantov, in sicer 56%. Fantov, ki to počnejo pogosto je 29 %. Redko to počne 28 % deklet in 50 % fantov. Takšnih, ki nikoli ne razmišljajo o vzroku svoje jeze je 21 % fantov in 16 % deklet.

Prav tako je višji odstotek deklet (50 %), ki pogosto razmišljajo o tem, ali so tudi same krive za situacijo, zaradi katere so se razjezile. Fantov, ki to počnejo pogosto je 38 %. 38 % deklet in 42 % fantov o tem redko razmišlja. Takšnih, ki tega ne naredijo nikoli je 13 % deklet in 21 % fantov.

Več srednješolk kot srednješolcev pove drugim, kaj si želijo, in sicer jih to počne pogosto 34 % (fantov 29 %). 38 % deklet in prav tako 38 % fantov to stori redko. Takšnih, ki nikoli drugim ne povedo, kaj si želijo pa je 28 % deklet in 33 % fantov.

O tem, kako bi stvari uredile na miren način, pogosto razmišlja 88 % deklet in 33 % fantov. Redko to počne 13 % deklet in 46 % fantov. Takšnih, ki nikoli ne razmišljajo o tem, kako bi stvari uredili na miren način pa je 0 % deklet in 21 % fantov.

Kadar je jeznih, pogosto počne nekaj drugega, da ne misli na situacijo, ki jih je razjezila 78 % deklet in 50 % fantov. Takšnih, ki to naredijo le redko je 13 % deklet in 25 % fantov. Takšnih, ki nikoli ne počnejo kaj drugega, da bi s tem prenehali razmišljati o vzroku svoje jeze pa je 9 % srednješolk in 25 % srednješolcev.

## 12. Kako jezen/-a postaneš v danih situacijah?

### Preglednica 19

#### Kako jezen postaneš v danih situacijah?

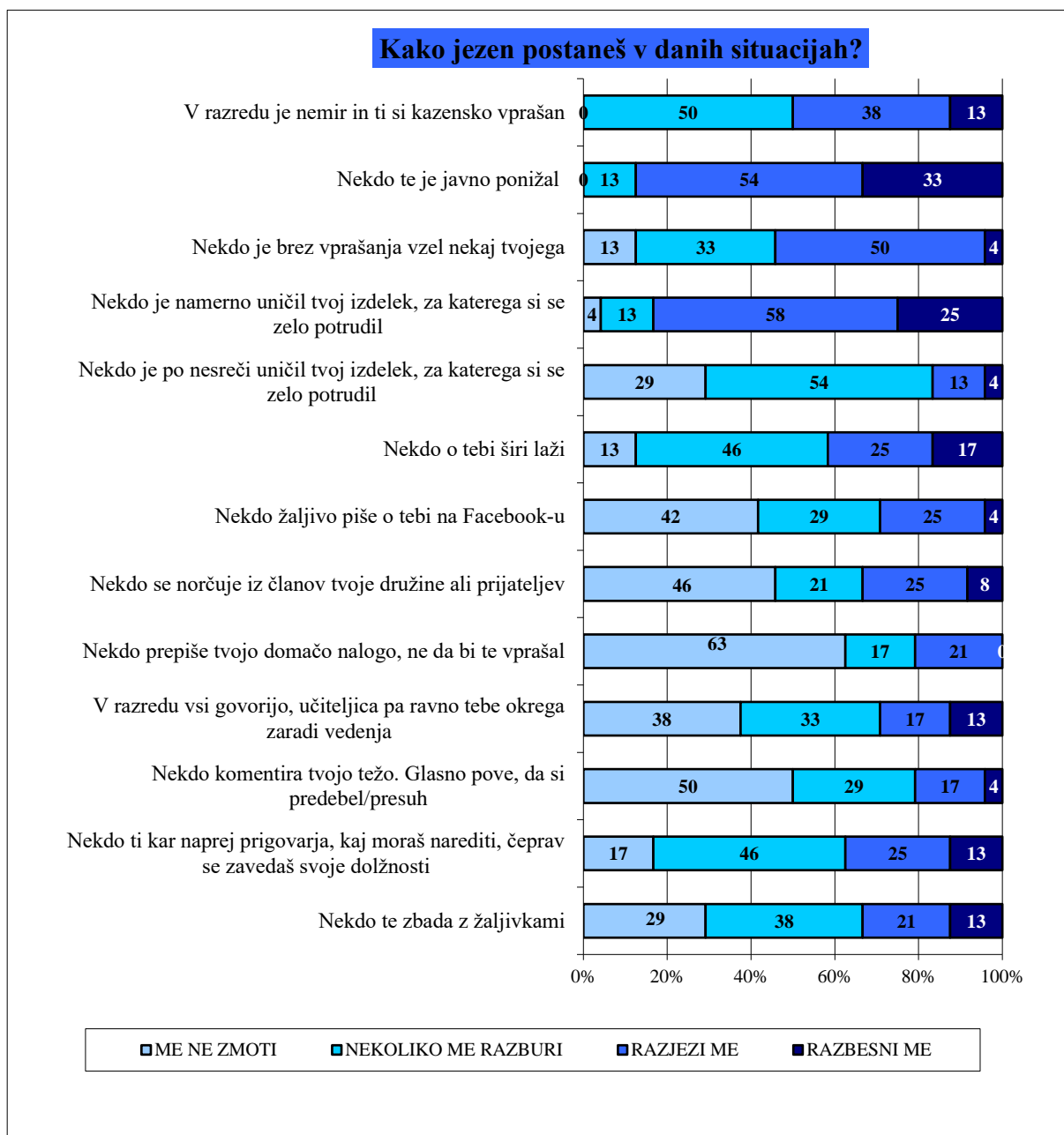
	ME NE ZMOTI		NEKOLIKO ME RAZBURI		RAZJEZI ME		RAZBESNI ME	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
Nekdo te zbada z žaljivkami	7	29	9	38	5	21	3	13
Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svoje dolžnosti	4	17	11	46	6	25	3	13
Nekdo komentira tvojo težo. Glasno pove, da si predebel/presuh	12	50	7	29	4	17	1	4
V razredu vsi govorijo, učiteljica pa ravno tebe okrega zaradi vedenja	9	38	8	33	4	17	3	13
Nekdo prepíše tvojo domačo nalogo, ne da bi te vprašal	15	63	4	17	5	21	0	0
Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev	11	46	5	21	6	25	2	8
Nekdo žaljivo piše o tebi na Facebook-u	10	42	7	29	6	25	1	4
Nekdo o tebi širi laži	3	13	11	46	6	25	4	17
Nekdo je <b>po nesreči</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	7	29	13	54	3	13	1	4
Nekdo je <b>namerno</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	1	4	3	13	14	58	6	25
Nekdo je brez vprašanja vzel nekaj tvojega	3	13	8	33	12	50	1	4
Nekdo te je javno ponižal	0	0	3	13	13	54	8	33
V razredu je nemir in ti si kazensko vprašan	0	0	12	50	9	38	3	13

## Preglednica 20

### Kako jezna postaneš v danih situacijah?

	ME NE ZMOTI		NEKOLIKO ME RAZBURI		RAZJEZI ME		RAZBESNI ME	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
Nekdo te zbada z žaljivkami	4	13	7	22	15	47	6	19
Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svoje dolžnosti	2	6	7	22	17	53	6	19
Nekdo komentira tvojo težo. Glasno pove, da si predebel/presuh	8	25	7	22	8	25	9	28
V razredu vsi govorijo, učiteljica pa ravno tebe okrega zaradi vedenja	1	3	18	56	12	38	1	3
Nekdo prepíše tvojo domačo nalogo, ne da bi te vprašal	19	59	8	25	3	9	2	6
Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev	0	0	1	3	16	50	15	47
Nekdo žaljivo piše o tebi na Facebook-u	4	13	12	38	12	38	4	13
Nekdo o tebi širi laži	0	0	7	22	21	66	4	13
Nekdo je <b>po nesreči</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	6	19	17	53	7	22	2	6
Nekdo je <b>namerno</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil	0	0	0	0	14	44	18	56
Nekdo je brez vprašanja vzel nekaj tvojega	4	13	17	53	8	25	3	9
Nekdo te je javno ponižal	0	0	0	0	19	59	13	41
V razredu je nemir in ti si kazensko vprašan	0	0	6	19	17	53	9	28

Grafikon 19





Grafikon 20



Iz preglednic in grafikonov 19 in 20 je razvidno, kako se anketirani srednješolci čustveno odzivajo v danih situacijah.

Največ anketiranih srednješolk se najbolj čustveno odzove (je besnih) v situaciji, kadar *nekdo namerno uniči njihov izdelek, za katerega so se zelo potrudile*. To razbesni kar 56 % dijakinj

(razjezi 44 %). Največ anketiranih srednješolcev se najbolj čustveno odzove v situaciji, kadar jih *nekdo javno poniža*. To razbesni 33 % dijakov, razjezi pa 54 %.

Najmanjši čustven odziv (jih ne moti) sproži pri srednješolcih situacija *kadar nekdo prepíše njihovo domačo nalogo, brez, da bi jih vprašal*, saj je kar 59 % deklet in 63 % fantov takšnih, ki ji to sploh ne moti, ter pri fantih situacija *kadar nekdo glasno komentira njihovo težo*. Fantov, ki jih to sploh ne zmoti je 50 % (deklet je pol manj).

Močan čustven odziv sprožajo pri srednješolkah situacije, v katerih so *javno ponižane s strani vrstnikov, sošolcev, kazensko vprašane, kadar je v razredu nemir, kadar se nekdo norčuje iz članov njihove družine, kadar nekdo o njih širi laži, kadar jim nekdo kar naprej prigovarja, kaj morajo narediti, čeprav se zavedajo svojih dolžnosti, kadar nekdo žaljivo piše o njih na Facebooku*. Te situacije razjezijo oziroma razbesnijo več kot 70 % deklet.

Situacije, ki razbesnijo oziroma razjezijo največji odstotek fantov (več kot 70 %) so, *kadar jim nekdo namerno uniči izdelek, za katerega so se zelo potrudili, kadar jih nekdo javno poniža in kadar so kazensko vprašani, ker je bil v razredu nemir*.

To, da jim *nekdo prigovarja, kaj morajo narediti, čeprav se sami zavedajo svojih dolžnosti*, razjezi 53 % deklet (razbesni 19 %) in 25 % fantov (razbesni 13 %).

25 % deklet in 50 % fantov razjezi, kadar *nekdo brez vprašanja vzame nekaj njihovega* (razbesni 9 % deklet in 4 % fantov).

Situacija, *kadar vsi v razredu govorijo, učiteljica pa ravno njih okrega zaradi vedenja*, razjezi 38 % deklet (razbesni 3 %) in 17 % fantov (razbesni 13 %).

47 % deklet in 21 % fantov se razjezi, kadar jih nekdo *zbada z žaljivkami* (19 % deklet in 13 % fantov se ob tem razbesni).

38 % deklet in 25 % fantov se razjezi, kadar nekdo *piše žaljivo o njih na Facebooku* (besnih je ob tem 13 % deklet in 4 % fantov).

To, da nekdo po nesreči uniči izdelek za katerega so se zelo potrudili razjezi 22 % srednješolk in 13 % srednješolcev, razbesni pa 6 % deklet in 4 % fantov.

Da nekdo glasno komentira njihovo telesno težo pri fantih ne sproži pretiranega čustvenega odziva, saj je takšnih, ki jih to ne zmoti kar 50 %. Deklet, ki jih to ne zmoti, je pol manj, in sicer 25 %.

Situacije, ki najpogosteje le nekoliko razburijo anketirane srednješolce so, kadar je v razredu nemir, oni pa so kazensko vprašani (50 %), kadar je nekdo po nesreči uničil izdelek za katerega so se zelo potrudili (54 %), kadar nekdo o njih širi laži (46 %), kadar jim nekdo kar naprej prigovarja, kaj morajo narediti, čeprav se zavedajo svojih dolžnosti (46 %) in kadar jih nekdo zbada z žaljivkami (38 %).

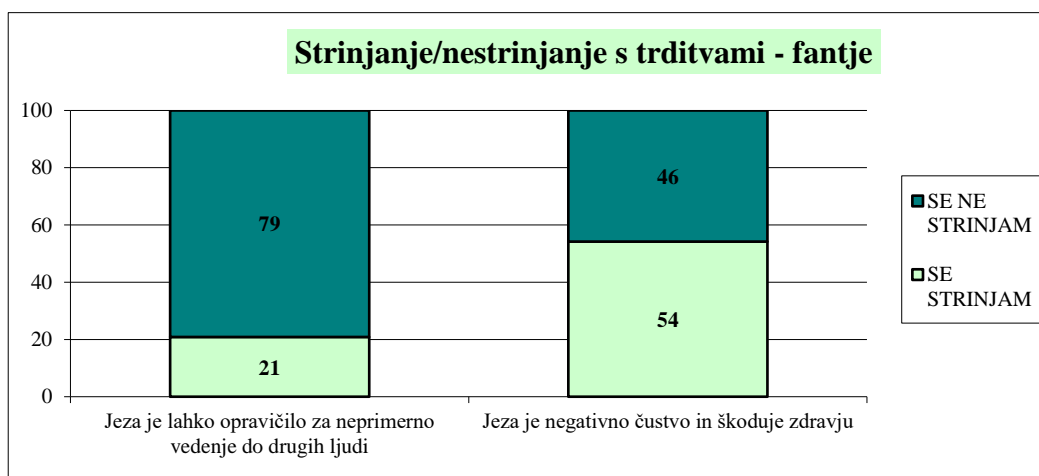
Situacije, ki najpogosteje le nekoliko razburijo srednješolke so, kadar nekdo brez vprašanja vzame nekaj njihovega (59 %), kadar jim nekdo po nesreči uniči izdelek za katerega so se zelo potrudile (53 %), kadar nekdo žaljivo piše o njih na Facebooku (38 %), kadar je v razredu nemir, učiteljica pa ravno njih okrega zaradi vedenja (56 %).

### 13. Strinjanje/nestrinjanje s trditvami

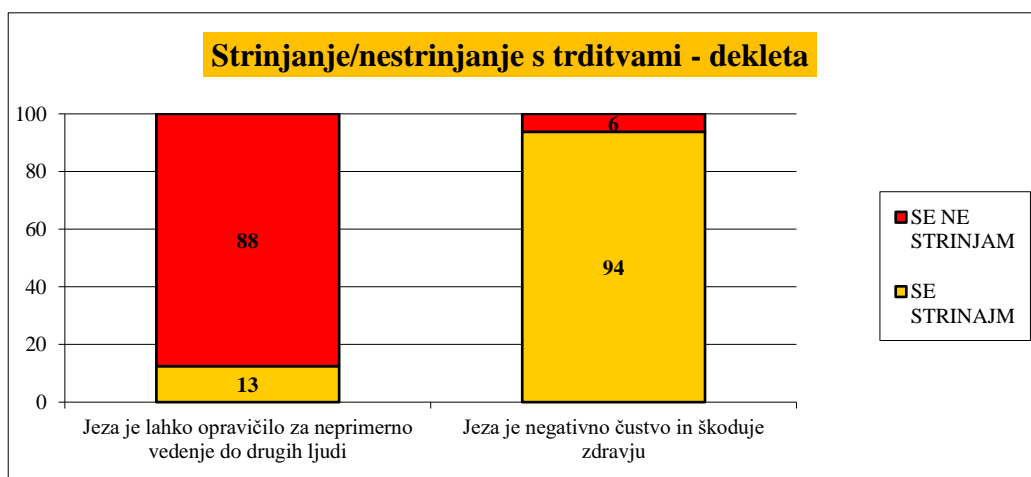
#### Preglednica 21

	Strinjanje/nestrinjanje s trditvami - fantje				Strinjanje/nestrinjanje s trditvami - dekleta			
	SE STRINJAM		SE NE STRINJAM		SE STRINJAM		SE NE STRINJAM	
	št.	%	št.	%	št.	%	št.	%
Jeza je lahko opravičilo za neprimerno vedenje do drugih ljudi	5	21	19	79	4	13	28	88
Jeza je negativno čustvo in škoduje zdravju	13	54	11	46	30	94	2	6

Grafikon 21 – fantje



Grafikon 21 – dekleta



Le 13 % anketiranih srednješolk in 21 % srednješolcev se strinja s trditvijo, da je jeza lahko opravičilo za neprimerno vedenje do drugih ljudi. S trditvijo, da je jeza negativno čustvo, ki škoduje zdravju se strinja 94 % deklet in 54 % fantov.

#### 14. Kateri način bi najraje izbral/-a za umiritev jeze?

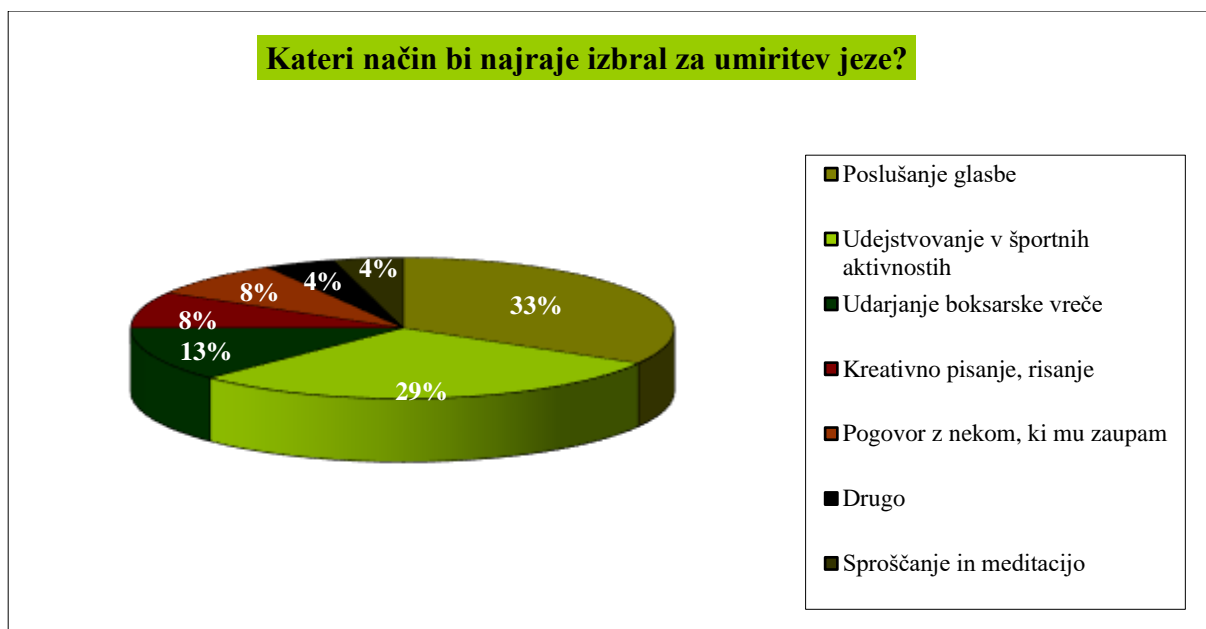
##### Preglednica 22

#### Kateri način bi najraje izbral za umiritev jeze?

	Število dijakov	% dijakov
Poslušanje glasbe	8	33
Udeleževanje v športnih aktivnostih	7	29
Udarjanje boksarske vreče	3	13
Kreativno pisanje, risanje	2	8
Pogovor z nekom, ki mu zaupam	2	8
Drugo	1	4
Sproščanje in meditacijo	1	4
Skupaj	24	100

\*Drugo: računalnik in cigareti

##### Grafikon 22



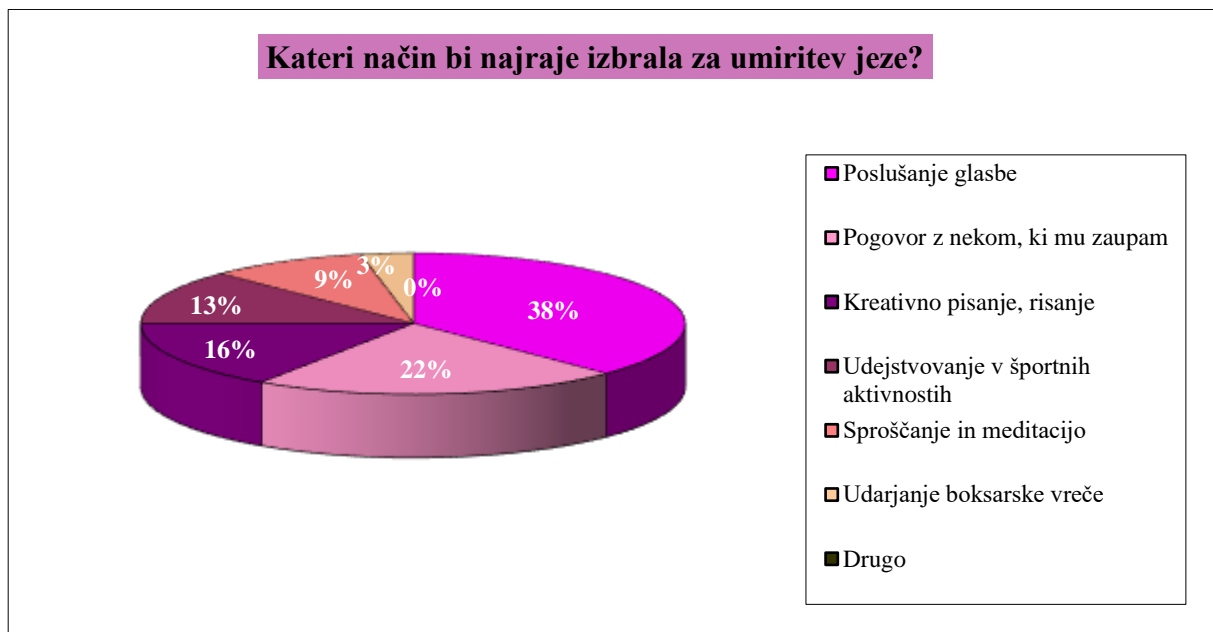
#### 14. Kateri način bi najraje izbral/-a za umiritev jeze?

Preglednica 23

#### Kateri način bi najraje izbrala za umiritev jeze?

	Število dijakinj	% dijakinj
Poslušanje glasbe	12	38
Pogovor z nekom, ki mu zaupam	7	22
Kreativno pisanje, risanje	5	16
Udejstvovanje v športnih aktivnostih	4	13
Sproščanje in meditacijo	3	9
Udarjanje boksarske vreče	1	3
Drugo	0	0
Skupaj	32	100

Grafikon 23



Največ dijakinj (38 %) in dijakov (33 %) bi svojo jezo poskušalo umiriti s poslušanjem glasbe. 29 % dijakinj bi se z nekom pogovorilo (dijakov le 8 %). 16 % dijakinj bi se odločilo za kreativno pisanje in risanje (dijakov 8 %). 29 % dijakov bi izbralo udejstvovanje v športnih aktivnostih (dijakinj 13 %). Za udarjanje boksarske vreče bi se odločilo 13 % fantov in le 3 % deklet, za sproščanje in meditacijo pa 9 % deklet in 4 % fantov.

## 4. DISKUSIJA

Primarni cilj najine raziskovalne naloge je bil, naučiti mladostnike prepoznati in obvladati občutek jeze, jim pomagati razviti ustrezne veščine samonadzora in spoprijemanja z jezo, kar bi, kot sva omenila že na začetku, lahko posledično pripeljalo tudi do znižanja stopnje verbalnega in fizičnega nasilja na šoli. Z nalogo sva želela ugotoviti predvsem, kako pogosto je čustvo jeze prisotno v vsakdanjem življenju mladostnikov in kaj ga največkrat sproža, ali se mladostniki znajo spoprijeti z jezo na ustrezen način, ali jo obvladujejo in kako jo izražajo, ali obstajajo razlike v načinu izražanja jeze med osnovnošolci (14-letniki) in srednješolci (19-letniki), med fanti in dekleti, kateri so najboljše načini za spoprijemanje z jezo in kakšen je vpliv jeze na človekov organizem

V teoretičnem delu naloge sva opredelila čustva, podrobneje razložila čustvo jeze in način izražanja jeze pri otrocih, opisala vpliv jeze na človekov organizem ter navedla strategije za konstruktivno spoprijemanje z jezo.

V empiričnem delu naloge sva predstavila analizo anketnega vprašalnika, ki so ga izpolnjevali učenci 8. in 9. razreda OŠ Ljudski vrt (skupaj 91 učencev) in dijaki 4. letnika Gimnazije Ptuj (skupaj 56 dijakov), analizo intervjuja, opravljenega z Miroslavom Beričem, dr. med. spec. psih. pedopsih., analizo opazovanja vrstnikov, ki sva jo izvajala med odmori v času od 15. 2. 2012 do 24. 2. 2012 in navedbo aktivnosti, ki sva jih izvedla v okviru razrednih ur v mesecu januarju 2012.

Z anketnim vprašalnikom sva želela ugotoviti, kako pogosto je čustvo jeze prisotno v vsakdanjem življenju mladostnikov, kaj ga največkrat povzroča, kako mladostniki svojo jezo izražajo.

Z intervjujem sva želela ugotoviti, kakšno je mnenje stroke glede obravnavane teme, kako pogosto se strokovnjaki srečujejo z jeznimi najstniki, kaj jim svetujejo, kateri je najboljši način izražanja jeze in kako jeza vpliva na zdravje.

Z opazovanjem vrstnikov v času odmorov sva želela odkriti, kako le-ti izražajo čustva v konkretni situaciji, z aktivnostmi, ki sva jih izvajala v času razrednih ur pa sva vrstnike učila razumeti potek jeze od samega dogodka do čustva, ki ga le-ta sproži, jih usmerjala k

razmišljanju o vzrokih za njihovo jezo ter k prepoznavanju stvari in situacij, ki v njih vzbujajo jezo ter jih učila strategij za sprejemljivo in konstruktivno izražanje jeze.

Ugotovila sva, da je pomembno, da čustva sprejemamo in o njih razmišljamo, da so čustva pogosto povezana z našimi interpretacijami dogodkov, bolj kot s samimi dogodki, da je jeza v običajni in naravni meri čisto zdravo in človeško čustvo, da je prirojen in naraven način izražanja jeze, da se odzovemo agresivno in da je določena količina jeze v vsakdanjem življenju popolnoma naravna, če ne že nujna.

Z analizo intervjuja, ki sva ga opravila z Miroslavom Berićem, dr.med.spec.psih.pedopsih. sva ugotovila, da je pogosto jeznih zelo veliko najstnikov ter, da je veliko takšnih, ki svojo jezo ne znajo ustrezno izražati, da je najpogostejši povzročitelj najstniške jeze občutek nemoči, da je veliko mladostnikov, ki svojo jezo izražajo z nasiljem (fizičnim ali verbalnim), da je najboljši način izražanja jeze s pogovorom, česar pa se, kot sva ugotovila po analizi vprašalnikov mladostniki žal ne poslužujejo pogosto, ali pa udejstvovanje v športnih aktivnostih. Prav tako sva ugotovila, da je edini smiselni način premagovanja jeze samonadzor, torej, da jezo ozavestimo in se jo naučimo nadzorovati.

Z opazovanjem vrstnikov sva ugotovila, da je pri dveh od šestih situacij prišlo do fizičnega nasilja med sogovorcema (odrivanje in grabljenje za zapestja, brcanje in udarci), da so v treh od šestih primerov učenci drug drugega žalili in povzdigovali glas, da pa so v dveh primerih svojo jezo zatrli oz. potlačili, ter da se je v treh primerih konflikt odvijal brez komuniciranja. Najpogostejši fiziološki znak, ki sva ga opazila, je bila rdečica.

S študijem strokovne literature in analizo intervjuja sva ugotovila, da obstaja kar lepo število težav povezanih z jezo. Nekatere izmed teh so: mišična napetost, pospešeno dihanje, povišan srčni utrip in tlak, težave s spancem ali prebavo, razjeda na želodcu, razne kožne spremembe. Jeza je utrudljiva in slabi imunski sistem, saj telo trdo dela, ker proizvaja stresne hormone. Dolgoročna jeza povzroča boleznj pljuč in celo zvišuje možnosti za boleznj srca ali celo raka, predvsem pri posameznikih, ki se ne morejo rešiti stalnega občutka sovražnosti in jeze. Osebe, ki so večino časa jezne, naj bi celo umirale v povprečju deset let prej kot osebe, ki znajo nadzirati jezo. Posameznikova čustvena stanja, najpogosteje čustva jeze so lahko tudi pogosti povzročitelji glavobola, saj povzročajo napetost. Zatrta jeza lahko privede do občutka manjvrednosti in depresije. Razvijejo se psihosomatične motnje: bolečine v hrbtu, želodcu, boleznj kože. Potlačena čustva jeze pa ne vplivajo le na delovanje našega telesa, ampak



vplivajo tudi na človekovo čustveno življenje. Do čustvenih motenj pride, če je jeza pogosta, intenzivna, traja dalj časa in ima negativne posledice v medosebnih odnosih. Kadar se čustva jeze obrnejo navznoter, lahko izzovejo različne čustvene motnje, najpogosteje najrazličnejše oblike depresij. Najino **6. HIPOTEZO »Vpliv jeze na telo je zanemarljiv«** sva zato **ZAVRNILA**. S trditvijo, da jeza škoduje zdravju se strinja tudi 54 % anketiranih srednješolcev in kar 94 % srednješolk ter 47 % osnovnošolcev in 59 % osnovnošolk.

Analiza anketnega vprašalnika in podatki, pridobljeni s pomočjo strokovne literature so pokazali, da pogostost jeze s starostjo ne upada, saj je zelo pogosto jeznih 17 % osnovnošolcev in kar 42 % dijakov ter 27 % osnovnošolk in 19 % dijakinj, pogosto pa 32 % osnovnošolcev in 13 % dijakov ter 25 % osnovnošolk in kar 47 % dijakinj. Najina **1. HIPOTEZA »Pogostost jeze s starostjo upada«** se torej **NI POTRDILA**, saj je pogosto ali celo zelo pogosto jeznih več srednješolcev kot osnovnošolcev.

Predvidevala sva, da se mladostniki z jezo večinoma ne znajo spoprijeti na ustrezen način, torej, da le redko oziroma nikoli *ne razmišljajo o vzroku svoje jeze, o tem, ali so tudi sami krivi za nastalo situacijo, ne znajo jasno povedati kaj si želijo in ne razmišljajo o tem, kako bi stvari uredili na miren način.* Prav tako *se o svojih občutkih nikoli z nikomer ne pogovarjajo.* Ugotovila sva, da 53 % osnovnošolcev in 43 % osnovnošolk ter 50 % dijakov in 28 % dijakinj le redko razmišlja o vzroku svoje jeze in se poskuša pomiriti. 21 % osnovnošolcev in 21 % dijakov ter 7 % osnovnošolk in 16 % dijakinj o tem nikoli ne razmišlja. 51 % osnovnošolcev in 42 % dijakov ter 39 % osnovnošolk in 38 % dijakinj le redko razmišlja o tem, ali so tudi sami krivi za situacijo zaradi katere so se razjezili. Takšnih, ki o tem nikoli ne razmišljajo je 19 % osnovnošolcev in 21 % dijakov ter 11 % osnovnošolk in 13 % dijakinj. 51 % osnovnošolcev in 38 % dijakov ter 50 % osnovnošolk in 38 % dijakinj le redko pove drugim, kaj si želijo. 23 % osnovnošolcev in 33 % dijakov ter 9 % osnovnošolk in 28 % dijakinj tega ne stori nikoli. Večina anketirancev prav tako le redko razmišlja o tem, kako bi stvari uredili na miren način. Takšnih je 53 % osnovnošolcev in 46 % dijakov ter 41 % osnovnošolk in 13 % dijakinj. Takšnih, ki o tem nikoli ne razmišljajo je 19 % osnovnošolcev in 21 % dijakov ter 9 % osnovnošolk. Ker kar 50 % osnovnošolk pogosto razmišlja o tem, ali so tudi same krive za nastalo situacijo ter 50 % o tem, kako bi stvari uredile na miren način, kar 56 % dijakinj o vzroku svoje jeze ter 50 % o tem, ali so tudi same krive za nastalo situacijo, zaradi katere so se razjezile in presenetljivih 88 % o tem, kako bi stvari uredile na miren način, sva prišla do zaključka, da lahko najino **2. HIPOTEZO »Mladostniki se z jezo ne znajo spoprijeti na**

**ustrezen način« DELNO POTRDIVA**, saj se je izkazalo, da se kar nekaj najstnikov z jezo zna spoprijeti na sprejemljiv način.

Najino **3. HIPOTEZO »Osnovnošolci izražajo jezo z nasiljem pogosteje kot srednješolci«** sva **DELNO POTRDILA**, saj je analiza anketnega vprašalnika pokazala, da pogosteje izraža svojo jezo z nasiljem (fizičnim nasiljem, brcanjem, razbijanjem predmetov, metanjem stvari ...) več srednješolcev kot osnovnošolcev, in sicer 29 % dijakov s fizičnim nasiljem, 25 % pa z uničevanjem predmetov ipd. in le 15 % osnovnošolcev s fizičnim nasiljem in 26 % z razbijanjem ipd. Pri dekletih se je najina hipoteza izkazala za pravilno, saj je takšnih, ki svojo jezo pogosto izražajo z fizičnim nasiljem 9 % osnovnošolk in 0 % dijakinj in takšnih, ki jezo izražajo z uničevanjem predmetov ipd. 11 % osnovnošolk in 3 % dijakinj, torej več osnovnošolk kot dijakinj.

Analiza anketnega vprašalnika je pokazala, da so najpogostejši vzrok jeze osnovnošolcev vrstniki in sošolci, ki jim nagajajo in ne starši, ki ne želijo ugoditi njihovim zahtevam. Zaradi tega je največkrat jeznih 30 % osnovnošolcev in 32 % osnovnošolk, medtem, ko je zaradi staršev največkrat jeznih le 13 % osnovnošolcev in 16 % osnovnošolk. Najpogostejši vzrok jeze pri srednješolcih ni občutek nemoči, kot sva predvidevala, temveč so to pri 25 % dijakov sošolci in vrstniki, pri 25 % pa učitelji, ki so jih po njihovem mnenju krivično ocenili. Ravno tako se največ dijakinj (22 %) največkrat jezi zaradi sošolcev, 16 % pa zaradi slabih ocen.

Najino **4. HIPOTEZO »Najpogostejši vzrok jeze pri srednješolcih je občutek nemoči, pri osnovnošolcih pa starši, ki ne ugodijo njihovim zahtevam«** sva s tem **ZAVRNILA**.

Za potrditev oz. ovržbo **5. HIPOTEZE »Osnovnošolci se močneje čustveno odzivajo od srednješolcev«** sva primerjala število danih situacij, v katerih se čustveno najbolj odziva največje število učencev in ugotovila, da je pri osnovnošolcih od 13 danih situacij 7 takšnih, ki večino razjezijo oziroma celo razbesnijo, in sicer *V razredu je nemir in ti si kazensko vprašan* (79 %) <sup>24</sup>, *Nekdo te je javno ponižal* (83 %), *Nekdo je namerno uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil* (83 %), *Nekdo o tebi širi laži* (70 %), *Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev* (77 %), *V razredu vsi govorijo, učiteljica pa ravno tebe okrega zaradi slabega vedenja* (66 %) in *Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svojih dolžnosti* (56 %). Pri osnovnošolkah je takšnih situacij 9, in sicer *V razredu je nemir in ti si kazensko vprašana* (95 %), *Nekdo te je javno ponižal* (97 %), *Nekdo je brez*

---

<sup>24</sup> Navaja skupen odstotek – (... razjezijo in razbesnijo).

*vprašanja vzel nekaj tvojega (75 %), Nekdo je namerno uničil tvoj izdelek za katerega si se zelo potrudila (98 %), Nekdo o tebi širi laži (77 %), Nekdo žaljivo piše o tebi na Facebooku (70 %), Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev (83 %), V razredu vsi govorijo, učiteljica pa ravno tebe okrega zaradi vedenja (63 %) in Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svojih dolžnosti (77 %).*

Pri srednješolcih je situacij, v katerih se dijaki močno čustveno odzivajo precej manj, in sicer so to le 3 situacije – *Nekdo te je javno ponižal (87 %), Nekdo je brez vprašanja vzel nekaj tvojega (54 %) in Nekdo je namerno uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil (83 %).* Čustveni odziv dijakinj je primerljiv s čustvenim odzivom osnovnošolk, saj je od naštetih situacij kar 8 takšnih, v katerih se dijakinje močno čustveno odzovejo, in sicer *V razredu je nemir in ti si kazensko vprašana (81 %), Nekdo te je javno ponižal (100 %), Nekdo je namerno uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudila (100 %), Nekdo o tebi širi laži (79 %), Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev (97 %), Nekdo komentira tvojo težo (53 %), Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svojih dolžnosti (72 %) in Nekdo te zbada z žaljivkami (66 %).* Glede na dejstvo, da je pri osnovnošolcih (fantje in dekleta skupaj) 16 situacij, v katerih se le-ti močno čustveno odzivajo, pri srednješolcih pa skupno 11, lahko najino **6. HIPOTEZO »Osnovnošolci se močneje čustveno odzivajo od srednješolcev« POTRDIVA.**

## 5. ZAKLJUČEK

Izražanje in prepoznavanje čustev je najpomembnejši del nebesedne komunikacije. Človek vedno, četudi si tega ne želi, izraža čustva in si hkrati razlaga čustva drugih, na osnovi česar uravnava svoje vedenje. Sposobnost ustreznega izražanja čustev in občutljivost za čustveno doživljanje drugega sta pomembni socialni spretnosti, s katerima vstopa človek v socialne situacije, se v njih lažje znajde in je posledično življenjsko uspešnejši.

Pomembno je, da se naučimo čustva prepoznavati in jih primerno izražati, še posebej na način, s katerim gradimo boljše odnose z drugimi ljudmi. Kako bomo izrazili čustva, je povezano z okoliščinami, vplivom vzgoje, s tem, katero čustvo občutimo in še z mnogimi zunanjimi in notranjimi dejavniki, kot sta naše mišljenje in odnos do čustev. Čeprav je pomembno, da svojim čustvom prisluhnemo, pa ni vedno primerno, da jih nemudoma izrazimo, zlasti, če so negativna.

Čustva jeze so obstajala v človeku že vse od njegovega začetka. Vsi se z njo pogosto srečujemo, nekateri celo vsak dan. Jezo kažemo v različni meri in na različne načine. Koliko in kako, je odvisno od našega značaja, okoliščin, ki so jo izzvale, vzgoje in ne nazadnje družbenih pravil.

Poleg strahu in ljubosumja je jeza tisto čustvo, ki nam lahko naredi veliko škode. Seveda je popolnoma normalno, da se vsak od časa do časa upravičeno počuti jeznega, a če vzrojiimo za vsako malenkost in če svojih izbruhov jeze ne moremo obvladovati, postane jeza skriti sovražnik, ki prizadene tako človekovo duševno zdravje kot telesno počutje.

Jeze ne moremo popolnoma izločiti iz življenja, kar je tudi prav. Vsemu trudu navkljub se bodo še vedno pojavljale situacije, ki bodo v nas vzbujale občutke upravičene jeze, frustracije, bolečine in izgube.

Najboljši, pa tudi najtežji način za izražanje jeze je umiriti se, si vzeti čas za premislek, poiskati pravi vzrok naših negativnih občutkov in trezno razčistiti z njimi, bodisi v glavi, bodisi z nekom drugim. Če želimo, da bomo v življenju uspešni, se moramo z njo spoprijeti.

## 6. VIRI IN LITERATURA

1. BELŠAK, K., v: Dobro jutro, dostopno na: <http://www.posvet.org>, povzeto 24. 11. 2011
2. BIDDULPH, S. (2003): *Skrivnost srečnega otroštva*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
3. FERLETIČ, K.; dostopno na: <http://www.noviglas.eu/index.php?option=com>, povzeto 12. 1. 2012.
4. KRISTANČIČ, P. (2003): *Socializacija agresije*. Ljubljana: AA Inserco, svetovalna družba.
5. Lomljenje loparjev in metanje krožnikov (online), dostopno na: <http://www.ifeelpsychology.com>, povzeto 12. 11. 2011.
6. MCMAHON, G. (2010): *Adijo jeza!* : priročnik za samopomoč. Radovljica: Didakta.
7. MUSEK Lešnik, K. (2010): *Vedenje takšno in drugačno*. Ljubljana: IPSOS.
8. *Obvladajte svojo jezo*, dostopno na: <http://www.njena.si/zdravje/nasveti/test-obvladajte-svojo-jezo.html>, povzeto 12. 1. 2012.
9. PANJU, M. (2010): *Strategije za spodbujanje čustvene inteligentnosti v razredu*. Ljubljana: Modrijan.
10. POMOČ otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo (2000). Ljubljana: EDUCA
11. PSIHOLOGIJA : spoznanja in dileme (2005). Ljubljana: DZS.
12. ŽLEBNIK, L. (1969): *Psihologija otroka in mladostnika*. Ljubljana: DZS.



5. S pomočjo priložene lestvice označi, kako jezen postaneš v danih situacijah:

	ME NE ZMOTI	NEKOLIK O ME RAZBURI	RAZJEZI ME	RAZBESNI ME
Nekdo te zbada z žaljivkami.				
Nekdo ti kar naprej prigovarja, kaj moraš narediti, čeprav se zavedaš svoje dolžnosti.				
Nekdo komentira tvojo težo. Glasno pove, da si predebel / presuh.				
V razredu vsi govorijo, učiteljica pa prav tebe okrega zaradi vedenja.				
Nekdo prepíše tvojo domačo nalogo, ne da bi te vprašal.				
Nekdo se norčuje iz članov tvoje družine ali prijateljev.				
Nekdo žaljivo piše o tebi na Facebooku.				
Nekdo o tebi širi laži.				
Nekdo je <b>po nesreči</b> uničil tvoj izdelek , za katerega si se zelo potrudil.				
Nekdo je po <b>namerno</b> uničil tvoj izdelek, za katerega si se zelo potrudil.				
Nekdo je brez vprašanja vzel nekaj tvojega.				
Nekdo te je javno ponižal.				
V razredu je nemir in ti si kazensko vprašan.				

6. Označi, ali se z navedenimi trditvami strinjaš ali ne.

	SE STRINJAM	SE NE STRINJAM
Jeza je lahko opravičilo za neprimerno vedenje do drugih ljudi.		
Jeza je negativno čustvo in škoduje zdravju.		

7. Kaj od spodaj navedenega bi **najraje** izbral za umiritev jeze? (izberi 1 odgovor)

- Pogovor z nekom, ki mu zaupam.
- Poslušanje glasbe.
- Udejstvovanje v športnih aktivnostih.
- Kreativno pisanje , risanje.
- Sproščanje in meditacijo.
- Udarjanje boksarske vreče.
- Drugo (prosim, dopiši) \_\_\_\_\_



















