



Gimnazija Franca Miklošiča Ljutomer

Prešernova ulica 34

KAKO ČUSTVENO ZRELI SO MLADOSTNIKI?

Raziskovalna naloga – Psihologija

Avtorica: Mia Hozjan

Mentorica: Jasna Vogrinec

Črenšovci, 2021

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici, profesorici Jasni Vogrinec, za vse nasvete, vodenje in pomoč pri pisanju raziskovalne naloge. Vsem učencem in dijakom se zahvaljujem za izkazano pripravljenost sodelovati v anketnem vprašalniku. Zahvala pa gre tudi lektoricama raziskovalne naloge, profesoricama Klaudiji Tivadar in Liljani Kosič.

Kazalo vsebine

| | |
|--|----|
| ZAHVALA..... | 2 |
| Kazalo grafov | 4 |
| Kazalo tabel..... | 4 |
| POVZETEK | 5 |
| ABSTRACT | 5 |
| 1. PROBLEM NALOGE..... | 7 |
| 2. TEORETIČNI DEL..... | 8 |
| 2.1 Čustva..... | 8 |
| 2.1.1 Funkcije čustev..... | 8 |
| 2.1.2 Področja čustvovanja..... | 9 |
| 2.1.3 Delitev čustev | 11 |
| 2.1.4 Značilnosti nekaterih temeljnih čustev | 11 |
| 2.1.5 Značilnosti nekaterih kompleksnih čustev | 13 |
| 2.1.6 Afekti in razpoloženja | 14 |
| 2.2 Čustvena zrelost | 15 |
| 2.2.1 Ustreznost čustvenih odzivov..... | 15 |
| 2.2.2 Uravnavanje doživljanja in izražanja čustev | 15 |
| 2.2.3 Pestrost in kompleksnost čustvovanja | 16 |
| 2.3 Mladostništvo in značilnosti čustvovanja..... | 16 |
| 3. EMPIRIČNI DEL..... | 18 |
| 3.1 Cilji in hipoteze | 18 |
| 3.1.1 Cilji..... | 18 |
| 3.1.2 Hipoteze..... | 18 |
| 3.2 Metoda..... | 19 |
| 3.2.1 Vzorec raziskave | 19 |
| 3.2.2 Merski instrumenti..... | 19 |
| 3.2.3 Postopek | 20 |
| 4. REZULTATI IN INTERPRETACIJA | 21 |
| 4.1 Poznavanje pojma čustvena zrelost..... | 21 |
| 4.2 Vpliv vzgoje na razlike v čustvovanju med spoloma | 23 |
| 4.3 Razlikovanje kompleksnih čustev | 25 |
| 4.4 Zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev | 28 |
| 4.5 Stopnja čustvene zrelosti mladostnikov | 30 |
| 5. SKLEP..... | 35 |

| | |
|-----------------------------|----|
| 6. VIRI IN LITERATURA | 37 |
| 7. PRILOGA..... | 39 |

Kazalo grafov

| | |
|--|-------------------------------------|
| Graf 1: Spolna sestava anketirancev..... | 19 |
| Graf 2: Starostna sestava anketirancev | Error! Bookmark not defined. |
| Graf 3: Lastnosti, ki jih anketiranci pripisujejo čustveno zrelim znancem, prijateljem ali sorodnikom | 21 |
| Graf 4: Trditve, vezane na vedenje staršev in njihov odnos do čustev anketirancev | 23 |
| Graf 5: Razlikovanje anketirancev med zaljubljenostjo in ljubeznijo..... | 25 |
| Graf 6: Dejstva, ki jih anketiranci pripisujejo občutku sramu..... | 25 |
| Graf 7: Dejstva, ki jih anketiranci pripisujejo občutku krivde | 26 |
| Graf 8: Ocena pogostosti dogajanja navedenih stvari pri anketirancih, pri čemer 1 pomeni skoraj nikoli, 5 pa skoraj vedno | 28 |
| Graf 9: Ocena veljavnosti naslednjih trditev za anketirance, pri čemer 1 pomeni sploh ne velja, 5 pa vedno velja | 30 |
| Graf 10: Ocena veljavnosti naslednjih trditev za anketirance glede na njihove odnose z drugimi ljudmi, pri čemer 1 pomeni sploh ne velja, 5 pa vedno velja | 31 |
| Graf 11: Subjektivna ocena lastne čustvene zrelosti pri anketirancih, pri čemer 1 pomeni čisto nič, 7 pa popolnoma..... | 31 |
| Graf 12: Subjektivna ocena lastne čustvene zrelosti pri anketirancih glede na njihovo starost | 30 |

Kazalo tabel

| | |
|---|----|
| Tabela 1: Razlaga čustvene zrelosti s strani udeležencev | 21 |
| Tabela 2: Utemeljitev subjektivne ocene lastne čustvene zrelosti, ki so jih navedli anketiranci | 32 |

POVZETEK

V raziskovalni nalogi sem se odločila raziskati čustva in čustveno zrelost mladostnikov, tematiko, ki se ji po mojem mnenju glede na njeno pomembnost posveča premalo pozornosti. Potrebno se je zavedati, da so čustva naš prvi in najosnovnejši način komuniciranja s samim sabo in z zunanjim svetom, ki pa ga poskušamo usvojiti oziroma v njem dozoreti vse življenje.

Ugotoviti sem želela predvsem, v kolikšni meri so mladi poučeni o čustvih in čustveni zrelosti, kakšen je pri tem vpliv vzgoje, katere razlike v značilnostih čustvovanja se pojavljajo med spoloma, kakšen je odnos mladostnikov do lastnih čustev in kako njihovo poznavanje te tematike vpliva na realnost pri presojanju lastne čustvene zrelosti.

Rezultati moje raziskave so pri mladostnikih pokazali pomanjkljivo poznavanje pojma čustvena zrelost, vpliv vzgoje na različno zmožnost uravnavanja izražanja čustev med spoloma, nesuverenost pri razlikovanju med kompleksnimi čustvi, nekatere težave pri ustreznem izražanju lastnih čustev in posledično nekoliko precenjevanje pri presojanju lastne čustvene zrelosti. Ob pisanju te raziskovalne naloge sem ugotovila, da mladi še nimajo popolnoma razčiščenih vseh pojmov o čustvih in čustveni zrelosti ter da je na tem področju še precej prostora za napredek.

Ključne besede: čustva, čustvena zrelost, mladostniki, razumevanje, odnos.

ABSTRACT

This research paper explores the emotions and emotional maturity of adolescents. This topic is, according to its importance, given too little attention. It is necessary to be aware that emotions are our first and most basic way of communicating with ourselves and the outside world in that the process of maturing continues all our lives.

My aim was to find out how much adolescents already know about emotions and emotional maturity, what the impact of upbringing on that is, which differences in the characteristics of emotional expression do occur between the sexes, what the attitude of young people towards their own emotions is and how their knowledge affects judging one's emotional maturity.

The results of my research in adolescents showed their lack of knowledge of the concept of emotional maturity, the impact of upbringing on the different ability to regulate the expression of emotions between the sexes, their uncertainty in distinguishing between complex emotions and some difficulties in properly expressing their emotions. During my research I found out, that young people do not have fully

Kako čustveno zreli so mladostniki?

clarified all the concepts of emotions and emotional maturity and that there is still a lot of room for improvement in this area.

Keywords: emotions, emotional maturity, adolescents, understanding, relationship.

1. PROBLEM NALOGE

Človekov prvi jezik so čustva (Oatley in Jenkins, 2002, v Smrtnik Vitulić, 2004). Čustva so v življenju vsakega posameznika vlogo usmerjanja našega delovanja in pomembno vplivajo na naše odnose z drugimi ljudmi. Vsakodnevno doživljamo najrazličnejša čustva, vsak posameznik pa jih doživlja in lahko tudi razume na drugačen način kot ostali.

Čustva nasploh, predvsem pa čustvena zrelost, so me že od nekdaj zelo zanimali in v meni porajali mnoga vprašanja. Za pisanje o čustvih sem se odločila, ker se mi zdi to področje psihologije nadvse zanimivo in ker čustva doživljamo in izražamo vsak dan, tudi izredno pomembno.

V raziskovalni nalogi se bom lotila raziskovanja področja čustev in čustvene zrelosti mladostnikov. V obdobju mladostništva prihaja do vsesplošnega pospešenega razvoja, kar mladostnikom prinaša mnogo psiholoških sprememb. Mladostniki so predvsem v šolskem okolju, pa tudi izven njega, stalno v interakciji z drugimi ljudmi, zato je pomembno, da se zavedajo svojih čustev, so jih zmožni prepoznati in primerno uravnjavati, kar jim omogoča njihova čustvena zrelost. Zanimalo me bo predvsem, v kolikšni meri je pri njih le-ta sploh razvita in kako je razvidna v različnih situacijah, v katerih se znajdejo vsakodnevno.

Obravnavam teme mi bo zagotovo koristila tudi v prihodnje, saj bom o tej tematiki bolj poučena in se bom tako lažje znašla v različnih življenjskih situacijah.

2. TEORETIČNI DEL

2.1 Čustva

Vsak posameznik si pojem čustva razlaga po svoje, natančna definicija tega pojma pa je vse prej kot enostavna. V preteklosti se je izoblikovalo mnogo teorij o čustvih, a je med njihovimi avtorji prihajalo tako do skladanj kot tudi razhajanj. V glavnem pa danes psihologi poudarjajo, da so čustva zapleteni procesi, ki vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne komponente in izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe (Lamovec, 1991; Šadl, 1999, v Kompare, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

Čustva so način doživljanja in vzpostavljanja odnosa do ljudi, situacij ali dogodkov, lahko pa doživljanje in izražanje odnosa do sebe. Čustva so zmeraj usmerjena k zunanjim objektom. Niso zgolj zaporedje ločenih nevrofizioloških in bioloških procesov, ampak so posameznikov celostni odziv v situaciji, ki jo je označil kot pomembno (Smrtnik Vitulić, 2004). Z njimi vrednotimo oziroma presojujemo vrednost ljudi, situacij in dogodkov za nas. Vsakokrat jih je potrebno presojati skupaj s situacijo, ki jih je povzročila. Odziv vsakega posameznika je lahko drugačen, bolj kot je neka situacija zanj pomembna, bolj intenzivna bodo čustva, ki jih bo ob tem doživljal. Doživljanje čustev torej ni neprestano. Pojavi se zgolj v okoliščinah, ki jih posameznik oceni kot (subjektivno) pomembne. V ostalih situacijah se ne odzove čustveno, pravimo tudi, da ostane ravnodušen (Kompare, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

2.1.1 Funkcije čustev

Hwang in Matsumoto (2020) pravita, da imajo čustva v našem življenju ključno vlogo, ker imajo pomembne funkcije. Ločita notranje, medosebne ter socialne in kulturne funkcije čustev.

2.1.1.1 Notranje funkcije čustev

Čustva so sistemi za hitro obdelavo informacij, ki nam pomagajo delovati z minimalnim razmišljanjem. Razvila so se z namenom ljudem pomagati k hitrejši prilagoditvi na težave in to z minimalnim zavestnim kognitivnim posegom. Čustva so ljudem že od nekdaj omogočala hiter odziv in ukrepanje, kar je bilo v naši evolucijski zgodovini funkcionalno prilagodljivo in je omogočilo naše preživetje (Tooby in Cosmides, 2008, v Hwang in Matsumoto, 2020).

Poleg tega je notranja funkcija čustev tudi ta, da nas pripravijo na vedenje. Čustva ob sprožitvi uravnavajo številne sisteme, od zaznavanja, pozornosti, sklepanja, učenja, spomina, izbire ciljev, motivacijskih prioritet, fizioloških reakcij do motoričnih vedenj in vedenjskega odločanja (Tooby in Cosmides, 2008, v Hwang in Matsumoto, 2020). Nekatere med njimi aktivirajo, druge deaktivirajo in s tem preprečijo kaos med seboj konkurenčnih sistemov ter nam omogočajo usklajeno odzivanje na dražljaje iz okolja (Levenson, 1999, v Hwang in Matsumoto 2020).

Hkrati so čustva povezana tudi z našimi mislimi in spomini. Matsumoto, Hirayama in LeRoux (2006) so jih glede na njihovo delovanje opredelili za »nevronske lepilo«, ki povezuje različna dejstva,

izvirajoča iz spominov, v naših mislih. Včasih imajo konstruktiven vpliv na naše mišljenje, spet drugače ne. So osnova številnim stališčem, vrednotam in prepričanjem o svetu in ljudeh okoli nas.

Posledično lahko čustva opredelimo kot neke vrste motivator in podlago za prihodnje vedenje. Večina ljudi si prizadeva, da bi občutila večinoma pozitivne občutke in se poskuša izogibati močnim negativnim občutenjem (Hwang in Matsumoto, 2020).

2.1.1.2 Medosebne funkcije čustev

Čustva imajo zaradi svoje signalne vrednosti močan vpliv na naše sogovornike in nasploh na vse naše socialne interakcije. Z njimi reguliramo socialne odnose. Veliko raje se na primer družimo z osebami, ob katerih doživljamo prijetna čustva (Masle Erjavec, 2019).

Izražamo jih na dva načina. Verbalno z besedami in neverbalno z obrazno mimiko, glasovi, s kretnjami, z držo telesa in gibi. Kadar smo v interakciji z drugimi, čustva nenehno izražamo in drugi jih pri tem lahko presojajo. Pomembno lahko prispevajo tudi k razrešitvi morebitnih socialnih problemov (Elfenbein in Ambady, 2002, v Matsumoto, 2002).

Obrazni izrazi čustev so univerzalni in prirojeni družbeni signali. Pojavljajo se pri ljudeh vseh kultur, pa tudi pri tistih, ki so slepi od rojstva in se jih niso imeli možnosti naučiti s posnemanjem (Kompare, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Napovedo namero in nadaljnje vedenje izraznika, ter na tak način njihovem zaznavalcu lajšajo razumevanje psihološkega stanja njihovega sogovorca. S pomočjo prejetih situacij potem lahko zaznavalec ustrezneje prilagodi svoj odziv (Hwang in Matsumoto, 2020).

2.1.1.3 Socialne in kulturne funkcije čustev

Kultura poskuša vzdrževati družbeni red, saj nam le-ta zagotavlja skupinsko učinkovitost in preživetje. Na naše čustvovanje vpliva predvsem s pravili in smernicami, ki se tičejo tudi čustev. Z njihovo pomočjo pridobivamo čustvene izkušnje, spoznavamo kako ustrezno obvladovati naše čustvene reakcije in prilagajamo svoje vedenje. Kulturno moderirana čustva zmanjšujejo družbeno zapletenost, vnašajo urejenost in zmanjšujejo možnost nastanka družbenega kaosa. So torej ključnega pomena za uspešno delovanje vsake družbe in kulture (Hwang in Matsumoto, 2020).

2.1.2 Področja čustvovanja

Smrtnik Vituličeva (2007) poudarja, da so čustva skupek čustvenih procesov, ki tvorijo kompleksno celoto. Pri njihovem analiziranju smo lahko pozorni le na posamezen ali na kombinacijo več procesov. Analiza lahko obsega vse od posameznikovega prepoznavanja, doživljanja, izražanja, uravnavanja in obvladovanja čustev.

2.1.2.1 Prepoznavanje čustev

Prepoznavanje čustev je v glavnem rezultat učenja pridobljenega z vsakodnevnimi izkušnjami. Zaobjema razločevanje pomena različnih gest, situacij, drugih značilnosti čustvenega izražanja in tudi

lastnih čustvenih izrazov. Kadar ga osvojimo nam omogoča, da upravljamo s svojimi čustvi in hkrati razumemo vedenje drugih. Da do njega sploh pride je potrebno, da posameznik izraze čustev poveže z ustreznim vedenjem in situacijo. Kadar se lotimo prepoznavanja lastnih čustev ta proces sestavljajo trije vidiki: opis situacije, določeno vedenje in specifično doživljanje (Smrtnik Vitulić, 2007).

2.1.2.2 Doživljanje čustev

Smrtnik Vitulić (2007) pravi, da je doživljanje čustev posameznika povezano predvsem s telesnim vidikom – »občutenjem«. Na podlagi ugotovitev psihologov ljudje doživeta čustva najpogosteje opredeljujemo z vrednostnega, jakostnega in aktivnostnega vidika.

Na podlagi vrednostnega vidika razlikujemo pozitivna ali prijetna (sem spadata na primer veselje in ponos) in negativna ali neprijetna (mednje sodijo žalost, strah, gnus) čustva. Po jakosti so čustva lahko močna ali šibka. Na primer strah, ki ga doživlja posameznik, je lahko šibek in se kaže zgolj kot rahla zaskrbljenost ali pa močan in zelo intenziven strah. Glede na aktivnostni vidik so čustva lahko vznburjajoča ali pomirjujoča. Čustva, ki jih prištevamo k vznburjajočim, so recimo strah, jeza in zaljubljenost. Povezana so z močnim fiziološkim vznburjenjem. Njihovo nasprotje so pomirjujoča čustva, pri katerih pride le do šibkega fiziološkega vznburjenja. Nekatera pomirjujoča čustva so na primer zadovoljstvo, potrtost, vedrina ... (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009)

2.1.2.3 Izražanje čustev

Za to, da lahko ustrezno prepoznavamo čustva, moramo biti pozorni na čustvene izraze. Izražanje čustev je namreč pogosto povsem nezavedne narave in zato precej zanesljiv pokazatelj dejanskega čustvenega stanja (Kovačev, 1993).

Pri sporazumevanju s čustvi odigra pomembno vlogo nebesedno sporazumevanje. Pri tem moramo biti še posebej pozorni predvsem na vedenjske kazalce čustvenih stanj, kot so: način govora in glas, obrazna mimika, stik s pogledom, gibi in telesna drža, vonj in dotik ter uporaba socialnega prostora (Smrtnik Vitulić, 2007).

2.1.2.4 Uravnavanje čustev

Strniša (2017) čustva primerja z različno velikimi razburkanimi valovi. Pri njihovem uravnavanju gre za začasno ali trajno prilagajanje intenzivnosti in kakovosti komponent čustev drugim ljudem ali neki situaciji. Proces je lahko zavesten ali nezaveden. Posameznik lahko torej z njimi upravlja povsem voljno ali pa nad njimi sploh nima nikakršnega nadzora (Smrtnik Vitulić, 2007).

2.1.2.5 Obvladovanje čustev

Obvladovanje se tiče predvsem neprijetnih čustev. Takrat, ko jih doživljamo je najbolj pomembno, da se znamo umiriti. Umirjenost namreč pripomore k ustrežnejšemu spoprijemanju z njimi. Pri tem je nujno zavedanje, da resničnosti ni mogoče spreminjati, lahko pa se jo naučimo drugače sprejemati. Za to pa je

potrebna čustvena prožnost, ki nam ne dovoli prevlade neprijetnih čustev nad prijetnimi (Wilks, 2001; Tavčar Prelog, 2010).

2.1.3 Delitev čustev

Številni psihologi razlikujejo temeljna (osnovna) in kompleksna čustva. Vendar še niso prišli do popolnega soglasja, katera med njimi so pravzaprav sploh temeljna in če temeljna čustva sploh (lahko) obstajajo (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

2.1.4 Značilnosti nekaterih temeljnih čustev

Večina strokovnjakov pa vseeno soglaša, da med temeljna čustva spadajo veselje, žalost, strah, jeza, presenečenje in gnus. Njihova pomembna značilnost, po kateri jih razlikujemo od drugih, je, da so prirojena. V posameznikovem razvoju se pojavljajo že zelo zgodaj in se prvih nekaj let življenja podobno razvijajo. Doživljamo jih vsi ljudje, ne glede na kulturo, ki ji pripadamo, pa tudi z obrazno mimiko jih izražamo podobno, kar priča o njihovi univerzalnosti. Temeljna čustva nam omogočajo učinkovito prilagajanje okoliščinam, v katerih jih doživljamo, in imajo torej predvsem prilagoditveno funkcijo. Hkrati nam omogočajo, da se v situacijah, ki se nam zdijo pomembne, odzovemo najustreznejše (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

2.1.4.1 Veselje

Veselje je prijetno čustvo, ki ga posameznik doživlja, kadar oceni, da je zadovoljil neko pomembno potrebo oziroma se mu je izpolnila neka zanj pomembna želja (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Smrtnik Vituličeva (2007) mu pripisuje pomen utrjevanja vedenja, ki je pripomoglo k dosegu te želje. Cvetek (2014 po Žibert, 2018) pa pravi, da v nas obudi občutek varnosti in pripomore k večji odprtosti za nove izkušnje in informacije. Kadar ga doživljamo torej hkrati poglobljamo odnose s soljudmi.

Pri mladostnikih se veselje pojavlja, ko se počutijo sprejete s strani vrstnikov, ko ocenijo, da so se dobro prilagodili, ko so uspešni v šoli in drugih dejavnostih ter med zabavnimi aktivnostmi in v sproščujočih situacijah (Cvetek, 2014).

Prilagoditvena funkcija veselja se kaže predvsem v tem, da nas usmerja k situacijam, v katerih doživljamo pozitivna čustva (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

2.1.4.2. Žalost

Žalost se pojavi, kadar posameznik oceni, da izgublja oziroma je že dokončno izgubil nekaj zanj pomembnega in na kar je (bil) čustveno navezan. To je lahko ob izgubi ljubljene osebe (ob smrti ali kakšni drugačni zapustitvi), ob izgubi ljubih živali, predmetov pa tudi materialnih dobrin, socialnega položaja ali zdravja (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Prav tako se lahko pojavi tudi, ko je ogrožena posameznikova samopodoba oziroma zamajana njegova identiteta. Običajno jo zaznavamo kot boleče stanje in jo uvrščamo med neprijetna čustva (Cvetek, 2014). V primerjavi s strahom, ki je

usmerjen v prihodnost, je žalost bolj usmerjena v preteklost. Je precej pomirjujoče čustvo. Zanj je značilna vdanost glede dogodka, ob katerem se pojavi (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

Za mlajše mladostnike je značilna nadaljevalna stopnja žalosti – depresija. Pri njih se sicer pojavlja v blažji in začasni obliki kot dolgočasje, notranji nemir in nenehno iskanje novih aktivnosti. Do nje pride predvsem zaradi skrbi okoli odnosov z vrstniki (Zupančič, 2004).

Žalost ima zlasti pomembno prilagoditveno funkcijo. Spodbuja jokanje in s tem sproščanje napetosti v telesu. Posamezniku olajša poslavljanje od izgubljenega in mu pomaga pri ponovni reorganizaciji življenja in medosebnih odnosov (Cvetek, 2014; Smrtnik Vitulić, 2007). Milivojević (2008) opozarja še na žalost kot nekonstruktivno čustvo, in sicer v primeru pretirane žalosti ali zanikanja žalosti.

2.1.4.3 Strah

Strah se pri posamezniku pojavi, kadar ta oceni, da je ogroženo nekaj zanj pomembnega in da se z objektom ali s situacijo, ki ga ogroža, ne bo zmožel ustrezno soočiti (Milivojević, 2008). Cvetek (2014) ga uvršča med neprijetna čustva, saj nas opozarja na zaznano nevarnost, ki pa lahko izvira iz notranjosti ali zunanosti in je lahko tako realna kot tudi izmišljena.

Milivojević (2008) poudarja, da preko strahu posameznik izraža posebno skrb zase in je na nek način izraz volje do življenja in preživetja. Strah psihologi opredeljujejo kot ustrezno čustvo v okoliščinah dejanske ogroženosti, saj posameznika pripravi za spoprijemanje z nevarnostjo ali za samozaščitno vedenje. Po Cvetek (2014) strah celo spodbuja h kritičnemu mišljenju in preverjanju realnosti. Omenjeno čustvo pa lahko v določenih situacijah postane tudi neustrezno. To je predvsem takrat, ko je pretirano intenziven glede na stopnjo ogroženosti, zato nam ne koristi, temveč zmanjšuje našo zmožnost prilagajanja okoliščinam in učinkovitost. Pa tudi takrat, ko je neutemeljen oziroma se pojavlja v situacijah, ki za nas niso ogrožajoče, in nam zgolj preprečuje uživanje življenja na polno. Kadar se strah razvije do skrajnosti, ga imenujemo fobija (Milivojević, 2000, v Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

2.1.4.4 Jeza

Jeza je eno prvih čustev, ki jih doživlja otrok, in eno najtežje obvladljivih za nekatere odrasle. Prištevamo jo k neprijetnim čustvom. Doživljamo jo, kadar ocenimo, da se nekdo neupravičeno vede in s svojim vedenjem ogroža neko našo vrednoto. Z njo se skušamo uveljaviti, skratka izražamo svoji moč in neodvisnost (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Čeprav je jeza večkrat usmerjena k zunanemu svetu, smo lahko jezni tudi sami nase. Kadar govorimo o jezi v afektu, torej o zelo hudi jezi, to poimenujemo bes (Milivojević, 2008).

Pri mladostnikih jezo sproža omejevanje telesne ali socialne dejavnosti. Doživljajo pa jo tudi, ko se počutijo verbalno napadene, so neuspešni in zaznavajo lastno nesposobnost. Vzrok za to je v glavnem v njihovi občutljivosti na kritike, poniževanje, zvrčanje ... (Rice, 1998)

Jeza je lahko konstruktivno ali destruktivno čustvo. Konstruktivna je takrat, ko nam pomaga, da se v krivičnih in neustreznih situacijah ter ovirah pri doseganju ciljev postavimo zase in uveljavimo svoje mnenje. Lahko pa postane tudi problematična, predvsem ko se pojavlja prepogosto in v preveč intenzivni obliki, traja predolgo, se pojavi v neprimernih okoliščinah ali celo preraste v agresijo (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Negativen vidik jeze je tudi ta, da povzroči zožanje posameznikovega spektra aktivnosti. Posameznika spodbudi k odločitvi za beg ali boj, zato potem posameznik energijo usmerja v to, da se spoprijema z ogrožajočo situacijo in ni dovzeten za nove informacije, poleg tega je takrat okrnjena tudi njegova sposobnost reševanja konfliktov (Cvetek, 2014).

2.1.5 Značilnosti nekaterih kompleksnih čustev

Kompleksna čustva lahko vsebujejo kombinacijo več osnovnih čustev in po navadi trajajo dlje časa. V primerjavi s temeljnimi čustvi se v posameznikovem razvoju pojavijo nekoliko kasneje, in sicer po drugem letu starosti (Cvetek, 2014). Imenujemo jih tudi socialna čustva in nimajo ključnega pomena za preživetje (Smrtnik Vitulić, 2007). Mednje spadajo zaljubljenost, ljubezen, sram, krivda ...

2.1.5.1 Ljubezen in zaljubljenost

Ljubezen in zaljubljenost psihologi opredeljujejo kot dve različni, celo nasprotni čustvi. Med njima je bistvena razlika v poznavanju realnosti človeka, do katerega ju občutimo. Ljubezen doživljamo kot prijetno čustvo. Pri tem je pomembno, da ga posameznik občuti do objekta, ki mu je dragocen in ga smatra kot del svojega intimnega sveta. Ceniti ga mora kot individualno bitje, torej mora sprejemati tako njegove pozitivne kot tudi negativne lastnosti (Milivojević, 2008; Johnson, 1993). Pri zaljubljenosti pa je realnost človeka, do katere jo občutimo nekoliko izkrivljena.

Zaljubljenost je najpogostejša ravno v obdobju mladostništva, saj spada med zelo intenzivna čustva. Obdobje mladostništva pa je ravno tisto za katero so značilna še posebej močna čustva in afekti. Traja kratek čas. Rijavec in Miljković (2002) sta jo opredelili kot nekakšno »čustveno zmešnjavo« intenzivnih občutkov, navdušenosti, bolečine in spolne vzburjenosti. Posledično je odnos, ki temelji na njej, potencialno nestanovit.

Na drugi strani Milivojević (2009) pri opredelitvi ljubezni celo presega pojem čustva, saj gre pravzaprav za razmeroma trajen ter stalen odnos. Skupaj z ljubeznijo posameznik razvije tudi princip sočutja, saj sočustvuje s prijetnimi pa tudi neprijetnimi občutki ljubljene objekta. Pogosto ljubezen spremljajo še nekatera druga čustva in občutja, med drugim skrb, žalost, strah, jeza in ljubosumje. To pa zato, ker ljubezen v prvi vrsti temelji na čustveni navezanosti na sočloveka.

2.1.5.2 Sram

Sram je v prvi vrsti javno čustvo. Po Milivojeviću (2010) se v posameznikovem razvoju pojavlja zelo zgodaj. Večina ljudi ga doživlja kot močno neprijetno in nezaželeno čustvo, s katerim se mnogi najtežje soočajo. Gre za socialni občutek, ki je povezan z negativnim vrednotenjem samega sebe. Vedno ga

občutimo pred nekom, pri tem pa ni nujno, da je ta oseba tudi v resnici navzoča. Pri posamezniku se pojavi takrat, ko le-ta sebe doživlja kot neustreznega, nevrednega in nezaželenega, pa tudi takrat, ko ga za takšnega označi nekdo drug, ki je zanj pomemben (Cvetek, 2014).

Harter in Whitesell (1991, v Smrtnik Vitulić, 2007) ga opredeljujeta kot kombinacijo žalosti oziroma obžalovanja in jeze usmerjene nase, ki jo posameznik doživlja kadar njegovo ravnanje ne ustreza njegovim moralnim prepričanjem. Milivojević (2010) še navaja, da če je sram posebej intenziven lahko postane tudi motivacija za izogibanje ali celo zapustitev družbenega okolja, v katerem ga občutimo.

Pri otrocih in mladostnikih naj bi bila povečana nagnjenost k doživljanju sramu, po mnenju Maurisa in Meestersa (2014, v Cvetek, 2014) povezana z odnosom, ki so ga ti vzpostavili s svojimi starši. Sram je po Milivojeviću (2010) pravzaprav še otroško in mladostno čustvo, ki bi ga naj šele z dozorevanjem in s psihološkim odraščanjem v zrelosti nadomestilo čustvo krivde.

2.1.5.3 Krivda

Po besedah avtorja Milivojevića (2008) je krivda čustvo, ki ga posameznik doživlja, ko oceni, da je s svojim vedenjem neupravičeno povzročil škodo in neprijetna občutja pri sočloveku. Lahko se pojavlja tako v socialnih kot v nesocialnih situacijah. Občutimo jo ob zavrnitvi pomoči, zlorabi zaupanja, v primeru uničevanja tuje lastnine pa tudi kadar odlašamo z učenjem ali se nezdravo prehranjujemo (Cvetek, 2014).

Doživljanje krivde je za posameznika navadno boleče, zato se ta situacijam, ki sprožajo to čustvo, poskuša izogibati. Milivojević (2007) jo opredeljuje celo kot posledico nekakšnega samokaznovanja, ki lahko postane motivacija za zaželeno in odgovorno ravnanje. Je koristno in socializirano čustvo, predvsem v smislu, da posamezniku pomaga na poti do tega, da se izoblikuje v bolj moralno osebnost. Pri tem je potrebno še omeniti, da ga lahko doživijo samo ljudje, ki jasno ločijo svoja ravnanja od svoje osebnosti, saj le ti lahko razumejo, da včasih tudi sicer dober človek, kdaj pa kdaj stori kaj slabega.

Po mnenju Cvetka (2014) se ustrezen občutek krivde razvije pri otrocih, ki so od staršev deležni kritik in kazni, izključno vezanih zgolj na njihovo vedenje in ne na njih kot osebnost. Najpogosteje pa se krivda pojavlja ravno v obdobju mladostništva, saj je takrat konflikt med posameznikovimi normami vedenja in njegovim resničnim vedenjem najbolj očiten (Zupančič, 2004 po Suhadolc, 2013).

2.1.6 Afekti in razpoloženja

Poleg razdelitve na temeljna in kompleksna čustva delimo še glede na njihovo intenzivnost in trajnost.

Kratkotrajna, ampak zelo močna čustva, ob doživljanju katerih je zmanjšán nadzor nad vedenjem, imenujemo afekti. Mednje spadajo bes, panika, groza, evforija ...

Čustva, ki trajajo dlje časa in so po jakosti šibkejša, pa so razpoloženja. Njihova pomembna lastnost je, da tvorijo čustveno podlago našemu doživljanju in vedenju. To pomeni, da trenutno razpoloženje

posameznika pomeni tudi njegovo naravnost, zaradi katere bo iz spomina lažje priklical dogodke, skladne s svojim razpoloženjem. Vpliva na njihov nastanek pogosto ne prepoznamo, saj se razvijejo postopoma, kot posledica določenega čustva ali situacije. Trajajo lahko od nekaj ur do celo več dni. Med razpoloženja spadajo nezadovoljstvo, potrto, tesnoba ... (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009)

2.2 Čustvena zrelost

Čustvena zrelost je proces, ki se začne kmalu po rojstvu posameznika. Zajema ustreznost čustvenih odzivov, zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev ter pestrost in kompleksnost čustvovanja (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Čustveno odraščanje večine ljudi traja do pozne odraslosti, mnogi pa je ne dosežejo niti do svoje smrti (Gomez, 2019).

Povezujemo jo s pozitivnim dojetjem sebe in okolice. Ljudje, ki so dosegli čustveno zrelost, z drugimi ljudmi sproščeno komunicirajo in navezujejo stike, tkejo globlje medosebne odnose, zanje je značilno pestro in ustvarjalno mišljenje, vedo, kako obvladovati stres ter so akademsko in življenjsko uspešni (Razvoj čustev in čustvena zrelost, 2019).

2.2.1 Ustreznost čustvenih odzivov

Čustveni odziv je ustrezen takrat, kadar so kakovost (vrsta čustva), intenzivnost in način izražanja čustva ustrezni okoliščinam, v katerih se je to čustvo pojavilo (Milivojević, 2000, v Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

Ustreznost čustvenih odzivov presojamo vedno v povezavi z neko situacijo. Pri tem smo pozorni na ustreznost čustva glede na kulturna pravila čustvovanja in na njegovo funkcionalnost v tej situaciji. Po teh merilih je čustvo ustrežno, če ga doživljamo in izražamo v skladu s pravili naše kulture in funkcionalno, kadar spodbuja prilagoditveno vedenje in nam koristi. Skratka, če je oseba čustveno zrela, se mora njeno čustvovanje ujemati z dano situacijo (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009).

2.2.2 Uravnavanje doživljanja in izražanja čustev

Čustvena zrelost posameznika se kaže tudi v tem, da je sposoben svoja čustva ustrezno uravnavati. Tako pretiran nadzor in zatiranje oziroma nezmožnost čustvovanja kot tudi odsotnost nadzora nad kakovostjo, intenzivnostjo in izražanjem čustev so znaki čustvene nezrelosti.

Čustveno dozorela oseba zna prepoznati svoja čustva oziroma se jih zaveda ter jih zna izraziti z besedami in vedenjem, poleg tega pa jih v skladu z dano situacijo zna tudi ustrezno zavestno uravnavati oziroma obvladovati. Pri tem se je sposobna odločiti, kdaj, s kakšnim namenom, v odnosu do koga in na kak način bo izrazila določeno čustvo (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009; Razvoj čustev in čustvena zrelost, 2019).

2.2.3 Pestrost in kompleksnost čustvovanja

Čustveno zreli ljudje so zmožni doživljati vsa čustva, tako pozitivna kot negativna, poleg tega pa tudi tista, ki so socialno manj zaželeni. Zanje je značilno pestro in globoko čustvovanje. Poleg temeljnih čustev razvijejo tudi številna kompleksna čustva, med katera spadajo na primer moralna in socialna čustva. Iz tega izvira njihova sposobnost zaznavanja, prepoznavanja in podoživljanja čustev drugih ljudi, kar imenujemo empatija oziroma sposobnost vživljanja (Kompore, Stražišar, Vec, Dogšain Curk, 2009; Razvoj čustev in čustvena zrelost, 2019).

2.3 Mladostništvo in značilnosti čustvovanja

Mladostništvo ali adolescenca je razvojno obdobje med otroštvom in začetkom zgodnje odraslosti, ki traja nekje med 11. oziroma 12. in 22. oziroma 24. letom starosti. Začne se s puberteto. V tem času prihaja do pospešenega telesnega razvoja, vključno z razvojem reproduktivne zrelosti pa tudi do mnogih spoznavnih in psihosocialnih sprememb (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Hrovat in Magajna (1987, po Drobnič, 2011) ga pojmujeta kot nekakšen razvojni prehod med otroštvom in odraslostjo, torej med obdobjem navezanosti na družino in odvisnosti ter med obdobjem navezanosti na partnerja in samostojnosti.

Posameznik se v tem obdobju sooča s povečanim čustvenim nabojem. Siegel (2014) navaja, da lahko mladostnik doživlja močna čustva, razposajenost, navdušenost nad življenjem in izraža veliko energije, hkrati pa je lahko tudi preveč odziven, muhast in impulziven.

Rice (1998) pravi, da posameznik na podlagi značilnosti svojega temperamenta in izkušenj do adolescence že razvije dokaj stabilne vzorce čustvovanja. Pri tem gre večinoma zgolj za nadaljevanje tovrstnih odzivov iz otroštva. Pri pravilnosti razumevanja čustev pa se med različno starimi mladostniki že pojavljajo nekatere razlike.

Po Smrtnik Vituličevi (2007) mladostniki sicer podobno kot otroci opisujejo vsebine razmišljanja ljudi ob posameznih čustvih, vendar pa za razliko od njih že razumejo povezanost posameznikovega doživljanja z njegovim ugodjem ali neugodjem. Večina mladostnikov že ve, da se ljudje na čustva odzovejo s telesnimi izrazi, dejavnostmi ali značilnim mišljenjem. Poznajo tudi zmožnost pretvarjanja in doživljanja dveh različnih čustev naenkrat.

Mladostniki se vključujejo v različne socialne in nesocialne situacije, kar povzroči, da v primerjavi s čustvi odraslih njihova čustva pogosteje nihajo in se hitreje spreminjajo. Skladno s tem pa se hitreje spreminjata tudi intenzivnost njihovega doživljanja in izražanja. Na mladostnikova čustva neposredno vplivajo situacijske, posredno pa še hormonske spremembe (Zupančič, 2004). Z naraščajočo starostjo so mladostniki potem vedno bolj sposobni kompleksnejših razlag čustev z različnih vidikov: razlogih za

Kako čustveno zreli so mladostniki?

čustva, doživljanju, razmišljanju in odzivih ob čustvih, zavedanju in nadzoru čustev (Smrtnik Vitulić, 2007).

3. EMPIRIČNI DEL

3.1 Cilji in hipoteze

3.1.1 Cilji

Zadala sem si cilje:

- seznaniti se s poučenostjo mladih o čustvih in čustveni zrelosti,
- raziskati vpliv vzgoje na različno zmožnost čustvovanja med spoloma,
- raziskati nekatere razlike v značilnostih čustvovanja med spoloma,
- ugotoviti odnos mladostnikov do lastnih čustev,
- raziskati čustveno zrelost mladostnikov.

3.1.2 Hipoteze

Pred raziskovanjem sem si zastavila naslednje hipoteze:

Hipoteza 1: Večina mladostnikov pozna pojem čustvena zrelost in zna razložiti njegov pomen.

Hipoteza 2: Vzgoja je poglobitni razlog za različno zmožnost čustvovanja med spoloma.

Hipoteza 3: Mladostniki znajo bolje razlikovati med zaljubljenostjo in ljubeznijo kot med sramom in krivdo.

Hipoteza 4: Večina mladostnikov ima pogosto težave z uravnavanjem doživljanja in izražanja čustev.

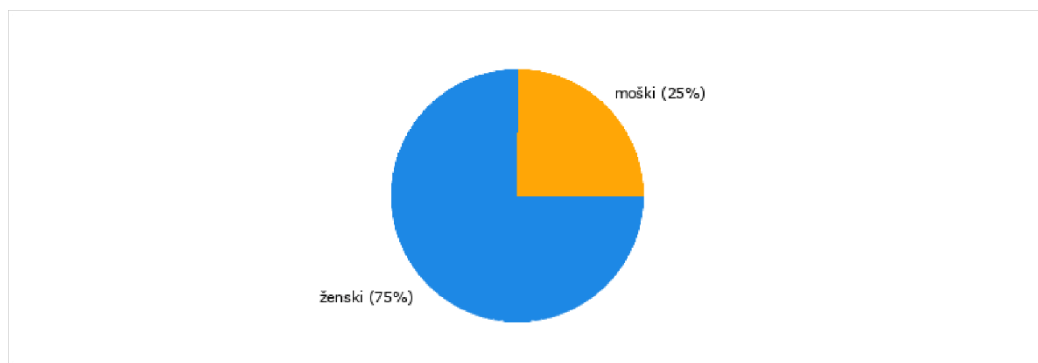
Hipoteza 5: Večina mladostnikov še ni čustveno zrelih in se tega tudi zavedajo.

3.2 Metoda

3.2.1 Vzorec raziskave

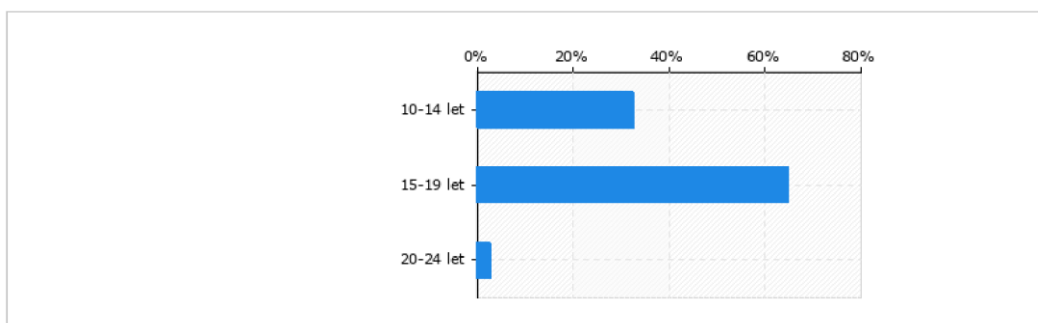
Anketni vprašalnik sem razdelila med naključno izbrane učence in dijake, stare od 10 do 24 let. Sodelovali so prostovoljno in odgovarjali anonimno. Nazaj sem dobila 225 ustrezno izpolnjenih anketnih vprašalnikov.

V vzorec sem zajela 225 mladostnikov, od tega jih je bilo 56 moškega in 169 ženskega spola.



Graf 1: Spolna sestava anketirancev

Anketiranci so pripadali starostni skupini od 10 do 24 let. 32 % anketirancev je bilo starih 10–14 let, 65 % anketirancev 15–19 let in 3 % anketirancev 20–24 let.



Graf 2: Starostna sestava anketirancev

3.2.2 Merski instrumenti

Za merski instrument sem uporabila spletni anketni vprašalnik, saj se mi je zdel najprimernejši in časovno ekonomičen, tako za odgovarjanje kot tudi za kasnejšo obdelavo podatkov. Oblikovala sem ga s pomočjo spletnega orodja Ika.

Anonimni reševalec je imel pri večini vprašanj možnost izbiranja med alternativnimi odgovori, pri ostalih vprašanjih pa je lahko zapisal svoje osebno mnenje. Vprašalnik je vseboval 13 vprašanj, od tega jih je bilo 11 zaprtega tipa, 2 vprašanja pa odprtega tipa. Poleg tega sem v drugem delu vprašalnika uporabila tudi vprašanja z ocenjevalno lestvico, kjer so mladostniki ocenili, v kolikšni meri zanje velja

Kako čustveno zreli so mladostniki?

oz. ne velja navedena trditev. Lestvica je vsebovala 5 stopenj, ocena 1 je pomenila, da dotična trditev za anketiranca skoraj nikoli ne velja, ocena 5 pa, da posamezna trditev za anketiranca velja skoraj vedno.

Vprašalnik sem sestavila samostojno, pri čemer sem izhajala iz zastavljenih hipotez.

3.2.3 Postopek

Potem ko sem predelala teorijo, sem se odločila za izdelavo merskega instrumenta, ki je v mojem primeru anketni vprašalnik. Razdelila sem ga učencem in dijakom v času od 15.1.2021 do 1.3.2021. Sodelujoči so bili izbrani povsem naključno.

Dijake sem pred reševanjem motivirala za resno izpolnjevanje vprašalnika. Pojasnila sem jim vzrok zbiranja podatkov in jih prosila, naj odgovarjajo resno in iskreno ter jih opogumila, da so njihovi odgovori povsem anonimni. Zbrane podatke sem prikazala v tabelah in grafih.

4. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

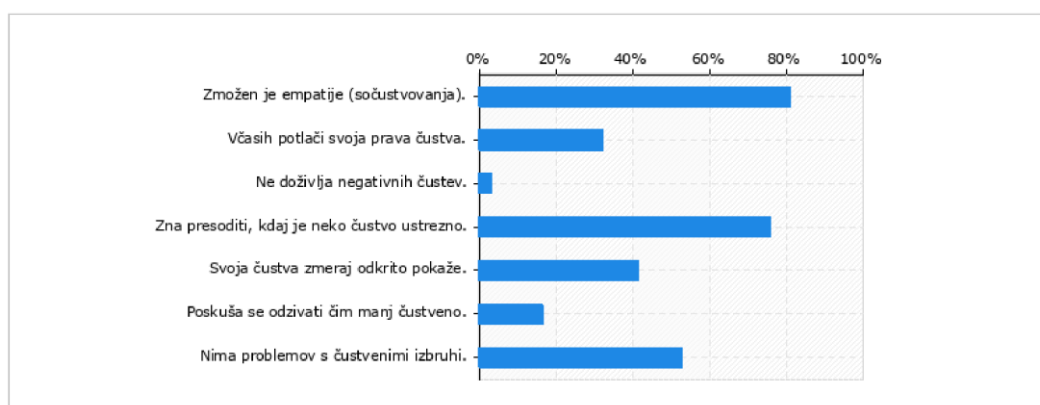
4.1 Poznavanje pojma čustvena zrelost

Hipoteza 1: Večina mladostnikov pozna pojem čustvena zrelost in zna razložiti njegov pomen.

Prvo vprašanje, ki sem ga zastavila anketirancem v anketnem vprašalniku, je bilo naslednje: *Na kratko opišite, kako si razlagate pojem čustvena zrelost?* V spodnji tabeli je povzetih nekaj najpogostejših odgovorov anketirancev na to vprašanje:

Tabela 1: Razlaga čustvene zrelosti s strani udeležencev

| Na kratko opišite, kako si razlagate pojem čustvena zrelost? | Frekvenca |
|--|-----------|
| razumevanje in obvladovanje lastnih čustev ter sposobnost empatije | 129 |
| zmožnost razsoditi, kdaj je neko čustvo primerno pokazati in kdaj ne | 41 |
| dovoljšna zrelost, da lahko obvladuješ čustva in jih znaš izražati | 22 |
| sprejemanje odgovornosti za svoja dejanja | 13 |
| ko tvoje obnašanje ni več "otročje" | 9 |



Graf 3: Lastnosti, ki jih anketiranci pripisujejo čustveno zrelim znancem, prijateljem ali sorodnikom

Opis rezultatov: Zmožnost empatije je kot lastnost čustveno zrelega posameznika opredelilo 81 % anketirancev, 76 % anketirancev meni, da je takšna lastnost tudi zmožnost presoje ustreznosti nekega čustva, nekaj več kot polovica vprašanih (53 %) je mnenja, da čustveno zreli ljudje nimajo problemov s čustvenimi izbruhi. Manj kot polovica anketirancev pa meni, da čustveno zreli posamezniki zmeraj odkrito pokažejo čustva, včasih potlačijo svoja čustva, se poskušajo odzivati čim manj čustveno, le 3% pa menijo, da ne doživljajo negativnih čustev.

Interpretacija: Zavedam se, da pojem čustvena zrelost ni popolnoma vsakodnevni izraz, vendar se mi je zdelo, da ga bodo mladostniki vseeno bolj poznali, saj ga je vsaj večina dijakov spoznala že pri pouku psihologije. Čustvena zrelost je namreč proces, ki se začne kmalu po rojstvu. Zajema pa ustreznost čustvenih odzivov, zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev ter pestrost in kompleksnost čustvovanja (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Anketiranci so pri

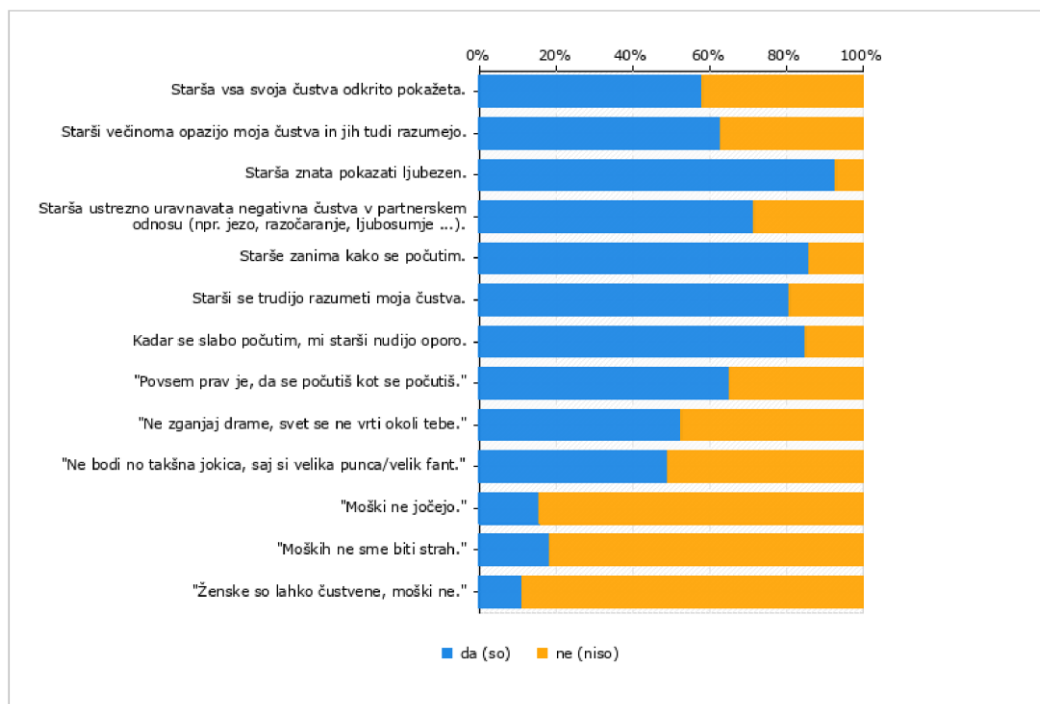
odgovarjanju največkrat navedli zgolj eno komponento čustvene zrelosti, pri čemer sem zadnjo, torej pestrost in kompleksnost čustvovanja, zasledila bolj redko. To bi lahko bila posledica prevladujočega mnenja v družbi, ki neprijetna čustva opredeljuje kot manj zaželena in kot dokaz ranljivosti, zaradi česar jih večina ljudi težje sprejema in dojema kot sprejemljiva. Dejstvo pa je, da se moramo naučiti spopadati z vsemi čustvi. To je pogosto najtežje, kadar doživljamo neprijetna čustva. Že Wilks (2001) je menil, da se moramo v teh primerih še toliko bolj potruditi biti strpni in si svoja čustva priznati, ne pa jih potlačiti ali še huje poskušati odpraviti z raznimi zdravili. Pri pregledovanju odgovorov me je presenetilo še to, da so kar v precejšnji meri s tem izrazom povezovali odgovornost za svoja dejanja, ki pa direktno ne spada med sestavine čustvene zrelosti.

Poleg tega so tudi na vprašanje glede lastnosti čustveno zrelih znancev odgovarjali malo drugače, kot sem sprva pričakovala. Za čustveno zrele osebe je značilno, da so zmožne sočustvovanja, znajo presoditi ustreznost čustev, svoja čustva zmeraj odkrito, vendar na primeren način pokažejo in nimajo težav s čustvenimi izbruhi (Razvoj čustev in čustvena zrelost, 2019). Čustveno zrelim posameznikom je kar tretjina vprašanih pripisala, da potlačijo svoja prava čustva, kar seveda ne drži. Pa tudi pri zadnji trditvi glede tega, da nimajo problemov s čustvenimi izbruhi, sem mislila, da bo odstotek višji.

Prvo hipotezo lahko delno potrdim, saj mladostniki le delno poznajo pojem čustvene zrelosti, od nikogar namreč nisem dobila odgovora, ki bi povzel vse vidike čustvene zrelosti.

4.2 Vpliv vzgoje na razlike v čustvovanju med spoloma

Hipoteza 2: Vzgoja je poglavitni razlog za različno zmožnost čustvovanja med spoloma.



Graf 4: Trditve, vezane na vedenje staršev in njihov odnos do čustev anketirancev

Opis rezultatov: Največ anketirancev (93 %) se je strinjalo, da starša znata pokazati ljubezen, od 86 % do 81 % jih je potrdilo 5., 6. in 7. trditve, ki so vezane na pozitiven starševski odnos do mladostnikovih čustev. 58 % vprašanih je mnenja, da starša vsa svoja čustva odkrito pokažeta. Nekoliko manj, 53 % in 49 %, jih je že slišalo 9. in 10. trditve, ki sta vezani predvsem na odobravanje čustvenih odzivov mladostnika. Zelo majhen odstotek (manj kot 19 %) pa jih je bilo priča zadnjim trem trditvam.

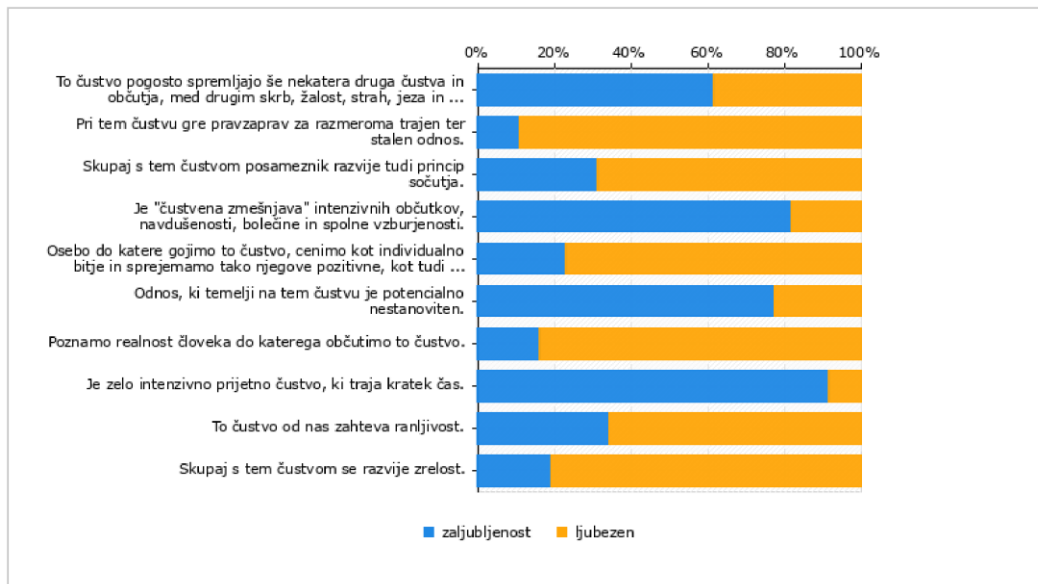
Interpretacija: Za večino staršev velja, da so mladostnikom dober vzor glede izražanja ljubezni in kažejo zanimanje za njihova čustva ter jim nudijo potrebno oporo. V veliki meri tudi ne privzgajajo več raznih stereotipnih zahtev, vezanih na čustvovanje posameznega spola, vsaj direktno ne. Lahko pa so opazne razlike v zmožnosti čustvovanja med spoloma posledica kakšne druge oblike učenja čustev, na primer instrumentalnega pogojevanja in modelnega učenja. Instrumentalno pogojevanje je oblika učenja čustev, pri kateri se spremeni verjetnost pojavljanja čustev glede na posledice, ki jih ima le-to za posameznika. Doživljanje posameznega čustva se utrdi, le če so posledice ugodne, v nasprotnem primeru pa postane redkejša ali celo izgine (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Kar dobra polovica sodelujočih mladostnikov je že bila priča trditvam, v katerih so starši izražali svoje neodobravanje nad njihovimi čustvenimi odzivi, kar bi lahko imelo negativen oziroma zavirajoči vpliv na mladostnikovo pristno izražanje čustev. Svoje nestrinjanje z ravnanjem drugega človeka navadno izrazimo s kritiko, pri tem pa ni vseeno, na kaj se le-ta nanaša. Pogosto je lahko kritika destruktivna. Preko nje se otrok nauči, da je takrat, ko njegova čustva niso primerna, zavrnjen kot oseba, da je slab,

kar pa pri njem povzroči, da se počuti razvrednoten in v prihodnje raje ohrani obrambno držo (Inštitut za razvoj človeških virov, 2018). Kar pomeni, da lahko starši s svojim odzivanjem na otrokova čustva (nevede) vplivajo na pogostost pojavljanja izraženih čustev pri mladostnikih. Modelno učenje pa je oblika učenja, pri katerem se novega vedenja naučimo tako, da opazujemo model. Albert Bandura je opisal štiri elemente modelnega učenja: pozornost, zapomnitev, izvajanje in motivacija (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Iz odgovorov pri prvih nekaj trditvah tega vprašanja je razvidno, da mladostniki opazujejo svoje starše pri njihovem izražanju čustev, torej lahko proces učenja čustev pri mladostnikih poteka tudi zgolj preko opazovanja. Mladostniki se na ta način učijo, v katerih situacijah izražajo njihovi starši določena čustva in kako jih izražajo ter jih pozneje v podobnih situacijah najverjetneje tudi sami posnemajo.

Drugo hipotezo moram ovreči, saj so prej kot sama vzgoja pglavitni razlog za različno zmožnost čustvovanja med spoloma razne druge oblike učenja čustev, kot na primer instrumentalno pogojevanje in modelno učenje.

4.3 Razlikovanje kompleksnih čustev

Hipoteza 3: Mladostniki znajo bolje razlikovati med zaljubljenostjo in ljubeznijo kot med sramom in krivdo.

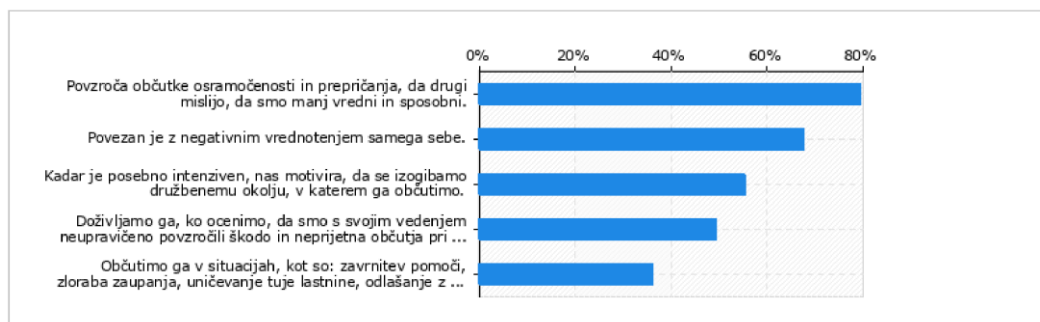


Graf 5: Razlikovanje anketirancev med zaljubljenostjo in ljubeznijo

Opis rezultatov: Nad 62 % vprašanih meni, da trditve 1, 4, 6 in 8 veljajo za zaljubljenost. Za ostale trditve se je večina mladostnikov (nad 66 %) strinjala, da so vezane na čustvo ljubezni.

Po mnenju več kot polovice vprašanih gre pri zaljubljenosti za čustvo, ki ga spremljajo še nekatera druga čustva, prav tako tudi za »čustveno zmešnjavo« in zelo intenzivno prijetno čustvo, ki traja kratek čas, odnos, ki temelji na njej, pa se jim zdi potencialno nestanovit.

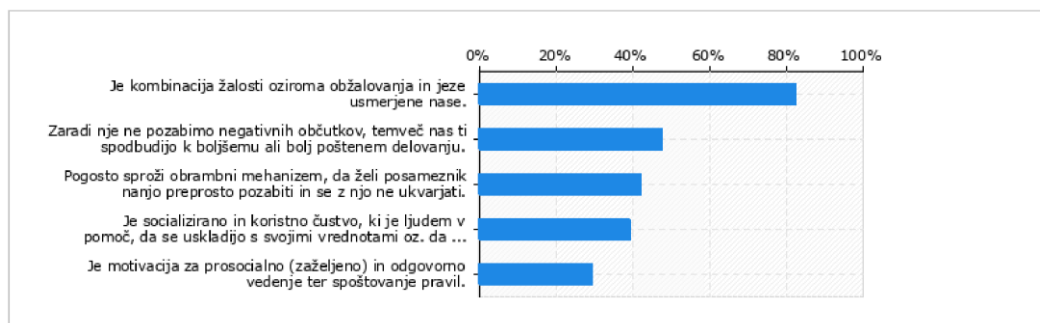
Za ljubezen pa večinoma menijo, da gre za razmeroma trajen ter stalen odnos, da posameznik skupaj s tem čustvom razvije tudi princip sočutja, da poznamo realnost človeka, do katerega občutimo to čustvo, in to osebo na splošno zelo cenimo in sprejemamo. Menijo tudi, da ljubezen od nas zahteva ranljivost in pripomore k razvoju naše zrelosti.



Graf 6: Dejstva, ki jih anketiranci pripisujejo občutku sramu

Kako čustveno zreli so mladostniki?

Opis rezultatov: Največ anketirancev (79 %) je mnenja, da občutek sramu povzroča občutke osramočenosti in prepričanja, da drugi mislijo, da smo manj vredni in sposobni. 68 % jih meni, da je povezan z negativnim vrednotenjem samega sebe, točno polovica (50 %) pa se strinja, da ga doživljamo takrat, ko ocenimo, da smo povzročili škodo in neprijetna občutja pri sočloveku. Najnižji odstotek (36 %) jih misli, da ga občutimo ob zavrnitvi pomoči, zlorabi zaupanja, odlašanja z učenjem, nezdravim prehranjevanjem ...



Graf 7: Dejstva, ki jih anketiranci pripisujejo občutku krivde

Opis rezultatov: 82 % anketirancev je občutek krivde opredelilo kot kombinacijo žalosti oziroma obžalovanja in jeze, usmerjene nase. Nekoliko manj kot polovica anketirancev se strinja, da za občutek krivde veljata 2. (48 %) in 3. (42 %) trditev. Le 29 % vprašanim pa se zdi, da je občutek krivde motivacija za prosocialno (zaželeno) in odgovorno vedenje ter spoštovanje pravil.

Interpretacija: Ljubezen in zaljubljenost psihologi opredeljujejo kot dve različni, celo nasprotni čustvi. Med njima pa obstaja ena bistvena razlika, to je v poznavanju realnosti človeka, do katerega ju občutimo. Pri zaljubljenosti je ta zaradi nezavedne projekcije izkrivljena. Po Rijavcu in Milojkoviću (2002) je kratko trajajoča »čustvena zmešnjava«. Na njej temelječ odnos je potencialno precej nestanoviten. Po drugi strani gre pri ljubezni za razmeroma trajen in stalen odnos. Posameznik jo občuti do njemu dragocenega objekta, ki ga smatra kot del svojega intimnega sveta. Zato je najpomembnejša značilnost tega čustva ravno to, da osebo do katere ga gojimo, cenimo kot individualno bitje in sprejemamo tudi njegove manj prijetne lastnosti. Je tudi temelj za razvoj principa sočutja in se pogosto pojavlja skupaj s skrbjo, z žalostjo, jezo in ljubosumjem (Milivojević, 2009). Več kot polovica mladostnikov sicer pozna temeljna načela razlikovanja med zaljubljenostjo in ljubeznijo, vendar sem pričakovala, da bo odstotek razlikovanja še višji, saj se mi zdi, da je ravno obdobje adolescence tisto, v katerem mladostnika spremljajo še posebej močna čustva, ki so v tem obdobju pogosto prvič tudi ljubezenske narave in jih posledično začnejo bolj zanimati in jim namenjajo veliko pozornosti.

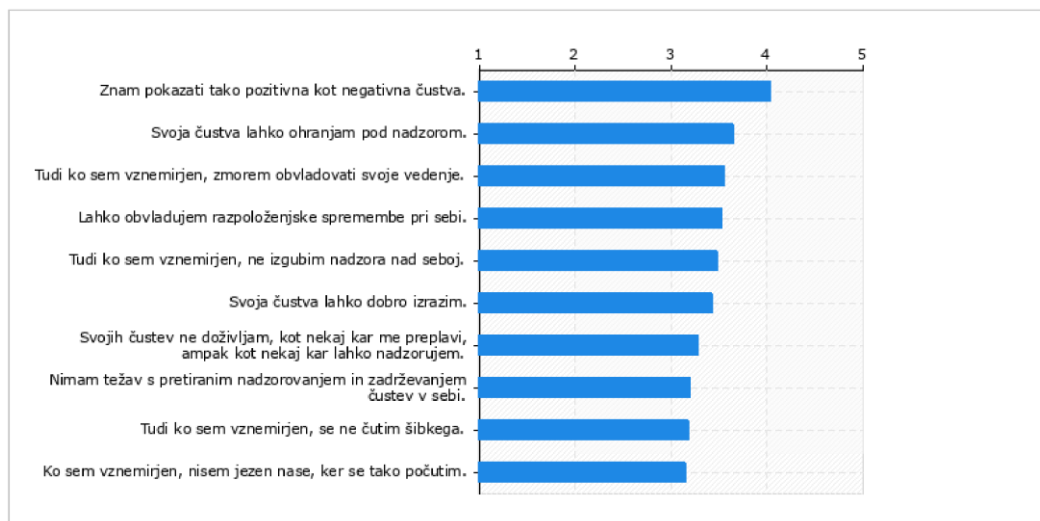
Po drugi strani sem malo pričakovala, da bodo imeli anketiranci težave z razlikovanjem med sramom in krivdo, ki spadata med socialni, predvsem pa moralni čustvi za doživljanje katerih so po besedah Milivojevića (2008) potrebne oblikovane psihične strukture, ki vključujejo vrednote in norme, ki pa pri vseh mladostnikih še niso popolnoma razvite. Sram se v posameznikovem razvoju in kolektivnem

nezavednem pojavi zelo zgodaj in je povezan z negativnim vrednotenjem samega sebe. Pojavi se takrat, ko se posameznik doživlja kot neustreznega, nevrednega in nezaželenega (Cvetek, 2014). Je kombinacija žalosti oziroma obžalovanja in jeze, usmerjene nase zaradi ravnanja, ki ni v skladu z moralnimi prepričanji, kako bi se moral vesti (Harter in Whitesell, 1991, v Smrtnik Vitulić, 2007), kar pa je velika večina anketirancev pripisala ravno občutku krivde. Pogosto nas motivira, da se umaknemo iz družbenega okolja, v katerem ga občutimo. Sram je pravzaprav otroško in mladostno čustvo, ki bi ga naj s psihološkim odraščanjem, v zrelosti nadomestilo čustvo krivde (Milivojević, 2010). V skladu s tem so na vprašanje glede občutka sramu sicer odgovarjali kar dobro. Najvišji odstotek odgovorov se je namreč pojavil ravno pri prvih treh trditvah, ki so bile pravilne. Na vprašanje o občutku krivde so odgovarjali manj uspešno. Po Cvetku (2004) se krivda pri posamezniku pojavi takrat, ko le-ta oceni, da je s svojim vedenjem neupravičeno povzročil škodo in neprijetna občutja pri sočloveku. Pogosta je v situacijah, kot so na primer zavrnitev pomoči, zloraba zaupanja ali uničevanje tuje lastnine, v primeru odlašanja z učenjem ali nezdravega prehranjevanja. Njeno doživljanje je za posameznika boleče, zato je krivda pravzaprav motivacija za prosocialno in odgovorno vedenje ter spoštovanje pravil, kar je kot pravilno prepoznalo najmanj sodelujočih v vprašalniku. Razlog za to vidim predvsem v dejstvu, da je krivda pri mladostnikih pogosta, vseeno pa ne povsem pravilno razumljena. V tistem obdobju se namreč pojavlja predvsem kot posledica konflikta med mladostnikovimi vrednotami in normami vedenja ter njegovim dejanskim vedenjem (Zupančič, 2004 po Suhadolc, 2013). Za pravo doživljanje krivde pa mora imeti človek oblikovane psihične strukture, ki vključujejo vrednote in norme, da potem ve presoditi, kdaj ima prav oziroma kdaj se moti, kar pa za marsikaterega mladostnika še ne velja.

Tretjo hipotezo lahko potrdim, saj so anketiranci na vprašanje, vezano na razlikovanje med ljubeznijo in zaljubljenostjo, odgovarjali veliko bolje kot na vprašanja, povezani z občutkom sramu in krivde.

4.4 Zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev

Hipoteza 4: Večina mladostnikov ima pogosto težave z uravnavanjem doživljanja in izražanja čustev.



Graf 8: Ocena pogostosti dogajanja navedenih stvari pri anketirancih, pri čemer 1 pomeni skoraj nikoli, 5 pa skoraj vedno

Opis rezultatov: Z najvišjo oceno (4,0) so anketiranci ocenili trditev o tem, da znajo pokazati tako pozitivna kot negativna čustva. Pri preostalih trditvah se vrednosti povprečne ocene gibljejo nižje, vendar ne padejo pod 3,1. Vrednost pri 2. trditvi, ki govori o zmožnosti ohranjanja lastnih čustev pod nadzorom, je 3,6, pri trditvah 4 in 5 pa je povprečna ocena vseh vprašanih 3,5. Pri trditvi Ko sem vznemirjen, nisem jezen nase, ker se tako počutim, je povprečna ocena najnižja, in sicer 3,1.

Interpretacija: Rezultati kažejo, da mladostniki sicer nimajo večjih težav z izražanjem raznovrstnih čustev, vendar pa so se potem pri trditvah, vezanih na obvladovanje svojih čustev, v povprečju ocenili nižje. Kar je lahko tudi posledica tega, da nad tem ne morejo ves čas ohranjati popolne kontrole. H. Smrtnik Vitulić (2007) poudarja, da lahko ljudje svoja čustva uravnavajo zavestno, pri čemer posameznik voljno upravlja s svojimi čustvi, ali pa nezavedno, pri čemer posameznik nima uvida v proces upravljanja z njimi. To pojasni tudi to, da imajo včasih težave s pretiranim nadzorovanjem in zadrževanjem čustev v sebi. Izrazili so tudi, da se pogosto, kadar so vznemirjeni, počutijo šibke in so zaradi tega jezni nase. Slednje pa pravzaprav kaže celo na njihovo rahlo kontradiktornost, saj se, če menijo, da nimajo težav z izražanjem raznovrstnih čustev, ko so vznemirjeni, ne bi smeli počutiti šibkih in jeznih nase.

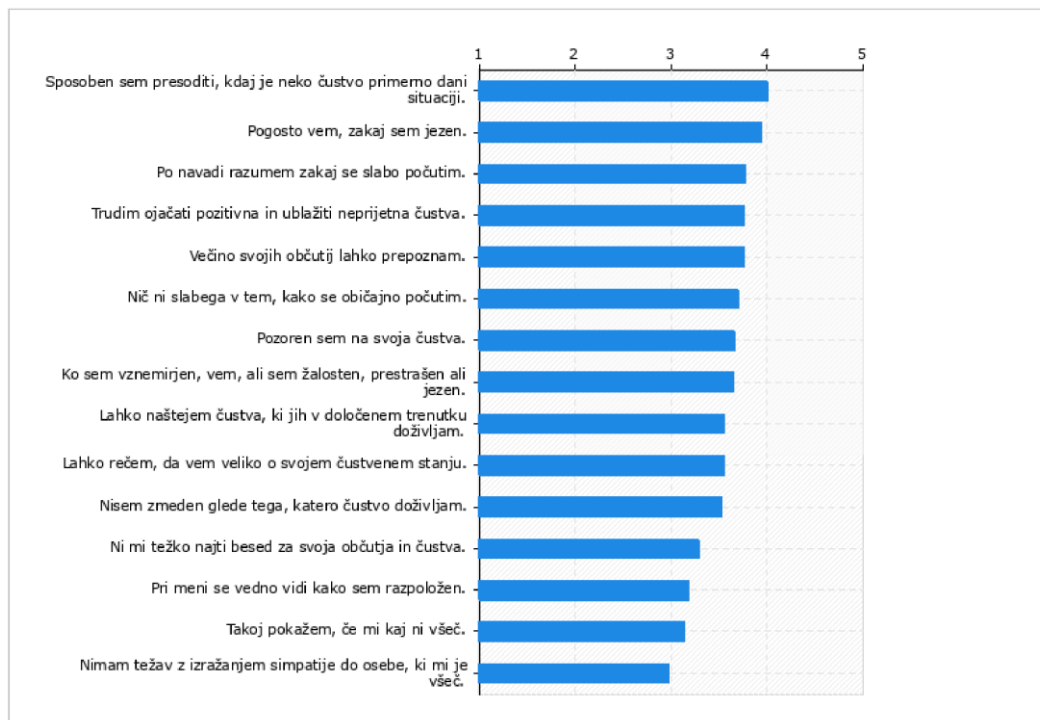
To hipotezo lahko potrdim tudi na podlagi rezultatov zadnjega anketnega vprašanja, kjer so morali anketiranci pojasniti, zakaj bi se opredelili kot čisto nič oziroma povsem čustveno zrele. Zelo pogost je bil namreč odgovor, da je vzrok za to, da se še ne dojemajo za čustveno zrele, ravno v tem, da imajo težave z nadziranjem oziroma obvladovanjem svojih čustev, kar pomeni, da se tudi sami zavedajo, da še niso povsem vešči v tem.

Kako čustveno zreli so mladostniki?

Četrto hipotezo lahko potrdim, saj lahko mladostniki le včasih ohranjajo ustrezen nadzor nad doživljanjem in izražanjem svojih čustev.

4.5 Stopnja čustvene zrelosti mladostnikov

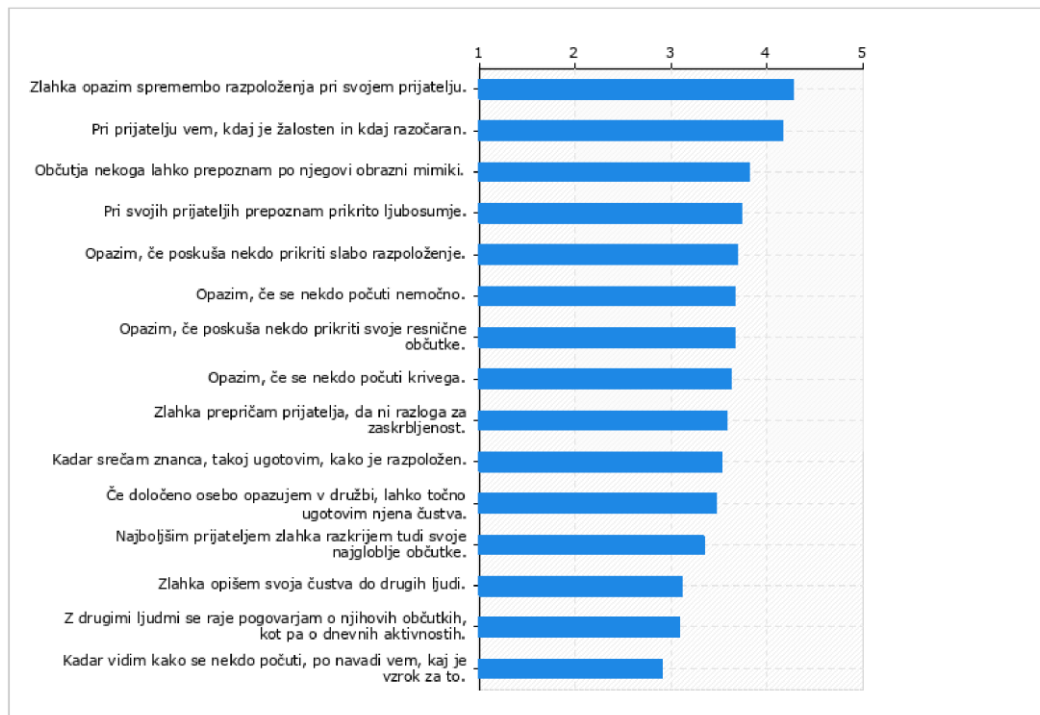
Hipoteza 5: Večina mladostnikov še ni čustveno zrelih in se tega tudi zavedajo.



Graf 9: Ocena veljavnosti naslednjih trditvev za anketirance, pri čemer 1 pomeni sploh ne velja, 5 pa vedno velja

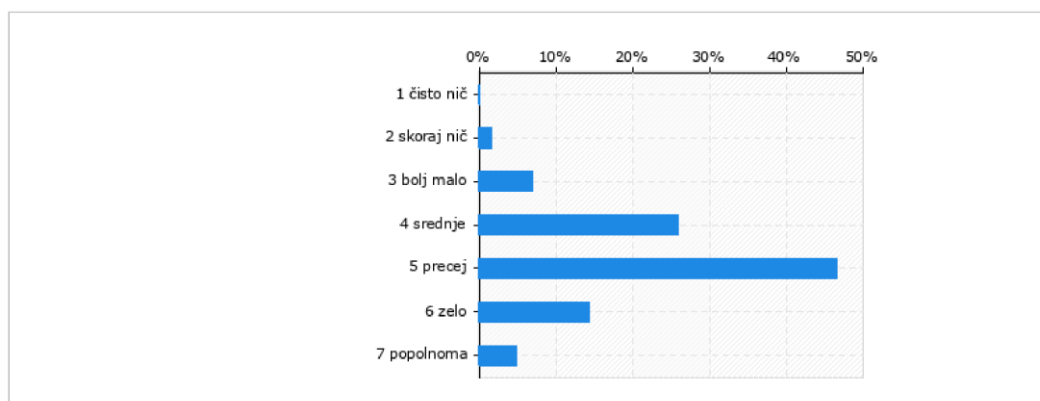
Opis rezultatov: Najpogosteje (4,0) mladostniki menijo, da so sposobni presoditi, kdaj je neko čustvo primerno dani situaciji. Malo manj pogosto, njihova povprečna ocena je 3,5, niso zmedeni glede tega, katero čustvo doživljajo. Najmanj pogosto pa za vprašane velja, da takoj pokažejo, ali jim kaj ni všeč in da nimajo težav z izražanjem simpatije do osebe, ki jim je všeč. Pri teh dveh trditvah so se povprečno ocenili s 3,1 in 3,0, torej zanje to velja včasih.

Kako čustveno zreli so mladostniki?



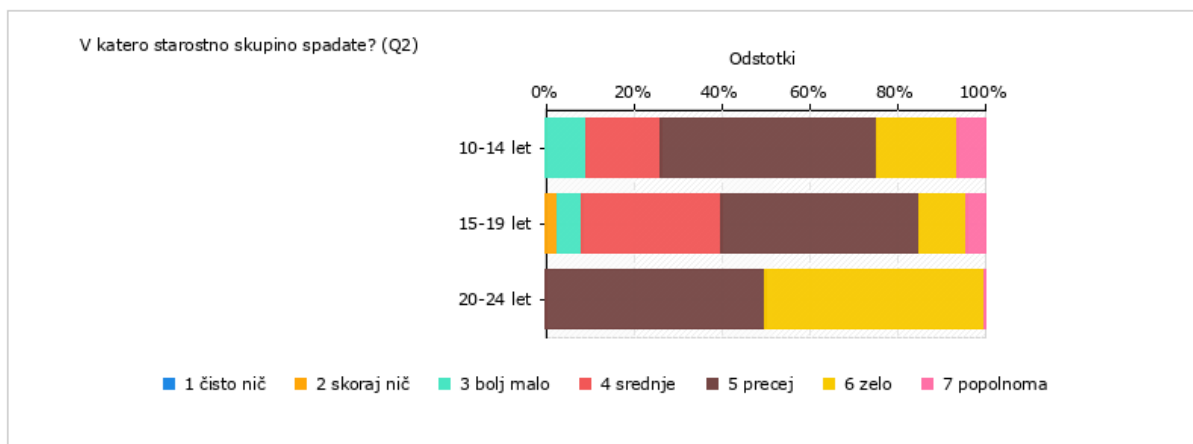
Graf 10: Ocena veljavnosti naslednjih trditvev za anketirance glede na njihove odnose z drugimi ljudmi, pri čemer 1 pomeni sploh ne velja, 5 pa vedno velja

Opis rezultatov: Za vprašane mladostnike najbolj veljata prvi dve trditvi, ki pravita, da zlahka opazijo spremembo razpoloženja pri svojem prijatelju (4,3) in vedo razločevati, kdaj je njihov prijatelj žalosten in kdaj razočaran (4,2). Vprašani so se dokaj visoko ocenili (od 3,8 do 3,6) tudi od 3. do 9. trditve, ki so večinoma vezane na opazovanje in prepoznavanje čustev drugih, predvsem prijateljev. Manj visoko, s povprečno oceno 3,1, so anketiranci ocenili, da zlahka opišejo svoja čustva do drugih ljudi. V najmanjši meri (2,9) pa zanje velja, da kadar vidijo, kako se nekdo počuti, po navadi vedo, kaj je vzrok za to.



Graf 11: Subjektivna ocena lastne čustvene zrelosti pri anketirancih, pri čemer 1 pomeni čisto nič, 7 pa popolnoma

Kako čustveno zreli so mladostniki?



Graf 12: Subjektivna ocena lastne čustvene zrelosti pri anketirancih glede na njihovo starost

Opis rezultatov: 47 % anketirancev se je označilo za precej čustveno zrele, 26 % za srednje čustveno zrele, 14 % pa za zelo čustveno zrele. Pri ostalih ocenah so odstotki nižji. 7 % vprašanih se sami sebi zdi bolj malo čustveno zrele, 5 % popolnoma čustveno zrele in samo 2 % za skoraj nič čustveno zrele. Skupna povprečna ocena vseh anketirancev pa je bila 4,8.

V starosti od 10 do 14 let so se anketiranci ocenjevali od bolj malo čustveno zrelih do popolnoma čustveno zrelih, prevladovala pa je ocena precej čustveno zreli. Med anketiranci, starimi od 15 do 19 let, se jih je nekaj opredelilo tudi kot skoraj nič čustveno zrele, večina pa se ima za precej čustveno zrele. V zadnji starostni skupini od 20 do 24 let pa sta prevladovali oceni precej in zelo čustveno zreli, pojavil pa se je tudi odgovor popolne čustvene zrelosti.

V anketnem vprašalniku je temu vprašanju sledilo še odprto podvprašanje: *Zakaj tako menite? Na kratko utemeljite svojo oceno.* V spodnji tabeli je zbranih nekaj odgovorov vprašanih na to vprašanje:

Tabela 2: Utemeljitve subjektivne ocene lastne čustvene zrelosti, ki so jih navedli anketiranci

| Pozitivne utemeljitve | Negativne utemeljitve |
|--|--|
| nekaj o tem vem, vidim občutke drugih, sam pa jih ne vem pokazati | ker hitro reagiram, moj odziv na vse je jok, vsa čustva pokažem in sem naporna za druge ljudi |
| se zavedam svojih pomanjkljivosti in mi jih ni težko priznati, sprejemam se, sprejemam odgovornost za svoja dejanja in skušam reševati konflikte in v javnosti večinoma ne skrivam svojih čustev | ker včasih še vedno ne vem, kakšni so moji občutki do nekoga |
| imam se za čustveno zrelega, saj sem doživel kar veliko občutenj (negativnih in pozitivnih), s katerimi se pogosto pogovarjam o s prijatelji/z družino, vedno sem se pripravljen pogovarjati o čustvih, če tista oseba prosi za pomoč ali pa vidim, da potrebuje pomoč | mislim, da znam oceniti in prepoznati svoja čustva ter se zavedam, kako lahko odreagiram in čustva pokažem drugim, vendar vem, da še moram delati na sebi, da ne bi kdaj doživela kakšnega čustvenega izpada, ker sem namreč zelo čustvena oseba in mi je težko včasih skriti negativna čustva |

Kako čustveno zreli so mladostniki?

| | |
|--|---|
| dobro znam prepoznati čustva pri drugih in jih razumeti, dobro vem tudi pri sebi prepoznati čustva in jih razumeti, vendar svojih čustev ne vem izražati | čustva me pogosto preplavijo in ne vem jih nadzorovati, toda dobra sem v prepoznavanju čustev (svojih in od drugih) |
| vem izraziti svoja čustva in trudim se biti empatičen, toda včasih sem preveč vzkipljiv | včasih ne morem nadzorovati svoje jeze |

Interpretacija: Vprašanji, ki sta vsebovali ocenjevalno lestvico, sta bili v osnovi tako zastavljeni, da je najnižja številka (1) pomenila čustveno nezrelost, najvišja številka (5) pa čustveno zrelost anketiranca, ki jo je označil. Pri odgovorih na obe vprašanji je opazno gibanje povprečnih vrednosti med številčkama 3 in 4. Torej mladostniki kažejo tendenco k čustveni zrelosti, vendar ta ni očitna.

Kar dobro vedo presoditi, kdaj je neko čustvo primerno dani situaciji in večinoma uspešno prepoznajajo, razumejo in sprejemajo svoja čustva. Najmanj suvereni pa so pri izražanju simpatije do osebe, ki jim je všeč, kar pa je lahko zlasti posledica njihovega strahu pred zavrnitvijo in ne same nezmožnosti čustvovanja. Mladostniki namreč v poprečju najpogosteje doživljajo ravno socialne strahove, kot so na primer strah pred zavrnitvijo vrstnikov, zasmehovanjem, neodobravanjem ... (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009) Poleg tega tudi težko pokažejo, če jim kaj ni všeč, kar si razlagam z njihovo preprosto željo po ohranitvi simpatije in tem, da se ne želijo zameriti.

Pri drugi ocenjevalni lestvici, vezani na odnose anketirancev z drugimi ljudmi, je najbolj opazno, da se ocenjujejo kot večše v prepoznavanju čustev svojih prijateljev. To je povsem razumljivo, saj je normalno, da svoje prijatelje bolje poznajo in so na njihovo vedenje bolj pozorni ter prej opazijo morebitne spremembe, kot pri drugih ljudeh, ki jim niso tako blizu. Pri tem so se v primerjavi z opazovanjem manj izraznih čustev, kot so prikrito ljubosumje, nemoč ali krivda, višje ocenili pri zaznavanju navzven opaznih čustev in obrazne mimike. Psihologi so ugotovili, da so obrazni izrazi čustev univerzalni in prirojeni družbeni signali. Pojavljajo se pri vseh ljudeh, ne glede na njihovo kulturno pripadnost (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009). Posledično so potem mladostniki z njimi že dodobra seznanjeni in jih tudi lažje prepoznavajo. Vsekakor pa me je pri tem vprašanju presenetilo to, da celo svojim prijateljem lastnih najglobljih občutkov ne razkrijejo zlahka. Morda gre tukaj zopet za strah pred nesprejetostjo prej kot za to, da tega ne bi bili zmožni. Najnižje so se tukaj ocenili pri prepoznavanju vzrokov za to, kako se nekdo počuti, kar je logično, saj vsak svoja čustva različno pokaže in jih je zato pri ljudeh, ki jih ne poznamo preveč dobro, le težka prepoznati, kaj šele ugotoviti vzrok za njih.

V povprečju se imajo mladostniki za precej čustveno zrele, kar pa ni nujno realen pokazatelj njihove zrelosti. Anketiranci so se namreč pri tem vprašanju ocenjevali na podlagi svojega znanja o razumevanju celostnega pomena čustvene zrelosti, za katero pa se je že pri prvem vprašanju izkazalo, da je še dokaj pomanjkljivo. Ravno to, da nimajo tako dobrega vpogleda v tovrstno tematiko je povzročilo, da so se morda malce precenili. Opazno je, da je število anketirancev, ki se imajo za popolnoma čustveno zrele

z naraščajočo starostjo vedno manjše, torej bolj mladostniki poznajo in razumejo kompleksnost čustvene zrelosti, bolj se zavedajo, da je še niso dosegli. Vseeno pa v vseh skupinah prevladuje ocena precejšnje čustvene zrelosti, kar je tudi pokazatelj tega, da s starostjo in s tem tudi boljšim poznavanjem tematike kritičnost narašča. Visoki skupni povprečni oceni vseh anketirancev (4,8) pa je lahko botrovalo tudi to, da se ne ukvarjajo toliko z introspekcijo, se ne vračajo in intenzivno razmišljajo o svojih čustvih ter si jih včasih samo pustijo občutiti in jih ne dojemajo kot posledico samih sebe, ampak posledico drugih. Čeprav so čustva pravzaprav procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali do samega sebe (Kompare, Stražišar, Vec, Dogša in Curk, 2009), torej niso odvisni le od drugih, ampak predvsem od nas samih.

Drugače pa se je vseeno izkazalo, da se zavedajo, da še niso povsem zreli, da jim manjka še nekaj izkušenj. Učenje o čustvih je pravzaprav življenjski proces (Gomez, 2019), ki ga ne morejo popolnoma usvojiti že v obdobju adolescence že zaradi neusklojenega možganskega razvoja v tem obdobju. Različni deli možganov namreč dozori v različnih razvojnih obdobjih. Možganska področja, pomembna za presojanje, organiziranje in načrtovanje lastnih dejanj, dozori pozneje kot limbična področja, ki so odgovorna za doživljanje čustev. Silovito, zmedeno in nekontrolirano čustvovanje ter pogosti vedenjski odzivi mladostnikov, ki so ravno nasprotje čustvene zrelosti, so torej povezani tudi z njihovimi še nedozorelimi frontalnimi režnji možganov (Restak, 2001 v Cvetek, 2014).

Peto hipotezo lahko delno potrdim, saj je pri mladostnikih mogoče opaziti rahlo neskladnost. Ocenjujejo se namreč za precej zrele, kljub zavedanju da nimajo ustrezno izoblikovanega vpogleda v to, kaj sploh čustvena zrelost vse zaobjema.

5. SKLEP

S to raziskovalno nalogo sem se poglobila v teorijo čustev, predvsem pa raziskala čustva in čustveno zrelost mladostnikov. Ugotovila sem, da je učenje o čustvih življenjski proces, ki začne ravno v obdobju adolescence pridobivati na svojem pomenu.

Raziskala sem, da mladostniki vedo, da čustvena zrelost zaobjema ustreznost čustev okoliščinam in uravnavanje doživljanja in izražanja čustev, vendar pa pogosto pozabljajo še na tretjo komponento, ki jo navajajo Kompare, Stražišar, Vec, Dogša, in Curk (2009), to je raznovrstnost in kompleksnost čustvovanja. Razlog za to vidim predvsem v prevladujočem mnenju naše družbe, ki nam že od malega poskuša ponotranjiti negativnost in nezaželenost neprijetnih čustev. Na ta način pa zavira razvoj tudi manj zaželenih občutkov pri posameznikih, saj jih ti dojemajo kot nepravilne. Kar pa je že Wilks (2001) opredelil kot napačno. Zapisal je, da se moramo v teh primerih še toliko bolj potruditi biti strpni in si svoja čustva priznati, ne pa jih potlačiti ali še huje poskušati odpraviti z raznimi zdravili. Ugotovila sem tudi, da se pri vzgoji ne spodbuja več privzgajanja raznih stereotipnih zahtev, vezanih na čustvovanje posameznega spola, ampak je med spoloma še vseeno mogoče zaslediti razlike pri možnostih čustvovanja. To pa je v glavnem bolj posledica instrumentalnega učenja čustev, preko katerega starši pri dekletih bolj dopuščajo in manj kritizirajo ter s tem tudi spodbujajo pogostejše pojavljanje vseh čustev. Staršem se lahko hitro zgodi, da svojo kritiko na otroka naslovijo destruktivno in se potem zaradi tega otrok nauči, da je takrat, ko njegova čustva niso primerna, zavržen kot oseba, da je slab in se potem tistega čustva raje izogiba (Inštitut za razvoj človeških virov, 2018). Prav tako lahko mladostniki nekaj vzorcev čustvovanja po starših prevzamejo tudi preko modelnega učenja, zgolj z opazovanjem in kasnejšim posnemanjem.

Poleg tega sem ugotovila, da večina mladostnikov še nima povsem razčiščenih pojmov glede nekaterih kompleksnih čustev, kot sta na primer sram in krivda. Milivojević (2010) sram opredeljuje kot otroško in mladostno čustvo, ki bi ga naj šele s psihološkim odraščanjem v zrelosti nadomestilo čustvo krivde. To torej razjasni, zakaj mladostniki še ne znajo povsem razlikovati med tema pojmomoma. Lahko pa je to tudi posledica tega, da se s tovrstnimi izrazi pogosto pretirano ne ukvarjajo in vanje ne poglobljajo. Skupaj s sestavljenimi čustvi, njihovimi različicami, preoblikovanji in otenki, je čustev več kot sto (Goleman, 1997). Torej se je potrebno pri tem še zavedati, da je čustev res ogromno, meje med njimi pa mnogokrat zabrisane, kar pa vse skupaj otežuje razlikovanje med njimi.

Pri odgovorih na vprašanje, vezano na zmožnost uravnavanja doživljanja in izražanja čustev, se je izkazalo, da mladostniki nimajo večjih težav z izražanjem raznovrstnih čustev, vendar pa niso pretirano suvereni pri obvladovanju svojih čustev. H. Smrtnik Vitulić (2007) poudarja, da lahko ljudje svoja čustva uravnavajo zavestno, pri čemer posameznik voljno upravlja s svojimi čustvi, ali pa nezavedno, pri čemer posameznik nima uvida v proces upravljanja z njimi. Torej je lahko rezultat delno posledica tega, da nad tem ne morejo ves čas ohranjati popolne kontrole.

Vzrok za končni rezultat pri ocenjevanju lastne čustvene zrelosti anketirancev bi pripisala zlasti slabemu in površnemu poznavanju teorije vezane na to tematiko pri mladostnikih. Izkazalo se je namreč, da so se ti nekoliko precenili. Vzrok za to pa vidim tudi v subjektivni naravi tega vprašanja, saj se lahko zgodi, da pri vprašanih, vezanih na nas same, pogosto izgubimo razsodnost in kritičnost.

Na splošno sem s svojo nalogo zadovoljna. Tema, ki sem jo raziskovala, me je resnično zanimala, zato sem bila v svojo nalogo pripravljena vložiti ogromno truda. Vsekakor menim, da ta trud ni bil zaman, saj sem se veliko naučila, ne zgolj teorije o čustvih in čustveni zrelosti, ampak sem skozi raziskovanje tudi bolje spoznavala sebe, kar pa je vedno pozitivno za osebno rast.

Zadovoljna sem s teoretičnim uvodom, ki sem ga napisala s pomočjo razumljive in verodostojne literature, in z razčlenitvijo rezultatov pri raziskovanju. Nekaj prostora za izboljšavo pa vidim pri meritvenem instrumentu, predvsem pri vzorcu udeležencev. Sodelovalo je namreč premalo mladostnikov starih nad 20 let in moških, kar pomeni, da moji rezultati ne morejo biti preveč posplošeni na oba spola vseh starosti. V prihodnje bi bilo zanimivo na podoben način raziskati še čustva in čustveno zrelost pri mladostnikih izven pomurske regije in tudi pri odraslih. Anketni vprašalnik bi lahko razširila in s tem še poglobila svojo raziskavo tako, da bi na primer dodala še kakšen posnetek, na podlagi katerega bi morali anketiranci ugotavljati, kakšna čustva doživlja oseba na posnetku.

Po mojem mnenju bi bilo potrebno čustvom nasploh, predvsem pa v obdobju mladostništva, ki je obdobje vsesplošnih sprememb in s tem potrebe po sprejemanju sebe in drugih, namenjati več pozornosti. Že Goleman (1997) je obdobju mladostništva, ob obdobju otroštva, pripisoval bistven pomen za usvajanje ključnih čustvenih navad, ki bodo imele vpliv na poznejše življenje posameznika. Tudi sama sem mnenja, da je od poznavanja in razvoja čustev v tem obdobju odvisno, kako uspešno se bo nekdo potem znašel v medsebojnih odnosih v družbi in se soočal z izzivi v nadaljnjem življenju.

Izsledke svoje raziskovalne naloge bom poskušala širiti v javnost in s tem ozaveščati o pomembnosti pogovarjanja o tem v šoli. Poskušala bom tudi opozarjati na pomen introspekcije in na sploh poglobljenega in ne zgolj površinskega ukvarjanja s svojimi čustvi ter na učenje sprejemanja vseh čustev, tudi tistih, ki jih doživljamo kot manj prijetna ter s tem spodbuditi k izvajanju tovrstnih delavnic že v osnovni šoli.

6. VIRI IN LITERATURA

- Cvetek, M. (2014). *Živeti s čustvi: Čustva, čustveno procesiranje in vseživljenjski čustveni razvoj*. Ljubljana: Teološka fakulteta.
- Drobnič, T. (2011). *Potrebe mladostnic in vloga vzgojitelja v dijaškem domu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Goleman, D. (1997). *Čustvena inteligenca: Zakaj je lahko pomembnejša od IQ*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gomez, A. (2019). *15 lastnosti čustveno zrelih oseb*. Pridobljeno 27.11.2020, s <https://reiki-tecaji.si/15-lastnosti-custveno-zrelih-oseb/>.
- Hwang, H. in Matsumoto, D. (2020). *Functions of emotions*. Pridobljeno 13.11.2020, s <https://nobaproject.com/modules/functions-of-emotions>.
- Johnson, R. A. (1993). *Midva: Psihologija romantične ljubezni*. Ljubljana: Ganeš.
- Kakšni so dovolj dobri starši?*. (2018). Ljubljana: Inštitut za razvoj človeških virov. Pridobljeno: 7.3.2021, s <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/otroci-in-stars/dovolj-dobri-stars/>.
- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I. in Curk, J. (2009). *Uvod v psihologijo*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Kovačev, A. N. (1993). *Spoznave implikacije emocij*. Ljubljana: Psihološka obzorja, 2 (3), 105–122.
- Masle Erjavec, B. (2019). *Motivacija in čustva*. Pridobljeno 13.11.2020 s <https://www.ic-geoss.si/wp-content/uploads/2019/05/Izro%C4%8Dki-3-Motivacija-%C4%8Dustva.pdf>.
- Matsumoto, D. (2002). *Methodological requirements to test a possible in-group advantage in judging emotions across cultures: Comment on Elfenbein and Ambady (2002) and evidence*. *Psychological Bulletin*, 128(2), 236–242. Pridobljeno 13.11.2020, s <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.2.236>.
- Matsumoto, D., Hiramasa, S. in LeRoux, J. A. (2006). *Psychological skills related to intercultural adjustment*. V P. T. P. Wong in L. C. J. Wong (Eds.), *International and Cultural Psychology Series. Handbook of multicultural perspectives on stress and coping* (387–405). Spring Publications. Pridobljeno 13.11.2020, s https://doi.org/10.1007/0-387-26238-5_16.
- Milivojević, Z. (2007). *Čustvo krivde*. Pridobljeno 20.11.2020, s http://www.nebojse.si/portal/index.php?option=com_content&task=view&id=345.
- Milivojević, Z. (2008). *Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi sad: Psihopolis institut.
- Milivojević, Z. (2009). *Formule ljubezni: Ne zapravimo življenja v iskanju prave ljubezni*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Milivojević, Z. (2010). *Čustveno opismenjevanje: sram*. Pridobljeno 20.11.2020, s <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/2239/%C4%8Custveno-opismenjevanje-sram>.
- Oatley, K. in Jenkins, J. M. (2002). *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap.
- Razvoj čustev in čustvena zrelost*. (24.3.2019). Izola: Studio Mokis, psihologija, psihoterapija in športna psihologija d. o. o. Pridobljeno 27.11.2020, s <http://www.epsihologija.si/novica/razvoj-custev-in-custvena-zrelost>.
- Rice, P. F. (1998). *Human development*. Upper Saddle River: Prentice Hall.

- Rijavec, M. in Miljković, D. (2002). *Psihologija ljubezni*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Siegel, D. J. (2014). *Vihar v glavi: moč najstniških možganov*. Ljubljana: Družinski in terapevtski center Pogled.
- Smrtnik Vitulić, H. (2004). *Značilnosti razvoja razumevanja temeljnih čustev od zgodnjega otroštva do mladostništva*. Ljubljana: Anthropolos, 36 (1), 329–340.
- Smrtnik Vitulić, H. (2007). *Čustva in razvoj čustev*. Ljubljana. Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
- Strniša, B. (2017). *Čustva*. Pridobljeno 13.11.2020, s <https://www.brstpsihologija.si/custva/>.
- Suhadolc, K. (2013). *Pojavljanje čustev v oddelku tri- in štiriletnih otrok v vrtcu*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Šadl, Z. (1999). *Usoda čustev v zahodni civilizaciji*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Tavčar Prelog, A. (2010). *Kako obvladovati čustva*. Pridobljeno 13.11.2020, s <https://www.viva.si/Psihologija-in-odnosi/793/Kako-obvladovati-%C4%8Dustva>.
- Wilks, F. (2001). *Inteligentna čustva*. Kranj: Ganeš.
- Žibert, E. (2018). *Značilnosti čustvovanja mladostnikov v vzgojnem zavodu*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Zupančič, M. (2004). *Mladostništvo*. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

7. PRILOGA

Kako čustveno zreli so mladostniki?

Vprašalnik

| | |
|-----------------------|---|
| Kratko ime ankete: | Kako čustveno zreli so mladostniki? |
| Število vprašanj: | 13 |
| Število spremenljivk: | 85 |
| Status: | Aktivna od: 15.01.2021 Aktivna do: 15.04.2021 |
| Avtor: | Mia Hozjan , 30.12.2020 |
| Spreminjal: | Mia Hozjan , 01.03.2021 |

Kako čustveno zreli so mladostniki?

Pozdravljeni, sem Mia Hozjan, dijakinja četrtega letnika Gimnazije Franca Miklošiča Ljutomer in pripravljam raziskovalno nalogo, v sklopu katere raziskujem čustva in čustveno zrelost mladostnikov.

Prosim, če si vzamete nekaj minut in s klikom na Naslednja stran pričnete z izpolnjevanjem ankete. Anketa je anonimna, vsi odgovori pa bodo uporabljeni izključno za namene raziskovanja. Hvala.

Q1 - Spol:

- moški
- ženski

Q2 - V katero starostno skupino spadate?

- 10-14 let
- 15-19 let
- 20-24 let

Q3 - Na kratko opišite, kako si razlagate pojem čustvena zrelost?

Q4 - Pomislite na znanca, prijatelja ali sorodnika, ki bi ga označili kot čustveno zrelega. Kakšne lastnosti ima?

Možnih je več odgovorov

- Zmožen je empatije (sočustvovanja).
- Včasih potlači svoja prava čustva.
- Ne doživlja negativnih čustev.
- Zna presoditi, kdaj je neko čustvo ustrezno.
- Svoja čustva zmeraj odkrito pokaže.
- Poskuša se odzivati čim manj čustveno.
- Nima problemov s čustvenimi izbruhi.

Q5 - Ali naslednje trditve veljajo za vaše starše oz. so vam starši že kdaj namenili naslednje besede?

Kako čustveno zreli so mladostniki?

| | da (so) | ne (niso) |
|--|-----------------------|-----------------------|
| Starša vsa svoja čustva odkrito pokažeta. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Starši večinoma opazijo moja čustva in jih tudi razumejo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Starša znata pokazati ljubezen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Starša ustrezno uravnava negativna čustva v partnerskem odnosu (npr. jezo, razočaranje, ljubosumje ...). | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Starše zanima, kako se počutim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Starši se trudijo razumeti moja čustva. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kadar se slabo počutim, mi starši nudijo oporo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| "Povsem prav je, da se počutiš kot se počutiš." | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| "Ne zganjaj drame, svet se ne vrti okoli tebe." | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| "Ne bodi no takšna jokica, saj si velika punca/velik fant." | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| "Moški ne jočejo." | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| "Moških ne sme biti strah." | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| "Ženske so lahko čustvene, moški ne." | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Q6 - Označite za katero čustvo po vašem mnenju veljajo naslednje trditve.

| | Zaljubljenost | ljubezen |
|---|-----------------------|-----------------------|
| To čustvo pogosto spremljajo še nekatera druga čustva in občutja, med drugim skrb, žalost, strah, jeza in ljubosumje. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pri tem čustvu gre pravzaprav za razmeroma trajen ter stalen odnos. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Skupaj s tem čustvom posameznik razvije tudi princip sočutja. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kako čustveno zreli so mladostniki?

- | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|
| Je "čustvena zmešnjava" intenzivnih občutkov, navdušenosti, bolečine in spolne vzburjenosti. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Osebo do katere gojimo to čustvo, cenimo kot individualno bitje in sprejemamo tako njegove pozitivne, kot tudi negativne lastnosti. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Odnos, ki temelji na tem čustvu, je potencialno nestanovit. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Poznamo realnost človeka, do katerega občutimo to čustvo. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Je zelo intenzivno prijetno čustvo, ki traja kratek čas. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| To čustvo od nas zahteva ranljivost. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Skupaj s tem čustvom se razvije zrelost. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Q7 - Katere izmed naslednjih trditev držijo za občutek sramu?

Možnih je več odgovorov

- Povzroča občutke osramočenosti in prepričanja, da drugi mislijo, da smo manj vredni in sposobni.
- Doživljamo ga, ko ocenimo, da smo s svojim vedenjem neupravičeno povzročili škodo in neprijetna občutja pri sočloveku.
- Povezan je z negativnim vrednotenjem samega sebe.
- Občutimo ga v situacijah, kot so: zavrnitev pomoči, zloraba zaupanja, uničevanje tuje lastnine, odlašanje z učenjem, nezdravo prehranjevanje ...
- Kadar je posebno intenziven, nas motivira, da se izogibamo družbenemu okolju, v katerem ga občutimo.

Q8 - Kaj velja za občutek krivde?

Možnih je več odgovorov

- Zaradi nje ne pozabimo negativnih občutkov, temveč nas ti spodbudijo k boljšemu ali bolj poštenemu delovanju.
- Pogosto sproži obrambni mehanizem, da želi posameznik nanjo preprosto pozabiti in se z njo ne ukvarjati.
- Je kombinacija žalosti oziroma obžalovanja in jeze usmerjene nase.

Kako čustveno zreli so mladostniki?

- Je socializirano in koristno čustvo, ki je ljudem v pomoč, da se uskladijo s svojimi vrednotami oz. da postanejo boljše in bolj moralne osebnosti.
- Je motivacija za prosocialno (zaželjeno) in odgovorno vedenje ter spoštovanje pravil.

Q9 - Z oceno od 1 (skoraj nikoli) do 5 (skoraj vedno) ocenite, kako pogosto se vam dogajajo navedene stvari.

| | 1 (skoraj nikoli) | 2 | 3 (včasih) | 4 | 5 (skoraj vedno) |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Svoja čustva lahko dobro izrazim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Svoja čustva lahko ohranjam pod nadzorom. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lahko obvladujem razpoloženske spremembe pri sebi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nimam težav s pretiranim nadzorovanjem in zadrževanjem čustev v sebi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Znam pokazati tako pozitivna kot negativna čustva. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Svojih čustev ne doživljam kot nekaj, kar me preplavi ampak kot nekaj, kar lahko nadzorujem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ko sem vznemirjen, nisem jezen nase, ker se tako počutim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tudi ko sem vznemirjen, ne izgubim nadzora nad seboj. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kako čustveno zreli so mladostniki?

Tudi ko sem vznemirjen, se ne čutim šibkega.

Tudi ko sem vznemirjen, zmorem obvladovati svoje vedenje.

Q10 - Z oceno od 1 (sploh ne velja) do 5 (vedno velja) ocenite, v kolikšni meri naslednje trditve veljajo za vas.

| | 1 (sploh ne velja) | 2 | 3 (včasih ne velja) | 4 | 5 (vedno velja) |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Nisem zmeden glede tega, katero čustvo doživljam. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ni mi težko najti besed za svoja občutja in čustva. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Ko sem vznemirjen, vem, ali sem žalosten, prestrašen ali jezen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pogosto vem, zakaj sem jezen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Takoj pokažem, če mi kaj ni všeč. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lahko naštejem čustva, ki jih v določenem trenutku doživljam. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Lahko rečem, da vem veliko o svojem čustvenem stanju. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pri meni se vedno vidi, kako sem razpoložen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kako čustveno zreli so mladostniki?

| | | | | | |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Trudim ojačati pozitivna in ublažiti neprijetna čustva. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nič ni slabega v tem, kako se običajno počutim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Po navadi razumem, zakaj se slabo počutim. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Nimam težav z izražanjem simpatije do osebe, ki mi je všeč. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Večino svojih občutij lahko prepoznam. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Sposoben sem presoditi, kdaj je neko čustvo primerno dani situaciji. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pozoren sem na svoja čustva. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Q11 - Z oceno od 1 (sploh ne velja) do 5 (vedno velja) ocenite, v kolikšni meri naslednje trditve veljajo za vas glede na vaše odnose z drugimi ljudmi.

| | 1 (sploh ne velja) | 2 | 3 (včasih ne velja) | 4 | 5 (vedno velja) |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Kadar srečam znanca, takoj ugotovim, kako je razpoložen. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Kadar vidim, kako se nekdo počuti, po navadi vem, kaj je vzrok za to. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pri prijatelju vem, kdaj je žalosten in kdaj razočaran. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kako čustveno zreli so mladostniki?

| | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Zlahka opazim spremembo razpoloženja pri svojem prijatelju. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zlahka prepričam prijatelja, da ni razloga za zaskrbljenost. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Če določeno osebo opazujem v družbi, lahko točno ugotovim njena čustva. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opazim, če se nekdo počuti nemočno. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Občutja nekoga lahko prepoznam po njegovi obrazni mimiki. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Pri svojih prijateljih prepoznam prikrito ljubosumje. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opazim, če poskuša nekdo prikriti slabo razpoloženje. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opazim, če se nekdo počuti krivega. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Opazim, če poskuša nekdo prikriti svoje resnične občutke. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Zlahka opišem svoja čustva do drugih ljudi. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Z drugimi ljudmi se raje pogovarjam o njihovih občutkih kot pa o dnevnih aktivnostih. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Kako čustveno zreli so mladostniki?

Najboljšim
prijateljem zlahka
razkrijem tudi
svoje najgloblje
občutke.

Q12 - Na spodnji lestvici z oceno od 1 (čisto nič) do 7 (popolnoma) ocenite, za kako čustveno zrele se imate:

- 1 čisto nič
- 2 skoraj nič
- 3 bolj malo
- 4 srednje
- 5 precej
- 6 zelo
- 7 popolnoma

IF (1) Q12 = [1, 2, 3, 4, 6, 5, 7]

Q13 - Zakaj tako menite? Na kratko utemeljite svojo oceno.
