

## **57. Srečanje mladih raziskovalcev Slovenije 2023**

### **Nadzorovanje jeze – veščina, ki se je moram naučiti**

Raziskovalno področje: psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtor: Elija Pivec

Mentorica: Vesna Ferenc, mag. prof. ped.

Šola: Osnovna šola Toneta Čufarja Maribor

**Maribor, 2023**

# KAZALO VSEBINE

<b>1</b>	<b>UVOD</b> .....	1
1.1	Hipoteze .....	1
1.2	Metodologija dela .....	2
<b>2</b>	<b>TEORETIČNI DEL</b> .....	3
2.1	Čustva .....	3
2.2	Jeza .....	4
2.3	Izražanje in obvladovanje jeze.....	5
2.4	Agresija in agresivnost.....	6
2.5	Digitalna tehnologija in jeza .....	7
2.6	Telesna aktivnost in jeza.....	8
<b>3</b>	<b>EMPIRIČNI DEL</b> .....	8
3.1	Vzorec.....	8
3.2	Postopek obdelave podatkov .....	8
3.3	Analiza, rezultati in interpretacija .....	9
3.3.1	Anketiranci po razredih .....	9
3.3.2	Anketiranci po spolu.....	10
3.3.3	Tedensko občutenje jeze.....	10
3.3.4	Dolžina trajanja jeze .....	11
3.3.5	Obvladovanje jeze na primeren način.....	13
3.3.6	Vzroki jeze .....	14
3.3.7	Način izražanja jeze .....	15
3.3.8	Strategije obvladovanja jeze .....	17
3.3.9	Izražanje jeze v prvem vzgojno izobraževalnem obdobju .....	19
3.3.10	Telesna dejavnost.....	21
3.3.11	Mnenje učencev glede izboljšanja obvladovanja jeze v povezavi z gibanjem .....	22
3.3.12	Čas uporabe elektronskih naprav.....	23
3.3.13	Mnenje glede izražanja jeze na primeren način in prekomerne uporabe elektronskih naprav.....	25
3.3.14	Opis delavnice in interpretacija.....	25
<b>4</b>	<b>DRUŽBENA ODGOVORNOST</b> .....	27
<b>5</b>	<b>SKLEP</b> .....	28
<b>6</b>	<b>ZAKLJUČEK</b> .....	30
<b>7</b>	<b>VIRI IN LITERATURA</b> .....	31
<b>8</b>	<b>PRILOGE</b> .....	33

## KAZALO GRAFOV

Graf 1: Delež anketirancev po razredih .....	9
Graf 2: Delež anketirancev po spolu .....	10
Graf 3: Tedensko občutenje jeze .....	10
Graf 4: Tedensko občutenje jeze po spolu .....	11
Graf 5: Dolžina trajanja jeze .....	11
Graf 6: Dolžina trajanja jeze po spolu .....	12
Graf 7: Obvladovanje jeze na primeren način .....	13
Graf 8: Mnenje o obvladovanju jeze glede na spol .....	13
Graf 9: Vzroki jeze .....	14
Graf 10: Način izražanja jeze .....	15
Graf 11: Agresija kot izraz jeze .....	16
Graf 12: Strategija obvladovanja jeze .....	17
Graf 13: Strategija »se zberem in rešim težavo« .....	18
Graf 14: Izražanje jeze v 1. VIO .....	19
Graf 15: Izražanje jeze v 1. VIO po spolu .....	20
Graf 16: Delež telesne dejavnosti .....	21
Graf 17: Športna dejavnost v povezavi z občutenjem jeze .....	21
Graf 18: Mnenje o obvladovanju jeze v povezavi z gibanjem .....	22
Graf 19: Čas uporabe elektronskih naprav .....	23
Graf 20: Uporaba elektronskih naprav in občutenje jeze .....	24
Graf 21: Strinjanje glede izražanja jeze in prekomerne uporabe elektronskih naprav .....	25

## **POVZETEK**

Jeza je temeljno čustvo, ki pa ga velikokrat napačno razumemo ali povežemo z neustreznimi vedenji. Jezo občutimo vsi in vsi imamo tudi možnost, da izberemo, kako bomo ob tem čustvu reagirali. Res pa je, da se skozi proces odraščanja lahko naučimo določenih strategij obvladovanja jeze, ki nam olajšajo spoprijemanje s tem čustvom.

Namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, kako učenci izražajo in obvladujejo svojo jezo in ali prepoznajo vpliv gibanja na čustva ter povezavo med uporabo elektronskih naprav in jezo. Ugotovili smo, da fantje pogosteje kot dekleta jezo izražajo kot aktivno agresijo. Rezultati so pokazali, da učenci od 6. do 9. razreda v veliki meri jezo držijo v sebi in s tem čustvom ne naredijo nič. Ugotovili smo tudi, da učenci raje izberejo umik v virtualni svet kot način umirjanja oziroma obvladovanja jeze. Tako smo tudi potrdili, da daljši kot je čas dnevne uporabe elektronskih naprav, več je tedenskih izbruhov jeze. Rezultati so pokazali, da v največjem deležu tedensko občutijo jezo učenci, ki se ne ukvarjajo s športom. Zaznali pa smo tudi večjo čustveno zrelost učencev, ki so starejši napram mlajšim.

**KLJUČNE BESEDE:** jeza, čustva, čustvene veščine, gibanje, digitalna tehnologija

## **ABSTRACT**

Anger is a fundamental emotion, but one that is often misunderstood or associated with inappropriate behaviours. We all feel anger and we all have the ability to choose how we will react to this emotion. It is true, however, that through the process of growing up we can learn certain anger management strategies which help us to cope with this emotion.

The aim of the research was to find out how students express and manage their anger, whether they recognize the impact of physical activity on emotions - and the correlation between the use of electronic devices and anger. We have found out that boys are more likely to express anger as active aggression than girls. The results have shown that students in grades 6 to 9 largely keep anger to themselves and do nothing about it. Furthermore, we have also found out that students prefer to retreat to the virtual world as a way to calm down or manage their anger. We have also confirmed that the longer they use electronic devices in a day, the more often they have anger outbursts in a week. The results showed that the highest proportion of students who feel anger on a weekly basis are those who do not play sports. We have also noticed greater emotional maturity in the older students compared to the younger ones.

**Key words:** anger, emotions, emotional skills, movement, digital technology

# 1 UVOD

Veliko ljudi jezo dojema kot neprijetno in negativno čustvo, vendar pa je jeza čisto običajno čustvo, ki ga moramo sprejeti in se ga naučiti obvladovati. Tako lahko jeza postane tudi zelo koristna. Muršič idr. (2022) pravijo, da je tudi našim prednikom čustvo jeze pomagalo pri preživetju, saj navajajo, da nas spodbudi k temu, da obvarujemo ter zaščitimo, kar nam je zelo pomembno.

V teoretičnem delu bomo na kratko opredelili čustva, bolj podrobno bomo opredelili jezo, izpostavili bomo, kako lahko jezo izražamo ter kakšne strategije za obvladovanje lahko uporabimo. Ob koncu teoretičnega dela bomo opredelili povezavo med uporabo elektronskih naprav in jezo ter govorili o samonadzoru čustev kot posledici telesne aktivnosti.

V empiričnem delu bomo predstavili rezultate anketnih vprašalnikov ter opisali izvedeno delavnico. Anketirali smo učence 6., 7., 8. in 9. razredov ter izvedli delavnico v 2. razredu. Ugotoviti smo želeli, kolikokrat na teden učenci občutijo jezo in kako dolgo traja, iskali smo vzroke jeze ter želeli izvedeti, kako učenci jezo izražajo in ali uporabljajo kakšne strategije obvladovanja. Ob koncu pa smo želeli najti povezavo med športno aktivnostjo in obvladovanjem jeze ter povezavo med uporabo elektronskih naprav in obvladovanjem jeze. Prav tako pa smo učence povprašali o mnenju glede vpliva omenjenega. Z delavnico smo želeli osveščati učence v nižjih razredih ter izvedeti, ali že poznajo in prepoznajo določena čustva, ali vedo, kako primerno reagirati ob čustvu jeze.

## 1.1 Hipoteze

1. Fantje pogosteje kot dekleta jezo izražajo z aktivno agresijo.
2. Večina učencev bo odgovorila, da se zamotijo s telefonom oziroma z igrico na elektronski napravi kot način, da umirijo svojo jezo.
3. Daljši kot je čas dnevne uporabe elektronskih naprav, več je tedenskih izbruhov jeze.
4. Učenci, ki se redno ukvarjajo s športom, doživijo manj izbruhov jeze.
5. Starejši, kot so učenci, bodo v večji meri odgovorili, da se ob občutenju jeze zberejo in rešijo težavo.

## 1.2 Metodologija dela

Vse podatke, predstavljene v teoretičnem delu, smo pridobili z branjem različnih člankov in internetnih virov. Najprej smo si zastavili okvirno temo, nato pa so se nam med prebiranjem literature porodila problemska vprašanja, ki smo jih kasneje raziskali v anketi. Ob prebiranju literature smo si naprej oblikovali zapiske, kasneje pa besedilo, ki smo ga vključili v teoretični del naloge. S pomočjo teorije smo postavili hipoteze in hkrati anketo za učence.

Empirične podatke smo zbrali s pomočjo anketnega vprašalnika. Vprašalnik je sestavljen iz dveh splošnih vprašanj o razredu in spolu ter enajstih vprašanj. Vprašanja se navezujejo na tedensko občutenje, čas trajanja jeze, učence smo povprašali o vzrokih jeze, raziskali, kako jezo izražajo. Želeli smo ugotoviti, katero strategijo obvladovanja jeze najbolj uporabljajo. Ob koncu pa smo želeli najti povezavo med športno aktivnostjo in obvladovanjem jeze ter povezavo med uporabo elektronskih naprav in obvladovanjem jeze. Anketiranje je potekalo decembra 2022. Anketiranih je bilo 100 učencev. Vključili smo učence 6., 7., 8. in 9. razreda – stare od 11 do 15 let. Anketo je izpolnilo 20 šestošolcev, 40 sedmošolcev, 20 osmošolcev in 20 devetošolcev. Anketirali smo 50 učencev in 50 učenk. Menimo, da je k uspešnemu izpolnjevanju vprašalnika pripomoglo to, da smo bili pri izpolnjevanju anket fizično prisotni. Pridobljene podatke smo predstavili v obliki grafov, izračunali smo odstotke, izrazili frekvence, preverili zastavljene hipoteze ter analizirali in interpretirali vsa vprašanja. Za iskanje povezav med določenimi vprašanji smo uporabili križni račun, da smo izračunali delež in celoto. Izvedli smo tudi delavnico za drugošolce, podatke smo pridobili s štetjem učencev, ki so odgovarjali na ustna vprašanja. Delavnico smo si v naprej pripravili, določili namen delavnice ter si pripravili vprašanja na katera želimo dobiti odgovore.

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Čustva

Čustva so procesi, ki izražajo človekov vrednostni odnos do zunanjega sveta ali samega sebe. Z njimi doživljamo in vzpostavljamo odnos do ljudi, situacij, dogodkov in tudi samega sebe. Čustva zato doživljamo v okoliščinah, ki jih ocenimo kot pomembne. V nepomembnih situacijah pa ostanemo ravnodušni. Katero čustvo bomo doživljali je odvisno od kognitivne ocene situacije, torej kako situacijo razlagamo sami sebi (Kompore idr. 2007, str. 87–88). Muršič idr. (2022) pravijo, da ima vsak naš odziv neki namen če ga ne bi imeli, bi s takšnim ravnanjem oziroma odzivom prenehali.

V Slovarju čustev (2018) lahko preberemo, da čustva doživljamo vse od rojstva, ampak jih najprej občutimo kot ugodje ali neugodje oziroma kot nekaj prijetnega ali neprijetnega.

Atkinson (2000 v Kompore idr. 2007, str. 89) pravi, da doživljanje čustev spremljajo telesne spremembe in čustveni izrazi. Čustva vključujejo naslednje komponente:

- **subjektivno doživljanje čustva:** čustva se izkustveno razlikujejo od drugih duševnih procesov;
- **kognitivno oceno:** pripis pomena in pomembnosti situaciji je sestavni del večine čustev;
- **fiziološko vzbujenje:** telesne spremembe, ki organizem pripravijo za aktivnost;
- **čustvene izraze:** spremembe vedenja, ki se kažejo v mimiki obraza, telesni drži in glasu.

Kompore idr. (2007, str. 90) pravijo, da čustva lahko razlikujemo z različnih vidikov. Glede na vrednostni vidik razlikujemo pozitivna in negativna čustva. Glede na njihovo intenzivnost jih ločimo na močna ali šibka. Glede na aktivnostni vidik pa na čustva z močnim fiziološkim vzbujenjem ali na čustva s šibkim fiziološkim vzbujenjem.

Čustva delimo na temeljna in kompleksna. Temeljna čustva so: jeza, strah, veselje, gnus, presenečenje in žalost – so prirojena. Poleg tega so univerzalna, saj jih doživljamo vsi ljudje in imajo prilagoditveno funkcijo, kar pomeni, da omogočajo prilagajanje okoliščinam v, katerih jih doživljamo. Kompleksna ali sestavljena čustva, npr. ljubezen, sovraštvo, ponos, zavist in



krivda pa se v razvoju pojavijo kasneje in so bolj odvisna od družbeno-kulturnih vplivov (prav tam, str. 92).

Medtem pa avtorica Karimowa (2017) povzema psihologa Plutcika, ki je razvil tridimenzionalen model čustev. Model izgleda kot barvno kolo in pojasnjuje odnose med čustvi. Opazimo, da avtor v model vključi osem osnovnih čustev. To so: strah, jeza, veselje, gnus, pričakovanje, presenečenje, žalost, (za)upanje. Meni, da ima vsako osnovno čustvo svoje nasprotje, zato je tvoril štiri pare čustev: veselje in žalost, strah in jeza, presenečenje in pričakovanje ter zaupanje in gnus. Vsa ta čustva se med seboj povezujejo in tvorijo še kompleksnejša čustva.

Čustva so torej lahko tudi različno intenzivna, razlikujejo pa se tudi glede na trajanje:

- **afekt:** kratkotrajno, vendar zelo močno čustvo. Afekti so bes, panika, groza, euforia. Spremlja jih močni telesni odziv in zmanjšan nadzor nad vedenjem (Slovar čustev 2018);
- **razpoloženja:** dolgotrajna šibka čustva, npr. vedrina, nezadovoljstvo, potrtnost, tesnoba ... Trajajo nekaj ur do nekaj dni. Razpoloženja tvorijo čustveno podlago našega doživljanja in vedenja. Pomembno vplivajo na človekovo doživljanje sveta. Če smo vedri, se nam bo svet zdel lep, če pa smo potrti, pa svet doživljamo bolj pesimistično. Trenutno razpoloženje vpliva tudi na to, o čem bomo razmišljali (Kompore idr. 2007, str. 90–91).

Kompore idr. (2007, str. 92) nadaljujejo, da je izražanje in prepoznavanje pomemben del neverbalne komunikacije. Ustrezno nebesedno izražanje čustev in učinkovito prepoznavanje čustvenega doživljanja drugih sta pomembni socialni spretnosti, s katerima vstopa človek v socialne situacije. Pri izražanju in prepoznavanju sta pomembna dva vidika neverbalnega sporazumevanja, to je način govorjenja in glas ter govorica telesa.

## 2.2 Jeza

Slovar čustev (2018) navaja, da je jeza »intenziven občutek nezadovoljstva in/ali sovražnosti«. Pojavi se, kadar menimo, da okoliščine ali pa določena oseba neupravičeno izničijo naše vrednote. Jeza je čustvo, ki nas usmeri k ukrepanju. Muršič idr. (2022) navedejo, da ob doživljanju jeze naši možgani dobijo informacijo, da smo ogroženi, in dvignejo raven energije

v telesu. Podobno razmišlja Strniša (2017), saj poimenuje jezo kot čustvo akcije. Pravi tudi, da je jeza največkrat neprimerno izraženo čustvo, prav tako pa zatrto in nerazumljeno. Kompare idr. (2007, str. 99) nadaljujejo, da z jezo izražamo svojo moč, neodvisnost in se z njo skušamo uveljaviti. Jezo doživlja tisti, ki hoče spremeniti okoliščine, da bi dosegel svoje cilje, in se počuti dovolj močnega. Intenzivno jezo spremljajo telesne spremembe, kot so: hitrejši srčni utrip in dihanje, višja telesna temperatura in napetost mišic. Jeza je največkrat usmerjena k zunanjemu svetu, a kljub temu smo lahko jezni sami nase (lastne napake ali ne moremo doseči svojih ciljev). Jeza je ustrezen odziv na dogodke ali situacije, ki jih ocenimo kot krivične in neustrezne ali na oviranje pri doseganju ciljev. V tem primeru je jeza konstruktivna, saj nam pomaga, da se postavimo zase, uveljavimo svoje mnenje ali spremenimo neustrezen odnos. Kompare idr. (prav tam) pravijo, da jeza postane problematična takrat, ko se pojavlja prepogosto in v zelo intenzivni obliki, če predolgo traja, izbruhne v neprimernih okoliščinah ali preraste v agresivno vedenje.

Razlogi za jezo so torej, ko vedenje drugih označimo za nedopustno. Npr. se nam zdi vedenje neupravičeno, škodljivo, nespoštljivo, moteče, vsiljivo, nasilno, nekulturno, nespametno ali slabonamerno. Mladostniki se najpogosteje jezijo zaradi nezadovoljstva v šoli, nedelovanja naprav ali spletnih povezav, ob zahtevah, prepovedih, omejitvah staršev, ob sporih z vrstniki, ob lastnih napakah in tudi ob slabem vremenu (Muršič idr. 2022).

### 2.3 Izražanje in obvladovanje jeze

Jezo je potrebno predelati in izraziti na primeren način (Strniša 2017, Muršič idr. 2022). Avtorica Tjaša Žiber Savković (2021, str. 21) pravi, da je jeza čustvo, ki »mora ven«. Poudari, da otroci jeze ne smejo zadrževati v sebi, saj je potem izbruh lahko večji. Strniša (2017) poudari, da se otroci v zgodnjem otroštvu odzovejo in vedejo na podlagi nagonskih impulzov. Zapiše, da mlajši otroci jezo izrazijo z agresijo, metanjem stvari ali kričanjem. Muršič idr. (2022) opišejo, da je mladostništvo čustveno najbolj intenzivno obdobje in ga pogosto spremlja jeza v smislu kljubovanja, upiranja in želje po osamosvajanju.

V času odraščanja se kot otroci v večini naučimo, kako se vesti v družbi – tako svojo jezo kasneje obvladujemo oziroma jo aktivno zatiramo. V primeru, da razvoj mladostnika dobro poteka, se burnost jeznega odzivanja zmanjšuje. To pomeni, da se oblikuje čustvena zrelost,

pri kateri znamo čustvo ustrezno izraziti. Npr. »ko smo jezni, povemo, kaj doživljamo, in skušamo s svojim vedenjem spremeniti okoliščine, ki vplivajo na našo jezo. Pri tem smo se sposobni odločiti – kdaj, v odnosu do koga, čemu in kako bomo izrazili določeno čustvo«. (Kompore idr. 2007, str. 96–97). Kljub temu, da odraščamo, pa še zmeraj različno reagiramo in včasih izbruhnemo tudi neprimerno. Mrgole (2020) navaja, da tudi odrasli ljudje v navalu jeze vpijejo, preklinjajo, pretiravajo – torej so impulzivni v besedah, drugi začutijo visoko impulzivnost v telesu in so fizično nasilni. Obstajajo pa tudi ljudje, ki jezo potlačijo vase, se umaknejo in se njihov izbruh dogaja v tišini – okolica ga ne vidi.

Strniša (2017) in Mrgole (2020) v nadaljevanju naštejeta načine obvladovanja jeze oziroma priporočata različne tehnike pomiritve:

- fizična aktivnost, sprehod, telesne vaje,
- kričanje,
- pogovor z drugim ali s samim seboj,
- pisanje,
- dihanje (globoko in počasno),
- štetje do 10,
- umik.

V članku »Anger« (2022) s spletne strani Psychology Today najdemo ogromno nasvetov, kako naj obvladujemo z jezo. V primeru, da jezo pogosto doživljamo, je smiselno, da poiščemo vzroke, ki to čustvo sprožijo. V zloženki Centra Motus (2021) opisujejo nekaj pravil za jezo. Zapišejo, da jeza ni prepovedana in slaba, vendar je potrebno biti pozoren, da v jezi ne naredimo ali izgovorimo česa, s čimer bi prizadeli sebe ali druge, poškodovali stvari. Svetujejo, da se o svojih občutkih pogovorimo z osebo, ki ji zaupamo. Čisto razumljivo je, da se razjezimo, če nam je storjena krivica, vendar moramo to izraziti na neagresiven način.

## 2.4 Agresija in agresivnost

Ločiti pa moramo tudi pojme nasilje, agresija in agresivnost ter se vprašati, ali je to res jeza. Agresijo enačimo z agresivnim vedenjem, agresivnost pa pomeni osebna lastnost posameznika (Vec 2001, str. 6–9). Nasilje oziroma agresiven odziv je torej eden izmed možnih načinov reakcije na čustvo jeze. Mirt (2022) pravi, da je neproduktiven odziv na jezo, nasilje.

Našteje pa še druge oblike odziva, ki so tudi neproduktivne: izogibanje, manipulacija, pasivnost, kontrola drugih ali igranje vloge žrtve. Pri vseh omenjenih zaznamo pasivno agresijo, ki se je osebe velikokrat sploh ne zavedajo.

V članku Anger (2022) zapišejo, da obstajajo razlike med spoloma, ko govorimo o jezi. Raziskave kažejo, da moški v večji meri reagirajo agresivno, ko se počutijo ogrožene. Tudi Keren Shahar (v Neuert 2011) meni, da deklice nimajo enakih težav z agresivnostjo kot dečki.

## 2.5 Digitalna tehnologija in jeza

Digitalna tehnologija je vsaka tehnološka naprava, ki deluje prek binarne računalniške kode. K temu prištevamo mobilne telefone, računalnike, prenosne računalnike ter tablice (IGI GLOBAL, b. l.). Uporaba omenjenih naprav ima zmeraj pozitivne in negativne učinke, odvisno od namena, zakaj posameznik določeno napravo uporablja in kaj z njo počne. Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (2021, str. 1) priporočajo zaslon največ 1 uro in pol na dan za učence stare med 10–12 let. Največ 2 uri na dan pa za učence stare med 13–18 let.

Določene aktivnosti zmeraj povzročijo tveganja. Kot navaja Gentile (2009 v Tršan 2018, str. 9) prekomerno igranje videoiger, povzroča tveganje za razvoj odvisnosti, agresije ter motenj, povezanih z odvrčanjem pozornosti. Mali in Pagini (2008; 2010 v Rowan 2017) dodajata, da prekomerna uporaba tehnologije vpliva na izvršilne sposobnosti in pomanjkanje koncentracije. Otroci niso zbrani pri učenju, poveča se impulzivnost ter zmanjša sposobnost samonadzora, kar pomeni, da so izbruhi jeze pogostejši.

V Smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (2021, str. 42) navajajo, da se agresivnost lahko pojavi kot posledica izpostavljenosti agresivnim vsebinam na zaslonih, in je dokazano, da ima izpostavljenost nasilnim vsebinam dolgoročne in kratkoročne učinke. Mladostniki, ki so že kot otroci izpostavljeni nasilnim vsebinam na zaslonih, imajo nižjo stopnjo empatije in se pogosteje nasilno vedejo do sovrstnikov. Pri teh otrocih so ugotovili več impulzivnega in agresivnega vedenja – doživljajo več jeze in sovražnosti ter zmanjšano prosocialno vedenje.

## 2.6 Telesna aktivnost in jeza

Telesna aktivnost oziroma gibanje izboljša naše razpoloženje. Flis Smaka (2017) zapiše, da se ob vsakodnevnem gibanju sprostijo mišične in psihične napetosti. Rezultati raziskave, ki jo navaja Nauert (2011), kažejo, da telesna aktivnost skrbi za naše duševno zdravje, saj pomaga našim možganom, da se lažje soočijo s stresnimi situacijami. Z raziskavo, ki je bila opravljena na Univerzi v Tel Avivu, avtorica raziskave je Karen Shahar, so želeli ugotoviti, ali šport pomaga zmanjšati občutek agresije. Ugotovili so, da lahko telesna aktivnost vpliva tudi na izboljšanje otrokovega mišljenja, čustvovanja in vedenja. Karen Shahar je v raziskavo vključila kar 649 izraelskih otrok, katerim je program športnih dejavnosti pomagal izboljšati samonadzor čustev ter zmanjšati občutek agresije. Avtorica nadaljuje, da se je pri zmanjševanju agresivnosti šport oziroma telesna aktivnost izkazala kot bolj učinkovita napram pogovora z otrokom. Kot najpomembnejšo ugotovitev navaja avtorica to, da so le tisti otroci, ki so povečali samonadzor, zmanjšali agresivno vedenje. Navaja tudi, da so deklice od programa odnesle manj kot dečki. Šport torej lahko zmanjša agresivno vedenje otrok in izboljša samonadzor čustev.

## 3 EMPIRIČNI DEL

### 3.1 Vzorec

Naš vzorec zajema 100 učencev, ki obiskujejo 6., 7., 8. in 9. razred. Anketiranih je bilo 20 učencev iz 6. razreda, 40 učencev iz 7. razreda, 20 učencev iz 8. razreda in tudi 20 učencev iz 9. razreda. Anketirali smo 50 učencev in 50 učenk. Izvedli smo tudi delavnico o jezi v 2. a razredu, kjer je bilo 21 učencev.

### 3.2 Postopek obdelave podatkov

Dogovorili smo se z razredniki 6., 7., 8. in 9. razredov naše šole ter fizično razdelili ankete. Pregledali smo vse ankete, zapisali in prešteli ter jih prikazali v grafih. Ankete smo razdelili na različne sklope (glede na različne spremenljivke), da smo lahko našli še k druge povezave med podatki.

Na delavnici smo odgovore na vprašanja dobili ustno (učenci so dvignili roke) in nato smo jih prešteli. Prav tako so učenci dobili učni list, kjer so označevali (barvali), kako močno občutijo jezo glede na dogodke (delovni list v prilogi).

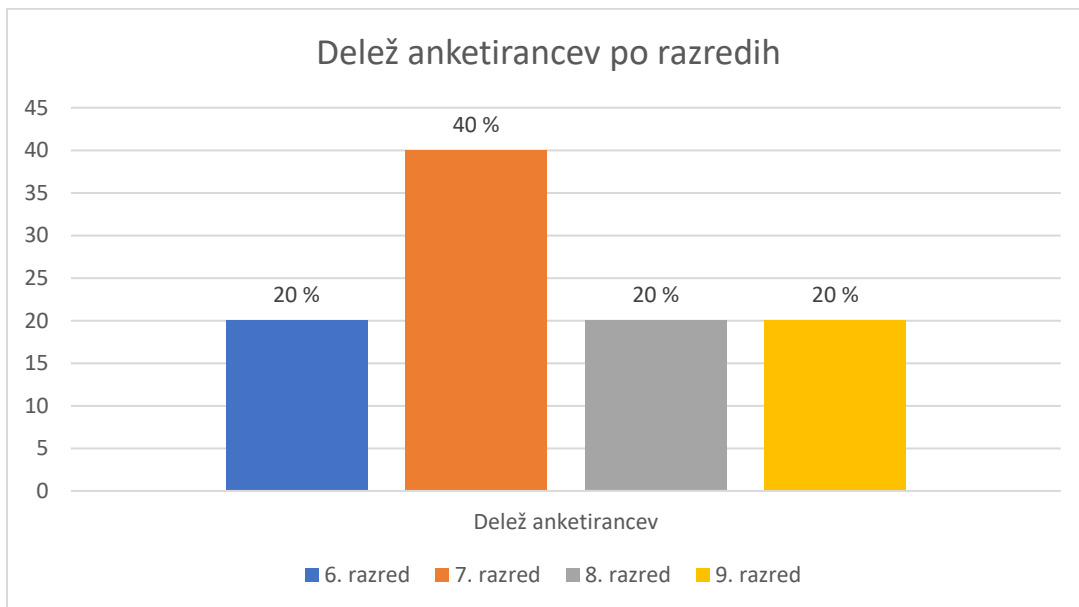
### 3.3 Analiza, rezultati in interpretacija

Sledi interpretacija in prikaz rezultatov. Vsak graf smo še besedno interpretirali, prav tako pa podali povezave iz teorije in iskali različne povezave med podatki.

Graf 1 in graf 2 sta splošna, saj prikazujeta, koliko je bilo anketirancev v določenem razredu ter koliko učenk in učencev glede na spol smo anketirali.

#### 3.3.1 Anketiranci po razredih

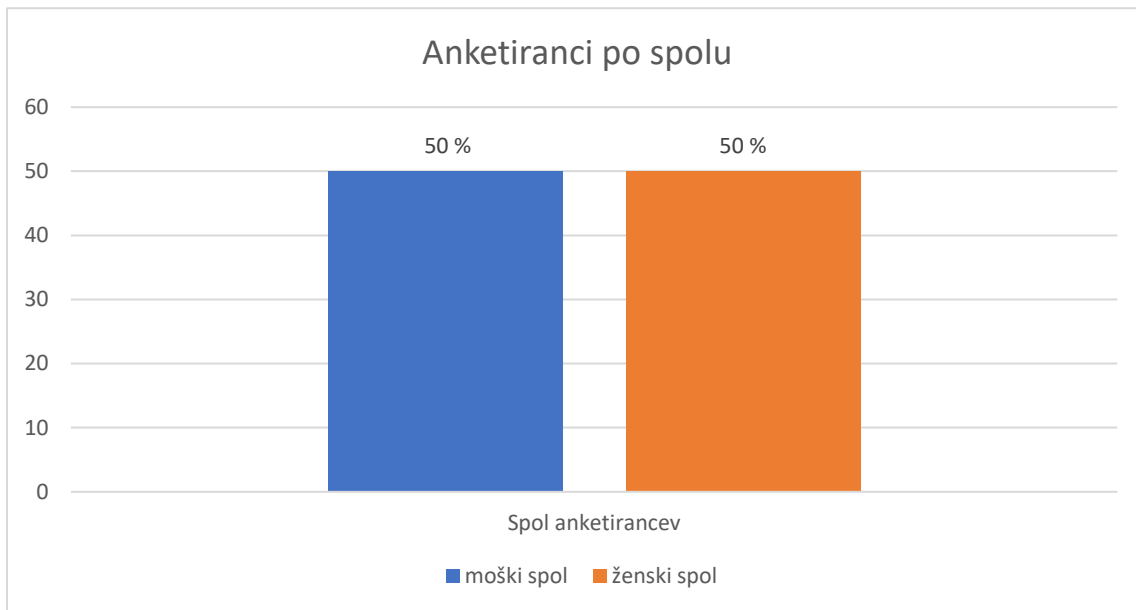
Graf 1: Delež anketirancev po razredih



K reševanju ankete smo povabili učence od 6. do 9. razreda. anketo je rešilo 100 učencev. Graf 1 prikazuje, kolikšen delež anketirancev je bilo v razredih. V 6. razredu je bilo anketiranih 20 učencev (20 %), v 7. razredu je bilo anketiranih 40 učencev (40 %), v 8. razredu 20 učencev (20 %) in prav tako v 9. razredu 20 učencev (20 %).

### 3.3.2. Anketiranci po spolu

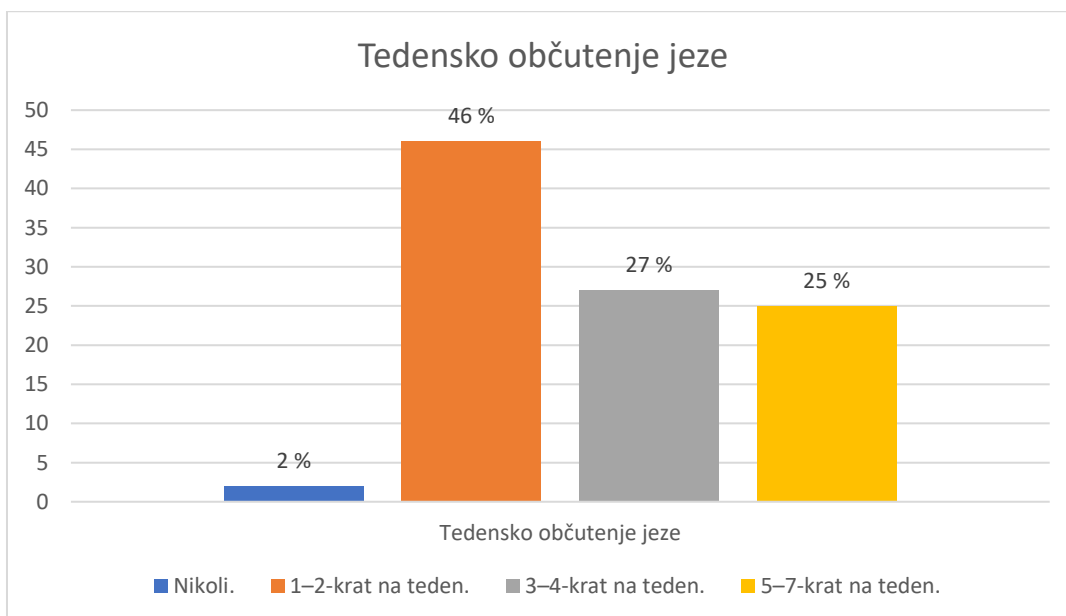
Graf 2: Delež anketirancev po spolu



Iz grafa 2 je razvidno, koliko je bilo ženskih in koliko moških anketirancev. Anketiranih učenk je bilo 50 %, učencev pa tudi 50 %.

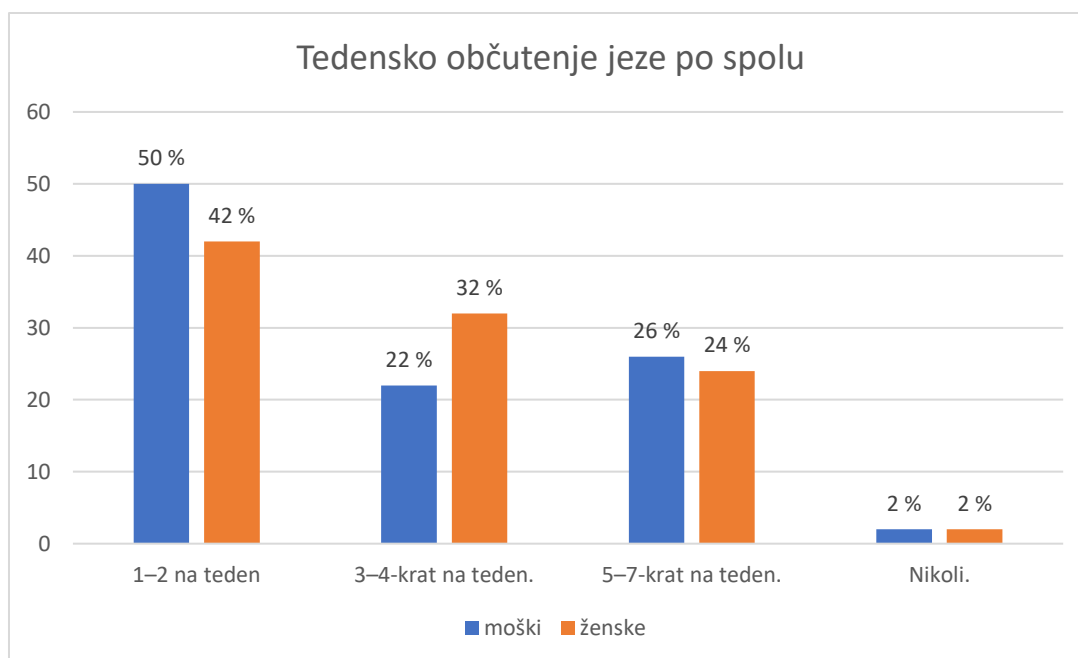
### 3.3.3 Tedensko občutenje jeze

Graf 3: Tedensko občutenje jeze



Razberemo, da 46 učencev (46 %) jezo občuti enkrat do dvakrat na teden, sledi 27 učencev (27 %), ki jezo občuti tri do štirikrat na teden ter podoben delež (25 %) učencev, ki jezo občuti pet do sedemkrat na teden. Jeze nikoli ne občutita 2 učenca (2 %).

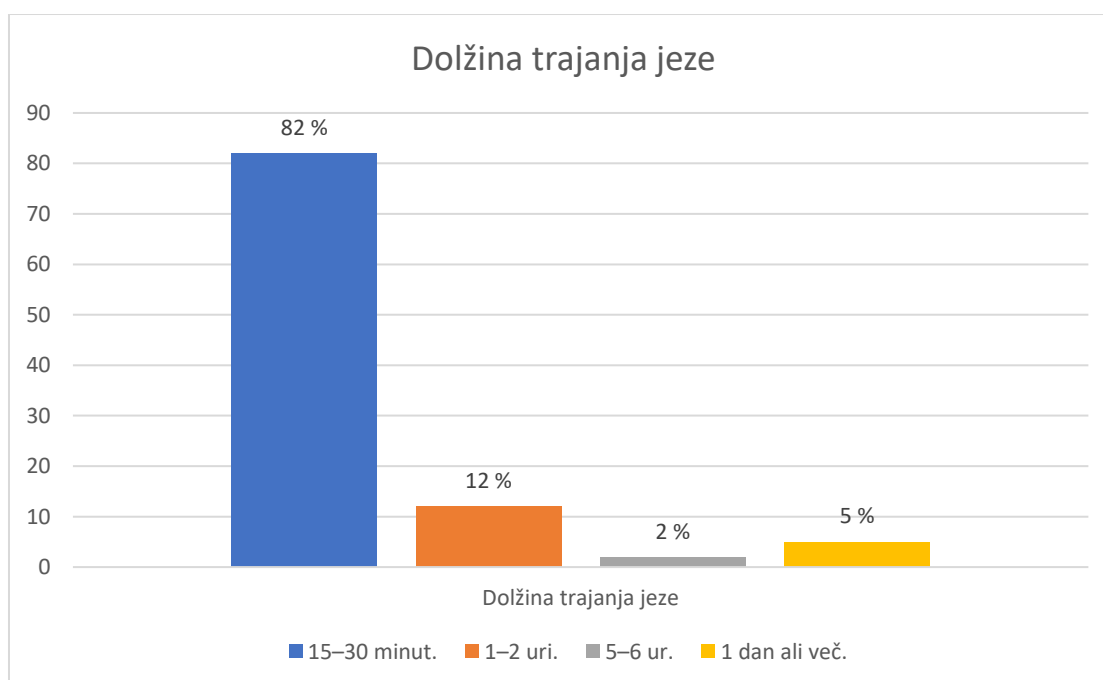
Graf 4: Tedensko občutenje jeze po spolu



Jezo občuti 1–2-krat na teden 25 moških anketirancev (50 %), tako je odgovorilo tudi 42 % žensk. Odgovor 3–4-krat na teden je obkrožilo 12 moških (22 %) in 16 žensk (32 %). Odgovor 5–7-krat na teden je obkrožilo 13 moških (26 %) in 24 žensk (12 %). En učenec (2 %) je obkrožil, da jeze nikoli ne občuti, enak delež je pri anketirankah. Največja razlika glede na sploh je torej pri odgovoru, 3–4-krat na teden, kjer prevladujejo anketiranke za 10 %.

### 3.3.4 Dolžina trajanja jeze

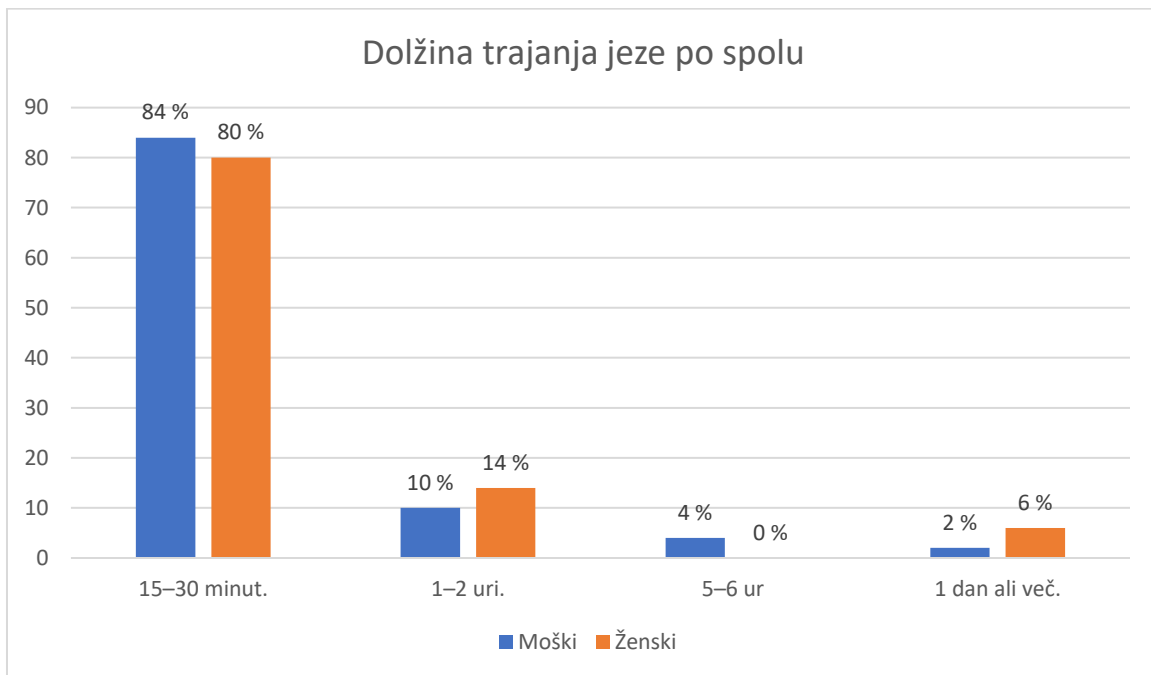
Graf 5: Dolžina trajanja jeze





Večina učencev (82 %) pravi, da njihova jeza traja le 15–30 minut. Sledi odgovor 1–2 uri, ta odgovor je obkrožilo 12 %, 1 dan ali več jezo občuti 5 % ter 5 do 6 ur jezo čutita samo 2 % učencev. Presenetilo nas je, da učenci v tolikšnem deležu menijo, da jeza traja med 15 min in 30 minut. Res pa je, da je pomembno, da čustvo jeze v tem času vseeno izrazijo in predelajo. Smo pa med prebiranjem intervjuja s psihologinjo in psihoterapevko Strniša (2020) našli zapis, da osnovna čustva, med katere spada tudi jeza, trajajo manj časa, kljub temu, da se pojavijo nenadzorovano, hitro in sprožijo telesno reakcijo.

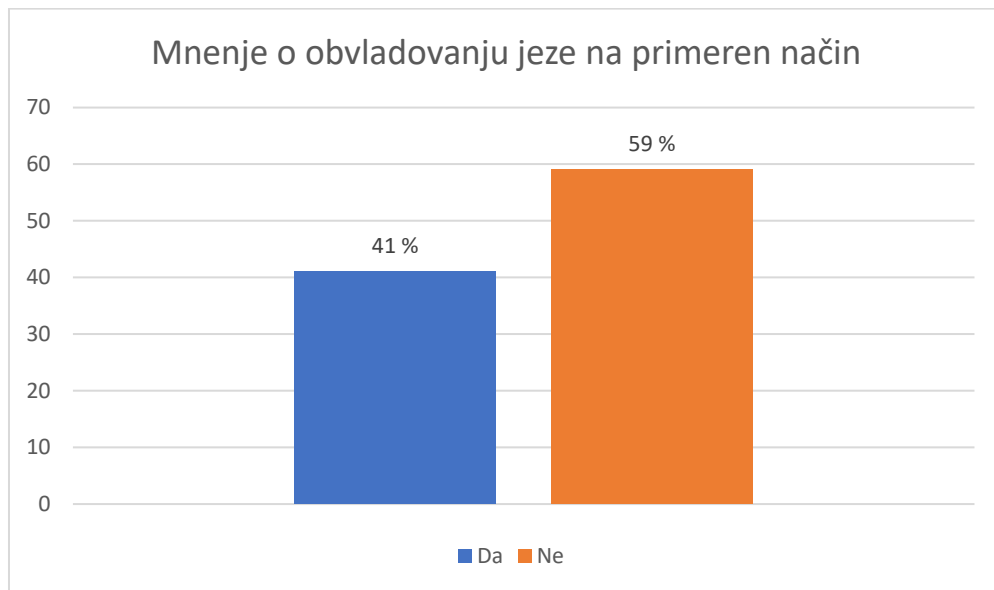
Graf 6: Dolžina trajanja jeze po spolu



Opazimo, da so tudi glede na spol podobni rezultati, saj 84 % moških anketirancev (42 anketiranih učencev) meni, da jezo občutijo 15–30 minut ter 80 % ženskih anketirank (40 anketiranih učenek), da njihova jeza traja 15–30 minut. Kar 7 učenek (14 %) pravi, da njihova jeza traja 1–2 uri, tako meni tudi 5 učencev (10 %). Samo 2 učenca (4 % moških anketirancev) čutita jezo 5–6 ur. En učenec (2 %) in 3 učenke (6 %) občutijo jezo 1 dan ali pa več.

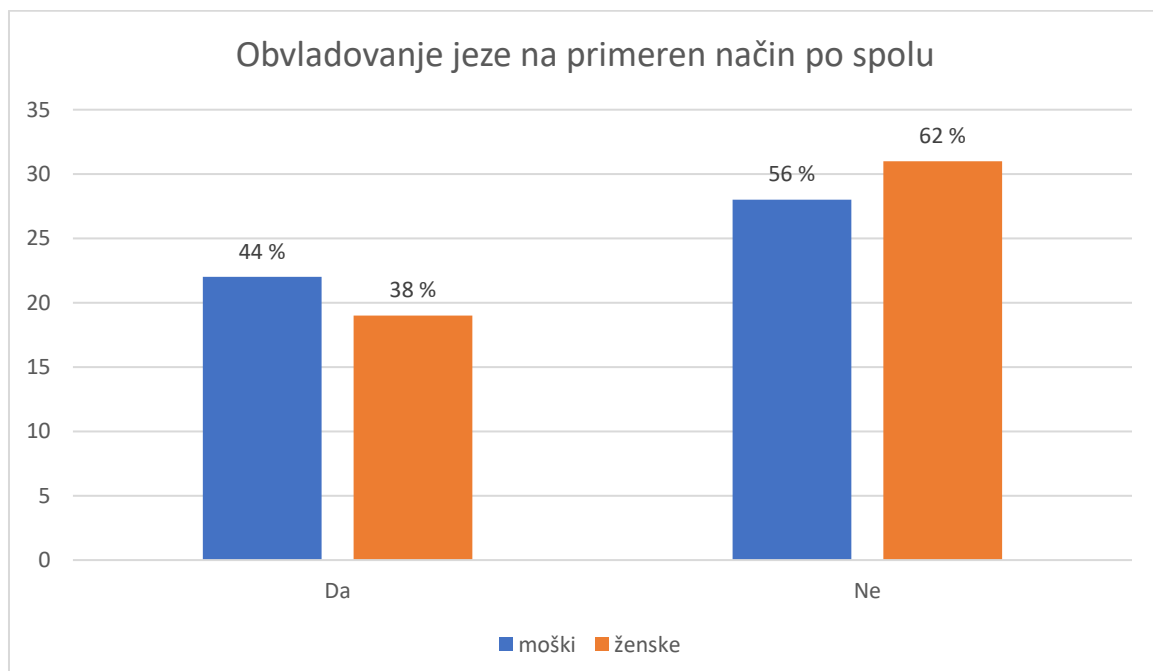
### 3.3.5 Obvladovanje jeze na primeren način

Graf 7: Obvladovanje jeze na primeren način



Učence smo v anketi vprašali ali menijo, da znajo svojo jezo obvladati na primeren način. Na grafu 7 lahko vidimo, da 41 % učencev meni, da svojo jezo lahko obvlada na primeren način, 59 % pa jih meni da je ne morejo. Presenetilo nas je, da je večina učencev odgovorila z ne. Učenci se torej zavedajo, da načini, kako obvladati svojo jezo morda niso najbolj primerni, lahko pa, da so zgolj prevzeli splošno mnenje, da je jeza slaba in da čustvo jeze že pomeni neprimerno vedenje.

Graf 8: Mnenje o obvladovanju jeze glede na spol



Prav tako smo tudi pri tem vprašanju ločili odgovore na moški in ženski spol. Da znajo jezo obvladati na primeren način, meni 22 moških (44 %) in 19 žensk (38 %), 28 moških (56%) in 31 žensk (62 %) pa meni, da je ne zna. Presenetilo nas je, da več učenk meni, da jeze ne zna pravilno obvladati – lahko da so njihova prepričanja, kaj je primeren in kaj neprimeren način bolj realna, ali pa so preprosto bila bolj iskrena pri podajanju odgovorov. Lahko, da je v ozadju tudi stereotip, ki se je uveljavil, da so ženske bolj pripravljene govoriti o čustvih, o tem več razmišljajo in imajo morda prevzeto mišljenje, da je jeza bolj »moško čustvo«. Čeprav tudi pri fantih večinski delež meni, da jeze ne obvladajo na primeren način. Menimo, da bi učencem morali bolj predstaviti pozitivne strani jeze ter informacije o tem, kdaj je jeza škodljiva in kdaj je neprimerno izražena.

### 3.3.6 Vzroki jeze

Graf 9: Vzroki jeze

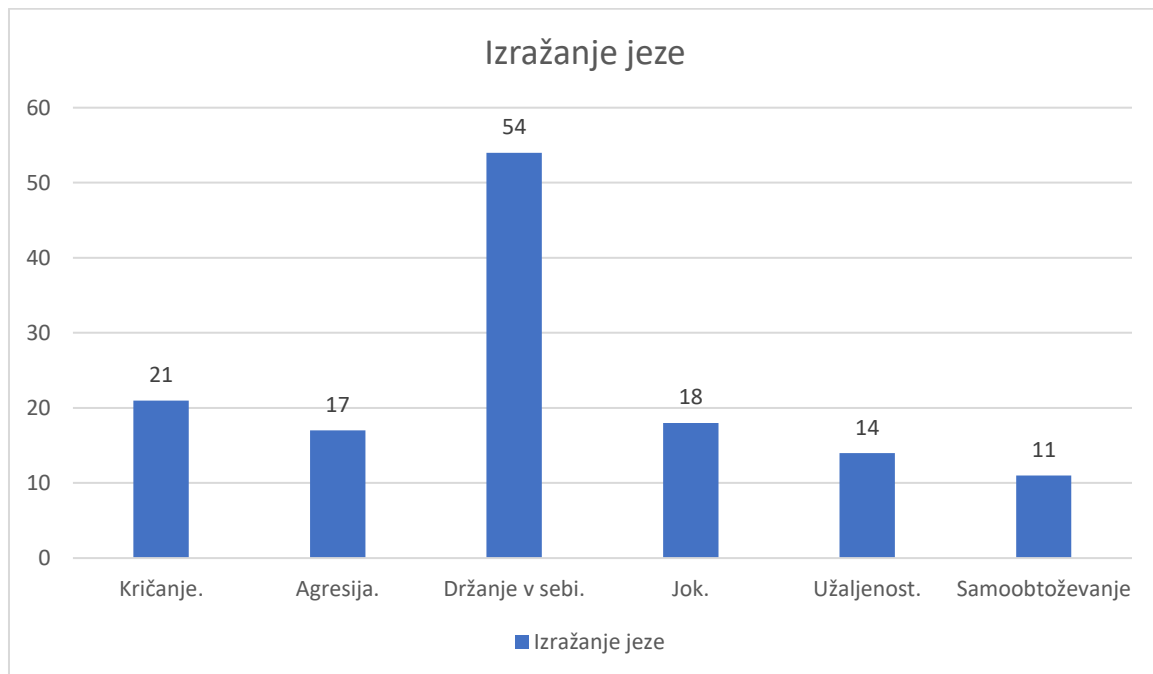


Pri tem vprašanju je bilo možnih več odgovorov. Obkrožili so lahko največ 3. Največkrat (47-krat) so učenci obkrožili, da se razjezi, če jim nekdo pametuje – torej, da jim nekdo moralizira oziroma komentira neko početje ali stvar. Učenci so 44-krat obkrožili, da se razjezi, če doživijo nekaj nepravčnega, npr. da jih nekdo nekaj po krivem obtoži, ali če vidijo, da nekdo nečesa ne naredi prav. Učenci so 36-krat obkrožili odgovor, da se razjezi ob lastnih napakah. Učenci so 31-krat izbrali odgovor, da jih razjezi slaba ocena, 30-krat so učenci obkrožili, da se razjezi, če se nekdo iz njih norčuje ali se jim posmehuje. 29 učencev se jezi, ko se sprejo s

prijateljem, 28-krat se je pojavil odgovor, ko jim starši naložijo delo ter 22 učencev občuti jezo, ko doživijo neuspeh v splošnem.

### 3.3.7 Način izražanja jeze

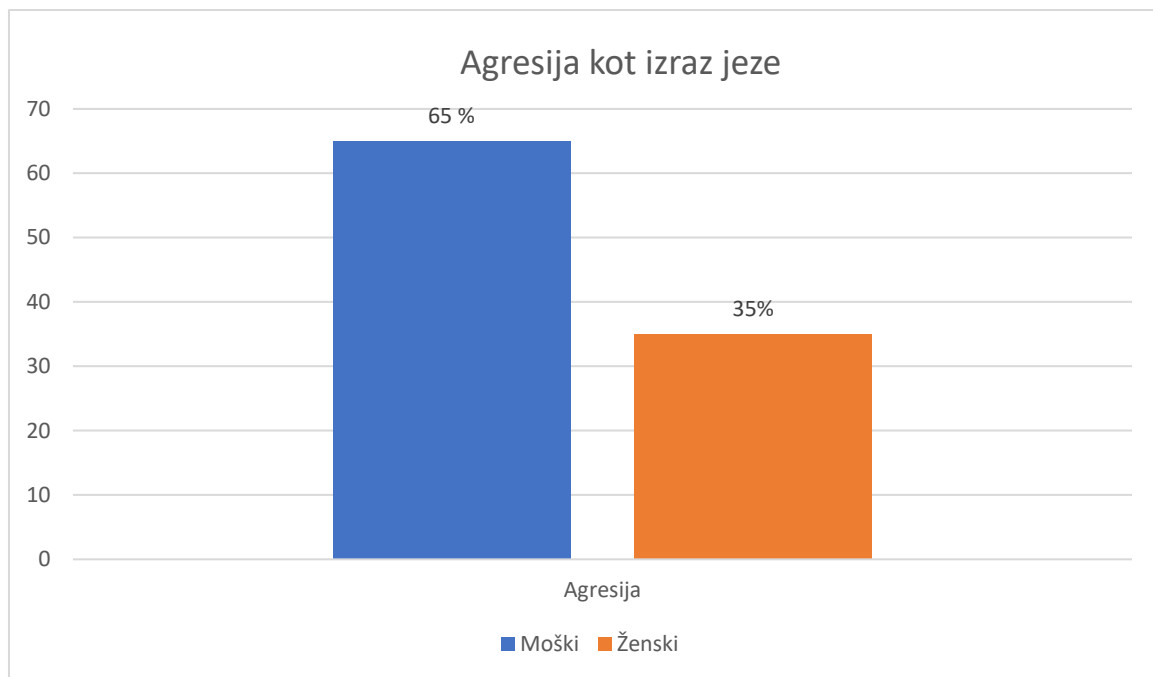
Graf 10: Način izražanja jeze



Učenci so največkrat odgovorili, da jezo držijo v sebi, torej ne naredijo nič. Ta odgovor se je pojavil kar 54-krat. Sledi odgovor kričanje, tega so izbrali 21-krat, jok so izbrali 18-krat, 17-krat so izbrali agresivno vedenje (razbijanje, pretep, zmerjanje ali verbalni izbruh). 14 učencev jezo izrazi z užaljenostjo, 11 učencev pa se ob občutenju jeze vede samoobtoževalno.

Presenetilo nas je, da toliko učencev jezo drži v sebi in v trenutku, ko jo čutijo ne naredijo nič. Po eni strani je to dobro, saj ne izbruhnejo na neprimeren način, vendar menimo, da je vseeno potrebno jezo nekako izraziti, saj čustev ni dobro zadrževati in potlačevati. Menimo, da ignoriranje čustev ni dobro, saj to pomeni, da jezo aktivno zatremo. Strniša (2020) zapiše, da čustva, ki jih ignoriramo, čakajo, da pridejo na plano, po navadi ravno takrat, ko smo najbolj šibki ali nemočni, takrat reagiramo še huje, saj imamo v sebi ogromno neizraženege. Avtorica nadaljuje, da lahko postanemo tudi anksiozni, depresivni ali doživljamo veliko raven stresa, če čustva zmeraj držimo v sebi. Prav tako se lahko pojavijo psihosomatske bolezni. Za kričanje Strniša (2017) navaja, da lahko pomeni primeren način izražanja jeze, če se umaknemo na primer v gozd, ali kričimo v blazino. Omenjeno ima lahko sproščujoče učinke, tudi jok nas lahko umiri, če to uredimo sami s seboj, kjer se med tem tudi umirjamo s pozitivnimi besedami.

Graf 11: Agresija kot izraz jeze



Odgovor agresija je torej izbralo 17 anketirancev. Odgovore smo razdelili glede na spol in ugotovili, da je ta odgovor obkrožilo 6 anketirank (35 %) ter 11 anketirancev (65 %). S tem potrdimo našo 1. hipotezo, da fantje torej v večji meri kot dekleta izražajo jezo z aktivno agresijo. Kot smo že omenili, raziskave, ki smo jih prebrali v članku Anger (2022) kažejo, da moški v večji meri reagirajo agresivneje kot ženske, ko občutijo jezo. Tudi v družbi nekako velja, da je jeza v obliki agresiji pri dečkih veliko bolj tolerirana kot pri deklicah.

### 3.3.8 Strategije obvladovanja jeze

Graf 12: Strategija obvladovanja jeze

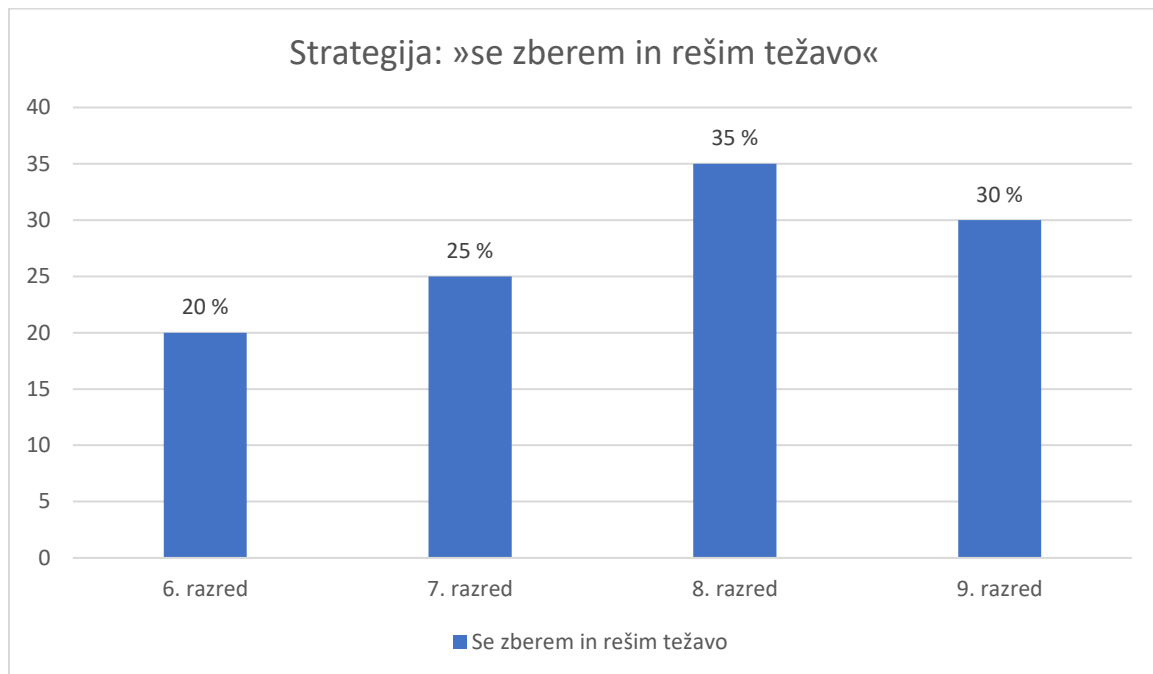


Učenci so pri tem vprašanju lahko obkrožili več odgovorov. Strategijo obvladovanja jeze, ki so jo izbrali v največji meri je bil pogovor, sledilo pa je, da se učenci zamotijo s telefonom. Na tretjem mestu je rekreacija kot strategija obvladovanja jeze, kar je spodbuden podatek, saj nas gibanje sprošča. 27-krat so učenci obkrožili, da se zberejo in rešijo težavo, za tem pa sledi odgovor, da se zamotijo z igrico na elektronski napravi. Pod drugo so učenci navajali v večini, da odidejo v svojo sobo in gredo spat.

Če seštejemo odgovore telefona in igrice na elektronskih napravah, dobimo 55 odgovorov, kar pomeni, da lahko našo 2. hipotezo potrdimo. Preverili smo tudi, koliko učencev je ta dva odgovora obkrožilo hkrati in ugotovili, da to ne vpliva na skupni rezultat. Učenci se torej v veliki meri umaknejo v virtualni svet, ko začutijo jezo, ki bo jo lahko seveda obvladovali drugače. Sklepamo, da jezo s tem ignorirajo in tako pozabijo nanjo, saj ne izrazijo, kaj jih je razjezilo, se najbrž ne spodbujajo s pozitivnimi mislimi, prav tako energije, ki jo povzroči jeza ne sprostijo skozi telo oziroma gibanje. Zelo spodbudno je, da je pogovor prejel največ izbir, saj se kot otroci še učimo strategij obvladovanja svojih čustev in odrasli in pa drugi ljudje nam lahko pri tem pomagajo, ko se z nami pogovarjajo in nas razumejo ali kaj svetujejo. Vseeno pa smo si želeli, da bo tudi več izbir prejel odgovor rekreacije. Tekom branja literature smo namreč našli

ogromno pozitivnih učinkov gibanja v povezavi s sproščanjem jeze, strokovnjaki priporočajo tek, boks, kolebnico, jogo, meditacijo, sprehod, kolesarjenje ...

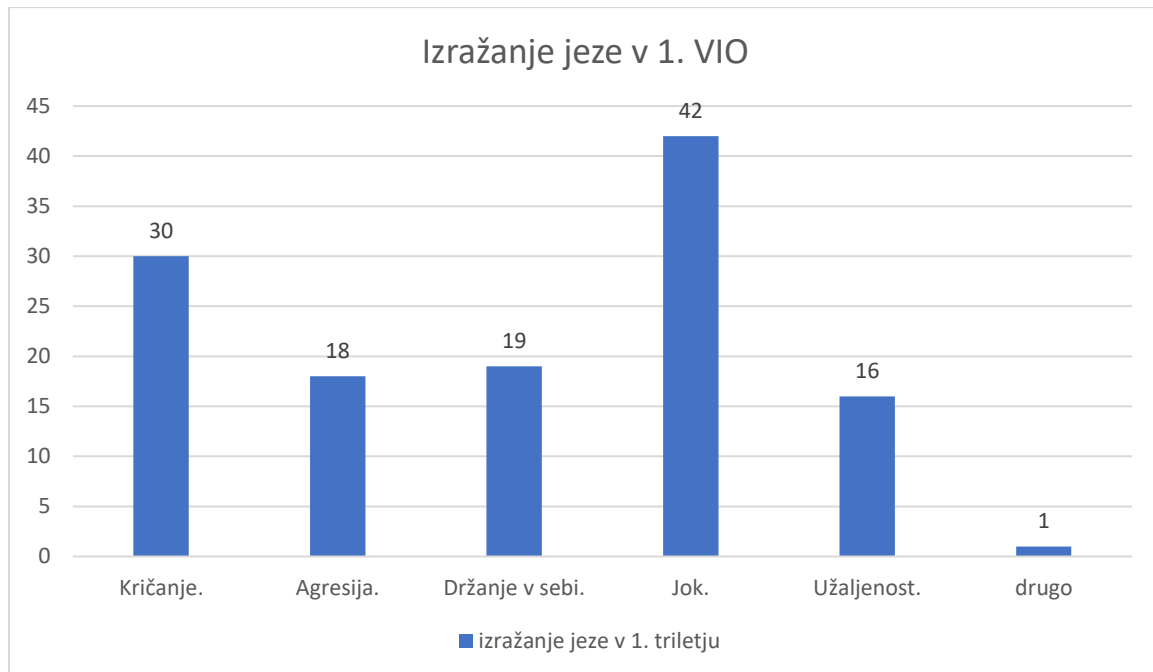
Graf 13: Strategija »se zberem in rešim težavo«



Želeli smo ugotoviti, ali bo s starostjo naraščal odgovor učencev, da se soočijo z jezo, se zberejo in rešijo težavo, zaradi katere so jezni. To smo delno potrdili. Od 6. razreda do 8. razreda delež res narašča (iz 20 % na 25 % ter nato na 35 %), vendar v 9. razredu spet nekoliko upade (30 %), čeprav je delež še zmeraj večji kot pri dveh in treh letih mlajših učencih. Hipotezo 5 torej delno potrdimo. Morali bi morda raziskati še večji vzorec, ali večji starostni razpon. Pričakovali smo, da bodo starejši učenci torej že bolj čustveno zreli in samozavestni glede tega, kako obvladajo svojo jezo v družbi. Burnost jeznega odzivanja bi se naj zmanjševala in starejši učenci bi se bili bolj zmožni zbrati, soočiti s čustvom jeze ter rešiti težavo.

### 3.3.9 Izražanje jeze v prvem vzgojno izobraževalnem obdobju

Graf 14: Izražanje jeze v 1. VIO



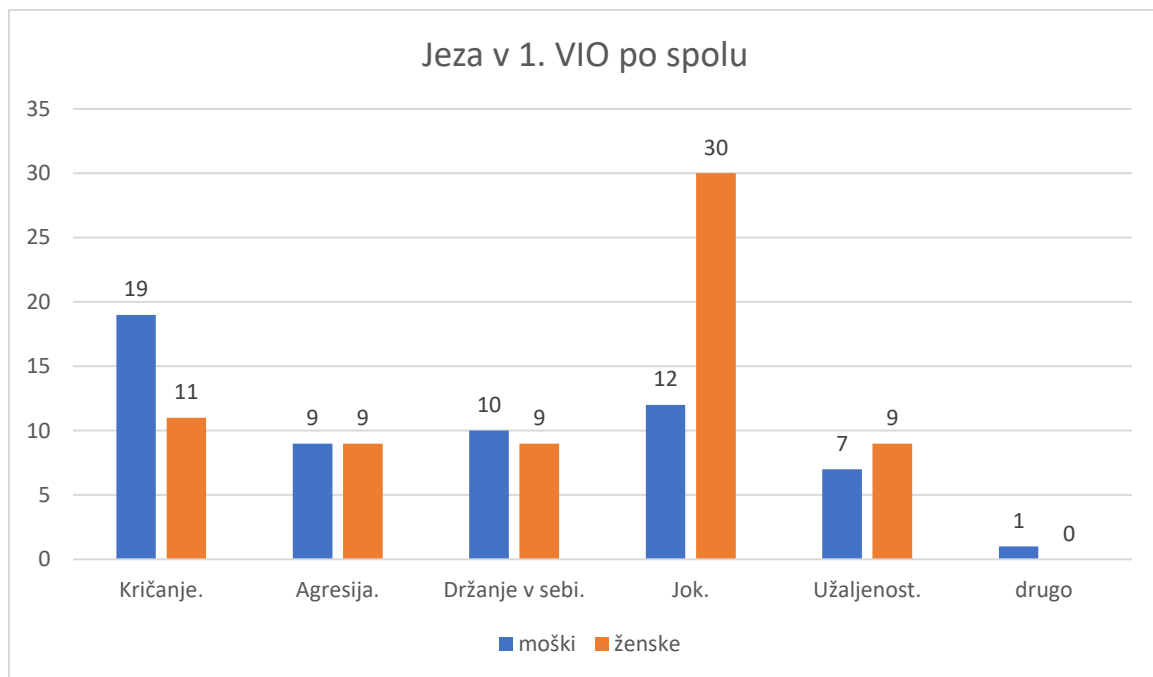
Zaradi prebiranja članka Strniše (2017) smo pričakovali, da bo v največji meri prevladoval odgovor agresije in kričanja, posledično torej tudi joka ter da bo zelo malokrat odgovor »držanje v sebi«. Učenci menijo, da so v prvem triletju jezo v največji meri izražali z jokom (42 učencev), sledi kričanje (30 učencev), držanje v sebi (19 učencev), agresija (18 učencev) ter užaljenost (16 učencev).

Opazimo, da učenci menijo, da so kot mlajši jezo v večji meri izražali z jokom, v njihovih zdajšnjih letih pa se je kot smo omenili v največji meri pojavil odgovor držanje v sebi, tudi kričanje se zmanjša, agresija in užaljenost pa sta dosegli približno isto število odgovorov.

Opazimo v bistvu, da je jeza bila veliko bolj izražena in najbrž s tem tudi predelana, saj strokovnjaki navajajo, da ni narobe, če kričimo ali se zjočemo, seveda je odvisno na kak način to naredimo, vendar opazno je, da je bilo manj držanja jeze v sebi. Čeprav je vseeno ta odgovor zaskrbljujoč, saj smo se naučili, da je jeza čustvo, ki »mora ven« in če že učenci v prvem triletju zadržujejo svoja čustva ima to lahko dolgotrajne posledice v njihovem vedenju. Hkrati pa lahko to pomeni, da bodo ti učenci imeli šibke čustvene veščine – se bodo težje spopadali z življenjskimi izzivi. Kot zanimivost pa smo preverili odgovor agresije, ugotovili smo, da je 7 učencev odgovorilo, da so bili agresivni v 1. triletju in so podali enak odgovor tudi v zdajšnjih letih.



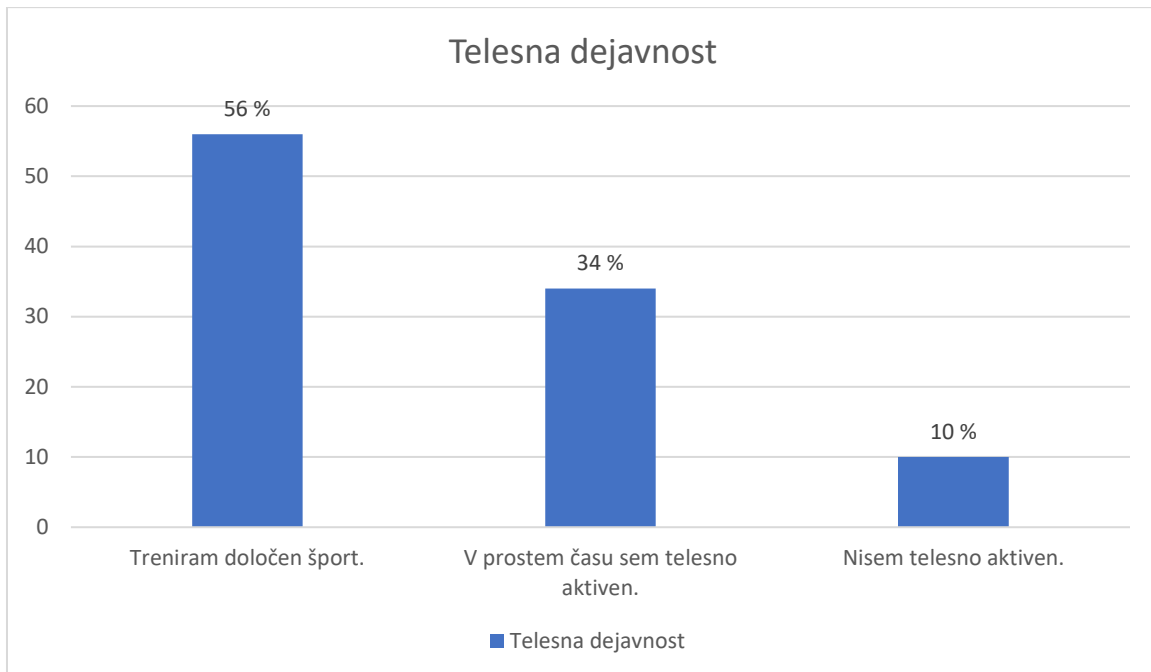
Graf 15: Izražanje jeze v 1. VIO po spolu



Največja razlika med podatki se je pojavila pri odgovoru jok, saj je tako odgovorilo kar 30 učenk in le 12 učencev. Tukaj smo spet zaznali prikrita kulturna pravila oziroma prepričanja družbe. Razlika se pojavi tudi pri kričanju, saj je tako odgovorilo 19 učencev in 11 učenk. Pri odgovoru agresija, držanje v sebi in užaljenosti ni večjih razlik. Na tem mestu smo potrdili mnenje Strniše (2020), da se otroci že prek vzgoje in vzorcev iz družine naučijo zatirati čustva – fantje torej pogosteje slišijo stavek, da »fantje ne jočejo«. S tem se ustvari prepričanje, da je jok nekaj slabega ali pa da je to za šibke ali pa za dekleta. Tak vzorec se lahko prenese na izražanje vseh ostalih čustev, ki jih potem ne izrazijo.

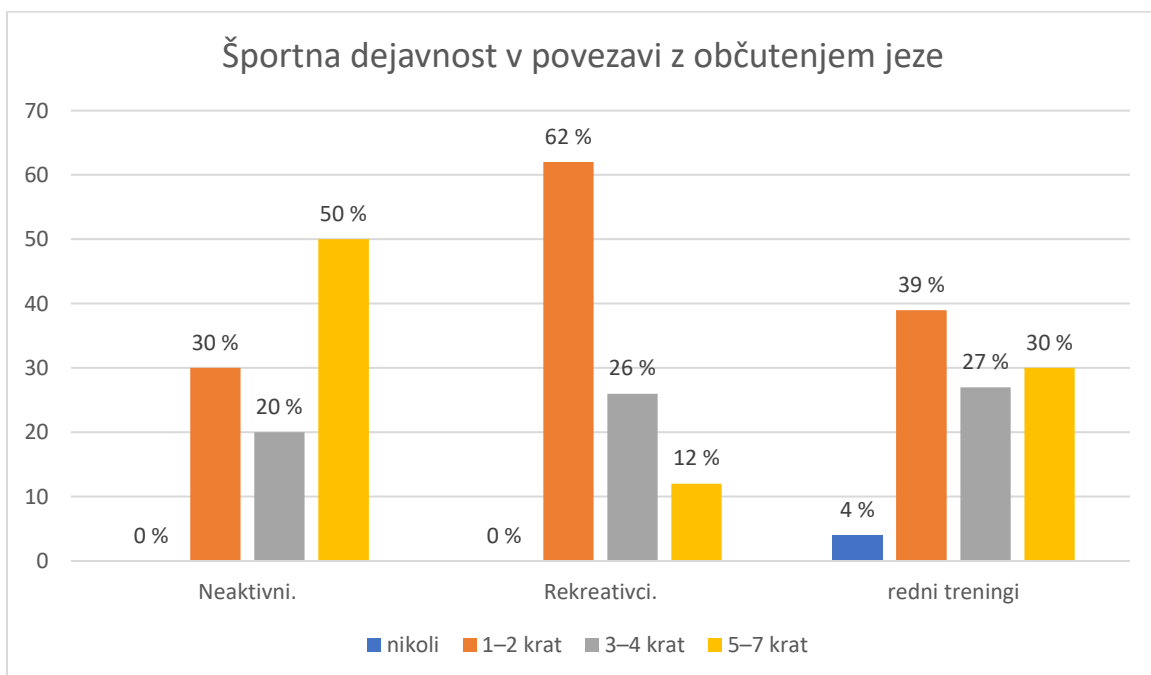
### 3.3.10 Telesna dejavnost

Graf 16: Delež telesne dejavnosti



Opazimo, da večina učencev (56 %) trenira določen šport, prav tako jih je 34 % aktivnih v prostem času, 10 % učencev se ne giba, oziroma niso redno telesno aktivni. Podatki so izredno spodbudni, saj je večina učencev redno telesno aktivna, pričakovali smo tudi večji delež neaktivnih učencev.

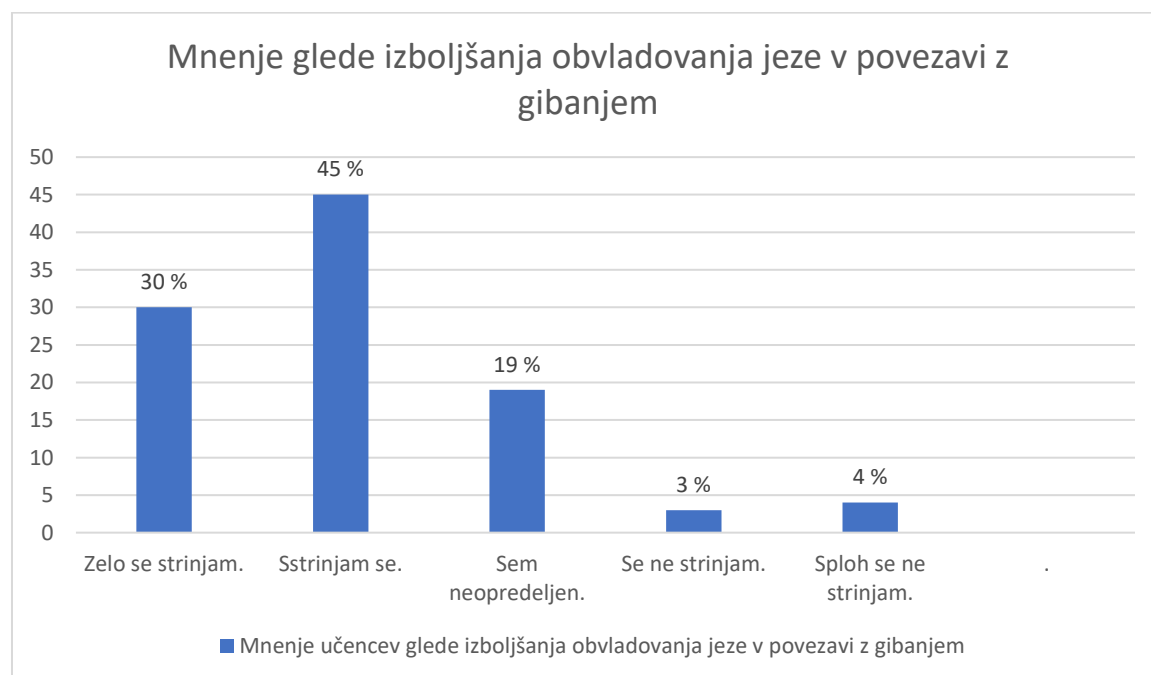
Graf 17: Športna dejavnost v povezavi z občutenjem jeze



V grafu 17 smo združili vprašanja, koliko so učenci fizično aktivni in kolikokrat na teden občutijo jezo – z namenom, da bi dobili podatke za potrditev ali opustitev 4. hipoteze: »učenci, ki se redno ukvarjajo s športom doživijo manj izbruhov jeze«. Kot je razvidno iz grafa ta hipoteza delno drži. Od učencev, ki so neaktivni ni nihče izbral odgovora, da ni nikoli jezen, 30 % neaktivnih učencev je izbralo, da so jezni 1–2-krat na teden, 20 % jih je jeznih 3–4-krat na teden, kar 50 % pa občuti jezo 5–7-krat na teden. Od učencev, ki se gibajo v prostem času, jih je 62 % odgovorilo, da jezo občuti 1–2-krat na teden, 26 % učencev je jeznih 3–4-krat na teden, 12 % pa jih jezo občuti 5–7-krat na teden, nobeden ni izbral odgovora, da ni nikoli jezen. Od učencev, ki redno trenirajo določen šport jih jeze ne občuti 4 %, 39 % jih je izbralo odgovor, da jezo občutijo 1–2-krat na teden, 3–4-krat na teden jezo občuti 27 % učencev, 30 % pa jih jezo občuti 5–7-krat na teden. Največkrat 5–7-krat na teden so torej jezni neaktivni učenci, prav tako neaktivni učenci niso obkrožili odgovora, da nikoli niso jezni, kar se pojavilo samo pri učencih, ki trenirajo. S tega vidika bi hipotezo lahko potrdili, vendar pa je zanimivo, da so učenci, ki se rekreativno gibajo v največji meri jezni 1–2-krat (62 %) na teden in v najmanjši meri 12 % jezni 5–7-krat na teden. Dobljene podatke bi si lahko razlagali tako, da učenci, ki se gibajo v prostem času vadbo res vzamejo kot sprostitev, zabavo, umirjanje, medtem ko učenci, ki trenirajo občutijo več stresa, pričakovanj glede tekem, uspehov in neuspehov in morda svoja čustva, kjer se najbrž pojavi tudi jeza drugače doživljajo.

### 3.3.11 Mnenje učencev glede izboljšanja obvladovanja jeze v povezavi z gibanjem

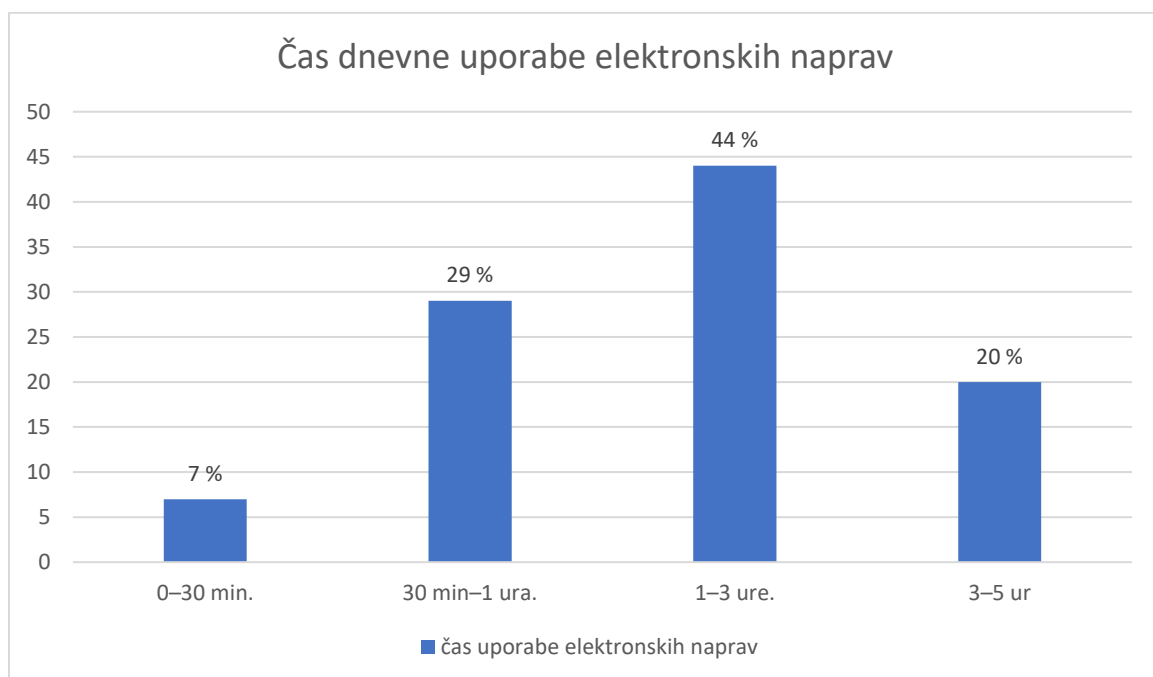
Graf 18: Mnenje o obvladovanju jeze v povezavi z gibanjem



Pri 9. vprašanju smo učence povprašali, ali menijo, da redno gibanje pripomore k izboljšanju obvladovanja jeze. Zelo se je strinjalo 30 % vseh učencev, 45 % učencev se je strinjalo, kar je skupaj 75 %. To je izredno spodbuden podatek, saj se učenci zavedajo pozitivnih učinkov gibanja. Vedo torej, da je eden izmed možnih načinov sproščanja vadba v kakršnikoli obliki. Neopredeljenih učencev je bilo 19 %, 3 % se niso strinjali, sploh pa se niso strinjali 4 % učencev. Slednjih je sicer manjši delež, vendar vseeno nakazuje, da je te učence še potrebno o tem informirati.

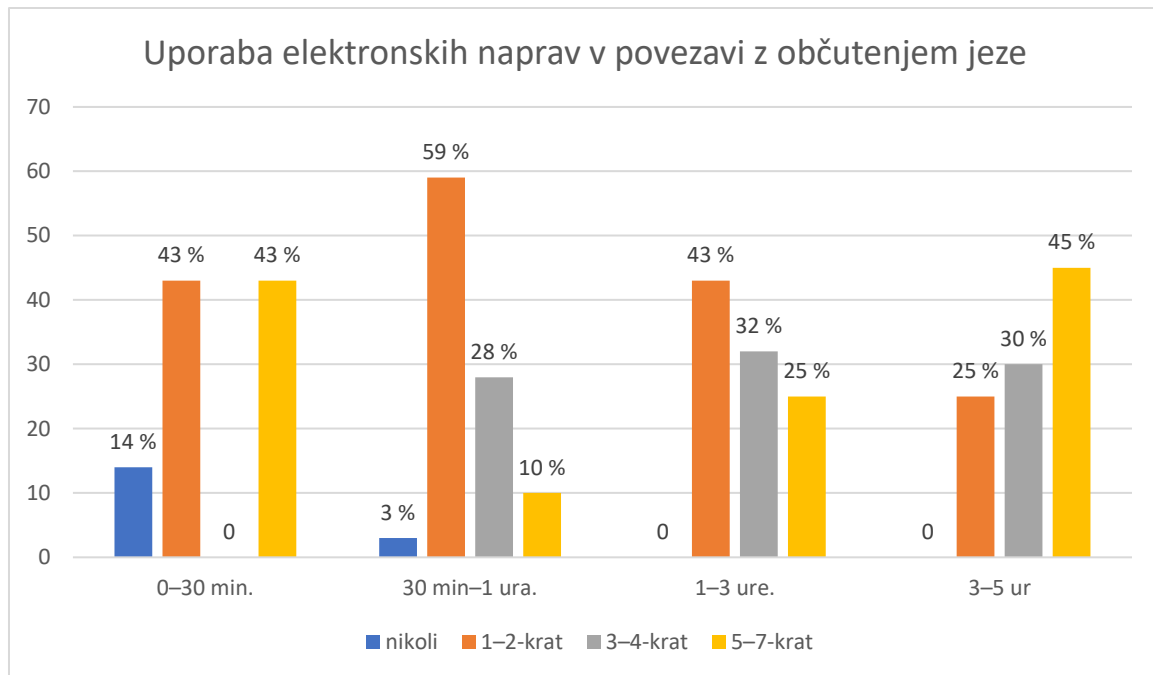
### 3.3.12 Čas uporabe elektronskih naprav

Graf 19: Čas uporabe elektronskih naprav



Učence smo povprašali, koliko časa na dan uporabljajo elektronske naprave. Elektronske naprave 0–30 minut na dan uporablja 7 % vseh učencev; 30 minut–1 uro elektronske naprave uporablja 29 % učencev; 44 % učencev elektronske naprave uporablja 1–3 ure na dan; 3–5 ur na dan pa elektronske naprave uporablja 20 % vseh učencev. Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih (2021, str. 1) priporočajo za učence stare med 10 in 18 let 1–2 uri zaslonov na dan. V našem primeru 20 % učencev preživlja čas z elektronskimi napravami 3–5-ur na dan, kar je vsekakor preveč. Tudi pri učencih, ki so odgovorili, da preživijo 1–3 ure na dan pred zasloni, je določen delež učencev takih, ki torej glede na svojo starost elektronske naprave prekomerno uporabljajo. Možno je, da so nekateri učenci odgovarjali tudi družbeno zaželeno in morda niso podali iskrenega odgovora in je v realnosti količina uporabe elektronskih naprav še večja.

Graf 20: Uporaba elektronskih naprav in občutenje jeze

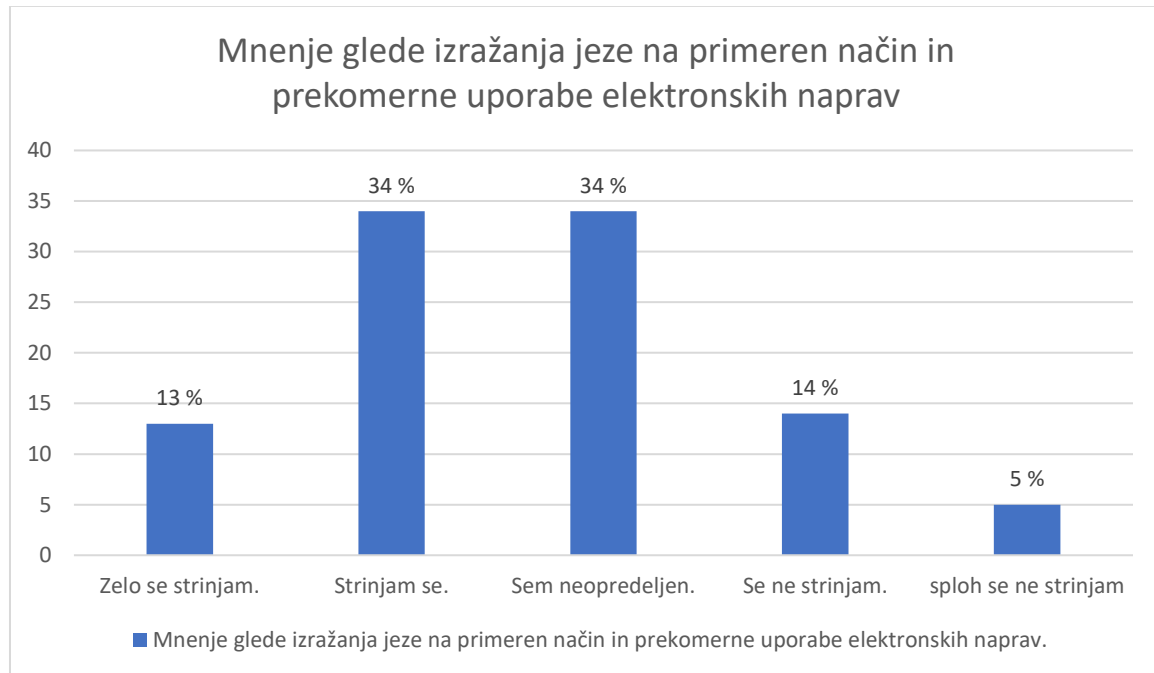


V grafu 20 smo združili vprašanji – koliko časa na dan učenci uporabljajo elektronske naprave in kolikokrat na teden občutijo jezo. Ti dve vprašanji smo združili v graf, da bi dobili podatke za potrditev ali opustitev 3. hipoteze: »daljši kot je čas dnevne uporabe elektronskih naprav, več je tedenskih izbruhov jeze«. Kot je razvidno hipoteza drži, saj so učenci, ki najmanj uporabljajo elektronske naprave, največkrat obkrožili odgovor, da nikoli ne občutijo jeze, tisti, ki pa največ časa uporabljajo elektronske naprave pa so največkrat obkrožili odgovor, da so jezni 5-7-krat na teden. Razvidno je, da od učencev, ki elektronske naprave uporabljajo 0-30 minut na dan jih 14 % jeze ne občuti, 43 % jezo občuti 1-2-krat na teden, 3-4-krat na teden jeze ne občuti noben učenec, 5-7-krat na teden pa jezo občuti 43 % učencev. Od učencev, ki elektronske naprave uporabljajo 30 min-1 ure jih je 3 % takih, ki jeze ne občutijo, 59 % jezo občuti 1-2-krat na teden, 3-4-krat na teden jezo občuti 28 % učencev, 5-7-krat na teden pa jezo občuti 10 učencev. Od učencev, ki elektronske naprave uporabljajo 1-3 ure na dan ni noben učenec izbral odgovora, da jeze ne občuti, 43 % jih jezo občuti 1-2-krat na teden, 32 % učencev jezo občuti 3-4-krat na teden, 5-7-krat na teden pa jezo občuti 25 % učencev. Od učencev, ki elektronske naprave uporabljajo 3-5 ur na teden se noben ni odločil za odgovor, da jeze ne občuti, 25 % učencev jezo občuti 1-2-krat na teden, 3-4-krat na teden jezo občuti 30 % učencev, 45 % učencev pa jezo občuti 5-7-krat na teden. Najmanjši vzorec smo imeli pri učencih, ki uporabljajo elektronske naprave 0-30 minut, zato je rezultate toliko težje posploševati. Vidimo pa, da delež učencev, ki so jezni 1-2-krat na teden upada s količino časa

preživetem na elektronskih napravah, kar našo hipotezo spet potrjuje. Pri učencih, ki uporabljajo elektronske naprave 3–5 ur na dan se delež količine jeze stopnjuje.

### 3.3.13 Mnenje glede izražanja jeze na primeren način in prekomerne uporabe elektronskih naprav

Graf 21: Strinjanje glede izražanja jeze in prekomerne uporabe elektronskih naprav



Pri zadnjem vprašanju smo učence vprašali glede njihovega mnenja, če prekomerna uporaba elektronskih naprav vpliva na izražanje jeze na primeren način. Učenci se v največji meri strinjajo in zelo strinjajo s trditvijo, saj je skupni odstotek 47 %, zdi pa se nam, da je velik delež neopredeljenih (34% učencev), ne strinjanje je izrazilo vsega skupaj 19 % vseh učencev. Opazimo, da se določen delež učencev vseeno ne zaveda vpliva uporabe elektronskih naprav na izražanje jeze ali čustev nasploh.

### 3.3.14 Opis delavnice in interpretacija

Izvedli smo delavnico o jezi v 2. razredu osnovne šole. Prisotnih je bilo 21 učencev. Najprej smo učence povprašali, na kaj pomislijo ob besedi čustva. Učenci so pomislili na srečo, prijaznost, prizadetost, užaljenost, jok, žalost in veselje, presenečenost, slabo počutje, slabo voljo, jezo ter začudenost. Povedali so, da nam jeza škodi in da jo težje obvladamo. Več učencev je omenilo tudi izločevanje iz igre. Menimo, da so glede na njihovo starost poznali veliko čustev in imeli veliko asociacij. Učence smo povprašali, ali so že kdaj občutili jezo – vsi učenci so odgovorili, da so jo. V tistem dnevu pa jo je občutil samo en učenec. Učencem smo

nato prebrali zgodbo o jezi iz knjige Čarobni svet čustev (Žibert Savković 2021, str. 20) ter opazovali, kako so jo razumeli in kaj so se iz tega naučili.

Večina učencev je povedala, da jezo čuti 15 minut (13 učencev), 2 učenca jezo čutita okoli 30 minut, 4 učenci so menili, da jezo čutijo 1 uro ali več ter 2 učenca jezo čutita en dan ali več. Zdelo se nam je, da so učenci že zelo dobro ocenili čas trajanja jeze in pri tem dobro sodelovali. Povprašali smo jih, kaj vse jih razjezi. Največkrat so omenili izločevanje iz igre, izzivanje, družinske težave, norčevanje. Omenili so tudi, da se razjezijo, če kaj izgubijo (pripomočke, igračo ...). Presenečeni smo bili, saj so našli veliko strategij za obvladovanje jeze. Pomagajo jim smešne stvari (če pogledajo kakšen smešen video, ali če jih kdo drug nasmeji) ter družba, pomaga jim tudi gibanje. Eden izmed učencev je pokazal, da mu pomagajo skoki v zvezdico. Povedali so, da tudi štejejo do 10. Nekaterim pa pomaga tudi umik. Učenec, ki se je že v lanskem letu zelo soočal z jezo pa je povedal, da ima strategijo »želvice«, to pomeni, da skrije glavo z rokami na mizo in se umiri.

Na koncu smo učencem predstavili semafor obvladovanja jeze. Zelena barva pomeni, da jeze ni na vidiku. Rumena pomeni, da postajaš napet, čas je da se umiriš. Priporočali smo, da se takrat lotijo nečesa, kar jih bo sprostilo. Rdeča barva pa pomeni, da že izgubljaš kontrolo, zdi se, da boš eksplodiral, prosi za odmor in se umakni.

Učenci so ob koncu prejeli delovni list s pošastmi, ki jih lahko pobarvajo glede na to, kako jezni so v neki situaciji (zeleno, rumeno in rdeče). Dogodki, ki so jih imeli na voljo: nekdo te spotakne, nekdo te draži, nekdo se noče igrati s teboj, nekdo te zmerja, se smeje tvoji napaki, nekdo se zaleti vate, nekdo zlomi nekaj tvojega in nekdo te odrine. Zeleno barvo je so uporabili samo trije učenci pri dveh primerih (če se nekdo zaleti vanj ali ga zmerja). Pri 11 učencih je prevladovala skoraj v vseh primerih rdeča barva. 7 učencev pa je izbralo pretežno rumeno barvo – rahlo jezno pošast. O vseh primerih smo se z učenci pogovorili in iskali rešitve, kako lahko v določeni situaciji obvladajo svojo jezo in kaj lahko naredijo na sprejemljiv način.

## 4 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Vsi imamo pravico do jeze (Muršič idr. 2022). Pomembno je, da se v primeru, ko oseba čuti, da so ogrožene njegove vrednote, odzove, pa čeprav jezno. Imamo torej pravico, da se razjezimo, vendar imamo hkrati tudi dolžnost, da jezo izrazimo na primeren in kulturnen način. Spoznali smo, da je ustrezno izražanje čustev ter tudi prepoznavanje čustev drugih socialna spretnost, s katero se lahko veliko bolje znajdemo v življenju, zato je pomembno, da mladi to večino pridobijo. Tekom odraščanja je potrebno mlade informirati, kako se lahko spoprijemajo s čustvi, prav tako pa morajo biti odrasli zgled, kako je primerno reagirati.

Na naši šoli se učitelji in šolska svetovalna služba ogromno posvečajo čustvenim in vedenjskim stanjem učencev. Pedagoginje in psihologinja izvedejo ogromno delavnic na razrednih urah, ki so povezane z obvladovanjem čustev in izražanjem le teh. Prav tako učitelji zelo hitro pristopijo k nam, če vidijo, da se kot učenci počutimo žalostni, jezni, besni ali razočarani. V primeru jeze lahko stopimo do učitelja ali svetovalne službe in se pogovorimo. Do nasilja je vzpostavljena ničelna toleranca in menimo, da se učitelji trudijo, da je šolsko okolje varno. Tudi z našo nalogo smo hoteli ozavestiti učence. Želimo tudi, da bi pridobili znanje o tem, da čustva doživljamo vsi, kako pa bomo reagirali ob določenem čustvu (sploh v jezi) pa je naša odločitev in da smo za to odločitev sami odgovorni. Res pa je, da je zmeraj potrebno iskati vzroke, zakaj nekdo tako reagira in kakšno je ozadje posameznika.

Tudi sami smo z raziskovalno nalogo že bili družbeno koristni, saj smo mlajše učence, ki šele spoznavajo čustva informirali o obvladovanju jeze. Menimo, da v nižjih razredih učenci potrebujejo takšne tematike in da se o tem pogovarjajo, saj se lahko kasneje kot mladostniki lažje soočajo s tem.



## 5 SKLEP

Že med interpretacijo rezultatov smo nakazali, katere hipoteze smo ovrgli oziroma sprejeli. Na tem mestu pa bi radi podali še zaključni sklep glede rezultatov.

Prva hipoteza: **»fantje pogosteje kot dekleta jezo izražajo z aktivno agresijo«** drži, kar je razvidno iz grafa 11, 65 % učencev, ki jezo izražajo agresivno je moških, 35 % pa žensk. Omenjeno smo pričakovali iz izkušenj, že brez prebiranja literature, kasneje pa se nam je to samo še potrdilo. Lahko bi rekli, da je nasilje kot izraz jeze tudi bolj toleriran med učenci kot pa učenkami. Nekateri starši skozi vzgojo nezavedno bolj sprejemajo jezo in agresivni odziv pri dečkih kot pri deklicah.

Drugo hipotezo: **»večina učencev bo odgovorila, da se zamotijo s telefonom oziroma z igrico na elektronski napravi kot način, da umirijo svojo jezo«** lahko prav tako potrdimo. Omenjeno je razvidno iz grafa 12, v katerem smo zbrali odgovore učencev, s kakšno strategijo obvladajo jezo. Možna sta bila dva odgovora povezana z elektronskimi napravami in če ju seštejemo, elektronske naprave kot strategija obvladovanja jeze prevladajo. Zapisano je zaskrbljujoče, saj to nakazuje, da se učenci umaknejo v virtualni svet. Menimo, da bi ravno v primeru jeze, ki je lahko zelo intenzivno čustvo učenci potrebovali človeški stik ali pa stik z naravo. Tudi odrasli še kdaj potrebujejo podporo pri obvladovanju čustev, otroci, ki pa prvič doživljajo izkušnje z jezo, bi pa vsekakor potrebovali, vsaj v začetku usmerjanje, kako naj v takih situacijah ravnajo. Prav tako uporaba elektronskih naprav vpliva na razvoj otrokovih možganov in je možno, da je razvoj socialnih in čustvenih veščin zaradi tega veliko bolj šibek.

Tretja hipoteza: **»daljši kot je čas dnevne uporabe elektronskih naprav, več je tedenskih izbruhov jeze«** drži, kar je razvidno iz grafa 20, ki smo ga naredili dodatno za to hipotezo. V njem smo povezali uporabo elektronskih naprav v povezavi z občutenjem jeze. Hipoteza drži, saj so tisti učenci, ki elektronske naprave uporabljajo najmanj, največkrat obkrožili odgovor, da jeze ne občutijo, tisti, ki pa največ uporabljajo elektronske naprave pa so največkrat obkrožili da jezo občutijo 5-7 krat na teden.

Četrta hipoteza: **»učenci, ki se redno ukvarjajo s športom, doživijo manj izbruhov jeze«** delno drži, kar je razvidno v grafu 17, kjer smo povezali občutenje jeze in telesno dejavnost. Jezo največkrat občutijo tisti, ki niso aktivni, vendar jo najmanjkrat 5-7 krat občutijo rekreativci. Res

pa je, da se samo pri učencih, ki redno trenirajo pojavi odgovor, da nikoli ne občutijo jeze, kar se pri ostalih dveh skupinah ni zgodilo, zaradi česar hipoteza lahko delno drži. Pri neaktivnih bi moral delež količine občutenja jeze od 5–7-krat do nikoli upadati, vendar to se v celoti ni zgodilo, pri rekreativnih učencih je največji delež učencev, ki občutijo jezo 1–2-krat, nato pa delež upada, kar pripomore k naši hipotezi. Presenetili pa so nas odgovori učencev, ki redno trenirajo, kjer je sicer največji delež učencev, ki so jezni 1–2-krat, nato delež 3–4-krat na teden sicer upade, nato pa spet pri 5–7-krat za 4 % naraste. Vseeno je delež pri učencih, ki redno trenirajo in so jezi 5–7-krat na teden 30 %, pri učencih, ki se gibajo kot rekreativci pa le 12 %, je pa 30 % vseeno manj kot pri neaktivnih učencih, kjer je ta delež 50 %. Da bi hipotezo lahko resnično sprejeli ali ovrgli, bi se morda morali drugače lotiti zbiranja podatkov, morda, kako drugače zastaviti vprašanje, ali kako drugače primerjati.

Tudi peta hipoteza: **»starejši kot so učenci, v večji meri bodo odgovorili, da se ob občutenju jeze zberejo in rešijo težavo«** delno drži, kar je razvidno iz grafa 13, saj od 6. razreda do 8. razreda delež učencev, ki se zberejo in rešijo težavo narašča, vendar v 9. razredu spet nekoliko upade. Hipotezo 5 torej delno potrdimo. Predvidevali smo, da bodo učenci s starostjo bolj zreli in izbirali odgovore, ki nakazujejo na obvladovanje svojih čustev, morda bi ob večjem vzorci hipotezo lahko v celoti potrdili, saj je delež med 8. in 9. razredom res majhen. V splošnem pa torej vidimo, če primerjamo učence 6. razredov in učence 8. in 9. razredov, da so v veliko manjši meri izbrali odgovor »se zberem in rešim težavo«, kar vseeno nakazuje na določene spremembe s starostjo.

V splošnem pa nas je presenetilo, da večina učencev meni, da jeze ne obvladajo na primeren način. Zelo zanimivo je bilo, da se je v največji meri pojavil odgovor, da učenci jezo držijo v sebi in ne naredijo nič. Kot vzrok jeze sta prevladovala odgovora doživljanje nepravičnosti in »pametovanje« s strani nekoga drugega. Glede primerjave med spoloma je izstopalo to, da so anketiranke kot izražanje jeze, ko so bili mlajši izrazile jok kar 30-krat, medtem ko fantje samo 12-krat. Ugotovili smo, da so učenci sicer zelo telesno aktivni, hkrati pa tudi zelo veliko časa preživijo na telefonu ali igrajo igrice. Mnenje učencev glede povezave gibanja in obvladovanja jeze je bolj spodbudno in se bolj zavedajo povezave le tega kot pa pri vplivu elektronskih naprav na njihovo čustveno delovanje.

## 6 ZAKLJUČEK

Jeza v nas izzove nagoni impulz, ki ga sprožijo naši možgani. Morda si v navalu jeze res želimo zakričati, koga udariti ali užaliti, vendar se moramo zavedati, da imamo zmeraj možnosti izbire, kako se bomo odzvali. Pomembo je, da se že kot otroci naučimo prepoznavati čustva, saj kot pravi Strniša (2020), lahko imajo osebe, ki ves čas zatirajo čustva in jih držijo v sebi, težave že s samim prepoznavanjem, kaj sploh čutijo. Glede na to, da so nam učenci odgovarjali, da v največji meri ne naredijo nič, je slednje zaskrbljujoče. Strniša (2020) pravi, da če se zavedamo svojih čustev, če jih znamo izraziti, se počutimo bolj energične, mirne in zadovoljne. V primeru, da čustev ne znamo obvladati se počutimo bolj nezadovoljne in utrujene. Jezo je torej potrebno izraziti in ne potlačevati, saj ima to lahko dolgoročne posledice, naučiti pa se moramo kot mladostniki, kakšen način je primeren in najti strategijo, kako bomo obvladovali to čustvo, saj je dejstvo, da se bo pojavila ob določenih situacijah. Najbolj zaskrbljujoč je bil podatek o držanju jeze v sebi. Ta vidik bi morda morali še bolj raziskati, kaj je vzrok, da so učenci tako odgovarjali.

Tekom pisanja smo se naučili veliko novega o jezi in o čustvih nasploh, naučili smo se tudi kdaj in zakaj sploh doživimo čustva in kako jezo obvladati. Ugotovili smo tudi nekaj pomembnih stvari npr., da elektronske naprave še kako vplivajo na izražanje in obvladovanje jeze ter, da nam prav vsa čustva koristijo četudi za njih mislimo, da so slaba. Sedaj se tudi veliko bolj zavedamo pomena športa, saj je le ta odličen za sproščanje in izražanje jeze. Šport torej lahko zmanjša agresivno vedenje otrok in izboljša samonadzor čustev. Verjamemo pa, da lahko tudi druge interesne dejavnosti, ki jih otrok počne z veseljem, pripomorejo k temu, da se počuti zadovoljnejšega in lažje nadzoruje svoja čustva.

Pisanje je v splošnem potekalo gladko brez večjih težav, koristile so sprotne povratne informacije mentorice, delavnica se mi je zdela odlična, saj smo s tem slišali tudi mnenje mlajših učencev, hkrati pa jim predstavili nekaj strategij, ki jih lahko uporabijo. Lahko bi določena vprašanja v anketi zastavili drugače, tudi nekatere hipoteze bi sedaj drugače oblikovali. V prihodnosti pa bi se morda lahko posvetili samo vidiku uporabe elektronskih naprav in jezi, saj menimo, da je na tem področju še veliko za raziskati. Dobili pa smo tudi idejo, če bi delavnice izvajali večkrat, bi lahko primerjali začetno in končno stanje odzivanja na jezo.

## 7 VIRI IN LITERATURA

Center Motus. (2021). *Pravila za jezo*. Dostopno na: <https://www.center-motus.si/download/pravila-za-jezo/> (pridobljeno 18. 11. 2022).

Flis Smaka, I. (2017). *Gibanje*. Dostopno na: <https://dr-flis.si/gibanje> (pridobljeno 31. 1. 2023).

IGI Global. (b.l.). *What is Digital Technology*. Dostopno na: <https://www.igi-global.com/dictionary/digital-technology/7723> (pridobljeno 22. 11. 2022).

Karimowa, H. (2017). *The emotional wheel. What it is and how to use it*. Dostopno na: <https://positivepsychology.com/emotion-wheel/> (pridobljeno 17. 11. 2022).

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J., Onič, S., Hočevar, B., Škrabar, M. (2007). *Uvod v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.

Mirt, V. (2022). Dostopno na: <https://srcdljubljana.com/blog-srcd/106-jeza> (pridobljeno 2. 12. 2022).

Mrgole, L. (2020). *Obvladovanje jeze je veščina*. Dostopno na: <https://vezal.si/obvladovanje-jeze-je-vecina/> (pridobljeno 14. 1. 2023).

Muršič, M., Babič, M. Cvetko, H. (2022). *Kaj je za začetek dobro vedeti o jezi?* Dostopno na: <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kaj-je-za-zacetek-dobro-vedeti-o-jezi/> (pridobljeno 16.11.2022).

Nauert, R. (2011). *Sports Can Help Kids Defuse Anger*. Dostopno na: <https://psychcentral.com/news/2011/07/07/sports-can-help-kids-defuse-anger#1> (pridobljeno 20. 11. 2022).

Psychology Today. (2022). *Anger*. Dostopno na: <https://www.psychologytoday.com/us/basics/anger> (pridobljeno 16. 10. 2022).

- Rowan, C. (2017). *10 Reasons Why Handheld Devices Should Be Banned for Children Under the Age of 12*. Dostopno na: [https://www.huffpost.com/entry/10-reasons-why-handheld-devices-should-be-banned\\_b\\_4899218](https://www.huffpost.com/entry/10-reasons-why-handheld-devices-should-be-banned_b_4899218) (pridobljeno 11. 11. 2022).
- Slovar čustev. (2018). Dostopno na: <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/slovar-custev> (pridobljeno 16. 10. 2022).
- Strniša, K. (2017). *Jeza – najbolj pogosto neprimerno izraženo čustvo*. Dostopno na: <https://www.brstpsihologija.si/jeza/> (pridobljeno 16. 10. 2022).
- Strniša, K. (2020). *Čustva, ki jih potlačimo se vrnejo*. Dostopno na: <https://vizita.si/dusevnost/kako-uspesno-predelati-neprijetna-custva.html> (pridobljeno 20. 1. 2023).
- Štrukelj, A. (2020). *Sanjaj velike sanje*. Motivacijski zvezek za otroke. Samozaložba.
- Tršan, M. (2018). *Sodobna tehnologija in preživljanje prostega časa učencev*. Magistrsko delo. Dostopno na: [http://pefprints.pef.uni-lj.si/5460/1/Tr%C5%A1an\\_magistrsko\\_delo.pdf](http://pefprints.pef.uni-lj.si/5460/1/Tr%C5%A1an_magistrsko_delo.pdf) (pridobljeno 22. 11. 2022).
- Vintar Spreitzer, M., Baš, D., Radšel, A., Anderluh, M., Vreča, M., Reš, Š., Selak, Š., Hudoklin, M., Osredkar, D. (2021). *Smernice za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih*. Ljubljana, Nacionalni inštitut za javno zdravje.
- Vec, T. (2001). Destruktivnost, agresivnost, disocialnost. *Panika*, 6 (1), str. 6–9.
- Žibert Savković, T. (2021). *Čarobni svet čustev*. Samozaložba.

## 8 PRILOGE

### **ANKETA: Nadzorovanje jeze – večina, ki se jo moram naučiti**

Pozdravljeni. V letošnjem letu raziskujemo v okviru raziskovalne naloge, kako se učenci spopadajo z jezo in kako jo izražajo. Vaši odgovori nam bodo v veliko pomoč, prav tako pa vam zagotavljamo popolno anonimnost.

**Razred:**

- a) 6. razred
- b) 7. razred
- c) 8. razred
- d) 9. razred

**Spol:** M Ž

**1. Kolikokrat na teden občutiš jezo?**

- a. Nikoli.
- b. 1-krat na teden.
- c. 2–4-krat na teden.
- d. 5–7-krat na teden.

**2. Približno koliko časa traja jeza?**

- a. 15–30 minut.
- b. 1–2 uri.
- c. 5–6 ur.
- d. 1 dan ali več.

**3. Vzrok jeze je (obkrožiš lahko največ 3 odgovore):**

- a. Slaba ocena.
- b. Spor s prijateljem.
- c. Ko mi starši naložijo delo.
- d. Ko mi nekdo »pametuje«.
- e. Ko se norčujejo ali me zasmehujejo.
- f. Če doživim kaj nepravilnega.
- g. Neuspeh.
- h. Lastne napake.

**4. Ali meniš, da svojo jezo lahko obvladaš na primeren način?**

- a. Da.
- b. Ne.

**5. Jezo izrazim:**

- a. S kričanjem.
- b. Na agresiven način (razbijanje okoli sebe, pretep ...).
- c. Držim jo v sebi (ne naredim nič).
- d. Z jokom.
- e. Z užaljenostjo.
- f. S samoobtoževanjem in zaničevanjem sebe.
- g. Drugo: \_\_\_\_\_

**6. S kakšno strategijo oziroma načinom obvladuješ jezo?** (obkrožiš lahko največ 3 odgovore)

- a. Pogovor (s prijateljem, starši ...).
- b. Štejem do 10, globoko diham.
- c. Grem na sprehod ali rekreacijo.
- d. Zamotim se s telefonom (družabna omrežja).
- e. Zamotim se z igrico na elektronski napravi.
- f. Se zberem in rešim težavo.
- g. Nič od naštetega.
- h. Drugo: \_\_\_\_\_

**7. Kako si jezo izrazil, ko si bil v prvem vzgojno-izobraževalnem obdobju osnovne šole?**

- a. S kričanjem.
- b. Na agresiven način (razbijanje okoli sebe, pretep ...).
- c. Držal sem jo v sebi (naredil nisem nič).
- d. Jok.
- e. Užaljenost.
- f. Drugo: \_\_\_\_\_

**8. Ali si redno telesno aktiven v prostem času?**

- a. Ja, redno treniram določen šport.
- b. Ja, v prostem času se gibam (sprehod, samostojen tek, kolesarjenje ...).
- c. Ne, nisem redno telesno aktiven.

**9. V kolikšni meri se strinjaš, da redno gibanje pripomore k izboljšanju tvojega obvladovanja jeze?**

- a. Zelo se strinjam.
- b. Strinjam se.
- c. Sem neopredeljen.
- d. Se ne strinjam.
- e. Sploh se ne strinjam.

**10. Koliko časa na dan uporabljaš elektronske naprave (telefon, računalnik, tablica ...)?**

- a. 0–30 minut
- b. 30 minut–1 ura
- c. 1 ura–3 ure
- d. 3 ure–5 ur

**11. V kolikšni meri se strinjaš, da prekomerna uporaba elektronskih naprav vpliva na to, da jezo izražaš na neprimeren način?**

- a. Zelo se strinjam.
- b. Strinjam se.
- c. Sem neopredeljen.
- d. Se ne strinjam.
- e. Sploh se ne strinjam.

**DELOVNI LIST uporabljen na delavnici**

(Vir: Štrukelj, A. 2020. Sanjaj velike sanje. Motivacijski zvezek za otroke, str. 86)

# ŽIVIJO JEZA, KAKO SI?

KATERA POŠAST TI ZAČNE DELATI DRUŽBO, KO SE ZGODIJO SPODAJ NAPISANI DOGODKI?



**NIČ** JEZNA POŠAST      **RAHLO** JEZNA POŠAST      **ZELO** JEZNA POŠAST

## Pobarvaj glede na barvo pošasti.

	NEKDO TE SPOTAKNE.		NEKDO TE DRAŽI.
	NEKDO SE NOČE IGRATI S TEBOJ.		NEKDO TE ZMERJA.
	NEKDO SE SMEJE TVOJI NAPAKI.		NEKDO SE ZALETI VATE.
	NEKDO ZLOMI NEKAJ TVOJEGA.		NEKDO TE ODRINE.

86 OBIŠČI [WWW.SANJAJVELIKESANJE.SI](http://WWW.SANJAJVELIKESANJE.SI)