

Gimnazija Vič
Tržaška cesta 72, 1000 Ljubljana

IZRAŽANJE ČUSTEV OTROK IN MLADOSTNIKOV V RAZLIČNIH SITUACIJAH

RAZISKOVALNA NALOGA - PSIHOLOGIJA

Ljubljana, 2022/23

Avtorica: Manja Vezočnik
Mentorica: Majda Šajn Stjepić

POVZETEK

V raziskovalni nalogi smo ugotavljali, ali znajo mladostniki čustva, ki jih doživljajo, poimenovati z besedo. Osredotočili smo se na razvojno obdobje mladostništva, ko naj bi mladostniki po zakonitostih razvojne teorije čustev (npr. Marjanovič Umek in Zupančič, 2020) že dosegli visoko stopnjo čustvene zrelosti. Kljub temu se v praksi nemalokrat zgodi, da imajo mladostniki težave pri poimenovanju čustev in jim zato težje pomagamo ter jih ne razumemo. Zanimalo nas je, ali mladi svoja čustva pogosteje poimenujejo zgolj z vrednostjo čustva ali uporabijo dejanski pojem čustva ter kako na izbiro vrednosti ali pojma čustva vplivata spol in starost mladostnikov. Sodelujoči v raziskavi so imeli možnost izbrati čustvo, ki bi ga v določeni situaciji doživeli, med razpoloženskimi karticami. Pri tem smo uporabili zelo unikaten pristop raziskovanja in zbiranja podatkov. Razpoloženske kartice so pogost pripomoček psihologov terapevtov in šolskih psihologov pri delu z otroki. Zanimalo nas je, ali se izbrana čustva po vrednostnem vidiku ujemajo s čustvi, ki so jih mladostniki samostojno navedli. Raziskovali smo kompleksnost čustvovanja v različnih starostnih skupinah ter ugotavljali, kateri starostni skupini so bile razpoloženske kartice najbolj v pomoč.

Ugotovili smo, da starejši mladostniki pogosteje uporabljajo dejanske pojme čustev kot mlajši mladostniki. Prav tako starejši pogosteje izbirajo in navajajo kompleksna čustva. Pojme za čustva so pogosteje navajala dekleta kot fantje. Razpoloženske kartice so se izkazale za bolj uporabne pri mlajših mladostnikih, medtem ko je starejše mladostnike verjetno motila omejenost izbire čustev in so zato čustva lažje navajali sami. Po vrednostnem vidiku so se samostojno navedena čustva ujemala z izbranimi čustvi, pa vseeno opozarjamo na posledice majhnega deleža ne ujemajočih vrednosti. S prebrano literaturo smo v teoretičnem delu poudarili pomen poimenovanja čustev z besedami, predvsem pomemben vpliv poimenovanja negativnih čustev na možgane.

Ključne besede: vrednost čustev, besedno izražanje čustev, razpoloženske kartice, razvoj čustev, mladostništvo.

Vsebina

OPREDELITEV PROBLEMA	5
TEORETIČNI UVOD	6
1.1 ČUSTVA.....	6
1.1.1 DEFINICIJA ČUSTEV	6
1.1.2 DELITEV ČUSTEV.....	7
1.2 RAZVOJ ČUSTEV.....	8
1.2.1 OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA	8
1.3 SPOLNO SPECIFIČNO ČUSTVENO IZRAŽANJE	10
1.4 RAZPOLOŽENJSKE KARTICE	11
1.5 BESEDNO IZRAŽANJE ČUSTEV	11
1.5.1 VPLIV BESEDNEGA IZRAŽANJA ČUSTEV NA MOŽGANE	12
CILJI IN HIPOTEZE	14
1.6 CILJI.....	14
1.7 HIPOTEZE.....	14
METODOLOGIJA	15
1.8 PREDSTAVITEV VZORCA	15
1.9 MERSKI INŠTRUMENT	15
1.10 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV.....	16
REZULTATI	17
INTERPRETACIJA.....	22
SKLEPI.....	25
VIRI	26
PRILOGE	28
1.11 Priloga 1: Vprašalnik 1	28
1.12 Priloga 2: Vprašalnik 2	29
1.13 Priloga 3: razpoloženjske kartice	30
1.14 Priloga 4: Tabele zbiranja podatkov.....	31

Kazalo tabel

Tabela 1: Poimenovanje čustev z vrednostjo ali s pojmom čustva na vprašalniku 1	17
Tabela 2: Ujemanje odgovorov po vrednostnem vidiku čustev	18
Tabela 3: Vpliv starosti na navajanje ali izbiro osnovnih in kompleksnih čustev	19
Tabela 4: vpliv spola na poimenovanje čustev z vrednostjo in pojmom čustva.....	20
Tabela 5: Vpliv starosti na to, kdaj je bilo mladostnikom lažje določiti čustva	21
Tabela 6: Zbiranje podatkov-vprašalnik 1-5.razred	31
Tabela 7: Zbiranje podatkov-vprašalnik 2-5.razred	32
Tabela 8: Zbiranje podatkov-vprašalnik 1-8.razred	33
Tabela 9: Zbiranje podatkov-vprašalnik 2-8.razred	34
Tabela 10: Zbiranje podatkov-vprašalnik 1-2.letnik	35
Tabela 11: zbiranje podatkov-vprašalnik 2-2.letnik.....	36

Kazalo grafov

Graf 1: Zastopanost spolov v vzorcu	15
Graf 2: Delitev vzorca na razrede.....	15
Graf 3: Poimenovanje čustev z vrednostjo ali s pojmom čustva na vprašalniku 1.....	17
Graf 4: Ujemanje odgovorov po vrednostnem vidiku čustev	18
Graf 5: Vpliv starosti na navajanje ali izbiro osnovnih in kompleksnih čustev	19
Graf 6: vpliv spola na poimenovanje čustev z vrednostjo in pojmom čustva	20
Graf 7: Vpliv starosti na to, kdaj je bilo mladostnikom lažje določiti čustva	21

OPREDELITEV PROBLEMA

Ljudje vseh starosti imamo težave, ko moramo čustva, ki jih doživljamo, izraziti z besedo. Za posameznika je ta komponenta čustvene inteligence izrednega pomena za psihično zdravje, samostojnost in razvoj avtonomne osebnosti, odgovornost, identiteto in nenazadnje srečno življenje. Velikokrat se predvsem mladostnikom dogaja, da se počutijo nerazumljene. Na drugi strani starši najstnika sprašujejo: *"Kako si?" / "Kako se počutiš?"* pri čemer so redko zadovoljni z odgovorom *"V redu." / "Dobro." / "Slabo."*

Nevropsihiater dr. Daniel J. Siegel idr. (2018) poudarjajo pomembnost poimenovanja čustev pri otrocih (svojo teorijo avtor angleško imenuje *"Name it to tame it"*). Poimenovanje čustev je namreč temelj za prepoznavanje čustev, njihovo razumevanje in izražanje. Otrok, ki čustev ne zmore poimenovati z besedo, ima lahko težave pri regulaciji čustvenih odzivov, iskanju vzrokov za svoja čustva in bo težje razvil družbeno-sprejemljivo čustveno vedenje.

Z raziskovalno nalogo želimo ugotoviti, kako dobro znajo različno stari mladostniki poimenovati čustva, ki jih doživljajo v različnih situacijah. Primerjati želimo mladostnikovo poimenovanje čustev na podlagi njegovega poznavanja pojmov za različna čustva in njegovo izbiro čustev med ponujenimi razpoloženskimi karticami. Kartice naj bi ljudem, predvsem pa otrokom, ki imajo nekoliko slabše razvit besedni zaklad/ne poznajo toliko pojmov za različna čustva, pomagale razumeti tudi bolj kompleksna čustva. Ugotoviti želimo tudi, katere starosti mladostnikov navajajo oz. izbirajo bolj kompleksna čustva. Dekleta (stereotipno) veljajo za bolj čustvene in čuteče kot fantje. Zanima nas, kako se bodo razlikovala poimenovana in med karticami izbrana čustva deklet in fantov.

TEORETIČNI UVOD

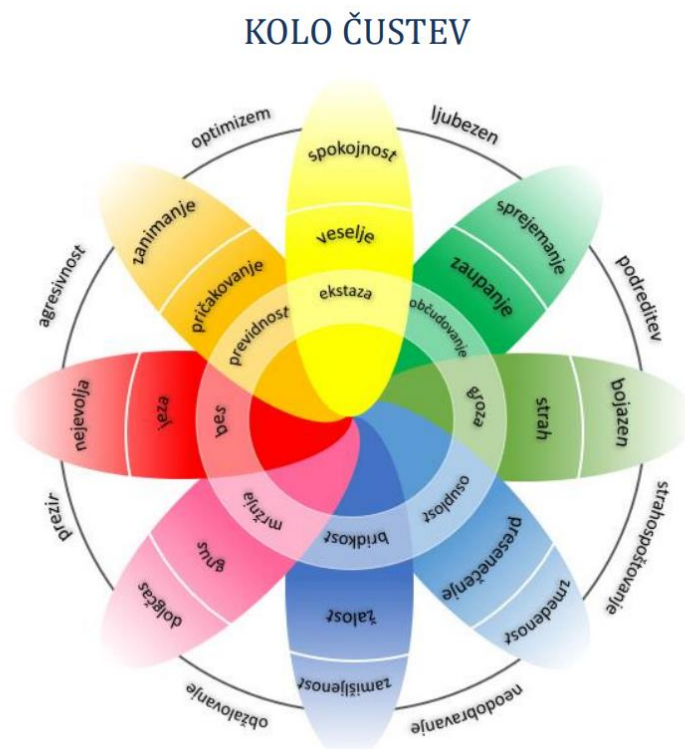
1.1 ČUSTVA

1.1.1 DEFINICIJA ČUSTEV

»Vsakdo ve, kaj je čustvo, dokler ga ne vprašamo po definiciji. Potem se zdi, da tega ne ve nihče.« (Fehr in Russell, 1984, str. 464, v Smith in Lazarus, 1990, str. 610)

Kljub velikemu zanimanju za čustveno raziskovanje si psihologi niso popolnoma soglasni pri opredelitvi čustev. Vsem je skupno mnenje, da čustva izražajo naš vrednostni odnos do sveta in samega sebe ter da so čustva zapleteni procesi, ki vključujejo fiziološke, kognitivne in izrazne komponente. (Kompore idr., 2012, str. 81) Psihologi so precej soglasno sprejeli tudi definicijo čustev iz Dever's Dictionary of Psychology (1952, v Smith in Lazarus, 1990), ki čustva opredeljuje kot kompleksno stanje organizma, ki vključuje različne telesne spremembe in na mentalni ravni občutek navdušenja in nemira ter sproži določeno vedenje. Seveda popolnega soglasja, katera specifična stanja opredeliti kot čustva in katera ne, še niso dosegli. (Smith in Lazarus, 1990)

Pri opredeljevanju navedenih čustev otrok v empiričnem delu raziskave smo si pomagali s Plutchikovim kolesom čustev (ang. Plutchik's wheel of emotions). Robert Plutchik je razvil kolo čustev, ki prikazuje 8 osnovnih čustev (4 pare nasprotujočih si čustev: veselje - žalost, jeza - strah, zaupanje - gnus, presenečenje - pričakovanje) in 3 stopnje intenzivnosti vsakega izmed teh osmih čustev. (Pimpalkar in Chafale, 2014)



Slika 1: Plutchnikovo kolo čustev

1.1.2 DELITEV ČUSTEV

Čustva po vrednostnem vidiku delimo na pozitivna in negativna. Znanstveniki na tem področju ne dajejo konkretnih meril za razmejevanje teh dveh vidikov, vsekakor pa pozitivna čustva doživljamo ob doseganju za nas pomembnih ciljev in negativna takrat, ko so naši cilji ogroženi. (Lazarus, 1991, v Smrtnik Vitulić, 2007, str. 11) Prav tako bomo čustva vrednotili pozitivno, ko bomo dosegli cilje, skladne z našimi normami in jih vrednotili negativno zaradi doseženih ciljev v nasprotju z našimi normami. Tako pozitivna kot negativna čustva imajo pomembno prilagoditveno vlogo, zato sta za nas oba vrednostna vidika čustev zelo pomembna. (Milivojević, 1999, v Smrtnik Vitulić, 2007, str. 12) Pozitivna čustva nas spodbujajo k približevanju dogajanju, ki v nas vzbuja to čustvo, medtem ko se zaradi negativnih čustev določenemu dogajanju izogibamo. (Smrtnik Vitulić, 2007, str. 13)

Čustva prav tako delimo na osnovna ali temeljna in sestavljena ali kompleksna. Za osnovna čustva je značilna prirojenost. Pojavijo se že zelo zgodaj v posameznikovem razvoju in z njimi povezujemo značilne izraze obraza, ki se med kulturami malo do ne razlikujejo. Imajo prilagoditveno funkcijo, kar pomeni, da nas pripravijo na optimalni odziv na situacijo, ki nam je pomembna. (Kompere idr., 2012, str. 85, 86) Različni strokovnjaki navajajo od 5 pa vse do 15 temeljnih čustev, med katerimi so večini skupna čustva veselje, žalost, strah in jeza. Kompleksna čustva na drugi strani niso ključnega pomena za naše preživetje, temveč prispevajo k odnosu v socialnem okolju. Niso prirojena niti univerzalna, v razvoju se pojavijo šele okoli drugega leta starosti. (Smrtnik Vitulić, 2007, str. 11)

Glede na trajanje čustva delimo na razpoloženja in afekte. Afekti (npr. bes, groza, evforija, panika,...) so kratkotrajna, a zelo močna čustvena stanja, ki lahko povzročijo zmanjšan nadzor nad vedenjem. O razpoloženju (nezadovoljstvo, potrto, tesnoba,...) govorimo, ko je neko čustveno stanje prisotno dlje časa (nekaj ur do več dni) in je njegova jakost šibkejša. Razpoloženja se razvijajo postopoma in pogosto ne vemo, kaj je do določenega razpoloženja privedlo. (Kompere idr., 2012, str. 84)

1.2 RAZVOJ ČUSTEV

Čustva so človekov prvi način komunikacije. Človek počasi prehaja iz nediferenciranega čustvenega izražanja k vse bolj diferenciranemu izražanju čustev in z razvojem sočutja tudi do prepoznavanja čustev drugih ljudi. (Oatley in Jenkins, 2002, v Smrtnik Vitulić, 2007, str. 38, 39) Ker so čustva tesno povezana s kognitivno oceno, ali je neko dogajanje za nas pomembno, nekateri avtorji (npr. Lazarus, 1991) menijo, da o čustvih začnemo govoriti šele, ko je otrok dosegel določeno stopnjo kognitivnega razvoja in ima določene izkušnje oz. spoznanja o sebi in svetu (Smrtnik Vitulić, 2007, str. 40).

1.2.1 OBDOBJE MLADOSTNIŠTVA

Mladostništvo ali s tujko *adolescenca* (*lat. adolescere*, kar pomeni dozorevati) je prehodno obdobje med koncem otroštva in začetkom odraslosti. Gre za univerzalno obdobje, ki je skupno vsem etničnim skupinam in družbam. (npr. Berk, 1998; Conger, 1991; Zupančič, 2004; v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 644) Začetek obdobja zaznamuje vstop mladostnika(-ice) v puberteto, tj. starostno obdobje številnih telesnih sprememb (rast prsi pri dekletih, brade pri fantih, mutiranje glasu, pospešena telesna rast,...), razvojni psihologi pa v to obdobje vključujejo tudi psihološke spremembe (npr. Berk, 2010; Lerner, 1992; Zupančič, 2004; v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 644). Začetek tega obdobja, torej vstop v puberteto, variira glede na družbeno okolje in posameznikov genotip. Še nekoliko bolj pa se v posameznih družbah razlikuje konec obdobja oz. prehod v zgodnjo odraslost. V razvitih družbah je zgornja meja mladostništva nekoliko višja od tiste v tradicionalnih družbah. Zahodne in potrošniške družbe začetek pripisujejo 11.-12. letu starosti in konec med 22.-24. letom starosti. (Arnett, 2007a,b, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 644) Poleg pravno legalnih, družbenih in ekonomskih meril za objektivni konec tega obdobja psihologi določajo še razrešitev za mladostništvo značilnih konfliktov in doseganje zrelosti, tj. stanja ali obdobja v življenju, ko posameznik doseže povprečno raven delovanja odraslega (Zupančič, 1997, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 645). Hitre in obsežne družbene spremembe močno vplivajo na razmejevanje posameznih razvojnih obdobij v času mladostništva (Poljšak Škraban 2004, v Štrukelj, 2008). Razvojni psihologi različno delijo to obdobje na podobdobja. Sodobna kronološka delitev, ki jo navajata Marjanovič Umek in Zupančič (2020), ohranja starejšo delitev na zgolj tri obdobja, vendar ločuje obdobje prehoda v odraslost:

- zgodnje mladostništvo (od začetka pubertete do 14. leta starosti)
- srednje mladostništvo (od 14. do 16. leta)
- pozno mladostništvo (od 16. do 18. leta)
- prehod v odraslost (od 18. leta do poznih dvajsetih)

Bracconier (2001, v Štrukelj, 2008) poudarja, da se obdobje pubertete danes začneja bolj zgodaj kot nekoč (že od 10. leta starosti). Z uvedbo obveznega šolanja pa se trajanje obdobja prehoda v odraslost podaljšuje (Kompore idr., 2012, str. 150).

V raziskovalni nalogi smo se osredotočili na preučevanje razvoja čustev in sposobnost poimenovanja čustev v vseh treh sodobnih kronoloških podobdobjih mladostništva (torej od 10. do 17. leta starosti).

1.2.1.1 Razvoj čustev v obdobju mladostništva

Marjanovič Umek in Zupančič (2020) opozarjata, da razvojni psihologi obdobje adolescence označujejo kot čustveno in vedenjsko težavno obdobje, v katerem se povečuje moč doživljanja in izražanja čustev, čustvena labilnost, kljubovalnost, nesprejemljivo in tvegano vedenje. Zgodnji in srednji mladostniki v tem obdobju poročajo o več negativnih kot pozitivnih čustvih v primerjavi z otroci v poznem otroštvu, starejšimi mladostniki in posamezniki na prehodu v odraslost. (Larson in Lampman-Petratis, 1989; Larson in Ham, 1993; v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 698-699). Zgodnji in srednji mladostniki prav tako pogosteje navajajo čustva zadrege, samozavedanja, osamljenosti, spregledanosti ... kot starejši in mlajši posamezniki. To obdobje je povezano tudi s pogostejšim nihanjem razpoloženja in močnejšim doživljanjem čustev, kar upade v poznem mladostništvu, domnevno zaradi dviga samospoštovanja. (Arnett, 2014; v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 699)

Tovrstne lastnosti čustvovanja mladostnikov lahko pripišemo njihovim še ne popolnoma razvitim možganskim delom, predvsem še ne popolnoma razvitim povezavam med levo in desno hemisfero ter med prefrontalnim korteksom in amigdalno, na katere lahko vplivamo z besednim poimenovanjem čustev (glej *Vpliv besednega izražanja čustev na možgane* v tej raziskovalni nalogi). Na čustveno labilnost in občutljivost vpliva tudi povečana raven spolnih hormonov, ki povečujejo občutljivost prefrontalnega korteksa in amigdale na hormon oksitocin (Graber, Brooks-Gunn in Warren, 2006, v Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 699). Zaradi tovrstnih hormonskih sprememb in vse večje želje po osamosvojitvi se poveča čustvenost in mladostnika vznemirja tudi tisto, kar ga prej ni. Njegovo čustvovanje obsega vse večjo paleto čustev in sposoben je kontrastnega čustvovanja (nekaj ali nekoga lahko ima rad in to/ga hkrati sovraži). (Vičič, 2002, v Barle, 2017)

"Največje spremembe v razumevanju čustev se kažejo ob prehodu iz otroštva v mladostništvo." (Smrtnik Vitulić, 2007, str. 61) Avtorica citata navaja, da otroci v srednjem in poznem otroštvu še vedno uporabljajo manj kompleksne razlage čustev, kot so opisi vedenja in izrazov obraza. Mlajši mladostniki so v raziskavi avtorice pogosteje navajali kompleksna čustva.

Za mentalno zdravje mladostnika je zelo pomembno, da razume svoje čustvene izkušnje, želi se čustveno osamosvojiti in zapustiti domače zavetje. (Stages of Adolescence, 2015; Steinberg 2001; v Barle, 2017) Na začetku mladostništva mladostnik meni, da ga nihče ne more razumeti. Proti koncu tega obdobja se mladostnik vse bolj zaveda samega sebe in se opredeljuje tudi v odnosu do drugih. Razvije empatičen odnos in razume, da s svojim funkcioniranjem vpliva na druge ljudi. (Christie in Viner, 2005, v Barle, 2017) V tem obdobju mladostnik išče svoje socialne in emocionalne kompetence, kar ljudje stereotipno pojmujejo kot nihanje razpoloženja in emocionalne izbruhe. (McNeely in Blanchard, 2009, v Barle, 2017)

Na področju posameznikovega čustvovanja se odražajo tudi sposobnosti hipotetičnega sklepanja, oblikovanja samostojnega sistema vrednot, oblikovanje lastnih razlag o sebi in svetu. Prav tako mladostnik bogati svoje znanje z več spominskimi, besednimi, prostorskimi in drugimi specifičnimi lastnostmi. (Marjanovič Umek in Zupančič, 2020, str. 666, 667) Vse te nove kognitivne sposobnosti lahko pomembno pomagajo posamezniku pri identifikaciji njegovih čustev. Šele z razvojem abstraktnega in empatičnega mišljenja je mladostnik namreč sposoben razmišljati o čustvih ljubezni in zaupanja, tudi o veri, prepričanjih in

spiritualnosti, izboljšajo se njegove verbalne/jezikovne sposobnosti. (McNeely in Blanchard, 2009, v Barle, 2017)

Čustva, ki jih mladostniki pogosto doživljajo v obdobju mladostništva, so tesnoba ali anksioznost (neopredeljen strah). V stresnih situacijah pride do občutij živčnosti, zmedenosti, nezbranosti in vase zaprtosti. Mladostniki lahko pomislijo na beg od doma, soočajo se s slabo samopodobo, večkrat so nezadovoljni z lastnim življenjem, kar je posledica iskanja lastne identitete. Lahko se pojavijo panični napadi in zmanjšan interes za šolo in obšolske dejavnosti. (Vičič, 2002; Končnik-Goršič, 2004; v Barle, 2017)

1.3 SPOLNO SPECIFIČNO ČUSTVENO IZRAŽANJE

Zametki za spolno specifično čustveno izražanje se kažejo v položaju čustvenih receptorjev v možganih moških in žensk. Izvedena raziskava S. Witleson (1976, v Rogelj, 2016) na to temo kaže, da se nevronske povezave za čustva pri moških nahajajo na dveh mestih v desni možganski hemisferi, kar moškim pri komunikaciji omogoča uporabo logike in besed, ne da bi na to vplivala čustva. Pri ženskah pa so nevronske povezave za čustva razporejene na več mestih obeh možganskih hemisfer, zaradi česar lahko pride do izmenjevanja čustvenih informacij med obema možganskima hemisferama in čustva lahko vplivajo na logično mišljenje žensk. Pri ženskah so te nevronske povezave integrirane bolj v levi možganski hemisferi, kjer so centri za jezik in besednost, kar ženskam omogoča tudi boljše besedno izražanje čustev.

Že predhodno smo omenili odvisnost čustvovanja od prisotnosti spolnih hormonov, ki je v obdobju adolescence še toliko izrazitejša. Koncentracija spolnih hormonov se razlikuje pri moških in ženskah. Moške spolne hormone pogosto povezujemo z agresivnim vedenjem. (Marolt, 2009, v Rogelj, 2016)

Na podlagi tovrstnih bioloških ugotovitev torej ni presenečenje, da so različne raziskave pokazale, da ženske v povprečju pogosteje izražajo svoja čustva, predvsem pozitivna ter bolje kot moški ponotranjijo negativna čustva (npr. žalost in tesnobo). (LaFrance idr., 2003, v Chaplin, 2015) Na drugi strani moški povprečno večkrat kot ženske kažejo čustva jeze in agresije. (Archer, 2004, v Chaplin, 2015) Kljub redkejšemu izražanju svojih čustev, moški ob čustvenih dražljajih doživijo enake ravni fiziološkega vznburjenja kot ženske. (Chaplin idr., 2008; Kirschbaum idr., 1999; v Chaplin, 2015) Torej čustva doživljajo tako kot ženske s to razliko, da jih ženske bolj svobodno in spontano izrazijo, moški pa jih zadržijo zase. Ker moški zase zadržujejo tudi negativna čustva, predvsem žalost in tesnobo, se pogosteje zatečejo k izražanju jeze in alkoholizmu. (Chaplin, 2015)

Že v zgodnjem otroštvu se pokaže slabša govorna sposobnost in sposobnost nadzora dražljajev iz okolice pri fantih kot pri dekletih, kar je močno povezano s fiziološkimi procesi v telesu deklet in fantov (vpliv spolnih hormonov). Te lastnosti vplivajo na poznejši slabši nadzor nad čustvenimi izrazi pri fantih in redkejšo rabo besed pri izražanju čustev. (Baron-Cohen, 2002, v Chaplin, 2015)

S spoznavanjem spolnih vlog (tradicionalno ženske povezujejo s skrbjo za druge in z medsebojnimi odnosi, moške pa kot močne in trdožive, ki skrbijo za družino) v procesu socializacije se otroci naučijo, kakšno obnašanje je za njihov spol značilno in zaželeno oz. pričakovano s strani družbe. (Kompere, 2011, str. 128) Ker je čustvovanje tudi učena

dejavnost, se otroci z modelnim učenjem učijo značilnega čustvovanja od svojih staršev in pomembnih drugih (npr. vidijo mamo pogosteje jokati in se smejeti kot očeta). Z instrumentalnim pogojevanjem pa starši otrokovo čustvovanje spodbujajo ali kaznujejo (npr. fantku povedo, da fantje ne jokajo, dekle ob joku potolažijo). (Kompere, 2011, str. 131)

1.4 RAZPOLOŽENJSKE KARTICE

Psihologi v različnih raziskava od sodelujočih zahtevajo, naj svoja čustva opišejo z besedami. Tovrstni rezultati lahko privedejo do zanimivih odgovorov, ki pogosto predstavljajo različne probleme, saj imamo ljudje različen besedni zaklad in različno znanje o poimenovanju čustev. Zato si psihologi v terapiji in znanosti pomagajo z različnimi pripomočki. (Scherer idr., 2013) Enega izmed njih smo že omenili, to je Plutchikovo kolo čustev (*glej Definicija čustev v tej raziskovalni nalogi*). Razpoloženske kartice pa so pripomoček, ki smo ga uporabili v empiričnem delu te naloge. Kartice predstavljajo različne prednosti, kot sta otipljivost in vizualizirana vsebina, uporabniku je omogočeno hitro brskanje, pregledovanje in urejanje kartic ter tako pridobivanje znanja, zapisanega na karticah (Beck idr., 2008; Lafrenière idr., 1999; v Yoon idr., 2016). Yoon idr. (2016) navajajo tudi druge prednosti uporabe kartice, med katerimi izpostavljamo še, da izražanje čustvenih stanj z natančnimi čustvenimi izrazi omogoča usklajeno komunikacijo v celotnem procesu čustvenega doživljanja.

1.5 BESEDNO IZRAŽANJE ČUSTEV

Prijatelji in terapevti nas pogosto sprašujejo, kako se počutimo in največkrat se vprašanju izognemo s preprostim »V redu.« Vprašanje kaže na prepričanje strokovnjakov kot tudi laikov, da verbalno izražanje lastnih čustev pomaga pri izboljševanju počutja. Vprašanje in predvsem odgovor nanj sta po mnenju večine ljudi izrednega pomena za posameznikovo prepoznavanje in uravnavanje čustev. Dosedanje znanstvene raziskave na temo pomena imenovanja čustev pa se v ugotovitvah zelo razlikujejo.

Nook idr. (2021) v svoji raziskavi navajajo tri potencialne povezave med poimenovanjem čustev in uravnavanjem čustev.

Prva korelacija kaže, da lahko težave pri poimenovanju čustev vodijo k slabšemu duševnemu zdravju, posameznik redkeje kognitivno oceni situacijo in doživeta čustva ter dosega slabše rezultate pri terapevtskem zdravljenju. Prav tako prva povezava poudarja pomen poimenovanja čustev pri otrocih in mladostnikih. Otroci s težavami pri govoru in posledično težavami pri poimenovanju čustev slabše uravnavajo svoje čustvene odzive. Mladostniki, ki težje natančno poimenujejo svoja čustva, v stresnih situacijah pogosteje zbolijo.

Druga povezava predstavlja nevtralen odnos med poimenovanjem čustev in čustveno regulacijo, poimenovanje čustev z besedo naj torej ne bi imelo nobenega učinka na to, kako dobro bo posameznik svoja čustva reguliral.

Zadnja teorija, ki je bila potrjena tudi v raziskavi Nook idr. (2021) kaže, da poimenovanje čustev z besedo zavira čustveno regulacijo. S tem, ko čustvo poimenujemo, naj bi le-to iz nediferenciranega stanja prešlo v diferencirano stanje. Čustvo, ki ga z besedo jasno določimo, postane bolj odporno na spremembe in ga zato težje reguliramo – spreminjamo glede na potrebe oz. okoliščine.

1.5.1 VPLIV BESEDNEGA IZRAŽANJA ČUSTEV NA MOŽGANE

Splošno znano je, da so naši možgani razdeljeni na dve polovici (dve možganski hemisferi). Leva polovica naših možganov skrbi za delovanje desne polovice našega telesa in obratno. Levi polovici možganov pripisujemo besedno, simbolno in analitično mišljenje, izvajanje inhibicije in nadzor nad izražanjem čustev. (Tucker, 1981, Oatly in Jenkins, 2002; v Smrtnik Vitulić, 2007, str. 17) Z desno polovico možganov pa prepoznavamo, izražamo in dojemamo čustvene izraze drugih in zaznavamo povečano vzburljenost. (Berk, 2002, v Smrtnik Vitulić, 2007, str. 18) Prav tako je izražanje in doživljanje pozitivnih čustev povezano z levo možgansko hemisfero, neugodnih pa z desno. (Heilman, 2000, v: Smrtnik Vitulić, 2007: str. 18)

Siegel in Payne Bryson (2018, str. 32, 33) prav tako levo polovico možganov opisujeta kot logično, dobesedno, lingvistično in linearno, desno polovico pa kot čustveno, neverbalno, izkušnjsko in avtobiografsko. Leva polovica možganov vzpostavlja red in zakone delovanja, medtem ko desna polovica možganov sprejema dražljaje iz okolja in se osredotoča na pomen in dožemanje izkušnje, vidi širšo sliko in je specializirana za podobe, čustva in osebne spomine. V začetku razvoja otroka prevladuje desna polovica možganov, saj še ne uporabljajo logike in besed. Ob pojavu vprašanj "Kako?" in "Zakaj?" pa se v razvoj vključi leva možganska hemisfera.

Za naše optimalno delovanje in življenje je nujno potrebno, da leva in desna možganska hemisfera delujeta usklajeno. Povezava med njima (imenovana corpus callosum) nam omogoča, da ne pride do čustvene poplave ali čustvene puščave, kot pojav imenujeta Siegel in Payne Bryson (2018, str. 35 - 38). Pri čustveni poplavi delovanje desne polovice možganov preplavi naš um s podobami, čustvi, telesnimi občutki in zanemarimo logično, trezno razmišljanje, ki je naloga leve možganske hemisfere. V primeru čustvene puščave pa zaradi delovanja zgolj leve polovice možganov ločimo logiko in jezik od svojih čustev in osebnostnih izkušenj, kar privede do zanikanja pomembnih delov sebe in svojih čustev. Zaradi povezanosti teh dveh možganskih hemisfer in njune specializiranosti za posamezna področja je človek sposoben reševati kompleksne probleme.

Lieberman, idr. (2007) v svoji raziskavi poudarjajo pomembnost poimenovanja čustev za nadzor predvsem negativnih čustev vendar opozarjajo, da je mehanizem tovrstne korelacije (torej med poimenovanjem čustva in uravnavanjem čustva) večinoma nepoznan. Avtorji navajajo enega izmed novejših mehanizmov, pri katerem številne študije potrjujejo, da se pri poimenovanju doživetega čustva (*ang. affect labeling*) zmanjša aktivnost amigdale¹ oz. je ta večja, če čustva predelujemo zgolj s spoznavnimi procesi. Amigdala se povezuje z desnim ventromedialnim prefrontalnim korteksom² (*ang. right ventrolateral prefrontal cortex, RVL PFC*), aktivnost katerega se ob poimenovanju čustev poveča, torej pospešeno kontrolira

¹ Amigdala – del limbičnega sistema možganov iz sive snovi v velikosti in obliki mandlja. Amigdala skrbi za naš instinktiven in takojšen odziv, preden dejanje sploh premislimo, kar je zelo pomembno za naše preživetje. Njena naloga je tudi hitra obdelava in izračun čustev. V vsakodnevnih nenevarnih situacijah nas delovanje amigdale lahko spravi v težave, npr. povzroči prenegel izbruh jeze ali pretiran strah. (Siegel in Payne Bryson, 2018, str. 63-66)

² Medialni prefrontalni korteks se nahaja v prednjem delu čelnega režnja in je ključen za normalne odločitve posameznika. Njegova disfunkcija povzroči nezmožnost kontroliranja impulzov, pojava eksplozivne agresije, izbruhov, neprimerno glasno govorjenje in pomanjkanje osebne občutljivosti. (Tivadar, 2016)

impulze. Amigdala in RVLPCF torej ob poimenovanju čustev z besedo delujeta obratno sorazmerno, kar ugodno vpliva na uravnavanje negativnih čustev.

CILJI IN HIPOTEZE

1.6 CILJI

Z raziskovalno nalogo želimo doseči naslednje cilje:

Ugotoviti želimo, ali znajo mladostniki čustva, ki jih doživljajo poimenovati z besedo. Zanima nas, ali bodo za poimenovanje izbirali izraze za čustva (Vesel sem. / Vznemirjen sem. / Strah me je.), ali bodo zgolj navedli vrednost čustva, ki ga doživljajo (Počutim se v redu. / Počutim se slabo.). Raziskati želimo, ali bo na navajanje izrazov za čustva oz. navajanje zgolj vrednosti vplivala starost mladostnikov.

Ugotoviti želimo, ali se bodo čustva, ki jih bodo mladostniki navedli sami, po vrednosti ujemala s čustvi, ki jih bodo izbrali na razpoloženskih karticah. Preveriti želimo, ali bo starost mladostnikov vplivala na ujemanje vrednosti čustev, ki jih bodo navajali in čustev, ki jih bodo izbrali na razpoloženskih karticah.

Preveriti želimo, kako bo starost mladostnikov vplivala na navajanje/izbiranje osnovnih ali kompleksnih čustev.

Zanima nas, kako bo spol mladostnikov vplival na navajanje vrednosti poimenovanih in izbranih čustev.

Ugotoviti želimo, ali je mladostnikom čustva lažje poimenovati samostojno ali s pomočjo razpoloženskih kartic, med katerimi lahko izbirajo.

1.7 HIPOTEZE

H1: Starejši mladostniki bodo pogosteje izbrali dejanski pojem čustva, kot mlajši, ki bodo čustva večinoma poimenovali zgolj z vrednostjo.

H2: Čustva, ki jih bodo mladostniki navedli sami, se bodo po vrednosti v večini ujemala s čustvi, ki jih bodo izbrali na razpoloženskih karticah.

H3: Starejši mladostniki bodo pogosteje navajali kompleksna čustva kot mlajši mladostniki.

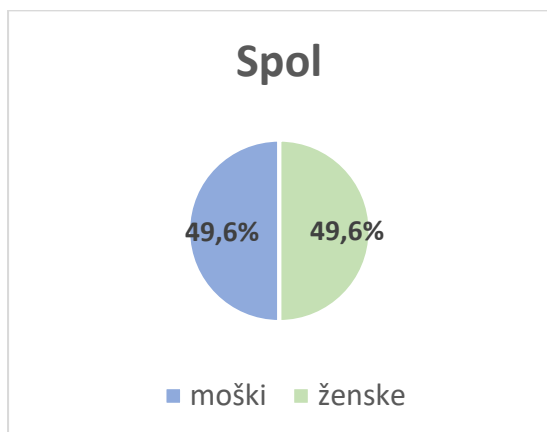
H4: Dekleta bodo same pogosteje navedle pojem čustva kot fantje, ki bodo svoja čustva večkrat opredelili zgolj po vrednosti.

H5: Mladostnikom vseh starosti bo čustva lažje poimenovati s pomočjo razpoloženskih kartic, kot samostojno.

METODOLOGIJA

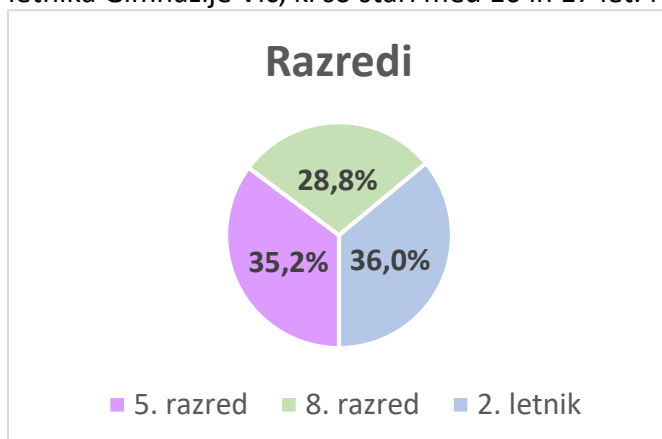
1.8 PREDSTAVITEV VZORCA

Vzorec zajema 124 otrok in mladostnikov, starih med 10 in 17 let, ki obiskujejo 5. in 8. razred OŠ Škofljica – PŠ Lavrica ter 2. letnik Gimnazije Vič. Od tega je v vzorcu zastopanost otrok/mladostnikov moškega spola enaka zastopanosti otrok/mladostnikov ženskega spola.



Graf 1: Zastopanost spolov v vzorcu

Vzorec smo razdelili v tri razrede. Prvi razred (35,2% vzorca) zajema otroke 5. razreda PŠ Lavrica, torej starost med 10 in 11 let. V nalogi ga navajamo pod imenom "5. razred". Drugi razred (28,8% vzorca) zajema 8. razred PŠ Lavrica, torej otroke stare med 13 in 14 let. Navajamo ga pod imenom "8. razred". Zadnji razred (36,0% vzorca) sestavljajo dijaki 2. letnika Gimnazije Vič, ki so stari med 16 in 17 let. Nanj se nanašamo z imenom "2. letnik".



Graf 2: Delitev vzorca na razrede

1.9 MERSKI INŠTRUMENT

Mladostniki so odgovarjali na dva vprašalnika. Prvi vprašalnik (*priloga 1*) je na začetku zajemal vprašanja o starosti in spolu mladostnika, drugi vprašalnik (*priloga 2*) pa na koncu še vprašanje o tem, na katerem vprašalniku je bilo mladostnikom lažje poimenovati čustva. Osrednji del pri obeh vprašalnikih predstavlja vprašanje, kako se posameznik počuti trenutno ter 6 opisov situacij in vprašanj, kako bi se v dani situaciji počutil. Vprašanja na

vprašalniku 1 so odprtega tipa. V navodilu tega vprašalnika smo mladostnike prosili, naj odgovorijo zgolj z eno besedo oz. besedno zvezo. Vprašanja na vprašalniku 2 so bila izbirnega tipa. Mladostniki so za odgovor izbrali številko ob razpoloženski kartici (*priloga 3*) in jo zapisali v kvadratega poleg vprašanja. Za vsako vprašanje so lahko izbrali zgolj eno kartico. Isto kartico so lahko uporabili kot odgovor na več vprašanj. Razpoloženske kartice so prirejene po kompletu kartic *Andree Harrn: Razpoloženske kartice II: ključ do razumevanja globokih čustev*.

1.10 POSTOPEK ZBIRANJA PODATKOV

Vsaki enoti populacije smo razdelili list z vprašalnikom, ki je bil anonimen. Otroci/mladostniki so odgovorili na vprašanja z vprašalnika 1 tako, da so samostojno na črto zapisali čustva, ki bi jih doživljali v opisani situaciji. Ko so vsi zaključili z odgovarjanjem, smo jim razdelili vprašalnike 2 in pobrali vprašalnike 1. Tako med reševanjem vprašalnika 2 otroci/mladostniki niso mogli pogledati svojih odgovorov z vprašalnika 1. Nato smo jim razdelili liste s slikami razpoloženskih kartic (*priloga 3*). Na enaka vprašanja kot na vprašalniku 1 so tokrat odgovorili z vpisom številke ob razpoloženski kartici, ki bi najbolj predstavljala njihovo doživljanje čustva v opisani situaciji. Vprašalniki 1 in 2 so bili oštevilčeni, da sta imela oba vprašalnika, ki ju je reševal otrok/mladostnik, enako številko. Na vprašanja so odgovarjali pisno na list papirja pod nadzorom raziskovalke in učitelja oz. profesorja.

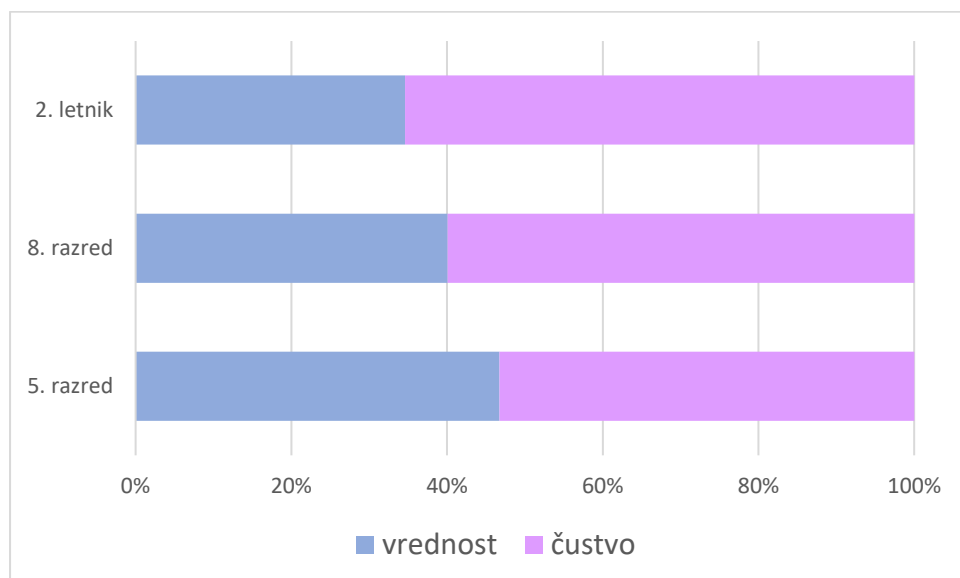
Za obdelavo podatkov in izdelavo grafov ter tabel smo uporabili program Excel.

REZULTATI

Z odgovori na sedem vprašanj z vprašalnika 1 smo dobili rezultate o deležu čustev, poimenovanih zgolj z vrednostjo in deležu čustev, poimenovanih z dejanskim pojmom čustva. Primerjali smo, kako se deleža poimenovanja čustev zgolj z vrednostjo in dejanskim pojmom čustva razlikujeta po starostnih skupinah.

Tabela 1: Poimenovanje čustev z vrednostjo ali s pojmom čustva na vprašalniku 1

	vrednost		čustvo		skupaj	
5. razred	144	46,8%	164	53,2%	308	100,0%
8. razred	101	40,1%	151	59,9%	252	100,0%
2. letnik	105	34,1%	203	65,9%	308	100,0%
skupaj	350	40,3%	518	59,7%	868	100,0%



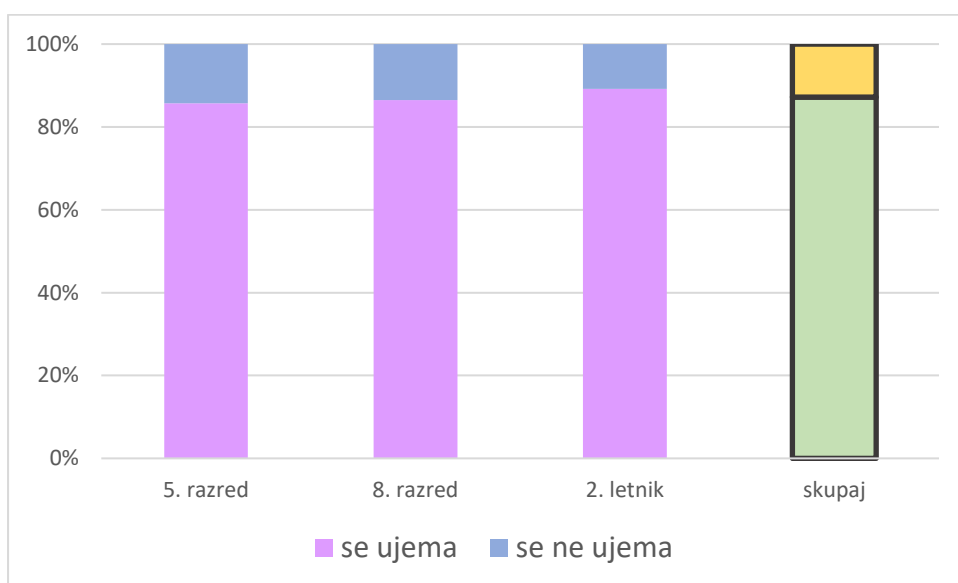
Graf 3: Poimenovanje čustev z vrednostjo ali s pojmom čustva na vprašalniku 1

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Odgovore z vprašalnika 1 smo po vrednostnem vidiku čustva primerjali z odgovori z vprašalnika 2. Ujemanje smo primerjali med posameznimi razredi.

Tabela 2: Ujemanje odgovorov po vrednostnem vidiku čustev

	se ujema		se ne ujema		skupaj	
5. razred	264	85,7%	44	14,3%	308	100,0%
8. razred	218	86,5%	34	13,5%	252	100,0%
2. letnik	280	90,9%	28	9,1%	308	100,0%
skupaj	762	87,8%	106	12,2%	868	100,0%



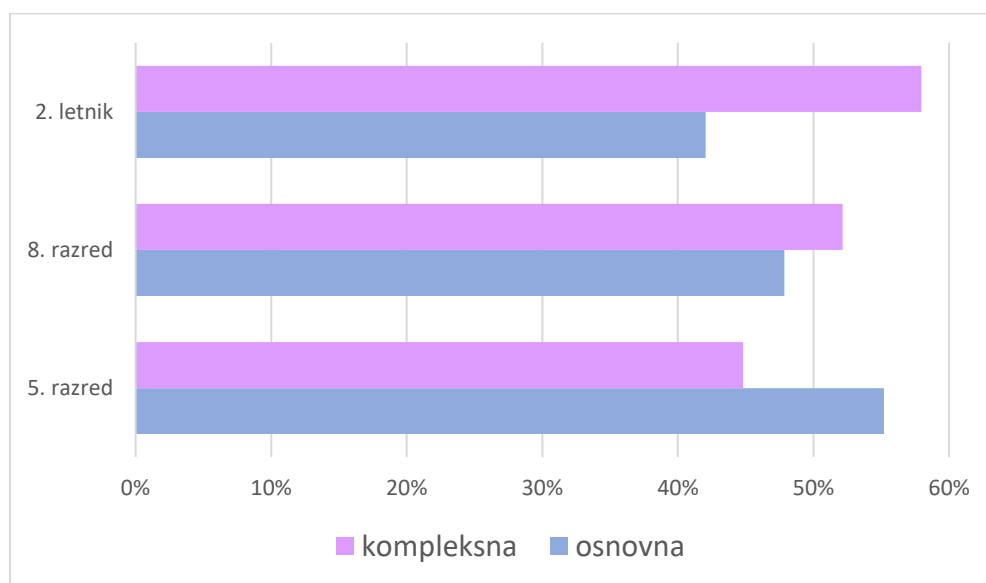
Graf 4: Ujemanje odgovorov po vrednostnem vidiku čustev

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Preverili smo tudi, kako je starost mladostnikov vplivala na poimenovanje ali izbiro osnovnih in kompleksnih čustev, ter dobili naslednje rezultate.

Tabela 3: Vpliv starosti na navajanje ali izbiro osnovnih in kompleksnih čustev

	osnovna		kompleksna		skupaj	
5. razred	260	55,2%	211	44,8%	471	100,0%
8. razred	190	47,9%	207	52,1%	397	100,0%
2. letnik	214	42,0%	295	58,0%	509	100,0%



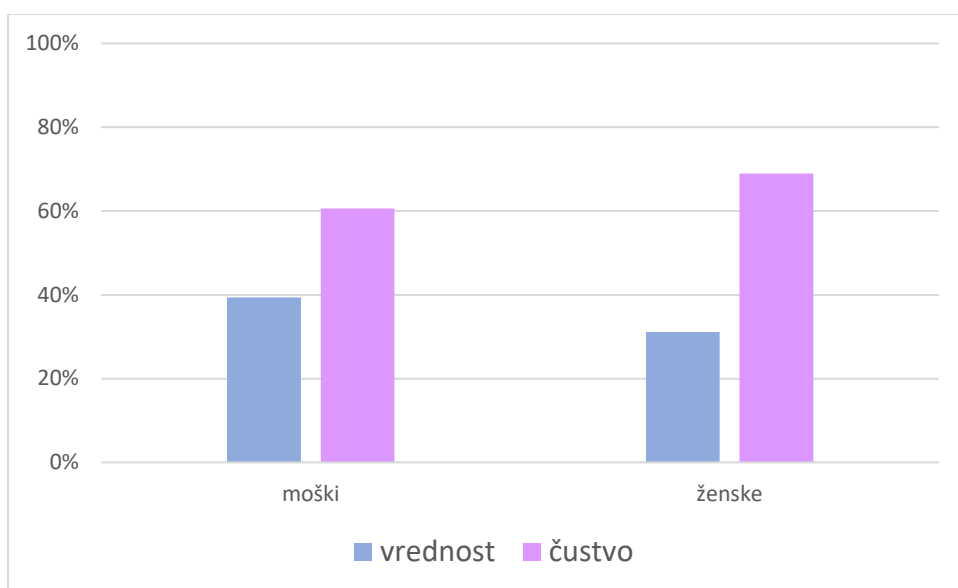
Graf 5: Vpliv starosti na navajanje ali izbiro osnovnih in kompleksnih čustev

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Primerjali smo tudi vpliv spola na uporabo dejanskih pojmov čustev oz. poimenovanje čustev zgolj po vrednosti pri odgovorih z vprašalnika 1.

Tabela 4: vpliv spola na poimenovanje čustev z vrednostjo in pojmom čustva

	vrednost		čustvo		skupaj	
M	171	39,4%	263	60,6%	434	100,0%
Ž	135	31,1%	299	68,9%	434	100,0%
skupaj					868	100,0%



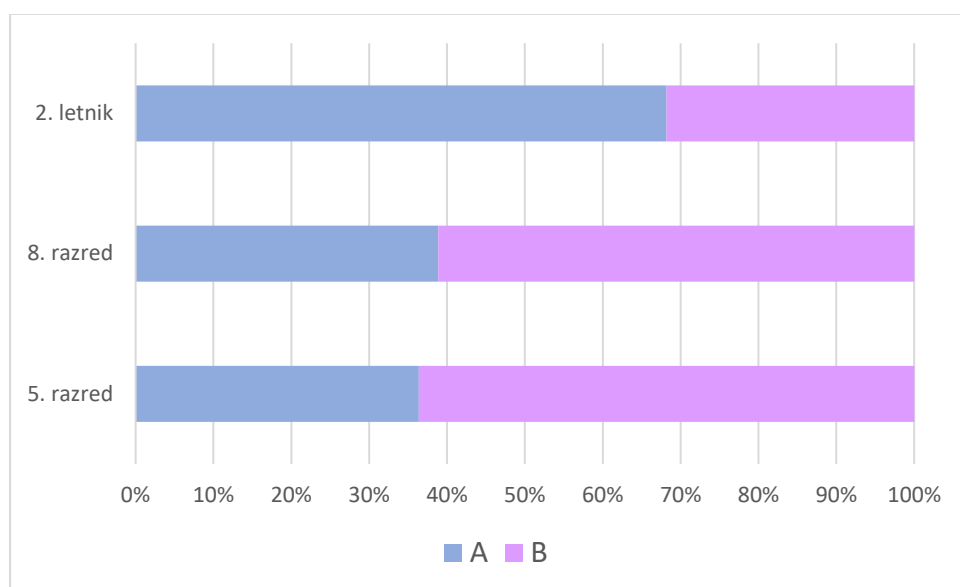
Graf 6: vpliv spola na poimenovanje čustev z vrednostjo in pojmom čustva

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Z odgovori na zadnje vprašanje o tem, na katerem vprašalniku je bilo mladostnikom lažje poimenovati čustva, smo dobili naslednje rezultate. Odgovor A pomeni, da je bilo otrokom čustva lažje poimenovati na vprašalniku 1 (samostojno), odgovor B pa, da je bilo otrokom čustva lažje poimenovati na vprašalniku 2 (s pomočjo razpoloženjskih kartic).

Tabela 5: Vpliv starosti na to, kdaj je bilo mladostnikom lažje določiti čustva

	A		B		skupaj	
5. razred	16	36,4%	28	63,6%	44	100,0%
8. razred	14	38,9%	22	61,1%	36	100,0%
2. letnik	30	68,2%	14	31,8%	44	100,0%
skupaj					124	100,0%



Graf 7: Vpliv starosti na to, kdaj je bilo mladostnikom lažje določiti čustva

INTERPRETACIJA

H1: Starejši mladostniki bodo pogosteje izbrali dejanski pojem čustva, kot mlajši, ki bodo čustva večinoma poimenovali zgolj z vrednostjo.

S starostjo se izboljšujejo kognitivne sposobnosti mladostnikov, njihov besedni zaklad se povečuje in vedno bolje znajo razumeti in prepoznati svoja čustva, kar je nujno potrebno, da lahko mladostniki svoja čustva vedno bolj nadzorujejo. Z izboljšanim besednim zakladom seveda mladostniki poznajo tudi več besed za čustva in jih znajo bolj spontano uporabiti. Na drugi strani mlajši mladostniki o svojih čustvih še ne razmišljajo tako poglobljeno. Ne zavedajo se jih še do te mere, da bi lahko izraze za čustva spontano uporabljali kot odgovore na vprašanja o čustvih, zato pogosteje izberejo zgolj vrednost čustva. Vrednost čustva so na vprašalniku 1 mladostniki poimenovali z besedami *v redu, dobro, slabo, zaspano, utrujeno, zmatrano, tudi poljubljeno, ...* Mlajši mladostniki se bodisi še ne zavedajo popolnoma, katero čustvo občutijo, bodisi ne poznajo besede za morebitna bolj kompleksna čustva. Da predvsem mlajši mladostniki ne poznajo dobro besed za različna kompleksna čustva se je pokazalo z napačno rabo pojma čustva (na vprašanje 3: *Po hodniku prihaja fant / dekle, ki ti je všeč. Ko gre mimo, se ti prijazno nasmehne. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?* je bil eden od sicer manj pogostih odgovorov tudi osramočeno, kar nakazuje na napačno poimenovanje čustva *sramežljivo*) oz. napačnim zapisom pojma čustva (npr. *osramoteno/osramljeno* namesto osramočeno, *zaskrbljejoče* namesto zaskrbljeno,..).

V izvedeni raziskavi se je zgornja teorija potrdila. Mladi v poznem mladostništvu (2. letnik) so svoja čustva največkrat (65,4%) poimenovali z dejanskim pojmom čustva. Sledijo jim mladostniki 8. razreda z 59,9% odgovorov s pojmom čustva. Najmanjkrat (53,2%) so za odgovor uporabili pojem čustva mladostniki 5. razreda.

S pomočjo rezultatov, ki so prikazani na *grafu 3*, lahko potrdimo 1. hipotezo.

H2: Čustva, ki jih bodo mladostniki navedli sami, se bodo po vrednosti v večini ujemala s čustvi, ki jih bodo izbrali na razpoloženskih karticah.

Na podlagi izvedene raziskave lahko sklepamo, da mladostniki nimajo težav s prepoznavanjem same vrednosti čustva, ki ga doživljajo. Vedo, ali se v določeni situaciji počutijo dobro ali slabo, čeprav morda ne vedo, katero konkretno čustvo doživljajo. Vrednosti čustev se s čustvi, izbranimi na razpoloženskih karticah, bolje ujemajo pri starejših kot pri mlajših mladostnikih, saj se ti bolje zavedajo svojih čustev. Z več življenjskimi izkušnjami hitreje opazijo svoje dobro ali slabo počutje in lažje med predlaganimi čustvi vrednosti pripišejo ustrezno čustvo. Iz majhnega deleža odgovorov, ki se niso ujemali po vrednostnem vidiku čustev, lahko razberemo, da so mladostniki nekemu čustvu pripisali pozitivno vrednost, nato pa med razpoloženskimi karticami izbrali tisto, ki prikazuje negativno čustvo. Redkeje se je zgodilo, da so mladostniki navedli po vrednosti negativno čustvo in med karticami nato izbrali pozitivno čustvo. Ljudje na vprašanje, *kako so, kako se počutijo, ko ...* odgovorijo pozitivno iz splošnega prepričanja, da so pozitivna čustva v družbi bolj sprejemljiva in da pritoževanje ni zaželeno. Ko pa morajo svoji (pozitivni) vrednosti pripisati pomen in se poglobijo v svoja resnična občutja, ugotovijo, da pravzaprav doživljajo nekaj negativnega. Vrednosti navedenih in izbranih čustev se včasih niso ujemale tudi do te mere, da so mladi pod isto vprašanje na vprašalnik 1 zapisali odgovor "veselo", nato pa med razpoloženskimi karticami izbrali *razočaranje* (kartica 6). Tukaj se nakazuje tudi

upravičenost uporabe razpoloženskih kartic, ki posameznika prisilijo, da svojemu zgolj vrednostnemu vidiku čustva doda konkreten pojem čustva in na ta način vzbudi vse možganske dele za pomoč pri soočanju z negativnim čustvom, kot je to opisano v teoretičnem delu naloge pod poglavjem *Vpliv besednega izražanja čustev na možgane*.

Nekateri mladostniki so se z vrednostjo svojih čustev poskušali opredeliti nevtralnno, torej niti pozitivno niti negativno. Med pogostejšimi odgovori, ki to nakazujejo so bili npr. *vseeno bi mi bilo, počutil bi se "tako tako"*. Tovrstno nevtralnno opredeljevanje so uporabljali predvsem mladostniki 5. in 8. razreda. Namesto dejanskega pojma čustva so mladostniki včasih tudi opisali, kaj bi v situaciji storili, npr. *zbežal bi*, pri vprašanju 4.: *Pri športni vzgoji vsi tvoji sošolci brez težav naredijo stoji, tebi pa nikakor ne uspe. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?* so mlajši mladostniki pogosto odgovorili, da bi *večkrat poskusili*. Tudi tovrstne odgovore smo opredelili kot zgolj poimenovanje vrednostnega vidika čustva, ki ga občutijo.

Zgornjo teorijo potrjujejo dobljeni rezultati. Čustva in vrednosti, ki so jih mladostniki navedli na vprašalniku 1, so se v veliki večini (87,2%) ujemala z vrednostjo razpoloženskih kartic, ki so jih izbrali na vprašalniku 2 za isto vprašanje. Na *grafu 4* lahko lepo vidimo tudi odvisnost ujemanja vrednosti navedenih in izbranih čustev od starosti. Največkrat (89,2%) se je vrednost čustev ujemala pri razredu "2. letnik", nato pri "8. razredu" (86,5%) in najmanjkrat pri "5. razredu" (85,7%).

S pomočjo rezultatov, ki so prikazani na *grafu 4* lahko potrdimo 2. hipotezo.

H3: Starejši mladostniki bodo pogosteje navajali kompleksna čustva kot mlajši otroci.

Osnovna čustva se pojavijo bolj zgodaj v razvoju kot kompleksna. Izbrana populacija otrok naj bi, po teoriji razvoja čustev, sicer že imela razvita tako osnovna kot tudi kompleksna čustva, pa vendar se kažejo pomembne starostne razlike pri uporabi in izbiranju osnovnih in kompleksnih čustev. Vzrok lahko pripišemo stopnji kognitivnega razvoja, vplivu starosti na razvitost besednega zaklada in posledično uporabe besed za kompleksna čustva ter tudi čustveni zrelosti, ki s starostjo narašča. Čustveno zrel posameznik ima namreč sposobnost kompleksnega čustvovanja.

Namesto rabe kompleksnih čustev so nekateri mladostniki skušali svoja čustva čim bolje ponazoriti z uporabo jakosti čustva, npr. malo jezno, zelo veselo, zelo srečno,... Kljub navodilu, naj zapišejo zgolj eno besedo, so redki mladostniki opisovali svoja čustva z več besedami (npr. *razburjeno in žalostno, izločeno in pozabljeno, ježno in zaskrbljeno ...*). Vse to nakazuje na željo mladostnikov, da bi svoja čustva čim bolje izrazili, da v svojem besednem zakladu iščejo čim boljše opredelitev svojih občutji in da so morda sposobni doživljanja več čustev hkrati.

Rezultati v raziskavi sledijo teoriji postopnega razvoja vedno bolj diferenciranega čustvovanja tudi pri mladostnikih. Mladostniki v 2. letniku so večkrat (57,6%) izbrali ali navedli kompleksna čustva (npr. *osramočeno, razočarano, vzhičeno, ponosno, ...*) kot osnovna čustva (npr. *žalostno, veselo, ježno ...*). Učenci 8. razreda so kompleksna čustva izbrali v 52,1%, učenci "5. razreda" pa so večkrat (55,2%) kot kompleksna izbrala osnovna čustva.

Tako lahko s pomočjo rezultatov, ki so prikazani na *grafu 5*, potrdimo 3. hipotezo.

H4: Dekleta bodo same pogosteje navedle pojem čustva kot fantje, ki bodo svoja čustva večkrat opredelili zgolj po vrednosti.

Dekleta se o svojih čustvih po navadi več pogovarjajo. Dovoljeno jim je tudi intenzivneje izražati čustva. Posledično s strani okolice večkrat dobijo vprašanja o svojih čustvih, torej imajo večkrat priložnost o čustvih spregovoriti in jih poimenovati. Na drugi strani okolica fantov ne spodbuja pri izražanju čustev. Uči jih različnih stereotipnih prepričanj o čustvovanju moških, da morajo biti močni in ne smejo jokati. O čustvih jih ne sprašujemo tako pogosto. Od njih se nemalokrat veliko pričakuje in v njihovih življenjih čustveni izpadi niso zaželeni, saj jih ovirajo pri delu. Medtem ko čustveni izpadi deklet njihova dejanja občasno celo opravičujejo. Fantje o svojih čustvih manj govorijo. V vsakdanjem življenju manjkrat potrebujejo besede za čustva in jih zato tudi slabše razvijejo. Opozorimo lahko na pogostejše psihološke težave pri fantih, kot je povečana raven depresije in samomorilnosti.

Tudi pri poimenovanju zgolj vrednosti čustva so fantje pogosto uporabljali besedi *dobro* in *slabo*, dekleta pa so poskušala bolj natančno opredeliti svoje čustvo, npr. *zaspano*, *izmučeno*, *utrujeno*, *stresirano*,... kljub temu, da navedeni pojmi niso izrazi za čustva.

Dekleta so na vprašanja z vprašalnika 1 v 68,9% odgovorile s pojmom čustva, fantje pa v 60,6%, kar se ujema z zgoraj navedeno razlago.

S pomočjo rezultatov, ki so prikazani na *grafu 6*, lahko potrdimo 4. hipotezo.

H5: Mladostnikom vseh starosti bo čustva lažje poimenovati s pomočjo razpoloženskih kartic, kot samostojno.

Na razpoloženskih karticah so imeli mladostniki omejen izbor čustev. Starejši mladostniki znajo svoja čustva že zelo dobro izraziti z besedami za čustva in morda med ponujenimi karticami niso našli tistega izraza za čustvo, ki so ga dejansko doživeli. Mlajši mladostniki se zaradi slabšega poznavanja besed za čustva bolj varno počutijo med vnaprej ponujenimi odgovori. Ob morebitnem nepoznavanju besede za čustva so si lahko pomagali z barvo kartic, slikico na karticah. Kartice so jih lahko spomnile na čustvo, za katerega prej niso našli ustreznega izraza. Na *grafu 7* je velik prav preskok med 8. razredom osnovne šole in 2. letnikom gimnazije. Gimnazijci se v šoli večkrat srečujejo z esejskimi vprašanji, od njih se večkrat zahteva samostojno izražanje, medtem ko se osnovnošolci bolj varno in udobno počutijo med ponujenimi odgovori, saj so jih bolj navajeni.

Mlajša skupina (5. razred) je na zadnje vprašanje z vprašalnika 2: "Ti je bilo na vprašanja lažje odgovoriti samostojno (kot si na vprašanja odgovarjal prvič) ali s pomočjo slikic (kot si na vprašanja odgovarjal drugič)?" v 63,6% odgovorila, da jim je bilo lažje na vprašanja odgovoriti s pomočjo kartic (odgovor B). Starejša skupina (8. razred) je odgovor B izbrala v 61,1%, najstarejša skupina (2. letnik) pa je odgovor B izbrala le v 31,8%. Mladostniki v 2. letniku so torej večkrat kot odgovor B zbrali odgovor A (68,9%): da jim je bilo težje izbrati med ponujenimi čustvi na razpoloženskih karticah, kot pa čustva navesti samostojno na vprašalniku 1.

Na podlagi rezultatov, ki so prikazani na *grafu 7*, lahko 5. hipotezo delno potrdimo. Kartice niso v pomoč mladostnikom vseh starosti, temveč predvsem mlajšim mladostnikom.

SKLEPI

Ugotovili smo, da se čustveni razvoj v obdobju adolescence nadaljuje. Mladostniki svoja čustva sicer znajo že zelo dobro poimenovati z besedo, vendar starejši mladostniki to naredijo pogosteje kot mlajši, ki svoje čustvo večkrat opredelijo zgolj po vrednosti. Vrednosti svojih čustev se mladostniki vseh starosti dobro zavedajo. V majhnem deležu prihaja do neujemanja med vrednostjo navedenih čustev in čustvi, izbranimi na karticah, na kar moramo biti pozorni in zaradi česar je uporaba razpoloženskih kartic smiselna. Pokazali smo, da je uporaba razpoloženskih kartic najbolj v pomoč mlajšim mladostnikom, medtem ko na prehodu v srednjo šolo mladostnike omejen izbor čustev na razpoloženskih karticah ovira in jim je čustva lažje poimenovati samostojno. Kljub trditvam razvojnih psihologov, da so v tej stopnji čustvenega razvoja razvita tako osnovna kot tudi kompleksna čustva, se je izkazalo, da mlajši mladostniki pogosteje kot kompleksna uporabljajo osnovna čustva. starejši mladostniki pa večkrat navedejo in izbirajo kompleksna čustva.

Dekleta, ki veljajo za bolj čustvene kot fantje, so čustva pogosteje navajala z besedami za čustva kot zgolj z vrednostjo, fantje pa so večkrat poimenovali le vrednost doživetega čustva. S tem opozarjamo na pomembnost spodbujanja čustvenega izražanja tudi pri mladostnikih moškega spola.

Izražanje čustev z besedami se je v povezavi z fiziološkimi značilnostmi človeka izkazalo za pozitivno in pripomore k čustveni regulaciji predvsem negativnih čustev. Zato je pomembno, da v vseh družbenih vlogah, ki jih opravljamo (starši, učitelji, terapevti, prijatelji ...), spodbujamo besedno čustveno izražanje pri sebi in drugih ter besedno izražanje še toliko bolj kot do sedaj spodbujamo pri moškem spolu.

Pri raziskovanju smo imeli največ težav z omejenim številom raziskav na področju besednega izražanja čustev in teorije o razpoloženskih karticah, ki so sicer precej uveljavljena praksa v terapevtski dejavnosti. Pri empiričnem delu raziskave smo poleg teorije za opredelitev nekega pojma kot čustvo ali vrednost uporabljali tudi lastno presojo. Redki mladostniki odgovarjanja na vprašalnike niso vzeli zelo resno, odgovore so primerjali s sosedovimi ... Ob morebitni ponovitvi raziskave bi želeli raziskati še smiselnost uporabe razpoloženskih kartic pri fantih in dekletih. Zanimivo bi bilo vedeti, ali so otroci kompleksna čustva večkrat navedli samostojno ali so se večkrat pojavili med izbranimi na razpoloženskih karticah. Tako bi lahko še bolje spoznali uporabnost tega pripomočka v terapiji in prispevali k slabemu deležu do sedaj izvedenih raziskav na to temo.

Naša raziskava predstavlja pomembno podlago za področja izobraževanja in terapije. Z uporabo razpoloženskih kartic na velikem vzorcu mladostnikov smo pokazali uporabo tega pripomočka tudi v raziskovalne namene. Terapevti lahko pri delu z razpoloženskimi karticami pri starejših mladostnikih seveda upoštevajo njihovo sposobnost precej dobrega komuniciranja lastnih čustev, a uporaba razpoloženskih kartic tudi v tej starostni skupini ni odveč. Pri mlajših mladostnikih (predvsem osnovnošolcih) pa je raba razpoloženskih kartic mladostniku lahko v veliko pomoč. Poudarimo lahko tudi smiselnost slikovnega gradiva pri osnovnošolcih, ki pri izražanju potrebujejo več konkretnih pomagal in slikovnega gradiva kot srednješolci.

VIRI

- Barle, N. (2017). *Konflikt med mladostniki in starši v povezavi s socioemocionalnim osebnostnim razvojem v mladostništvu* [Magistrska naloga, Univerza v Mariboru, Filozofska fakulteta]. DKUM. <https://dk.um.si/IzpisGradiva.php?id=66481&lang=slv>
- Chaplin, T. M. (2015). Gender and Emotion Expression: A Developmental Contextual Perspective. USA: George Mason University, Department of Psychology. *Emot Rev.*, 7(1), 14–21. [Dostopano dne: 1.3.2023; 9:56] Pridobljeno z naslova: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4469291/>
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2011). *Psihologija spoznanja in dileme: Učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja*. DZS.
- Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T. in Curk, J. (2012). *Uvod v psihologijo: Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. DZS.
- Lieberman, M. D. idr. (2007). Putting Feelings Into Words. *Psychological Science* (University of California, Los Angeles, USA), 18(5), str. 421–428.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). (2020). *Razvojna psihologija*. Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Nook, E. C., Satpute, A. B. in Ochsner, K. N. (2021). Emotion Naming Impedes Both Cognitive Reappraisal and Mindful Acceptance Strategies of Emotion Regulation. *Affective Science* 2, str. 187–198.
- Pimpalkar, A., Chafale, D. (2014). Review on Developing Corpora for Sentiment Analysis Using Plutchik's Wheel of Emotions with Fuzzy Logic. *International Journal of Computer Science and Engineering* (Department of Computer science & Engineering, G.H.R.A.E.T, Nagpur University, India), Volume-2, Issue-10., str. 16.
- Rogelj, A. (2016). *Razlike med spoloma v izražanju čustev pri predšolskih otrocih* [Diplomska naloga, Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta]. PeFprints. <http://pefprints.pef.uni-lj.si/3464/>
- Scherer, K. R., idr. (2013). *The GRID meets the wheel: assessing emotional feeling via self-report*. V: J.J.R. Fontaine, K.R. Scherer & C. Soriano. Components of emotional meaning: A sourcebook. Oxford : Oxford University Press. [Dostopano dne: 27.2.2023; 16:15] Pridobljeno z naslova: <https://archive-ouverte.unige.ch/unige:97384>
- Siegel, D. in Payne Bryson, T. (2018). *Celostni razvoj otroških možganov: 12 revolucionarnih metod, s katerimi spodbujamo razvoj otroških možganov*. Domžale: Družinski terapevtski center Pogled.
- Smith, C. A. in Lazarus, R. S. (1990). Emotion and Adaptation. *Handbook of personality theory and research* (str. 609–637) Chapter: 17. [Dostopano dne: 26.2.2023; 12:46] Pridobljeno z naslova: https://www.researchgate.net/publication/232438867_Emotion_and_Adaptation
- Smrtnik Vitulić, H. (2007). *Čustva in razvoj čustev*. Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.

Štrukelj, N. (2008). *Obdobje adolescence in razvoj identitete : pomen druženja v mladinski skupini*. [Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za socialno delo]. Repozitorij UL. <https://repozitorij.uni-lj.si/IzpisGradiva.php?id=42278&lang=slv>

Tivadar, S. (2016). *Biološke determinante antisocialnega vedenja kot prediktor za kriminal* [Zaključna naloga, Univerza na Primorskem, Fakulteta za matematiko, naravoslovje in informacijske tehnologije]. Repozitorij UP. <https://repozitorij.upr.si/IzpisGradiva.php?id=8828&lang=slv>

Yoon, idr.. (2016). Developing usage guidelines for a card-based design tool: A case of the positive emotional granularity cards. *Archives of Design Research*, 29(4):5-19. [Dostopano dne: 28.2.2023; 17: 21] Pridobljeno z naslova: https://www.researchgate.net/publication/310751292_Developing_usage_guidelines_for_a_card-based_design_tool_A_case_of_the_positive_emotional_granularity_cards

PRILOGE

1.11 Priloga 1: Vprašalnik 1

Prosim, napiši svojo starost: _____ let

Prosim, obkroži svoj spol: M Ž drugo

Vprašalnik 1

Na vsa spodnja vprašanja odgovori z eno besedo ali besedno zvezo.

1. Na črto napiši, kako se danes počutiš?

Poskusi si čim bolje predstavljati naslednje dogodke:

2. V trgovino greš po jajca. Na poti domov se ti strga vrečka in vsa jajca se ti razbijejo po tleh. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

3. Po hodniku prihaja fant / dekle, ki ti je všeč. Ko gre mimo, se ti prijazno nasmehne. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

4. Pri športni vzgoji vsi tvoji sošolci brez težav naredijo stojo, tebi pa nikakor ne uspe. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

5. Na šolskem tekmovanju si dosegel/-a drugo mesto. Le za 1 točko si zaostal/-a za svojim sošolcem, ki je zasedel prvo mesto. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

6. Vsi tvoji prijatelji so pozabili na tvoj rojstni dan. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

7. Ob koncu leta je v tvojem spričevalu le dve štirici, vse ostale predmete si zaključil/-a s petico. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

1.12 Priloga 2: Vprašalnik 2

Vprašalnik 2

Na priloženem listu so slikice, ki predstavljajo različna čustva. Ob vsaki slikici je številka. V kvadratke vpisuj samo številke ob slikicah, ki jih boš izbral kot odgovor na vprašanje. Pri vsakem odgovoru lahko izbereš samo eno slikico. Isto številko/isto kartico lahko izbereš večkrat.

1. V kvadrateg vpiši številko slikice, ki najbolje predstavlja, kako se danes počutiš?

Poskusi si čim bolj predstavljati naslednje dogodke:

2. V trgovino greš po jajca. Na poti domov se ti strga vrečka in vsa jajca se ti razbijejo po tleh. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

3. Po hodniku prihaja fant / dekle, ki ti je všeč. Ko gre mimo, se ti prijazno nasmehne. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

4. Pri športni vzgoji vsi tvoji sošolci brez težav naredijo stojo, tebi pa nikakor ne uspe. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

5. Na šolskem tekmovanju si dosegel/-a drugo mesto. Le za 1 točko si zaostal/-a za svojim sošolcem, ki je zasedel prvo mesto. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

6. Vsi tvoji prijatelji so pozabili na tvoj rojstni dan. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

7. Ob koncu leta je v tvojem spričevalu le dve štirici, vse ostale predmete si zaključil/-a s petico. Kako bi se v taki situaciji počutil/-a?

Ti je bilo na vprašanja lažje odgovoriti samostojno (kot si na vprašanja odgovarjal prvič) ali s pomočjo slikic (kot si na vprašanja odgovarjal drugič)?

(Obkroži.)

A samostojno (prvič)

B s pomočjo slikic (drugič)

1.13 Priloga 3: razpoloženjske kartice



Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

1.14 Priloga 4: Tabele zbiranja podatkov

Tabela 6: Zbiranje podatkov-vprašalnik 1-5.razred

	1		2		3		4		5		6		7	
št.vpr	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo
1	p			žalostno		sramežljivo		žalostno		žalostno		žalostno	p	
2	p		n		n		n			zelo veselo	n		p	
3	p		n		nv		n		n		n		p	
4	n			užaljeno	p			osamljeno		ježno/žalostno	n			veselo
6	n			žalostno	p		n		p		n		p	
7	p			ježno		zelo veselo	p		p			žalostno	p	
9		stresno	n		p			osamljeno		veselo		ježno	p	
10		stresno		štorasto, razočarano	p			podcenjeno		razočarano		žalostno		žalostno
11	nv			razurjeno		veselo		razburjeno, žalostno		ponosno		žalostno		veselo
17		zaskrbljeno	n			sramežljivo		ježno		veselo, ježno		žalostno		veselo
18		žalostno		ježno		živčno		sramotno		ježno		razočarano		žalostno
23	p			nerodno, ježno		veselo		nerodno		žalostno		žalostno	p	
24	n			žalostno		osramočeno	n			ponosno	n		p	
30	p		n			nerodno	p		p		n		p	
32	p		n			nerodno		nerodno	p		n		p	
33	p		n		p			nesposobno	p		n			veselo
34	n			ježno		v zadregi		sram		ježno		zapotavljeno		žalostno
35	p		n		n		n		p			žalostno	p	
36	p			ježno		sramežljivo		žalostno		razočarano, veselo		prizadeto		razočarano
37		sproščeno		ježno		nerodno, veselo		nerodno		ježno		žalostno, osamljeno		veselo
38	p			obupano	p			užaljeno		zelo ježno		užaljeno	n	
39	p			ježno		veselo		žalostno		veselo		žalostno	p	
40	p			žalostno		ogabno		osramočeno	p			užaljeno		žalostno
41		živčno	n			veselo		nesposobno		veselo		žalostno, ježno	p	
5	p			prestrašeno		prestrašeno	n		p			žalostno		veselo
8	p			razočaran		vesel		malo žalosten	p			žalostno		vesel
12	n		n			veselo	n			veselo	n			zelo veselo
13		veselo		jezen, zaskrbljen		veselo		osramoteno	p			izločeno, pozabljeno		veselo
14	p		n			nerodno	p		p		n		p	
15	p			zaskrbljeno		sramežljivo		zaskrbljeno	p			žalostno	p	
16	p		n		p		p			ponosen nase		žalostno	n	
19	p			zaskrbljejoče	p		p		n			žalostno/potrt	n	
20	n			ježno		veselo	n			ježno		žalostno		zadovoljno
21	p		n			prestrašeno		žalostno		žalostno		žalostno		veselo
22	p		n		p		p		n			prizadeto	p	
25	p			žalostno	nv		p		p			pozabljeno	p	
26	p			jeznega		veselo	n		p			žalostenga	p	
27	p		n		p			žalostno		smešno	n		p	
28	p			malo ježno	n		n			veselo	n		p	
29	p			ježno	p		n			žalostno		žalostno	p	
31	p		n			sramežljivo		žalostno		razočarano		ježno		zelo veselo
42	p			ježno	p			sramotno		ježno		žalostno		veselo
43	p			ježno	p		n		p			žalostno		veselo
44	n			nerodno		sramežljivo		butasto		veselo		žalostno		presenečen

Tabela 7: Zbiranje podatkov-vprašalnik 2-5.razred

št.vpr	1	2	3	4	5	6	7
1	9	4	1	6	6	4	9
2	5	5	1	5	2	5	5
3	6	3	10	6	3	6	9
4	4	6	8	10	5	4	9
5	5	5	12	5	5	5	2
6	4	4	9	4	9	5	9
7	9	5	1	10	2	4	9
8	11	6	9	4	9	4	9
9	12	5	1	10	9	11	2
10	12	5	1	10	6	4	6
11	9	6	1	8	2	5	2
12	4	6	1	10	8	5	2
13	11	6	1	10	2	4	9
14	9	12	1	10	9	6	2
15	9	12	11	9	2	11	2
16	9	5	1	9	2	4	5
17	12	6	1	5	2	4	9
18	6	5	1	10	8	4	12
19	9	10	1	11	8	4	4
20	11	5	1	6	6	6	2
21	9	4	1	6	5	4	6
22	9	10	1	6	6	4	2
23	9	5	1	10	6	4	9
24	9	12	11	6	6	4	11
25	9	4	1	11	9	6	9
26	9	5	1	6	2	4	9
27	9	4	2	11	6	4	11
28	9	5	3	11	2	6	2
29	9	4	3	6	2	6	2
30	9	5	1	8	9	4	9
31	9	10	1	11	6	4	9
32	9	5	1	10	2	6	9
33	9	4	1	10	9	4	9
34	9	5	1	10	8	4	6
35	9	12	10	4	2	6	2
36	9	5	9	4	8	6	6
37	9	5	1	10	5	4	9
38	9	10	2	10	5	6	6
39	9	5	9	4	9	4	9
40	9	4	3	10	9	5	6
41	12	9	1	7	9	5	2
42	9	5	1	10	5	6	2
43	9	5	9	10	9	6	9
44	9	2	12	2	7	6	2

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Tabela 8: Zbiranje podatkov-vprašalnik 1-8.razred

	1		2		3		4		5		6		7	
št. vpr	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo
47	n		n			veselo		razočarano		jezno		žalostno		jezna
48	n		n		p			osramočeno		jezno		obupano	p	
49	p			razočarano		vzhičeno		osramočeno	p			žalostno		veselo
50	p			jezno		vznemirjeno		jezno nase		veselo		žalostno		ponosno
51	n			jezno		veselo		manj vredno		jezno		žalostno		veselo
63	n		n		p		n		p		n		n	
67	n			sovražstvo	p		n			razočarano		jezno		srečno
71	p			razočarano	p			nemočno		jezno		žalostno		razočarano
72	n		n		p			nemočno		jezno		osamljeno		ponosno
77	p			jezno	p			užaljeno	p			žalostno	p	
78	p			jezno		veselo		nervozno		jezno		izdano		razočarano
79	n			jezno		sram		žalostno	p			razočarano		ponosno
83		stresno		sram	p			žalostno	p		nv		p	
84	n			sramotno		veselo		sramotno		veselo		žalostno		ponosno
85	n			nesrečno	p			sramotno	p			osamljeno	n	
52	p		p		p		n		n		n		p	
53	p			žalostno		nerodno		osramočeno		jezno		žalostno		veselo
54	n			jezno		omotično		žalostno	nv		nv		nv	
55	n			jezno	nv			glupo	nv			osamljeno		pametno
56	n			osramočeno	nv			jezno nase		žalostno	nv		p	
57	n			jezno	nv		nv			jezno		jezno	p	
58	n			jezno	p			nerodno		veselo		žalostno	p	
59		dolgočasno		jezno	p		n			žalostno		osamljeno	p	
60	p		n		p			žalostno		jezno		osamljeno		veselo
61	n		n			veselo		jezno		jezno		žalostno	p	
62	n			jezno		navdušeno		osramočeno	n		n			ponosno
68	p		n			sramežljivo	n		p		n		p	
69	n			jezno	p		nv			razočarano		pozabljeno		ponosno
70		veselo		jezno		romantično		nemočno		veselo		nepomembno		ponosno
73	n			jezno	n			žalostno	p			žalostno	n	
74	n			jezno		veselo		žalostno		jezno	nv		p	
75		veselo		žalostno	p			sramežljivo	p			nepomembno		ponosno
76	p			jezno		samozavestno		sramežljivo		začudeno		nepomembno		ponosno
80		vedro		obupano		zmedeno		ponižano		privoščljivo		žalostno		ponosno
81	p			jezno		zmedeno	nv			razočarano		žalostno		veselo
82	n			jezno		veselo		nesposobno		veselo		žalostno		veselo

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Tabela 9: Zbiranje podatkov-vprašalnik 2-8.razred

št. vpr	1	2	3	4	5	6	7
47	12	5	9	10	6	4	2
48	8	5	2	10	6	4	9
49	9	6	1	10	9	4	2
50	2	6	2	7	1	5	9
51	3	5	2	10	5	4	9
52	9	5	9	4	9	6	9
53	9	4	1	10	9	6	2
54	5	5	1	7	5	6	2
55	9	6	9	6	2	4	9
56	9	10	12	10	2	6	2
57	5	5	1	6	5	6	9
58	9	5	1	10	2	6	9
59	9	5	2	5	11	4	9
60	9	4	2	10	6	4	2
61	9	5	1	10	6	4	9
62	9	6	2	10	5	6	2
63	3	5	2	6	8	6	5
67	4	5	1	7	5	5	9
68	12	5	1	10	2	4	2
69	9	5	1	6	6	6	2
70	9	5	1	6	8	11	2
71	11	6	9	6	5	11	10
72	11	10	9	6	5	4	2
73	3	5	1	6	11	11	6
74	6	5	1	6	8	9	2
75	11	4	1	6	8	6	2
76	9	5	2	10	2	6	2
77	9	5	1	10	2	4	9
78	9	5	9	10	5	6	6
79	9	5	10	4	9	6	2
80	9	6	11	11	4	6	2
81	9	5	10	6	6	4	2
82	3	5	9	10	2	4	2
83	11	10	9	6	2	6	11
84	11	10	1	10	2	4	9
85	11	5	9	10	2	4	4

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Tabela 10: Zbiranje podatkov-vprašalnik 1-2.letnik

	1		2		3		4		5		6		7	
št. vpr	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo	vrednost	čustvo
89	n			stresirano		vznemirjeno		osramočeno		zadovoljno		zanemarjeno	p	
90	n			vznemirjeno		stresno		osramočeno	p			ničvredno		zadovoljno
95	n			razdraženo		vznemirjeno		osramočeno		jezno		depresivno		ponosno
97	p			nerodno	n			motivirano		besno		spokojno		dominantno
102		nihanja razpoloženja	n		p			osramočeno		prizadeto		samomorilno	p	
103	n			jezno		veselo		osramočeno	nv			žalostno		zadovoljno
104	n			obupano		videno		ponižano		privoščljivo		osamljeno		srečno
105		zdolgočaseno		obupano	n			prezír	p			žalostno		zadovoljno
106	n			obupano	n			ljubosumno	p			žalostno	p	
107	nv			utrujeno		vznemirjeno		zanimivo		ponosno		zmedeno	p	
108	p			žalostno		srečno		osramočeno		jezno		žalostno		ponosno
120		sproščeno		jezno		srečno		osramočeno		razočarano		žalostno		jezno
121	nv			jezno		veselo		jezno		veselo		žalostno		veselo
124	p		n			veselo		nesposobno		razočarano		žalostno		veselo
125	n			jezno		veselo		nesposobno		razočarano		žalostno		veselo
126	n			naveličano		ekstatično		nesposobno		razočarano		razočarano		presenečeno
127	n			razočarano		veselo		nesposobno		veselo		žalostno		veselo
129	p			obupano		vzhičeno		osramočeno	p		n			ponosno
130	n			jezno	p			nerodno		razočarano		žalostno	p	
135	p			jezno		veselo	nv			razočarano		žalostno	p	
136	n			razočarano	p			jezno		veselo		žalostno	p	
138	p			rastreseno	p			razočarano		veselo		osamljeno		ponosno
139	n		n		p			razočarano	p			razočarano	p	
88	p			obupano		srečno		osramočeno	p			žalostno	p	
91	p			jezno		živčno		osramočeno		veselo		žalostno		veselo
92	p			nerodno		veselo		jezno		nevoščljivo		žalostno		veselo
93	p			razočarano		vzburjeno		osramočeno		zadovoljno		žalostno		zadovoljno
94	p			jezno	p		n		p		n		p	
96	p			besno		ljubljeno	n			razočarano		osamljeno		olajšano
98	p			jezno	p		n		n		n		p	
99	p			jezno	p		n		n			razočarano	p	
100	n			jezno	p		n		p		n			veselo
101	p			žalostno		veselo		obupano		veselo		potrto	p	
122		veselo		jezno		veselo		nerodno		jezno		razočarano		ponosno
123		živčno		razočarano	p			sramotno		veselo	nv			ponosno
128		nervozno		jezno		sproščeno		smešno		veselo		razočarano		veselo
131	p			jezno		veselo	n			zadovoljno	n		p	
132	p			poraženo	p			osramočeno	nv			izdano	p	
133	p			razburjeno		srečno	n			razočarano		presenečeno	p	
134	p			obupano	p			osramočeno		veselo		razočarano	p	
137	p			razočarano		nervozno		iritirano		veselo	nv			razočarano
140		vzvišeno		razočarano	n			ponosno		ponosno	n		p	
141	p			razočarano	n		n			ponosno		užaljeno		ponosno
142		naveličano		jezno		veselo		nesposobno	p			razočarano	p	

Izražanje čustev otrok in mladostnikov v različnih situacijah

Tabela 11: zbiranje podatkov-vprašalnik 2-2.letnik

št. vpr	1	2	3	4	5	6	7
88	9	6	1	10	2	4	2
89	3	5	9	7	9	10	2
90	3	5	12	7	9	10	2
91	9	5	2	7	9	6	2
92	9	10	9	5	8	6	2
93	4	3	1	10	8	4	2
94	1	5	1	8	9	6	9
95	6	5	9	10	8	4	2
96	9	5	1	3	8	11	2
97	9	4	9	5	11	4	2
98	9	5	1	6	4	10	2
99	9	5	1	6	5	4	2
100	6	5	1	10	5	4	2
101	11	6	9	6	2	11	9
102	2	10	9	10	2	4	2
103	11	5	9	10	6	4	2
104	11	5	9	8	2	10	9
105	7	5	11	7	2	6	9
106	4	10	11	10	2	6	9
107	9	6	9	11	2	11	2
108	9	4	1	7	5	4	2
120	9	5	1	10	5	4	6
121	9	5	9	10	2	6	9
122	9	5	9	6	6	6	2
123	12	4	9	10	6	11	2
124	9	3	1	10	6	4	9
125	9	5	1	10	6	4	9
126	11	10	9	10	6	6	2
127	4	6	9	7	9	4	2
128	11	5	2	4	9	6	9
129	11	5	2	10	6	6	2
130	1	5	9	10	6	4	2
131	9	5	1	6	2	4	2
132	8	10	1	10	2	6	9
133	9	6	2	5	8	6	9
134	9	11	1	12	9	6	9
135	9	5	9	6	6	4	2
136	9	6	9	8	2	4	2
137	9	6	4	8	2	6	6
138	9	5	1	7	9	4	2
139	9	10	9	6	9	6	9
140	2	6	3	1	2	4	9
141	9	5	11	6	2	4	2
142	6	5	1	7	9	7	2