

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA

DIPLOMSKA NALOGA

LUCIJA KREMŽAR

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
Študijski program: Predšolska vzgoja

**VIDIKI URAVNAVANJA ČUSTEV PRI
VZGOJITELJIH**

DIPLOMSKA NALOGA

Mentorica:
doc. dr. Marcela Batistič Zorec

Kandidatka:
Lucija Kremžar

Somentorica:
asist. dr. Simona Prosen

Ljubljana, junij 2012

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Marceli Batistič Zorec ter somentorici dr. Simoni Prosen za nasvete, spodbude in pomoč pri nastajanju diplomske naloge.

Ob tej posebni priložnosti bi se rada zahvalila tudi moji družini in prijateljem, ki so me spodbujali, mi pomagali in mi stali ob strani na moji poti do cilja. Hvala vam!

Diplomsko nalogo posvečam mami in pokojnemu očetu.

KAZALO

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | UVOD | 1 |
| 2 | ČUSTVA | 2 |
| 2.1 | KAJ SO ČUSTVA | 2 |
| 2.2 | STRUKTURA ČUSTEV | 3 |
| 2.3 | RAZVOJ ČUSTEV | 5 |
| 2.4 | FIZIOLOŠKE IN NEVROLOŠKE OSNOVE ČUSTEV IN FIZIOLOŠKE SPREMEMBE PRI DOŽIVLJANJU ČUSTEV | 7 |
| 2.5 | FUNKCIONALNOST ČUSTEV | 10 |
| 2.6 | PRIJETNA IN NEPRIJETNA ČUSTVA | 10 |
| 2.7 | ZNAČILNOSTI TEMELJNIH IN KOMPLEKSNIH ČUSTEV | 11 |
| 3 | ČUSTVENA INTELIGENTNOST | 16 |
| 3.1 | KAJ JE ČUSTVENA INTELIGENTNOST | 16 |
| 3.2 | ČUSTVENE SPRETNOSTI | 17 |
| 4 | PREPOZNAVANJE, IZRAŽANJE IN URAVNAVANJE ČUSTEV | 20 |
| 4.1 | PREPOZNAVANJE ČUSTEV | 20 |
| 4.2 | IZRAŽANJE ČUSTEV | 21 |
| 4.3 | URAVNAVANJE ČUSTEV | 23 |
| 5 | VZGOJITELJ IN ČUSTVA | 27 |
| 5.1 | SAMOPODOBA VZGOJITELJA | 27 |
| 5.2 | STROKOVNI RAZVOJ VZGOJITELJA | 29 |
| 5.3 | DOŽIVLJANJE IN URAVNAVANJE ČUSTEV VZGOJITELJA V VRTCU | 32 |
| 6 | OPREDELITEV PROBLEMA | 33 |
| 7 | RAZISKOVALNA VPRAŠANJA | 35 |
| 8 | RAZISKOVALNA METODA | 35 |
| 8.1 | VZOREC | 35 |
| 8.2 | INŠTRUMENT | 36 |
| 8.3 | POSTOPEK | 37 |
| 9 | REZULTATI IN INTERPRETACIJA | 37 |
| 9.1 | O KATERIH ČUSTVIH NAJPOGOSTEJE RAZMIŠLJAJO VZGOJITELJI V VRTCIH | 37 |
| 9.2 | STRATEGIJE URAVNAVANJA ČUSTEV PRI VZGOJITELJIH | 40 |

| | | |
|-------|--|----|
| 9.2.1 | Uporaba izrazno vedenjske strategije..... | 40 |
| 9.2.2 | Uporaba kognitivne strategije | 41 |
| 9.2.3 | Uporaba telesno fiziološke strategije | 43 |
| 9.2.4 | Uporaba socialne strategije | 44 |
| 9.3 | POGOSTOST UPORABE STRATEGIJ URAVNAVANJA ČUSTEV MED VZGOJITELJI GLEDE NA LETA ZAPOSLOTVE | 46 |
| 9.3.1 | Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije glede na delovno dobo vzgojitelja | 47 |
| 9.3.2 | Pogostost uporabe kognitivne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja | 49 |
| 9.3.3 | Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije glede na delovno dobo vzgojitelja | 51 |
| 9.3.4 | Pogostost uporabe socialne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja | 53 |
| 9.4 | POGOSTOST UPORABE STRATEGIJ URAVNAVANJA ČUSTEV MED VZGOJITELJI GLEDE NA STAROST OTROK V SKUPINI..... | 55 |
| 9.4.1 | Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja | 56 |
| 9.4.2 | Pogostost uporabe kognitivne strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja | 58 |
| 9.4.3 | Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja | 60 |
| 9.4.4 | Pogostost uporabe socialne strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja | 62 |
| 10 | ZAKLJUČEK..... | 65 |
| 11 | LITERATURA..... | 68 |
| | PRILOGA: VPRAŠALNIK O DOŽIVLJANJU ČUSTEV PRI DELU Z OTROKI..... | 70 |

KAZALO SLIK

| | |
|--|----|
| Slika 1: Model čustvene emocionalne reakcije | 6 |
| Slika 2: Najpogosteje omenjena čustva glede na vse dobljene odgovore | 38 |
| Slika 3: Najpogosteje omenjena čustva glede na število sodelujočih v raziskavi..... | 38 |
| Slika 4: Uporaba izrazno vedenjske strategije pri vzgojiteljih..... | 41 |
| Slika 5: Uporaba kognitivne strategije pri vzgojiteljih | 42 |
| Slika 6: Uporaba telesno fiziološke strategije pri vzgojiteljih | 43 |
| Slika 7: Uporaba socialne strategije pri vzgojiteljih | 44 |
| Slika 8: Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije glede na delovno dobo vzgojitelja .. | 47 |
| Slika 9: Pogostost uporabe kognitivne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja | 49 |
| Slika 10: Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije glede na delovno dobo vzgojitelja . | 51 |
| Slika 11: Pogostost uporabe socialne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja | 53 |
| Slika 12: Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja | 56 |
| Slika 13: Pogostost uporabe kognitivne strategije pri vzgojiteljih glede na starost otrok. | 58 |
| Slika 14: Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja | 60 |
| Slika 15: Pogostost uporabe socialne strategije pri vzgojiteljih glede na starost otrok | 62 |

KAZALO TABEL

| | |
|---|----|
| Tabela 1: Osebne spretnosti | 18 |
| Tabela 2: Socialne spretnosti..... | 19 |
| Tabela 3: Starostne skupine otrok, v katerih delajo anketiranci | 35 |
| Tabela 4: Delovna doba anketirancev | 36 |

POVZETEK

Čustva so kompleksni procesi, katere vsakodnevno doživljamo, o njih razmišljamo in se sprašujemo, kako jih prepoznati, se z njimi soočiti in z njimi ravnati. Vzgojitelj je na svojem delovnem mestu vsakodnevno v socialnih odnosih, v katerih doživlja prijetna in neprijetna čustva. Poleg strokovne izobrazbe mora vzgojitelj obvladati tudi načine uravnavanja čustev, saj ti posredno pripomorejo k boljšim medsebojnim odnosom. V diplomski nalogi sem raziskala področje čustev in njihovega uravnavanja pri vzgojiteljih. Zanimalo me je, o katerih čustvih najpogosteje razmišljajo vzgojitelji, katere strategije uravnavanja čustev (kognitivne, socialne, telesno fiziološke, izrazno vedenjske strategije) uporabljajo ob doživljanju neprijetnih čustev in če obstajajo razlike pri pogostosti uporabe strategij uravnavanja čustev glede na starost otrok v skupini in delovno dobo vzgojitelja. Zbrane podatke sem kvantitativno obdelala in interpretirala. Ugotovila sem, da vzgojitelji najpogosteje razmišljajo o veselju, temu pa sledijo jeza, ljubezen in žalost. Pri svojem delu najbolj pogosto uporabljajo izrazno vedenjsko strategijo, za katero je značilno, da posameznik skuša pred drugimi prikriti, da sam doživlja neprijetna čustva.

Pri pogostosti uporabe posameznih strategij uravnavanja čustev ne prihaja do opaznejših razlik glede na to, ali vzgojitelji delajo v prvi starostni skupini, ali pa v drugi starostni skupini. Prav tako med vzgojitelji, glede na leta delovne dobe, ni prihajalo do velikih razlik pri uporabi strategij uravnavanja čustev.

Ključne besede: čustva, vzgojitelj, vrtec, uravnavanje čustev

ABSTRACT

Emotions are complex processes: we live them every day, we think about them and we wonder, how to recognize them, face them and treat them. Preschool teacher is on his workplace daily involved in social relations, from which he experiences pleasant or unpleasant emotions. Besides having a special education, a preschool teacher must be able to control the manners of emotions regulation, because the emotions indirectly contribute to better mutual relations. In my thesis I have researched area of emotions and their regulations at preschool teachers. I was wondering, of which emotions preschool teachers think about the most, which strategies of emotions balance (cognitive, social, body physical, expressive behavior strategy) they use, when they are experiencing unpleasant emotions and if there exist differences in frequency of use of strategies of emotions balance, regarding to children's age in the group and years of working experience of the preschool teacher. Collected data have been quantitatively processed and interpreted. I have established, that preschool teacher mostly think about joy, followed by anger, love and sadness. At their work, they most frequently use expressive behavior strategy, for which is characteristic, that individual tries to hide from other, that he is experiencing unpleasant emotions by himself.

At frequency of use of individual strategies there are not noticeable differences irrespective to if the preschool teachers work in nursery or in preschool divisions. No major noticeable difference at use of strategies of emotions balance have neither been established at preschool teachers regarding to years of working experiences.

Keywords: emotions, preschool teacher, preschool, emotions balance

1 UVOD

V diplomski nalogi se lotevam področja čustev in uravnavanja le teh, saj so to procesi, ki jih vsakodnevno doživljamo in o katerih vsakodnevno razmišljamo. Vzgojitelj v medsebojnih odnosih, ki so sestavni del njegovega vsakdana, doživlja različne čustvene izkušnje. Njegovo upravljanje s čustvi je povezano tudi z obdobjem poklicnega razvoja, v katerem se trenutno nahaja. Od njegove zmožnosti uravnavanja čustev pa je odvisno, ali bo njegovo pedagoško delo uspešno in če se bo ob delu počutil izpopolnjenega. Vzgojitelji se na delovnem mestu vsakodnevno soočajo s situacijami, v katerih doživljajo bodisi prijetna ali pa neprijetna čustva. Raziskava, ki so jo izvedli v slovenskih osnovnih šolah, je dala zaskrbljujoč podatek, da učitelji pri svojem delu v večini doživljajo neprijetna čustva (Prosen, Smrtnik Vitulić in Poljšak Škraban, 2011).

V teoretičnem delu diplomske naloge pišem o tem, kaj so čustva, kako se razvijajo in kakšna je njihova funkcionalnost. Opredelila sem prijetna in neprijetna čustva ter jih nekaj izmed njih tudi na kratko opisala. Dotaknila sem se področja čustvene inteligentnosti in vloge profesionalnega razvoja vzgojitelja pri doživljanju, prepoznavanju in uravnavanju čustev. Največ pozornosti pa sem namenila strategijam uravnavanja čustev, ki so tudi osrednja tema moje diplomske naloge.

V empiričnem delu diplomske naloge sem prikazala izsledke raziskave s področja čustev, ki sem jo izvedla v slovenskih vrtcih. Rezultate sem primerjala z izsledki podobnih raziskav in s teoretičnimi spoznanji s področja čustev in njihovega uravnavanja.

Menim, da je področje uravnavanja čustev pri vzgojiteljih še precej neraziskano, zato sem v njem videla tudi aktualno tematiko za svojo diplomsko nalogo.

2 ČUSTVA

2.1 KAJ SO ČUSTVA

Čustva so procesi, katere vsakodnevno doživljamo, o njih razmišljamo in se sprašujemo kako jih prepoznati, kako se z njimi soočiti in z njimi ravnati. Vsak posameznik ima lastno razlago kaj čustva so, vendar, ko želimo natančno definirati pojem čustev, je to daleč od preprostega (Musek, 2005). Skozi zgodovino je nastalo mnogo teorij čustev, vendar je med njihovimi avtorji prihajalo do skladanj in razhajanj. Aktivacijske, kognitivne in funkcionalne teorije, pa tudi motivacijske, psihodinamične in druge razlage čustev, so nam prinesle spoznanja, iz katerih zdaj črpamo naše znanje, ki ga imamo o čustvih (Lamovec, 1991).

Pravimo lahko, da so čustva zapleteni in sestavljeni procesi, ki vključujejo različne kognitivne, fiziološke, izrazne in vedenjske odzive (Smrtnik Vitulič, 2004). Latinski izraz *e – movere*, ki pomeni gibati se navzven, izpostavlja usmerjenost čustev k zunanjim objektom in njihovo povezanost z zunanjim svetom (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec in Curk, 2002).

Čustva je vedno potrebno obravnavati skupaj s situacijo, ki je to čustvo povzročila. Vsaka oseba se lahko namreč povsem drugače odzove na določeno situacijo. Preko čustev posameznik pokaže, katere situacije in dogodki so mu pomembni in kateri ne (Kovačev, 2004).

Čustva niso samo zaporedje ločenih procesov, ampak so posameznikov celostni odziv v situaciji, ki jo je označil kot pomembno. Bolj kot je ta situacija pomembna, bolj intenzivna čustva bo posameznik ob tem doživljal (Smrtnik Vitulič, 2004).

Milivojević (2008) pravi, da je čustvo vselej reakcija bitja na neko dogajanje. Meni, da je bolje uporabljati pojem čustvena reakcija, kot pojem čustva, saj le ta veliko bolje in bolj natančno opredeli reakcijo osebe na neko situacijo. Čustvena reakcija se od drugih načinov odzivanja subjekta na dogodke loči v tem, da vsebuje posebno doživljajsko kvaliteto. Oseba, ki se čustveno odzove na neko dogajanje, vzpostavlja ne samo neposreden odnos do tega dogajanja, ampak sočasno vzpostavlja tudi odnos do svojega odziva na to dogajanje. Ob tem

pa človek dogodek ne le zaznava, ampak ga tudi občuti. Občutenje pa je tista kvaliteta, ki razlikuje čustvene reakcije od drugih človekovih odzivov.

K. Oatley in J. Jenkins (2002) pravita, da je pri opredelitvi čustev potrebno upoštevati naslednje dejavnike:

- Čustva dajejo prednost tistim smerem delovanja, ki jih posameznik oceni kot pomembnejša.
- Čustva so pogosto odziv na zavestno ali nezavedno oceno dogajanja, kot pomembnega za doseg nekega pomembnega cilja. Ko cilj dosežemo, čustvo doživljamo kot prijetno, ko pa cilja ne dosežemo, oziroma se pojavijo ovire pri doseganju cilja, čustvo označimo kot neprijetno.
- Čustva so običajno vrsta duševnih stanj, ki jih pogosto spremljajo, ali pa jim kasneje sledijo pripravljenost za delovanje, delovanje samo, fiziološke spremembe in izrazi.

V Slovarju slovenskega knjižnega jezika (1994) pa so čustva opisana kot duševni proces ali stanje, ki je posledica odnosa med človekom in okoljem.

2.2 STRUKTURA ČUSTEV

Strukturo čustev določamo po različnih parametrih, preko katerih lahko čustvene reakcije primerjamo med seboj.

Avtorji so navajali več različnih parametrov, jaz pa se bom v nadaljevanju opredelila le na osnovne parametre, katere je opredelil Milivojević (2008).

1. Osnovni kontekst čustva

Do čustvene reakcije in doživljanja določenega čustva pri subjektu pride le takrat, ko subjekt sam oceni situacijo za pomembno (Smrtnik Vitulić, 2004). Ko subjekt oceni, da je zanj nekaj »zelo pomembno«, ob tem aktivira čustvo. Po taki oceni situacije čustvo mora nastati, ocena situacije pa ni sprožilec čustva, ampak je njegov sestavni del. Ocena »zelo pomembno« je sestavina tako prijetnih, kot tudi neprijetnih čustev (Milivojević, 2008).

2. Prijetnost čustva

Subjektivno vsebino naših čustev se da preko njihovega hedoničnega tona razdeliti na prijetna in neprijetna čustva, oziroma ugodje ali neugodje (Musek, 2005). Ugodje in neugodje sta prepletena v vseh plasteh čustvenih procesov. Sta tudi temeljna

določevalna momenta vsakega čustvenega procesa (Kovačev, 2004). Za vsako situacijo, v kateri subjekt začuti neprijetna čustva, oziroma čustva neugodja, je značilno, da je subjekt ocenil, da situacija ogroža neko njegovo vrednoto. Prav tako pa prijetna čustva občutimo takrat, kadar dražljajska situacija potrjuje neko subjektovo vrednoto (Milivojević, 2008).

3. Intenziteta čustva

Osnovno pravilo glede obravnavanja intenzitete čustev je: bolj kot je človeku določena dražljajska situacija pomembna, bolj intenzivna čustva bo občutil. To velja tako za prijetna, kot tudi za neprijetna čustva. Čustva so glede na intenziteto šibka, srednje močna, močna in zelo močna (Milivojević, 2008).

4. Trajanje čustva

Ločimo kratkotrajna, srednje dolgotrajna in intenzivno dolgotrajna čustva. Afekti so izredno močna, a kratkotrajna čustvena stanja. Nastanejo v trenutku in običajno obvladajo celotno osebnost in s tem zmanjšajo razsodnost mišljenja in ravnanja (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec in Curk, 2002). Ko govorimo o intenzivnih in dolgotrajnih stanjih, uporabljamo naslednje izraze: afektivno stanje, podaljšani afekt in strast (Milivojević, 2008). Pojem razpoloženje označuje dolgotrajna, manj intenzivna čustva (Lamovec, 1991).

5. Časovni okvir

Pri določenem čustvu lahko razlikujemo tri časovne okvire. Ti so odvisni od tega, ali čustvo nastaja v sedanji, trenutni situaciji, bodisi je povezano s situacijo iz preteklosti, ali pa se nanaša na bodočo predvideno situacijo (Milivojević, 2008).

6. Ciljnost

Vsako specifično čustvo ima svoj namen. Že starejše raziskave so dokazale, da lahko čustveno doživljanje razčlenimo na vrednostno, jakostno in aktivnostno komponento. Prav slednja deli čustva na tista, ki osebo aktivirajo ali pasivizirajo (Musek in Pečjak, 1994).

2.3 RAZVOJ ČUSTEV

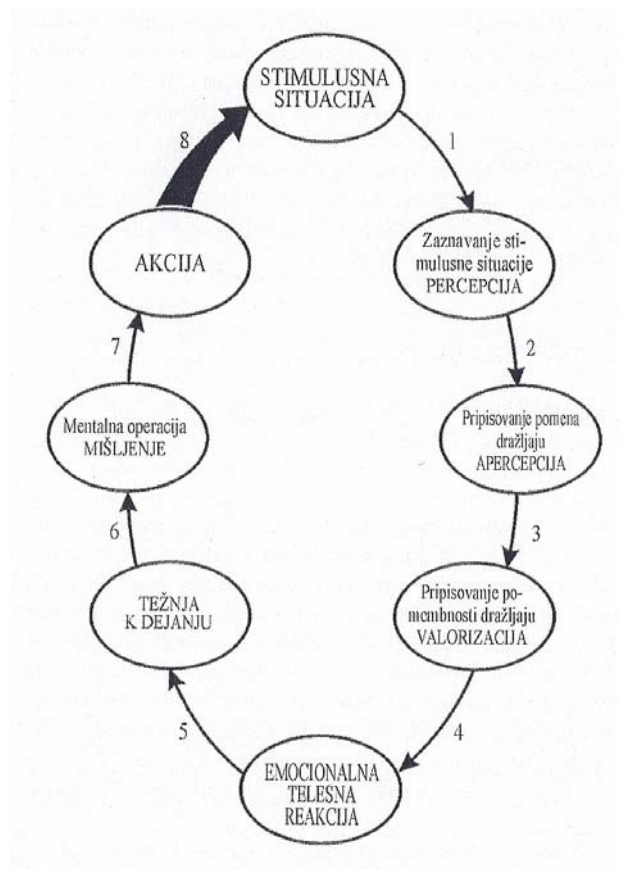
Mnogo avtorjev je raziskovalo področje razvoja čustev pri otroku, vendar je večina raziskav metodološko zelo pomanjkljivih, zato so tudi rezultati sporni. Vprašanje je, kdaj pri otroku sploh lahko govorimo o čustvih. Odgovor na to vprašanje je odvisen od tega, kako opredeljujemo pojem čustvo (Lamovec, 1991). Če pojav nekega čustva pri otroku potrdimo ob prisotnosti določenih čustvenih izrazov in telesnih sprememb, lahko rečemo, da so čustva pri otrocih prisotna že ob samem začetku življenja, saj dojenček že v prvih sekundah po rojstvu z jokom vzpostavi prvo obliko čustvene komunikacije. Otroci se prav tako že v prvih tednih življenja pogosto smehljajo. Ti nasmehi se pojavijo v fazah spanja (REM faze), v katerih dojenčki doživljajo živahne sanje. Prvi socialni nasmeh se pri dojenčku pojavi pri približno dveh mesecih starosti, namenjen pa je njegovim skrbnikom (Smrtnik Vitulić, 2004). Izard (1991, po Smrtnik Vitulić, 2004) pravi, da otrok že v prvih mesecih življenja izraža različna negativna čustva, kot so jeza, strah in žalost. S temi čustvi naj bi otrok svojim skrbnikom izražal njegove temeljne potrebe.

Lazarus (1991, po Smrtnik Vitulić, 2004) trdi, da o čustvih pri otroku lahko govorimo šele takrat, ko otroci dosežejo določeno stopnjo kognitivnega in motoričnega razvoja, ki sta osnova čustvenemu doživljanju. Otrokovo čustvovanje nato z razvojem postaja vedno bolj zavestno.

Številni avtorji menijo, da so čustva sestavljena iz več procesov, ki skupaj kot celota tvorijo posamezna čustva (Smrtnik Vitulić, 2004). V nadaljevanju vam bom predstavila Model krožne emocionalne reakcije, ki ga je zasnoval Milivojević (2008).

MODEL KROŽNE EMOCIONALNE REAKCIJE:

Milivojević (2008) razlaga, da je krožna emocionalna reakcija proces, ki vsebuje kognitivne, vedenjske in fiziološke dejavnike, ki si sledijo v določenem zaporedju. Omogoča nam razumevanje zaporedja posameznih procesov, ki sestavljajo čustva.



Slika 1: Model čustvene emocionalne reakcije (Milivojević, 2008, str. 43)

ČLENI KROŽNE EMOCIONALNE REAKCIJE

1. Dražljajska situacija

Dražljajska situacija je vedno neka sprememba v zunanjem svetu.

2. Percepcija dražljajske situacije

Človek spremembo v zunanjem svetu registrira zavedno (percepcija) ali nezavedno (subcepcija). Pri človeku številna čustva nastanejo kot odziv na mentalne predstave, ki pa niso reprezentacija zunanje realnosti, temveč so plod domišljije.

3. Pripisovanje pomena – apercepcija

Referenčni okvir dekodira zunanji dražljaj in ga poveže s predhodnim znanjem in izkušnjami. To daje subjektu vedeti, kaj mu dani dražljaj pomeni. Ker je apercepcija izredno hiter kognitivni proces, v življenjskih situacijah, ravno zaradi te hitrosti, prihaja do določenega odstotka napak pri zaznavi dražljajev.

4. Pripisovanje vrednosti – valorizacija

Valorizacija je kritičen moment v procesu obdelave informacij na dražljaju. Čustvo nastane le, če je dražljaj ocenjen kot pomemben ali bistven.

5. Čustveni telesni odziv

Če je določen dražljaj zelo pomemben, se aktivirajo določeni biološki programi, katerih namen je, da organizem stopi v stanje, ko lahko zelo hitro preide z ene ravni delovanja na drugo, višjo raven.

6. Težnja k dejanju

Vsako čustvo aktivira enega ali več vedenjskih programov, kar omogoča, da se človek motivira za določeno vrsto vedenja (akcijska dispozicija). To doživljamo kot notranji impulz ali spodbudo za akcijo.

7. Mišljenje ali mentalne operacije

Čustvo predstavlja prioriteten cilj celotnemu mentalnemu aparatu. Doživeto čustvo je izkušnja, ki aktivira in spodbudi mišljenje.

8. Akcija

Subjekt je v prejšnjem koraku prišel do spoznanj, kaj bi bilo v tej situaciji najbolj primerno, zdaj pa se na njihovi podlagi aktivira.

2.4 FIZIOLOŠKE IN NEVROLOŠKE OSNOVE ČUSTEV IN FIZIOLOŠKE SPREMEMBE PRI DOŽIVLJANJU ČUSTEV

NEVROLOŠKE OSNOVE ČUSTEV

Človeški živčni sistem je sestavljen iz centralnega živčnega sistema in avtonomnega živčnega sistema. Vsak izmed njiju ima svojo vlogo pri nastanku čustev. Centralni živčni sistem vključuje možgane in hrbtenjačo, avtonomni živčni sistem pa sestavljajo predvsem živci, ki potekajo zunaj centralno živčnega sistema (Lamovec, 1991).

Avtonomni živčni sistem delimo na simpatični in parasimpatični živčni sistem, ki pa se med seboj ločita po funkciji in strukturi. Obe veji avtonomnega živčnega sistema delujeta hkrati in se dopolnjujeta pri ohranjanju homeostaze (Smrtnik Vitulić, 2004).

Simpatični živčni sistem skrbi za mobilizacijo energije organizma in pripravlja telo na soočanje z nevarnostjo. Njegovo delovanje je pomembno pri intenzivnejših čustvih in v stanju stresa (Lamovec, 1991).

Parasimpatični živčni sistem pa je zadolžen za upočasnjene telesne odzive, ki nastajajo med počitkom in sproščenostjo. Služi tudi za ohranjanje energije.

Centralni živčni sistem sestavljajo veliki, srednji, mali možgani in hrbtenjača.

Hipotalamus je najstarejši in najosnovnejši del možganov. Draženje zadnjega predela hipotalamusa sproži številne čustvene reakcije, ki so usmerjene na dražljaj (Lamovec, 1991). Poskusi, pri katerih so pri ljudeh dražili zadnji del hipotalamusa, so pokazali na vzbujanje podobnega doživljanja, kot ga doživljamo pri čustvih strahu in jeze (Papez, 1937, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Limbični sistem je odgovoren za doživljanje čustev in regulacijo perifernih odzivov. Bolniki, ki so zboleli za virusno infekcijo limbičnega sistema, so doživljali bes in strah v situacijah, ki pri zdravih ljudeh ne sprožajo omenjenih čustev (Oatley in Jenkins, po Smrtnik Vitulić, 2004). Prav tako del limbičnega sistema sestavlja amigdala. Amigdala naj bi bila center čustvenega delovanja v možganih, njeni jedri pa naj bi bili namenjeni zaznavi in predelavi čustvenih informacij in pa tudi ustreznemu čustvenemu odzivu v določeni situaciji. Prav tako je amigdala odgovorna za sprožitev urgentnih čustev ob nevarnosti, njena pomembnost pa se kaže tudi pri delovanju spomina (Musek, 2005).

Retikularna formacija ima vlogo pri pozornosti in vzburjenosti z blokiranjem nekaterih sporočil in pri pošiljanju drugih v višje možganske centre v nadaljnjo obdelavo (Wood in Wood, 1999, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Bazalni gangliji svojo pomembnost v čustvenih procesih kažejo z vzdrževanjem pripravljenosti organizma, telesnih izrazov in položajev telesa (Smrtnik Vitulić, 2004).

Desna polovica oziroma hemisfera možganov je pomembna pri prepoznavanju čustvenega izražanja in pri dožemanju čustev. Leva hemisfera možganov pa naj bi na izražanje čustev vplivala zaviralno (Lamovec, 1991).

FIZIOLOŠKE SPREMEMBE PRI DOŽIVLJANJU ČUSTEV

Vsak človek doživlja čustva na svoj način. Vsem čustvenim doživljanjem pa je skupno, da so tesno povezana s številnimi fiziološkimi spremembami v telesu in z značilnimi odzivi nanje. Prav tako pa so redni spremljevalci čustvenih procesov različne fiziološke telesne reakcije (Musek in Pečjak, 1994).

Funkcija fiziološkega vzburjenja je priprava organizma na čim bolj učinkovito soočanje s situacijo, ki je povzročila čustvo (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec, Curk, 2002).

T. Lamovec (1991) opisuje naslednje telesne spremembe, ki se pojavljajo ob doživljanju čustvenih procesov.

1. Srčni utrip

Srčni utrip izražamo s številom udarcev na minuto. Pod vplivom čustvenih in drugih dejavnikov se lahko srčni utrip zviša in zniža. Odvisen je od delovanja simpatika in parasimpatika.

2. Krvni pritisk

Krvni pritisk se spreminja z vsakim srčnim utripom. Ob vsakem krčenju srca se kri potisne v arterije, s tem pa se poveča pritisk krvi na arterije. Ko pa se srce razširi in napolni s krvjo, pa se pritisk zmanjša. Tudi krvni pritisk je odvisen od delovanja simpatika in parasimpatika.

3. Krvni volumen

Krvni volumen je odvisen od širjenja in oženja žil in izraža spremembe v delovanju simpatika.

4. Mišični potenciali

Med pogostejše spremljevalce čustev spada tudi mišična napetost. Na delovanje mišic vpliva centralno živčni sistem, saj iz njega izhajajo vlakna, ki oživčujejo skeletne mišice.

5. Dihanje

Pri dihanju ob čustvenih procesih prihaja do več sprememb. Razlike so opazne v hitrosti dihanja, v času med posameznimi vdihom in v količini vdihanega in izdihanega zraka. Dihanje je pod zavestno kontrolo. Uravnava ga centralni živčni sistem in avtonomni živčni sistem.

Ostale telesne reakcije bom podrobneje opisala v poglavju »izražanje čustev«.

2.5 FUNKCIONALNOST ČUSTEV

Čustva imajo več različnih funkcij. Večino časa so čustva motiv, ki narekuje intenzivnost subjektive aktivnosti. Motivi so namreč glavni dejavnik, ki izzove k cilju usmerjeno vedenje, ta funkcija pa pripada tudi čustvom (Kovačev, 2004).

Ker so čustva reakcija na neposredno stvarnost, se njihova funkcionalnost kaže pri tem, da prekinejo prejšnjo situacijo in pripravijo telo na nove, neobičajne pogoje. Njihova prilagoditvena funkcija se kaže v aktivaciji organizma, za uspešno soočanje z novo situacijo (Lamovec, 1991). Naloga prijetnih čustev je približevanje situaciji, ki je v nas prebudila ta čustva. Posledično pa je funkcija neprijetnih čustev ta, da nas oddaljujejo od situacije, ki je v nas prebudila neprijetna čustva. Čustva utrjujejo tiste oblike doživljanja in vedenja, ki nam omogočajo dosego zelenih ciljev (Smrtnik Vitulić, 2004).

Čustva imajo pomembno funkcijo tudi pri komunikaciji in uravnavanju socialnih odnosov. Subjekt ob doživljanju nekega čustva s svojimi čustvenimi izrazi in vedenjem okolici sporoča, kakšno naj bo njihovo vedenje v tej situaciji (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec in Curk, 2002).

Dejstvo pa je, da so čustva funkcionalna le v določenih okoliščinah. Čustvo, kot je strah, je lahko dobrodošlo v primeru nevarnosti, ko pa se pretiran strah pojavlja pred pisanjem izpita, pa to čustvo izgubi svojo funkcionalnost. Prav tako čustva niso vedno funkcionalna za vse. Kar je dobro za posameznika, ni nujno dobro za družbo in obratno (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec, Curk, 2002).

2.6 PRIJETNA IN NEPRIJETNA ČUSTVA

Glede ne vrednostni vidik čustva delimo na prijetna in na neprijetna. Govorimo lahko tudi o pozitivnem afektu ali pozitivni čustvenosti in negativnem afektu ali negativni čustvenosti. Pozitivni in negativni afekt sta temeljni čustveni dimenziji osebnosti, čustvenost pa se kaže tudi na ravni osebnostnih potez. Visok pozitivni afekt in nizek negativni afekt pa sta tudi temeljna dela našega dobrega psihičnega zdravja, dobrega počutja in telesnega in psihičnega blagostanja (Musek, 2005).

Za neprijetna čustva lahko rečemo, da so tista čustva, ki niso usklajene s ciljem, ki si ga je subjekt zastavil, in se pojavijo v situaciji, ko cilja ni mogoče doseči, oziroma se na poti do uresničitve cilja pojavijo nevarnosti ali prepreke (Kovačev, 2004).

Med neprijetna čustva najpogosteje uvrščamo (Milivojević, 2008):

- jezo,
- strah,
- sram in krivdo,
- žalost,
- ljubosumje in zavist,
- gnus.

Prijetna čustva so za ljudi izredno pomembna, saj nam omogočajo delovno učinkovitost, vzpostavljanje dobrih socialnih odnosov in spoznavno dejavnost. Za prijetna čustva je značilno, da so usklajena s ciljem, ki si ga je subjekt zastavil (Kovačev, 2004).

Med prijetna čustva uvrščamo (Milivojević, 2008):

- veselje in srečo,
- ljubezen,
- ponos.

2.7 ZNAČILNOSTI TEMELJNIH IN KOMPLEKSNIH ČUSTEV

TEMELJNA ČUSTVA

Za temeljna čustva je značilno, da se v individualnem razvoju kažejo že zelo zgodaj, da ljudje različnih kultur enako čustvo izražajo na enak način (npr. izraz obraza), da čustvo nastane hitro, je intenzivno in da traja kratek čas. Temeljna čustva so posledica delovanja preprostih psihičnih struktur in jih v večji meri vnaprej določa struktura možganov oziroma biološki programi (Milivojević, 2008).

Temeljna čustva so:

JEZA

Jeza je eno izmed najmočnejših čustev. Ima zelo močan vpliv na socialne odnose in posameznika, ki to čustvo doživlja. Dejavniki, ki jezo izzovejo, jo ohranjajo in regulirajo, so zelo različni (Kovačev, 2004). Subjekt jezo občuti v situaciji, ko oceni, da se drugi neupravičeno vede tako, da ogroža neko njegovo vrednoto (Milivojević, 2008). Jeza telo pripravi na agresivnost in napad (Musek, 2005). Jeza je čustvo, s katerim posameznik kaže svojo dominantnost, preko nje pa sporoča svoje ego meje. Z izražanjem jeze pred drugo osebo želi posameznik doseči, da se v drugi osebi sproži doživljanje neugodja, ki naj bi to osebo motiviralo k spremembi vedenja (Smrtnik Vitulić, 2004).

A. N. Kovačev (2004) opisuje dejavnike, ki izzovejo jezo pri posamezniku. Ti dejavniki so:

- **Pripisovanje krivde sebi ali drugim**

Če krivimo sebe za škodo ali izgubo, govorimo o navznoter usmerjeni jezi. Ko pa za škodo ali izgubo krivimo drugega, pa govorimo o navzven usmerjeni jezi.

- **Občutek kontrole nad obremenilnim dejanjem**

Jeza se pojavi, kadar menimo, da nam je oseba namerno povzročila škodo in da bi lahko reagirala drugače, saj je imela nadzor nad situacijo, dejanjem in posledicami dejanj (Kovačev, 2004).

STRAH

Strah je vodilno čustvo pri soočanju z nevarnostmi in uravnava naše izogibalno obnašanje (Musek, 2005). Strah se pojavi pri akutni, trenutni nevarnosti. Ne nanaša se vedno na fizično nevarnost, ampak se lahko nanaša tudi na škodljive osebne ali družbene dejavnike (Kovačev, 2004). Milivojević (1999, po Smrtnik Vitulić, 2004) pravi, da je strah izraz volje do življenja in preživetja ter rezultat svojevrstne skrbi zase. Intenzivnost doživljanja strahu je sorazmerna s tem, koliko je situacija subjektu pomembna (Smrtnik Vitulić, 2004).

Milivojević (2008) v kognitivni triadi strahu opisuje, da se strah pojavi:

- Ko subjekt oceni, da je on ali katera izmed njegovih vrednot ogrožena.
- Ko subjekt oceni, da se sam ni sposoben zoperstaviti sili, ki ga ogroža.
- Ko subjekt oceni, da lahko pobegne in ko v situaciji otrpne in ni zmožen nikakršnega ukrepanja.

ŽALOST

Žalost subjekt občuti takrat, ko oceni, da je tisto, kar je njemu pomembno in na kar je čustveno navezan, zanj dokončno izgubljeno (Milivojević, 2008). Za žalost je značilna nizka stopnja angažiranosti, pojavlja pa se bodisi v krajših valovih, ali pa kot konstantno posplošeno čustvo, ki temelji na spoznanju, da se z ničemer ne da preprečiti in nadoknaditi za subjekt pomembne izgube. Žalost je zaradi tega usmerjena k vdanosti v usodo, temelji pa na intenzivnem prizadevanju za obvladovanje situacije (Kovačev, 2004). Žalost je pogosto usmerjena v preteklost, kadar pa je govora o anticiparni žalosti, pa je le ta usmerjena v sedanost, oziroma prihodnost, saj oseba ve, da izgublja, oziroma bo izgubila, nekaj njej pomembnega (Smrtnik Vitulić, 2004).

Čustvo žalosti človeku pripomore k dojetanju, kako pomembno je bilo zanj to, kar je izgubil. To naredi tako, da človeka poveže z njegovim vrednostnim sistemom. Žalost subjektu omogoči čustveno razvezavo od izgubljenega objekta. Po tem človek znova postane sposoben za nove navezave (Milivojević, 2008).

Posameznik, ki je žalosten, usmerja pozornost nase in na svoje doživljanje in izraža potrebo po sočutju (Smrtnik Vitulić, 2004).

GNUS

Gnus je čustvo, ki vsebuje močan subjektiv impulz po izogitvi ali odstranitvi nečesa odvratnega. Največkrat se gnus občuti ob človeških ali živalskih iztrebkih, lahko pa ga doživljamo tudi ob drugih neprijetnih stvareh, kot so razpadajoča tkiva, določene živali in pa tudi početja nekaterih ljudi. Biološka zaščitna vrednost gnusa je, da subjektu prepreči zauživanje strupenih substanc (Kovačev, 2004).

Rozin in Fallon (1987, po Kovačev, 2004) pravita, da je gnus vrojeno čustvo, ki je povezano s hrano. Njene značilnosti so tipičen obrazni izraz, oddaljevanje ali odstranitev odvratnega objekta, slabost in čustveno stanje, ki vključuje željo po umiku.

Milivojević (2004) pravi, da ima pri razvoju občutja gnusa veliko vlogo socializacija. Starši ves čas občutijo strah, da bi otrok zaužil kaj strupenega ali nevarnega, zato otroka že od malega socializirajo tako, da otrok dojame, kaj spada v usta in kaj ne. Na podlagi tega se oblikuje eno temeljnih meril gnusa.

VESELJE

Veselje je močno, kratkotrajno čustvo, ki ga lahko razumemo kot reakcijo na nek specifičen dogodek. Pojavi se takrat, ko subjekt doseže nek pomemben cilj. V tem trenutku je čustvo

zelo močno, nato pa njegova intenziteta kmalu upade (Kovačev, 2004). Veselje spremlja občutek prijetnosti, ki je posledica telesnega odziva ob zadovoljitvi posamezne želje (Smrtnik Vitulić, 2004).

KOMPLEKSNA ČUSTVA

Kompleksna čustva so rezultat višjih kognitivnih struktur, ki so zmožne ocenjevati kompleksne kontekste in s tem samim omogočajo kompleksna čustva (Milivojević, 2008).

Med kompleksna čustva uvrščamo:

LJUBEZEN

Ljubezen je prijetno čustvo, ki ga oseba občuti do objekta, ki ji je zelo dragocen, pomemben in je del njenega intimnega sveta. Ljubezen temelji na internalizaciji ljubljenega objekta, kar imenujemo čustvena navezanost (Milivojević, 2008).

Sternberg (1987, po Kovačev, 2004) govori o več vrstah ljubezni, ki se med seboj ločijo glede na to, kateri emocionalni ton prevladuje v odnosu.

Najpomembnejše med njimi so:

- Naklonjenost, ki jo najpogosteje izražamo z glagolom »imeti rad«.
- Romantična ljubezen.
- Prijateljska, starševska, tovariška ljubezen in drugo.

PONOS

Ponos je v svoji osnovi čustvo do lastnega bitja. Subjekt namreč občuti ponos, kadar oceni, da je s svojim ravnanjem dosegel, da oseba, ki jo ima za avtoriteto, o njem razmišlja pozitivno. Subjekt začne pozitivno podobo o sebi doživljati kot dejansko, potrjeno od avtoritete. Posledično je subjekt zmožen doživljati čustva samozadovoljstva in samozaupanja (Milivojević, 2008). Ponos je ves čas tudi socialno čustvo, saj do njega pride zaradi potrditve avtoritete, ki mora biti dejansko ali mentalno prisotna, avtoriteta pa je lahko posameznik ali pa skupina (Smrtnik Vitulić, 2004).

Ponos se lahko nanaša na subjektove lastne dosežke, pa tudi na dosežke lastne družine, njegovih rojakov in pa socialne skupine, ki ji pripada (Kovačev, 2004).

SRAM IN KRIVDA

Sram se pojavi takrat, ko subjekt ne uspe uresničiti lastnega egoideala. Počuti se ponižanega in razvrednotenega v očeh ljudi, kateri so mu pomembni (Kovačev, 2004).

Sram je pomembno čustvo v razvojnem pomenu, saj spodbuja zgodnje usvajanje vrednostnih norm in socializacijo posameznika, ki je prepričan, da ga bodo ljudje zavračali, v kolikor se ne bo držal družbenih norm (Milivojević, 2008). Sram je v izvoru pravzaprav strah pred nesprejemanjem, saj subjekt začuti sram zato, ker se boji odzivov drugih ljudi na svojo ustreznost (Smrtnik Vitulić, 2004).

Milivojević (1999, po Smrtnik Vitulić, 2004) pravi, da je sram socialno in javno čustvo. Za doživljanje sramu je namreč pomemben drugi posameznik. Bolj ko subjekt posameznika upošteva kot pozitivno avtoriteto, večja je njegova želja po sprejemanju s strani drugega, zato tudi intenzivnejše doživlja to čustvo.

Krivda se pojavi, ko subjekt občuti, da je z nekim svojim dejanjem neupravičeno povzročil škodo ali neprijetne občutke pri drugi osebi (Milivojević, 2008). Za občutek krivde ni nujna realna prekršitev moralne norme oziroma dejansko izvršeno neprimerno dejanje. Občutek krivde se pojavi že takrat, ko subjekt o tem le sanjari (Kovačev, 2004). Da se krivda pri subjektu sploh lahko pojavi, mora imeti subjekt naprej izoblikovane socialne norme in družbena pravila, da se lahko zaveda, kaj je prav in kaj ne (Milivojević, 2008).

Neprijetnost ob doživljanju krivde posameznika motivira, da prekine vedenja, ki so ta čustva sprožila in da jih tudi v bodoče ne aktivira. Krivda je tako oblika samokaznovanja, ki je usmerjena k spremembi vedenja na boljše (Smrtnik Vitulić, 2004).

LJUBOSUMJE IN ZAVIST

Ljubosumje subjekt občuti, ko oceni, da obstaja nevarnost, da bo oseba, ki jo ljubi, vzljubila drugega. Je vrsta strahu, katerega pozitivna funkcija je, da motivira osebo k aktivnosti, s katero bo ohranila naklonjenost oziroma ljubezen ljubljene osebe. Za čustvo ljubosumja je značilen trikotnik, v katerem je prvo osebo strah, da bo ljubljeni drugi vzljubil nekoga tretjega (Milivojević, 2008).

Čeprav se ljubosumje najpogosteje pojavlja v kontekstu romantične ljubezni, se prav tako lahko pojavi v ostalih situacijah, v katerih lahko tekmeč ogrozi posedovanje neke pomembne vrednote, na primer spoštovanje sodelavcev (Kovačev, 2004).

Zavist je čustvo, ki se kaže kot želja po nečem, kar ima drugi. Lahko je to dobrina, spoštovanje soljudi, sposobnost, ali pa neka lastnost. Subjekt občuti zavist takrat, ko meni, da ima druga oseba neko vrednost, za katero sam meni, da je zanjo bolj zaslužen in ima do nje večjo pravico (Milivojević, 2008). Zavist velja za moralno sporno čustvo, ki lahko destruktivno vpliva na socialne odnose s soljudmi (Kovačev, 2004).

Sreča je čustvo, ki ga subjekt občuti, ko oceni, da je zadovoljil katero od svojih najpomembnejših želja, oziroma, da se je katera izmed njegovih vrednot potrdila (Milivojević, 2008).

Glavni cilj čustva sreče je, da objektu pove, da je pomemben cilj uresničen in ga nagradi za uspešno uresničitev v zunanjem svetu. Sreča daje subjektu povratno sporočilo, da živi skladno s seboj in z življenjem, zato pa je tudi njena osnovna funkcija, da stabilizira in okrepi vedenje, ki je omogočilo uresničitev želje (Milivojević).

Sreča je izredno heterogen pojem, saj lahko zavzame različne stopnje intenzivnosti, od preprostega zadovoljstva, pa vse do energetskega nabitega vzhičenja (Kovačev, 2004).

3 ČUSTVENA INTELIGENTNOST

3.1 KAJ JE ČUSTVENA INTELIGENTNOST

Čustva nas spremljajo vsak dan in v vseh situacijah, zato so zelo pomemben dejavnik realnosti. To velja tako za naša čustva kot tudi za čustva drugih ljudi. Čustvena inteligentnost je prvina, ki ljudem omogoča primerno ravnanje v čustvenih situacijah. Raziskave so pokazale, da se moški in ženske v čustveni inteligentnosti bistveno ne razlikujemo. Vsak spol ima področja čustvene inteligentnosti, katera bolj obvlada. Na splošno velja, da se ženske bolj zavedamo lastnih čustev in imamo bolj razvito empatijo, medtem ko moški bolj zaupajo vase, so optimistični, bolj prilagodljivi in hitreje obvladajo stresna stanja (Goleman, 2001).

Čustveno inteligentnost sta iz koncepta multiplih inteligentnosti, katerega je leta 1983 razvil Gardner, leta 1990 na novo definirala Salovey in Mayer (Milivojević, 2008).

Kljub temu, da se razum in čustva pogosto prepletata, čustvena inteligentnost ni nasprotujoča inteligenčnemu kvocientu, ampak je to ločena sposobnost. Čustvena inteligentnost ni genetsko pogojena. Preko izkušenj se razvija ves čas našega življenja, medtem ko se inteligenčni kvocient po obdobju najstništva skoraj ne spremeni več (Goleman, 1997).

Salovey (1990, po Milivojeviću, 2008) je opredelil pet temeljnih spretnosti čustvene inteligentnosti:

- **poznavanje lastnih čustev** – to je temelj za razumevanje samega sebe in osnova čustvene inteligentnosti,
- **ravnanje s čustvi** – to je sposobnost, da lahko prilagajamo čustva tako, da ustrezajo situaciji, v kateri smo se znašli,
- **samomotivacija** – njena naloga je, da združi čustvena vzburjenja in jih usmeri v akcijo,
- **prepoznavanje tujih čustev** – s to spretnostjo razumemo psihološka dogajanja pri drugih ljudeh, kar pa nam omogoča dobre socialne odnose z njimi,
- **urejanje odnosov** – gre za spretnost, s katero uravnavamo čustva drugih ljudi in s tem pripomoremo pri ustvarjanju, uravnavanju in ohranjanju medosebnih odnosov.

Če povzamem, je čustvena inteligentnost sposobnost prepoznavanja lastnih in tujih čustev, sposobnost, da se osebno motiviramo in obvladamo naša čustva in čustva v odnosih z drugimi.

3.2 ČUSTVENE SPRETNOSTI

Čustvena inteligentnost je prvina, ki je nepogrešljiva v osebem življenju in na delovnem mestu. Njeno pomanjkanje onemogoča rast posameznika in delovne organizacije, nasprotno pa se da z njeno pomočjo dosegati odlične rezultate na ravni odnosov in dosežkov. Prav tako je njen vpliv izreden na medsebojne odnose v skupini, kar pa je osnova za dobro delovno klimo (Weisinger, 2001).

Čustvena spretnost temelji na čustveni inteligentnosti in je prav tako kot čustvena inteligentnost priučena sposobnost, ki pogojuje medsebojne odnose in delovno storilnost. Čustvena inteligentnost določa zmogljivost za učenje praktičnih spretnosti, čustvene spretnosti pa pokažejo, kakšen del zmogljivosti smo prenesli v delovne sposobnosti in v kvaliteto medsebojnih odnosov.

Višina čustvene inteligentnosti ne pogojuje, da bo oseba osvojila čustvene spretnosti, ki so pomembne pri nekem delu. Čustvena inteligentnost je le dobro izhodišče za osvajanje teh spretnosti.

Čustvene spretnosti se delijo na osebne spretnosti in družbene spretnosti (Goleman, 2001).

Tabela 1: Osebne spretnosti (Goleman, 2001)

| OSEBNE SPRETNOSTI | | |
|--|--|--|
| ZAVEDANJE SEBE | OBVLADOVANJE SEBE | MOTIVACIJA |
| Čustvena zavest: Človek prepozna svoja čustva in se zaveda njihovega učinka. | Nadzorovanje sebe: Posameznik neprimerna čustva in vzgibe. | Težnja k izpolnitvi cilja: Posameznik si prizadeva, da bi dosegel in izpolnjeval merila odličnosti. |
| Natančno ocenjevanje sebe: Človek prepozna svoje zmožnosti in omejitve. | Zanesljivost: Posameznik ohranja merila za odkritost in poštenost | Zavezanost: Posameznik je usklajen s cilji skupine ali organizacije. |
| Zaupanje vase: Človek ima močno razvit čut za lastne sposobnosti in vrednote. | Vestnost: Posameznik ohranja odgovornost za lastno storilnost. | Pobuda: Posameznik je pripravljen za odziv ne glede na priložnost. |
| | Prilagodljivost: Posameznik je prilagodljiv pri obvladovanju sprememb. | Optimizem: Kljub oviram in zadržkom je posameznik vztrajen pri izpolnjevanju ciljev. |
| | Dojemljivost za novosti: Posameznik je ob novostih zadovoljen in sprejme nove zamisli, pristope in spoznanja. | |

Tabela 2: Socialne spretnosti (Goleman, 2001)

| SOCIALNE SPRETNOSTI | |
|--|--|
| EMPATIJA | DRUŽBENE SPRETNOSTI |
| Razumevanje drugih: Posameznik prepozna občutke drugih in izkaže zanimanje za njihove težave. | Vplivnost: Posameznik obvlada učinkovite taktike prepričevanja. |
| Razvojna rast drugih: Posameznik prepozna potrebe drugih po napredovanju in jih prepričuje o njihovih sposobnostih. | Sporazumevanje: Posameznik je pozoren pri poslušanju in prepričljiv pri oddajanju sporočil. |
| Ustrežljivost: Posameznik prepozna, izpolnjuje in predvidi potrebe drugih. | Obvladovanje sporov: Posameznik je učinkovit pri pogajanju in reševanju nesporazumov. |
| Zavzemanje za različnosti: Posameznik ustvarja možnosti za sodelovanje različnih ljudi. | Vodenje: Posameznik navdihuje in usmerja zaposlene. |
| Poslovodna zavest: Posameznik vidi, kakšni so odnosi v skupini in kakšni so odnosi glede na vplivnost posameznika. | Spodbujanje sprememb: Posameznik uvaja spremembe, nepričakovane spremembe pa obvlada. |
| | Navezovanje stikov: Posameznik goji in ustvarja koristne odnose. |
| | Usklajenost in sodelovanje: Posameznik je usklajen v dejavnosti v skupini in usmerjen k skupinskemu cilju. |
| | Timske sposobnosti: Posameznik se trudi, da se člani skupine med seboj dopolnjujejo in so usmerjeni k skupnim ciljem. |

Posameznik svoja čustva lažje uravnava, če obvlada spretnosti čustvene inteligentnosti. Te so namreč tesno prepletene s strategijami uravnavanja čustev. Čustvene spretnosti nam omogočajo, da lastna čustva prepoznamo in jih znamo prilagoditi situaciji, v kateri smo se znašli.

Prav tako nam čustvene spretnosti pomagajo, da prepoznamo tuja čustva in da na njih pravilno reagiramo. Če obvladamo spretnosti čustvene inteligentnosti, vplivamo tudi na čustva drugih ljudi in s tem prispevamo k boljšim medsebojnim odnosom.

4 PREPOZNAVANJE, IZRAŽANJE IN URAVNAVANJE ČUSTEV

4.1 PREPOZNAVANJE ČUSTEV

Ljudje si že dolgo časa prizadevamo, da bi našli način, kako bi lahko prepoznali čustva. Že Darwin (1872, po Kovačev, 2004) je domneval, da je vsako čustvo posebno stanje s svojim zunanjim izrazom, po katerem ga je mogoče prepoznati. Tako je oblikoval prvo taksonomijo obraznih izrazov (Kovačev, 2004).

Prepoznavanje čustev je v večini rezultat učenja. Zavzema znanje o pomenu različnih gest, situacij, lastnih čustvenih izrazov in drugih značilnosti čustvenega izražanja, ki jih pridobivamo vsakodnevno v življenjskih situacijah (Smrtnik Vitulić, 2004).

T. Lamovec (1991) pravi, da imajo poleg situacije in vedenjskih izrazov pri prepoznavanju čustev pomembno vlogo tudi številni drugi dejavniki.

Ti dejavniki so:

- **kontekst** – v kontekst spada spol, starost in kulturna pripadnost opazovanca, njegova zgradba telesa in obraza, objektivna situacija in namerna dejavnost osebe,
- **časovna razporeditev izrazov** – po njej lahko sklepamo ali opazovanec kaže spontane ali zaigrane izraze. Izrazi, ki nastanejo in izginejo nenadoma in ki trajajo preveč ali pa premalo časa, so po večini zaigrani. Izrazi obraza, ki so pristni, nastanejo istočasno z besednimi izrazi, ali pa celo nekoliko prej,
- **neskladnost med kanali sporočanja** – kadar se pojavi neskladnost med kanali sporočanja, je to po navadi znak, da opazovanec ni prepričan o vsebini sporočila, oziroma želi prikriti določeno vsebino,
- **nebesedno pronicanje** – temelji na dejstvu, da nekatere dele telesa bolje obvladamo kot druge,
- **nasprotujoči si znaki** – kažejo na ambivalentna čustva, ali na nespretno maskiranje čustev,

- **glas** – pomembna sta dva vidika glasu in sicer njegov ton in vzorec. Vzorec glasovnih izrazov vključuje hitrost in pogostost govorjenja in presledkov, oklevanja in podobno. Glas služi kot dober indikator laži, saj ga je izredno težko zavestno nadzorovati v vseh njegovih potankostih.

Pomembno je, da poznamo kulturna pravila izražanja čustev. Tako lažje ocenimo, kdaj ljudje namenoma izražajo čustva, ki jih nimajo, ali pa želijo navzven pokazati čustva, ki so v nasprotju s čustvi, katera takrat doživljajo. Praviloma velja, da lažje in bolj uspešno prepoznavamo čustva ljudi, ki so nam podobni bodisi po spolu ali kulturi (Kompere, 2001).

PREPOZNAVANJE LASTNIH ČUSTEV

Goleman (2001) trdi, da imajo ljudje, ki so zmožni prepoznati svoja čustva, več vrtilin:

- zavedajo se, katera čustva doživljajo in zakaj,
- zavedajo se povezave med občutki in med tem kar delajo, mislijo in govorijo,
- prepoznajo, kakšen vpliv imajo občutki na njegovo storilnost,
- zavestno so usmerjeni k svojim ciljem in vrednotam.

4.2 IZRAŽANJE ČUSTEV

Izražanje čustev je najpomembnejši del nebesedne komunikacije. Človek svoja čustva izraža zavedno ali nezavedno. Čustva se izrazijo v našem govoru, gestah, vedenju in na našem obrazu (Ule, 2005).

Sposobnost ustreznega izražanja čustev je pomembna socialna spretnost, s katero se človek lažje znajde v socialnih situacijah in je posledično tudi bolj uspešen v življenju (Kompere, 2001).

Ker je izražanje čustev pogosto na nezavedni ravni, so elementi čustvenih izrazov precej zanesljivi kazalci čustvenih stanj. Čustveni izrazi so dražljaji, na katere se oseba, ki jih opazuje, odziva. Dražljajev, ki sodelujejo pri čustvenem nebesednem komuniciranju, je ogromno, zato smo osredotočeni predvsem na izraze obraza, gibe oči, smer pogleda, držo telesa, kretnje, glas, nejezikovne zvoke, dotik in vonj (Kovačev, 1993, po Smrtnik Vitulić, 2004).

Ekman in Friesen (1975, po Lamovec 1991, str. 290) sta sistematično proučevala vzorce gibov pri posameznih čustvih. Ugotovila sta, da vsaj pri šestih čustvih lahko opazimo specifične obrazne vzorce.

- **Vzorec presenečenja**

Zanj so značilne dvignjene obrvi in dolge in vodoravne gube na čelu. Oči so široko odprte, zgornja veka je dvignjena, spodnja pa sproščena. Usta so sproščena in pogosto priprta.

- **Vzorec strahu**

Pri tem vzorcu so obrvi dvignjene, gube na čelu pa so vodoravne in omejene na sredino. Oči so odprte in napete, prav tako sta napeti tudi zgornja in spodnja veka. Usta so priprta in napeta, koticiki ust pa so potegnjeni nazaj.

- **Vzorec gnusa**

Za ta vzorec je značilno, da je zgornja ustnica dvignjena, nos pa je naguban. Lica so dvignjena, pod spodnjo veko so gube, obrvi in zgornja veka pa so spuščene.

- **Vzorec jeze**

Kaže se v vseh treh predelih obraza. Obrvi so spuščene in stisnjene skupaj, med njimi pa potekajo navpične gube. Spodnja in zgornja veka sta napeti, oči pa gledajo ostro in imajo izbuljen izraz. Usta so bodisi stisnjena skupaj, ali pa imajo obliko kot pri kričanju. Nosnici sta rahlo razširjeni.

- **Vzorec sreče**

Ta vzorec se kaže v spodnjem delu obraza in na spodnji vek. Koticiki ust so dvignjeni in potisnjeni nazaj, usta pa so lahko odprta, da se vidijo zobje. Gube potekajo navzdol, okrog zadnjih koticikov ust. Gubice ob zunanjih koticikih oči so usmerjene navzven, lica pa so dvignjena.

- **Vzorec žalosti**

Pri tem vzorcu so notranji koticiki obrvi dvignjeni, koža pod obrvmi pa tvori trikotnik, ki je z najdaljšo stranico obrnjen navzdol. Koticiki ust so spuščeni, ustnice pa se lahko tresejo.

Otrok se v neposredni socialni interakciji čustveno uči. Čustvene izraze staršev poveže z občutki ugodja in neugodja ter z različnimi dejavnostmi in posledicami, ki jih nosijo. Tako ima otrok že izdelane pojme njegove čustvene izraznosti še preden se začne učiti verbalne izraze za čustva (Lamovec, 1991).

V procesu socializacije se človek nauči, na kakšen način in kako intenzivno je zaželeno čustva izražati. Ta pravila pa se med kulturami razlikujejo. Prav tako pa se od kulture do kulture razlikujejo tudi situacije, v katerih je primerno izražati različna čustva (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec in Curk, 2002).

4.3 URAVNAVANJE ČUSTEV

H. Smrtnik Vitulić (2004) pravi, da je uravnavanje čustev skupen izraz za začasno ali trajno prilagajanje intenzivnosti in kakovosti posameznih komponent čustev določeni situaciji ali drugim ljudem.

Uravnavanje čustev pa je v ožjem pomenu besede voljan nadzor posameznika nad čustvenimi procesi, ki jih doživlja. To stori s prikrivanjem zunanjih izrazov čustev, miselno preusmeritvijo in vplivom na delovanje telesnih procesov (Smrtnik Vitulić, 2004)

Pod izrazom »uravnavanje čustev« ne opredeljujemo strogega nadzora čustvenih vzgibov, ki izniči vse občutke in spontanost. Čustveno uravnavanje ni samo blaženje stiske ter zatiranje in zanikanje lastnih čustev, ampak je tudi namerno vzbujanje čustva, primerne za situacijo, v katero smo postavljeni (Goleman, 2001).

Vsakega izmed nas so verjetno v raznih situacijah že opozorili, naj obvladamo svoja čustva, oziroma se pomirimo. To se ne dogaja le v primerih, ko nas prevzamejo neprijetna čustva, ampak tudi ob dogodkih, ko nas preplavijo prijetna čustva, ki pa nas tudi lahko prevzamejo na način, ki ni primeren za dano situacijo. Obvladovanje čustev zato ne sme biti zatajitev lastnih čustev, ampak mora biti to tudi sposobnost prepoznavanja lastnih čustev (Weisinger, 2001).

Sprehodi, gledanje televizije, branje dobre knjige, ali pa poslušanje glasbe so vse načini, s katerimi želimo izboljšati svoje počutje, kar pa je v osnovi tudi bistvo nadzora čustev (Weisinger, 2001).

Čustva večinoma nadzorujemo na dva načina. Ko nadzorujemo način, kako se čustva izražajo, govorimo o »kontroli izražanja«. Nadzorujemo pa tudi občutenje čustva, oziroma njegovo doživljanje, kar imenujemo »kontrola doživljanja« (Milivojević, 2008).

Milivojević (2008) je navedel več različnih načinov kontrole čustev.

Izražanje čustev nadzorujemo na naslednje načine:

- s skrivanjem čustva,
- s predstavljanjem moči čustva kot manjše ali večje kot je v resnici,

- s predstavljanjem enega čustva, kot da je neko drugo čustvo,
- z izražanjem čustev na način, ki je sprejemljiv za druge,
- z igranjem čustva, kadar ga ne čutimo, pa bi ga po pravih morali,
- s predstavljanjem čustvene reakcije do enega objekta, kot čustvene reakcije do drugega objekta.

Doživljanje čustev nadziramo na naslednje načine (Milivojević, 2008):

- z zmanjševanjem jakosti neželenega čustva,
- s spodbujanjem želenega čustva,
- s povečanjem jakosti želenega čustva,
- s spreminjanjem neželenega čustva v želeno čustvo,
- s spreminjanjem neželenega čustva v ravnodušnost.

Kontrola čustev poteka na zavestni in nezavedni ravni.

Na zavestni ravni subjekt načrtno in zavestno uporablja psihične procese, katerih namen je, da subjekt obranijo pred neželenim čustvom. Subjekt se svojih čustev zaveda in do njih zavzame stališče.

Na nezavedni ravni pa potekajo psihični procesi, na katere subjekt nima vpliva in nadzora. Ti procesi ga varujejo pred nesprejemljivimi in egoističnimi čustvi. Subjekt se svojega čustva ne zaveda, občuti pa lahko posledice nezavedne kontrole čustva (Milivojević, 2008)

Prav tako je Milivojević (2008) predstavil način obvladovanja neželenih čustev preko modela krožne emocionalne reakcije. Oseba tu sistematično analizira možne načine za kontrolo čustev. To poteka postopno po členih krožne emocionalne reakcije.

KONTROLA ČUSTEV PO ČLENIH KROŽNE EMOCIONALNE REAKCIJE

1. Kontrola dražljajske situacije

Nastanek čustva na ravni dražljajske situacije lahko preprečimo le tako, da se izogibamo vsem tistim dražljajskim situacijam, za katere vemo, da se bomo na njih odzvali z neželenimi čustvi.

2. Kontrola mentalizacije

Mentalne operacije, ki premagujejo neželena čustva na ravni poteka mentalnih operacij, ločimo na restrukturirajoče in nadomestne mentalne operacije. Restrukturirajoče miselne predstave stremijo k spremembi izvirne mentalne situacije,

odgovorne za nastanek čustva. Nadomestne miselne predstave, pa nadomeščajo izvirne predstave z drugimi predstavami, takšnimi, ki sprožijo želen čustveni odgovor.

3. Kontrola apercepcije

Ker se subjekt odziva na pomen, ki ga pripiše mentalni predstavi, lahko subjekt sam, ali pa s pomočjo drugega, redefinira smisel originalne mentalne predstave. Nov smisel mentalne predstave naj bi na subjekt vplival tako, da bi doživel manj neprijetno čustvo, oziroma, bi občutil prijetno čustvo, ali pa ne bi občutil nobenega čustva.

4. Kontrola valorizacije

Ko ima objekt na novo redefiniran smisel mentalne predstave, si lahko na novo določi valorizacijo te mentalne predstave.

5. Kontrola telesne reakcije

Sestavljena je iz različnih poskusov, kako premagati neželene telesne čustvene občutke, ali izzvati nasprotno, želene občutke.

6. Kontrola akcije

Gre za kontrolo izražanja čustva in za zmanjševanje čustvenega vedenja.

T. Lamovec (1992) je načine uravnavanja čustev razvrstila v tri strategije.

1. Izrazno vedenjska strategija

Za to strategijo je značilno, da subjekt skuša pred drugimi prikriti, da sam doživlja neprijetna čustva. Ob doživljanju neprijetnih čustev nad seboj ohranja kontrolo in si ne dovoli, da bi mu čustva ušla iz nadzora. Prav tako ima posameznik značilen način vedenja, ki mu olajša trenutke, ko doživlja neprijetna čustva. To so lahko bodisi razne telesne aktivnosti, umetniška izražanja, branje knjig in podobno.

2. Kognitivna strategija

Pri tej strategiji posameznik uporabi svoje kognitivne funkcije za uravnavanje neprijetnih čustev. To stori tako, da se prepričuje, da neprijetna situacija zanj ni tako pomembna in ji s tem zniža vrednost. Svoje neprijetne misli skuša nadomestiti s prijetnimi, na neprijetno situacijo pa gleda iz drugega zornega kota in s tem odkriva nove poglede in pridobiva različne rešitve za izboljšanje situacije. Prav tako je za to strategijo značilno, da človek poskuša razumeti svoja čustva in se trudi poiskati rešitve, da bi se bolje počutil. Za ta način uravnavanja čustev velja tudi, da subjekt prepričuje samega sebe, da ga neprijetna čustva ne motijo in o njih tudi ne želi razmišljati.

3. Telesno fiziološka strategija

Subjekt se pri tej strategiji trudi umiriti svoje telo. Poskuša se sprostiti, umiriti svoje dihanje in srčni utrip.

V naši raziskavi sta S. Prosen in H. Smrtnik Vitulić opredelili še eno strategijo izražanja čustev in sicer **socialno strategijo**. Za to strategijo je značilno, da človek podpora za lažje sprejemanje neprijetnih čustev išče pri drugih ljudeh. Pomagajo mu pogovor, druženje in drugi prijetni socialni stiki. Od drugih pričakuje empatijo in pomoč v neprijetnih situacijah.

Izrazno vedenjska, telesno fiziološka, kognitivna in socialna strategija so zelo pomemben element moje diplomske naloge. V empiričnem delu diplomske naloge sem si namreč zastavila raziskovalno vprašanje, katere strategije uravnavanja čustev najbolj pogosto uporabljajo vzgojitelji v vrtcu. Prav tako me je zanimalo, ali obstajajo razlike pri uporabi strategij uravnavanja čustev glede na delovno dobo vzgojitelja in starost otrok v skupini.

Ljudje smo edinstvena bitja in zato tudi svoja čustva doživljamo in se z njimi spoprijemamo na svojstven način. Posledično je nastalo ogromno načinov in metod spoprijemanja s čustvi, ljudje pa seveda posežemo po tisti, ki je za nas najbolj učinkovita, oziroma nam v dani situaciji najbolj odgovarja.

Weisinger (2001) je predstavil različne načine uravnavanja čustev pri delu z ljudmi. Pravi, da se moramo ljudje zavedati, da naš čustven odziv povzročijo naše misli, telesne reakcije in vedenje, ne pa besede drugega, oziroma zunanji dogodki. Ko se ljudje tega zavemo, pridemo do spoznanja, da je moč za obvladovanje čustev v nas samih, pri tem pa moramo obvladati vse tri dele čustvenega sistema.

V obvladovanje celotnega čustvenega sistema spada (Weisinger, 2001) obvladovanje lastnih misli, obvladovanje vznemirjenosti in obvladovanje lastnih vedenjskih vzorcev.

- **Obvladovanje lastnih misli**

Pri nastajanju čustvenih izkušenj imajo pomembno vlogo notranji dialogi. Ti nastajajo pred, med ali pa po doživljanju čustev. Pogosto se soočamo z istimi notranjimi dialogi, kar pa le še povečuje napetost v situaciji. Ob tem se pojavljajo avtomatične misli, ki so

pogosto nerazumne, imajo skrivni namen, spodbudijo druge avtomatične misli, lahko pa tudi vodijo v izkrivljeno mišljenje.

Pomembno je, da ne podležemo avtomatičnim mislim, da razvijemo konstruktivni notranji dialog in da začnemo uporabljati »poučne« trditve, ki nam v neprijetnih čustvenih situacijah pomagajo in usmerjajo na kakšen način moramo reagirati.

- **Obvladovanje vznemirjenosti**

Vznemirjenost se kaže v telesnih spremembah, kot je povečanje znojenja, hitrosti dihanja, števila srčnih utripov in krvnega pritiska. Ko prepoznamo vznemirjenost, je treba takoj ukrepati, saj se drugače pogosto zgodi, da je kasneje intenziteta čustva premočna, da bi sploh še lahko ukrepali. Najučinkovitejši način za zmanjšanje vznemirjenosti je sprostitev. Načinov sproščanja je veliko, avtor pa govori o pogojnem sprostitvenem odzivu. To je način sproščanja, pri katerem subjekt sprostitve poveže s pomirjujočimi podobami, katere si nato v neprijetni situaciji priključuje v spomin. Stresno situacijo nato povezuje s prijetnimi podobami. Po določenem času že prvi znanilci stresne situacije obudijo te podobe, kar pa nas privede do sprostitve in krajšega časa čustvene stiske.

- **Obvladovanje lastnih vedenjskih vzorcev**

Vedenjski vzorci so dejanja, ki jih v določenih situacijah vedno ponavljamo, po navadi pa jih povezujemo z določenimi čustvi. Vedenjske vzorce moramo najprej znati prepoznati, nato pa je potrebno prenehati z določenim vedenjem, če je le to nesmiselno, škodljivo ali neprimerno.

Weisinger (2001) omenja tudi druge načine uravnavanja čustev, kot so: uporaba humorja, preusmeritev čustvene energije in odmor med čustveno obremenjujočo situacijo.

5 VZGOJITELJ IN ČUSTVA

5.1 SAMOPODOBA VZGOJITELJA

Samopodoba je izredno pomemben psihološki pojav, saj vpliva na naše obnašanje, na kakovost našega življenja in zadovoljstvo v njem. Visoka samopodoba nam pomaga na vseh področjih delovanja. Z njo smo bolj odločni, koristni in pripravljeni sprejeti izzive. Nudi nam trdnost pri soočanju s težavami, omogoča nam razvijati empatijo do drugih in sebe in ohranjati trdne medosebne odnose. S poznavanjem sebe in lastnih moči se najbolj učinkovito

borimo proti neprijetnim čustvom, saj ves čas črpamo moč iz prijetnih izkušenj (Youngs, 2000).

Vzgojitelj z visoko samopodobo je pri svojem delu suveren in se zaveda svojih zmožnosti. Visoka samopodoba vzgojitelju omogoča, da prepozna svoja in tuja čustva. Pomaga mu, da se lažje spoprijema z neprijetnimi čustvi, prav tako pa zaradi nje postane bolj pozoren na potrebe in čustva drugih (Youngs, 2000).

B. B. Youngs (2000) pravi, da naša samopodoba temelji na šestih področjih.

1. Občutek fizične varnosti

Posameznik se ne boji, da mu bo kdo prizadel bolečino ali ga poškodoval. Prav tako sam skrbi za svoje zdravje, saj se zaveda, da je to temelj dobrega počutja.

2. Občutek čustvene varnosti

Čustveno varnost občutimo, kadar vemo, da nas ne bo nihče ponižal, prizadel z neprijaznimi besedami ali razvrednotil ter ko smo sposobni sebi pošiljati prijazna sporočila. Čustveno smo varni, kadar se ne počutimo negotove, ko smo do sebe in drugih spoštljivi in ko čutimo, da lahko sami obračunamo s svojimi strahovi.

3. Občutek identitete

Razvijemo ga takrat, ko poznamo sebe, svoje vrednote, potrebe in želje in ko do sebe razvijemo prijateljski odnos, poln občutkov vrednosti.

4. Občutek pripadnosti

Dobimo ga takrat, ko čutimo, da smo sprejeti, spoštovani in cenjeni, hkrati pa vse te prvine lahko vračamo drugim. V medsebojnih odnosih ohranjamo svojo neodvisnost, istočasno pa uresničujemo medsebojno soodvisnost.

5. Občutek kompetentnosti

Subjekt se počuti kompetentnega, kadar se zaveda svojih močnih področij in se ne boji delati na področjih, kjer ni preveč močen. Kompetenca se kaže, ko vztrajamo, kadar naletimo na težave in ko za svoja dejanja prevzamemo odgovornost.

6. Občutek poslanstva

Zavedanje poslanstva prispeva k občutenju koristnosti, saj ima vsaka stvar svoj pomen in cilj.

5.2 STROKOVNI RAZVOJ VZGOJITELJA

Pedagoški delavec se na svojem delovnem mestu vsakodnevno uči. Znanje pridobiva v programih za izpopolnjevanje izobrazbe, v programih za profesionalna usposabljanja in seveda preko pedagoških izkušenj. Tekom poklicne kariere prehaja skozi različna obdobja profesionalnega razvoja, v katerih doseže nova znanja tako na strokovnem, kot tudi na socialnem področju (Devjak in Polak, 2007).

Številni raziskovalci so ugotavljali razlike med učitelji začetniki in učitelji eksperti in ugotovili, da se pri delu močno razlikujejo v pristopih in načinih reševanja problemov. Največje razlike so se kazale v kompleksnosti in razsežnosti znanja, v strukturiranosti znanja, v sposobnosti nadzorovanja spoznavnih procesov in v sposobnosti zavestne kontrole (Javornik Krečič, 2008).

Učiteljev poklicni razvoj je proces pomembnega in vseživljenjskega izkustvenega učenja, pri katerem študenti učitelji razvijajo svoja pojmovanja in spreminjajo svojo prakso poučevanja. Pri tem gre za proces, ki vključuje učiteljevo osebnostno, poklicno in socialno dimenzijo in pomeni učiteljevo napredovanje v smeri kritičnega, neodvisnega in odgovornega odločanja in ravnanja (Valenčič Zuljan, Vogrinc, Krištof in Bizjak, 2006).

Delo vzgojitelja in učitelja je v mnogih situacijah zelo podobno. Oba pri svojem delu otroke izobražujeta, hkrati pa skrbita tudi za njihovo vzgojo, saj jih vsakodnevno seznanjata s pravili v družbi, moralnimi normami in primernim načinom obnašanja. Na podlagi tega lahko povzamemo, da strokovni razvoj učitelja in vzgojitelja poteka na podoben način in si sledi po podobnih korakih.

R. Zuzovski (1990, po Javornik Krečič, 2008) je profesionalni razvoj učitelja opredelila na dve načina.

1. Razvoj kariere – to področje zajema kopičenje znanj in izkušenj, deli pa se na štiri glavne stopnje.

- **Vstopanje in raziskovanje**

Na tej stopnji učitelj doživi šok resničnosti ob stiku s šolo. Zaskrbljen je nad poklicnim jazom, pojavljajo se mu dileme glede načina vzgoje (permisivna ali represivna), prav tako pa velik pomen daje vodenju in obvladanju razreda.

- **Umirjanje in širjenje**
Učitelj se usmeri k učnim ciljem, doseže višjo stopnjo fleksibilnosti in razvije občutek odgovornosti za profesionalno izbiro.
- **Samospraševanje**
To stopnjo profesionalnega razvoja učitelj doseže v srednji dobi.
- **Osvoboditev**
Na tej stopnji učitelj v načrtih za upokožitev najde svojo rešitev.

2. Doseganje učiteljeve osebnostne zrelosti – to področje se deli na tri stopnje.

- **Stopnja konformnosti**
Na tej stopnji prevladujejo stereotipni pogledi učitelja na lastno delo. Pomembno mu je, da je v skupini sprejet in da ji pripada, veliko pozornost daje zunanjemu videzu, brez razmišljanja sprejema od zunaj podana pravila. Za svoje delo potrebuje točna navodila.
- **Stopnja vestnosti**
Za to stopnjo so značilna večja občutljivost za čustva in notranjo motivacijo, za empatijo in spoštovanje drugih. Učitelj ponotranji neodvisne kriterije za evalvacijo in moralno presojanje, prav tako pa razvije tudi samokritičnost.
- **Stopnja avtonomnosti**
Na tej stopnji učitelj razvije intelektualno in osebnostno samostojnost. Zavešno se ukvarja s čustvi, zaveda se konfliktov v osebnem in poklicnem življenju in išče načine za njihovo rešitev.

Hargreaves in Fullan (1992, po Devjak in Polak, 2007) sta dva izmed redkih raziskovalcev, ki profesionalni razvoj učitelja povežeta s poklicno delovno dobo. Njun model se deli na pet stopenj.

- **Začetek**
To obdobje traja od prvega do tretjega leta poučevanja. Na tej stopnji je učitelj zaposlen z vodenjem razreda, z vzdrževanjem discipline v razredu in reševanjem razredne problematike. Sprašuje se, če je sposoben za opravljanje svojega poklica in se boji, da ne bo izpolnil pričakovanj učencev, mentorjev in staršev.

- **Stabilizacija**

Ta stopnja traja od četrtega do šestega leta poučevanja. Zanj je značilna boljša organizacija pedagoškega dela, pojavi pa se strah pred novostmi in pred tveganjem, ki bi ga uvajanje novih metod prineslo.

- **Kriza sredine**

Ta stopnja zavzema obdobje od sedmega do osemnajstega leta poučevanja. Imenujemo jo tudi stopnja eksperimentiranja ali aktivizma. Učitelj se prične samoocenjevati, pojavi pa se mu dvom o samemu sebi.

- **Umirjenost in distanca**

Ta stopnja traja od devetnajstega do tridesetega leta poučevanja, imenujemo pa jo tudi stopnja konzervativnosti.

- **Odmikanje**

Ta stopnja traja od enaintridesetega do štiridesetega leta poučevanja. Učitelj se počasi pripravlja na upokojitev.

Za potrebe moje diplomske naloge sem njun model poklicnega razvoja povezala z modelom poklicnega razvoja po R. Zuzovski in ju povezala v tri skupine.

- **1.skupina:** 0–4 leta zaposlitve (Stopnja konformnosti po R. Zuzovski)
- **2. skupina:** 4–8 let zaposlitve (Stopnja vestnosti po R. Zuzovski)
- **3. skupina:** 8 let zaposlitve ali več (Stopnja avtonomnosti po R. Zuzovski)

Vzgojiteljeva uspešnost na delovnem mestu in v socialnih odnosih pa ni odvisna le od njegovega strokovnega znanja, temveč tudi od poznavanja samega sebe in od njegove osebnostne strukture (Vodopivec, 1997). B. Čagran (1995) pravi, da mora biti vzgojitelj usmerjen navzven, družaben, komunikativen in hitro prilagodljiv. Nadaljuje, da je pomembna lastnost vzgojitelja čustvena stabilnost, ki mu omogoča mirno, razsodno in kontrolirano čustveno reagiranje. Vzgojitelj, ki je čustveno stabilen, svoja čustva prepozna in se z njimi tudi zna soočiti. V neprijetnih situacijah se poslužuje različnih strategij uravnavanja čustev, ki mu neprijetno situacijo omilijo in mu omogočijo, da se nanjo odzove na primeren način. Z uravnavanjem neprijetnih čustev vpliva na dobre odnose v skupini, posledično s tem, pa tudi na predstavo, ki jo ima sam o sebi.

Drugi avtorji pa med najpomembnejše lastnosti vzgojitelja prištevajo tudi dobro splošno in strokovno izobrazbo, ljubezen do otrok in poklica, samostojnost, sproščenost, pozornost, čustveno toplino in humornost (Plestenjak, 1990).

5.3 DOŽIVLJANJE IN URAVNAVANJE ČUSTEV VZGOJITELJA V VRTCU

Vzgojitelji so ves delovni čas vključeni v medsebojne odnose, bodisi z otroki, s sodelavci, z vodstvom ali s starši. Čeprav je poklic vzgojitelja navdihujoč in izredno lep, se tudi tu marsikdaj pojavijo stresne situacije.

V raziskavi, ki je potekala v slovenskih osnovnih šolah, so S. Prosen, H. Smrtnik Vitulić in O. Poljšak Škraban (2011) prišle do naslednjih podatkov. Učitelji pri svojem delu doživljajo tako prijetna kot neprijetna čustva. Najpogosteje občutijo čustvo jeze, ki se pojavi ob pomanjkanju discipline pri otrocih, ko učenci ne upoštevajo navodil in ko pouku ne posvečajo dovolj pozornosti. Drugo najpogosteje občuteno čustvo pa je bilo veselje. Učitelji začutijo veselje ob uspehih učencev, ob zabavnih situacijah in ob sprostitvenih dejavnostih. Ista raziskava je hkrati pokazala, da učitelji kar dvakrat pogosteje občutijo čustvo jeze kot čustvo veselja. Ob teh podatkih se sprašujem, če tudi vzgojitelji v vrtcih največkrat doživljajo čustvo jeze. Delo vzgojitelja in učitelja v osnovni šoli si je namreč močno podobno. Na obeh delovnih mestih vsakodnevno prihaja do situacij, ki v zaposlenih prebudijo bodisi prijetna ali neprijetna čustva.

Od posameznika je odvisno, kako bo neprijetna čustva doživljal in se z njimi spopadal. Lahko jih sprejme kot izziv, lahko pa kot grožnjo samemu sebi, oziroma njemu pomembni stvari ali osebi (Musek, 1997).

Zaradi nepripravljenosti na stresne situacije večkrat pride do potlačitve čustev, ta pa nato vodi v nenadzorovane čustvene izbruhe. Ti pa nosijo več posledic, med katerimi je tudi občutek krivde pri vzgojitelju (Pšunder, 1997).

Predpogoj za primerno in učinkovito upravljanje s čustvi je njihovo zavedanje. Če se zavedamo lastnih čustev in vedenja, hkrati pa vidimo, kako nas zaznavajo drugi, lahko to informacijo obrnemo sebi v prid. Poznati moramo samega sebe, vedeti moramo, kako se odzivamo, vedemo, sporazumevamo in ravnamo v različnih situacijah (Weisinger, 2001). Svoja čustva moramo sprejemati takšna, kot so. Večkrat se zgodi, da svojim čustvom ne

dajemo prave teže in se do njih vedemo neosebno. S tem se oddaljimo od samega sebe, kar pa vodi do nerazumevanja in nepoznavanja samega sebe.

Izkušnja čustev je vedno osebna, pa čeprav je socialno konstruirana. Za čustva, ki jih občutimo, smo odgovorni mi, ne pa osebe, ki so z nami v neprijetni situaciji. Odgovornost za naša čustva in reakcije nanje nosimo sami, zato moramo biti previdni, kako s čustvi ravnamo in jih izražamo. Izražanje čustev mora biti primerno situaciji, v kateri smo se znašli (Ule, 2005). Pedagoški delavci moramo neposredno in jasno izražati svoja čustva, jih sprejemati in se z njimi soočiti. To moramo omogočiti tudi otrokom v skupini, saj s tem omogočimo iskren in neposreden kontakt med otrokom in nami, to pa ima neprecenljiv vzgojno-izobraževalni učinek (Brajša, 1993). Naša najpomembnejša naloga je, da smo v vsakodnevnih situacijah zmožni doživljati empatijo in da smo se v vsakem trenutku pripravljene vživeti v otroka, ga razumeti in biti občutljivi za vse, kar se dogaja v njem (Skalar, 1997).

Vzgojitelji večino svojega delovnega časa preživimo v socialnih interakcijah. Gajiti moramo kakovostne medosebne odnose, saj so ti predpogoj za vzpostavitev pedagoške avtoritete in s tem tudi uspešnega dela (Kroflič, 2008). Če želimo biti pri svojem delu uspešni, moramo biti strpni, nesebični, spodbujajoči, nepreračunljivi, razumevajoči in iskreni. Svojemu poklicu moramo biti predani in v njem videti naše poslanstvo (Brajša, 1995).

6 OPREDELITEV PROBLEMA

Biti učitelj ali vzgojitelj ni le poklic. To je del njihove identitete, katero sestavljajo tako prijetne, kot tudi neprijetne izkušnje. Vzgojitelji so na svojih delovnih mestih izpostavljeni mnogim socialnim interakcijam. Skozi delovni čas se znajdejo v različnih situacijah, ki jih privedejo do različnih občutenj.

V želji, da bi se vzgojitelji pri svojem delu dobro počutili in bili uspešni, se morajo naučiti načinov spoprijemanja s čustvi. Čeprav ima tukaj pomembno vlogo čustvena inteligentnost, ne smemo pozabiti na strokovna znanja in izkušnje, ki jih vzgojitelj vsakodnevno pridobiva na delovnem mestu.

Izobražuje se v programih za izpopolnjevanje izobrazbe, v programih za profesionalna usposabljanja in seveda preko pedagoških izkušenj. Strokovni delavec tekom poklicne kariere prehaja skozi različna obdobja strokovnega razvoja, prehodi med temi obdobji pa so odvisni od pedagoških izkušenj (Devjak in Polak, 2007).

V vrtcu sem zaposlena že šest let. V tem času sem opazila, da imajo vzgojitelji in vzgojiteljice različne načine spoprijemanja s čustvi. Opažam, da pedagoški delavci med delom pogosto doživljajo neprijetna čustva. V svoji diplomski nalogi želim izvedeti, o katerih čustvih vzgojitelji najpogosteje razmišljajo. Zanima me, kako se vzgojitelji spoprijemajo z neprijetnimi čustvi, ki jih doživljajo pri delu z otroki.

T. Lamovec (1992) opisuje tri strategije uravnavanja čustev.

1. Kognitivna strategija

Posameznik uporablja kognitivne funkcije za reševanje neprijetne situacije. To stori tako, da preusmerja svoje misli, prepričuje se, da situacija zanj ni pomembna, o negativnih čustvih ne razmišlja in podobno.

2. Telesno fiziološka strategija

Posameznik pri tej strategiji poskuša umiriti svoje telo.

3. Izrazno vedenjska strategija

Pri tej strategiji skuša posameznik pred drugimi ljudmi prikriti izraze svojih čustev. Ob doživljanju neprijetnih čustev ohranja kontrolo nad svojim vedenjem. Prav tako ima posameznik v situacijah, pri katerih doživlja neprijetna čustva značilen način vedenja, ki mu lajša neprijetne trenutke. To je lahko telesna aktivnost, branje knjige in podobno.

V naši raziskavi pa smo opredelili še socialno strategijo uravnavanja čustev, za katero je značilno, da posameznik podporo za reševanje čustvenih težav išče pri drugih ljudeh.

Ker se načini in metode dela v skupini razlikujejo glede na starost otrok v skupini, bom preverila, če pri vzgojiteljih obstajajo razlike pri uporabi strategije uravnavanja čustev glede na to ali delajo v prvem starostnem obdobju ali pa v drugem starostnem obdobju.

Kot sem že omenila, so poklicne izkušnje pomemben dejavnik pri strokovnem razvoju vzgojitelja. Na podlagi tega želim izvedeti, ali vzgojitelji v različnih obdobjih poklicnega razvoja posegajo po različnih strategijah uravnavanja čustev.

7 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V diplomski nalogi sem si zastavila naslednja raziskovalna vprašanja.

1. O katerih čustvih najpogosteje razmišljajo vzgojitelji v vrtcu?
2. Katere strategije uravnavanja čustev (kognitivne, socialne, telesno fiziološke, izrazno vedenjske strategije) najpogosteje uporabljajo vzgojitelji v vrtcu?
3. Ali obstajajo razlike pri pogostosti posameznih strategij uravnavanja čustev med vzgojitelji v vrtcu glede na leta zaposlitve?
4. Ali obstajajo razlike pri pogostosti posameznih strategij uravnavanja čustev med vzgojitelji v vrtcu glede na starost otrok v skupini?

8 RAZISKOVALNA METODA

8.1 VZOREC

Raziskava, ki sem jo izvedla, je del večje raziskave, ki je potekala na slovenskih osnovnih šolah in v vrtcih. V njej je sodelovalo 148 vzgojiteljev in pomočnikov vzgojiteljev iz osmih slovenskih vrtecev (vrtec Najdihojca-Ljubljana, vrtec Galjevica-Ljubljana, vrtec Mojca-Ljubljana, vrtec Vrhovci-Ljubljana, VVE Rožle, vrtec Moravče, vrtec Sežana in vrtec Dornberk).

Tabela 3: Starostne skupine otrok, v katerih delajo anketiranci (N=148)

| OPIS | f | f % |
|-----------------------|-----|----------|
| 1. STAROSTNA SKUPINA | 67 | 45,27 % |
| 2. STAROSTNA SKUPINA | 61 | 41,22 % |
| POKRIVANJE SOČASNOSTI | 19 | 12,84 % |
| KOMBINIRANA SKUPINA | 1 | 0,68 % |
| SKUPAJ | 148 | 100,00 % |

Tabela 4: Delovna doba anketirancev (N=148)

| DELOVNA BOBA VZGOJITELJA | f | f % |
|--------------------------|-----|----------|
| 0–4 let | 50 | 33,78 % |
| 4–8 let | 22 | 14,86 % |
| 8 let ali več | 76 | 51,35 % |
| SKUPAJ | 148 | 100,00 % |

8.2 INŠTRUMENT

Kot pripomoček pri pridobivanju podatkov sem uporabila vprašalnik, ki sta ga sestavili S. Prosen in H. Smrtnik Vitulić. Vprašalnik je del raziskave s področja čustev, ki poteka pod njunim vodstvom, vanjo pa so vključene slovenske osnovne šole in vrtci.

V prvem delu vprašalnika so vprašanja odprtega tipa, ki vzgojitelje sprašujejo o zadovoljstvu v življenju, o katerih čustvih najpogosteje razmišljajo, prav tako pa ta del vsebuje tudi vprašanja o sodelujočih v raziskavi (spol, starost, leta zaposlitve). V naslednjih treh delih vprašalnika pa so vprašanja zaprtega tipa, katerih namen je izvedeti, kako sodelujoči v raziskavi reagirajo, preden doživljajo čustva, kako reagirajo, ko čustva že doživljajo in kako reagirajo, ko doživljajo neprijetna čustva pri delu z otroki. Vprašanja so zastavljena tako, da preko odgovorov dobimo podatke, katero strategijo uravnavanja čustev (kognitivno, telesno-fiziološko, izrazno-vedenjsko ali socialno strategijo) uporabljajo vzgojitelji v vrtcu. Ta vprašanja vključujejo odgovore na Likartovi lestvici (1 – sploh ne velja zame ... 5 – vedno velja zame).

Pri svoji diplomski nalogi sem se osredotočila na vprašanja iz prvega dela vprašalnika, ki vključujejo podatke o delovni dobi vzgojitelja, v katerih starostnih oddelkih trenutno dela in o katerih čustvih najpogosteje razmišlja. Prav tako pa sem pri raziskavi uporabila podatke iz zadnjega dela vprašalnika, ki vsebujejo informacije o tem, kako vzgojitelj reagira ob doživljanju neprijetnih čustev ob delu z otroki.

Primer uporabljenega vprašalnika, ki je del vprašalnika raziskave H. Smrtnik Vitulić in S. Prosen, je v prilogi.

8.3 POSTOPEK

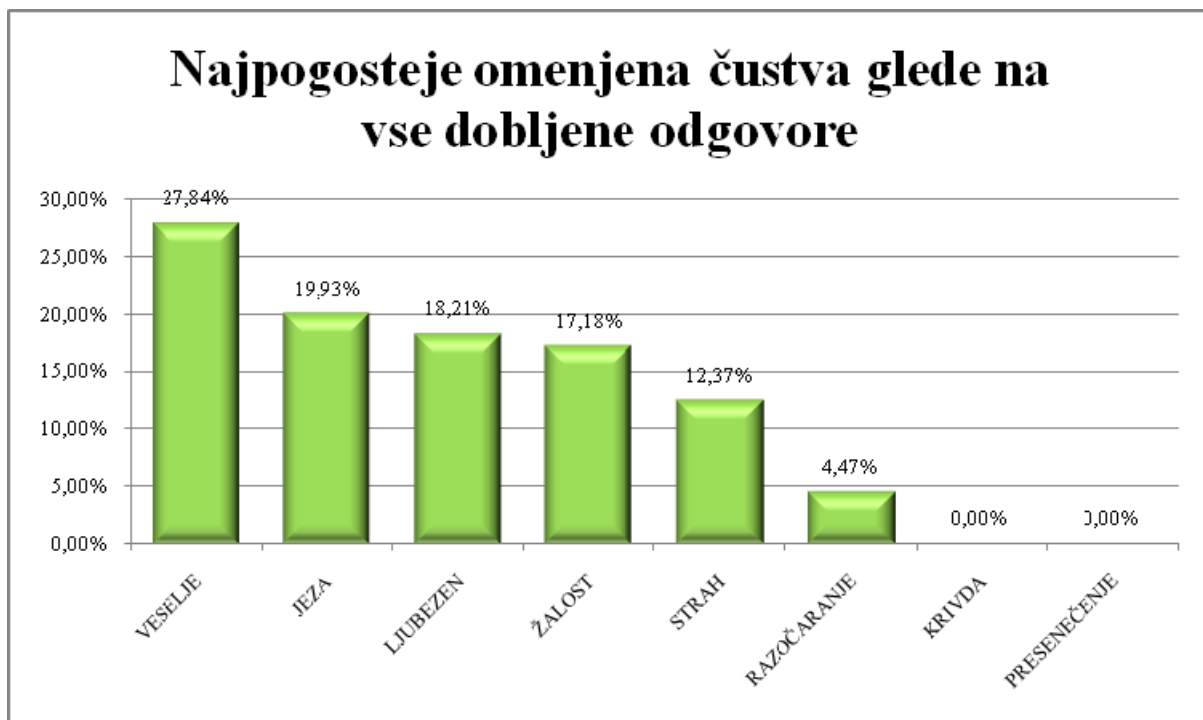
Vprašalnike so vzgojitelji in pomočniki vzgojiteljev izpolnili v osmih vrtcih. Najprej sem za sodelovanje v raziskavi zaprosila ravnateljce. Ko sem dobila njihovo dovoljenje, sem v izbranih ustanovah poiskala kontaktno osebo, ki je zaposlenim razdelila vprašalnike in jih po tednu dni vrnila meni. Izpolnjene vprašalnike so sodelujoči vrnil v za to namenjeno škatlo, s čimer jim je bila tudi zagotovljena anonimnost.

Zbrane podatke sem kvantitativno in kvalitativno obdelala ter interpretirala. Pri kvantitativni obdelavi podatkov sem računala frekvence izbranih odgovorov in pripadajoče odstotke, pri vprašanjih o uporabi strategij uravnavanja čustev pa sem izračunala tudi povprečne vrednosti in standardne odklone. Rezultate sem prikazala v tabelah in grafikonih.

9 REZULTATI IN INTERPRETACIJA

9.1 O KATERIH ČUSTVIH NAJPOGOSTEJE RAZMIŠLJAJO VZGOJITELJI V VRTCIH

V diplomski nalogi sem želela izvedeti, o katerih čustvih najpogosteje razmišljajo vzgojitelji v vrtcih. Vprašanje je bilo odprtega tipa, vzgojitelji pa so lahko našteali poljubno število čustev, ki jih doživljajo. Dobljene podatke sem seštela in jih nato obdelala na dva načina. V prvem grafu (slika 2) sem prikazala, katera čustva so bila najpogosteje omenjena glede na dobljene odgovore (teh je bilo 291). V drugem grafu (slika 3) pa sem prikazala, katera čustva so bila najpogosteje napisana glede na število sodelujočih v raziskavi (148 oseb).



Slika 2: Najpogosteje omenjena čustva glede na vse dobljene odgovore (N=291)



Slika 3: Najpogosteje omenjena čustva glede na število sodelujočih v raziskavi (N=148)

Kot je razvidno iz grafa, so vzgojitelji na vprašanje, o katerih čustvih najpogosteje razmišljajo, na prvo mesto postavili čustvo **veselja** (27,84 % vseh dobljenih odgovorov). Za to čustvo je značilno, da se pojavi takrat, ko subjekt doseže nek pomemben cilj. Veselje je močno in kratkotrajno čustvo (Kovačev, 2004). Na drugo mesto so vzgojitelji postavili čustvo **jeze** (20 % vseh dobljenih odgovorov). Jeza je eno izmed najmočnejših čustev, ki ima velik vpliv ne socialne odnose in posameznika, ki to čustvo doživlja (Kovačev, 2004). Posameznik občuti jezo takrat, ko oceni, da se drugi do njega neupravičeno vede tako in da ogroža neko njegovo vrednoto (Milivojević, 2008).

Na tretjem mestu je čustvo **ljubezni** (18 % vseh dobljenih odgovorov). Ljubezen je prijetno čustvo, ki ga oseba čuti do objekta, ki ji je zelo dragocen, pomemben in je del njenega intimnega sveta (Milivojević, 2008).

17 % vseh dobljenih odgovorov je pripadlo **žalosti**. Žalost subjekt občuti takrat, ko oceni, da je tisto, kar je njemu pomembno in na kar je čustveno navezan, zanj dokončno izgubljeno (Milivojević, 2008).

Čustvo **strahu** je prejelo 12 % vseh dobljenih odgovorov. Strah je vodilno čustvo pri soočanju z nevarnostmi in uravnava naše izogibalno obnašanje. Pojavi se pri trenutni nevarnosti (Musek, 2005).

4 % vseh dobljenih odgovorov pa so pripadli **razočaranju**. To čustvo nastane, kadar drugi ljudje niso izpolnili pomembnih pričakovanj subjekta (Milivojević, 2008).

O veselju razmišlja 54 % vzgojiteljev, ki so sodelovali v raziskavi. 39 % vzgojiteljev razmišlja o jezi, 35 % pa o ljubezni. 33 % sodelujočih v raziskavi razmišlja o žalosti, 24 % o strahu, o razočaranju pa razmišlja 8 % vprašanih vzgojiteljev.

Čustvi **krivde** in **presenečenja** nista bili omenjeni v raziskavi.

B. Frederickson (2008, Prosen, Smrtnik Vitulić in Poljšak Škraban, 2011), ki je ena najpomembnejših raziskovalk na področju čustev, pravi, da bi bilo priporočljivo, če bi oseba doživljala trikrat več prijetnih čustev kot neprijetnih. V nasprotnem primeru lahko neprijetna čustva vplivajo na čustveno ravnotežje posameznika. Dolgotrajno delovanje čustva na telo organizem preobremenjuje, moti imunološke in živčne mehanizme in vodi v psihosomatske okvare (Milivojević, 2008).

Raziskovalno vprašanje: O katerih čustvih najpogosteje razmišljajo vzgojitelji v vrtcih?

Vzgojitelji v vrtcu najpogosteje razmišljajo o čustvu veselja, sledi mu čustvo jeze, ljubezni, žalosti in strahu. Vzgojitelji razmišljajo tudi o razočaranju. To vprašanje je bilo odprtega tipa,

zato so lahko vprašani kot odgovor navedli več čustev. Najpogosteje navedeno čustvo je bilo veselje, katerega so vprašani omenili kar enainosemdesetkrat izmed dvestoenaindevetdesetih zbranih odgovorov.

9.2 STRATEGIJE URAVNAVANJA ČUSTEV PRI VZGOJITELJIH

9.2.1 Uporaba izrazno vedenjske strategije

Za izrazno vedenjsko strategijo je značilno, da skuša posameznik pred drugimi ljudmi prikriti oziroma kontrolirati izraze svojih čustev (Lamovec, 1991)

V vprašalniku so tri trditve, ki predstavljajo uporabo izrazno vedenjske strategije.

Te trditve so:

- Ko doživljam neprijetna čustva, se telesno aktiviram, ko mi čas to dopušča (npr. popoldan).
- Ko doživljam neprijetna čustva, se trudim, da tega drugi ne bi opazili.
- Ko doživljam neprijetna čustva, po navadi ohranjam kontrolo nad svojim vedenjem.

Podatke v grafu sem dobila tako, da sem združila vse odgovore, ki sem jih pridobila pri zgoraj navedenih trditvah in veljajo za izrazno vedenjsko strategijo. Seštela sem vse odgovore, ki so bili opredeljeni kot »vedno velja zame«, enako pa sem storila tudi z vsemi ostalimi odgovori (večkrat velja zame, deloma velja zame ...). Ko so bili vsi odgovori sešteti, sem jih pretvorila v odstotke, ki sem jih prikazala v spodnjem grafu. Izračunala sem tudi srednjo vrednost in standardni odklon.

Ta postopek sem uporabila pri vseh grafih, ki spadajo pod poglavje »strategije uravnavanja čustev pri vzgojiteljih«.

V raziskavi so se vprašani s svojimi odgovorili opredelili glede uporabe vseh strategij (izrazno vedenjske, kognitivne, telesno fiziološke in socialne strategije) uravnavanja čustev. Na voljo so jim bili odgovori na Likartovi lestvici (1 – sploh ne velja zame ... 5 – vedno velja zame). Na podlagi vseh seštetih odgovorov, izračunanega standardnega odklona in srednje vrednosti, sem nato povzela odgovore in prišla do zaključka, katere strategije uravnavanja čustev se najbolj poslužujejo.



| | |
|------------------------|------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,51 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,99 |

Slika 4: Uporaba izrazno vedenjske strategije pri vzgojiteljih (N=148)

Rezultati raziskav kažejo, da slaba polovica vzgojiteljev večkrat uporablja izrazno vedenjsko strategijo uravnavanja čustev. Dobra petina vprašanih pravi, da izrazno vedenjska strategija le deloma ustreza njihovu odzivu v neprijetnih situacijah. Približno enako število udeležencev (12,84 % in 12,16 %) je povedalo, da vedno uporabljajo izrazno vedenjsko strategijo, oziroma, da jo uporabijo le malokrat. Le dobri trije odstotki vseh vprašanih pa so odgovorili, da te strategije nikdar ne uporabijo.

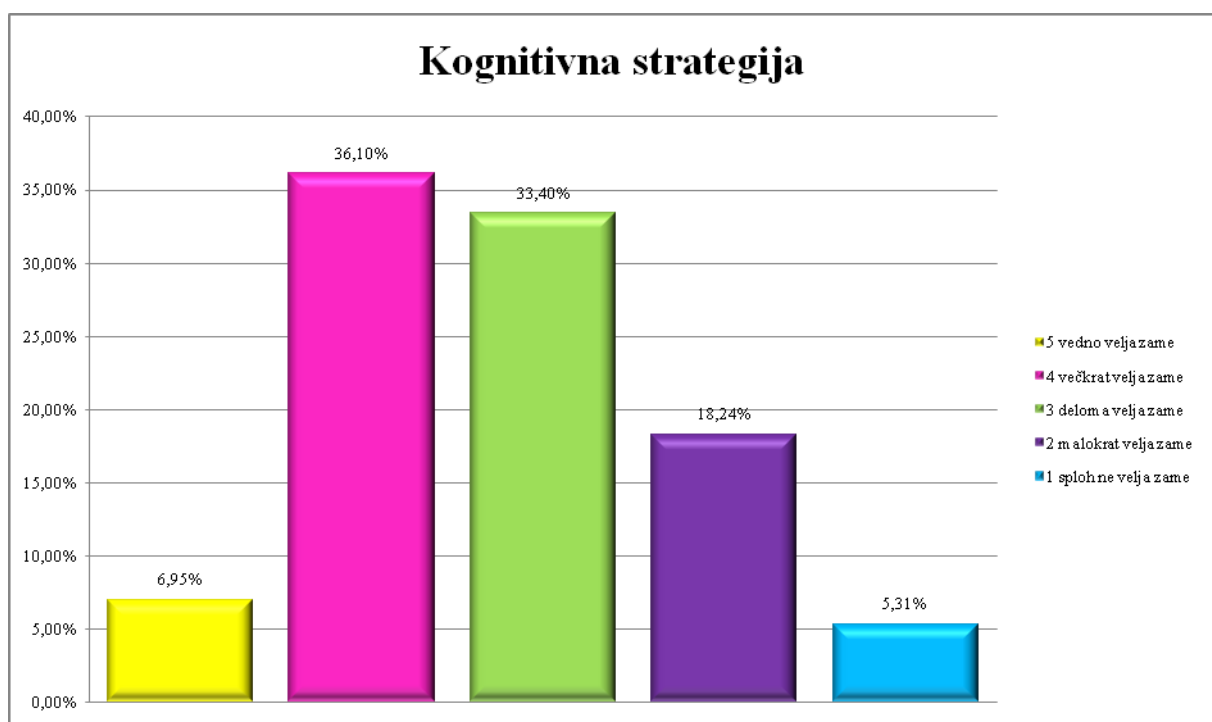
9.2.2 Uporaba kognitivne strategije

Za kognitivno strategijo uravnavanja čustev je značilno, da posameznik uporablja kognitivne funkcije za reševanje neprijetne situacije. To stori tako, da preusmerja svoje misli, prepričuje se, da situacija zanj ni pomembna, o negativnih čustvih ne razmišlja in podobno (Lamovec, 1991).

Za preverjanje uporabe kognitivne strategije uravnavanja čustev je v vprašalniku napisanih sedem trditev.

Te trditve so:

- Ko se neprijetno počutim, se prepričujem, da situacija zame ni preveč pomembna.
- Ko doživljam neprijetna čustva, skušam pomisliti na kaj prijetnega.
- Ko doživljam neprijetna čustva, razmišljam, ali na dogajanje lahko pogledam še kako drugače.
- Čeprav doživljam neprijetna čustva, se prepričujem, da se pravzaprav počutim v redu.
- Če doživljam neprijetna čustva, o njih nočem razmišljati.
- Ko se neprijetno počutim, pomislim, kaj lahko storim, da bi se počutil/a bolje.
- Ko sem jezen/na ali žalosten/na, poskušam razumeti, zakaj.



| | |
|------------------------|------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,21 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,99 |

Slika 5: Uporaba kognitivne strategije pri vzgojiteljih (N=148)

Kognitivno strategijo uravnavanja čustev pri delu z otroki vedno ali večkrat uporablja 43 % vseh udeležencev v raziskavi. Dobra tretjina vprašanih pravi, da se le včasih odločijo za uporabo te strategije, medtem ko je skoraj petina vseh vzgojiteljev, ki so sodelovali v

raziskavi, odgovorila, da svoja čustva le malokrat uravnava na ta način. Kognitivne strategije pa nikoli ne uporablja 5 % udeležencev raziskave.

9.2.3 Uporaba telesno fiziološke strategije

Značilnost telesno fiziološke strategije je, da posameznik poskuša umiriti svoje telo. To stori tako, da umirja svoje dihanje, tresenje rok in podobno (Lamovec, 1991).

Telesno fiziološko strategijo v vprašalniku prikazuje naslednja trditev:

- Ko se neprijetno počutim, pričenem umirjati svoje telo (dihanje, srčni utrip ...).



| | |
|------------------------|------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,02 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,02 |

Slika 6: Uporaba telesno fiziološke strategije pri vzgojiteljih (N=148)

Pri raziskavi sem prišla do izsledkov, da skoraj 34 % vprašanih pri doživljanju neprijetnih čustev le včasih uporablja telesno fiziološko strategijo uravnavanja čustev. Tretjina udeležencev pravi, da se večkrat poslužuje tehnik umirjanja svojega telesa, medtem ko jih

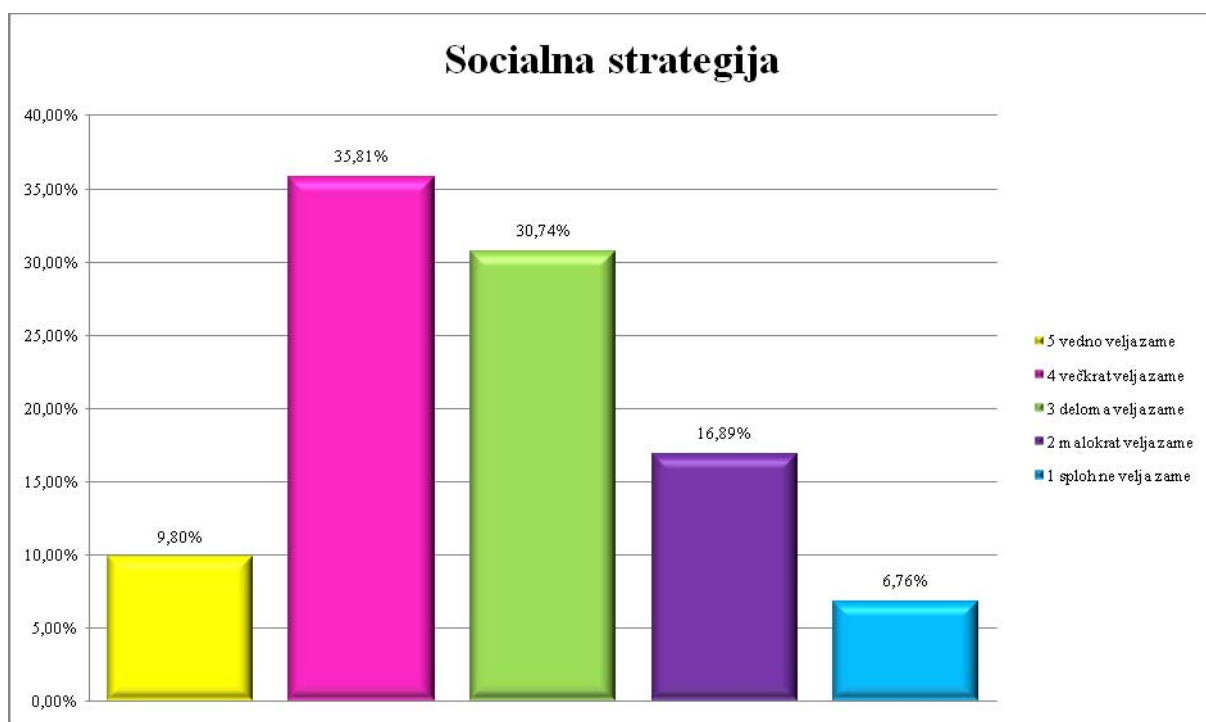
petina trdi, da to le malokrat velja za njih. S trditvijo se popolnoma strinjajo 4 % vseh vprašanih, nikakor pa se s trditvijo ne strinja skoraj 9 % udeležencev raziskave.

9.2.4 Uporaba socialne strategije

S. Prosen in H. Smrtnik Vitulić (2012) sta v namen raziskave opredelili tudi socialno strategijo. Pri uporabi socialne strategije posameznik pomoč za reševanje problemov išče pri drugih ljudeh. Pomagajo mu pogovori, nasveti in tolažilne besede.

Uporabo socialne strategije smo v vprašalniku opredelili z naslednjima trditvama:

- Ko se počutim neprijetno, podporo iščem pri drugih ljudeh.
- Ob doživljanju neprijetnih čustev poskušam poiskati osebo, ki bi mi pomagala.



| | |
|------------------------|------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,25 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,06 |

Slika 7: Uporaba socialne strategije pri vzgojiteljih (N=148)

Rezultati raziskav kažejo, da se skoraj 36 % vzgojiteljev večkrat poslužuje ravnanj, ki so opisana v zgoraj napisanih trditvah. Slaba tretjina vprašanih pravi, da se le včasih poslužujejo socialne strategije uravnavanja čustev, medtem ko je 17 % udeležencev raziskave odgovorilo,

da to strategijo uporabljajo le malokrat. Skoraj 10 % vzgojiteljev trdi, da je socialna strategija vedno način, ki jim lajša spoprijemanje z neprijetnimi čustvi. To pa ne velja za skoraj 7 % vprašanih, ki so odgovorili, da se te strategije nikoli ne poslužujejo.

Povzetek rezultatov

Razlike med uporabo posameznih strategij so zelo majhne. Kot je razvidno iz grafov in izračunanih srednjih vrednosti, vzgojitelji pri svojem delu najbolj pogosto uporabljajo izrazno vedenjsko strategijo (M=3,51). Sledi ji socialna strategija (M=3,25), na tretjem mestu pa je kognitivna strategija uravnavanja čustev (M=3,21). Vzgojitelji pri delu z otroki najmanj posegajo po telesno fiziološki strategiji (M=3,02). Izračun standardnega odklona nam pokaže, da je razpršenost podatkov najnižja pri uporabi socialne strategije.

Menim, da vzgojitelji po izrazno vedenjski strategiji tako pogosto posegajo iz razloga, ker ne želijo dati otrokom vedeti, da jih je določena situacija vznemirila. Otroci bi se namreč lahko prestrašili, če bi njihov vzgojitelj nad njimi povzdignil glas, začel jokati ali pa še na kašen drugačen način iskreno izrazil svoja neprijetna čustva. Vzgojitelji v vrtcu pogosto posegajo tudi po socialni strategiji uravnavanja čustev. Verjetno je razlog za to tudi v tem, ker sta v vsaki skupini zaposlena tako vzgojitelj kot tudi pomočnik vzgojitelja. Drug v drugem lahko najdeta pomoč in si pomagata z nasveti. Mislim pa, da bi vzgojitelji morali večkrat posegati po kognitivni strategiji uravnavanja čustev. Strinjam se z Milivojevičem (2008), ki pravi, da je potrebno redefinirati smisel situacije, ki je v njih sprožila neprijetna čustva. Menim, da bi po tem vzgojitelji manjkrat občutili neprijetna čustva.

Pri sebi opažam, da se telesno fiziološke strategije uravnavanja čustev poslužujem, ko doživljam čustvo strahu. Takrat poskušam umiriti svoje dihanje in tresenje rok in nog. V vrtcu se na srečo situacije, v katerih bi občutili čustvo strahu, ne dogajajo pogosto. Morda je ravno v tem razlog, da vzgojitelji najmanj pogosto uporabljajo telesno fiziološko strategijo.

Naši rezultati sovpadajo z rezultati raziskavi iz japonskih osnovnih šol, saj tudi tam učitelji posegajo po različnih strategijah uravnavanja čustev (Hosotani in Imai-Mutsumura, 2011). Medtem ko Meyer in Turner (2007, po Prosen, Smrtnik Vitulić in Poljšak Škraban, 2011) pravita, da je pozitivna čustva na delovnem mestu treba izražati, pa Hosotani in Imai-Matsumura pišeta drugače. Pravita, da učitelji v japonskih šolah v sebi večkrat zatrejo prijetna čustva. To storijo z namenom, da pri učencih povečajo motivacijo za delo in jim pustijo prostor za rast. Pri izražanju jeze pa prihaja do njene neposredne uprizoritve, pristnega izražanja, zatiranja in gašenja (Hosotani in Imai-Mutsumura, 2011). Tudi učitelji v japonskih

šolah se tako na nek način poslužujejo določenih ravnanj, ki so značilna za izrazno vedenjsko strategijo. Iz različnih vzrokov prikrivajo svoja čustva, oziroma jih prikažejo drugačna, kot v resnici so.

Tudi Milivojević (2008) piše o načinu uravnavanja čustev, ki je zelo podoben izrazno vedenjski strategiji. Pravi, da čustva lahko uravnavamo tako, da jih prikrijemo, čustvu prikažemo drugačno moč, kot jo v resnici ima, prav tako pa lahko prikažemo, da doživljamo drugo čustvo, kot ga v resnici.

Weisinger (2001) pa pravi, da je pri obvladovanju čustev pomembno tudi obvladovanje lastnih vedenjskih vzorcev, ki jih v določenih situacijah vedno ponavljamo. V vrtcu se situacije, ki vzgojiteljem povzročajo neprijetna čustva, večkrat ponavljajo (npr. pomanjkanje discipline). Vzgojitelji bi morali biti na to pripravljeni in svoje obnašanje prilagoditi tako, da bo primerno.

Raziskovalno vprašanje: Katere strategije uravnavanja čustev (kognitivne, socialne, telesno fiziološke, izrazno vedenjske strategije) najpogosteje uporabljajo vzgojitelji v vrtcu? Vzgojitelji v vrtcu najpogosteje uporabljajo izrazno vedenjsko strategijo. Sledi ji socialna strategija, na tretjem mestu pa je kognitivna strategija uravnavanja čustev. Najmanj pogosto vzgojitelji za uravnavanje čustev uporabljajo telesno fiziološko strategijo.

9.3 POGOSTOST UPORABE STRATEGIJ URAVNAVANJA ČUSTEV MED VZGOJITELJI GLEDE NA LETA ZAPOSLOTITVE

V grafih je prikazana pogostost uporabe različnih strategij uravnavanja čustev pri vzgojiteljih v vrtcih glede na leta zaposlitve.

Za potrebe moje diplomske naloge sem model poklicnega razvoja, ki sta ga leta 1992 zapisala Hargreaves in Fullan (po Devjak in Polak, 2007), povezala z modelom poklicnega razvoja po R. Zuzovski (1990, po M. Javornik Krečič, 2008) in ju povezala v tri skupine.

- 1.skupina: 0–4 leta zaposlitve (Stopnja konformnosti po R. Zuzovski)
- 2. skupina: 4–8 let zaposlitve (Stopnja vestnosti po R. Zuzovski)
- 3. skupina: 8 let zaposlitve ali več (Stopnja avtonomnosti po R. Zuzovski)

Podatke sem tako kot že prej pridobila tako, da sem združila vse odgovore, katere sem pridobila pri trditvah, ki veljajo za določeno strategijo. Seštela sem vse odgovore, ki so bili

opredeljeni kot »vedno velja zame«, enako pa sem storila tudi z vsemi ostalimi odgovori z lestvice stališč (večkrat velja zame, deloma velja zame ...). Pri tem sem bila pozorna na skupino, v katero je spadal vzgojitelj. Podatke sem zbrala skupaj in za vsako strategijo uravnavanja čustev posebej izdelala graf, v katerem se nazorno vidijo razlike med posameznimi skupinami vzgojiteljev.

9.3.1 Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije glede na delovno dobo vzgojitelja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,63 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,91 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,29 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,04 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,50 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,02 |

Slika 8: Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije glede na delovno dobo vzgojitelja
N=50 (prva skupina), N=22 (druga skupina), N=76 (tretja skupina)

Prva skupina vzgojiteljev (0–4 leta zaposlitve)

48 % vzgojiteljev prve skupine (0 do 4 leta zaposlitve) je odgovorilo, da večkrat uporabijo izrazno vedenjsko strategijo uravnavanja čustev. Skoraj 25 % vprašanih vzgojiteljev pravi, da izrazno vedenjsko strategijo uporabijo včasih. 14 % sodelujočih je odgovorilo, da vedno uporabijo izrazno vedenjsko strategijo, 11 % pa jih trdi, da izrazno vedenjsko strategijo uporabijo malokrat. Le en odstotek vprašanih vzgojiteljev je odgovoril, da nikoli ne uporabijo izrazno vedenjske strategije.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,63, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 0,91.

Druga skupina vzgojiteljev (4–8 let zaposlitve)

41 % vzgojiteljev druge skupine je odgovorilo, da večkrat uporabijo izrazno vedenjsko strategijo. 24 % jih pravi, da se včasih poslužujejo te strategije, 21 % pa jih pravi, da jo uporabijo le malokrat. 9 % vprašanih vzgojiteljev je odgovorilo, da vedno uporabijo izrazno vedenjsko strategijo, 4 % vzgojiteljev pa so odgovorili, da je ne uporabijo nikoli.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,29, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,04.

Tretja skupina vzgojiteljev (8 let zaposlitve ali več)

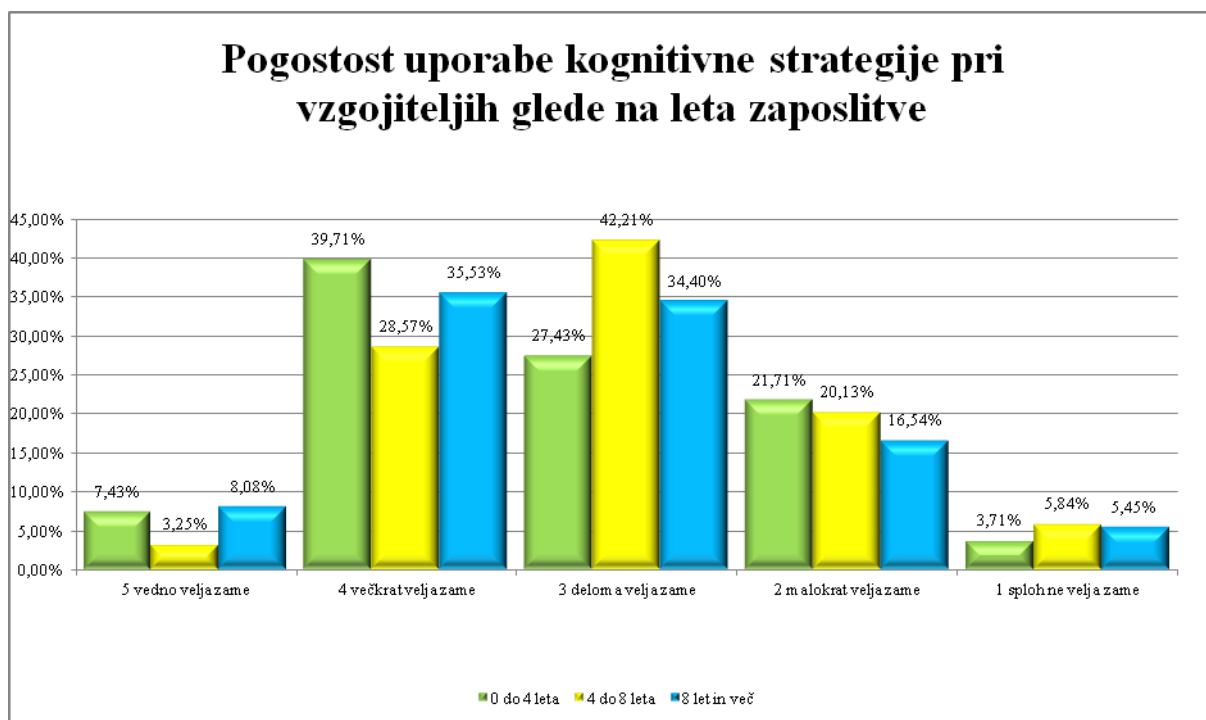
43 % vzgojiteljev tretje skupine je odgovorilo, da večkrat uporabijo izrazno vedenjsko strategijo. 27 % jih je odgovorilo, da izrazno vedenjsko strategijo uporabijo včasih, 13 % vzgojiteljev pa pravi, da za uravnavanje neprijetnih čustev vedno uporabijo izrazno vedenjsko strategijo. Malokrat se izrazno vedenjske strategije poslužuje 10 % vprašanih, 5 % vzgojiteljev pa te strategije ne uporabi nikoli.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,50, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,02.

Pri pogostosti uporabe izrazno vedenjske strategije pri vzgojiteljih glede na leta zaposlitve ni prihajalo do velikih razhajanj.

Rezultati izračuna srednje vrednosti kažejo na to, da po izrazni strategiji najpogosteje posežejo vzgojitelji prve skupine ($M=3,63$), sledijo jim vzgojitelji tretje skupine ($M=3,50$), najmanj pa izrazno vedenjsko strategijo uporabljajo vzgojitelji druge skupine ($M=3,29$). Rezultati standardnega odklona nam pokažejo, da je razpršenost podatkov najnižja v prvi skupini in najvišja v drugi skupini vzgojiteljev.

9.3.2 Pogostost uporabe kognitivne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,25 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,00 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,03 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,92 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,24 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,00 |

Slika 9: Pogostost uporabe kognitivne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja
N=50 (prva skupina), N=22 (druga skupina), N=76 (tretja skupina)

Prva skupina vzgojiteljev (0–4 leta zaposlitve)

Skoraj 40 % vzgojiteljev je odgovorilo, da večkrat uporabijo kognitivno strategijo, 27 % jih pravi, da jo uporabijo včasih, 21 % pa jo uporabi le malokrat. 7 % sodelujočih pravi, da za uravnavanje čustev vedno uporabi kognitivno strategijo, nikoli pa je ne uporabijo 3 % vzgojiteljev.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,25, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,00.

Druga skupina vzgojiteljev (4–8 let zaposlitve)

42 % vzgojiteljev pravi, da kognitivno strategijo uporabijo včasih. 28 % sodelujočih pravi, da se večkrat poslužujejo takšnega načina uravnavanja čustev, 20 % vzgojiteljev pa je odgovorilo, da jim ta strategija ustreza le malokrat. Skoraj 6 % odstotkov vzgojiteljev te strategije ne uporabi nikoli, medtem ko 3 % vzgojiteljev vedno uporabijo kognitivno strategijo.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,03, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 0,92.

Tretja skupina vzgojiteljev (8 let zaposlitve ali več)

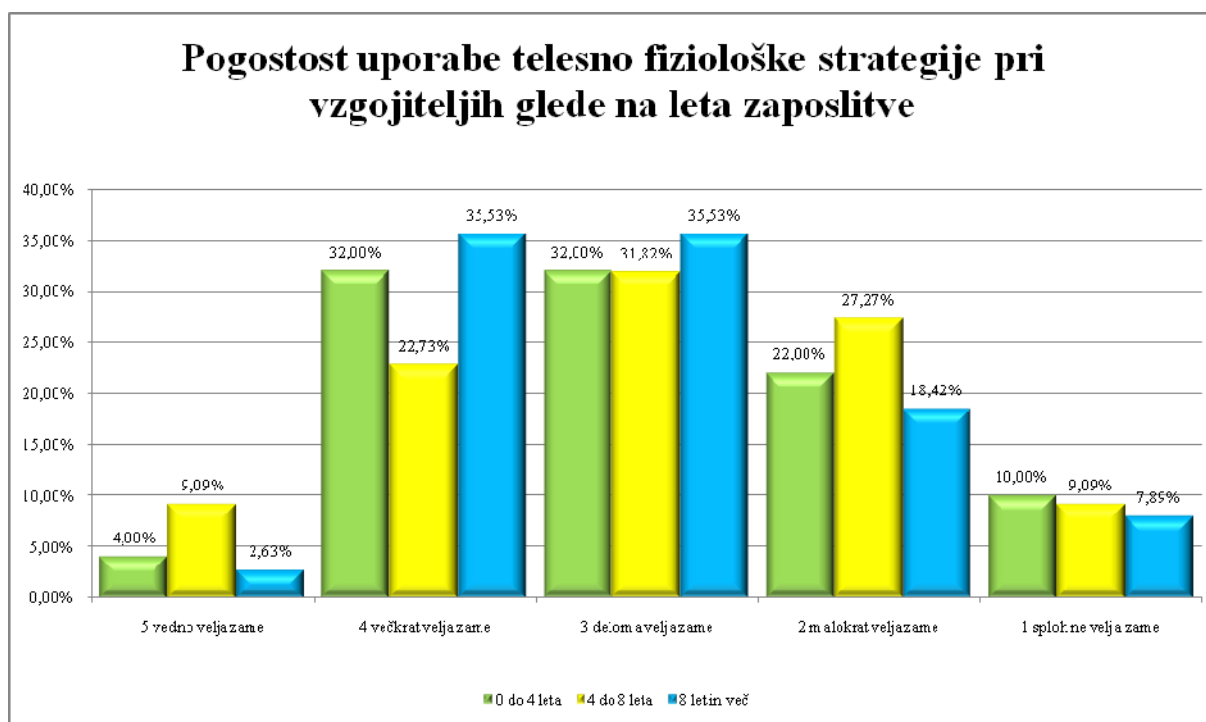
35 % odstotkov vzgojiteljev večkrat uporabi kognitivno strategijo uravnavanja čustev, 34 % pa jo uporabi včasih. 16 % vzgojiteljev je odgovorilo, da kognitivno strategijo uporabijo le malokrat. Tak način uravnavanja čustev vedno uporabi 8 % vprašanih vzgojiteljev, nikoli pa kognitivne strategije ne uporabi 5 % vzgojiteljev.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,24, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,00.

Tudi pri pogostosti uporabe kognitivne strategije med vzgojitelji treh skupin ne prihaja do velikih razlik. Zopet so vzgojitelji prve skupine največkrat odgovorili, da pogosto uporabljajo kognitivno strategijo. Sledijo jim vzgojitelji tretje skupine, kognitivna strategija pa najmanj ustreza vzgojiteljem iz druge skupine.

Rezultati izračuna srednje vrednosti in standardnega odklona so nam podali enake rezultate.

9.3.3 Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije glede na delovno dobo vzgojitelja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 2,98 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,05 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 2,95 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,11 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,07 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,98 |

Slika 10: Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije glede na delovno dobo vzgojitelja
N=50 (prva skupina), N=22 (druga skupina), N=76 (tretja skupina)

Prva skupina vzgojiteljev (0–4 leta zaposlitve)

32 % vzgojiteljev je odgovorilo, da večkrat uporabljajo telesno fiziološko strategijo uravnavanja čustev. Prav tak odstotek vzgojiteljev je odgovoril, da to strategijo uporabijo včasih. 22 % vprašanih pravi, da jim ta strategija ustreza le malokrat. 10 % vprašanih pa pravi, da te strategije nikoli ne uporabljajo. 4 % vzgojiteljev pa so odgovorili, da vedno uporabljajo telesno fiziološko strategijo.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 2,98, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,05.

Druga skupina vzgojiteljev (4–8 let zaposlitve)

Skoraj 32 % vzgojiteljev je odgovorilo, da to strategijo uporabi včasih. 27 % vzgojiteljev pravi, da jo uporabijo le malokrat, 22 % pa jih je odgovorilo, da jo uporabijo večkrat. 9 % jih je odgovorilo, da te strategije ne uporabi nikoli, enak odstotek vprašanih pa je odgovoril, da to strategijo ob neprijetnih čustvih vedno uporabljajo.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 2,95, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,11.

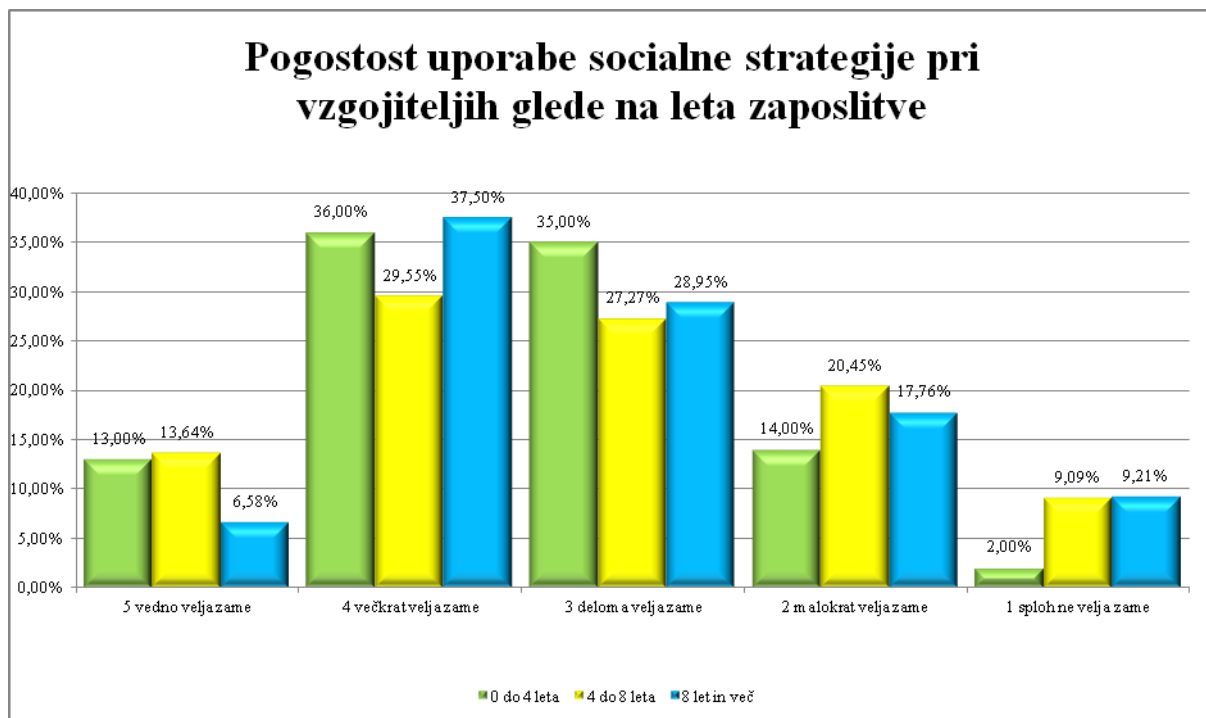
Tretja skupina vzgojiteljev (8 let zaposlitve ali več)

35 % vzgojiteljev tretje skupine je odgovorilo, da za uravnavanje neprijetnih čustev večkrat uporabijo telesno fiziološko strategijo. Prav tak odstotek vzgojiteljev je odgovoril, da to strategijo uporabijo včasih. 18 % jih je odgovorilo, da jim telesno fiziološka strategija ustreza le malokrat. Skoraj 8 % jih pravi, da te strategije ne uporabljajo nikoli, 2 % vzgojiteljev pa sta odgovorila, da čustva vedno uravnavajo s pomočjo telesno fiziološke strategije.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,07, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 0,98.

Izračun srednje vrednosti nam pove, da po telesno fiziološki strategiji posega največ vzgojiteljev tretje skupine ($M=3,07$), sledijo jim vzgojitelji prve skupine ($M=2,98$), najmanj pa telesno fiziološka strategija uravnavanja čustev ustreza vzgojiteljem druge skupine ($M=2,95$). Izračun standardnega odklona nam pokaže, da je razpršenost podatkov najmanjša pri vzgojiteljih tretje skupine, največja pa pri vzgojiteljih druge skupine.

9.3.4 Pogostost uporabe socialne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,44 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,95 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,18 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,17 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,14 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,08 |

Slika 11: Pogostost uporabe socialne strategije glede na delovno dobo vzgojitelja
N=50 (prva skupina) N=22 (druga skupina) N=76 (tretja skupina)

Prva skupina vzgojiteljev (0–4 leta zaposlitve)

36 % vzgojiteljev je odgovorilo, da to strategijo uporabijo večkrat. 35 % vzgojiteljev pravi, da jo uporabijo včasih, 14 % pa jih je odgovorilo, da jo uporabijo malokrat. 13 % jih je odgovorilo, da to strategijo uporabi vedno, 2 % vprašanih vzgojiteljev pa sta odgovorila, da nikoli ne uporabljata socialne strategije uravnavanja čustev.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,44, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 0,95.

Druga skupina vzgojiteljev (4–8 let zaposlitve)

29 % vzgojiteljev pravi, da socialno strategijo uporabijo večkrat. 27 % sodelujočih pravi, da se včasih poslužujejo takšnega načina uravnavanja čustev, 20 % vzgojiteljev pa je odgovorilo, da jim ta strategija ustreza le malokrat. 13 % vzgojiteljev vedno uporablja socialno strategijo, medtem ko 9 % odstotkov vzgojiteljev te strategije ne uporabi nikoli.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,18, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,17.

Tretja skupina vzgojiteljev (8 let zaposlitve ali več)

37 % vzgojiteljev tretje skupine je odgovorilo, da za uravnavanje neprijetnih čustev večkrat uporabijo socialno strategijo. 29 % vzgojiteljev je odgovorilo, da to strategijo uporabijo včasih. 17 % jih je odgovorilo, da jim socialna strategija ustreza le malokrat. 9 % jih pravi, da te strategije ne uporabljajo nikoli, 6 % vzgojiteljev pa je odgovorilo, da čustva vedno uravnavajo s pomočjo te strategije.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,14, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,08.

Pri pogostosti uporabe socialne strategije med vzgojitelji glede na leta zaposlitve so majhne razlike, vendar kljub temu največje med vsemi strategijami. Najbolj pogosto to strategijo uporabljajo vzgojitelji prve skupine ($M=3,44$), sledijo jim vzgojitelji druge skupine ($M=3,18$) in vzgojitelji tretje skupine ($M=3,14$). Izračun standardnega odklona nam pokaže, da je razpršenost podatkov največja pri vzgojiteljih druge skupine, najmanjša pa pri vzgojiteljih prve skupine.

Povzetek rezultatov

Med vzgojitelji različnih skupin so majhne razlike pri pogostosti uporabe posameznih strategij uravnavanja čustev. Rezultati so pokazali, da izrazno vedenjsko, kognitivno in socialno strategijo najpogosteje uporabljajo vzgojitelji prve skupine. Ti naj bi, kot pravi R. Zuzovski (1990, po Javornik Krečič, 2008), pri svojem delu prednost dajali lastni pripadnosti v skupini in temu, da so od skupine sprejeti, s svojimi in tujimi čustvi pa se zavestno ne ukvarjajo. Rezultati raziskave pa so dali nasprotno izsledke, saj ravno vzgojitelji prve skupine najbolj pogosto uporabljajo strategije uravnavanja čustev.

Telesno fiziološko strategijo najpogosteje uporabljajo vzgojitelji tretje skupine. Na tej stopnji se vzgojitelj zavestno ukvarja s čustvi, zaveda se konfliktov v osebnem in poklicnem življenju in išče načine za njihovo rešitev (Javornik Krečič, 2008).

Strategije uravnavanja čustev pa najmanj pogosto uporabljajo vzgojitelji druge skupine, pa čeprav naj bi vzgojitelj na tej stopnji profesionalnega razvoja dosegel večjo občutljivost za lastna in tuja čustva (Javornik Krečič, 2008).

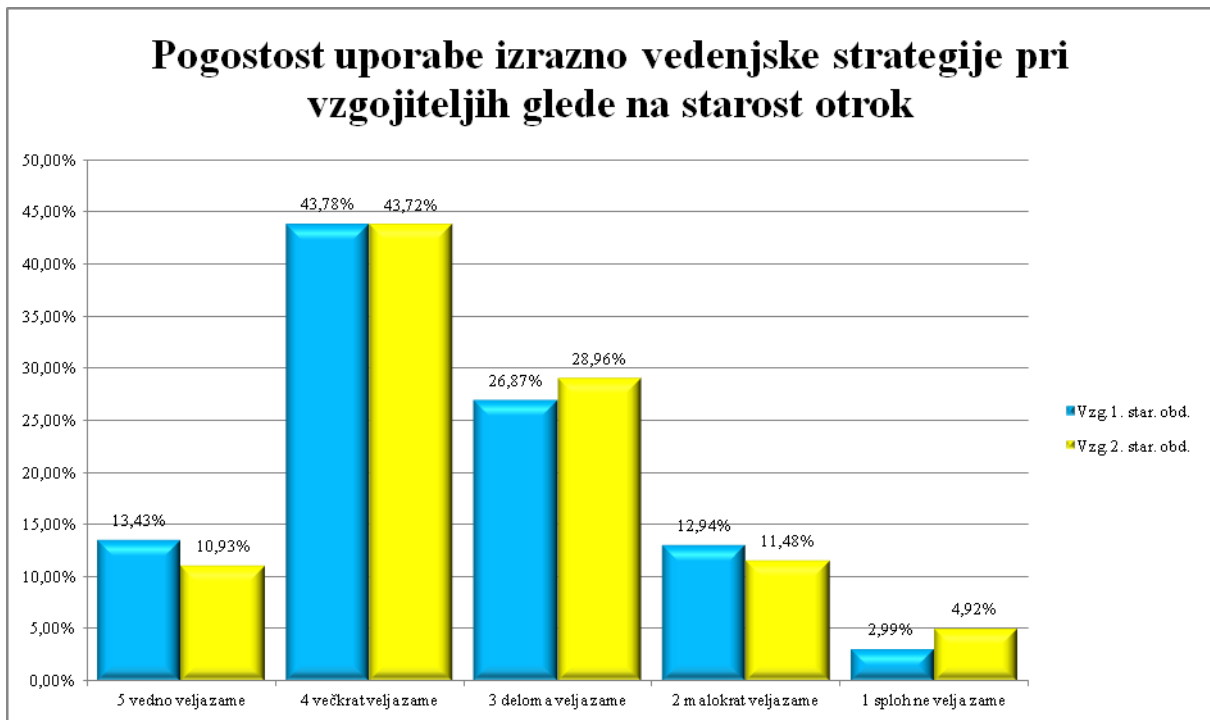
Raziskovalno vprašanje: Ali obstajajo razlike pri pogostosti posameznih strategij uravnavanja čustev med vzgojitelji v vrtcu glede na leta zaposlitve? Pri pogostosti uporabe posameznih strategij uravnavanja čustev med vzgojitelji glede na leta zaposlitve ne prihaja do omembe vrednih razlik. Rezultati so pokazali, da izrazno vedenjsko, kognitivno in socialno strategijo najpogosteje uporabljajo vzgojitelji prve skupine. Telesno fiziološko strategijo najpogosteje uporabljajo vzgojitelji tretje skupine. Strategije uravnavanja čustev pa najmanj pogosto uporabljajo vzgojitelji druge skupine.

9.4 POGOSTOST UPORABE STRATEGIJ URAVNAVANJA ČUSTEV MED VZGOJITELJI GLEDE NA STAROST OTROK V SKUPINI

V spodnjih grafih je prikazano, kakšne so razlike pri uporabi strategij uravnavanja čustev med vzgojitelji prvega starostnega obdobja (starost otrok je od 1–3 leta) in vzgojitelji drugega starostnega obdobja (starost otrok je od 3–6 let). Zopet sem združila vse odgovore, katere sem pridobila pri trditvah, ki veljajo za določeno strategijo. Seštela sem vse odgovore, ki so bili opredeljeni kot »vedno velja zame«, enako pa sem storila tudi z vsemi ostalimi odgovori z lestvice stališč (večkrat velja zame, deloma velja zame ...). Pri tem sem bila pozorna, da sem med seboj skrbno ločila vzgojitelje, ki delajo v prvem starostnem obdobju in vzgojitelje, ki delajo v drugem starostnem obdobju. Ko so bili vsi odgovori sešteti, sem jih pretvorila v odstotke, ki sem jih prikazala v spodnjem grafu.

Pri tem raziskovalnem vprašanju nisem upoštevala vzgojiteljev, ki na delovnem mestu pokrivajo sočasnost v skupini. To sem storila zaradi tega, ker mi njihovi odgovori ne bi dali nobenega koristnega podatka, saj namreč delajo tako v oddelkih prve starostne stopnje, kot tudi v oddelkih druge starostne stopnje.

9.4.1 Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,52 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,98 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,44 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,99 |

Slika 12: Pogostost uporabe izrazno vedenjske strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja

N=67 (prvo starostno obdobje), N=61 (drugo starostno obdobje)

Prva skupina

Skoraj 44 % vprašanih vzgojiteljev je odgovorilo, da večkrat uporabljajo izrazno vedenjsko strategijo. 26 % jih pravi, da se te strategije poslužujejo včasih, medtem, ko je 13 % vprašanih vzgojiteljev odgovorilo, da za uravnavanje čustev vedno uporabijo izrazno vedenjsko strategijo. 12 % vzgojiteljev je odgovorilo, da to strategijo uporabijo le malokrat, 2 % vprašanih pa sta odgovorila, da je ne uporabita nikoli.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,54, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 0,98.

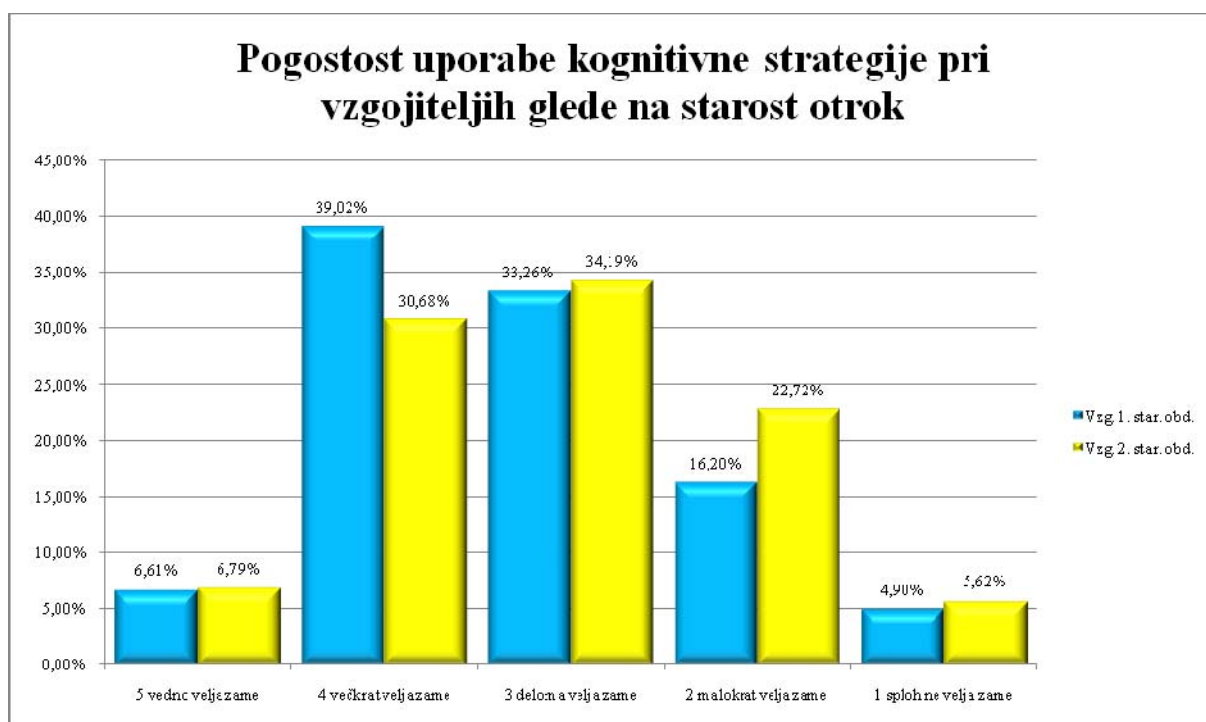
Druga skupina

43 % vzgojiteljev je odgovorilo, da večkrat uporabljajo izrazno vedenjsko strategijo. 28 % vprašanih je odgovorilo, da jo uporabijo včasih, 11 % pa malokrat. 10 % vzgojiteljev za uravnavanje čustev vedno uporablja izrazno vedenjsko strategijo, medtem ko je nikoli ne uporablja skoraj 5 % vzgojiteljev.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,44, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 0,99.

Kot je razvidno iz grafa med vzgojitelji prvega starostnega in drugega starostnega obdobja ni bistvene razlike pri pogostosti uporabe izrazno vedenjske strategije. Malenkost bolj pogosto izrazno vedenjsko strategijo uporabljajo vzgojitelji prvega starostnega obdobja. Izračun standardnega odklona nam pokaže, da je razpršenost podatkov večja pri vzgojiteljih druge skupine.

9.4.2 Pogostost uporabe kognitivne strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,26 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 0,97 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,10 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,01 |

Slika 13: Pogostost uporabe kognitivne strategije pri vzgojiteljih glede na starost otrok.
N=67 (prvo starostno obdobje), N=61 (drugo starostno obdobje)

Prva skupina

39 % vzgojiteljev je odgovorilo, da večkrat uporabljajo kognitivno strategijo, 33 % pa, da jo uporabljajo včasih. 16 % vprašanih vzgojiteljev pravi, da jim ta strategija ustreza le malokrat. 6 % vzgojiteljev vedno uporablja kognitivno strategijo, medtem ko skoraj 5 % vzgojiteljev te strategije nikoli ne uporabi.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,26, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 0,97.

Druga skupina

34 % vzgojiteljev včasih uporablja to strategijo, večkrat pa se zanjo odloči 30 % vzgojiteljev. 22 % vprašanih pravi, da jim ta strategija le malokrat ustreza, 6 % jih je odgovorilo, da vedno uporabljajo kognitivno strategijo, 5 % vprašanih pa te strategije nikoli ne uporablja.

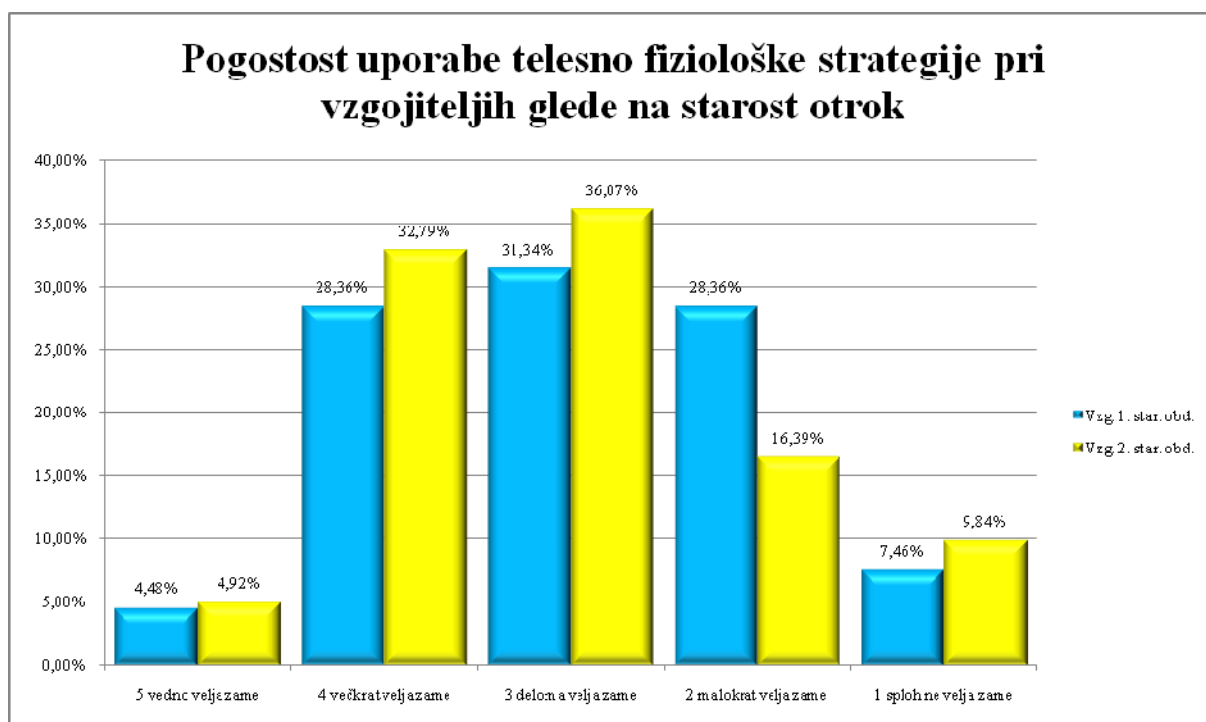
Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,10, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,01.

Pri pogostosti uporabe kognitivne strategije med vzgojitelji prvega in vzgojitelji drugega starostnega obdobja prav tako ni bilo velikih razlik. Vzgojitelji prvega starostnega obdobja malenkost pogosteje uporabljajo kognitivno strategijo kot vzgojitelji drugega starostnega obdobja. Izračun standardnega odklona nam pokaže, da je razpršenost podatkov večja pri vzgojiteljih druge skupine.

Erikson (1963, po Marjanovič Umek in Zupančič, 2004) v svoji teoriji psihosocialnega razvoja govori o tem, da malčki v drugem in tretjem letu starosti spoznavajo svojo lastno voljo, ugotavljajo, da imajo lastno izbiro in dosežejo spoznanje o avtonomnosti. Ta stadij je Erikson poimenoval »avtonomija nasproti občutkom krivde in sramu«. Otroci v veliki meri ravnavajo impulzivno, njihova dejanja niso namenoma škodljiva, neprimernosti svojih dejanj pa se ne zavedajo, dokler na to niso opozorjeni s strani drugih (Batistič Zorec, 2006).

Menim, da se vzgojitelji, ki delajo z otroki prvega starostnega obdobja, teh dejstev zavedajo, zato jim najbolj ustreza kognitivna strategija uravnavanja čustev, saj neprijetni situaciji znižujejo vrednost in na njo gledajo iz drugega zornega kota.

9.4.3 Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 2,94 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,02 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,07 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,04 |

Slika 14: Pogostost uporabe telesno fiziološke strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja

N=67 (prvo starostno obdobje), N=61 (drugo starostno obdobje)

Prva skupina

31 % vzgojiteljev je odgovorilo, da telesno fiziološko strategijo uporabljajo včasih, 28 % vzgojiteljev pa je odgovorilo, da jo uporabljajo večkrat. Enak odstotek vprašanih (28 %) je odgovoril, da jo uporabljajo malokrat, 7 % vzgojiteljev je odgovorilo, da te strategije ne uporabljajo nikoli, 4 % pa pravijo, da to strategijo vedno uporabljajo.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 2,94, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,02.

Druga skupina

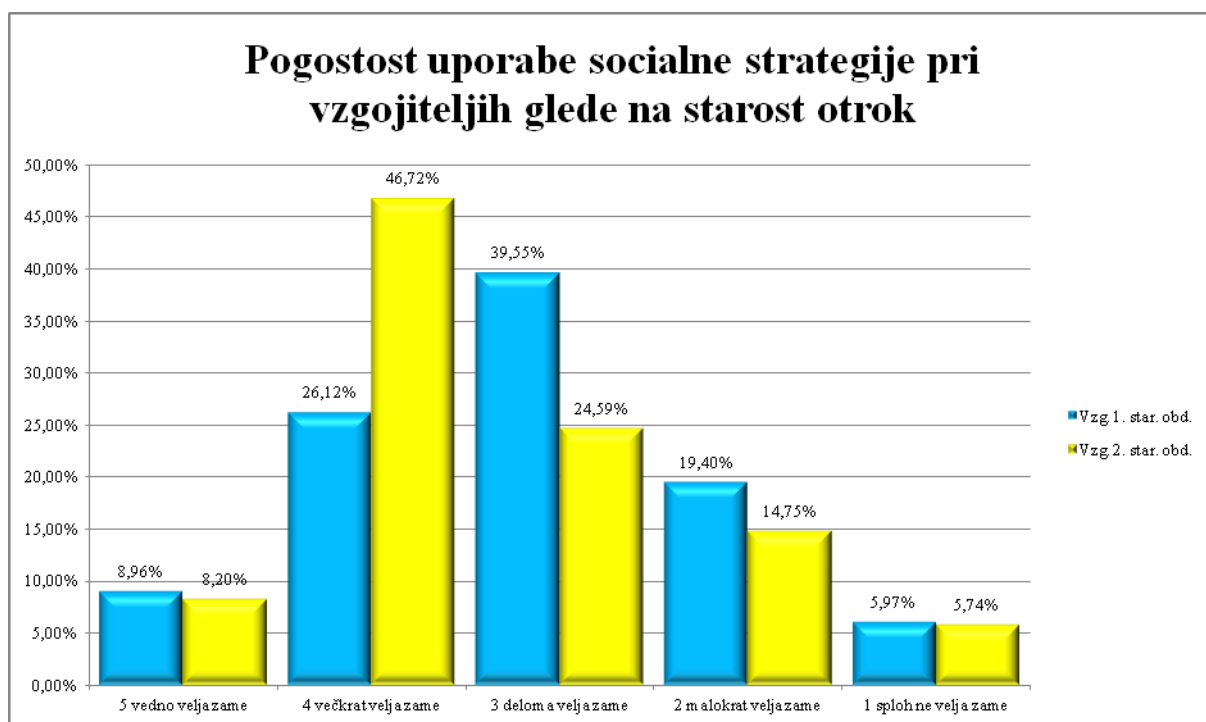
36 % vzgojiteljev je odgovorilo, da včasih uporabljajo telesno fiziološko strategijo, večkrat pa jo uporabi 32 % vprašanih. 16 % jih pravi, da jim ta strategija ustreza le malokrat, 9 % je ne uporablja nikoli, skoraj 5 % vzgojiteljev pa čustva vedno uravnava na ta način.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,07, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,04.

Kot je razvidno iz grafa med vzgojitelji prvega starostnega in drugega starostnega obdobja ni velike razlike pri pogostosti uporabe telesno fiziološke strategije. Malenkost bolj pogosto telesno fiziološko strategijo uravnavanja čustev uporabljajo vzgojitelji drugega starostnega obdobja. Izračun standardnega odklona nam pokaže, da je razpršenost podatkov večja pri vzgojiteljih druge skupine.

Sama sem pri svojem delu s predšolskimi otroki ob doživljanju neprijetnih čustev večkrat uporabljala sprostitvene igre, ki nam jih je predstavila G. Schmidt. Avtorica pravi, da so namenjene umirjanju in sprostitvi otrok, izkušnje pa mi pravijo, da vplivajo tudi na počutje vzgojiteljev (Schmidt, predavanja). Vzgojitelji neprijetna čustva doživljajo predvsem v konfliktnih situacijah z otroki, ko le ti ne upoštevajo njihovih navodil in ko v skupini primanjkuje discipline. Preko sprostitvenih iger vzgojitelji preusmerijo pozornost otrok na novo dejavnost. Sprostitvene igre lažje izvajamo s starejšimi otroki, saj so ti že na stadiju kognitivnega razvoja, ko lažje razumejo in upoštevajo navodila. S sprostitvenimi igrami se otroci sprostijo, hkrati z njimi pa se sprostijo tudi vzgojitelji, ki v teh dejavnostih sodelujejo.

9.4.4 Pogostost uporabe socialne strategije pri vzgojiteljih prvega starostnega obdobja in vzgojiteljih drugega starostnega obdobja



| | |
|-------------------------------|-------------|
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,13 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,02 |
| SREDNJA VREDNOST (M) | 3,37 |
| STANDARDNI ODKLON (SD) | 1,02 |

Slika 15: Pogostost uporabe socialne strategije pri vzgojiteljih glede na starost otrok (N=67 (prvo starostno obdobje), N=61 (drugo starostno obdobje))

Prva skupina

39 % vzgojiteljev je odgovorilo, da včasih uporabljajo socialno strategijo, 26 % jih pravi, da za uravnavanje čustev večkrat uporabijo to strategijo, 19 % vzgojiteljev pa to strategijo uporabi le malokrat. Skoraj 9 % vprašanih pri neprijetnih čustvih vedno uporabi socialno strategijo, skoraj 6 % pa je ne uporabi nikoli.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,13, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,02.

Druga skupina

46 % vzgojiteljev je odgovorilo, da večkrat uporablja socialno strategijo, 24 % pa jih je odgovorilo, da jo uporabljajo včasih. Malokrat za uravnavanje čustev socialno strategijo uporabi 14 % vzgojiteljev, vedno pa se zanjo odloči 9 % vzgojiteljev. Socialne strategije nikoli ne uporabi 5 % vzgojiteljev.

Povprečna izračunana vrednost na lestvici od ena do pet je bila 3,37, izračun standardnega odklona pa nam je dal odgovor 1,02.

Največja razlika pri uporabi strategij uravnavanja čustev se je med vzgojitelji prvega in vzgojitelji drugega starostnega obdobja pokazala pri uporabi socialne strategije, kar nam pokaže tudi izračun srednje vrednosti.

Vrtci že dolgo časa ne nosijo več le vloge varstva otrok. Poleg tega je vrtec vzgojno izobraževalna ustanova, katere delo je opredeljeno s kurikulumom, v katerem so točno zapisani cilji in področja vzgoje in izobraževanja. Med pomembnejša področja vrtca pa spada tudi usvajanje moralnih pravil, ki veljajo v vrtčevskem in širšem okolju in kakovostni odnosi med vzgojiteljem in otrokom (Kroflič, 2002). Že v »Načelu enakih možnosti in upoštevanja razlik med otroki«, ki je zapisan v kurikulumu za vrtce, je zapisano, da je potrebno upoštevanje značilnosti starostnega obdobja (Kurikulum za vrtce, 2007). Med tretjim in šestim letom starosti otrok doseže tretji stadij psihosocialnega razvoja po Eriksonu. Otrok v socialnem okolju spozna, da vsi njegovi načrti in želje niso uresničljivi. V svoji težnji po uresnitvi teh ciljev naleti na družbene prepovedi, ki jih nato postopno ponotranji (Marjanovič Umek in Zupančič, 2004). Ker se otrok v tem obdobju hitro uči, je zmožen svoje impulze kanalizirati v socialno sprejemljive aktivnosti (Batistič Zorec, 2006). Preden pa otrok osvoji in ponotranji družbena pravila in moralne norme, pa večkrat pride do konfliktnih situacij, katere velikokrat spremljajo neprijetna čustva. Ker pa je vsak otrok edinstveno bitje, ima vzgojitelj večkrat težavo, ko želijo z otrokom rešiti konfliktno situacijo. Po pomoč se zato morda obrne k sodelavcem, prijateljem in družinskim članom. Ti mu s pogovorom pomagajo priti do jedra problema, nudijo mu oporo in ga spodbujajo. Na podlagi svojih izkušenj mu svetujejo, kako rešiti konfliktno situacijo, ki je v njem sprožila neprijetna čustva.

Povzetek rezultatov

Rezultati raziskave nam kažejo, da med vzgojitelji, ki delajo v prvih starostnih oddelkih in pri vzgojiteljih, ki delajo v drugih starostnih oddelkih, pri pogostosti uporabe različnih strategij uravnavanja čustev ne prihaja do bistvenih razlik. Vzgojitelji prvega starostnega obdobja malenkost raje uporabljajo izrazno vedenjsko in kognitivno strategijo, vzgojitelji drugega starostnega obdobja pa za uravnavanje neprijetnih čustev malo bolj pogosto uporabljajo telesno fiziološko in socialno strategijo.

Tudi tu pa se je izkazalo, da vzgojitelji, ne glede na to ali delajo v jasličnih oddelkih ali pa v predšolskih oddelkih, najraje uporabijo izrazno vedenjsko strategijo čustev.

Posameznik svoja čustva lažje uravnava, če obvlada spretnosti čustvene inteligentnosti. Subjekt mora najprej svoja čustva prepoznati, da nato lahko sploh ukrepa in jih začne uravnnavati. Prav tako je pomembna spretnost čustvene inteligentnosti prilagajanje čustev situaciji, v kateri smo se znašli. Kot sem namreč že zapisala, morajo biti vzgojitelji pri svojem delu zelo pozorni pri izražanju neprijetnih čustev, saj lahko neprimerno izražanje čustev na otroke slabo vpliva. Prepoznavanje tujih čustev je spretnost, ki je pri našem delu nepogrešljiva. Če otrok v skupini doživlja neprijetna čustva, je pomembno, da jih vzgojitelj prepozna. Tako se izogne morebitni konfliktni situaciji z otrokom, saj na situacijo gleda z drugega zornega kota. Kot vzgojitelji pa moramo biti večji urejanja odnosov. S to spretnostjo uravnavamo čustva drugih ljudi in s tem prispevamo k boljšim medsebojnim odnosom.

Kot je razvidno iz zgoraj zapisanega, je čustvena inteligentnost nujno potrebna vrлина za uravnavanje čustev, saj so spretnosti čustvene inteligentnosti tesno prepletene z strategijami uravnavanja čustev.

Raziskovalno vprašanje: Ali obstajajo razlike pri pogostosti posameznih strategij uravnavanja čustev med vzgojitelji v vrtcu glede na starost otrok v skupini? Glede na starost otrok v skupini med vzgojitelji ne prihaja do bistvenih razlik pri pogostosti uporabe posameznih strategij uravnavanja čustev. Vzgojitelji prvega starostnega obdobja malenkost bolj pogosto uporabljajo izrazno vedenjsko in kognitivno strategijo, vzgojitelji drugega starostnega obdobja pa za uravnavanje neprijetnih čustev bolj pogosto uporabljajo telesno fiziološko in socialno strategijo.

10 ZAKLJUČEK

Preko rezultatov, ki sem jih pridobila v raziskavi, sem dobila vpogled na področje doživljanja in uravnavanja čustev pri vzgojiteljih. V raziskavi, ki sem jo izvedla, sem vzgojitelje spraševala, o katerih čustvih najpogosteje razmišljajo. Odgovorili so, da najpogosteje razmišljajo o veselju. Zanima pa me, kako bi vzgojitelji odgovorili, če bi jih nato še povprašali, katera čustva najpogosteje doživljajo pri delu z otroki.

S. Prosen, H. Smrtnik Vitulić in O. Poljšak Škraban (2011) so v raziskavi, ki je potekala na slovenskih osnovnih šolah, ugotovile, da učitelji kar dvakrat pogosteje občutijo čustvo jeze kot čustvo veselja. Ob teh podatkih se sprašujem, ali tudi vzgojitelji v vrtcih največkrat doživljajo čustvo jeze? Delo vzgojitelja in učitelja v osnovni šoli si je namreč močno podobno. Na obeh delovnih mestih vsakodnevno prihaja do situacij, ki v zaposlenih prebudijo bodisi prijetna ali neprijetna čustva.

Ali je res mogoče, da strokovno usposobljen pedagoški delavec pri delu z otroki v različnih, morda ne najbolj prijetnih situacijah, tako pogosto podleže neprijetnim čustvom?

S. Shapiro (2007) pravi, da je pozitivnim čustvom skupna ta lastnost, da so v veliki meri odziv na socialne odnose, ki jih gojimo s sodelavci, otroki in njihovimi starši. Tudi sama menim, da krivci za pogosto doživljanje neprijetnih čustev pri delu z otroki v večini primerov niso otroci sami. Mnogi vzgojitelji si pogosto napačno razlagajo, kje je izvor njihovih neprijetnih čustev. Če se na primer tik pred pričetkom delovnega časa s starši enega izmed otrok v skupini znajdejo v konfliktni situaciji, si večkrat napačno razlagajo, da je izvor njihovih neprijetnih čustev delo z otrokom, medtem ko je bil resničen razlog za doživljanje neprijetnih čustev konfliktna situacija s starši. Iz tega razloga je izredno pomembno, da vemo, katera situacija je sprožila nastanek čustva, saj se tako lahko prepričamo, da nam situacija ni pomembna, hkrati pa s tem tudi zmanjšamo intenziteto čustva.

V širšo sliko moramo zavzeti celoten pogled dogajanja v vrtcu. Sodelovanje s starši in sodelavci je pomembna komponenta uspešnega dela, za katero pa pedagoški delavci po mojem mnenju niso dovolj usposobljeni. Menim, da je potrebno v vrtce vnesti še več izobraževanj na temo medsebojnih odnosov in primerne komunikacije. Taka znanja bi vzgojiteljem koristila, da bi v neprijetnih situacijah spremenili svoj način odzivanja in se s tem mogoče celo izognili neprijetnim čustvom.

V raziskavi sem prav tako izvedela, da vzgojitelji najbolj pogosto uporabljajo izrazno vedenjsko strategijo uravnavanja čustev. Tej sledijo še socialna, kognitivna in telesno

fiziološka strategija. Povprečna izračunana srednja vrednost uporabe strategij uravnavanja čustev je bila, na lestvici od ena do pet, malce nad številko tri. Menim, da bi bilo dobro, če bi vzgojitelji bolj pogosto uporabljali strategije uravnavanja čustev, saj na delovnem mestu vsakodnevno doživljajo bodisi prijetna ali pa neprijetna čustva.

Lewis (2005, po Hosotani in Imai-Mutsumura, 2011) pravi, da so učitelji na svojem delovnem mestu strokovnjaki, ki morajo v vseh trenutkih ravnati v najboljšem interesu otroka. Nadaljuje, da bi bilo potrebno vzgojitelje seznaniti z načini uravnavanja čustev pri delu z otroki. S svojim mnenjem se mu pridružujem tudi jaz, saj menim, da vzgojitelji vse premalo poznajo različne načine uravnavanja čustev. Na delovnem mestu vse prevečkrat opažam, da vzgojitelji velikokrat svoja čustva spustijo izpod nadzora. Ob tem trpijo otroci, sodelavci, v večini primerov pa najbolj trpi tisti, ki je svoja čustva izrazil na neprimeren način. Prevzame ga občutek krivde, ki ga nato spremlja še dolgo časa.

Vzgojitelji bi se prav tako morali zavedati pomena čustvene inteligentnosti. Kot sem namreč že zapisala, so spretnosti čustvene inteligentnosti tesno prepletene z strategijami uravnavanja čustev.

Pri delu v vrtcu večkrat opažam, kako pogosto vzgojitelji pri delu z otroki doživljajo neprijetna čustva. Osebno me je vedno zmotilo to, da so ta neprijetna čustva izhajala iz povsem nepomembne situacije. Vzgojitelji si dovolijo, da se razburijo, zaradi po mojem mnenju povsem nepomembne stvari, kot je na primer uporaba dud, pomanjkanje samostojnosti pri oblačenju in hranjenju in neješčost otroka. Menim, da bi se morali vzgojitelji večkrat opomniti, da je vrtec le njihova služba, in da otroci v vrtcu niso njihovi lastni otroci. Vse prevečkrat se zgodi, da si neprijetno situacijo, v kateri so se znašli, jemljejo preveč k srcu, kar jih privede do prevelike intenzitete čustva.

Sama sem ugotovila, da meni pri uravnavanju čustev najbolj pomaga kognitivna strategija. Ko čutim, da bom začela doživljati neprijetna čustva, se trudim, da na situacijo pogledam z druge strani. Ko se zavem, da pred menoj stoji vedoželjen otrok, ki se v vseh trenutkih dneva uči, moje mesto ob njem pa je, da sem mu pri tem v oporo in spodbudo, me neprijetna čustva hitro zapustijo. Vzgojitelji se moramo zavedati svojega poslanstva in pri delu na prvo mesto vedno postaviti otroka in njegovo dobrobit.

Menim, da je področje uravnavanja čustev v Sloveniji še precej neraziskano. Raziskava, ki sem jo izvedla za mojo diplomsko nalogo, je bila za to še bolj dobrodošla. Ker je bilo v raziskavo vključenih več vrtcev in osnovnih šol (jaz sem v svoj vzorec vzela le vzgojitelje), smo pridobili ogromno koristnih podatkov. Žal mi je le, da v vprašalniku ni bilo tudi

vprašanja, katera čustva vzgojitelji najpogosteje doživljajo pri delu z otroki. Verjetno pa bi morali za iskren odgovor na to vprašanje vzgojitelje pri delu dalj časa opazovati.

Ravnateljica vrtca, v katerem sem zaposlena, je bila, ko je izvedela naslov moje diplomske naloge, več kot navdušena. Tudi sama namreč opaža, da vzgojitelji v vrtcu doživljajo vse preveč neprijetnih čustev.

Menim, da bi bilo potrebno, da se raziskovanje na tem področju nadaljuje, saj bomo le tako prišli do razloga, zakaj vzgojitelji pri delu z otroki doživljajo neprijetna čustva. Kot pravi pregovor, so otroci naše največje bogastvo in skrajni čas je, da ob tem bogastvu začnemo tudi iz srca uživati.

11 LITERATURA

1. Batistič Zorec, M. (2006). Teorije v razvojni psihologiji. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
2. Brajša, P. (1993). Pedagoška komunikologija. Ljubljana: GLOTTA Nova.
3. Brajša, P. (1995). Sedem skrivnosti uspešne šole. Maribor: Doba.
4. Čagran, B. (1995). Kriteriji opredeljevanja učiteljeve osebnosti. V: Pedagoška obzorja, št. 3-4, str. 31-37.
5. Devjak, T. in Polak, A. (2007). Nadaljnje izobraževanje in usposabljanje delavcev v vzgoji in izobraževanju. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
6. Goleman, D. (1997). Čustvena inteligenca. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
7. Goleman, D. (2001). Čustvena inteligenca na delovnem mestu. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
8. Hosotani, R. in Imai-Mutsumura, K. (2011). Emotional experience, expression, and regulation of high-quality Japanese elementary school teachers. Teaching and teacher education.
9. Javornik Krečič, M. (2008). Pomen učiteljevega profesionalnega razvoja za pouk. Ljubljana: I2 Družba za založništvo, izobraževanje in raziskovanje d.o.o..
10. Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N. in Curk, J. (2001). Psihologija: Spoznanja in dileme Ljubljana: DZS .
11. Kovačev, A. N. (2004). Značilnosti in funkcije emocij ter njihov vpliv na socialno dinamiko. Ljubljana: Visoka šola za zdravstvo.
12. Kroflič, R. (2008). Otrok v vrtcu: Priročnik h Kurikulu za vrtce. Maribor: Obzorja.
13. Kroflič, R. (2002). Izbrani pedagoški spisi. Ljubljana: Zavod republike Slovenije za šolstvo.
14. Kurikulum za vrtce (2007). Ministrstvo za šolstvo in šport, Zavod za šolstvo.
15. Lamovec, T. (1991). Emocije. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
16. Lamovec, T. (1992). Pravila čustvovanja. Anthropos, št. 3-4, str. 138-148.
17. Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Teorije psihičnega razvoja. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija (str. 28-63). Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
18. Milivojević, Z. (2008). Emocije: Razumevanje čustev v psihoterapiji. Novi Sad: Psihopolis institut.
19. Musek, J. (1997). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy.

20. Musek, J. (2005). Predmet, metode in področja psihologije. Ljubljana: Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.
21. Musek, J. in Pečjak V. (1994). Psihologija. Ljubljana: DZS.
22. Oatley, K. in Jenkins, J. M. (2002). Razumijevanje emocija. Zagreb: Naklada Slap.
23. Plestenjak, M. (1990). Poklicna in osebnostna rast vzgojitelja. V: Vzgojitelj kreator predšolske vzgoje, str. 27-39.
24. Prosen, S., Smrtnik Vitulić, H. in Poljšak Škraban, O. (2011). Teachers emotional expression in interaction with students of different ages. V: CEPS Journal, str.141-157.
25. Pšunder, M. (1997). Kdo sem jaz učitelj. V: Programska prenova naše osnovne in srednje šole. Zveza pedagoških delavcev Slovenije, str. 252-256.
26. Schmidt, G. (predavanja). Masaže in sprostitev za otroke.
27. Shapiro, S. (2007). Revisiting the teachers lounge: Reflections on emotional experience and teacher identity. Teaching and teacher education.
28. Slovar slovenskega knjižnega jezika (1994). Ljubljana: Državna založba Slovenije.
29. Skalar, M. (1997). Pomen empatije za delo z mlajšimi učenci. V: Programska prenova naše osnovne in srednje šole. Zveza pedagoških delavcev Slovenije, str. 369-371.
30. Smrtnik Vitulić, H. (2004). Čustva in razvoj čustev. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
31. Ule, M. (2005). Psihologija komuniciranja. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
32. Valenčič Zuljan, M., Vogrinc, J, Krištof, Z. in Bizjak, C. (2006). Učitelj mentor v sistemu pripravništva. Ljubljana: Pedagoška fakulteta, Univerza v Ljubljani.
33. Vodopivec, I. (1997). Učitelj-poznavanje sebe. V: Programska prenova naše osnovne in srednje šole. Zveza pedagoških delavcev Slovenije, str. 257-261.
34. Youngs, B. B. (2000). Spodbujanje učiteljeve in vzgojiteljeve samopodobe. Ljubljana: Educy.
35. Weisinger, H. (2001). Čustvena inteligenca pri delu z ljudmi. Ljubljana: Tangram.

PRILOGA: VPRAŠALNIK O DOŽIVLJANJU ČUSTEV PRI DELU Z OTROKI

Za vsako trditev z eno od številke označite, koliko opisana strategija ravnanja s čustvi velja za vas **pri delu z otroki** v razredu (učitelji) oz. v vrtcu (vzgojitelji):

Koliko trditev velja za vas?

- 1 – sploh ne velja zame
- 2 – malokrat velja zame
- 3 – deloma velja zame
- 4 – večkrat velja zame
- 5 – vedno velja zame

Velja zame

| | |
|---|--|
| 1. Ko doživljam neprijetna čustva, se telesno aktiviram, ko mi čas to dopušča (npr. popoldan). | |
| 2. Ko se neprijetno počutim, se prepričujem, da situacija zame ni preveč pomembna. | |
| 3. Ko se neprijetno počutim, pričem umirjati svoje telo (dihanje, srčni utrip...). | |
| 4. Ko se počutim neprijetno, podporo iščem pri drugih ljudeh. | |
| 5. Ko doživljam neprijetna čustva, skušam pomisliti na kaj prijetnega. | |
| 6. Ko doživljam neprijetna čustva, se trudim, da tega drugi ne bi opazili. | |
| 7. Ko doživljam neprijetna čustva, razmišljam, ali na dogajanje lahko pogledam še kako drugače. | |
| 8. Čeprav doživljam neprijetna čustva, se prepričujem, da se pravzaprav počutim v redu. | |
| 9. Če doživljam neprijetna čustva, o njih nočem razmišljati. | |
| 10. Ko doživljam neprijetna čustva, ponavadi ohranjam kontrolo nad svojim vedenjem. | |
| 11. Ko se neprijetno počutim, pomislim, kaj lahko storim, da bi se počutil/a bolje. | |
| 12. Ko sem jezen/na ali žalosten/na, poskušam razumeti, zakaj. | |
| 13. Ob doživljanju neprijetnih čustev poskušam poiskati osebo, ki bi mi pomagala. | |