

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

STRAH MED UČENCI OŠ HUDINJA

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORJA

Jan Vrečer
Rok Vrečer

MENTORICA

Petra Galič, prof. slovenščine

Celje, marec 2012

OŠ Hudinja
Mariborska 125, Celje

STRAH MED UČENCI OŠ HUDINJA

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorja:

Jan Vrečer, 7. b
Rok Vrečer, 7. b

Mentorica:

Petra Galič, prof. slovenščine

Lektorica:

Petra Galič, prof. slovenščine

KAZALO

KAZALO.....	3
KAZALO TABEL, SLIK IN GRAFIKONOV.....	4
POVZETEK.....	5
1 UVOD.....	6
1.1 Opredelitev področja in opis problema.....	6
1.2 Namen raziskovalne naloge.....	6
1.3 Opredelitev raziskovalnega vprašanja in hipotez.....	7
1.4 Metode raziskovanja.....	7
1.4.1 Metoda dela z viri in literaturo.....	7
1.4.2 Metoda anketiranja.....	8
1.4.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija.....	8
2 TEORETIČNE OSNOVE.....	9
2.1 Opredelitev temeljnih pojmov.....	9
2.1.1 Kaj je strah?.....	9
2.1.2 Strah kot pozitivno čustvo.....	10
2.1.3 Strah kot neustrezno čustvo.....	10
2.1.4 Vrste strahov.....	10
2.1.5 Afekti in razpoloženja.....	11
2.1.6 Izražanje in prepoznavanje strahu.....	13
3 OSREDNJI DEL.....	14
3.1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov.....	14
3.1.1 Vzorec anketirancev.....	14
3.1.2 Rezultati statistične obdelave podatkov.....	15
4 DISKUSIJA.....	23
5 ZAKLJUČEK.....	25
6 LITERATURA IN VIRI.....	26
6.1 Pisni viri.....	26
6.2 Spletni viri.....	26
6.3 Viri slik.....	26
7 PRILOGA.....	27

KAZALO TABEL, SLIK IN GRAFIKONOV

Tabela 1: Razlikovanje čustvenih stanj glede na njihovo intenzivnost in trajanje	12
Tabela 2: Število anketiranih.....	14
Tabela 3: Število anketiranih po razredih.....	15
Tabela 4: Kaj je strah?.....	16
Tabela 5: Okolje, kjer najpogosteje občutijo strah.....	17
Tabela 6: Prisotnost določenih vrst strahov	18
Tabela 7: Priznavanje strahu.....	19
Tabela 8: Pomoč pri strahu	20
Tabela 9: Poznavanje pojmov	21
Graf 1: Število anketiranih	14
Graf 2: Število anketiranih po razredih	15
Graf 3: Okolje, kjer najpogosteje občutijo strah	17
Graf 4: Prisotnost določenih vrst strahov	18
Graf 5: Priznavanje strahu	19
Graf 6: Pomoč pri strahu.....	20
Graf 7: Panika Graf 8: Tesnoba	21
Graf 9: Groza Graf 10: Trema.....	21
Graf 11: Poznavanje pojmov.....	22
Slika 1: Obrazna mimika strahu.....	13

POVZETEK

Verjetno ni človeka, ki ne bi poznal strahu. Vsak ob bolj ali manj nevarni situaciji občuti neko stopnjo strahu, od prestrašenosti pa do prave panične reakcije. V raziskovalni nalogi z naslovom STRAH MED UČENCI OŠ HUDINJA sva raziskala, kako osnovnošolci od 4. do 9. razreda razumejo pojem strahu, kako se soočajo z njim, s katerimi strahovi se srečujejo ter kje se to najpogosteje dogaja. S pomočjo anketnega vprašalnika, ki sva ga razdelila med 284 učencev, sva ugotovila, da učenci najpogosteje doživljajo strah med neznanimi ljudmi, da sebi in drugim priznajo, da jih je strah, in da je delež med spoloma v priznavanju strahu skoraj enak. Ob soočenju s strahom pa si pomagajo sami, tako da se poskušajo sami umiriti.

1 UVOD

1.1 Opredelitev področja in opis problema

»Mama, kje so moji copati!?« je zanimalo Tonko. »Če jih nisi zvečer pospravila, ti jih je odnesla Muca Copatarica,« je odgovorila mama. To so povedi iz znane zgodbe o Muci Copatarici, ki jo je v svojem otroštvu najverjetneje srečal prav vsak otrok. Zaradi te pravljice vsi otroci še danes skrbno pospravljajo svoje copatke za seboj – ZAKAJ? Zaradi strahu, da jih ne bi odnesla Muca Copatarica. To je lahko dokaz, da je bilo vsakega od nas že prav gotovo kdaj strah. Nekateri to priznajo, spet drugi pa to skrivajo in želijo dajati vtis pogumnih, neplašnih in mogočnih ljudi. Strah je poseben doživljajski pojav, ki ga ljudje zaznamo kot neprijetno čustvo, ki se mu hočemo izogniti. Prava mera strahu je za življenje nujno potrebna. Strah deluje kot telesni stražar, saj nas pripravi na beg iz nevarnih okoliščin. Kadar pa je strahu preveč in kadar se zavleče v vsako poro našega bitja, nas ohromi in nas lahko izpostavi še večjemu neugodju ali celo nevarnosti. Zaradi strahu, da nas bo strah, se začnemo izogibati dogodkom, položajem, ljudem, živalim in predmetom, ki bi nas morebiti lahko preplašili. Strah nas prikraja za nove izkušnje in nam tako siromaši življenje.

1.2 Namen raziskovalne naloge

Namen in cilj najine raziskovalne naloge je predstaviti pojem strahu kot enega izmed temeljnih človekovih čustev, ki je nujno potreben za obstoj in preživetje slehernega človeka. Ker vsi ljudje doživljamo strahove in se tudi vsakodnevno srečujemo z njimi, tudi osnovnošolci niso izjema, zato naju je zanimalo, kako oni razumejo pojem strahu, kako se soočajo z njim, ali imajo tudi oni kakšne specifične strahove ter kje se najpogosteje srečujejo z njim. Cilj najine raziskovalne naloge je torej ugotoviti, kako je strah dejansko prisoten med učenci naše šole, s katerimi strahovi se sploh srečujejo in ali si znajo pri tem pomagati.

1.3 Opredelitev raziskovalnega vprašanja in hipotez

V okviru najinega raziskovalnega dela sva ves čas raziskovanja zasledovala cilj, ki nam je dal odgovore na naslednja vprašanja:

- Kje učenci najpogosteje občutijo strah?
- Ali imajo učenci točno določen strah pred posamezno situacijo, stvarjo ipd.?
- Ali učenci sploh priznajo, da jih je strah, in kakšna je pri tem razlika med spoloma?
- Kako si učenci pomagajo, ko nastopi situacija, ko jih je strah?

Tako sva na podlagi prvotno zastavljenih vprašanj postavila štiri hipoteze:

H1: Učenci največkrat občutijo strah v šoli.

H2: Večina učencev ima točno določene strahove.

H3: Večina učencev prizna, da jih je strah, pri čemer je delež deklic večji od dečkov.

H4: Ob soočanju s strahom si učenci sami pomagajo.

1.4 Metode raziskovanja

Pri najinem raziskovalnem delu sva uporabila naslednje metode dela:

- metoda dela z viri in literaturo
- metoda anketiranja
- metoda obdelave podatkov in njihove interpretacije

1.4.1 Metoda dela z viri in literaturo

Prvi korak pri najinem delu je bil zbiranje primerne literature, ki nama je dalo osnovno znanje z našega predmetnega področja raziskave. Po posvetovanju z mentorico sva jo s pomočjo Cobiss-a ¹ poiskala v Osrednji knjižnici Celje, na Oddelku za študij, in v naši šolski knjižnici. Pomoč sva poiskala tudi na medmrežju, kjer je sicer zapisanih kar nekaj stvari, vendar so

¹ Kooperativni online bibliografski sistem in servis, Virtualna knjižnica Slovenije.

pomembni podatki, ki so ključni za najino raziskavo zelo razpršeni. S pomočjo medmrežja sva si ogledala tudi posnetek televizijske oddaje RTV SLO, Turbulenca – Strah, 21. 10. 2009, ki je bila v celoti namenjena strahu in z njim povezano problematiko.

1.4.2 Metoda anketiranja

Metoda anketiranja nama je služila pri empiričnem delu najine raziskave. Anketni vprašalnik, ki sva ga sestavila, sva razdelila med učence od 4. do 9. razreda Osnovne šole Hudinja. Razdelila sva 313, od tega 284 veljavnih, anonimnih anket, kar nama je zagotavljalo, da so učenci navajali iskrene podatke o spraševani temi. Vprašanja so bila odprtega in zaprtega tipa, kar nama je omogočilo lažjo obdelavo podatkov in njihovo primerjavo.

1.4.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija

Vse podatke, ki sva jih potrebovala za potrditev ali zavrnitev najinih hipotez, sva uredila v razpredelnice, s pomočjo katerih sva oblikovala grafe s podatki, ki so bili najbolj zanimivi in pomembni za najino raziskavo. Pri tem sva si pomagala z osebnim računalnikom in programoma Microsoft Word 2010 ter Microsoft Excel 2010. Vse zbrane ugotovitve sva tudi interpretirala ter jih javno predstavila, pri čemer sva si pomagala s programom Power Point 2010.

2 TEORETIČNE OSNOVE

2.1 Opredelitev temeljnih pojmov

2.1.1 Kaj je strah?

Strah je temeljno čustvo, ki ga doživljamo, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega, npr. naše življenje, zdravje, samopodoba. Ljudi je lahko strah zase ali za druge, npr. zaskrbljenost staršev za otroke. Nekateri strahovi se pojavljajo v predvidljivem razvojnem zaporedju, drugi so značilni zgolj za posameznika, ki se jih je naučil.

- V otroštvu se vsebina in število strahov spreminjata z razvojem in izkušnjami. V tretjem in četrtem letu se otroci bojijo predvsem ločitve od staršev, teme in malih živali, otroci, stari 5–6 let, pa se bojijo tudi divjih živali, naravnih pojavov (npr. neviht) in domišljjskih bitij (npr. duhov, pošasti).
- Strahovi šolskih otrok postanejo bolj realistični, npr. pred fizično nevarnostjo, boleznijo, poškodbo sebe in drugih ter smrtjo, pojavijo pa se tudi prvi socialni strahovi in strahovi v zvezi s šolo.
- Mladostniki v povprečju najpogosteje doživljajo socialne strahove, strah pred zavrnitvijo vrstnikov, zasmehovanjem, neodobravanjem, v šoli pa se pojavijo storilnostni strahovi, zlasti pri ocenjevanju, npr. strah pred neuspehom, slabo oceno, profesorjem. (Kompore et al. 2010, 91)

Pojav strahu je odvisen od otrokove starosti, spola, otrokovih prirojenih značilnosti, otrokove družine in širšega socialnega okolja, kjer otrok živi. Nekateri strahovi se pojavijo samo v določeni starosti in kasneje izginejo. Deklice kažejo več strahov kot dečki. Znanstveniki še ne vedo, ali je pojav večjega števila strahov in večje moči strahov pri deklicah odvisen od vzgoje in vedenjskih vzorcev. Pomemben dejavnik pri nastajanju in intenzivnosti strahov so otrokove temperamentne značilnosti. Bolj občutljivi otroci, slabše prilagodljivi, neritmični otroci, taki, ki se burno odzivajo na različne okoliščine, doživljajo intenzivnejše in pogostejše strahove. Povzročitelj otrokovih strahov je lahko otrokova družina. Včasih starši, v dobri veri, da bodo s svojim ravnanjem preprečili otrokovo neustrezno vedenje, otroka plašijo in ustrahujejo. »Če ne boš priden, te bo odpeljal policaj!« »Ne hodi v klet, tam je strah!« Taka

sporočila povzročajo v otroku bohotenje cele vrste strahov in ustvarijo nerealne predstave o tem, zakaj je nek dogodek, situacija, predmet ali oseba nevaren. (http://www.mladinska.com/za_starse/svetovanje/vzgoja/clanek_vzgoja?aid=916)

2.1.2 Strah kot pozitivno čustvo

Strah je ustrezno čustvo v okoliščinah dejanske ogroženosti, saj nas pripravi za spoprijemanje z nevarnostjo ali za samozaščitno vedenje: postanemo previdni, skušamo se izogniti grožnji, fiziološko vzbujenje pripravi organizem na aktivnost, na beg ali boj.

2.1.3 Strah kot neustrezno čustvo

Kot nefunkcionalno čustvo nastane strah, kadar je preveč intenziven glede na stopnjo ogroženosti, zato nam ne koristi, temveč zmanjšuje našo učinkovitost in zmožnost prilagajanja okoliščinam, npr. pretirana trema, panika. Neustrezno je tudi, če strahu ne doživljamo, čeprav smo dejansko ogroženi, npr. ob prehitri in tvegani vožnji z avtomobilom, nezaščitenem plezanju v gorah. Odsotnost strahu je v teh primerih škodljiva, ker se ne pojavi samozaščitniško vedenje. (povz. po Kompare et al. 2010, 91–92).

2.1.4 Vrste strahov

- Nekateri strahovi se v določeni starosti pojavijo pri vseh otrocih. Imenujemo jih *razvojni strahovi*. Nastanejo, ne da bi otrok v resnici doživel kaj hudega.
- Druga vrsta strahov se pojavi takrat, kadar otrok v resnici doživlja neugodne ali objektivno grozeče dogodke, dražljaje in okoliščine, ki običajno povzročijo strah. Te strahove imenujemo *pridobljeni ali naučeni strahovi*. Včasih se začne otrok, ne da bi doživel slabo izkušnjo, bati istih stvari, kot se jih bojijo otrokovi starši, stari starši ali sorojenci. Tudi ti strahovi, ki so lahko zelo trdovratni in neugodni, sodijo v skupino naučenih strahov.

- Posebna oblika neugodnega čustvovanja je **bojazen ali anksioznost**. Strah in bojazen sta si podobna in ju včasih težko ločimo. Strah je kratkotrajen doživljaj, ima resnično podlago in vedno najdemo vzrok, ki ga je povzročil. Bojazen se kaže v nejasni dolgotrajni neprijetni tesnobi in nima resnične podlage. Vzrok je nejasen. Zaradi običajno nejasnega in prikritega vzroka ter dolgega trajanja je bojazen zelo ogrožajoče doživljanje, ki ima lahko resne posledice za otrokov psihosocialni razvoj.
 - Posebna oblika hudih strahov so **fobije**. To so neobičajni strahovi, ki niso povezani s starostjo človeka. Za fobije je značilen izjemno velik strah pred okoliščinami, dogodki, predmeti, ljudmi, živalmi. Ti v resnici ne ogrožajo in za druge ljudi po navadi ne pomenijo vira strahu. Fobije nastanejo zaradi prenosa strahu iz drugih, na neki način še bolj ogrožajočih okoliščin in dogodkov na manj ogrožajoče. V ozadju fobij so lahko strahovi, povezani z izgubo ljubljene osebe, strah pred izgubo ljubezni, strah pred izgubo varnosti in naklonjenosti, strah pred zapustitvijo ... (povz. po http://www.mladinska.com/za_starse/svetovanje/vzgoja/clanek_vzgoja?aid=916)

2.1.5 Afekti in razpoloženja

Glede na tajnost in intenzivnost lahko od različnih vrst čustev ločimo afekte in razpoloženja. Afekti so zelo močna, a kratkotrajna čustvena stanja, ki se razvijejo v trenutku in jih spremljajo izrazite telesne spremembe. Običajno obvladajo celotno osebnost ter zmanjšajo kritičnost in razičnost mišljenja in ravnanja. Razpoloženja pa so šibka in dolgotrajna čustvena stanja, ki imajo kljub manjši intenzivnosti velik vpliv na obnašanje. Trajajo lahko do nekaj ur do nekaj dni, v patoloških primerih tudi več mesecev. Razvijejo se postopno (kot posledica določenega čustva ali situacije) in pogosto se ne zavedamo njihovih vzrokov. V nasprotju z drugimi vrstami čustev nimajo svojega objekta.²

SSKJ³ pojme razlaga kot:

I. groza

1. *velik strah, združen z odporom do česa,*

² »/.../ čustva se pojavljajo ob objektih (dogodkih, osebah, situacijah), ki jih ocenjujemo kot pomemben za nas.« (Kompare et al. 202, 169)


³ Slovar slovenskega knjižnega jezika.

- II. *izraža veliko težavnost, mučnost česa*
- III. **panika**
 - 1. *nenaden, velik strah, ki zajame navadno večje število ljudi in povzroči zmedo, nerazsodno ravnanje, zmeda, nered*
- IV. **tesnoba**
 - 1. *neprijetno stanje vznemirjenosti, napetosti zaradi občutka ogroženosti, zlasti brez jasnega zavedanja vzrokov*
 - 2. *neprijeten občutek stiskanja, dušenja*
- V. **trema**
 - 1. *velika neprijetna živčna napetost, vznemirjenje zlasti pred javnim nastopom*

Gospod Klemen Rebolj, specialist zdravnik, psihiater in terapevt, je v oddaji RTV SLO Turbulenca, 21. 10. 2009, pojasnil, da je tesnoba stanje, ko si fantaziramo, kako bo in kako bomo določeno stvar izpeljali. »Gre za občutje negotovosti, pričakovanja česa neugodnega, brez stvarnega razloga. Sopomenski besedi tesnoba sta anksioznost in bojazen.« (Slovenski medicinski e-slovar, <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/medicinski-slovar/>)

Gospa Maja Smrdu, specialistka klinične psihologije, ki se ukvarja predvsem s psihoterapevtsko obravnavo strahov, pa je v zgoraj omenjeni oddaji paniko pojasnila kot soočenje z neko situacijo, ki nas ogroža, pri kateri pa imamo možnost, da gremo iz nje ali pa ne, medtem ko je grozo pojasnila kot situacijo, pri kateri ocenimo, da iz nje nimamo izhoda in je življenjsko ogrožujoča za nas. Pri grozi otopimo. (povz. po <http://tvslo.si/predvajaj/strah/ava2.47886098/>)

Tabela 1: Razlikovanje čustvenih stanj glede na njihovo intenzivnost in trajanje



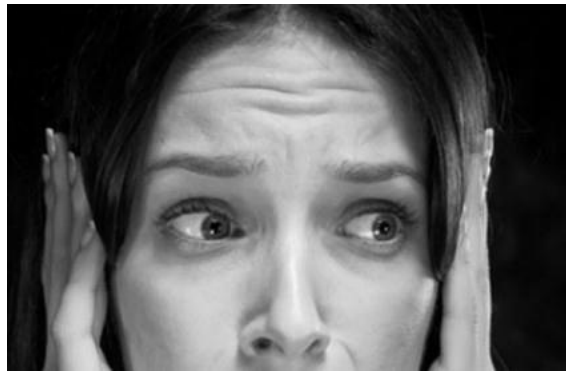
RAZPOLOŽENJA	EMOCIJE	AFEKTI
tesnobnost	strah	panika, groza

(povz po. Kompere et al. 2002, 171)

2.1.6 Izražanje in prepoznavanje strahu

Izražanje in prepoznavanje čustev je pomemben del nebesednega sporazumevanja (neverbalna komunikacija), pri katerem človek izraža čustva tako z govorico telesa kot načinom govora in glasom govorjenja. Obrazna mimika pri strahu se spremeni tako, da so obrvi dvignjene, zravnane in stisnjene skupaj, usta in oči so odprte in napete, na sredini čela so vodoravne gube.

Kadar nas preplavi strah, nam začne srce pospešeno biti, poveča se količina nekaterih hormonov v krvi, zenice se razširijo, občutimo vznemirjenje, zdi se nam, da nam grozi nevarnost, in pripravimo se na delovanje.



Slika 1: Obrazna mimika strahu

Vir: <http://metro-portal.hr/zene-bolje-prepoznaju-emocije-od-muskaraca/24908>.

3 OSREDNJI DEL

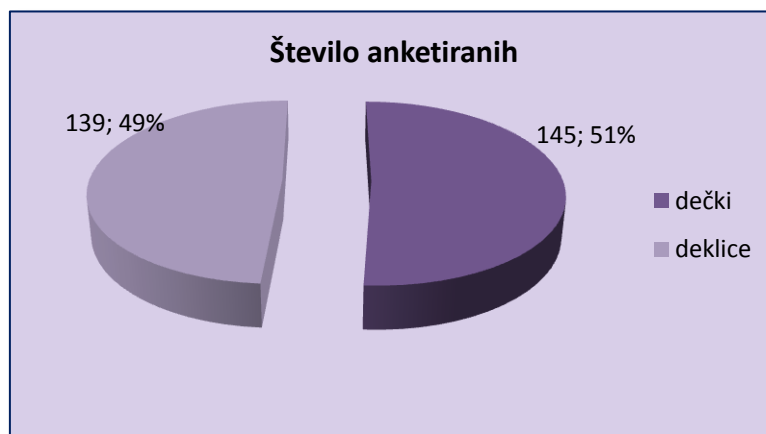
3.1 Predstavitev raziskovalnih rezultatov

3.1.1 Vzorec anketirancev

V raziskavo sva vključila 284 učencev od 4. do 9. razreda Osnovne šole Hudinja, čeprav sva razdelila 313 vprašalnikov. 29 sva jih morala izločiti, ker niso bili v celoti izpolnjeni ali pa so bili izpolnjeni nepravilno. Od tega je bilo 139 učenk in 145 učencev. Razlika v številu deklic in dečkov je zelo majhna, kar nama je omogočalo še lažjo primerjavo rezultatov.

Tabela 2: Število anketiranih

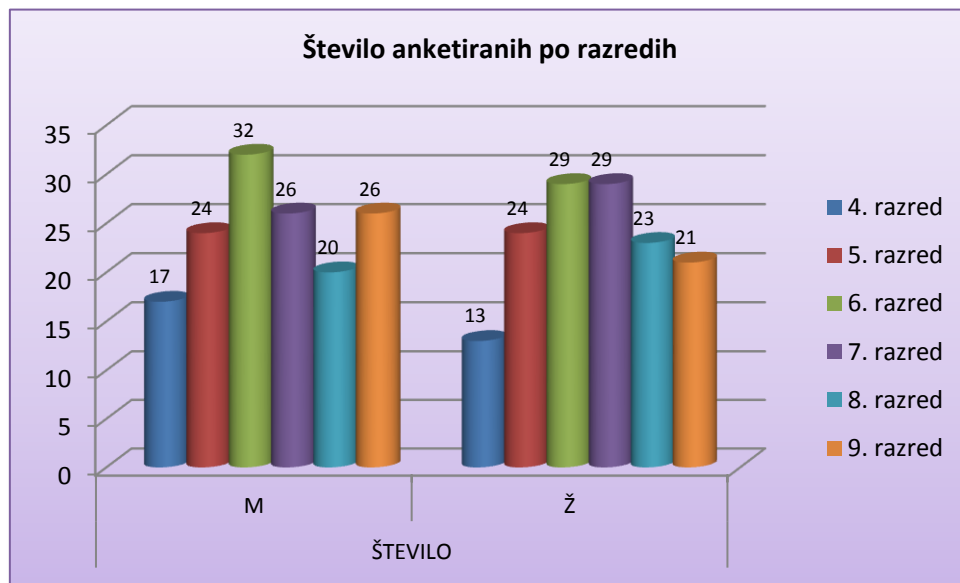
SPOL	Število učencev	%
dečki	145	51
deklice	139	49
Skupaj	284	100



Graf 1: Število anketiranih

Tabela 3: Število anketiranih po razredih

RAZRED	M	Ž	SKUPAJ
4. razred	17	13	30
5. razred	24	24	48
6. razred	32	29	61
7. razred	26	29	55
8. razred	20	23	43
9. razred	26	21	47



Graf 2: Število anketiranih po razredih

Grafično sva prikazala tudi število anketiranih po razredih. Iz Tabele 3 je razvidno, da je bilo najmanj anketiranih četrtošolcev, največ pa šestošolcev, kar sovпада s številom otrok v posameznih oddelkih na šoli.

3.1.2 Rezultati statistične obdelave podatkov

1. Kako bi na kratko razložil, kaj je po tvojem mnenju strah?

To je bilo vprašanje odprtega tipa, ki sva ga postavila, ker naju je zanimalo, kako učenci sploh razumejo pojem strahu oziroma ga sploh znajo pojasniti. To vprašanje je statistično nemogoče grafično prikazati, ker je bil vsak odgovor drugačen, se pa podobni odgovori

ponavljajo in so si pomensko zelo sorodni, zato sva jih strnila v nekaj najbolj pogostih in hkrati tudi zanimivih. To kaže spodnja Tabela 4.

Tabela 4: Kaj je strah?

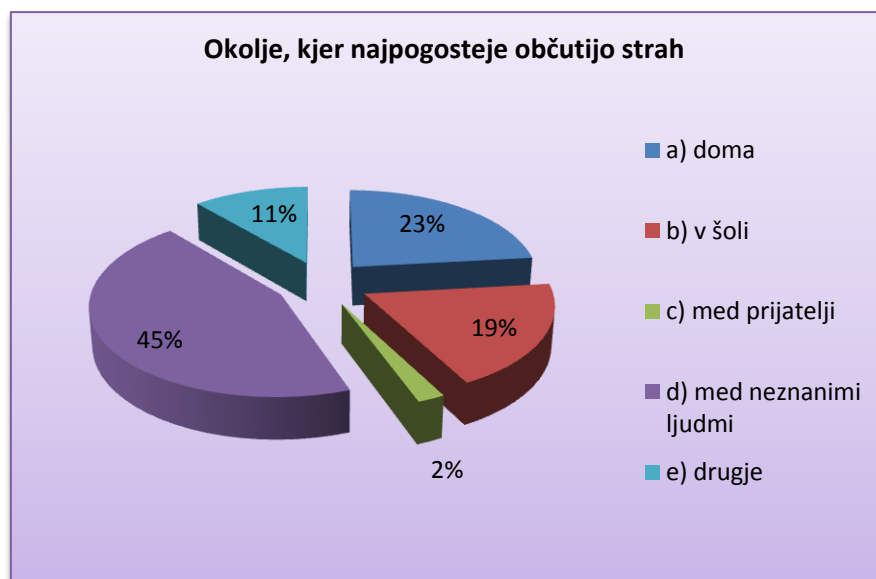
RAZRED	RAZLAGA POJMA »STRAH«
4.	Učenci 4. razredov so strah največkrat opisali kot nekaj, kar nastane, ko se česa bojiš in potem ves čas razmišljaš o tem. Strah je neprijeten občutek, ki ga ima vsak človek. Je neprijetno čustvo, ki vzbuja nemir.
5.	Učenci 5. razredov so strah največkrat opisali, da je to slabo čustvo, ki nastopi, ko si živčen in ko misliš, da ti bo kdo kaj storil. Pojasnili so, da ko te je strah, srce začne hitreje biti.
6.	Učenci 6. razredov so strah največkrat opisali, da je to neko neprijetno čustvo, ko se koga bojimo. Strah je čustvo, ki v tebi ustvarja nemir, in ga ima vsak otrok.
7.	Učenci 7. razredov so strah največkrat opisali kot neprijetno čustvo, ki nastopi, kadar te je strah. Opredelili so ga kot občutek, ki se ga težko opredeli, da je to izkazovanje čustev, kot občutek tesnobe, kot čustvo, ki pride samo na plan, in takrat misliš, da je vsega konec.
8.	Učenci 8. razredov so strah največkrat opisali kot nekaj, kar nastane, ko se česa bojiš in kot občutek, ki ga imamo, ko nam nekaj ni všeč. Strah je čustvo, ki se ga vsak boji.
9.	Učenci 9. razredov so strah največkrat opisali kot neprijetno čustvo, ki nastane, ko se česa bojiš. Je neprijetno čustvo, ki te odvrča od nevarnosti. Je »tesen« občutek, ki ga doživimo zaradi nekega stresnega dogodka. Je občutek, ko se počutiš samega in šibkega, kot da ti nihče ne more pomagati. Strah je tesnoben občutek, ki pogosto prevzame naš um in telo. Je psihična »zadeva«, ki ti poviša adrenalin in je občutek nelagodja pred nečim.

Iz Tabele 4 lahko razberemo, da starejši, kot so učenci, bolj znajo pojem natančno definirati. Zanimivo je, da se v vsakem od razredov pojavi izjava, ki bi ustrezala pravilni opredelitvi strahu, kot sva jo navedla v teoretičnem delu najine raziskovalne naloge.

2. Kje najpogosteje občutiš, da te je strah?

Tabela 5: Okolje, kjer najpogosteje občutijo strah

ODGOVORI	4. razred		5. razred		6. razred		7. razred		8. razred		9. razred		SKUPAJ
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M + Ž
a) doma	2	4	6	3	9	5	4	21	3	4	4	1	66
b) v šoli	1	0	1	5	3	1	6	1	6	9	10	11	54
c) med prijatelji	1	0	1	0	1	1	0	2	0	0	0	0	6
d) med neznanimi ljudmi	13	8	14	11	16	19	12	5	7	7	7	7	126
e) drugje	0	1	2	5	3	3	4	0	4	3	5	2	32



Graf 3: Okolje, kjer najpogosteje občutijo strah

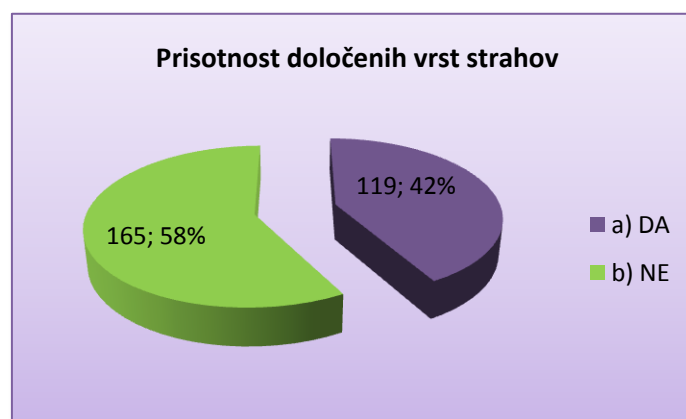
Pri drugem vprašanju naju je zanimalo, kje učenci najpogosteje občutijo, da jih je strah oziroma se znajdejo v situaciji, kjer nastopi strah. Kar 126 (45 %) anketiranih je odgovorilo, da jih je strah med neznanimi ljudmi. Presenetil naju je podatek, da je kar 66 učencev (23 %) strah doma, kar kaže na kruto realnost, da vendarle otrokom dom ne predstavlja vedno le varno zavetje, kjer se počutijo sproščene, vesele in zadovoljne, ampak tudi prostor neugodja, nemira in stresa. 54 učencev (19 %) anketiranih je najpogosteje strah v šoli. V tem primeru

gre najverjetneje v večini primerov za trenutni strah pred spraševanjem, pred določenim učiteljem oziroma predmetom, prav gotovo pa se med temi učenci skriva tudi kdo, ki doživlja različne strahove, bodisi zaradi nesprejemanja v družbi sovrstnikov, medvrstniškega psihičnega in fizičnega nasilja, torej dolgotrajnih strahov. 6 učencev (2 %) strah najpogosteje občutijo med prijatelji. Pri odgovoru e), kjer so učenci lahko sami navedli okolje, kjer občutijo strahove, pa so v 32 (11 %) primerih navedli različne odgovore, npr; največkrat ponoči oziroma v temi, ko so sami doma, v zaprtem prostoru, tudi pri babici in dedku. Anketiranci so navajali različne situacije, ki so vezane na prej omenjena okolja.

3. Imaš kakšno fobijo (strah) pred točno določeno stvarjo (npr. pred psom, letenjem, višino, zaprtimi prostori ...)?

Tabela 6: Prisotnost določenih vrst strahov

ODGOVORI	4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	SKUPAJ
a) DA	12	18	31	18	15	25	119
b) NE	18	30	30	37	28	22	165



Graf 4: Prisotnost določenih vrst strahov

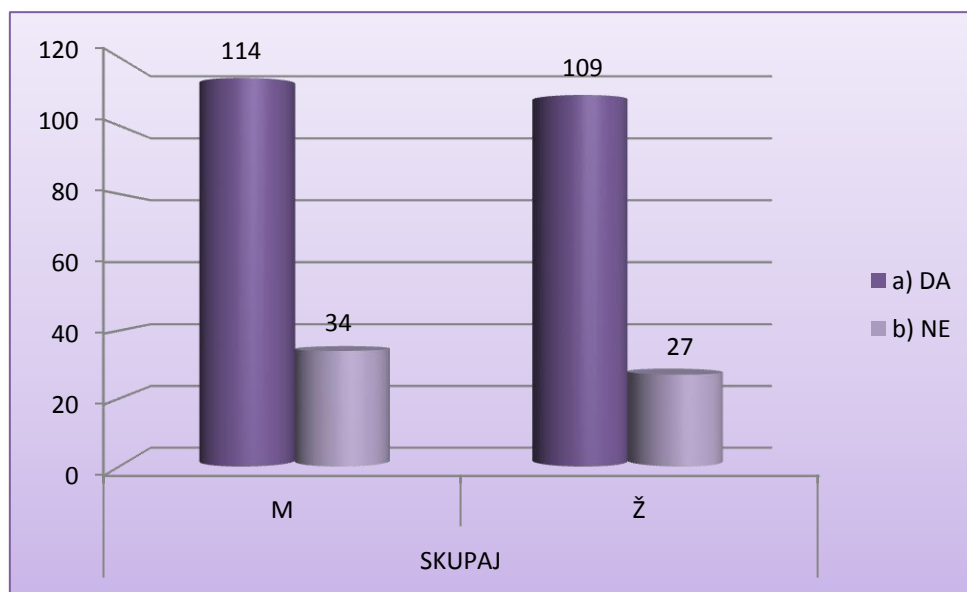
Pri tretjem vprašanju naju je zanimalo, ali imajo učenci točno določen strah pred nečim, kar pomeni, da se svojega strahu tudi zavedajo. Rezultati kažejo, da je več tistih učencev 165 (58 %), ki nimajo točno določenega strahu v sebi, saj je 119 učencev (42 %) odgovorilo, da vedo

za svoje strahove. Pri tem vprašanju sva anketirancem ponudila tudi možnost, da napišejo, za katero vrsto strahu gre, čeprav naju v osnovi niso zanimale različne vrste strahov. Navajali so strah pred psi, pisnimi preizkusi, pred pajki, pred temnimi in majhnimi prostori, strah pred višino, pred kačami in žuželkami, pred letenjem ...

4. Priznaš, da te je strah?

Tabela 7: Priznavanje strahu

ODGOVORI	4. razred		5. razred		6. razred		7. razred		8. razred		9. razred		SKUPAJ	
	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž	M	Ž
a) DA	13	10	17	24	28	21	18	20	16	22	22	12	114	109
b) NE	4	3	7	0	4	8	8	1	10	7	1	8	34	27



Graf 5: Priznavanje strahu

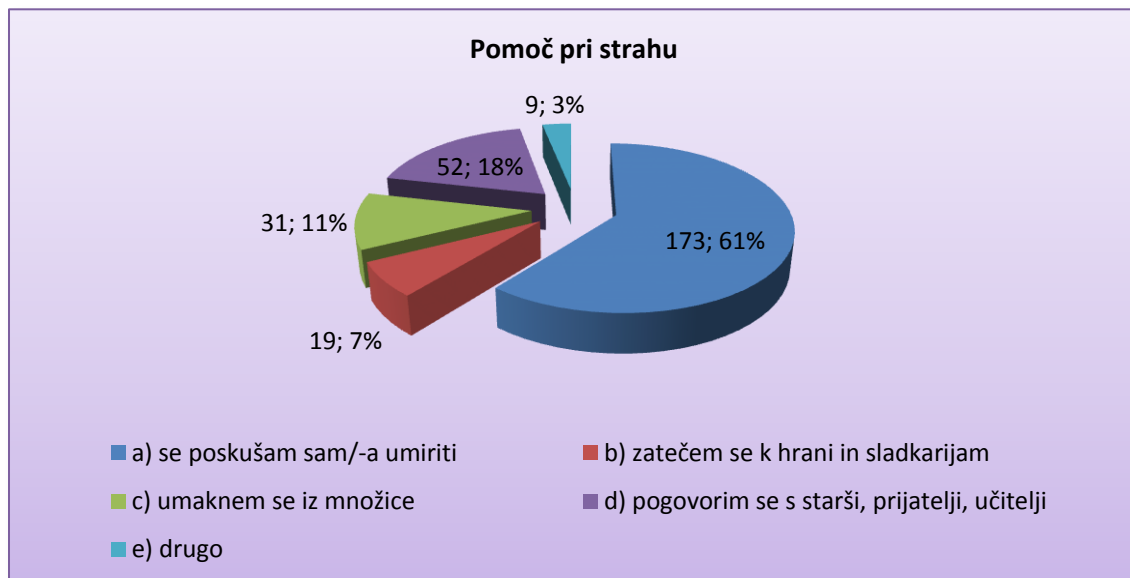
Pri vprašanju, ali učenci priznajo, da jih je strah, sva naredila primerjavo med spoloma. Odgovori so pokazali, da dečki in deklice velikokrat priznajo strahove. Rezultati med spoloma so si zelo podobni (114 – fantje, 109 – deklice), kar naju je presenetilo, saj sva domnevala, da

fantje večkrat skrivajo strah in skušajo dajati vtis vsemogočnosti in neranljivosti. 61 učencev (21 %) pa vendarle ne prizna, da jih je strah.

5. Kako si pomagaš, kadar te je strah?

Tabela 8: Pomoč pri strahu

ODGOVORI	4. razred	5. razred	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	SKUPAJ
a) se poskušam sam/-a umiriti	11	30	37	43	24	28	173
b) zatečem se k hrani in sladkarijam	2	3	1	2	4	7	19
c) umaknem se iz množice	6	3	7	3	3	9	31
d) pogovorim se s starši, prijatelji, učitelji	11	11	11	7	12	0	52
e) drugo	0	1	5	0	0	3	9



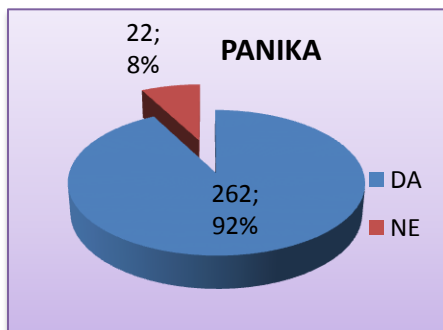
Graf 6: Pomoč pri strahu

Graf 6 nam kaže, da si več kot polovica učencev (61%) v situacijah, ko jih je strah, poskušajo pomagati sami tako, da se umirijo. 52 učencev (18 %) si pomoč poišče v pogovorih s starši, prijatelji ali učitelji, 31 (11 %) se jih raje umakne iz množice, 19 (7 %) pa si jih poišče pomoč v hrani in sladkarijah. 9 anketiranih je navedlo druge možnosti soočanja se s strahom, npr. preusmerijo si misli z branjem knjig, si pojejo in razmišljajo o čem drugem, se skrijejo, gredo gledat televizijo, poslušajo glasbo, se pogovarjajo sami s sabo, se zaprejo v sobo ...

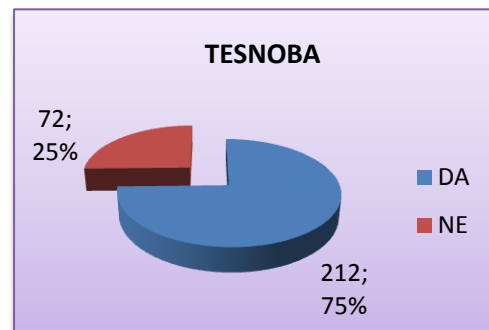
6. Za vsak pojem obkroži DA, če si že slišal/-a zanj oziroma NE, če še zanj nisi slišal/-a.

Tabela 9: Poznavanje pojmov

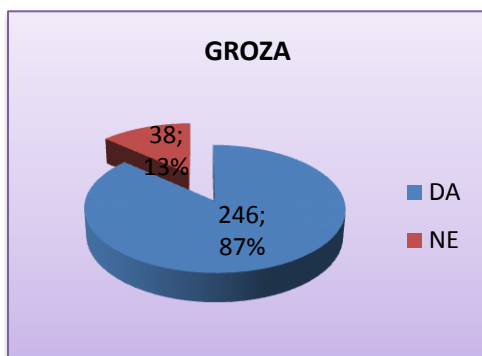
ODGOVORI	4. razred		5. razred		6. razred		7. razred		8. razred		9. razred		SKUPAJ	
	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE	DA	NE
panika	30	0	44	4	57	4	45	2	51	4	35	8	262	22
tesnoba	19	11	40	8	44	17	44	3	34	21	31	12	212	72
groza	30	0	44	4	55	6	42	5	47	8	28	15	246	38
trema	28	2	42	6	57	4	47	0	40	15	37	6	251	33



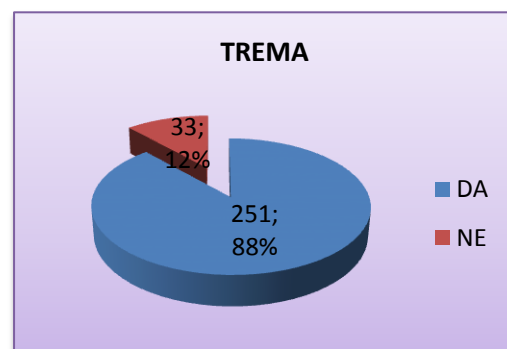
Graf 7: Panika



Graf 8: Tesnoba

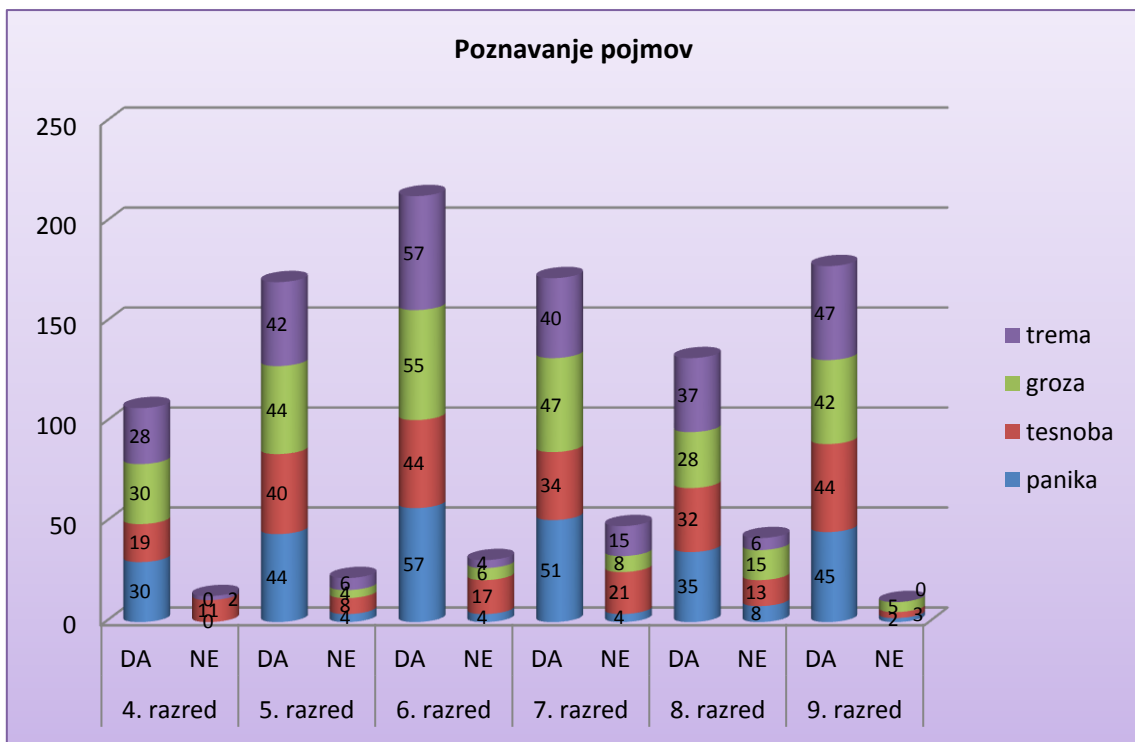


Graf 9: Groza



Graf 10: Trema

V zadnjem vprašanju naju je zanimalo, ali učenci poznajo posamezne pojme, ki so povezani s strahom. O pomenu posameznih pojmov jih nisva spraševala, ker sva presodila, da bi bilo to prezahtevno, saj sva se tudi sama o posameznih pomenskih razlikah seznanila šele ob najinem raziskovalnem delu. Najmanj poznajo pojem tesnobe (72 % anketiranih je odgovorilo, da za ta pojem še sploh ni slišalo), najbolj pa jim je poznan oziroma so že slišali za pojem panike (92 %). Sledita ji trema (88 %) in groza (87 %).



Graf 11: Poznavanje pojmov

4 DISKUSIJA

Že pri analizi posameznih anketnih vprašanj sva izpostavila nekatere ugotovitve, vendarle pa sva si na začetku najinega raziskovalnega dela postavila štiri ključna vprašanja in jih podkrepila s štirimi hipotezami.

V prvi hipotezi sva postavila trditev, da učenci največkrat občutijo strah v šoli. To hipotezo morava ovreči, saj rezultati najine raziskave kažejo, da jih največ doživi strah med neznanimi ljudmi (126 učencev oziroma 45 %). Sledijo jim učenci, ki najpogosteje doživljajo strah doma (66 učencev oziroma 23 %). To je zelo pretresljiv podatek, saj sva ravno za to okolje pričakovala, da se bodo otroci v njem počutili najvarneje. Šele nato nastopijo tisti, ki jih je najpogosteje strah v šoli; le-teh je 54 (19 %). Takšno hipotezo sva postavila, ker sva domnevala, da učenci večino svojega časa preživijo v šoli, kjer se srečujejo z najrazličnejšimi, bolj ali manj stresnimi, situacijami.

Drugo področje najine raziskave je bilo vprašanje, ali imajo učenci točno določen strah pred posamezno situacijo, stvarjo, človekom itd., zato sva postavila hipotezo, da ima večina učencev naše šole točno določene strahove. Ugotovila sva, da temu ni tako, zato morava najino drugo hipotezo ovreči. Rezultati so pokazali, da je več tistih učencev, ki nimajo specifičnega strahu (58 %). To vprašanje sva si postavila, ker naju je zanimalo, ali se učenci sploh zavedajo, da jih je strah oziroma kdaj jih je najbolj strah.

V tretji hipotezi sva trdila, da večina učencev prizna, da jih je strah, pri čemer je delež deklic večji od dečkov. To hipotezo lahko delno potrdiva, delno pa jo morava ovreči. Prvi del hipoteze lahko potrdiva, saj je 79 % anketiranih učencev odgovorilo, da priznajo, da jih je strah, 21 % pa jih to zanika. Zanimiv je drugi rezultat, ki kaže na to, da je število dečkov (114; 40 %) večje, ko gre za vprašanje priznavanja strahu. Res pa je, da je razlika minimalna (število deklic je namreč 109; 38 %), zato tudi drugega dela hipoteze ne moreva z gotovostjo ovreči. Da bi to lahko storila, bi morala raziskavo ponoviti in zajeti še večje število anketiranih.

Četrto hipotezo, ki pravi, da si učenci ob soočanju s strahom pomagajo sami, lahko v celoti potrdiva. Ugotovila sva namreč, da si 61 % vprašanih pomaga tako, da se poskušajo sami umiriti. To sva domnevala, ker vsak najbolje pozna samega sebe in ve, kako si lahko sam

pomaga. Po drugi strani pa naju je presenetil podatek, da se samo 18 % anketiranih učencev zateče po pomoč k staršem, prijateljem in učiteljem.

5 ZAKLJUČEK

Strah je poleg veselja, jeze in žalosti eden temeljnih človeških čustev, s katerim doživlja in zaznava svet okrog sebe. Za življenje potrebujemo malo strahov, med tem ko ga doživljamo veliko. Vendarle pa je nujen za preživetje. Strah nas varuje pred najhujšimi okoliščinami, v katerih se lahko vsakodnevno nepričakovano srečamo. Je obrambni mehanizem, ki pa po drugi strani v preveliki količini onemogoča človekovo normalno delovanje, razmišljanje in znajdenje v določeni situaciji in lahko privede celo do pravih bolezenskih stanj.

Pojem strahu zajema zelo široko področje, saj poznamo ogromno število različnih vrst strahov, številne vzroke za njihov nastanek in seveda s tem povezane posledice. Pojav strahu je odvisen od otrokove starosti, spola, otrokovih prirojenih značilnosti, otrokove družine in širšega socialnega okolja, kjer otrok živi. Zato je naju v pričujoči raziskovalni nalogi zanimalo le, kje učenci najpogosteje občutijo strah, ali imajo točno določen strah pred posamezno situacijo, stvarjo, ali sploh priznajo, da jih je strah, in kakšna je pri tem razlika med spoloma, ter kako si učenci pomagajo, ko nastopi situacija, v kateri se prestrašijo.

Ugotovila sva, da učenci v večini primerov poznajo pojem strahu in so ga tudi znali pojasniti; skoraj vsi so vedeli, da je to čustvo. Najina raziskava je pokazala, da učenci najpogosteje doživljajo strah med neznanimi ljudmi, da sebi in drugim priznajo, da jih je strah in da je delež med spoloma v priznavanju strahu skoraj enak. Ob soočenju s strahom pa si pomagajo sami, tako da se poskušajo sami umiriti.

Ob najinem raziskovalnem delu sva spoznala, da strah ni več tema, o kateri ne bi želeli spregovoriti, saj so učenci anketne vprašalnike reševali zelo zavzeto, čemur je pripomogla tudi anonimnost vprašalnika.

6 LITERATURA IN VIRI

6.1 Pisni viri

1. Kompare, Alenka ... et al. 2002. *PSIHOLOGIJA: spoznanja in dileme*. Ljubljana: DZS.
2. Kompare, Alenka ... et al. 2010. *UVOD v psihologijo. Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednje tehniškega oz. strokovnega izobraževanja*. Ljubljana: DZS.
3. *Slovar slovenskega knjižnega jezika*. 2008. Ljubljana: DZS.

6.2 Spletni viri

- Turbulenca – Strah, 21. 10. 2009. [Online]. [Citirano 19. februar 2012; 15:22]. Dostopno na spletnem naslovu: <http://tvslo.si/predvajaj/strah/ava2.47886098/>
- Nataša Končnik Goršič: Strah me je. [Online]. [Citirano 10. februar 2012; 21:08]. http://www.mladinska.com/za_starse/svetovanje/vzgoja/clanek_vzgoja?aid=916
- Slovenski medicinski e-slovar. [Online]. [Citirano 4. marec 2012; 20:45]. <http://www.lek.si/si/skrb-za-zdravje/medicinski-slovar/>

6.3 Viri slik

- Obrazna mimika strahu. <http://metro-portal.hr/zene-bolje-prepoznaju-emocije-od-muskaraca/24908>.

7 PRILOGA

ANKETNI VPRAŠALNIK

Sva učenca 7. razreda, Jan in Rok Vrečer, ki pripravljava raziskovalno nalogo v okviru natečaja Mladi za Celje z naslovom **Strah med učenci OŠ Hudinja**. Pred tabo je vprašalnik, s pomočjo katerega bova prišla do zelenih podatkov, ki so nujno potrebni za najino raziskavo. Anketa je anonimna. S svojimi odgovori nama boš pomagal-a, zato te prosiva za resnične in iskrene odgovore. Hvala za sodelovanje.

Razred: 4., 5., 6., 7., 8., 9. (obkroži)

Starost: _____

Spol (obkroži): M Ž

1. Kako bi na kratko razložil, kaj je po tvojem mnenju strah?

2. Kje najpogosteje občutiš, da te je strah?

- a) doma
- b) v šoli
- c) med prijatelji
- d) med neznanimi ljudmi
- e) drugje: _____

3. Imaš kakšno fobijo (strah) pred točno določeno stvarjo (npr. pred psom, letenjem, višino, zaprtimi prostori ...)?

- a) DA, in sicer _____
- b) NE

4. Priznaš, da te je strah?

- a) DA
- b) NE

5. Kako si pomagaš, kadar te je strah?

- a) Se poskušam sam-a umiriti.
- b) Zatečem se k hrani in sladkarijam.
- c) Umaknem se iz množice.
- d) Pogovorim se s starši, prijatelji, učiteljem ...
- e) Drugo: _____

6. Za vsak pojem obkroži DA, če si že slišal/-a zanj oziroma NE, če še zanj nisi slišal/-a.

panika	DA	NE
tesnoba	DA	NE
groza	DA	NE
trema	DA	NE

Hvala za sodelovanje in iskrene odgovore!

IZJAVA*

Mentorica, **Petra Galič**, v skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom STRAH MED UČENCI OŠ HUDINJA, katere avtorja sta **Jan Vrečer in Rok Vrečer**:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo (-ičino) dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu;
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na spletnih portalih z navedbo, da je nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisnimi pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 9. 3. 2012

žig šole

Osnovna šola Hudinja

Podpis mentorice

Podpis odgovorne osebe

* Pojasnilo

V skladu z 2. in 17. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno **podpisano izjavo mentorja(-ice) in odgovorne osebe šole uvezati v izvod za knjižnico**, dovoljenje za objavo avtorja(-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor(-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.