

OŠ HUDINJA  
Mariborska 125  
3000 Celje

# **Strahovi in fobije med našimi osnovnošolci**

RAZISKOVALNA NALOGA

**AVTORICI:**

Maša Hržica Stante, 9. a  
Ana Pilih, 9. a

**MENTORICA**

Darja Jeran, prof. razrednega pouka

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, april 2021

## KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	1
1 UVOD.....	2
1.1 Predstavitev raziskovalnega problema .....	3
1.2 Hipoteze .....	3
1.2.1 Metoda dela z literaturo .....	3
1.2.2 Metoda anketiranja.....	3
1.2.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija.....	3
2 TEORETIČNA IZHODIŠČA.....	4
2.1 RAZVOJ ČUSTEV.....	4
2.1.1 Kaj je strah? .....	4
2.1.2 Kaj je fobija? .....	5
2.2 KAJ JE ANKSIZNOST?.....	5
2.3 ANKSIOZNOST IN ANKSIOZNE MOTNJE.....	6
2.3.1 Panična motnja.....	6
2.3.2 Agorafobija .....	7
2.3.3 Socialna fobija .....	7
2.3.4 Specifične fobije .....	8
2.3.4.1 Strah pred živalmi (zoofobija) .....	8
2.3.4.2 Strah pred višino (akrofobija).....	8
2.3.4.3 Strah pred dvigali .....	9
2.3.4.4 Strah pred letali.....	9
2.3.4.5 Strah pred zdravnikom in zobozdravnikom .....	9
2.3.4.6 Strah pred gromom in/ali strelo.....	9
2.3.4.7 Strah pred krvavo poškodbo .....	9
2.3.4.8 Strah pred boleznijo (hipohondrija) .....	9
2.3.4.9 Strah pred nastopanjem.....	10
2.3.4.10 Klavstrofobija.....	10
2.3.4.11 Strah pred bruhanjem .....	10
2.3.4.12 Strah pred smrtjo .....	11
2.4. MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA.....	11
3 OSREDNJI DEL.....	12
3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE.....	12
3.1.1 Česa izmed spodaj naštetega se najbolj bojiš? .....	12
3.1.2 Kakšno čustvo je strah?.....	14

3.1.3	Ali kateri od tvojih strahov ali fobij izvira že iz otroštva? .....	15
3.1.4	Si se česa od naštetega kot otrok bal/a? .....	16
3.1.5	Imaš kakšno fobijo (strah) pred točno določeno stvarjo (npr. pred psom, letenjem, višino, zaprtimi prostori...)? .....	18
3.1.6	Imaš kakšen strah, ki ga imajo tvoji sorodniki? .....	19
3.1.7	Si komu pomagal/a premagati kakšno fobijo/strah? .....	21
3.1.8	S kom se pogovarjaš o svojih strahovih ali fobijah? .....	22
3.1.9	Je kakšen tvoj strah ali fobija povezan s koronavirusom? .....	23
4	DISKUSIJE .....	24
5	ZAKLJUČEK .....	25
6	VIRI IN LITERATURA .....	26
7	PRILOGE .....	27

## KAZALO TABEL

Tabela 1:	Število anketiranih in odstotek anketiranih po razredih. ....	12
Tabela 2:	Česa se najbolj bojim. ....	12
Tabela 3:	Kakšno čustvo je strah. ....	14
Tabela 4:	Strahovi iz otroštva. ....	15
Tabela 5:	Česa sem se kot otrok bal/a. ....	16
Tabela 6:	Česa sem se še kot otrok bal/a. ....	17
Tabela 7:	Strah ali fobija pred točno določeno stvarjo. ....	18
Tabela 8:	Imam strah, ki ga imajo sorodniki. ....	19
Tabela 9:	Podobni strahovi. ....	20
Tabela 10:	Pomoč pri premagovanju fobije ali strahu. ....	21
Tabela 11:	Pogovor o strahovih in fobijah. ....	22
Tabela 12:	S kom se še pogovarjam o strahovih in fobijah. ....	22
Tabela 13:	Strah, povezan s koronavirusom. ....	23

## KAZALO GRAFOV

Graf 1:	Število anketiranih in odstotek anketiranih po razredih. ....	12
Graf 2:	Česa se najbolj bojim. ....	13
Graf 3:	Kakšno čustvo je strah. ....	14
Graf 4:	Strahovi iz otroštva. ....	15
Graf 5:	Česa sem se kot otrok bal/a. ....	16
Graf 6:	Strah ali fobija pred točno določeno stvarjo. ....	18
Graf 7:	Imam strah, ki ga imajo sorodniki. ....	19
Graf 8:	Pomoč pri premagovanju fobije ali strahu. ....	21
Graf 9:	Pogovor o strahovih in fobijah. ....	22
Graf 10:	Strah, povezan s koronavirusom. ....	23

## **POVZETEK**

Živimo v svetu, kjer je na vsakem koraku čutiti negotovost in s tem tudi povezan strah pred neznanim, prihodnostjo. Ni pa vse tako črno, kajti življenje zna biti tudi mavrično obarvano. Ker sva se sami velikokrat zalotili, da sva razmišljali o strahovih in tudi analizirali najine strahove, sva se odločili, da bova naredili raziskovalno nalogo na to tematiko.

V najini raziskovalni nalogi sva raziskovali, česa se naši učenci najbolj bojijo in tudi, ali je ta strah povezan z dogajanjem v otroštvu. Predvsem naju je zanimalo, če imajo kakšno specifično obliko strahu. In navsezadnje naju je tudi zanimalo, če je njihov strah ali negotovost povezana z novo obliko virusa, ki se je razširil med nas. V prvem delu sva sprva opisali razvoj čustev. Razložili sva, kaj je strah in kaj fobija. Predstavili sva pojem anksioznost in motnje anksioznosti. V nadaljevanju pa sva se osredotočili na obrazložitev različnih motenj anksioznosti. Na koncu teorije sva podali nekaj o oblikah zdravljenja teh najtežjih strahov. Kdaj si lahko sami pomagamo, če ne, pa si poiščemo strokovno pomoč. Ker pa veva, da je raziskovanje tega področja lahko zastavljeno zelo široko, sva se osredotočili na učenke in učence naše šole. Izvedla sva anonimno anketo med izbranimi razredi na naši šoli. Ugotovili sva, da so učenci seznanjeni z različnimi oblikami strahov in fobijami. Spraševali sva jih tudi o tem, če je kakšen strah povezan v družini sami (npr. strah pred kačami se prenaša od staršev na otroke).

## **1 UVOD**

Strahovi so normalen pojav. Z njimi si otroci pomagajo skozi različne razvojne težave. Starše pa strahovi opozarjajo na otrokova razvojna prizadevanja. Strahovi tudi pripomorejo, da starši otroku dajo podporo v trenutku, ko jo najbolj potrebuje.

Ljudje včasih sploh ne vemo, česa nas je strah. To pogosto šele ugotovimo takrat, ko se znajdemo v tej situaciji, ko nas je strah ali se s o teh strahovih s kom pogovorimo. Lahko je pridobljen ali prirojen. Če nekdo govori venomer o tem strahu ali pa ga izkazuje na vsakem koraku, se mi tega »nalezemo« in nas je tudi tega strah.

Ljudje se velikokrat bojijo nepomembnih stvari, ki sčasoma pod vplivom zunanjih in notranjih dejavnikov preraščajo v fobije, te pa vodijo v panične napade, tesnobno počutje ali kakšne druge motnje. Mogoče pa nekateri ljudje nimajo nobenih od teh strahov. Misliva, da je v vsakem človeku kanček strahu, ki ga ima ali v otroštvu ali v kasnejšem obdobju odraščanja.

Glavna tema raziskovalne naloge je strah in fobije med našimi osnovnošolci. Za to tematiko sva se odločili, ker se nama zdi zelo zanimiva in aktualna. Življenje otrok in mladostnikov je vse bolj prepleteno s spremembami, sploh v sedanjem času, v katerem nas pesti nov virus in zato se nama zdi prav, da sva naredili raziskavo na področju strahov med našimi osnovnošolci. Tudi midve imava določene strahove in zato naju je zanimalo, kakšni odgovori se bodo izcimili iz anketnega vprašalnika naših osnovnošolcev.

## **1.1 Predstavitev raziskovalnega problema**

## **1.2 Hipoteze**

Ob pričetku raziskovanja se nama je porajalo veliko vprašanj v zvezi z najino temo. Kmalu sva ugotovili, da bi raziskovanje vseh zahtevalo od naju preveč časa, zato sva se omejili le na nekaj hipotez, ki sva jih spremljali čez nalogo.

Hipoteze so:

**H<sub>1</sub>** = Anketirancev je najbolj strah neuspeha v življenju.

**H<sub>2</sub>** = Učenke in učenci imajo podobne strahove in fobije kot sorodniki.

**H<sub>3</sub>** = Anketiranci se o svojih strahovih največkrat pogovarjajo s starši.

**H<sub>4</sub>** = Anketirani imajo veliko strahu, povezanega s koronavirusom.

### **1.2.1 Metoda dela z literaturo**

Za teoretični del najine raziskovalne naloge sva najprej poiskali v knjižnici ustrezno literaturo o najini temi. Pomagala sva si s knjigami o čustvih, strahovih, anksioznosti in z vsem, kar je povezano z najino raziskovalno nalogo. Nekaj podatkov pa sva pridobili tudi z internetom.

### **1.2.2 Metoda anketiranja**

Z metodo anketiranja sva pridobili podatke za praktičen del najine raziskovalne naloge. Sestavili sva anketni vprašalnik, ki je bil sestavljen iz desetih vprašanj. Objektivnost podatkov sva zagotovili z natančnimi navodili in načinom reševanja. Anketni vprašalnik je bil anonimen. Z njim sva anketirali 159 učenk in učencev od 6. do 9. razreda naše šole.

### **1.2.3 Metoda obdelave podatkov in njihova interpretacija**

Izpolnjene anketne vprašalnike sva pregledali in analizirali odgovore. Pridobljene podatke sva razvrstili v preglednice, s pomočjo katerih sva oblikovali grafe za najino raziskavo. Zbrane podatke sva interpretirali in podali splošne ugotovitve, s katerimi sva predpostavljene hipoteze potrdili ali ovrgli.

## 2 TEORETIČNA IZHODIŠČA

### 2.1 RAZVOJ ČUSTEV

Razvoj čustev poteka pri vseh ljudeh zelo podobno in je sprva odvisen predvsem od zorenja organizma in razvoja možganov. Večina psihologov meni, da gre razvoj čustev v smeri od nediferenciranega čustvenega stanja splošnega vznburjenja k vse bolj specifičnim in med seboj različnim čustvom. Dojenček že v prvih tednih po rojstvu kaže ugodje (s smehljajem) in neugodje (s prodornim jokom in mahanjem z rokami in nogami), postopoma pa se v prvem letu življenja razvijejo temeljna (osnovna) čustva, tako pozitivna (veselje) kot negativna (jeza, strah in žalost). S pozitivnimi čustvi otroci spodbujajo socialno interakcijo, z negativnimi čustvi pa sporočajo skrbnikom o nezadovoljenosti svojih potreb. V zgodnjem otroštvu je torej zelo pomembna komunikacijska funkcija čustev: otroci z izražanjem čustev sporočajo svoje potrebe in želje, npr. po hrani, po druženju, ter vplivajo za zaželeno odzive.

Po prvem letu se postopoma razvijejo tudi kompleksna (sestavljena) čustva (ljubezen, ljubosumje, sram). V drugem in tretjem letu se pojavijo tudi čustva samozavedanja (čustva, ki vključujejo pozitivno ali negativno doživljanje sebe), npr. zadrega, zavist, ponos, sram.

Čustven razvoj je tesno povezan s spoznavnim in socialnim razvojem. Strah pred tujci se npr. pojavi šele med 8.–12. mesecem, ko otrok razlikuje med domačimi in tujci in se lahko spomni situacij, ko ga pustili pri neznancih (*Kompare, Stražišar, Dogša, Vec, Curk 2006: 128, 129*).

#### 2.1.1 Kaj je strah?

Strah je neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne ogroženosti, (domnevno) sovražnih nevarnih okoliščin. Je tudi tesnobno duševno stanje zaradi pričakovanje česa hudega, neprijetnega (<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=strah>, dostop 7. 2. 2021).

Strahovi so normalen pojav. Z njimi si otroci pomagajo skozi različne razvojne težave. Starše pa strahovi opozarjajo na otrokova razvojna prizadevanja. Strahovi tudi pripomorejo, da starši otroku dajo podporo v trenutku, ko jo najbolj potrebuje.

Vsak novorojenček ima prirojen strah pred padanjem. Potrebno je, da starši razumemo strahove, saj se obdobja strašljivosti vlečejo skozi večji del otroštva. V nasprotnem bi starši lahko sami podlegli strahovom in tako stopnjevali učinek, ki ga imajo strahovi na otroka.

Strahovi se pojavljajo v določenem času, v razvojno predvidljivih obdobjih skozi vse otroštvo. Kadar je človek prestrašen, se v telesu sprosti adrenalin in temu sledi nekakšno hitro učenje o tem, kako človek lahko obvlada strah. Če pa je otrokova reakcija strahu prehuda, tako da ga povsem obvlada, takšno konstruktivno učenje ni mogoče. Starši ne morejo izkoreniniti otrokovih strahov, lahko pa mu pomagajo, da jih ne jemlje tako zelo zares in da se iz njih lahko uči.

Bojazni se pri otroku nujno pojavljajo v obdobjih, ko se hitro uči nekaj novega. Na novo pridobljena neodvisnost in nove sposobnosti ga spravijo iz ravnotežja. Bojazen mobilizira energijo, ki je potrebna za prilagajanje novi stopnji. Ko se otrok bori s svojimi strahovi, se uči, kako naj ima samega sebe pod nadzorom in kako naj se obvlada v trenutkih najbolj naglega učenja (Brazelton 1999: 287, 288).

### **2.1.2 Kaj je fobija?**

Fobija je bolezenski strah pred določenimi bitji, predmeti in položaji.

(<https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=fobija>, dostop 7. 2. 2021).

## **2.2 KAJ JE ANKSIZNOST?**

Naravo anksioznosti oziroma tesnobe lažje razumemo, če si ogledamo, kaj je to, pa tudi, kaj ni. Anksioznost se v strahu razlikuje v več pogledih. Kadar se česa bojite, je ta strah navadno usmerjen proti določenemu objektu ali situaciji. Dogodek, ki se ga bojite, je navadno v okvirih mogočega. Morda se bojite, da boste zamudili rok, padli pri izpitu, da ne boste mogli plačati računov ali da vas bo zavrnil nekdo, komur bi lahko ustregli. Pri anksioznosti pa pogosto ne morete ugotoviti, kaj vas muči, saj tesnoba izvira iz vaše notranjosti. Zdi se, da se odzivate na nejasno, oddaljeno ali sploh neprepoznavno nevarnost. Morda se bojite, da boste izgubili oblast nad seboj ali nad kako situacijo. Morda čutite, da se dogaja nekaj hudega.

Anksioznost vpliva na vaše celotno bitje. To je hkrati fiziološki, vedenjski in psihični odziv. Na fiziološki ravni pogosto povzroča telesen odziv, na primer naglo razbijanje srca, napetost v mišicah, slabost, suha usta ali potenje. Na vedenjski ravni lahko sabotira vašo sposobnost delovanja, izražanja ali soočanja z določenimi vsakdanjimi situacijami. V psihološkem smislu



je anksioznost subjektivno stanje bojazni in nelagodja. V najskrajnejši obliki lahko povzroči, da izgubite stik s seboj, in celo zbudi strah, da boste umrli ali zblazneli.

Dejstvo, da vas anksioznost lahko prizadene na fiziološki, vedenjski in psihični ravni, je pomemben dejavnik oblikovanja terapije. Celosten program zdravljenja anksiozne motnje mora torej poseči na vse tri ravni, da:

1. ublaži fiziološke odzive,
2. odpravi izogibajoče vedenje,
3. spremeni subjektivne razlage (oziroma »samopogovor«), ki ohranjajo stanje bojazni in zaskrbljenosti (*Bourne 2014: 16*).

## **2.3 ANKSIOZNOST IN ANKSIOZNE MOTNJE**

Anksioznost je neizogiben del življenja v sodobni družbi. Pomembno je, da prepoznate tiste situacije vsakodnevne življenja, v katerih je primerno in razumno, da se odzovete z določeno mero anksioznosti. Če v odzivu na vsakdanje izzive, med katerimi so tudi možna izguba ali neuspeh, ne bi čutili nobene zaskrbljenosti, bi bilo nekaj narobe.

### **2.3.1 Panična motnja**

Za panično motnjo so značilne nenadne epizode akutne zaskrbljenosti ali hudega strahu, ki se pojavi kot strela iz jasnega, brez očitnega razloga. Intenzivna panika navadno traja le nekaj minut, včasih, čeprav redko, pa se lahko še dve uri vrača v valovih. Med paniko se lahko pojavijo naslednji simptomi:

- oteženo dihanje ali občutek dušenja,
- razbijanje srca ali pospešen srčni utrip,
- omotica, moteno ravnotežje ali omedlevica,
- tresenje ali drhtenja,
- občutek cmoka v grlu,
- potenje,
- slabost ali bolečine v trebuhu,
- občutek neresničnosti – kot da »niste pri pravi«,
- otrplost ali mravljinca v dlaneh ali stopalih,

- vročinski oblivi in mrazenje,
- bolečine ali neprijeten občutek v prsnem košu,
- strah pred blaznenjem ali izgubo nadzora,
- strah pred smrtjo (*Bourne 2014: 18, 19*).

### 2.3.2 Agorafobija

Beseda agorafobija pomeni strah pred odprtimi prostori, vendar je bistvo agorafobije strah pred paničnimi napadi. Če trpite za to motnjo, se bojite situacij, iz katerih je umik ob morebitnem napadu panike lahko težaven – ali nemara nemogoč. Morda se izogibate trgovinam ali avtocestam, a ne zaradi njihovih lastnosti, temveč zato, ker so to situacije, iz katerih bi se bilo ob paniki težko ali sramotno umakniti. Strah pred osramočenjem je pri tem ključen. Večina agorafobikov se ne boji samo paničnega napada, temveč tega, kaj si bodo ljudje mislili, če jih bodo videli med tem napadom.

Agorafobiki se izogibajo najrazličnejšim situacijam, na primer:

- natrpanim javnim prostorom, kot so trgovine ali restavracije,
- zaprtim ali omejenim prostorom, kot so predori, mostovi ali frizerski stol,
- javnim prevoznim sredstvom, kot so vlak, avtobus, podzemna železnica ali letalo,
- osami.

Verjetno najpogostejša značilnost agorafobije je strah pred tem, da bi bili daleč od doma ali od »varne osebe« (to so navadno partner, starši ali kak drug človek, s katerim ste ustvarili primarno vez).

### 2.3.3 Socialna fobija

Socialna fobija (imenovana tudi socialna anksioznost) je dokaj pogosta anksiozna motnja. Zanja je značilen strah pred osramočenjem ali ponižanjem v situacijah, ko nastopate ali ste kako drugače pod drobnogledom. Najpogostejša socialna fobija je strah pred javnim nastopanjem. Ta je pravzaprav najpogostejša med vsemi fobijami in prizadene nastopajoče, govorce, ljudi, katerih delo zahteva predstavitve, in učence, ki morajo govoriti pred razredom.

**Druge pogoste socialne fobije so:**

- strah pred zardevanjem v javnosti,
- strah pred tem, da bi se vam med prehranjevanjem v javnosti zaletelo ali da bi se polili,
- strah pred tem, da bi vas opazovali pri delu,
- strah pred uporabo javnih stranišč,
- strah pred pisanjem ali podpisovanjem dokumentov pred navzočnosti drugih,
- strah pred gnečo,
- strah pred izpiti (*Bourne 2014: 21 - 23*).

**2.3.4 Specifične fobije**

Za specifične fobije sta značilna močan strah in izogibanje določeni vrsti objekta ali situacije. Spontanih paničnih napadov, značilnih za agorafobijo, pri tem ni, prav tako ne bojzani pred paničnimi napadi. Ni niti strahu pred ponižanjem ali osramočenjem v družabnih situacijah, kot pri socialni fobiji. Paničen odziv pa lahko izzove neposredna izpostavljenost objektu, ki zbuja strah. Strah in izogibanje sta dovolj močna, da ovirata vsakdanjo rutino, delo ali medosebne odnose in povzročata precejšnjo stisko. Čeprav se zavedate nerazumnosti te fobije, lahko povzroči močno anksioznost.

***Med najpogostejšimi specifičnimi fobijami so:*****2.3.4.1 Strah pred živalmi (zoofobija)**

Iz strahu se izogibate kačam, netopirjem, podganam, pajkom, čebelam, psom in drugim bitjem. Te fobije se pogosto začno v otroštvu, ko jih imamo za normalne strahove. Šele ko trajajo v odraslo dobo in ovirajo življenje ali povzročajo stisko, jih uvrstimo med specifične fobije.

**2.3.4.2 Strah pred višino (akrofobija)**

Navadno se bojite višjih nadstropjih stavb, vrhov gora in hribov ter visokih mostov. V takih situacijah lahko izkusite vrtočlavo (omotico) ali potrebo, da bi skočili, kot da bi vas neka zunanja sila vlekla k robu.

#### **2.3.4.3 Strah pred dvigali**

Pri tej fobiji je prisoten strah, da se bodo potrgali kabli in da bo dvigalo strmoglavilo, ali strah, da bo obtičalo in boste ostali ujeti. Pri tem se lahko pojavi panični odziv, tudi če sicer nimate paničnih motenj ali agorafobije.

#### **2.3.4.4 Strah pred letali**

Najpogosteje gre za strah, da bo letalo strmoglavilo, lahko pa tudi za bojazen, da bo padel pritisk v kabini in se boste zadušili. Nedavno so postali pogostejši tudi strahovi, da bodo letalo ugrabili ali bombardirali teroristi. Med letenjem lahko doživite napak panike, tudi če sicer nimate paničnih motenj ali agorafobije. Strah pred letenjem je zelo pogosta fobija. Približno 10 odstotkov ljudi sploh noče leteti, dodatnih 20 odstotkov pa med letenjem doživlja precejšnjo anksioznost.

#### **2.3.4.5 Strah pred zdravnikom in zobozdravnikom**

Ta fobija se lahko začne kot strah pred bolečimi posegi (injekcije, vrtanje zob), ki se izvajajo v zdravniški ali zobozdravniški ordinaciji. Kasneje se lahko generalizira na vse, kar je povezano z zdravniki ali zobozdravniki. Pri tem obstaja nevarnost, da se boste izogibali nujni zdravstveni oskrbi.

#### **2.3.4.6 Strah pred gromom in/ali strelo**

Skoraj vedno se strah pred gromom in strelo začne v otroštvu. Kadar ostane tudi po adolescenci, ga uvrščamo med specifične motnje.

#### **2.3.4.7 Strah pred krvavo poškodbo**

Ta fobija je edinstvena v tem, da ne izzove panike, temveč omedlevico, če ste zaradi injekcij ali poškodbe izpostavljeni krvi ali lastni bolečini. Ljudje s to fobijo so sicer telesno in duševno zdravi.

#### **2.3.4.8 Strah pred boleznijo (hipohondrija)**

Fobija navadno vključuje strah pred okužbo in/ali tem, da bi podlegli določeni bolezni, kot sta na primer srčna kap ali rak. Pri tem navadno iščete nenehne zdravniške potrditve in se izogibate vsaki situaciji, ki vas spominja na zastrašujočo bolezen (*Bourne 2014: 25 - 26*).

#### **2.3.4.9 Strah pred nastopanjem**

Strah pred nastopanjem v javnosti je v svetovnem merilu najpogostejša fobija in prizadene do 70 odstotkov ljudi. V kontekstu strahu pred javnim govorjenjem se ta fobija včasih imenuje glosfobija, vključuje pa lahko eno ali vse od naslednjih komponent:

- ✓ strah pred tem, da bi vas drugi sodili kot nesposobne ali nerodne,
- ✓ strah pred tem, da bi se slabo odrezali ali naredili napako, na primer pri glasbenih ali športnih nastopih,
- ✓ strah pred tem, da bi drugi videli vašo anksioznost, na primer kot potenje, jecljanje ali zardevanje,
- ✓ strah pred neuspehom in/ali zavrnitvijo, na primer pri razgovoru za službo ali ustnem izpitu,
- ✓ skrbi glede tega, kako se boste odrezali v dejanski situaciji.

#### **2.3.4.10 Klavstrofobija**

Večina ve, da je klavstrofobija strah pred ujetostjo in brezizhodnostjo. Ima lahko več oblik, vključno s strahom pred tesnimi in/ali nagnetenimi prostori, pred prometnimi zamaški, predori, podzemno železnico, dolgimi vrstami, tudi pred stolom med medicinskim postopkom. Prekriva se lahko z drugimi fobijami. Mnogi, ki se bojijo letenja, se v resnici bojijo prisiljene ujetosti na krovu letala. Strah pred dvigali ima lahko močno klavstrofobično komponento. Ena najbolj znanih oblik klavstrofobije se pojavlja v majhni, predoru podobni komori naprave za magnetno resonanco. To je lahko resen problem, če potrebujete tovrsten pregled.

#### **2.3.4.11 Strah pred bruhanjem**

Strah pred bruhanjem (emetofobija) je presenetljivo pogost. Ima lahko različne oblike: strahom pred bruhanjem, strah pred tem, da bi se to zgodilo v javnosti, strah pred pogledom na bruhanje in strah pred tem, da bi videli koga bruhati. Emetofobija se lahko razvije v otroštvu ali odrasli dobi ali lahko brez zdravljenja traja več let. Včasih spremlja druge strahove, na primer strah pred prehranjevanjem oziroma druge motnje, na primer motnje hranjenja (anoreksija in/ali bulimija).

### 2.3.4.12 Strah pred smrtjo

Strah pred smrtjo (tanatofobija) je lahko sestavljen iz enega ali več različnih strahov.

Najpogostejše vrste tega strahu so:

- ✓ strah pred neobstojem, trajnim koncem življenja,
- ✓ strah pred neznanim, ker ne vemo, kaj se bo zgodilo po smrti,
- ✓ strah pred mučnim življenjem smrti na podlagi verskih prepričanj,
- ✓ strah pred boleznijo, bolečino in trpljenjem, povezanih s smrtjo,
- ✓ strah pred smrtjo ljubljene osebe, ki vam je zelo blizu,
- ✓ strah pred tem, kaj se bo zgodilo z ljubljenimi osebami v vaši družini po vaši smrti,
- ✓ strah pred mrtvimi stvarmi, kot so trupla, ali stvarmi, povezanimi s smrtjo, kot so krste, pogrebni zavodi in pokopališča (tej vrsti strahu pravimo nekrofobija).

Včasih je vzrok te fobije preprosto strah pred izgubo nadzora. Nad umiranjem nimamo nadzora (*Bourne 2014: 257 - 268*).

## 2.4. MOŽNOSTI ZDRAVLJENJA

### • Vaje za sproščanje

Redno izvajanje preponskega dihanja in globokega sproščanja mišic, s čimer oblažimo simptome anksioznosti, ki se pojavljajo tako pri soočanju s specifično fobijo kot pri zaskrbljenosti, da se bo treba s tako situacijo spopasti.

### • Kognitivna terapija

Premagovanje in zamenjevanje zastrašujočih misli, ki specifično fobijo ohranjajo. Na primer, misel: »Kaj, če me zgrabi panika, ker bom ujet na letalu?« zamenjajte z bolj realističnimi in pozitivnimi mislimi: »Letala sicer dve uri ne bom mogel zapustiti, vendar se lahko sprehajam po njem, na primer zapustim sedež in grem na stranišče, če bo to potrebno. Koristne so tudi pozitivne trditve, ki si jih namenjamo.

### • Izpostavljanje

Pri izpostavljanju se postopno soočate s fobično situacijo v zaporedju vse zahtevnejših korakov. S strahom pred letenjem bi se na primer najprej spopadli v mislih, nato z opazovanjem vzletanja letal, nato z vkrcanjem v letalo, nato s kratkim poletom in nazadnje z daljšim poletom. Sprva bi vas skozi vse te korake spremljala podporni oseba, nato pa bi jih izvedli še sami (*Bourne 2014: 27*).

### 3 OSREDNJI DEL

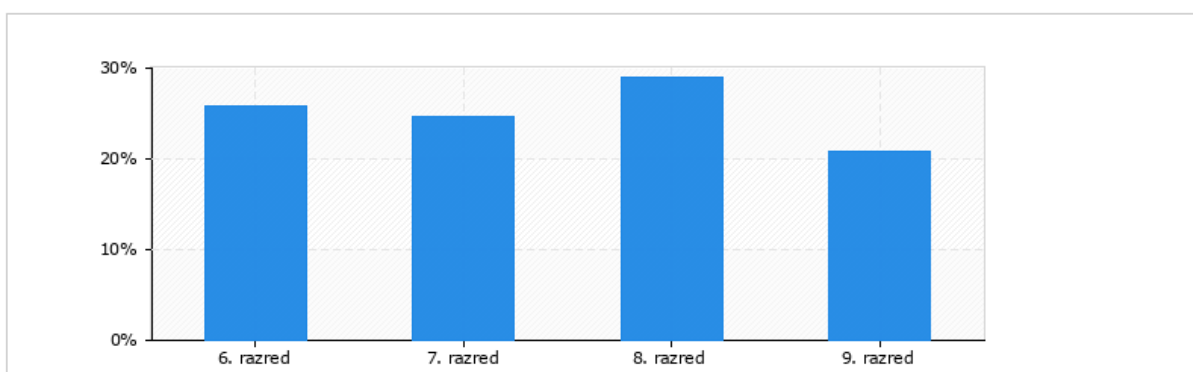
#### 3.1 REZULTATI IN INTERPRETACIJA ANKETE

Anketirali sva 159 učenk in učencev naše šole, in sicer od 6. do 9. razreda.

Tabela 1: Število anketiranih in odstotek anketiranih po razredih.

	6. razred	7. razred	8. razred	9. razred	Skupaj
ŠTEVILO	41	39	46	33	<b>159</b>
ODSTOTEK	26%	24%	29%	21%	<b>100%</b>

Graf 1: Število anketiranih in odstotek anketiranih po razredih.



##### 3.1.1 Česa izmed spodaj naštetega se najbolj bojiš?

Tabela 2: Česa se najbolj bojim.

	število	%
Slabih ocen	32	<b>20</b>
Posmeha	10	<b>6</b>
Prihodnosti	9	<b>6</b>
Bolezni	28	<b>18</b>
Izključitve iz družbe	15	<b>9</b>
Neuspeha v življenju	65	<b>41</b>
<i>Skupaj</i>	<i>159</i>	<i><b>100</b></i>

Graf 2: Česa se najbolj bojim.

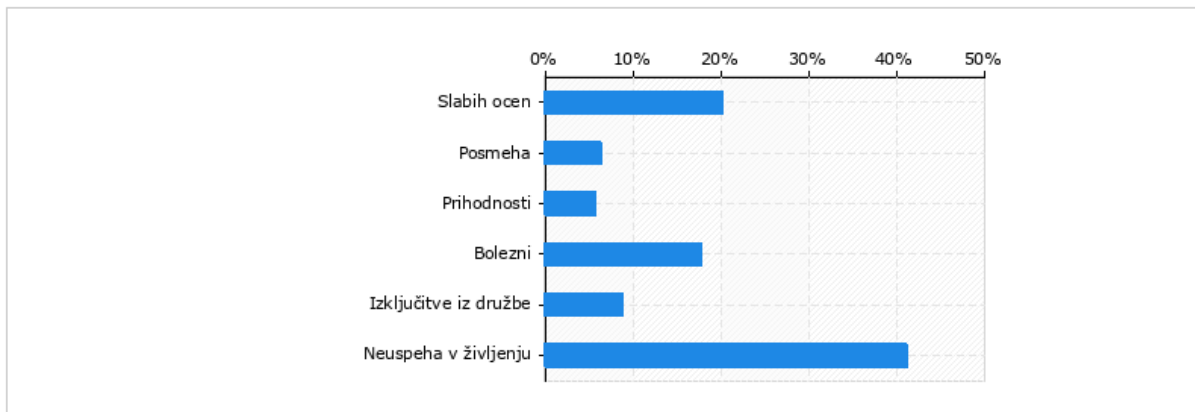


Tabela in graf številka 2 prikazuje podatke o tem, česa se učenke in učenci od 6. do 9. razreda naše šole najbolj bojijo. Pri tem vprašanju so imeli na voljo naslednje odgovore: slabih ocen, posmeha, prihodnosti, bolezni, izključitve iz družbe ter neuspeha v življenju. Največ anketirancev je odgovorilo, da se najbolj bojijo neuspeha v življenju (41 %). Vsi ljudje smo naravnani tako, da želimo biti uspešni. Uspeh na vsakršnem področju nam zagotavlja eno ugodje in varnost. Že od malih nog si želimo biti uspešni, prav tako v dobi odraščanja in kasneje v zreli dobi. Uspešen človek je potem tudi srečnejši in tudi na drugih področjih zadovoljen. Verjetno pa ni v zibelko vsem položeno, da bodo v življenju uspešni. Največ je odvisno od nas samih, da se trudimo in ne obupamo nad vsako oviro, ki pride pred nas. Po odgovoru - neuspeha v življenju - sledi odgovor: slabih ocen. To pa lahko tudi povežemo z najštevilčnejšim odgovorom, kajti če dobiš slabo oceno, si tudi neuspešen.

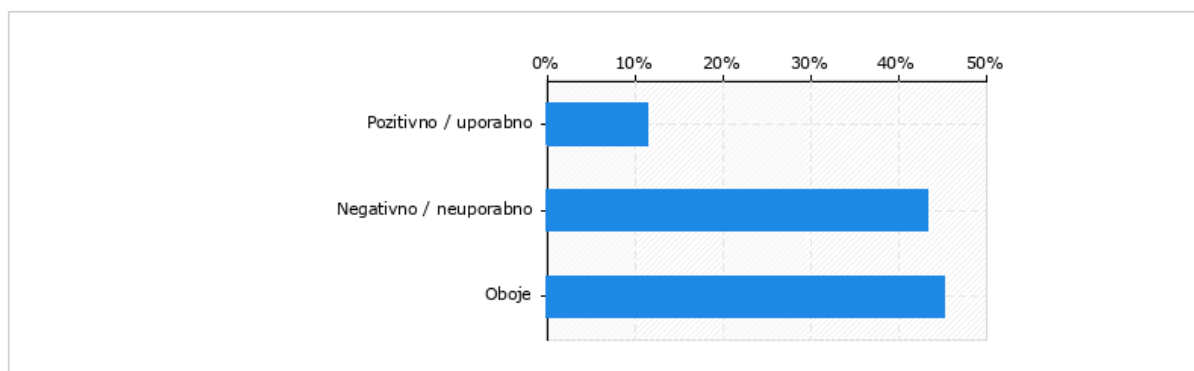


### 3.1.2 Kakšno čustvo je strah?

Tabela 3: Kakšno čustvo je strah.

	število	%
Pozitivno / uporabno	18	<b>11</b>
Negativno / neuporabno	69	<b>44</b>
Oboje	72	<b>45</b>
<i>Skupaj</i>	<i>159</i>	<i>100</i>

Graf 3: Kakšno čustvo je strah.



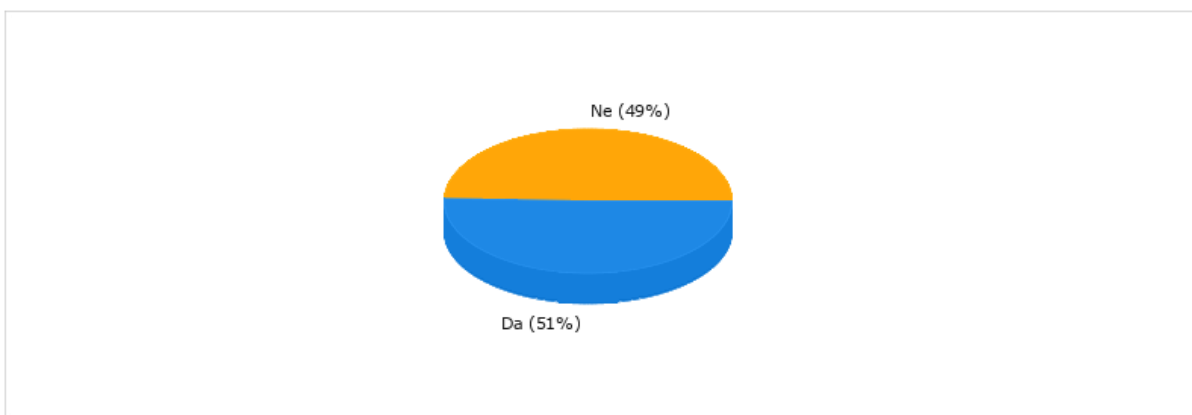
Pri vprašanju, kakšno čustvo je strah, so učenke in učenci v vseh razredih najpogosteje obkrožili, da je strah pozitivno in negativno čustvo (oboje). Na grafu 3 je razvidno, da so se v večji meri odločali, da je čustvo negativno čustvo kot pozitivno čustvo. Največ pa jih je obkrožilo, da je oboje. Predvidevava, da je strah pojmovan že v otroštvu kot nekaj slabega in negativnega. Če pa se malo bolj poglobimo v dožemanje strahov, se pa vidi, da je včasih strah pozitivno čustvo in vzbuja pri nas pozitivne reakcije, da se česa lotimo in ko potem to naredimo, se počutimo sproščeno in zadovoljno.

### 3.1.3 Ali kateri od tvojih strahov ali fobij izvira že iz otroštva?

Tabela 4: Strahovi iz otroštva.

	število	%
DA	81	<b>51</b>
NE	78	<b>49</b>
Skupaj	159	<b>100</b>

Graf 4: Strahovi iz otroštva.



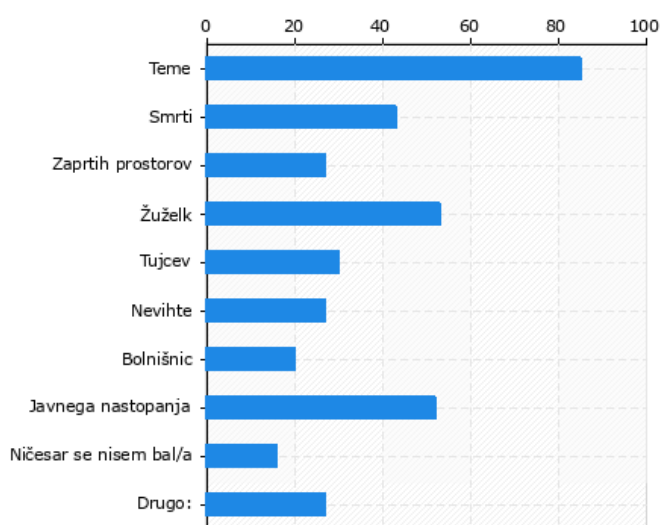
Zanimivo je, da so pri vprašanju, ali kateri od tvojih strahov ali fobij izvira že od otroštva, odgovori enako številčno zastopani. Predvidevali sva, da bo več anketirancev odgovorilo, da nekateri strahovi izvirajo iz otroštva. Verjetno se določeni strahovi pojavijo tudi kasneje z odraščanjem in niso povezani s preteklimi strahovi iz otroštva. Predvidevava, da z odraščanjem se različni strahovi porazgubijo in jih nadomestijo novi strahovi, ki se vsakodnevno prikradejo v naša odraščajoča telesa in dušo.

### 3.1.4 Si se česa od naštetega kot otrok bal/a?

Tabela 5: Česa sem se kot otrok bal/a.

	število
Teme	85
Smrti	43
Zaprlih prostorov	27
Žuželk	53
Tujcev	30
Nevihte	27
Bolnišnic	20
Javnega nastopanja	52
Ničesar se nisem bal/a	16
Drugo	27

Graf 5: Česa sem se kot otrok bal/a.



Kot **drugo** so učenke in učenci navedli naslednje podatke:

Tabela 6: Česa sem se še kot otrok bal/a.

	število
<b>duhov</b>	1
<b>zadrogiranih in pijanih ljudi</b>	1
<b>morskih psov</b>	1
<b>kač</b>	3
<b>malih zaprtih prostorov</b>	1
<b>velikih maskot</b>	1
<b>morja</b>	2
<b>višine</b>	6
<b>klovnov</b>	1
<b>ptic</b>	1
<b>psov</b>	1
<b>vtičnic</b>	1
<b>zobozdravnika</b>	1
<b>policista</b>	1
<b>šole</b>	2
<b>pajkov, krvi</b>	2

Analiza odgovorov glede na to, česa so se anketiranci kot otroci bali, je pokazala, da so se učenke in učenci v otroštvu najbolj bali teme, nato sledijo žuželke, javno nastopanje, smrti ... Kot drugo so navedli naslednje zadeve: višine, morja, kač, šole, pajkov, krvi, duhov, zadrogiranih ali pijanih ljudi, morskih psov, malih zaprtih prostorov, velikih maskot, policista, ptic, psov, vtičnic, zobozdravnika ...

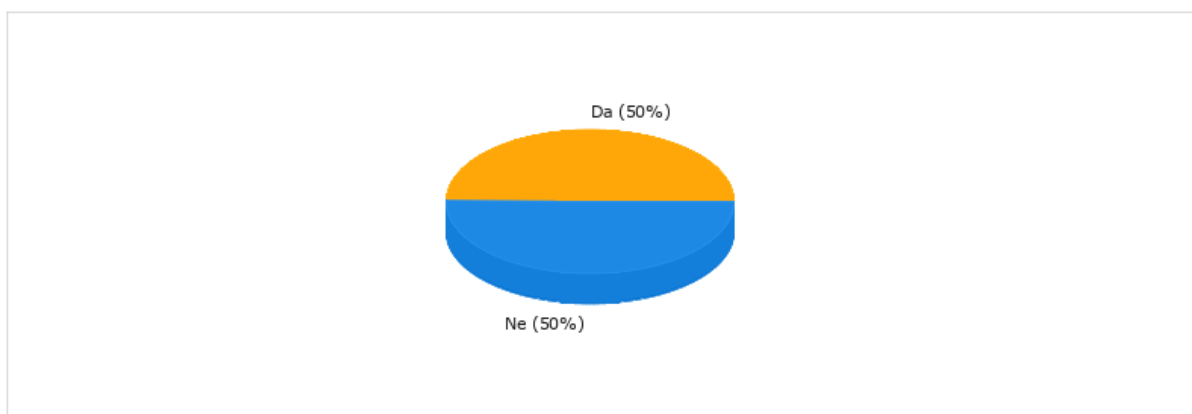
Odgovori so različni in to dokazuje, da imamo različne strahove. Otroci se pa res velikokrat bojijo teme in je razumljivo, da je bil ta odgovor zastopan v tako velikem odstotku.

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

Tabela 7: Strah ali fobija pred točno določeno stvarjo.

	število	%
DA	79	<b>50</b>
NE	80	<b>50</b>
Skupaj	159	<b>100</b>

Graf 6: Strah ali fobija pred točno določeno stvarjo.



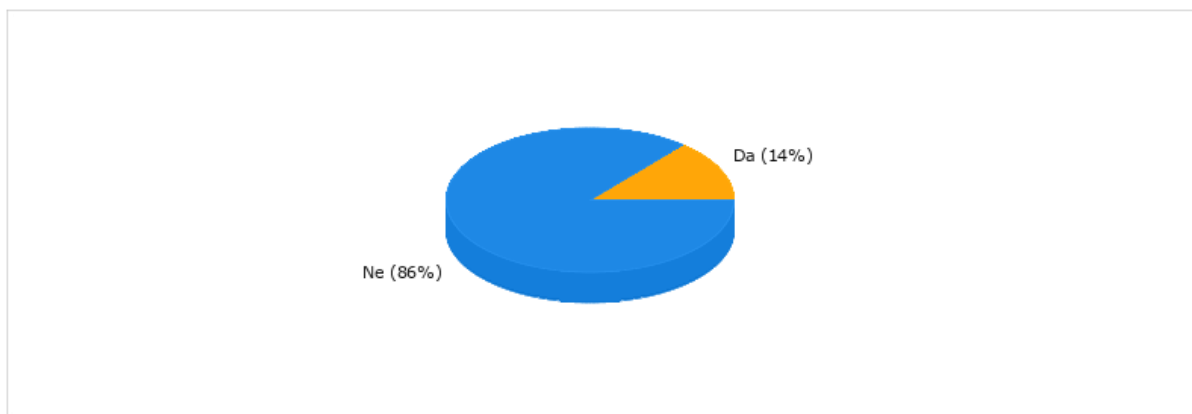
Analiza podatkov glede na to, ali imajo učenke in učenci strah (fobijo) pred točno določeno stvarjo, je pokazala, da sta oba odgovora (da in ne) enako številčno zastopana. V teoretičnem delu raziskovalne naloge so opisane točno določene fobije pred stvarmi, pojmi. Verjetno med našimi osnovnošolci tega ni veliko, čeprav jih je polovica obkrožila, da imajo strah pred točno določenimi stvarmi (npr. pred letenjem, psom, višino, zaprtimi prostori ...).

### 3.1.6 Imaš kakšen strah, ki ga imajo tvoji sorodniki?

Tabela 8: Imam strah, ki ga imajo sorodniki.

	število	%
DA	22	<b>14</b>
NE	137	<b>86</b>
Skupaj	159	<b>100</b>

Graf 7: Imam strah, ki ga imajo sorodniki.



Po navadi so strahovi ali fobije tudi povezani, kako nam jih odrasli predstavijo. Če je mamo strah kač in se ob pogledu na kače zdrzne, bo tudi otrok ponavljal za njo. Zanimalo naju je, če so ti strahovi kaj povezani. 86 % anketirancev je odgovorilo, da nimajo takšnih strahov, ki jih imajo njihovi starši ali drugi sorodniki.

Če so odgovorili z **DA**, so nato učenke in učenci odgovorili, kateri je ta strah, ki ga imajo kot sorodniki.

Spodaj so nanizani njihovi odgovori.

Tabela 9: Podobni strahovi.

	število
Izgube ljubljene osebe	2
kač	4
pajkov	1
ljudi	1
letenja	2
pred višino	3
klovni	3
žuželke	2
pred razočaranjem staršev	1
globine	3

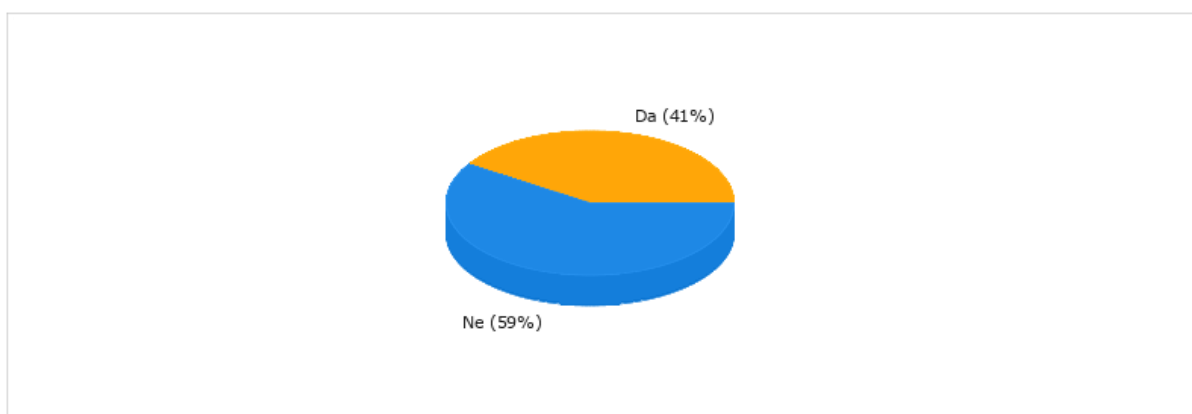
Iz tabele številka 9 je razvidno, kateri so ti podobni strahovi, ki jih imajo anketiranci in njihovi sorodniki. To so strahovi pred: kačami, višino, globino, žuželkami, klovni, izgubo ljubljene osebe, pajki, ljudmi, pred razočaranjem staršev ... Verjetno se to res odraža na samem odnosu starši - otrok. Otroci vidijo reakcijo staršev ali drugih sorodnikov ob stiku s npr. kačami ali drugimi stvarmi ali pojavi.

### 3.1.7 Si komu pomagal/a premagati kakšno fobijo/strah?

Tabela 10: Pomoč pri premagovanju fobije ali strahu.

	število	%
DA	65	<b>41</b>
NE	94	<b>59</b>
Skupaj	159	<b>100</b>

Graf 8: Pomoč pri premagovanju fobije ali strahu.



Pri vprašanju, ali so anketiranci komu pomagali premagati strah, so v večji meri odgovorili, da niso pomagali. Vseeno je pa 41 % anketirancev obkrožilo odgovor DA. Učenke in učenci si med sabo pomagajo premagovati vsakodnevni strah (npr. strah pred slabo oceno, strah pred živalmi ...).



### 3.1.8 S kom se pogovarjaš o svojih strahovih ali fobijah?

Tabela 11: Pogovor o strahovih in fobijah.

	število
S starši	74
Z učiteljem	1
S sošolcem	6
S prijateljem	74
Z bratom / s sestro	36
Drugo	28

Graf 9: Pogovor o strahovih in fobijah.

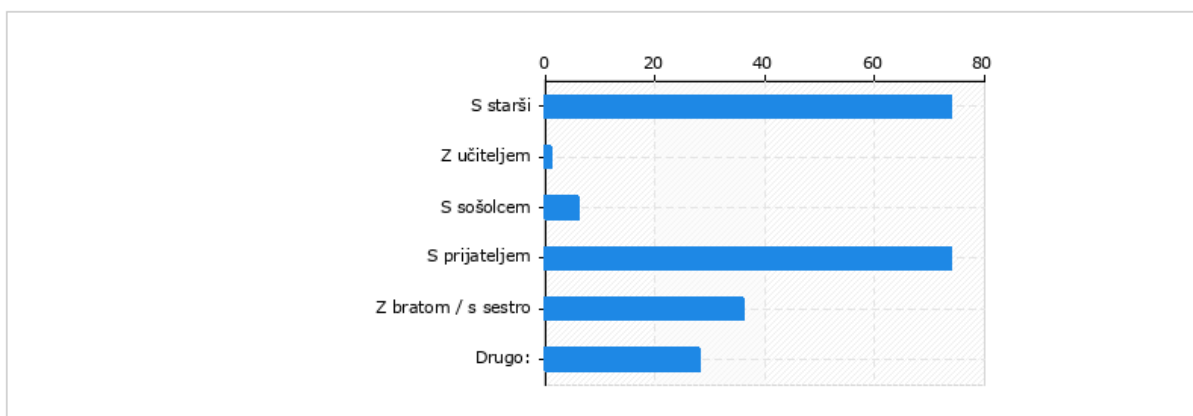


Tabela 12: S kom se še pogovarjam o strahovih in fobijah.

S kom se še pogovarjajo učenci o strahovih in fobijah?

	število
<b>z nikomer</b>	5
<b>s punco</b>	2
<b>S fantom</b>	3
<b>zadržim zase</b>	2

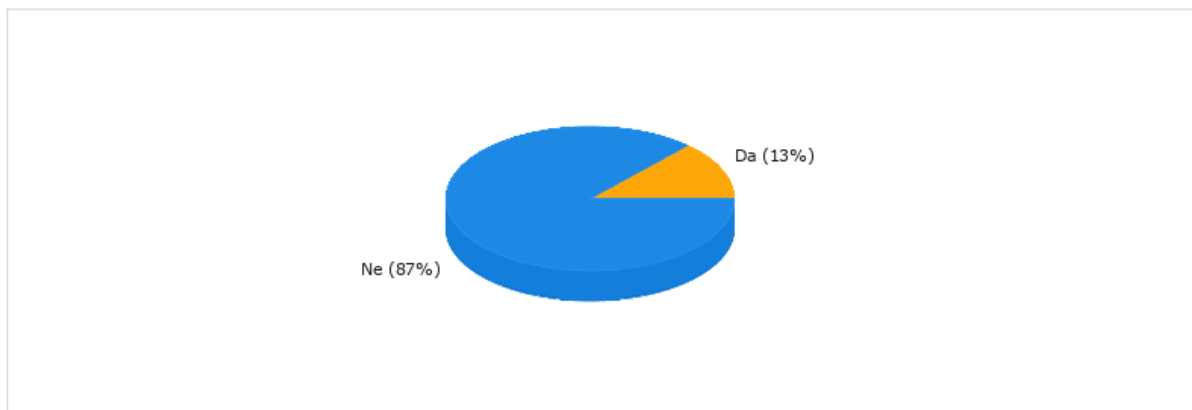
Vprašanje – s kom se pogovarjaš o svojih strahovih ali fobijah, so odgovori naslednji: največ jih je obkrožilo s starši in s prijatelji, sledijo bratje in sestre, sošolci, učitelji. Pod odgovor drugo so navedli naslednje: s fantom/punco, z nikomer, zadržim zase ...

### 3.1.9 Je kakšen tvoj strah ali fobija povezan s koronavirusom?

Tabela 13: Strah, povezan s koronavirusom.

	število	%
DA	21	<b>13</b>
NE	138	<b>87</b>
Skupaj	159	<b>100</b>

Graf 10: Strah, povezan s koronavirusom



Pri zadnjem vprašanju – Je kakšen tvoj strah ali fobija povezan s koronavirusom? – je presenetljivo veliko učenk in učencev odgovorilo, da nimajo nobenega strahu, povezanega s tem virusom. Kar 87 % anketirancev je obkrožilo, da se tega virusa ne bojijo in se s tem ne obremenjujejo.

## 4 DISKUSIJE

S pomočjo dobljenih rezultatov sva potrdili ali ovrgli hipoteze, ki sva si jih zastavili pred začetkom raziskovanja.

**H<sub>1</sub>** = Anketirancev je najbolj strah neuspeha v življenju.

Trditev, da je anketirancev najbolj strah neuspeha v življenju, lahko potrdimo. Pri tem vprašanju so učenke in učenci v vseh razredih imeli zastopan odgovor »neuspeha v življenju« več kot 40 %. Vsi ljudje smo radi uspešni življenju in je razumljivo, da se večina anketirancev boji neuspeha v življenju, kajti neuspeh potegne za sabo tudi druga čustva, ki se potem kažejo navzven, kar ni dobro.

**H<sub>2</sub>** = Učenke in učenci imajo podobne strahove in fobije kot sorodniki.

Domnevo, ki pravi, da učenke in učenci imajo podobne strahove ali fobije kot sorodniki, lahko v celoti ovzremo, saj se je pri odgovorih izkazalo, da je bil nikalni odgovor zastopan v višjih odstotkih. Nekaj učenk in učencev pa je vseeno potrdilo, da imajo podobne strahove in fobije kot sorodniki. To se verjetno nanaša na opazovanje staršev s strani otrok ob stiku z določeno živaljo (npr. kača, pajek ...).

**H<sub>3</sub>** = Anketiranci se o svojih strahovih največkrat pogovarjajo s starši.

Anketiranci se o svojih strahovih največkrat pogovarjajo s starši ali s prijatelji. Tretjo hipotezo lahko potrdimo, kajti velik odstotek učenk in učencev je potrdilo, da se o teh zadevah najraje pogovorijo s starši in tudi s prijatelji. Starši in prijatelji so tisti, ki so prvi, ki jim zaupamo svoje težave in skrbi in zato je tudi tukaj zelo visok odstotek.

**H<sub>4</sub>** = Anketirani imajo veliko strahu, povezanega s koronavirusom.

Trditev, anketirani imajo veliko strahu, povezanega s koronavirusom, lahko v celoti ovrženo. Iz tabele in grafa je razvidno, da so učenke in učenci odgovorili, da ne čutijo nobenega strahu, povezanega z novim virusom. To je verjetno zaradi tega, ker se ne obremenjujejo s to zadevo in si verjetno mislijo, da bo vse skupaj minilo, tako kot je že marsikaj drugega v preteklosti.

## 5 ZAKLJUČEK

“Strah je votel, okrog ga pa nič ni!” pravi slovenski pregovor, vprašanje pa je, če to res drži ... Vsakdo je že kdaj doživel strah. Kdor trdi, da ga ni ničesar strah, se samo šopiri! Vsi se nečesa bojimo, res pa je, da na strahove na različne načine reagiramo.

Ko se pojavi strah pomeni, da se moramo z nečem soočiti in brž vzeti v roke reševanje tega problema.

Malo čustev ima takšen vpliv na naše obnašanje in počutje kot strah. Je osnovni mehanizem za preživetje, ki se sproži kot odgovor na določene dražljaje, kot so bolečina ali nevarnost. Je sposobnost prepoznavanja nevarnosti in vodi k potrebi po soočenju z nevarnostjo ali begu pred njo (temu rečemo odziv boj ali beg). V izrednih primerih doživljanja strahu (groza) je možen odziv tudi otrpnitev telesa (nepremičnost). Seveda se nam strahu kot takega ni potrebno učiti, to čustvo nam je vrojeno. Najbolj učinkovito se nalezemo strahu s posnemanjem in opazovanjem obnašanja drugih.

Razlikovati pa moramo tudi med normativnim strahom in fobijami. Veliko ljudi se npr. boji višine, a jih ta strah ne ovira v normalnem funkcioniranju. Šele ko ta strah postane tako intenziven, da človeka onemogoča v aktivnostih, ki jih je prej normalno opravljal, lahko govorimo o fobiji.

Najin namen, oziroma namen te raziskovalne naloge je predvsem ugotoviti, kako močno je prisoten strah v vsakdanjem življenju naših osnovnošolcev.

V najini raziskovalni nalogi z naslovom Strahovi in fobije med našimi osnovnošolci sva se osredotočili na različne vrste strahov in fobij ter kako jih doživljajo anketiranci. Najina raziskava je pokazala, da večina anketiranih učenk in učencev se sooča s strahovi. Ugotovili sva, da se učenci o teh težavah najraje pogovarjajo s starši ali sorodniki. Na koncu sva ugotovili, da nov virus, kateri je prisoten sedaj v našem okolju, ne vzbuja toliko občutka strahu pri naših učenkah in učencih.

## 6 VIRI IN LITERATURA

1. Bourne, E. J.: Anksioznost in fobije. Založba Modrijan. Ljubljana. 2014.
2. Brazelton, T. B.: Otrok – čustveni in vedenjski razvoj vašega otroka. Založba Mladinska knjiga. Ljubljana. 1999.
3. Žorž, B. (2008). *Sodobno suženjstvo – sodobne zasvojenosti*. Koper: Ognjišče d.o.o..
4. SSKJ. Dostopno na: <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=strah>, 7. 2. 2021.
5. Zvrst videoigre. Dostopno na: [https://sl.wikipedia.org/wiki/Zvrst\\_videoigre](https://sl.wikipedia.org/wiki/Zvrst_videoigre), 22. 1. 2020.

## 7 PRILOGE

### ANKETNI VPRAŠALNIK

Pozdravljen/a! Sva raziskovalki Maša ter Ana in letos sva se odločili, da bova naredili raziskovalno nalogo z naslovom *Strahovi in fobije med našimi osnovnošolci*.

Prosimo te, da si vzameš nekaj časa in odgovoriš na anketo.

- Razred:     6   7   8   9

#### 1. Česa izmed spodaj naštetega se najbolj bojiš? (obkroži samo en odgovor)

- a) Slabih ocen
- b) Posmeha
- c) Prihodnosti
- d) Bolezni
- e) Izključitve iz družbe
- f) Neuspeha v življenju

#### 2. Kakšno čustvo je strah? (obkroži samo en odgovor)

- a) Pozitivno/ uporabno
- b) Negativno/ neuporabno
- c) Oboje

#### 3. Ali kateri od tvojih strahov ali fobij izvira že iz otroštva?

- a) DA
- b) NE

#### 4. Si se česa od naštetega kot otrok bal/a? (možnih je več odgovorov)

- a) Teme
- b) Smrti
- c) Zaprtih prostorov
- d) Žuželk
- e) Tujcev
- f) Nevihte
- g) Bolnišnic
- h) Javnega nastopanja
- i) Ničesar se nisem bal/a
- j) Drugo: \_\_\_\_\_

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

- a) DA, in sicer \_\_\_\_\_
- b) NE

**6. Imaš kakšen strah, ki ga imajo tudi tvoji sorodniki?**

- a) DA
- b) NE

**7. Če so odgovorila/a z DA, razloži, kateri je ta strah, ki imaš kot tvoji sorodniki?**

\_\_\_\_\_

**8. Si komu pomagal premagati kakšno fobijo/strah?**

- a) DA
- b) NE

**9. S kom se pogovarjaš o svojih strahovih ali fobijah?**

- a) s starši
- b) z učiteljem
- c) s sošolcem
- d) s prijateljem
- e) z bratom/s sestro
- j) Drugo: \_\_\_\_\_

**10. Je kakšen tvoj strah ali fobija povezan z koronavirusom?**

- a) DA
- b) NE

**IZJAVA\***

Mentorica Darja Jeran v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom Strahovi in fobije med našimi osnovnošolci, katere avtorici sta Maša Hržica Stante in Ana Pilih:

- 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 dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga 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 razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 12. 5. 2021

žig šole

Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe

\*

**POJASNILO**

V skladu z 20. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja (-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja (-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor (-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.