

Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
Ipavčeva ulica 10, Celje



STRAHOVI VOZNIKOV MED VOŽNJO (raziskovalna naloga)



Področje: promet

Avtorica:
Neja Turnšek, 3. a

Mentor:
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2021

Srednja zdravstvena in kozmetična šola Celje
Ipavčeva ulica 10, Celje



STRAHOVI VOZNIKOV MED VOŽNJO (raziskovalna naloga)



Področje: promet

Avtorica:
Neja Turnšek, 3. a

Mentor:
Peter Čepin Tovornik, dipl. zn., dipl. san. inž.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje
Celje, 2021

KAZALO

KAZALO VSEBINE

KAZALO.....	3
KAZALO VSEBINE.....	3
KAZALO GRAFOV	4
ZAHVALA.....	5
POVZETEK.....	6
ABSTRACT	7
1 UVOD	8
1.1 NAMEN IN CILJ NALOGE	8
1.2 HIPOTEZE	9
1.3 METODE DELA	9
2 TEORETIČNI DEL	10
2.1 STRAH.....	10
2.2 FOBIE	11
2.3 ANKSIOZNE MOTNJE.....	11
2.4 ZAKONODAJA	12
3 EMPIRIČNI DEL	13
3.1 VZOREC	13
3.2 ČAS RAZISKAVE.....	13
3.3 OBDELAVA PODATKOV	13
3.4 REZULTATI RAZISKAVE.....	13
1. ALI IMATE VOZNIŠKI IZPIT?	14
2. KATERO KATEGORIJ VOZNIŠKEGA IZPITA IMATE?.....	14
3. KAJ JE PO VAŠEM MNENJU NAJPOGOSTEJŠI RAZLOG ZA PROMETNO.....	15
NESREČO?.....	15
4. V KAKŠNEM ODSOTKU MENITE, DA SE LJUDJE SPOPADAJO S STRAHOVI	
V PROMETU?.....	15
5. NA KOGA BI SE OBRNILI OZIROMA SE OBRAČATE, ČE SE VAM POJAVIJO	
TEŽAVE S STRAHOVI V PROMETU?	16
6. ALI STE SE KDAJ V ŽIVLJENJU SOOČALI S HUIŠIMI STRAHOVI V PROMETU?	
.....	16
7. ČESA VAS JE MED VOŽNJO NAJBOLJ STRAH?	17
8. OCENITE, KAKO MOČAN JE TA STRAH.....	17
9. KDAJ SO SE VAM TEŽAVE POJAVILE?	18
10. ZAKAJ MENITE, DA SO SE TEŽAVE POJAVILE?	18
11. KAKO SE VAM JE TEŽAVA POJAVILA?	19
12. KAKO POGOSTO SE VAM TEŽAVE POJAVLJAJO?	19
13. KAKO STE SE ALI SE SPOPADATE Z MOČNEJŠIMI STRAHOVI?	20
14. KAKO STE PRISTOPILI K VOZNIŠKEMU IZPITU?	20
15. KAKO NAJPOGOSTEJE ODREAGIRATE V TRENUTKU, KO SE VAM POJAVI	
NAPAD HUIŠEGA STRAHU ALI TESNOBE MED VOŽNJO ?	21
16. KATERI DEJAVNIKI VPLIVAJO NA POSLABŠANJE STANJA MED VOŽNJO?	
.....	21
17. STOPNJA STRINJANJA O NAVEDENIH TRDITVAH	22
3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA	26
4 ZAKLJUČEK.....	30

5 VIRI IN LITERATURA	31
6 PRILOGE	33

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Ali imate voznški izpit?	14
Graf 2: Katero kategorijo voznškega izpita imate?	14
Graf 3: Kaj je po vašem mnenju najpogostejši razlog za prometno nesrečo?.....	15
Graf 4: V kakšnem odstotku menite, da se ljudje spopadajo s strahovi v prometu.....	15
Graf 5: Na koga se obračate če se vam pojavijo težave z strahovi v prometu?	16
Graf 6: Ali ste se kdaj v življenju soočili s hujšimi strahovi v prometu?	16
Graf 7: Česa vas je med vožnjo najbolj strah?	17
Graf 8: ocenite kako močan je ta strah	17
Graf 9: Kdaj so se vam težave pojavile?	18
Graf 10: Zakaj menite, da so se težave pojavile?	18
Graf 11: Kako se je težava pojavila?	19
Graf 12: Pogostost pojavljanja težav	19
Graf 13: Spopadanje z močnejšimi strahovi	20
Graf 14: Pristop k voznškemu izpitu.....	20
Graf 15: Kako najpogosteje odreagirate v trenutku, ko se vam napad hujšega strahu ali tesnobe pojavi med vožnjo?	21
Graf 16: Dejavniki, ki vplivajo na poslabšanje stanja med vožnjo	21
Graf 17: Na daljših poteh nimam težav z vožnjo, koncentracijo	22
Graf 18: Vožnja po zaviti gorski cesti mi ne predstavlja težav.....	22
Graf 19: Predori mi med vožnjo ne predstavljajo težav	23
Graf 20: Vožnja v snegu mi ne predstavlja težav.....	23
Graf 21: Pri prekoračitvi hitrosti se bojim le radarjev.....	24
Graf 22: Osebe z anksioznimi motnjami lahko vozijo	24
Graf 23: Ljudje so dovolj ozaveščeni o anksioznih motnjah v prometu.....	25

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju gospodu Petru Čepinu Tovorniku, dipl. zn., dipl. san. inž. za strokovno vodenje, nasvete, usmeritve, podporo in potrpežljivost.

Zahvaljujem se gospe mag. Jani Bervar, dipl. psih., za strokovni pregled naloge, gospe Franji Dobrajc, prof., za prevod povzetka v angleščino, gospe Maji Antonič, prof., za lektoriranje naloge, gospe Smilji Pevec, univ. dipl. biol., za koordiniranje raziskovalne dejavnosti na šoli ter gospe Nini Lobe Selič, prof., za tehnično izvedbo in podporo. Zahvala tudi ravnateljici, gospe Katji Pogelšek Žilavec, prof., mag. posl. ved, ki podpira raziskovalno dejavnost na šoli.

Da sem lahko izvedla empirični del, bi se rada zahvalila vsem anketirancem, ki so sodelovali pri izpolnjevanju anketnega vprašalnika in prav tako vsem, ki so ga delili dalje.

POVZETEK

Strah pred vožnjo je del prometnega vsakdana tudi v Sloveniji, ki prizadene oba spola. Namen naloge je ugotoviti, v kolikšni meri se ljudje v Sloveniji spopadajo s strahovi, fobijami in tesnobo v prometu in za volanom. Cilj naloge je, da se ljudi podučijo in opozori na strahove, ki jih doživljajo osebe med vožnjo.

V teoretičnem delu je opisan strah, fobije in anksiozne motnje ter zakonodaja (ali ljudje s temi motnjami lahko vozijo in pod kakšni pogoji).

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 214 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili prebivalci Republike Slovenije starejši od 15 let na spletnih straneh in družabnih omrežjih, in sicer 171 (79,9 %) žensk in 43 (20,1 %) moških. Rezultati so pokazali, da se kar 53 % anketirancev spopada s strahovi v prometu, bodisi kot vozniki ali kot sopotniki. Od tega je 49 % žensk in 69 % moških. 67 % anketirancev s strahovi v populaciji je mlajših od 31 let. Anketirance je med vožnjo najbolj strah prometne nesreče (40 %), pri 47 % pa se je strah pojavil po nesreči oz. travmatskem dogodku. Največ (31 %) anketirancev išče pomoč pri svojcih in prijateljih.

Ključne besede: anketiranci, anksiozna motnja, fobija, promet, strah, vožnja.

ABSTRACT

Fear of driving is part of everyday traffic in Slovenia, which affects both sexes. The purpose of the task is to determine the extent to which people in Slovenia deal with fears, phobias and anxiety in traffic and behind the wheel. The aim of the research paper is to teach people and draw attention to the fears experienced by people while driving.

In the theoretical part is described fear, phobias and anxiety disorders and legislation (whether people with these disorders can drive and under what conditions).

The basis for data processing was 214 survey questionnaires completed by the population of the Republic of Slovenia over the age of 15 on websites and social networks, namely 171 (79.9%) women and 43 (20.1%) men. The results showed that as many as 53% of respondents face fears in traffic, either as drivers or as passengers. Of these, 49% are women and 69% are men. 67% of respondents with fears in the population are under 31 years of age. Respondents are most afraid of a car accident while driving (40%), while 47% were afraid after an accident or traumatic event. Most (31%) respondents seek help from relatives and friends.

Key words: respondents, anxiety disorder, phobia, traffic, fear, driving.

1 UVOD

V življenju se nenehno dogajajo spremembe in nikoli ni nič povsem stalnega ali zanesljivega, na nekatere dogodke lahko vplivamo, mnogi pa se zgodijo mimo ali celo proti naši volji. Ljudje imamo običajno neko optimistično držo, ki jo gradimo na nekem povsem racionalnem prepričanju, da se nam ne bo zgodilo nič hudega in da nas bodo slabe stvari zaobšle, ampak v prometu in ob prometnih nesrečah ponavadi to ni ravno tako. Za vsakodnevno življenje je pomembno, da najdemo pravo mero med previdnostjo in tveganjem. Prevelik strah nas lahko blokira, prav tako pa prevelika tveganja vodijo do blokiranja in neuspeha.

V vsakdanjem življenju se soočamo z mnogimi situacijami, ki nas lahko prestrašijo ali so nam neprijetne. Včasih smo prestrašeni že zaradi naših negativnih pričakovanj o dogodkih, ki se še niso zgodili. Ti nas včasih obremenjujejo bolj, drugič manj, vzroki pa so nam lahko znani ali ne. Drugič nas prestraši tudi odziv našega telesa, ki se pokaže v močni aktivaciji ali šibkosti telesa. Lahko nas kar naenkrat preplavi močan strah, brez da bi sami razumeli zakaj. Kaj se z nami dogaja, kaj točno občutimo v teh trenutkih in kaj od tega je lahko v določeni meri popolnoma normalno ter v katerih primerih bi bilo dobro poiskati pomoč? (Lampret, 2019)

Strah pred vožnjo je lahko zelo moteč in močno okrne kvaliteto življenja. Čeprav so ljudje, ki doživljajo tak strah, sposobni in pametni, si vseeno ne morejo sami pomagati. Strah je namreč močnejši od njihove zavestne volje. Problem človeka je, da ne reagira s strahom in tesnobo le na dejanske nevarnosti, ampak na pričakovane in namišljene nevarnosti in neugodnosti, tudi takšne, ki se morda nikoli ne bodo zgodile (Kuster, 2020).

Za to temo sem se odločila, saj se tudi sama skoraj vsak dan spopadam z anksioznostjo, depresijo in hudimi strahovi, o katerih nikoli nisem želela govoriti, saj današnja družba tega ne dopušča in to jemlje kot »iskanje pozornosti« ali pa kot nekaj, kar je tuje. Menim, da so to tabu teme, o katerih ljudje neradi govorijo, in mislim, da bi se bilo o njih potrebno več pogovarjati. Ko ljudem omenimo strah, velikokrat spremenijo temo ali pa se o tem ne želijo pogovarjati, saj je nekatere sram ali pa jim je ponižujoče priznati, da se bojijo določene stvari. Prav tako je s strahom pri vožnji. V današnjem času je vožnja motornega vozila nekaj čisto vsakdanjega in nekaj, kar nas ne bi smelo obremenjevati, kajne? No, tako ni z vsemi, za nekatere vožnja predstavlja vsakdanji stres in grozo, a o tem ne želijo govoriti, saj ne želijo izpasti »čudno«. Iz izkušenj moje mame vem, da si je zelo težko priznati, da nečesa ne moremo opravljati zaradi strahu – v tem primeru ne moremo varno voziti ali pa voziti sploh ne moremo.

1.1 NAMEN IN CILJ NALOGE

Namen naloge je ugotoviti, v kolikšni meri ljudje čutijo strah med vožnjo in kako ga doživljajo. Kako se z njim spopadajo ali iščejo pravo pomoč in ali so o tem pripravljeni spregovoriti ter predstaviti svoje izkušnje?

Moj cilj je, da ljudi ozaveštim, kako pogost je strah v prometu in da bi se začeli zavedati, kaj lahko drugi ljudje doživljajo med vožnjo. Zanimalo me je kako si ljudje pomagajo ob strahovih v prometu, kje iščejo pomoč in kako se s tem spopadajo.

1.2 HIPOTEZE

Preden sem začela raziskovati, sem si postavila naslednje hipoteze, in sicer:

Hipoteza 1: Več strahov med vožnjo se pojavlja pri anketirancih v starosti nad 31 let.

Hipoteza 2: Večina anketirancev (voznikov in sopotnikov) s strahovi med vožnjo so ženske.

Hipoteza 3: Največ anketirancem se strahovi dogajajo po nekem travmatskem dogodku.

Hipoteza 4: Najbolj neugoden dejavnik med vožnjo je pri anketirancih slaba vidljivost.

Hipoteza 5: Glede močnejših strahov si anketiranci pogosteje pomagajo z družino in prijatelji kot z zdravniško ali psihološko pomočjo.

1.3 METODE DELA

Za raziskovalno nalogo sem uporabila:

- študij različne literature in
- metodo anketiranja.

Moje delo je potekalo po naslednjem vrstnem redu:

- najprej sem se z mentorjem dogovorila o izbrani temi,
- zastavila namen in cilj raziskovalne naloge,
- na podlagi namena in cilja naloge sem postavila hipoteze,
- nato je sledilo preučevanje literature za podlago izvedbe teoretičnega dela raziskovalne naloge,
- sestavila sem anketni vprašalnik, pridobila podatke in jih na podlagi njih analizirala, interpretirala ter jih oblikovala v grafe,
- na podlagi pridobljenih podatkov iz anketnih vprašalnikov sem hipoteze potrdila oz. ovrgla,
- na koncu sem zapisala zaključek s predlogi.

Po izboru teme in opredelitvi raziskovalnega dela se začne zbirati literatura, ki jo potrebujemo za razlaganje in reševanje postavljenih hipotez. Med najosnovnejšo literaturo uvrščamo učbenike, enciklopedije, leksikone in slovarje, preverjene spletne strani ter članke.

Anketiranje je bilo izvedeno med prebivalci Republike Slovenije, starimi nad 15 let. Zastavljenih jim je bilo 18 vprašanj. Na 17 vprašanj je bil možen en odgovor, na 1 vprašanje je bilo možnih več odgovorov. Eno vprašanje ima en odgovor (prosto vprašanje), dve vprašanji imata dva odgovora, eno vprašanje ima tri odgovore, devet vprašanj ima pet odgovorov, dve vprašanji imata šest odgovorov, dve vprašanji osem odgovorov in eno vprašanje sedem trditev.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 STRAH

Malo čustev ima takšen vpliv na naše obnašanje in počutje kot strah. Je eno izmed osnovnih čustev in ga doživljamo vsi ljudje, kadar se soočimo z realno nevarnostjo v sedanjem času. Npr. ko se proti nam zaganja nevaren pes, se nas večina ustraši, pri čemer nam lahko začne hitreje biti srce, začnemo hitreje dihati, se potiti, tresti, zamrznemo, začnemo bežati ali napademo. Vidimo, da je strah v določenih situacijah lahko popolnoma razumljiv in smiseln odziv. Je emocionalna osnova tesnobe, anksioznosti, ki je skupni imenovalec vseh čustvenih in tudi razpoloženjskih motenj in je tudi sestavni del temeljne osebnostne dimenzije, nevroticizma (Kuster, 2020).

Strah doživljamo, kadar ocenimo, da je ogroženo nekaj za nas pomembnega (in da je nevarnost večja od naših zmogljivosti) (Kompore, Stražisar, Dogša, Vec, Curk, 2009, str. 91).

Ljudje, ki se bojijo vožnje, lahko občutijo tresenje, potenje, pospešen pulz, izgubo občutka za resničnost in misli, da bodo med vožnjo izgubili nadzor, tudi v razmerah, ki so dokaj varne. Ta strah bo mnogim povzročil, da se bodo izognili vožnji, ustvarili izgovore, da ne bodo vozili. Takšni ljudje pogosto potrebujejo več let, da so se pripravljani dovolj soočiti s strahom in začeti s pridobivanjem vozniškega dovoljenja (Petrovič, 2020). Za strahom pred vožnjo se v nekaterih primerih skriva posttraumatska stresna motnja, ki je nastala kot posledica prometne nesreče ali neugodne izkušnje v prometu. Takšne osebe lahko občutijo vsiljive misli ali sanje o prvotni nesreči – tako med samo vožnjo kot tudi, kadar niso udeleženci prometa - pomanjkanje čustvene odzivnosti in razdražljivosti (SENSA, 2018). Tisti, ki se soočajo s strahom pred vožnjo, pogosto opisujejo lastnosti, skladne z različnimi anksioznimi motnjami, vključno s panično motnjo, agorafobijo, specifično fobijo in socialno fobijo. (Petrovič, 2020). Ga. Ivana Bulić (2017), specialistka klinične psihologije na Psihiatrični kliniki v Ljubljani, pravi: »Voznik s hudim strahom je nevaren voznik, zato je bolje, da ne vozi avta, dokler ne opravi s strahom. Med vožnjo se počuti tesnobno, posledice so pospešeni utrip, znojenje ... Osredotočenost na vožnjo je zato ovirana, pretirana je tudi osredotočenost na potencialno nevarnost. Zato takšen voznik vozi počasneje, pri čemer seveda lahko ovira druge pri vožnji, večje je tveganje nepotrebne zaviranja ali pa drugih nesmotrnih in impulzivnih odzivov. Za anksiozne motnje je značilno, da dvakrat pogosteje prizadenejo ženske kot pa moške. Najverjetneje gre za součinkovanje evolucije, ki je med moškimi izbrala manj anksiozne, in socializacije v vlogo po spolu, kjer je anksioznost za moške manj zaželen odziv.«

Pri strahu pred vožnjo ni nujno, da imamo slabe izkušnje z vožnjo samo. Lahko smo zgolj nagnjeni k pretirani opreznosti. Lahko pa je seveda tovrsten strah tudi posledica slabe izkušnje, na primer ob udeležnosti v prometno nesrečo. Obstajajo pa tudi ljudje, ki si ne znajo razložiti, zakaj se bojijo sesti za volan (Štakulj, 2017).

Ker nismo vsi dobri vozniki, včasih pa nam tudi duševno in zdravstveno stanje vožnje ne dovoljuje, je pomembno, da se zavedamo nevarnosti vožnje in tega, da je včasih bolje volanski obroč prepustiti komu drugemu. Kar je edino odgovorno. Se pa seveda pojavlja vprašanje, kako lahko nekdo, ki ima strah pred vožnjo, sploh naredi vozniški izpit (Štakulj, 2017).

G. Grega Lapič (2017), inštruktor vožnje pri Avtošoli Ježica, pravi: »Vozniški izpit lahko opravlja vsak, ki je pridobil zdravniško spričevalo in opravil preostale obveznosti. Vsak

kandidat, ki pristopi k praktičnemu delu vožnje, ima določen strah, ki pa že po nekaj urah izgine. Pri kandidatih z globljim strahom pred vožnjo pa je potrebnega več truda. Včasih posameznik sam presodi, da je vožnja zaradi strahu zanj prevelik zalogaj in opusti program. Z veliko truda in poguma pa tudi taki kandidati lahko pridejo do samostojne in varne vožnje, pri čemer veliko vlogo odigra učitelj vožnje. Če bo le-ta pravilno in postopno predstavil elemente vožnje, bo tudi kandidat sčasoma pridobil zaupanje in samozavest vase in v druge udeležence v prometu.«

Strah je neutemeljen (nerazumen) oz. ko se pojavlja v situacijah, ki niso ogrožajoče, in nam preprečuje uživanje polnega življenja, npr. strah pred temo ali strah pred letenjem. Če se razvije do svojih skrajnosti, ga imenujemo **fobija**. (Kompere, Stražisar, Dogša, Vec, Curk, 2009, str. 92)

2.2 FOBIJE

Vozna fobija, imenovana tudi vehofobija ali strah pred vožnjo, se izraža kot močan in vztrajen strah pred nekim predmetom, okoliščinami ali situacijo, ki se s časom povečuje in je običajno nesorazmeren z dejansko ogroženostjo (Inštitut Karakter, 2021). O fobiji govorimo, ko je strah tako intenziven, da človeku onemogoča normalno opravljanje aktivnosti in ga ovira v vsakodnevnom delovanju. Zaradi fobije se prizadeti na daleč izogiba tem predmetom, okoliščinam oziroma situacijam, kadar pa to ni možno, se z njimi sooča z velikim nelagodjem. Posledično ima lahko težave pri opravljanju poklica ali v družbi (Petrovič, 2020).

Fobične motnje so izogibajoče in tesnobne reakcije na določene razmere:

- na odprte prostore (agorafobija)
- na zaprte prostore (klavstrofobija)
- na prisotnost večjega števila ljudi ali izvajanje določene dejavnosti v prisotnosti drugih (socialna fobija)
- na specifične fobije: na pajke, kače, višino, kri in podobno (Petrovič, 2020).

Glavna značilnost fobičnih motenj je torej strah, izogibanje in napačno prepričanje, da so simptomi tesnobe nevarni. Zanimivo je, da se oseba zaveda, da ima iracionalni strah, a ji to spoznanje ne pomaga, saj se neskončno boji lastnega odziva na strah, ker meni, da je takšen buren telesni in čustveni odziv lahko nevaren za zdravje in življenje (Prebil, 2017)

2.3 ANKSIOZNE MOTNJE

Ga. Irena Bulič (2017), specialistka klinične psihologije na Psihiatrični kliniki v Ljubljani, pravi: »Anksiozne motnje se pojavljajo v vseh starostnih obdobjih, tudi pri otrocih in starejših. Prizadenejo oba spola, vendar so pogostejše pri ženskah. Najverjetneje gre za součinkovanje evolucije, ki je med moškimi izbrala manj anksiozne, in socializacije v vlogo po spolu, kjer je anksioznost za moške manj zaželen odziv.« Pogostejše se pojavljajo pri ljudeh, ki so nagnjeni k perfekcionizmu, ki imajo veliko potrebo po odobravanju okolice ali po kontroli ali pa težko prenašajo kritiko. Anksiozne motnje niso le neprijetne, ampak pomembno vplivajo na številna področja življenja (Eržen, 2020). Težave v odnosih, izogibanje prijetnim dejavnostim in manjša uspešnost na delovnem mestu so le nekatere izmed posledic. Poleg tega je anksioznost pogosto povezana tudi z depresijo, kar v najhujših primerih vodi celo v samomor (Krka, d. d., 2021).

Po podatkih raziskav se do 30 odstotkov ljudi spopada s katero od oblik tesnobnih (anksioznih) motenj, medtem ko krajše občutke tesnobe kdaj pa kdaj doživimo skorajda vsi - včasih tudi med vožnjo. S samim strahom pred vožnjo pa se spopada sedem do devet odstotkov ljudi (Perat, 2017).

2.4 ZAKONODAJA

Ob izdelavi anketnega vprašalnika in raziskovalne naloge sem se vprašala, ali ljudje s fobijami, strahom in anksiozno motnjo sploh lahko vozijo, na kar sem dobila odgovor iz **Zakona o voznikih (ZVoz-1B, 2019)**, kjer je v 41. in 86 členu zapisano:

41. člen: zdravstveni pogoji za usposabljanje

(1) Učitelj vožnje ne sme usposablјati kandidata za voznika v vožnji motornega vozila na cesti, če je utrujen, bolan, oziroma je v takem duševnem stanju, da ne more zanesljivo nadzirati kandidata, ki ga uči, če ima telesne okvare ali poškodbe pa v primeru, da ga to onemogoča pri njegovem delu.

(2) Učitelj vožnje kandidatu za voznika ne sme dovoliti vožnje na cesti, če je očitno, da kandidat zaradi telesne okvare ali poškodbe, utrujenosti, bolezni, duševnega stanja, vpliva alkohola, prepovedanih drog, psihoaktivnih zdravil ali drugih psihoaktivnih snovi ne more zanesljivo voziti.

86. člen: dvom o telesni in duševni zmožnosti za vožnjo

(1) Če zdravnik specialist oziroma izbrani osebni zdravnik med pregledom ali zdravljenjem imetnika voziškega dovoljenja utemeljeno podvomi o njegovi telesni ali duševni zmožnosti za vožnjo zaradi bolezenskega stanja, okvar ali hib, katerih simptomi lahko predstavljajo nevarnost v cestnem prometu in lahko pomenijo povečano tveganje za varno udeležbo v prometu, ga izbrani osebni zdravnik ali zdravnik specialist napoti na kontrolni zdravstveni pregled k pooblaščenemu izvajalcu zdravstvene dejavnosti, na območju katerega ima oseba stalno oziroma začasno prebivališče. Pri tem mora navesti razloge za podan dvom, da imetnik voziškega dovoljenja telesno ali duševno ni zmožen za vožnjo motornega vozila. Napotitev na kontrolni zdravstveni pregled in razloge zanj zabeleži v zdravstveno dokumentacijo imetnika voziškega dovoljenja, ki jo posreduje izbranemu pooblaščenemu izvajalcu zdravstvene dejavnosti.

(2) Če pooblaščen izvajalec zdravstvene dejavnosti ugotovi, da imetnik veljavnega voziškega dovoljenja telesno in duševno ni zmožen za vožnjo motornih vozil ali je telesno in duševno zmožen za vožnjo motornih vozil z omejitvijo, o tem obvesti osebnega zdravnika ali zdravnika specialista, upravni enoti pa posreduje zdravniško spričevalo o opravljenem kontrolnem zdravstvenem pregledu.

(3) Če imetnik veljavnega voziškega dovoljenja v roku enega meseca od napotitve ne opravi kontrolnega zdravstvenega pregleda iz prvega odstavka tega člena oziroma ga ne opravi v celoti, mora pooblaščen izvajalec zdravstvene dejavnosti takoj o tem obvestiti upravno enoto, ki v skladu z določbo 87. člena imetniku odvzame voziško dovoljenje.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 VZOREC

Osnova za obdelavo podatkov je bilo 214 anketnih vprašalnikov, ki so jih izpolnili prebivalci Republike Slovenije starejši od 15 let na spletnih straneh in družabnih omrežjih, in sicer 171 (79,9 %) žensk in 43 (20,1 %) moških.

Starostne skupine so bile naslednje: 2 anketiranca sta bila stara do 15 let (0,9 %), 141 anketirancev je bilo v starostni skupni od 16 do 30 let (65,9 %), 40 anketirancev je bilo v starostni skupini od 31 do 45 let (18,7 %), 27 anketirancev je bilo v starostni skupini od 46 do 60 let (12,6 %) in 4 anketiranci so bili v starostni skupini od 61 do 80 let (1,9 %), nad 80 let (0%)

3.2 ČAS RAZISKAVE

Anketni vprašalnik je bil objavljen 21. 12. 2020 in odprt do vključno 16. 1. 2021.

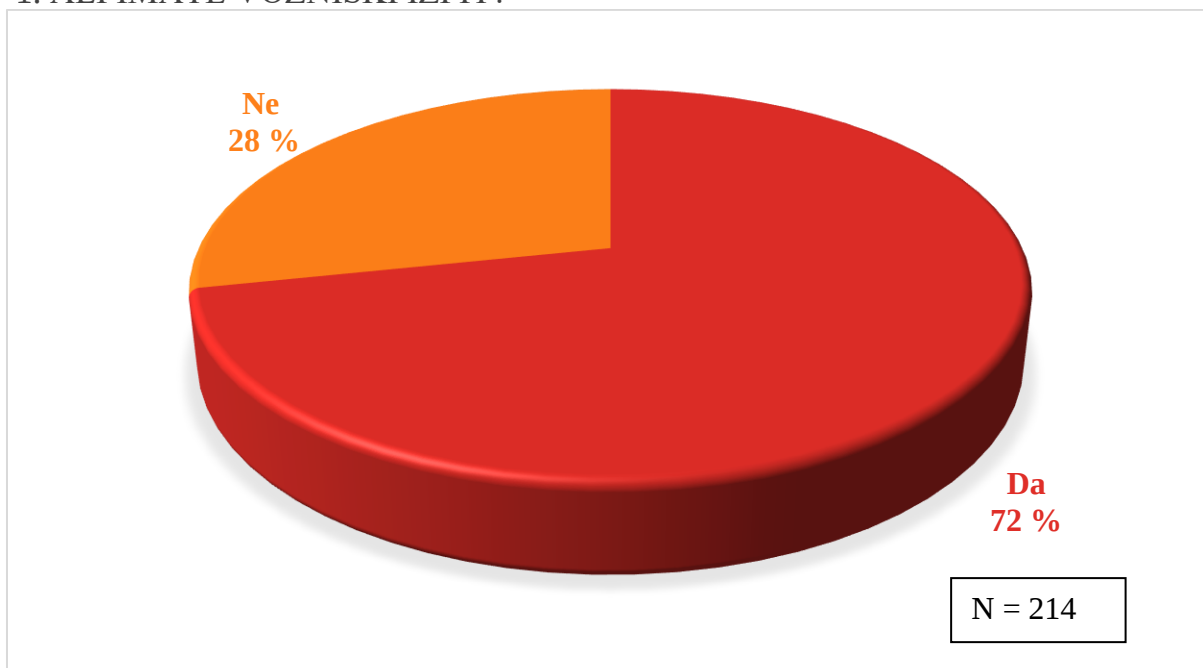
3.3 OBDELAVA PODATKOV

Podatke sem zapisala v odstotkih ter jih predstavila v grafih. Pomagala sem si s programom Google Drive za ustvarjanje anket, kjer sem naredila spletni vprašalnik. Grafe sem izdelovala s pomočjo Worda.

3.4 REZULTATI RAZISKAVE

Na naslednjih straneh so predstavljeni rezultati anketnega vprašalnika v grafih za vsako vprašanje in podvprašanje posebej.

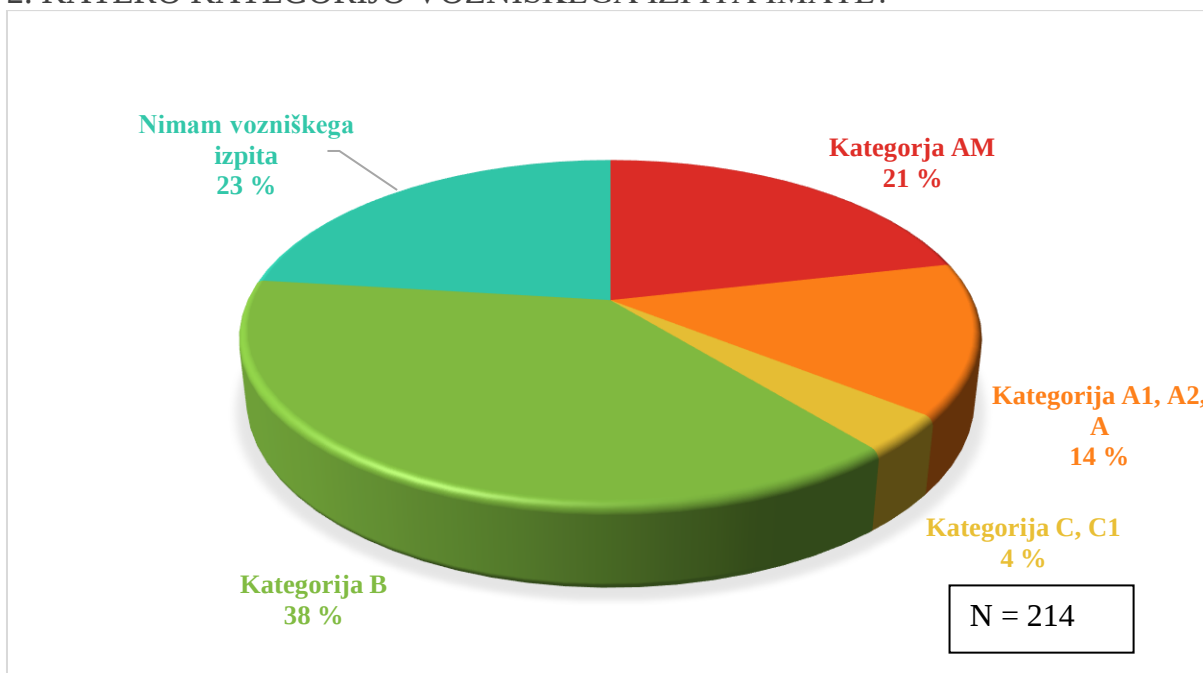
1. ALI IMATE VOZNIŠKI IZPIT?



Graf 1: Ali imate vozniki izpit?

Vozniški izpit ima 141 (72 %) anketirancev, 73 (28 %) pa ga nima.

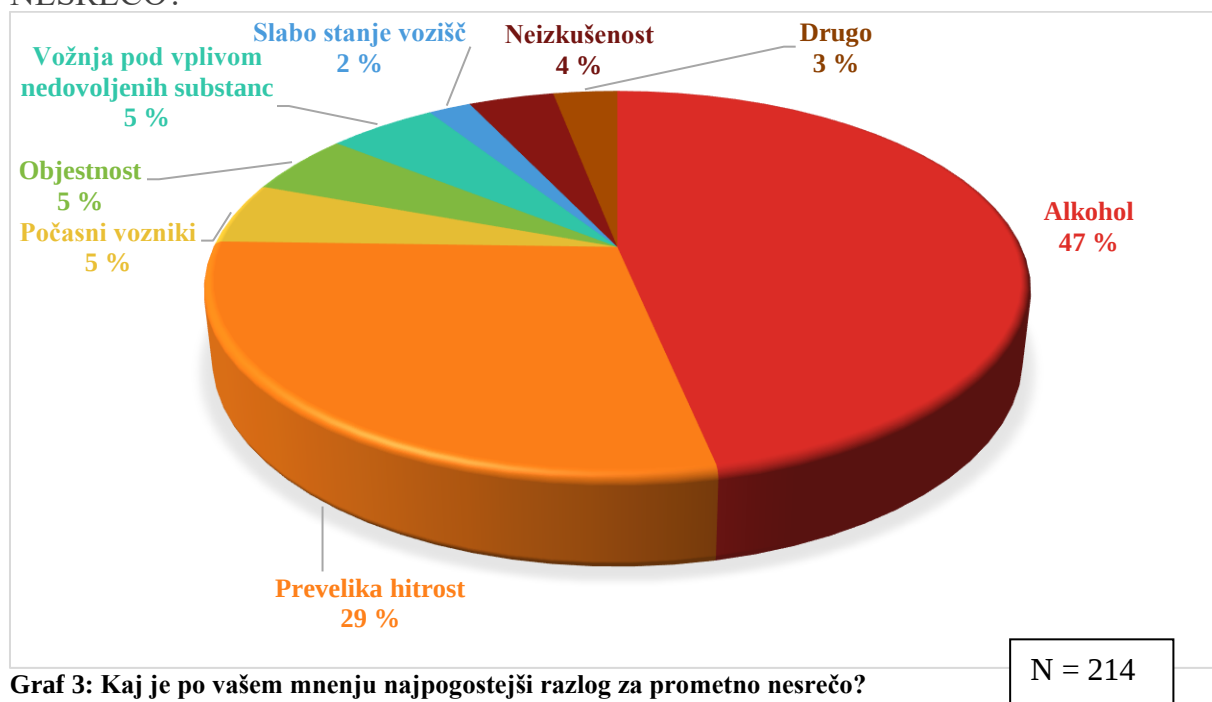
2. KATERO KATEGORIJ VOZNIŠKEGA IZPITA IMATE?



Graf 2: Katero kategorijo voznikega izpita imate?

Kategorije vozniki izpitov so različne, največ jih ima kategorijo B, kar 98 (38 %), sledi kategorija AM 56 (21 %) in kategorije A1, A2, A 37 (14 %). Vozniškega izpita nima 73 (26 %) anketirancev.

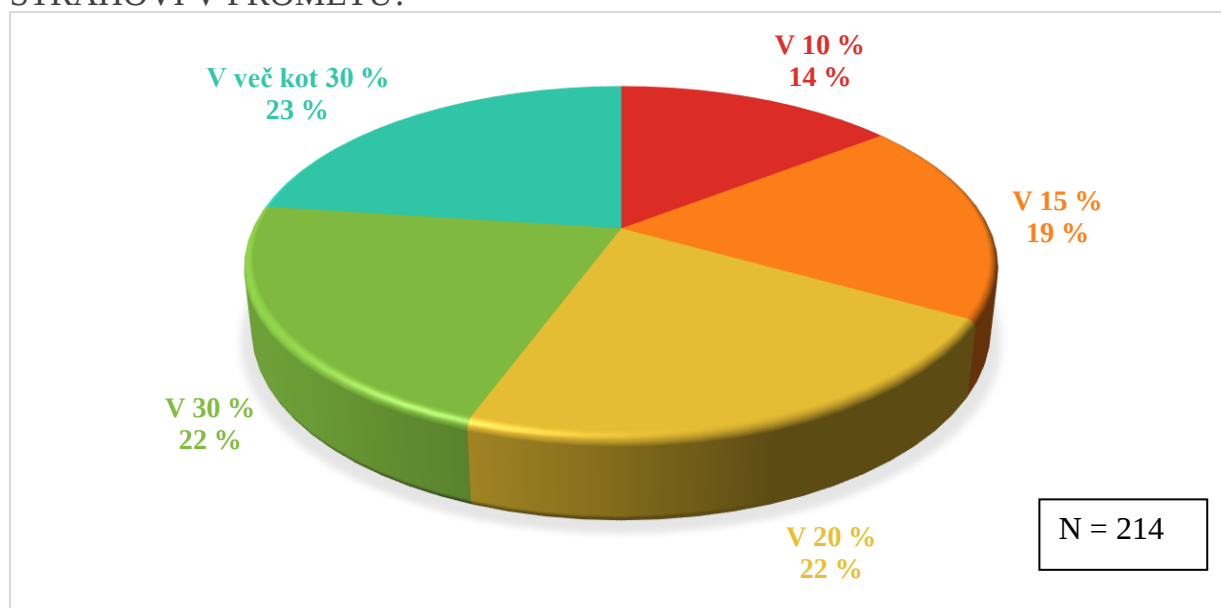
3. KAJ JE PO VAŠEM MNENJU NAJPOGOSTEJŠI RAZLOG ZA PROMETNO NESREČO?



Graf 3: Kaj je po vašem mnenju najpogostejši razlog za prometno nesrečo?

47 % anketirancev je mnenja, da je najpogostejši razlog za prometno nesrečo alkohol, 29 % jih je mnenja, da je za to kriva prevelika hitrost, po 5 % objestnost, prepočasni vozniki in vožnja pod vplivom nedovoljenih substanc, 4 % menijo, da je kriva neizkušnost. 3 % pa so pod drugo zapisali, da je to uporaba telefona med vožnjo in nezbranost, v 2 % pa menijo, da je krivo slabo stanje vozišč.

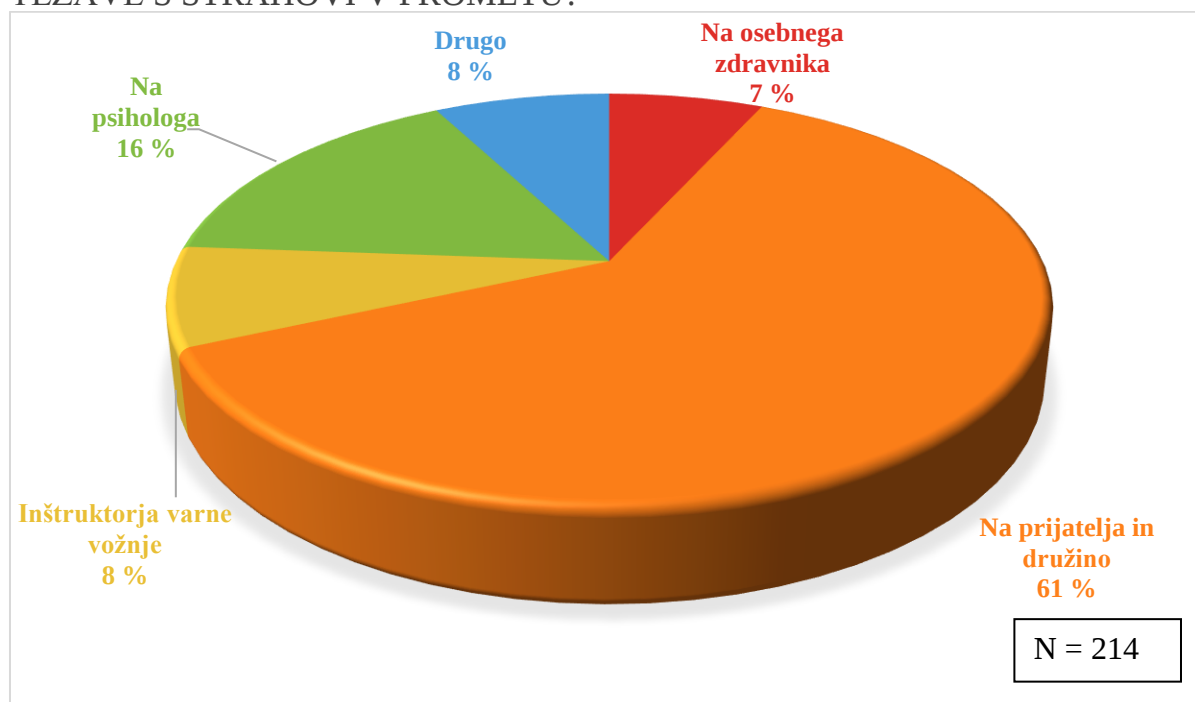
4. V KAKŠNEM ODSOTOKU MENITE, DA SE LJUDJE SPOPADAJO S STRAHOVI V PROMETU?



Graf 4: V kakšnem odstotku menite, da se ljudje spopadajo s strahovi v prometu

23 % anketirancev meni, da se več kot 30 % ljudi srečuje s strahom v prometu, 22 % jih meni, da se srečuje v 30 %, 22 % v 20 %, 19 % v 15 % in 14 %, da se srečuje 10 %.

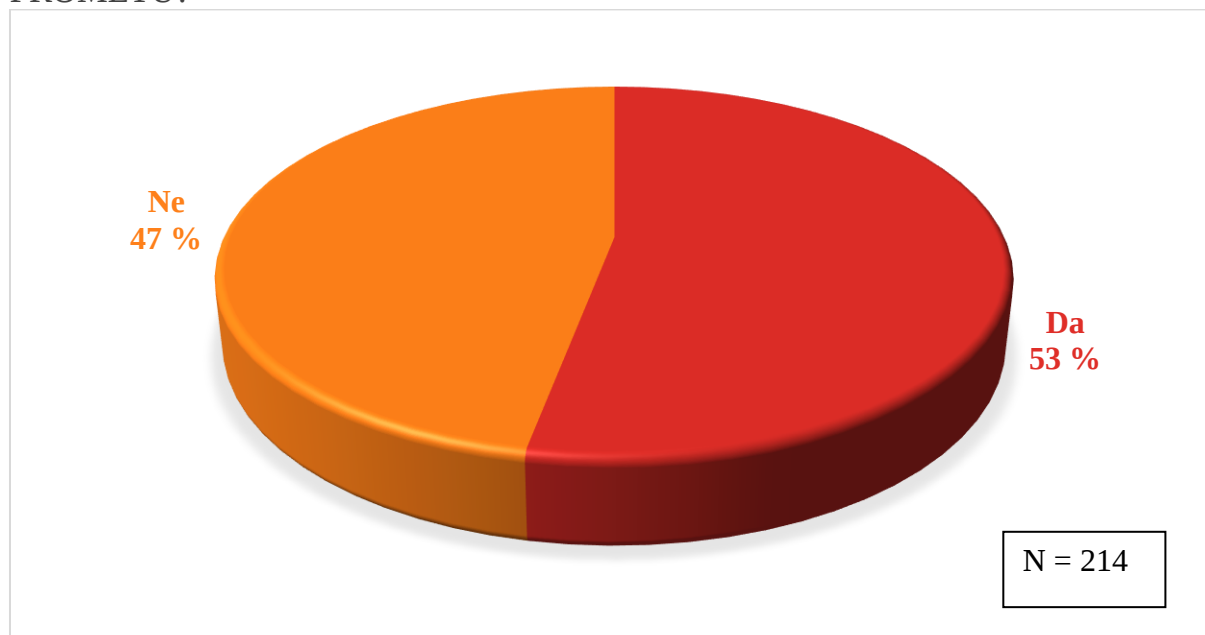
5. NA KOGA BI SE OBRNILI OZIROMA SE OBRAČATE, ČE SE VAM POJAVIJO TEŽAVE S STRAHOVI V PROMETU?



Graf 5: Na koga se obračate če se vam pojavijo težave z strahovi v prometu?

61 % anketirancev se obrača na prijatelje in družino, 16 % na psihologa, 8 % se obrača na inštruktorja varne vožnje, 7 % na osebnega zdravnika in 8 % so pod drugo napisali, da pomoči ne iščejo ali pa si pomagajo sami.

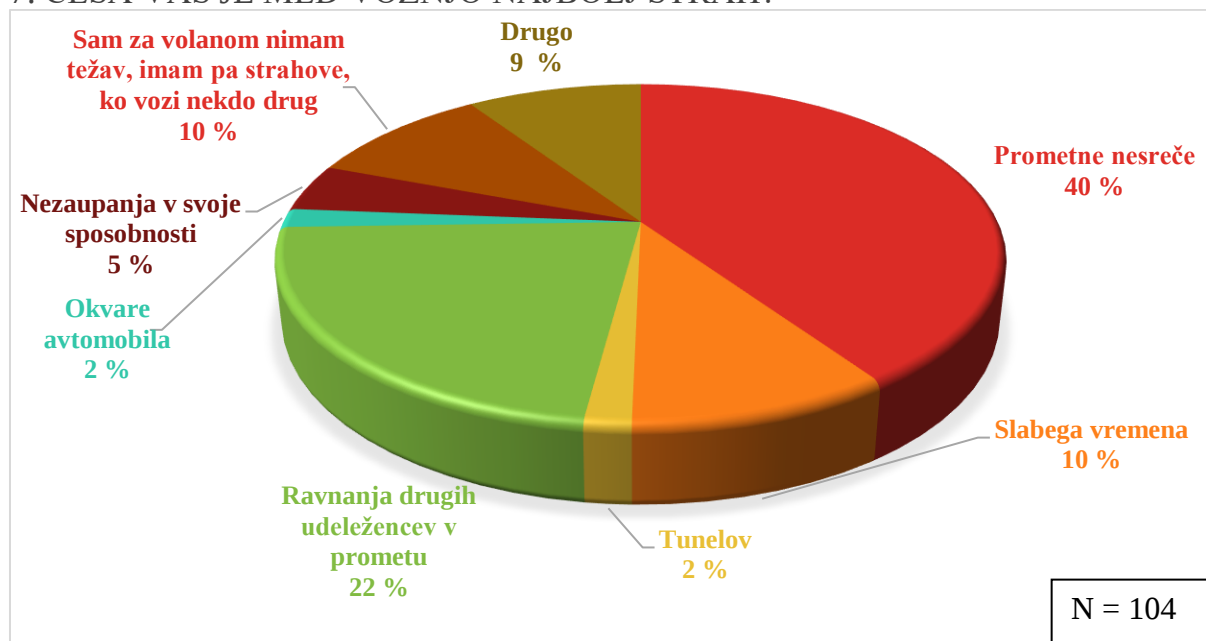
6. ALI STE SE KDAJ V ŽIVLJENJU SOOČALI S HUIŠIMI STRAHOVI V PROMETU?



Graf 6: Ali ste se kdaj v življenju soočali s hujšimi strahovi v prometu?

53 % anketirancev so se v življenju že soočali s hujšimi strahovi v prometu. Rezultati so pokazali, da se od 171 žensk boji 81 (49 %) in od 43 moških kar 30 (69 %).

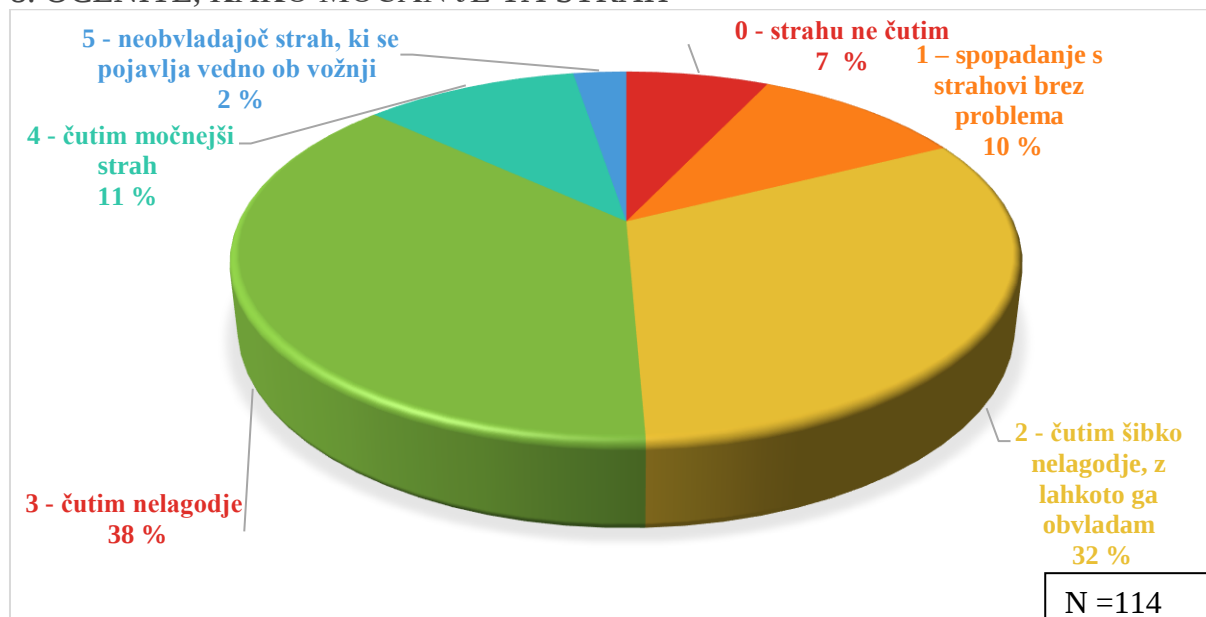
7. ČESA VAS JE MED VOŽNJO NAJBOLJ STRAH?



Graf 7: Česa vas je med vožnjo najbolj strah?

Iz grafa je razvidno, da je anketirance najbolj strah prometne nesreče (40 %), nato ravnanja drugih udeležencev v prometu (22 %) ter v 10 % slabega vremena in nezaupanja v svoje sposobnosti. Pod drugo so napisali, da se bojijo prehitevanja in tovrnjakov.

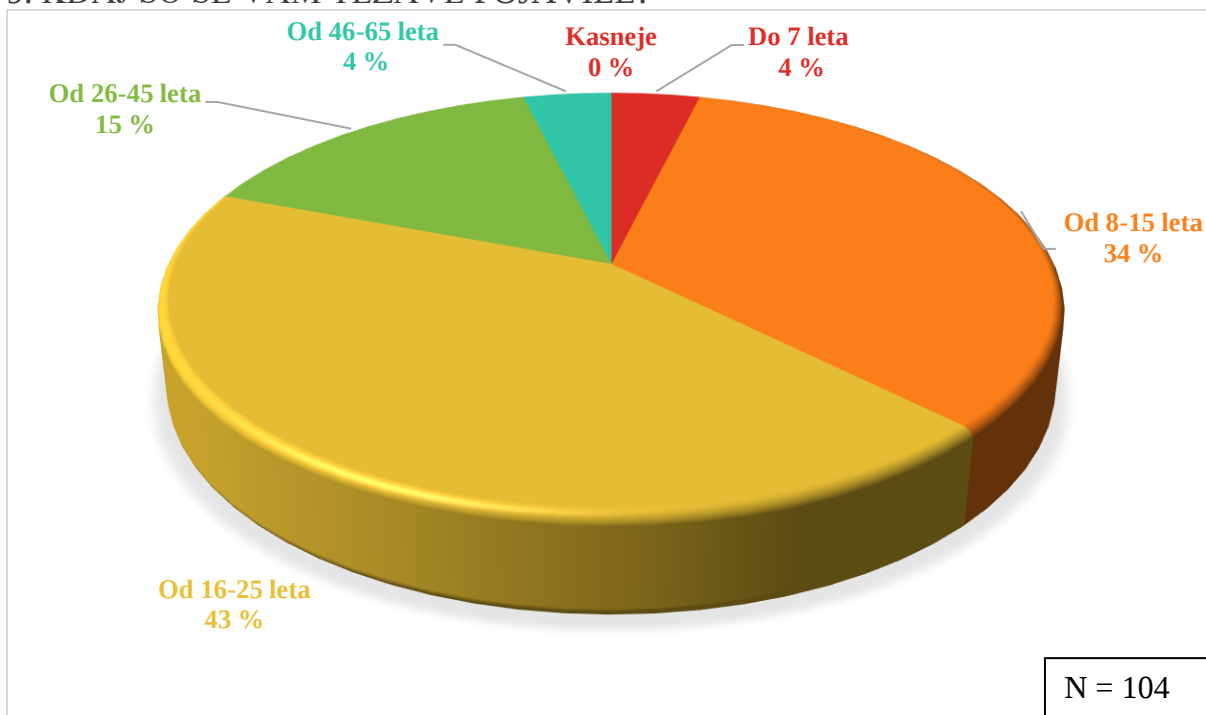
8. OCENITE, KAKO MOČAN JE TA STRAH



Graf 8: ocenite kako močan je ta strah

Pri tem grafu anketiranci, ki doživljajo strah, ocenijo, kako močan je ta strah. (0 - strahu ne čutim, 1 – spopadanje s strahovi brez problema, 2 - čutim šibko nelagodje, z lahkoto ga obvladam, 3 - čutim nelagodje, 4 - čutim močnejši strah, 5 - ne obvladujoč strah, ki se pojavlja vedno ob vožnji). Od tega 32 % doživlja šibko nelagodje in z lahkoto obvladajo situacijo. 29 % čuti večje nelagodje, 10 % se s strahovi spopada brez problema, 11 % čuti močnejši strah, 2 % čutita strah, ki je neobvladujoč in se ponavlja ob vsaki vožnji in 7 % strahu ne čuti.

9. KDAJ SO SE VAM TEŽAVE POJAVILE?



Graf 9: Kdaj so se vam težave pojavile?

Iz grafa je razvidno, da se je pri največ anketirancih pojavila težava med 16. in 25. letom (43 %), med 8. in 15. letom v 34 %, med 26. in 45. letom v 15 % ter v 4 % do 7. leta in med 46. in 65. letom.

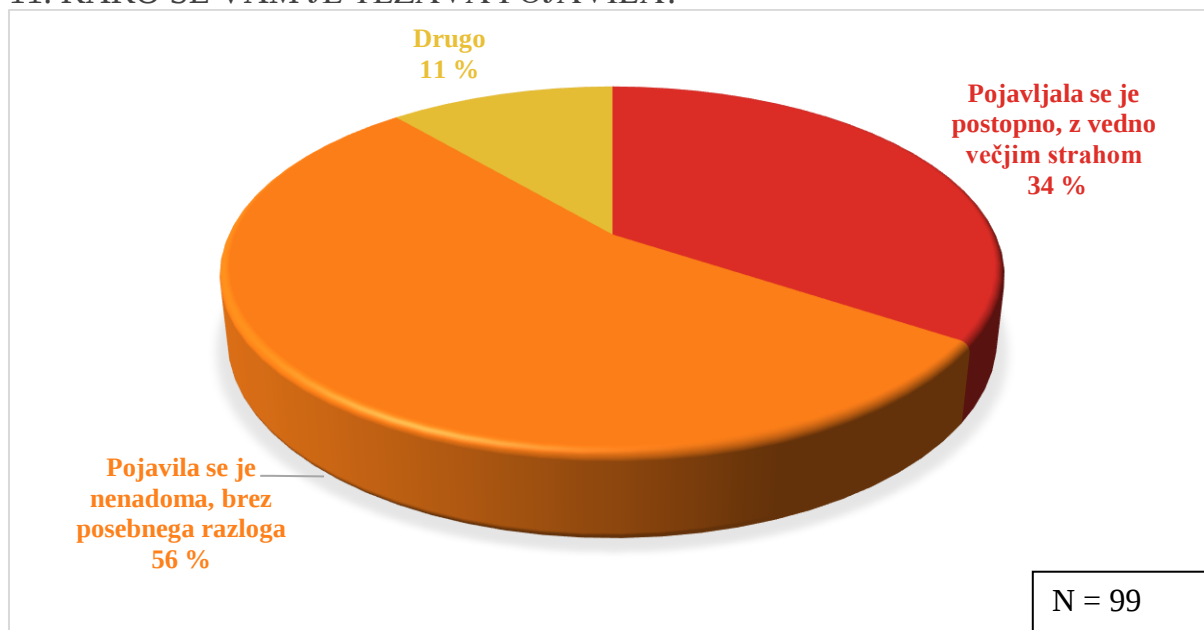
10. ZAKAJ MENITE, DA SO SE TEŽAVE POJAVILE?



Graf 10: Zakaj menite, da so se težave pojavile?

Iz grafa je razvidno, da je največ (47 %) anketirancev dobilo strah zaradi prometne nesreče, sledi 27 % anketirancev, ki odgovarja, da je bil strah prisoten že od nekdaj, v 9 % je strah prisoten po voznškem izpitu in zaradi lastnega prepričanja, da niso zmožni voziti. Pod drugo pa so napisali, da so se težave pojavile po hudem stresu ter zaradi skrbi do otrok.

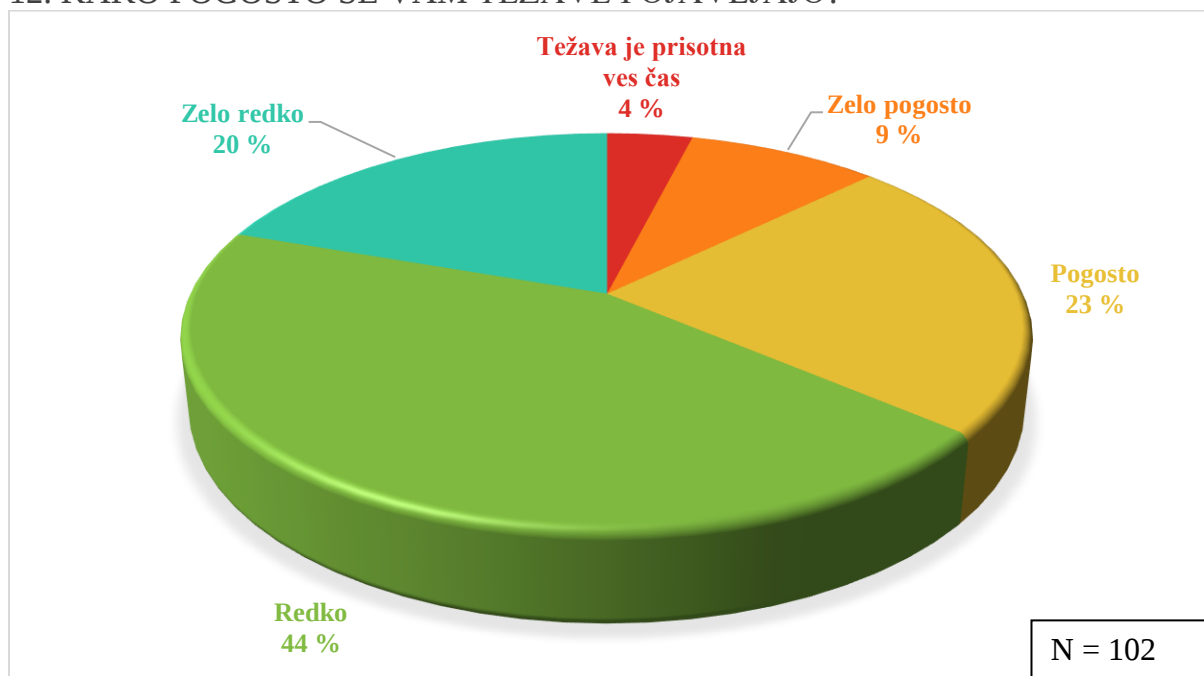
11. KAKO SE VAM JE TEŽAVA POJAVILA?



Graf 11: Kako se je težava pojavila?

Pri tem grafu lahko vidimo, da se je večini (56 %) anketirancev težava pojavila nenadoma, brez posebnega razloga, pri 34 % anketirancev pa se je težava pojavila postopoma, z vedno večjim strahom. Pod drugo (11 %) pa so napisali, da se je težava pojavila zaradi prometne nesreče, travmatskega dogodka.

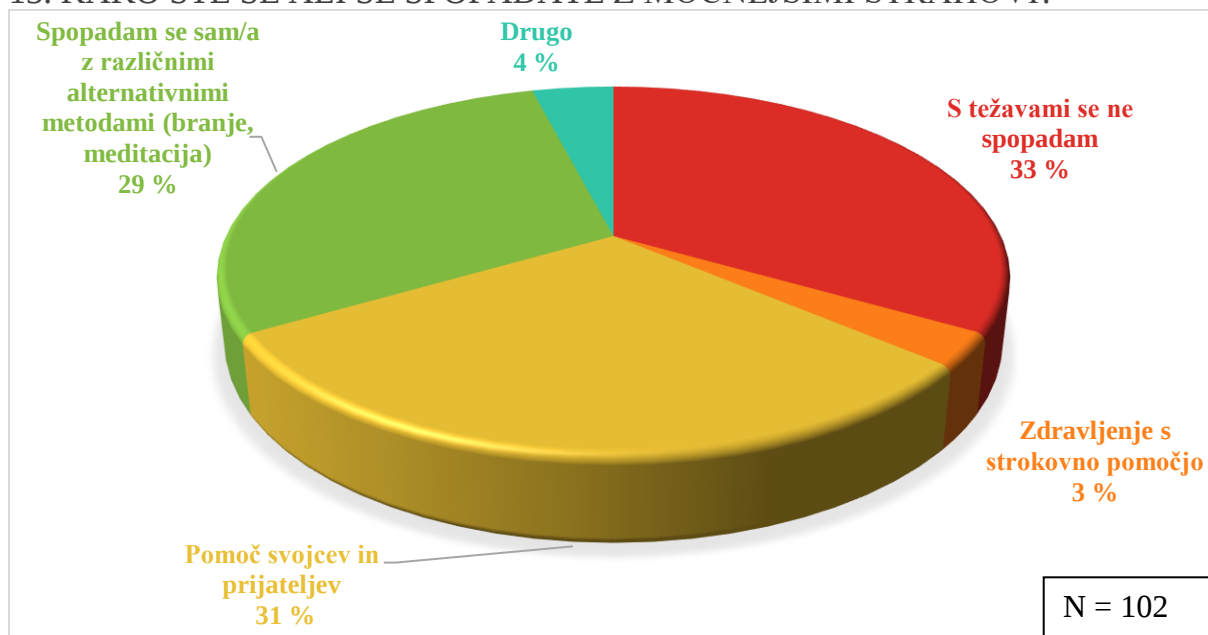
12. KAKO POGOSTO SE VAM TEŽAVE POJAVLJAJO?



Graf 12: Pogostost pojavljanja težav

Pri 4 % anketirancev je težava prisotna ves čas, pri 9 % se pojavlja zelo pogosto, pri 23 % pogosto, pri 44 % redko in pri 20 % zelo redko.

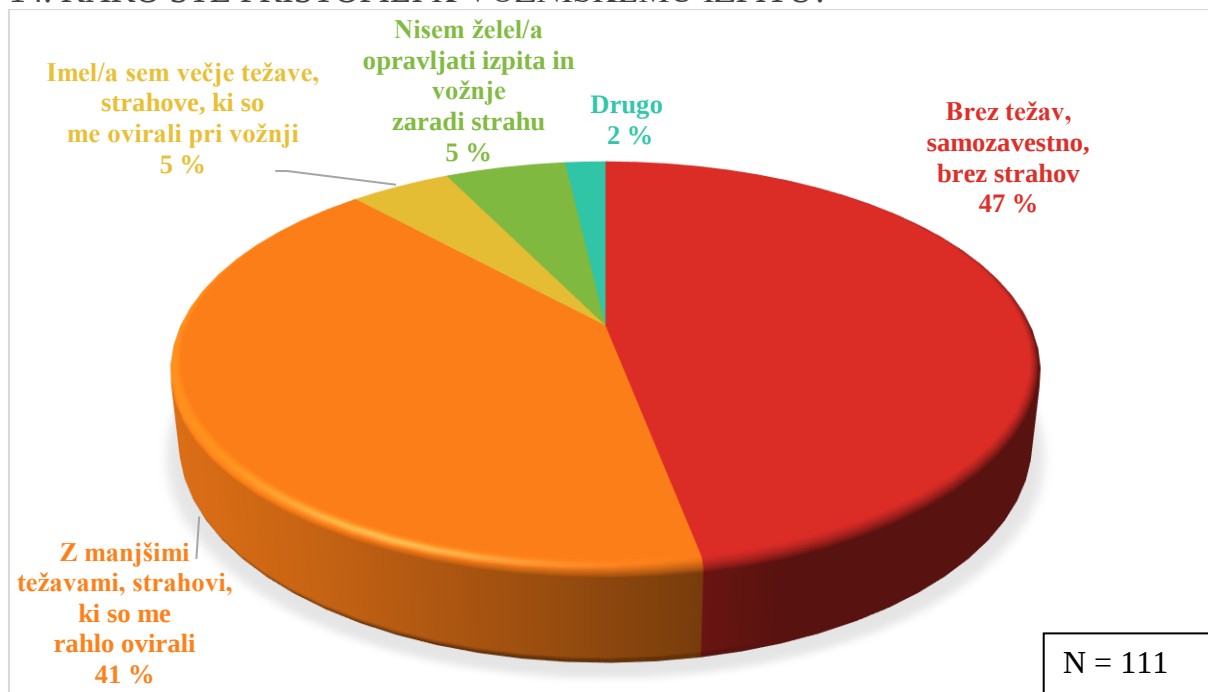
13. KAKO STE SE ALI SE SPOPADATE Z MOČNEJŠIMI STRAHOVI?



Graf 13: Spopadanje z močnejšimi strahovi

S težavami se anketiranci spopadajo različno. 33 % anketirancev se s težavami ne spopada in vozijo pod vplivom strahu, 31 % jim pomagajo svojci in prijatelji, 29 % se spopadajo sami z različnimi alternativnimi metodami (branjem, meditacijo), 3 % se zdravijo s strokovno pomočjo in 4 % so pod drugo napisali, da se težave lotijo z drugimi načini pomiritve med vožnjo.

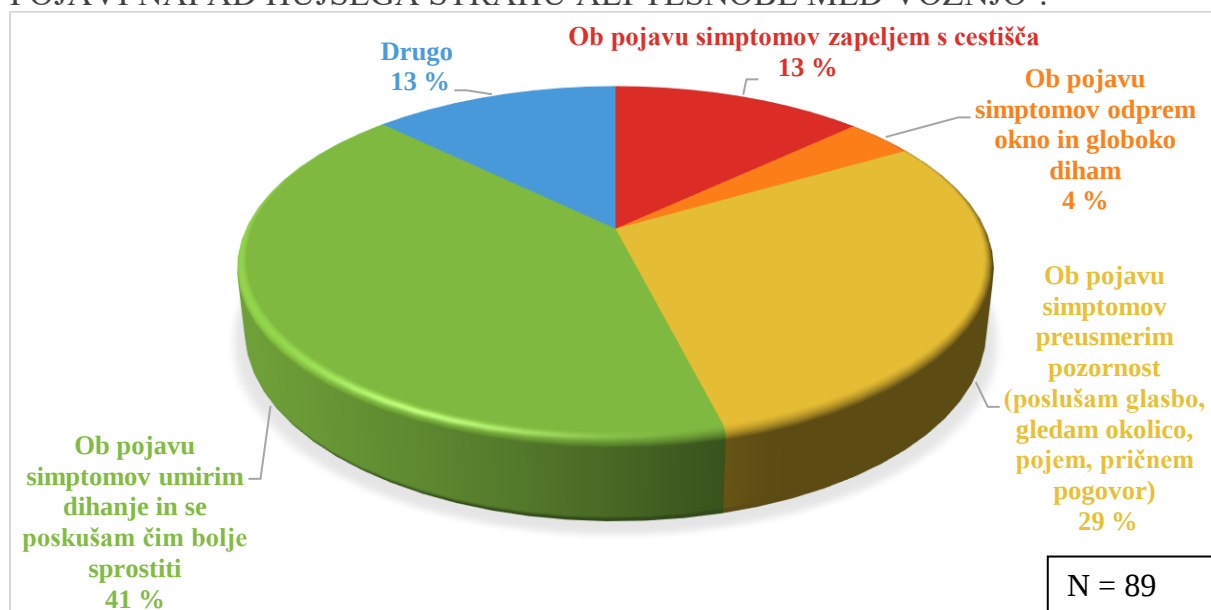
14. KAKO STE PRISTOPILI K VOZNIŠKEMU IZPITU?



Graf 14: Pristop k voznškemu izpitu

Največ (47 %) anketirancev je k voznškemu izpitu pristopilo brez težav, samozavestno in brez strahov. 41 % jih je pristopilo z manjšimi težavami, strahovi, ki so jih rahlo ovirali. 5 % jih je imelo večje težave ter 5 % ni želelo opravljati izpita in vožnje zaradi strahu. Pod drugo so zapisali, da voznškega izpita še nimajo.

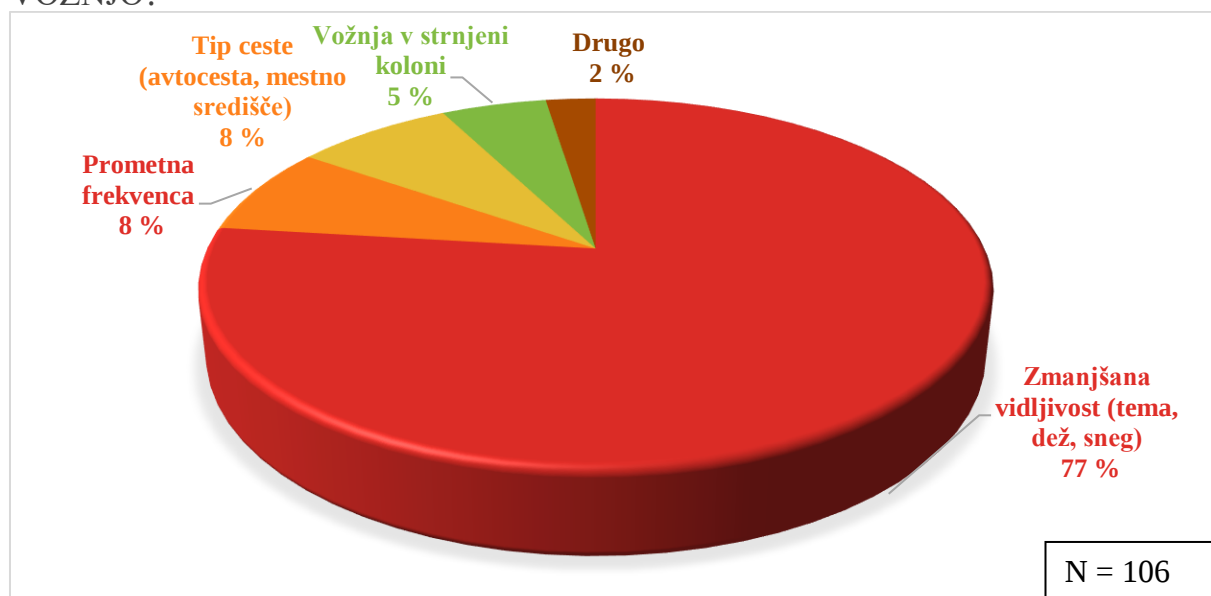
15. KAKO NAJPOGOSTEJE ODREAGIRATE V TRENUTKU, KO SE VAM POJAVI NAPAD HUIŠEGA STRAHU ALI TESNOBE MED VOŽNJO ?



Graf 15: Kako najpogosteje odreagirate v trenutku, ko se vam napad huišega strahu ali tesnobe pojavi med vožnjo?

41 % anketirancev se ob pojavu simptomov poskuša umiriti, umiri dihanje in se čim bolje sprostiti. 29 % jih poskuša preusmeriti pozornost, 13 % jih ob pojavu simptomov odpelje z vozišča, 4 % si odprejo okno in globoko dihamo. Pod drugo (13 %) pa so napisali, da uporabljajo tudi druge metode (veliko se tem situacijam poskuša izogniti, ne vozijo, nekateri ne storijo nič).

16. KATERI DEJAVNIKI VPLIVAJO NA POSLABŠANJE STANJA MED VOŽNJO?



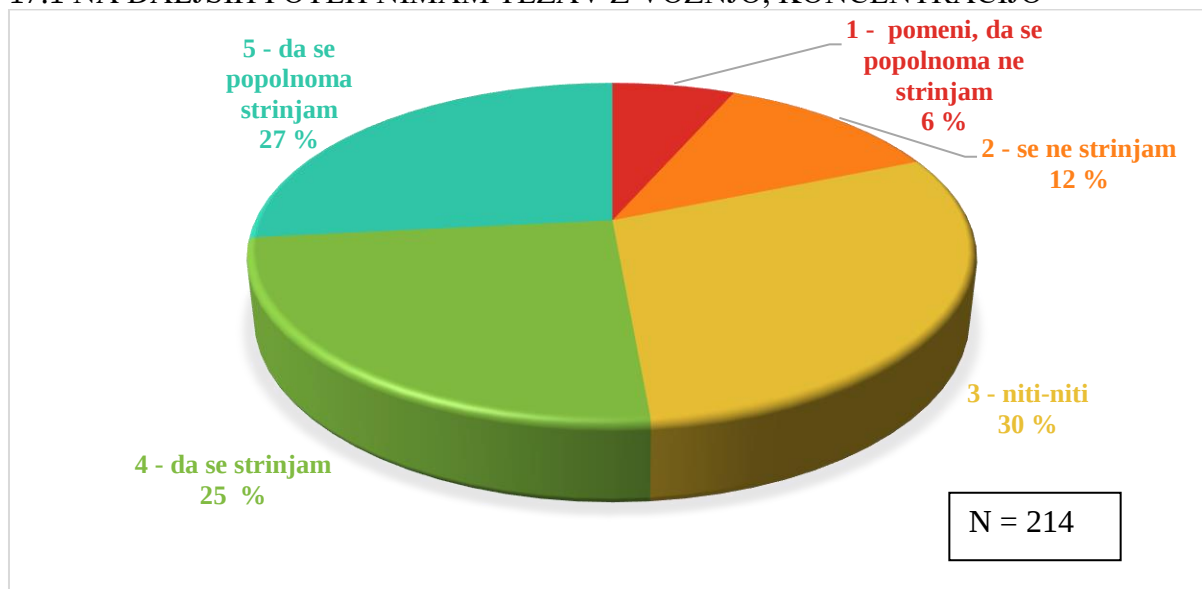
Graf 16: Dejavniki, ki vplivajo na poslabšanje stanja med vožnjo

Kar 77 % anketirancev je za poslabšanje situacije in še večjih strahov navedla zmanjšano vidljivost zaradi dežja, megle in teme, 8 % zaradi prometne frekvence ter tipa ceste (avtocesta, mestno središče, naselja), 5 % zaradi vožnje v strnjeni koloni. V 2 % so pod drugo napisali, da jim stanja nič ne poslabša.

17. STOPNJA STRINJANJA O NAVEDENIH TRDITVAH

V nadaljevanju sledi analiza podatkov in predstavitev le-teh v grafih o stopnji strinjanja na navedene trditve iz anketnega vprašalnika o strahu po 5 - stopenjski lestvici z ocenami od 1 do 5, pri čemer pomeni 1 - sploh se ne strinjam, 2 - ne strinjam se, 3 - niti-niti (neodločeno), 4 - strinjam se in 5 - popolnoma se strinjam.

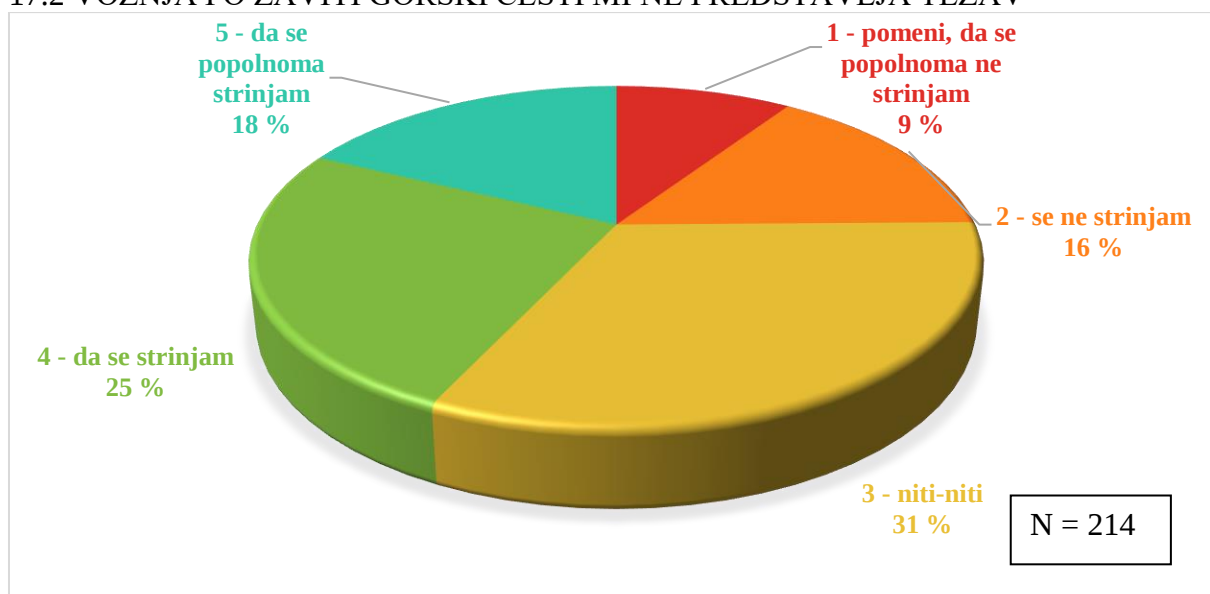
17.1 NA DALJŠIH POTEH NIMAM TEŽAV Z VOŽNJO, KONCENTRACIJO



Graf 17: Na daljših poteh nimam težav z vožnjo, koncentracijo

52 % anketirancev meni, da na daljših poteh nimajo težav s koncentracijo, 30 % je neodločenih, 18 % pa jih meni, da imajo težave s koncentracijo.

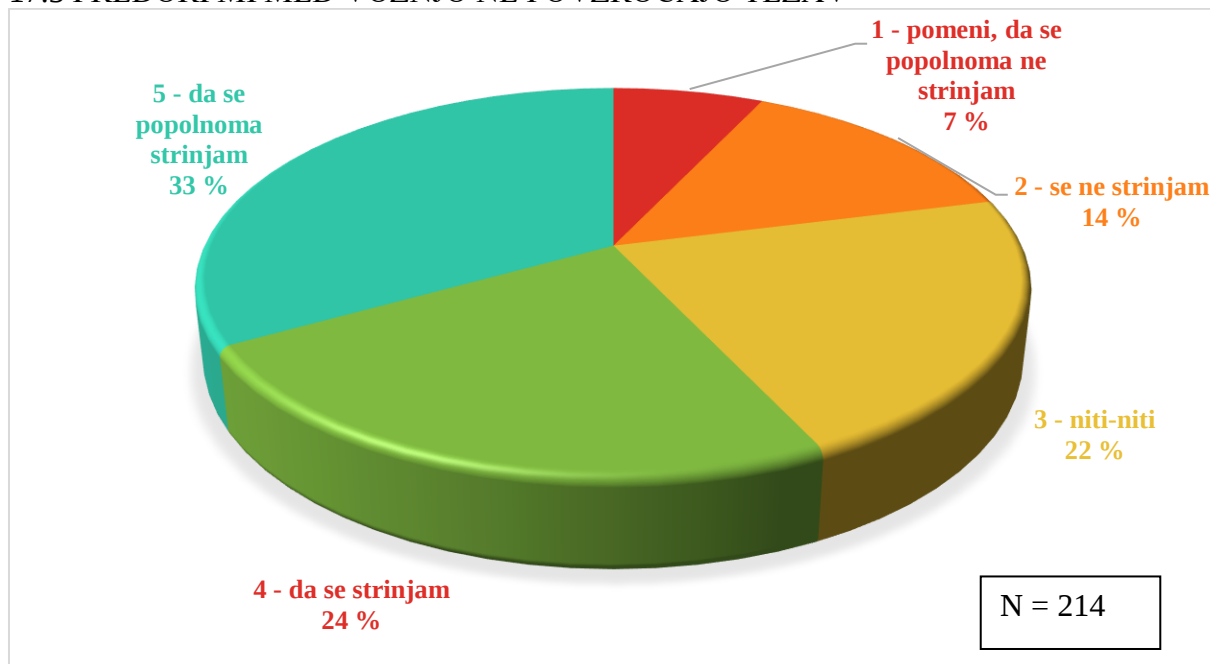
17.2 VOŽNJA PO ZAVITI GORSKI CESTI MI NE PREDSTAVLJA TEŽAV



Graf 18: Vožnja po zaviti gorski cesti mi ne predstavlja težav

43 % anketirancem vožnja po zaviti gorski cesti ne predstavlja težave, 32 % jih je neodločenih, 25 % anketirancem pa predstavlja težavo.

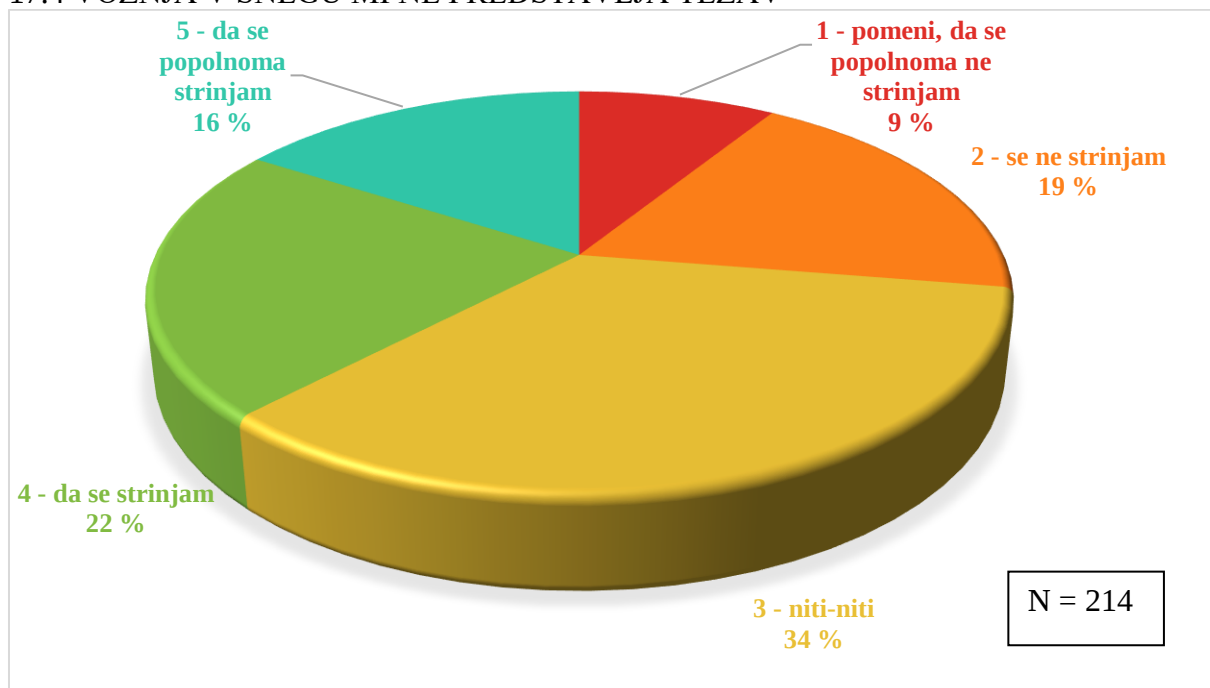
17.3 PREDORI MI MED VOŽNJO NE POVZROČAJO TEŽAV



Graf 19: Predori mi med vožnjo ne predstavljajo težav

57 % anketirancem predori in tuneli ne predstavljajo težav, 22 % je neodločenih ter 21 % je tistih, katerim predori predstavljajo težavo.

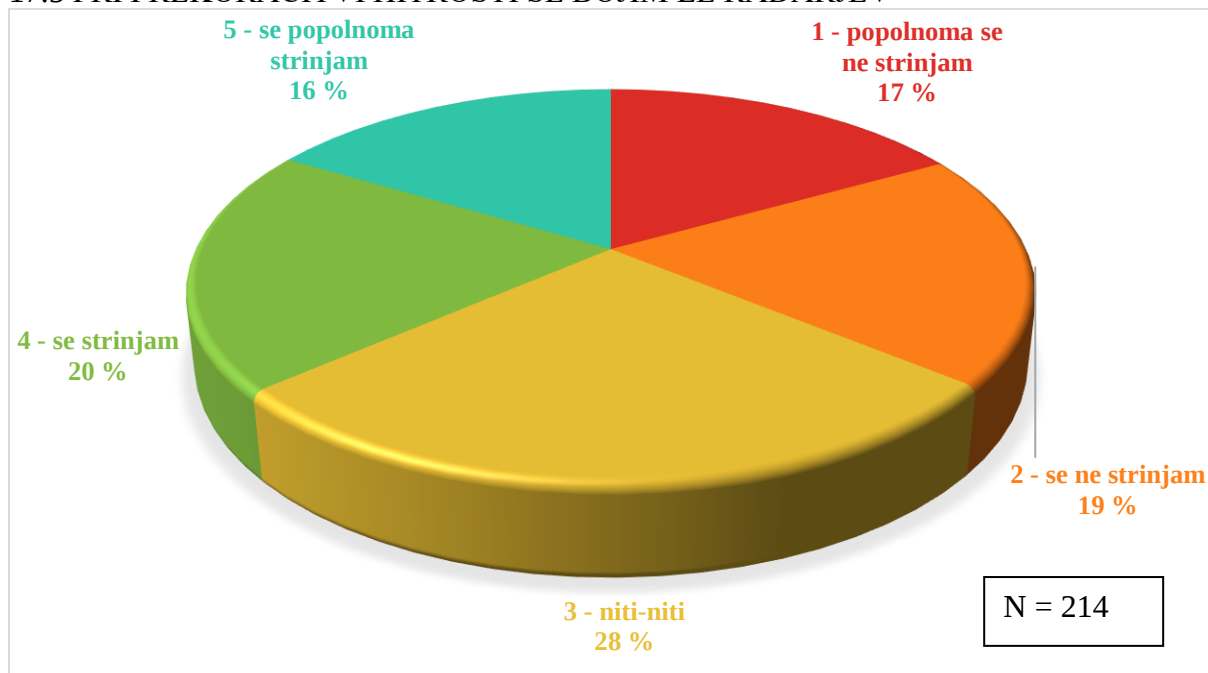
17.4 VOŽNJA V SNEGU MI NE PREDSTAVLJA TEŽAV



Graf 20: Vožnja v snegu mi ne predstavlja težav

38 % anketirancem vožnja po snegu ne predstavlja težave, 34 % je neodločenih 28 % pa jim to predstavlja težavo.

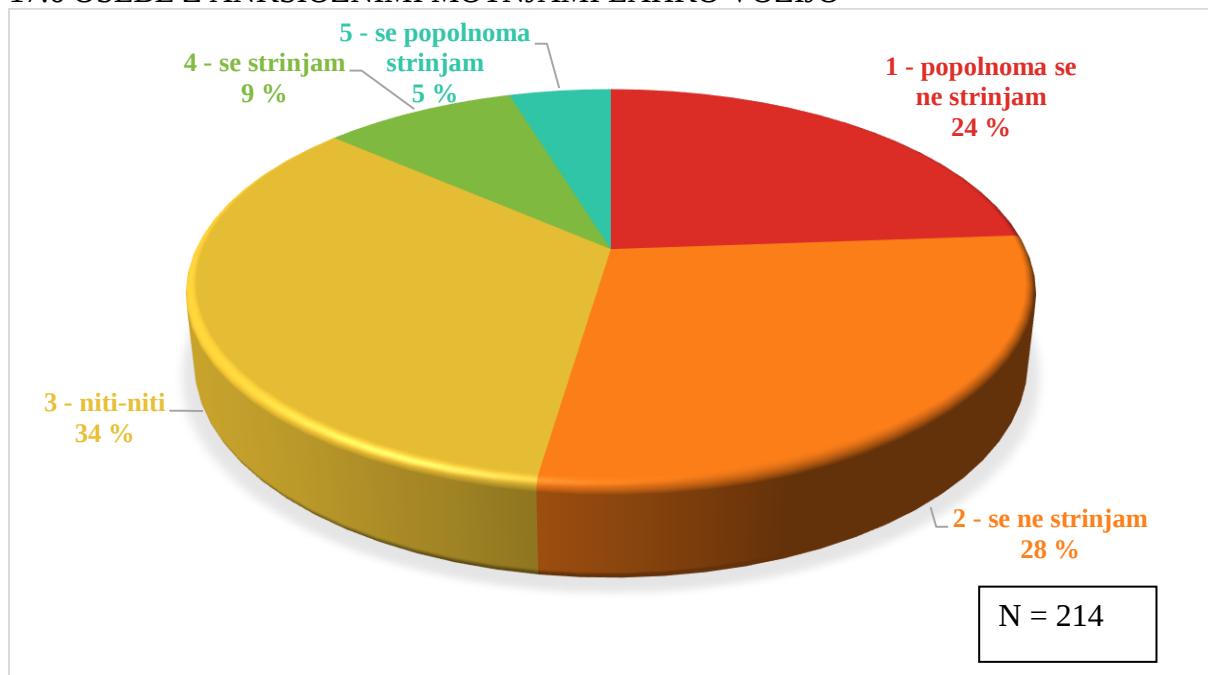
17.5 PRI PREKORAČITVI HITROSTI SE BOJIM LE RADARJEV



Graf 21: Pri prekoračitvi hitrosti se bojim le radarjev

36 % anketirancev se pri prekoračitvi hitrosti boji le radarjev, 28 % jih je neodločenih in 36 % anketirancev se ne boji le radarjev.

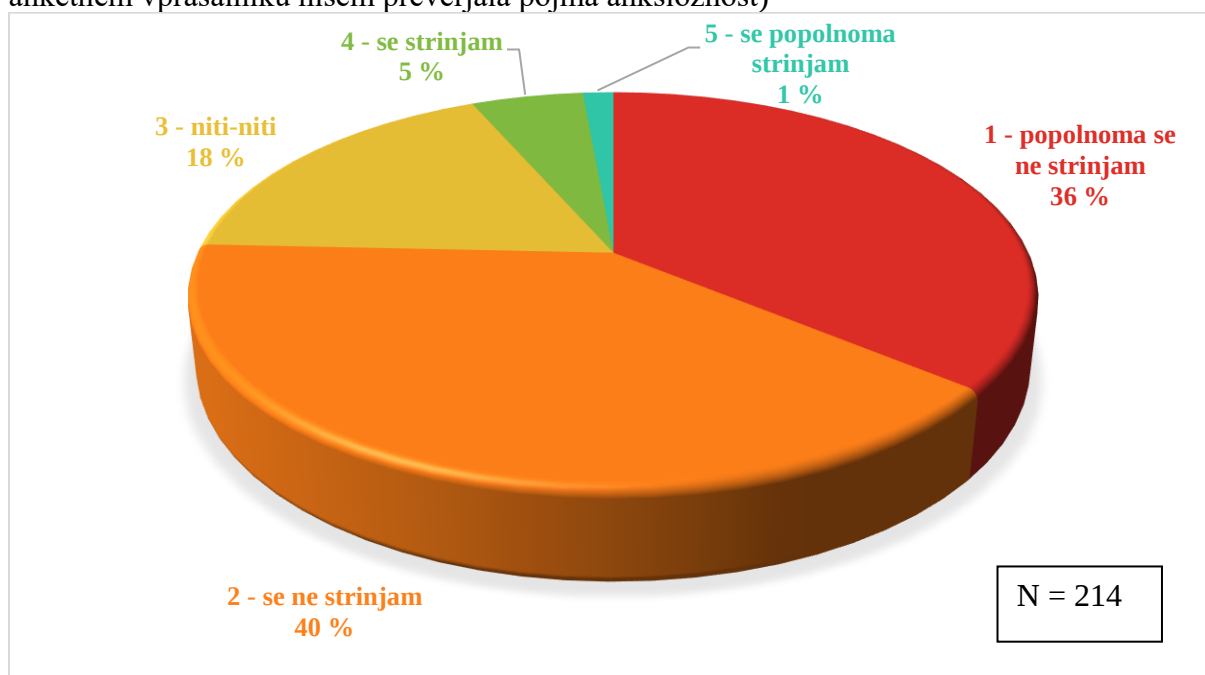
17.6 OSEBE Z ANKSIOZNIMI MOTNJAMI LAHKO VOZIJO



Graf 22: Osebe z anksioznimi motnjami lahko vozijo

14 % anketirancev meni, da osebe z anksiozno motnjo ne morejo voziti, 52 % je drugačnega mnenja, 34 % pa je glede tega neodločenih.

17.7 LJUDJE SO DOVOLJ OZAVEŠČENI O ANKSIOZNIH MOTNJAH V PROMETU. (V anketnem vprašalniku nisem preverjala pojma anksioznost)



Graf 23: Ljudje so dovolj ozaveščeni o anksioznih motnjah v prometu

76 % anketirancev meni, da so ljudje premalo ozaveščeni o anksioznih motnjah v prometu, 6 % ima drugačno mnenje, in sicer, da so ljudje dovolj ozaveščeni, 18 % pa je glede tega neodločenih.

3.5 PRIMERJAVA REZULTATOV IN RAZPRAVA

Ljudem, ki se jih tesnoba, anksioznost, napadi panike in obsesivne misli lotevajo občasno, v življenju ni lahko. Kaj šele, če so ta občutja pogosto prisotna. Objektivna razmerja je skoraj nemogoče določiti, saj so za vsakogar najhujša težava prav njegovi strahovi, a v sodobnem svetu in načinu življenja, ki ga ta narekuje, je lahko strah pred vožnjo ena najhujših tovrstnih težav. Vehofobija oziroma njeni simptomi lahko namreč vodijo ne le v negotovost in pomanjkanje samozavesti, temveč na cesti v nepredvidljive in skrajno nevarne situacije.

Rezultati raziskave so bili pridobljeni iz anketnih vprašalnikov, ki jih je rešila populacija starejša od 15 let.

Rezultati so pokazali, da je 47 % anketirancev mnenja, da je najpogostejši razlog za prometno nesrečo alkohol, s tem se strinjam, saj oseba pod vplivom alkohola ne razmišlja razumno. Poleg tega se o tem veliko govori v medijih, kar daje ljudem še dodatno potrditev. Kar 29 % jih je mnenja, da je za to kriva prevelika hitrost, katera povzroči veliko prometnih nesreč na cesti še posebej, če je še zraven prisotna nepravilna varnostna razdalja. 5 % anketirancev meni da je za prometno nesrečo kriva objestnost, prepočasni vozniki in vožnja pod vplivom nedovoljenih substanc, 4 % menijo, da je kriva neizkušenost. 3 % pa so pod drugo zapisali, da je to uporaba telefona med vožnjo in nezbranost, v 2 % pa menijo, da je krivo slabo stanje vozišč.

Pokazalo se je tudi, da večina ljudi nima težav s koncentracijo na daljših poteh, vožnji po zaviti gorski cesti in prav tako jim ni težava vožnja v tunelih ter vožnja po snegu.

Šokiral me je podatek o trditvi, kjer sem dejala, da se anketiranci pri prekoračitvi hitrosti bojijo le radarjev. Kar 36 % se pri prekoračitvi hitrosti med vožnjo boji le radarjev, 28 % pa jih je neodločenih. To me je precej šokiralo, saj to ni defenzivna vožnja, kar bi sicer morala biti. Na cesti moramo ob prekoračitvi hitrosti biti pozorni na mnogo drugih stvari, ki niso povezane z radarji. Npr. otroci na cesti, dejanja drugih udeležencev v prometu.

Prijetno me je presenetil podatek pri naslednji trditvi, da osebe z anksiozno motnjo lahko vozijo. Samo 14 % anketirancev meni, da osebe z anksioznimi motnjami ne bi smele voziti in kar 52 % je drugačnega menja, kar me je prijetno presenetilo in se tudi strinjam z večino. Če je motnja obvladljiva in se osebe znajo obvladati, ne vidim razloga za prepoved vožnje, je pa pomembno, da ne ogrožajo drugih udeležencev v prometu.

Mislim, da so ljudje premalo ozaveščeni o anksioznih motnjah v prometu in s tem se strinja kar 76% anketirancev, kar pomeni, da se ljudje zavedajo, da so lahko strahovi, fobije in anksiozne motnje velika težava populacije in socialne skupnosti.

Glavno vprašanje v raziskavi je, ali ste se v življenju kdaj soočali s hujšimi strahovi. Na to vprašanje sta se vezali tudi naslednji hipotezi: **Hipoteza 1: Več strahov med vožnjo se pojavlja pri anketirancih (kot voznik ali kot sopotnik) v starosti nad 31 let.** Tukaj sem razdelila populacijo v dve starostni skupini. Anketiranci do 31 let in nad 31 let. Rezultati so pokazali, da je kar 67 % anketirancev s strahovi v populaciji **do 31 let**, kar pomeni, da se strah pri populaciji nad 31 let pojavlja v 33 %, zato sem to hipotezo **ovrgla**. To me je precej presenetilo, saj na začetku nisem razmišljala izven okvirjev. Razmišljala sem le, da starejši ljudje neradi vozijo ter imajo strah zaradi nezaupanja v mlade voznike in nezaupanja v novejšo tehnologijo ter avtomobile. Na to vprašanje o strahovih pa se hkrati veže še ena hipoteza, in sicer: **Hipoteza 2: Večina anketirancev s strahovi med vožnjo so ženske.** Za to hipotezo sem

se odločila iz preprostega razloga. Že od nekdaj poznam predsodek, da so moški boljši vozniki od žensk, ki mi je dal misliti, da imajo ženske posledično tudi več strahov v prometu in med vožnjo kot moški. Rezultati so pokazali, od celotnega vzorca, se pravi 214 anketirancev, se boji 141 anketirancev in od tega od 171 žensk se boji 81 kar je 49 % in od 43 moških se boji 30, kar je 69 %. Računala sem razmerje od vseh žensk in vseh moških, saj ni bilo enako število anketirancev med spoloma. Rezultat me je pripeljal do tega, da sem to hipotezo **ovrgla**. Rezultat me je resnično presenetil, saj sem pričakovala popolnoma drugačen izid. Menim, da je do teh rezultatov prišlo, ker so moški bolj podvrženi duševnim motnjam kot ženske. Poleg tega smo ženske bolj varne in previdne voznice in zaradi tega povzročimo manj prometnih nesreč.

Ta že analizirana vprašanja so bila za vse anketirance, ki so odgovarjali na anketni vprašalnik, naslednja obrazložena vprašanja sledijo za osebe, ki so se ali se v življenju spopadajo s strahovi v prometu.

V prometu je več strahov kot le prometna nesreča, ljudje se bojimo še slabega vremena, tunelov, ravnanja drugih udeležencev v prometu, okvar avtomobila, nezaupanja v svoje sposobnosti, nekateri se bojijo tovarnjakarjev ali pa prehitevanja in nekateri sami za volanom nimajo strahov, imajo pa jih, ko vozi nekdo drug. Tukaj so rezultati pokazali, da se anketiranci najbolj v kar 40 % bojijo prometne nesreče, kar je razumevajoče. To se ponavadi zgodi po travmatskem dogodku, kar dokazuje naslednja hipoteza. **Hipoteza 3: Največ anketirancem se strahovi dogajajo po nekem travmatskem dogodku.** Na to hipotezo se nanaša naslednje vprašanje, zakaj menite, da so se težave pojavile. Rezultati so pokazali, da se je pri kar 47 % anketirancev težava pojavila zaradi prometne nesreče, travmatskega dogodka, šokiralo pa me je, da je pri kar 27 % anketirancev strah prisoten že od nekdaj, zato je hipoteza **potrjena**. Zanimalo pa me je še, kako se je strah pojavil, saj se lahko pojavi na različne načine. Npr. nenadno ali pa postopno, da se je strah stopnjeval. In kar pri 56 % se je strah pojavil nenadoma, takoj po travmatskem dogodku.

Ko pa se pojavi strah, poznamo več intenzitet strahu. Tu sem postavila lestvico, da so anketiranci ocenili, kako močan je njihov strah (0 - strahu ne čutim, 1 – spopadanje s strahovi brez problema, 2 - čutim šibko nelagodje, z lahkoto ga obvladam, 3 - čutim nelagodje, 4 - čutim močnejši strah, 5 - ne obvladujoč strah, ki se pojavlja vedno ob vožnji). Od tega 32 % doživlja šibko nelagodje in z lahkoto obvladajo situacijo. Zanimivo se mi je zdelo, da le 2 % anketirancev čuti tako močan strah, ki je neobvladujoč in se pojavlja ob vsaki vožnji, saj sem pričakovala, da bo takšnih oseb več.

Poznamo pa tudi več možnosti, kdaj se strah pojavlja – ali je ta prisoten ves čas, zelo pogosto, pogosto, redko in zelo redko, in pri 44 % se strah pojavlja redko, kar je precej veliko, glede na to, da smo v današnjem času skoraj vsak dan udeleženci prometa.

Na strah pa pogosto vpliva veliko dejavnikov, ki jih doživljamo v vsakodnevnem življenju, na kar se veže naslednja hipoteza: **Hipoteza 4: Najbolj neugoden dejavnik med vožnjo je pri anketirancih slaba vidljivost.** Rezultati so pokazali, da je najbolj neugoden dejavnik med vožnjo slaba vidljivost zaradi dežja, megle in teme, **in to kar v 77 %**, zato je hipoteza **potrjena**. Ostali dejavniki so še prometna frekvenca, tip ceste, viadukti, vožnja v strnjeni koloni, slabo vreme, prometne nesreče.

Ne glede na to, v kakšni meri se nam strah pojavlja in kolikokrat, pa je potrebno nekje poiskati pomoč in na to se veže naslednja hipoteza. **Hipoteza 5: Glede močnejših strahov si anketiranci pogosteje pomagajo z družino in prijatelji kot z zdravniško ali psihološko**

pomočjo. O strahovih, fobijah in anksioznih motnjah je ljudem težko govoriti in je neprijetna tema, zato je tudi težje iskali pomoč, saj je zelo neprijetno, da se bojimo neke vsakodneвне stvari. Rezultati so pokazali, da se s strahom v prometu anketiranci spopadajo na različne načine in podatek pri tej raziskavi me je šokiral, saj se kar 33 % anketirancev s tem strahom in težavami ne spopada in vozijo pod vplivom strahu, kar je lahko zelo nevarno. 31 % pa se obrača na prijatelje in svojce. Komaj 3 % vseh anketirancev se zdravi s strokovno pomočjo. To se mi zdi v primeru te raziskave čisto sprejemljivo, ker se s tako hudim strahom, da ni obvladljiv, spopadata le 2 % vseh anketirancev, ki se soočajo s strahom. Hipoteza je **potrjena**.

Hkrati me je zelo zanimalo, kako osebe odreagirajo ob pojavu simptomov in strahu med vožnjo, in raziskava je pokazala, da se 41 % anketirancev ob pojavu simptomov poskuša umiriti, umiri dihanje in se čim bolj sprostiti. A le 13 % jih odpelje z vozišča, kar bi morali narediti vsi, da ohranjajo varnost v prometu.

Z raziskovalno nalogo sem želela predvsem izvedeti malo več o strahovih voznikov v prometu, saj se mi zdi, da se o teh temah premalo spregovori v javnosti in medijih. Ljudje bi morali biti ozaveščeni o anksioznih motnjah in fobijah za volanom, čeprav jih sami ne doživljajo. Naučila sem se veliko novega in spoznala tudi zgodbe ljudi, ki so sami doživeli hujše travme zaradi prometnih nesreč. Tako so zapisali nekateri anketiranci.

»Nasproti vozeče vozilo je zapeljalo v moj avto. Zdaj zelo pozorno opazujem nasproti vozeča vozila. Sprostim se tako, da večkrat globoko vdihnem in izdihnem.«

»Težave so se pričele po hudem stresu (operaciji), sprva kot vrtoglavice in slabosti, nato sem med vožnjo izgubila zavest, potem sem se skoraj leto dni spopadala s hudimi paničnimi napadi med vožnjo, šele po dveh letih sem strah obvladala do te mere, da sem zopet lahko postopno pričela z vožnjo. Občasno se napadi še vedno pojavljajo, vendar v blažji obliki. Naučila sem se tehnik dihanja in preusmerjanja pozornosti, sprva sem uživala tudi zdravila.«

»Po nesreči v predoru, se je strah pred vožnjo tako povečal, da sem prenehala voziti svoj avto. Sedaj s pomočjo meditacij, prijateljev in inštruktorja ponovno sedem za volan, sama samo v primeru, če se počutim odlično, v nasprotnem primeru se prevažam s taxijem. In nisem osamljen primer.«

»Noč, zares hud naliv, plaz na cesti, predrta guma in zalit avto, bil je takšen naliv, da ni nihče ustavil in pomagal, v avtu dva mala otroka. Zares stresno in nemočno.«

»Pri prehitevanju tovornjaka na avtocesti je voznik zaspal, zapeljal je na moj pas, trobila sem, dokler se ni zbudil in se komaj ustavila pred njegovimi kolesi.«

Ob travmatičnih situacijah/dogodkih, kjer ljudje doživijo strah, ki je lahko tako močan, da se spremeni v fobijo ali celo anksiozno motnjo. Pomembno je, da se ljudje zavedajo, da ko potrebujejo pomoč, naj jim ni težko in nerodno prositi za pomoč, saj lahko drugače ogrožajo življenje sebe in drugih.

Po podatkih raziskav (Blejc, 2019) se do 30 odstotkov ljudi spopada s katero od oblik tesnobnih (anksioznih) motenj, medtem ko krajše občutke tesnobe kdaj pa kdaj doživimo skorajda vsi - včasih tudi med vožnjo. S samim strahom pred vožnjo pa se spopada sedem do devet odstotkov ljudi (Perat, 2017). O tem so moji rezultati pokazali malo drugače, in sicer da se 53 % anketirancev v življenju že sooča s hujšimi strahovi v prometu.

Po raziskavah gospe Blejc (2019) se 55 % njenih anketirancev najbolj za volanom boji nezaupanja v lastne sposobnosti, 19 % prometne nesreče, 14 % ravnanje drugih udeležencev v prometu, 7 % anketirancev se ne boji ničesar, 3 % slabega vremena in 2 % okvare avtomobila. Moja raziskava pa je pokazala, da je anketirance najbolj strah prometne nesreče (40 %), nato ravnanja drugih udeležencev v prometu (22 %) ter v 10 % slabega vremena in nezaupanja v svoje sposobnosti. Pod drugo so napisali, da se bojijo prehitovanja in tovornjakarjev.

4 ZAKLJUČEK

Skozi vsakdanje življenje se vsak dan srečujemo s strahovi, ki si jih ponavadi nikoli ne jemljemo preveč k srcu. Ampak vedno ni tako. Strahovi v prometu so lahko zelo nevarni in hkrati zelo zahrbtni, nesigurnost vase na cesti lahko zelo hitro pripelje do prometne nesreče ali zastoja. Po celotni opravljeni raziskovalni nalogi me še vedno zanima, zakaj so v današnjem času, v času svobode govora in svobode razmišljanja, strahovi, fobije, anksiozne motnje še vedno tabu teme, zakaj je o njih težko govoriti in zakaj se jih izogibamo. Vsak dan po radiu, po televiziji, po telefonih gledamo in poslušamo novice, slabe stvari, ki se dogajajo po svetu, in malokdaj slišimo kaj pozitivnega, malokdaj slišimo kaj poučnega in kaj vzpodbudnega. Po televiziji, časopisih se premalo govori o tako imenovanih tabu temah, saj so za ljudi neprijetne, a v tem času vseeno zelo pomembne. Moje mnenje je, da če bi ljudje lahko večkrat spregovorili o svojih strahovih, brez da bi jih današnja družba obsojala in se nad tem zgražala, bi bil svet ali pa že samo naša država povsem drugačna. Človeka kot posameznika je velikokrat sram priznati, da ima problem in dokler si sam ne prizna, se problema ne more razrešiti. Velikokrat se zgodi prav zaradi strahu, da bi bil obsojan ali pa ne sprejet v družbo zaradi svojega straha ali fobije, da si tega sploh ne prizna in iz tega se potem razvije še samo več težav, lahko se strah razvije še v anksiozno motnjo. Ljudje bi se ob teh težavah morali večkrat obrniti na strokovno pomoč, pomoč osebnega zdravnika, psihologa, saj so zaradi anksioznosti, paničnih napadov ... lahko zelo hude posledice tudi v posameznikovem nadaljnjem življenju.

Moj predlog bi bil, da v osnovnih in srednjih šolah ter fakultetah, medijih in socialnih omrežjih več omenjamo strah v prometu, saj tukaj ne gre le za avtomobile, tovornjake, temveč tudi za pešce in kolesarje, katere v prometu velikokrat spregledamo. Zato menim, da bi z izobraževanjem ter seznanjanjem o tem morali začeti že v osnovni šoli. Ljudi bi bilo potrebno spodbuditi v reševanje težav in odgovorno ravnanje v prometu, saj bi s tem izboljšali kakovost življenja sebi in ljudem okoli nas. Strah in fobije bi bilo potrebno normalizirati v življenje, saj je to nekaj takega, čemu se ne moremo izogniti.

S samo raziskovalno nalogo sem zelo zadovoljna, nad nekaterimi rezultati sem bila presenečena in nad nekaterimi celo šokirana. Naučila sem se veliko novih stvari in pridobila veliko novih izkušenj ter znanja, ki mi bodo pomagali v nadaljnjem življenju.

5 VIRI IN LITERATURA

Blejc, U. *Zdravje: Tesnoba za volanom*. AMZS. 23. 3. 2019. Dostopno na: <https://www.amzs.si/motorevija/mobilnost/zdravje/2019-03-23-zdravje-tesnoba-za-volanom> (12. 2. 2021).

Bulić, I. *Strah pred vožnjo: govorite glasno in umirite dihanje*. Družba medijskih vsebin, d. d. 28. oktober 2017. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/1042789501> (12. 4. 2021).

Eržen, L. *Kako se spopadate s strahovi?* POP TV d. o. o., 14. 5. 2020. Dostopno na: <https://vizita.si/dusevnost/kako-se-spopadate-s-strahovi.html> (20. 2. 2021).

INŠTITUT KARAKTER. *Fobije*. Ježa 90, 1000 Ljubljana. Dostopno na: <https://www.karakter.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/fobije/> (20. 2. 2021).

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. *Uvod v psihologijo*, Ljubljana: DZS 2009, str. 91, 92.

Krka, d. d., Novo Mesto. *Strah ali anksioznost – kje je meja?* Dunajska cesta 65, 1000 Ljubljana. Dostopno na: <https://www.krka.biz/sl/v-skrbi-za-vase-zdravje/v-skrbi-za-vase-zdravje/psihologija/strah-ali-anksioznost-kje-je-meja/1594/> (6. 4. 2021).

Kuster, V. *Strah pred vožnjo - 3 nasveti, da se za vedno znebite strahu pred vožnjo*. Inštitut za razvoj EFT Maribor. 26. avgust 2020. Dostopno na: https://www.vlastakuster.si/strah_pred_voznjo/ (12. 2. 2021).

Lampret, L. *Me je strah? Sem živčen? Doživljam panični napad? Kaj se dogaja*. Moj psihoterapevt.si. Februar 2019. Dostopno na: <https://mojpsihoterapevt.si/clanek/Me-je-strah%3F-Sem-zivcen%3F-Dozivljam-panicni-napad%3F-Kaj-se-dogaja%3F/id/124> (6. 4. 2021).

Lapič, G. *Strah pred vožnjo: govorite glasno in umirite dihanje*. Družba medijskih vsebin, d. d. 28. oktober 2017. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/1042789501> (12. 4. 2021).

Perat, M. *Izpoved voznice, ki se spopada s fobijo pred vožnjo*. Ljubljana - MMC RTV SLO. 19. maj 2017. Dostopno na: <https://www.rtvsllo.si/zabava-in-slog/avtomobilnost/izpoved-voznice-ki-se-spopada-s-fobijo-pred-voznjo/422305> (13. 1. 2021).

Petrovič, A. *Strah pred vožnjo in kako ga premagati*. Univerza Sigmunda Freuda Dunaj – podružnica Ljubljana. 11. 3. 2020. Dostopno na: <https://www.sfu-ljubljana.si/sl/blog/strah-pred-voznjo-kako-ga-premagati> (10. 2. 2021).

PIS. *Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o voznikih (ZVoz-1B). 41. člen (zdravstveni pogoji za usposabljanje), 86. člen (dvom o telesni in duševni zmožnosti za vožnjo)*. 13. 7. 2019. Dostopno na: <http://www.pisrs.si/Pis.web/pregledPredpisa?id=ZAKO8023> (10. 5. 2019).

Prebil, G. *Izpoved voznice, ki se spopada s fobijo pred vožnjo*. Ljubljana - MMC RTV SLO. 19. maj 2017. Dostopno na: <https://www.rtv slo.si/zabava-in-slog/avtomobilnost/izpoved-voznice-ki-se-spopada-s-fobijo-pred-voznjo/422305> (13. 1. 2021).

SENSA. *Kako premagati strah pred vožnjo?* 2021 Sensa.si, Adria Media Ljubljana, založništvo in trženje, d. o. o., 4. 12. 2018. Dostopno na: <https://sensa.metropolitan.si/za-navdih/kako-premagati-strah-pred-voznjo/> (20. 2. 2021).

Štakulj, M. *Strah pred vožnjo: govorite glasno in umirite dihanje*. Družba medijskih vsebin, d. d., 28. oktober 2017. Dostopno na: <https://www.dnevnik.si/1042789501> (20. 2. 2021).

6 PRILOGE

Priloga 1: Anketni vprašalnik: Strahovi voznikov med vožnjo

ANKETNI VPRAŠALNIK

STRAHOVI VOZNIKOV MED VOŽNJO

Spoštovani! Sem Neja Turnšek, dijakinja 3. letnika Srednje zdravstvene in kozmetične šole Celje. V okviru projekta Mladi za Celje izvajam raziskavo na temo strahov voznikov med vožnjo. V ta namen sem sestavila anonimni anketni vprašalnik in bi vas prosila za 5 minut vašega časa, če odgovorite na zastavljena vprašanja. Podatki bodo služili samo za namen raziskovalne naloge. Pri vseh vprašanjih je možen samo en odgovor, razen tam, kjer je to posebej označeno. Najlepša hvala.

Spol:

- a) Moški
- b) Ženski

Starostna skupina:

- a) Do 15 let
- b) 16-30 let
- c) 31-45 let
- d) 46-60 let
- e) 61-80 let
- f) Nad 80 let

1. Ali imate voziški izpit?

- a) Da
- b) Ne

2. Če ste odgovorili z da, katero kategorijo? (možnih je več odgovorov)

- a) Kategorija AM
- b) Kategorije A1, A2 ali A
- c) Kategoriji C ali C1
- d) Kategorija B
- e) Nimam voziškega izpita

3. Kaj je po vašem mnenju najpogostejši razlog za prometno nesrečo?

- a) Alkohol
- b) Neizkušenost
- c) Prevelika hitrost
- d) Počasni vozniki
- e) Vožnja pod vplivom nedovoljenih substanc
- f) Objestnost
- g) Slabo stanje vozišč
- h) Drugo: _____

4. V kakšnem odstotku menite, da se ljudje spopadajo s strahovi v prometu?

- a) V 10 %
- b) V 15 %

- c) V 20 %
- d) V 30 %
- e) V več kot 30 %

5. Na koga bi se obrnili oziroma se obračate , če se vam pojavijo težave s strahovi v prometu?

- a) Na osebnega zdravnika
- b) Na prijatelja in družino
- c) Inštruktorja varne vožnje
- d) Na psihologa
- e) Drugo: _____

6. Ali ste se kdaj v življenju soočali s hujšimi strahovi v prometu?

- a) Da
- b) Ne

Če ste odgovorili z da, prosim odgovorite na naslednja vprašanja:

7. Česa vas je med vožnjo najbolj strah?

- a) Prometne nesreče
- b) Slabega vremena
- c) Tunelov
- d) Ravnanja drugih udeležencev v prometu
- e) Okvare avtomobila
- f) Nezaupanja v svoje sposobnosti
- g) Sam za volanom nimam težav, imam pa strahove, ko vozi nekdo drug
- h) Drugo: _____

8. Prosim, ocenite, kako močan je ta strah? (1 – spopadanje s strahovi brez problema, 5 – neobvladujoč strah, ki se pojavlja vedno ob vožnji)

- a) 1 (straha ne čutim)
- b) 2 (čutim šibko nelagodje, z lahkoto ga obvladam)
- c) 3 (čutim nelagodje)
- d) 4 (čutim močnejši strah)
- e) 5 (čutim močan strah, vožnje ne morem nadaljevati)

9. Kdaj so se vam težave pojavile?

- a) Do 7 leta
- b) Od 8-15 leta
- c) Od 15–25 leta
- d) Od 26-45 leta
- e) Od 46-65 leta
- f) Kasneje

10. Zakaj menite, da so se pojavile težave?

- a) Po nesreči / travmatskem dogodku
- b) Po vozniškem izpitu
- c) Strah je bil prisoten že od nekdaj

- d) Lastna prepričanja, da nisem zmožen/-na voziti
- e) Drugo: _____

11. Kako se vam je težava pojavila?

- a) Pojavljala se je postopno, z vedno večjim strahom
- b) Pojavila se je nenadno, brez posebnega razloga
- c) Drugo: _____

12. Kako pogosto se vam težave pojavljajo?

- a) Težava je prisotna ves čas
- b) Zelo pogosto
- c) Pogosto
- d) Redko
- e) Zelo redko

13. Kako ste se ali se spopadate z močnejšimi strahovi?

- a) S težavami se ne spopadam
- b) Zdravljenje s strokovno pomočjo
- c) Pomoč svojcev in prijateljev
- d) Spopadam se sam/a z različnimi alternativnimi metodami (branje, meditacija)
- e) Drugo: _____

14. Kako ste pristopili k voznškemu izpitu?

- a) Brez težav, samozavestno, brez strahov
- b) Z manjšimi težavami, strahovi, ki so me rahlo ovirali
- c) Imel/a sem večje težave, strahove, ki so me ovirali pri vožnji
- d) Nisem želel/a opravljati izpita in vožnje zaradi strahu
- e) Drugo: _____

15. Kako odreagirate v trenutku, ko se vam napad hujšega strahu ali tesnobe pojavi med vožnjo?

- a) Ob pojavu simptomov zapeljem s cestišča
- b) Ob pojavu simptomov odprem okno in globoko diham
- c) Ob pojavu simptomov preusmerim pozornost (poslušam glasbo, gledam okolico, pojem, pričnem pogovor)
- d) Ob pojavu simptomov umirim dihanje in se poskušam čim bolj sprostiti
- e) Ob pojavu simptomov ustavim in pokličem pomoč
- f) Drugo: _____

16. Kateri dejavniki neugodno vplivajo na poslabšanje vašega stanja med vožnjo?

- a) Zmanjšana vidljivost (dež, megla, tema)
- b) Prometna frekvenca
- c) Tip ceste (avtocesta, mestno središče, naselja)
- d) Vožnja v strnjeni koloni
- e) Drugo: _____

17. Pri spodaj navedenih trditvah označite stopnjo strinjanja, pri čemer 1 pomeni, da se popolnoma ne strinjam, 2 se ne strinjam, 3 niti-niti, 4 da se strinjam, 5 da se popolnoma strinjam

- 1) Na daljših poteh nimam težav z vožnjo, koncentracijo
- 2) Vožnja po zaviti gorski cesti mi ne predstavlja težav
- 3) Predori mi med vožnjo ne povzročajo težav
- 4) Vožnja v snegu mi ne predstavlja težav
- 5) Pri prekoračitvi hitrosti se bojim le radarjev
- 6) Osebe z anksioznimi motnjami lahko vozijo
- 7) Ljudje so dovolj ozaveščeni o anksioznih motnjah v prometu

18. Če ste se z anksiozno motnjo (močan strah, tiščanje v prsih, tesnoba) v prometu kdaj srečali, vas prosim, če lahko na kratko delite vašo izkušnjo (kako se vam je izražala in kako ste se njo spopadli):

Najlepša hvala za vaše sodelovanje.