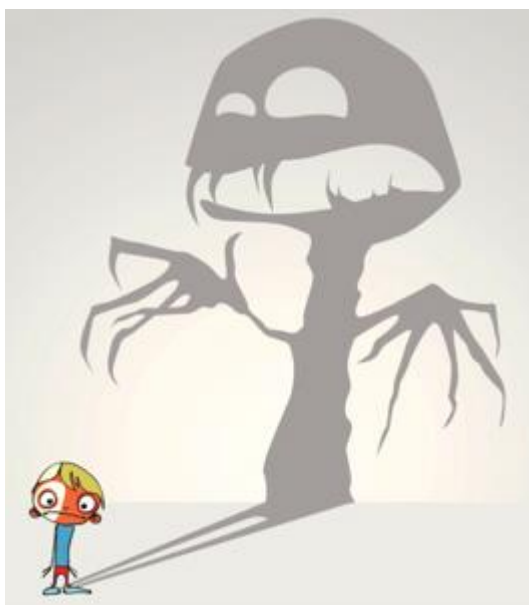




ANKSIOZNOST IN FOBIJE MED MLADIMI V CELJU



Avtorici:

Iza Zavodnik, 4. d
Nika Gobec, 4. d

Mentorica:

Lea Gornjak, univ. dipl. psih.

Področje: psihologija

Mestna občina Celje, mladi za Celje

Celje, 2016

I. gimnazija v Celju

Kajuhova 2, 3000 Celje

ANKSIOZNOST IN FOBIJE MED MLADIMI V CELJU

Raziskovalna naloga

Psihologija

Avtorici:

Iza Zavodnik, 4. D

Nika Gobec, 4. d

Mentorica:

Lea Gornjak, univ. dipl. psih.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2016

Kazalo

Kazalo.....	3
Zahvala	5
Povzetek	6
1. Uvod	7
1.1 Izbor in cilji raziskovalnega problema	7
1.2 Hipoteze	8
1.3 Predstavitev raziskovalnih metod.....	9
2. Teoretični uvod	10
2.1 Iz zgodovine	10
2.1.1 Preučevanje fobij.....	10
2.1.2 Starodavni čustveni odziv	10
2.2 Pojmi anksioznost, strah in fobija	11
2.2.1 Anksioznost.....	11
2.2.2 Strah	11
2.2.3 Fobije.....	12
2.2.3.1 Vrste fobij.....	13
2.2.3.2 Zdravljenje fobij	15
2.2.3.3 Fobije slavnih	16
3. Eksperimentalni del.....	21
3.1 Vzorec	21
3.1.1 Spolna sestava vzorca.....	21
3.1.2 Starostna sestava vzorca.....	21
3.1.3 Izobrazbena sestava vzorca	21
3.2 Analiza rezultatov	22
3.2.1 Pojem fobija	22
3.2.2 Strahovi iz otroštva.....	23
3.2.3 Ugašanje strahov	24
3.2.4 Načini odpravljanja strahov	25
3.2.5 Med strahom in fobijo	26
3.2.6 Obremenjenost soočanja z vsakodnevnimi situacijami.....	27
3.2.7 Pogovor o strahovih med mladimi	29
4. Razprava in zaključek	30
4.1 Hipoteza 1: Pri dijakih gimnazij bo ozaveščenost o fobijah in anksioznosti večja kot pri dijakih poklicnih šol.	30
4.2 Hipoteza 2: Strahovi, ki izvirajo iz otroštva v večini primerov skozi leta izginejo.	31

4.3 Hipoteza 3: Na izginjanje strahov najbolj vplivajo starši.....	32
4.4 Hipoteza 4: Pri ženskem spolu je doživljanje in izražanje fobij in anksioznih motenj pogostejše kot pri moškem.	33
4.5 Hipoteza 5: Pri dijakih nižjih letnikov (1., 2.) bo izražanje in doživljanje strahov, fobij in anksioznosti večje kot pri dijakih višjih letnikov (3., 4.).	34
4.6 Hipoteza 6: Med anketiranci ne bo nikogar, ki bi bil brez kakršnegakoli strahu.	35
4.7 Hipoteza 7: Večina dijakov se o svojih strahovih pogovarja z družbo.	36
4.5 Zaključek	37
5. Viri	38
5.1 Knjižni viri	38
5.2 Spletni viri	38
5.3 Viri slik.....	38
6. Priloga 1: Vprašalnik.....	39

Zahvala

Zahvaljujeva se vsem, ki so nama na kakršenkoli način pomagali pri nastajanju najine raziskovalne naloge. Hvala anketirancem, ki so izpolnili ankete in nama pomagali potrjevati ter zavračati hipoteze. Zahvaljujeva se najinim staršem in prijateljem za moralno podporo in nasvete ob nastajanju raziskovalne naloge. Hvala gospe Olgi Arnuš, univ. dipl. psih., ki nama je pomagala pri teoretičnem delu, hvala gospe Poloni Čmer, prof. za lektoriranje raziskovalne naloge ter gospe Lei Gornjak, univ. dipl. psih. za mentorstvo in pomoč pri nastajanju raziskovalne naloge.

Povzetek

V času, ko sodobnega človeka vedno bolj napada stres, ko smo z napetostjo, strahom in tesnobo soočeni na vsakem koraku, naju je zanimalo, katero doživljanje je utemeljeno in katero ne. Ljudje se vse prevečkrat bojijo nepomembnih stvari, ki sčasoma pod vplivom zunanjih in notranjih dejavnikov preraščajo v fobije, te pa vodijo v panične napade, tesnobno počutje ter razne psihične motnje. Na podlagi zavedanja, da je strah dandanes prisoten povsod, sva se odločili, da najino raziskovanje posvetiva ravno temu. Celoten proces nastajanja raziskovalne naloge naju je spodbudil, da sva se soočili z lastnimi strahovi in fobijami. Rezultati so pokazali da velika večina ne ve natančno, kaj pomeni pojem fobija, kar naju ni presenetilo, saj sva tudi sami šele po pregledu literature ugotovili, da prej nisva vedeli natančne definicije. Kot otroci so se najini anketiranci soočali z mnogimi fobijami, ki so z leti v precejšnji meri izginile. Vzgoja ima velik vpliv na doživljanje in izražanje strahov ter fobij, k sreči pa je večina s pomočjo staršev premagala in odpravila to težavo. Ženske so za izražanje in doživljanje fobij dovzetnejše, bolj odprte za pogovor in pripravljene marsikaj storiti, da fobije odpravijo.

1. Uvod

1.1 Izbor in cilji raziskovalnega problema

Ko sva bili še majhni deklici, naju je bilo strah marsičesa. Teme, duhov, pajkov, samote ... Z leti odraščanja pa sva ugotovili, da ta strah ni zbledel, ampak se je le preoblikoval in preusmeril na druga podobna področja.

Za izbrano temo raziskovalne naloge sva se odločili, ker sva želeli raziskati to, med mladimi skrito, a zelo razširjeno problematiko. Mnogokrat se namreč zgodi, da si mladi strahov in fobij ne priznajo, kar pa privede do tega, da postanejo resen problem, ki ga sami več ne morejo rešiti.

Z najino raziskovalno nalogo želiva spodbuditi najine prijatelje in nasploh mlade v Celju, da svoje strahove povedo naglas in se z njimi soočijo na konstruktiven način. Gre namreč za težavo, pred katero si mnogi zatiskajo oči, medtem ko ta vztrajno vpliva na njihov vsakdan, interakcije z drugimi in njihovo samopodobo.

Na koncu bova predstavili ugotovitve, ki sva jih pridobili med samim raziskovanjem, prav tako pa bova predstavili možne načine reševanja tega problema, ko bo najino raziskovanje že za nama.

1.2 Hipoteze

Preden sva se lotili raziskovanja, sva si na temo fobij in anksioznih motenj postavili nekaj hipotez. Ko bova z raziskavo pridobili dovolj podatkov, bova hipoteze potrdili oziroma ovrgli.

1. Pri dijakih gimnazij bo ozaveščenost o fobijah in anksioznosti večja kot pri dijakih poklicnih šol.

Meniva, da ima izobrazba velik vpliv že na samo znanje o fobijah in anksioznosti, prav tako pa tudi na njihovo doživljanje in izražanje.

2. Strahovi, ki izvirajo iz otroštva v večini primerov skozi leta izginejo.

Meniva, da bo večina dijakov takšnih, katerih strahovi iz otroštva bodo do sedaj že izginili oziroma se ne bodo več pojavljali.

3. Na izginjanje strahov najbolj vplivajo starši.

Meniva, da na večino izginulih strahov najodločneje vplivajo starši z načinom vzgoje (pogovorom, soočanjem s strahovi ...).

4. Pri ženskem spolu je doživljanje in izražanje fobij in anksioznih motenj pogostejše kot pri moškem.

Že od nekdaj je veljalo, da so moški trdnejša plat družbe. Predvidevava, da bo več žensk, ki se bojijo stvari in situacij, če nanje samo pomislijo, kot moških.

5. Pri dijakih nižjih letnikov (1. in 2. letnik) bo izražanje strahov, fobij in anksioznosti večje kot pri dijakih višjih letnikov (3. in 4. letnik).

Meniva, da bodo dijakom nižjih letnikov njihovi strahovi bolj oteževali soočanje z vsakodnevnimi situacijami, kot dijakom višjih letnikov.

6. Med anketiranci ne bo nikogar, ki bi bil brez kakršnegakoli strahu.

Meniva, da ima vsak med nami strah pred določenim bitjem, predmetom, četudi si ga včasih ne želi priznati.

7. Večina dijakov se o svojih strahovih pogovarja z družbo.

Predvidevava, da se večina dijakov o svojih strahovih pogovarja z vrstniki, da je ta tema med mladimi zelo razširjena.

1.3 Predstavitev raziskovalnih metod

Pri raziskovalnem delu sva uporabili najrazličnejše raziskovalne metode za pridobitev čimbolj zanesljivih rezultatov.

Te so sledeče:

- zbiranje literature,
- preučevanje in predelava literature,
- izdelava vprašalnika,
- statistična obdelava podatkov.

Literaturo sva našli v Osrednji knjižnici Celje, knjižnici Osnovne šole Griže, knjižnici I. gimnazije v Celju in Knjižnici Laško. Ta tema je precej raziskana, zato sva našli ogromno literature tako v knjižni, kot v elektronski obliki. Pomagali so nama tudi psihologi in psihiatri Zdravstvenega doma Celje. Nekaj elektronskih virov sva preučili tudi v angleškem jeziku, ker so dajali dober pogled na temo in možnost, da tam napisano potrdiva tudi za dijake našega okoliša.

Sestavili sva vprašalnik (priloga 1), s katerim sva preverjali:

- znanje o fobijah in anksioznih motnjah,
- pogostost njihovega pojavljanja po spolu in starosti,
- izginjanje strahov od otroštva do adolescence,
- izražanje močnejših strahov in soočanje z njimi,
- ali je pogovor o fobijah tabu tema.

Vprašalnik vsebuje dvanajst vprašanj. Prva tri vprašanja zbirajo deskriptivne statistične podatke. Ostalih devet se nanaša na pojavljanje, izražanje fobij in anksioznih motenj in znanje o le teh. Peto vprašanje je odprtega tipa, šesto in deveto polodprtega, dvanajsto vprašanje je v obliki ocenjevalne lestvice, vsa ostala pa so zaprtega tipa. Vprašalnik je reševalo 200 anketirancev celjskih srednjih šol med 15. in 19. letom. Zbrane podatke sva uredili in jih prikazali s pomočjo tabel in grafov za večjo jasnost in nazornost pridobljenih rezultatov. O rezultatih sva kasneje napisali razpravo in zaključek, v katerem sva povzeli najin potek raziskovanja ter ovrgli ali potrdili najine hipoteze.

2. Teoretični uvod

2.1 Iz zgodovine

2.1.1 Preučevanje fobij

Že v antičnem obdobju so starogrški filozofi in zdravniki opisovali skrivnosti močnega strahu pred višino in odprtimi prostori. Intenzivno raziskovanje in razlaga fobij v medicini se je pojavila konec 19. stoletja, ko je Westphal v svoji klinični praksi uvedel pojem agorafobija (gr. phobos – strah, agora-trg). Takrat so psihiatri začeli sestavljati dolge sezname strahov in jih poimenovali z grškimi ali latinskimi imeni. Takratne opredelitve in klasifikacije fobij danes nimajo posebne vrednosti v njihovih načinih zdravljenja. V začetku 20. stoletja so bile v ospredju psihoanalitične teorije, ki pa so jih sčasoma izpodrinili kognitivni in vedenjski modeli razumevanja in terapije duševnih motenj. Slednje še vedno prevladujejo v psihoterapevtski obravnavi fobij, saj so se izkazali kot najučinkovitejši koncepti in metode v obvladovanju anksioznosti in strahov.

2.1.2 Starodavni čustveni odziv

Dandanes je v življenju posameznika v primerjavi z našimi predniki večina ogrožajočih situacij abstraktnih in ne konkretnih. Ljudje se danes na vsakdanje okoliščine, kot so na primer pisanje testa, opravljanje voziškega izpita, petje pred množico ... čustveno odzovemo enako, kot so se ljudje nekoč odzvali na resnične fizično ogrožajoče situacije (napad živali, vojno, požar ...). Za razumevanje razvoja fobij in strahov moramo najprej vedeti kaj pojma sploh pomenita in kakšne odzive sprožita v našem telesu.

2.2 Pojmi anksioznost, strah in fobija

2.2.1 Anksioznost

Naravo anksioznosti oz. tesnobe lažje razumemo, če si ogledamo, kaj to je in pa tudi kaj to ni. Anksioznost se od strahu razlikuje v več pogledih. Kadar se česa bojimo, je ta strah usmerjen proti objektu ali situaciji, ki sta točno določena. Dogodek je običajno povsem realen (zamujen rok, padec na izpitu ...). Pri anksioznosti pa pogosto težko ugotovimo kaj nas muči, saj tesnoba izvira iz naše notranjosti.

Anksioznost vpliva na naše celo telo, ker je to tako fiziološki in vedenjski, kot tudi psihični odziv. Pride do fizioloških reakcij in vedenjskih sprememb. V psihološkem smislu je anksioznost subjektivno stanje bojazni in nelagodja. V najhujši obliki lahko povzroči, da izgubimo vsak stik s seboj in celo vzbudi strah, da bomo umrli ali zblazneli.

Anksioznost se lahko pojavi v različnih oblikah in različno silovito. Po intenzivnosti sega od blagega nelagodja do povsem razvitega napada panike. Anksioznost, ki ni povezana s stvarnostjo in se pojavi kot strela iz jasnega, se imenuje prosto lebdeča anksioznosti, v hujših primerih pa spontan panični napad.

Če se anksioznost pojavi samo kot odziv na določeno situacijo, jo imenujemo situacijska oz. fobična anksioznost. Situacijska anksioznost se od vsakdanjega strahu razlikuje po tem, da je navadno premočno izražena ali nerealna.

V to kategorijo spadajo na primer bojazen pred vožnjo po avtocesti, obiskom zdravnika ... Situacijska anksioznost postane fobična, ko se tej situaciji začnemo aktivno izogibati. Fobična anksioznost je torej situacijska anksioznosti, ki vključuje vztrajno izogibanje določenim situacijam.

Anksioznost je neizogiben del življenja v sodobni družbi. Pomembno je, da prepoznamo tiste situacije v katerih je primerno in razumno, da se odzovemo 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 z nami nekaj narobe.

2.2.2 Strah

Naše babice pravijo, da je strah znotraj votel, zunaj pa ga nič ni. Ker je ta definicija namenjena samo tolažbi majhnih otrok, sva poiskali bolj strokovno razlago. Po Plutchiku je strah eno izmed osmih osnovnih čustev (veselje-žalost, sprejemanje-zavračanje, presenečenje-pričakovanje, jeza-strah). Ta čustva so prirojena in se pojavljajo v vseh kulturah. Pojavijo se v prvem letu življenja kot samostojna čustva, nato pa med sabo kasneje tvorijo sestavljena čustva. Strah je torej neprijetno čustvo, ki ga doživljamo, ko se počutimo ogrožene ali smo zaskrbljeni zaradi nečesa kar nam predstavlja nevarnost, bolečino ali negativno posledico nekega dejanja, ki se lahko zgodi. Strah je lahko funkcionalen v primeru, da gre za resnično nevarnost, ali pa nefunkcionalen v primeru, da gre za tremo, ki nas popolnoma ohromi. Vemo, da doživljanje vsakega čustva vključuje tudi telesne spremembe.

Pri strahu gre za naslednje:

- Široko odprte oči in usta,
- tresenje,
- grizenje ustnic,
- bledica,
- dvignjene in stisnjene obrvi,
- šklepetanje z zobmi,
- toga in napeta drža,
- sunkoviti in hitri gibi ali otrplost,
- tresenje glasu,
- visok glas,
- prekrižane noge.

2.2.3 Fobije

Fobija je anksiozna motnja pri kateri oseba doživlja pretiran in neracionalen strah pred specifično situacijo, predmetom ali dejavnostjo, kar ovira ali onemogoča normalno delovanje pri vsakodnevni dejavnostih.

Gre za zelo intenziven strah, zaradi katerega se oseba na daleč izogiba tem predmetom, okoliščinam in situacijam. Sočasno pa izogibanje fobijo vzdržuje in jo ohrani. Ko to ni možno, se mora soočiti z velikim nelagodjem, kar lahko posledično privede do težav pri poklicu oziroma v družbi.

Veliko fobij je povsem neutemeljenih, ker nekaterim, v splošnem nenevarnim situacijam, pripisujemo prevelik ogrožajoč pomen. Kljub temu da se oseba zaveda, da je strah nerazumen, ga je nemogoče obvladati. Strah se pojavi vedno, kadar se oseba sooči s fobičnim dražljajem ali pa nanj le pomisli in se lahko stopnjuje do paničnega napada.

Fobije se začnejo že v otroštvu, pogosto nekje okoli 10. leta, lahko pa se pojavijo tudi v obdobju pubertete oziroma okrog 20. leta starosti. Neposreden vzrok zanje še vedno ni znan, strokovnjaki pa menijo, da gre za mešanico bioloških, psiholoških in okoljskih dejavnikov.

Primer: Psihično ranljiv otrok se med nevihto prestraši. Če v takšni situaciji ni ob njem nikogar, ki bi ga pomiril ali pa je tudi odraslo osebo ob njem strah, se bo ta strah večal in utrjeval.

Najboljši premagovalec strahu za otroke je pogumna oseba, ki je otroku blizu. Otrok tako začne verjeti, da se ne dogaja nič hudega in strah s časoma premosti.

Fobije lahko povežemo z neprijetnimi izkušnjami iz otroštva, z udeleženo v travmatičnih dogodkih ali opazovanjem drugih v travmatičnih dogodkih, prenosom strahu staršev na otroka in tudi odzivom staršev na neke situacije, ki bi otroku lahko predstavljale grožnjo (npr. Odziv staršev, ko otroku jemljejo kri).

2.2.3.1 Vrste fobij

Praktično ni situacije, ki ne bi mogla biti sprožilec za fobične reakcije, zato je seznam fobij zelo dolg.

Fobije lahko razdelimo v tri večje skupine:

SPECIFIČNE FOBIIJE

Specifične fobije se navezujejo na konkretne sprožilce v okolju, predmete ali položaje. Med najbolj pogostimi specifičnimi fobijami so strah pred različnimi živalmi, na primer kačami, žuželkami ali psi, strah pred situacijami, kot so na primer zaprti prostori, višina, strah pred letenjem, vožnjo v avtomobilu ali jemanjem krvi ter pred nekaterimi naravnimi pojavi kot na primer temo ali nevihto. Sem spada tudi strah pred smrtjo, medtem ko iracionalen strah pred boleznimi uvrščamo med somatoformne motnje, kot je recimo hipohondrija.

SOCIALNE FOBIIJE

Socialna fobija oziroma anksioznost se kaže kot neobvladljiv strah pred presojanjem s strani drugih ljudi oziroma pred osramotitvijo ali ponižanjem. Nepomembne napake v socialnih situacijah se ljudem s tako fobijo zdijo grozljive, zato so v stiku z drugimi ves čas tesnobni, pogosto do te mere, da povsem odpovedo oziroma "zmrznejo". Z normalno obliko tega strahu se občasno srečamo vsi. Imenujemo ga zadrega, trema oziroma strah pred javnim nastopanjem, ki pa lahko občasno celo deluje spodbudno. Pogosto jo zamenjamo tudi z nepatološko sramežljivostjo, ki prav tako sproža neprijetne občutke in telesne odzive kot na primer zardevanje, a v obvladljivi meri, zato ne trema in ne (normalna) sramežljivost življenja ne omejujeta bistveno. O bolezenskem socialnem strahu govorimo šele, ko se neprijeten odziv pojavi skoraj v vsaki situaciji, v kateri moramo sodelovati z drugimi in kadar to vodi do stalnega izogibanja socialnemu izpostavljanju in socialnim stikom.

AGORAFOBIIJA

Agorafobijo pa opisujejo kot strah pred odprtimi prostori, pred zapuščanjem doma, javnimi prostori in podobno. Bistvo agorafobije je pravzaprav strah pred paničnimi napadi. Človek, ki trpi za agorafobijo, se boji situacij, iz katerih se je težko umakniti ali v katerih v primeru paničnega napada pomoč ni takoj pri roki. Razvije se, ko človek začne povezovati napade panike z eno ali več situacijami, v katerih so se pojavili panični napadi. Zato številni strokovnjaki menijo, da je agorafobija le zaplet pri panični motnji. Lahko bi celo rekli, da gre za "strah pred strahom".

Fobij je ogromno število – lahko je vezana na katerokoli objekt oziroma situacijo. Seznam nekaterih fobij:

- aglofobija - strah pred bolečino
- agorafobija - strah pred odprtim prostorom
- akrofobija - strah pred višino
- amaksofobija - strah pred vožnjo
- androfobija - strah pred moškimi
- antropofobija - strah pred ljudmi
- apeirofobija - strah pred neskončnostjo

- arahnofobija - strah pred pajki
- astraofobija - strah pred grmenjem, strelami
- aurofobija - strah pred zlatom
- brontofobija- strah pred neurjem
- demonofobija - strah pred demoni
- dendrofobija - strah pred drevesi
- doraofobija - strah pred krznom in usnjem
- dromofobija - strah pred prečkanjem ceste
- elektrofobija - strah pred elektriko
- emetofobija - strah pred bruhanjem
- entomofobija - strah pred insekti
- fazmofobija - strah pred duhovi
- felinefobija - strah pred mačkami
- filofobija - strah pred zaljubljenostjo
- fizofobija - strah pred fizičnim naporom
- fobofobija - strah pred strahom
- genofobija - strah pred seksom
- gimnotofobija - strah pred goloto
- ginofobija - strah pred ženskami
- hemofobija - strah pred krvjo
- hidrofobija - strah pred vodo
- hipomonsteresquipedalofobija - strah pred branjem ali govorjenjem dolgih besed
- kakofobija - strah pred grdoto
- karcinofobija - strah pred rakom
- kinofobija - strah pred psi
- klavstrofobija - strah pred zaprtimi prostori
- ksenofobija - strah pred tujci
- ligirofobija - strah pred glasnimi poki
- mikrofobija - strah pred mikroorganizmi
- mizofobija - strah pred onesnaženjem
- mizofobija - strah pred umazanijo
- numerofobija - strah pred številkami
- ofidiofobija - strah pred kačami
- omitofobija - strah pred ptiči
- panfobija ali pantofobija - strah pred vsem
- patroiofobija - strah pred dednostjo
- pekatofobija - strah pred grehom
- pikofofobija - strah pred majhnostjo
- pirofobija - strah pred ognjem
- pnigerofobija - strah pred dušenjem
- polifobija - strah pred mnogimi stvarmi
- sitofobija - strah pred jedmi
- tafofobija - strah pred mislijo da boš živ zakopan
- talasofobija - strah pred morjem
- tanatofobija - strah pred smrtjo
- tridekafobija ali triskaidekafobija -strah pred številom 13
- tripanofobija - strah pred injekcijo
- zoofobija - strah pred živalmi

2.2.3.2 Zdravljenje fobij

Vaje za sproščanje

Gre za vsakdanje izvajanje preprostega dihanja in katere od oblik globokega sproščanja mišic. S tem ublažimo telesne simptome panike pa tudi anticipatorno anksioznost, ki jo doživljamo zaradi paničnih napadov. Za umirjanje anksioznosti terapevti priporočajo tudi telesno vadbo.

Izpostavljanje

Pri tej terapiji se soočimo s situacijo, ki nas straši. Situacijam katerim smo se pogosto izogibali se začnemo približevati z majhnimi koraki. Najprej v mislih, nato še v resničnem življenju. Sčasoma se na tak način lahko soočimo z vsemi situacijami, katerim smo se izogibali.

Kognitivna terapija

S to terapijo zamenjamo pretirano, zastrašujoče razmišljanje o paniki in fobijah z bolj realističnimi in pozitivnimi mentalnimi navadami. Naučimo se prepoznavati, premagovati in zamenjevati neproduktivne misli s konstruktivnimi.

Zdravila

Danes so pogost del zdravljenja agorafobije. Močnejši antidepresivi (Cipraleks, Cipramil, Cymbalta) se uporabljajo, ko oseba ostaja doma ali pa je močno omejena v svojih dejavnostih. Manjši odmerki blažjih antidepresivov (Xanax, Apaurin), pa pomagajo pri prvih stopnjah izpostavljanja.

Vaje za asertivnost

V zdravljenje so pogosto vključene vaje za asertivnost, da se naučite zahtevati, kar potrebujete, ali zavrniti tisto, česar ne želite.

Vaje socialnih veščin

V nekaterih primerih socialnih fobij, je del zdravljenja tudi učenje osnovnih socialnih veščin kot so smehljanje in gledanje v oči, vzdrževanje pogovora, razkrivanje stvari o sebi in aktivno poslušanje.

Izpostavljanje skrbem

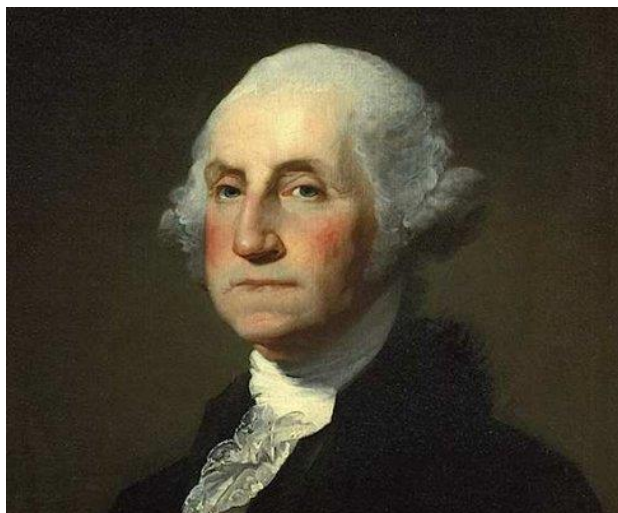
Pri tem se oseba večkrat in dolgotrajno izpostavi svojim najslabšim scenarijem oziroma tistemu, kar jo skrbi. V podobe nato vključi ravnanje, ki bi ga uporabila, da ublaži anksioznost.

Skupinska terapija

Zdravljenje v skupinah je običajno zelo učinkovito, saj v skupini oseba spozna, da ni sama, lažje izpolnjuje tedenske naloge, ki jih mora opraviti doma.

2.2.3.3 Fobije slavnih

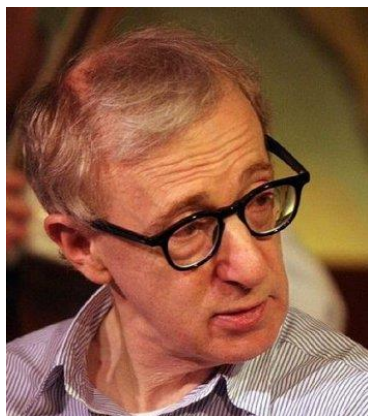
George Washington – tafofobija



Slika 1: George Washington

Prvi predsednik ZDA je trpel za tafofobijo, kar pomeni strah pred mislijo, da bi bil živ zakopan. Poveljeval je vojaškim silam, branil državo pred Britanci, skratka deloval kot mogočni, neustrašni vodja, po drugi strani pa je trpel za neutemeljenimi strahovi. Njegova fobija se je jasno izkazala na smrtni postelji, ko so mu morali zagotoviti, da bodo truplo pokopali šele čez dva dni, v primeru, da bi se zbudil. Tafofobija dandanes ni ravno pogosta, vendar se je v časih, ko medicina še ni bila razvita, zgodilo veliko pokopov še živih ljudi.

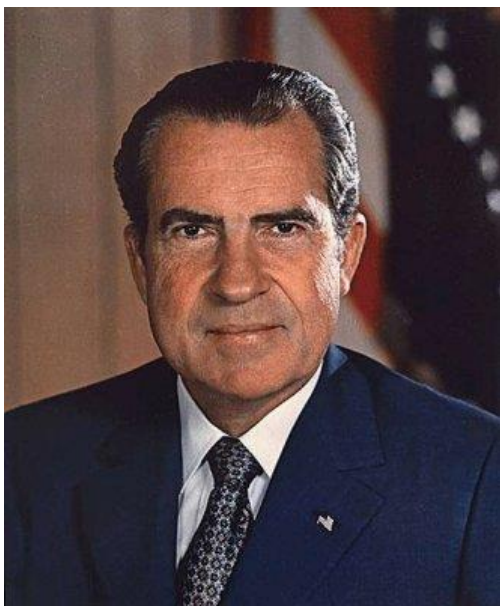
Woody Allen – pantofobija



Slika 2: Woody Allen

Pantofobija oz. strah pred skoraj vsem je huda oblika fobije, ki pesti tudi 74-letnega igralca in scenarista. Boji se višine, zaprtih prostorov in insektov, kar so dokaj pogoste fobije. Poleg tega ima še precej bolj nenavadne strahove, in sicer se grozno boji svetlih barv, živali, dvigala, da bi se mu kikirikijevo maslo prilepilo na nebo ... Priznava tudi, da ima zelo nevrotične potrebe, kot na primer to, da banano vedno nareže na natanko sedem kosov, preden jo poje, in mnoge druge.

Richard Nixon – nosokomefobija



Slika 3: Richard Nixon

34. predsednik ZDA se je neizmerno bal bolnišnic. Mislil je namreč, da se ne bo nikoli vrnil živ iz bolnišnice, če bo kdaj pristal tam. Leta 1974 pa je fobiji navkljub moral v bolnišnico zaradi krvnega strdka, saj so mu zatrdili, da bo umrl, če ne gre. Za nosokomefobijo trpi precejšen odstotek ljudi ravno iz istih razlogov kot Nixon.

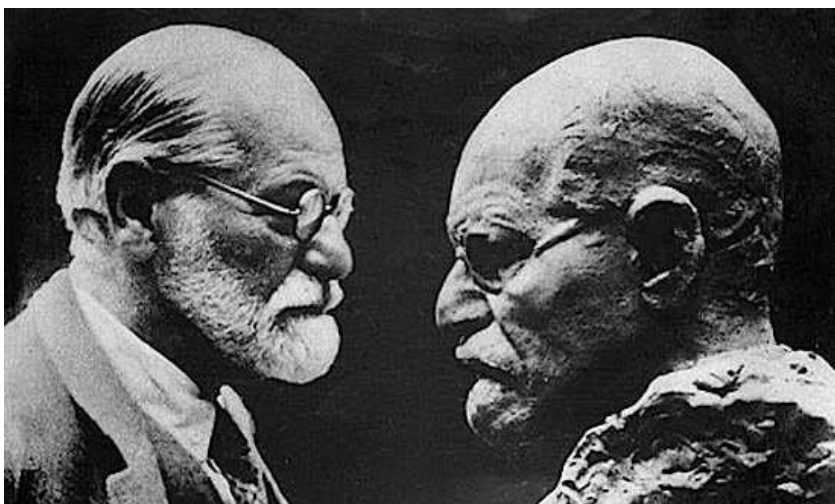
Alfred Hitchcock – ovofovija



Slika 4: Alfred Hitchcock

Znani hollywoodski režiser, sloveč po filmih Psycho in Vertigo, se je neizmerno bal jajc. Dejal je, da ima grozen odpor do jajc in v celem življenju ni pokusil nobenega, niti ga ni hotel v svoji bližini. Ni znano, od kod izvira ta oblika fobije.

Sigmund Freud – strah pred orožjem in praprotjo



Slika 5: Sigmund Freud

Nevrolog in začetnik psihoanalize je trpel za strahom pred orožjem in praprotjo. Svoj strah je utemeljeval kot rezultat potlačene seksualnosti. Sicer se veliko ljudi boji orožja, strah pred praprotjo pa je zelo redek in do danes nepojasnen.

Oprah Winfrey – strah pred žvečenjem žvečilnega gumija



Slika 6: Oprah Winfrey

Kraljica televizijskega šova ima fobijo pred žvečenjem žvečilnega gumija. Strah izvira iz otroštva, ko je babica zbirala žvečilne gume in jih zbirala v vrste. Pogled na dolge vrste žvečilnih gumijev je Oprah tako prestrašil, da se jih boji še danes, prepovedala pa jih je tudi v studiu, kjer snemajo oddaje.

Natalie Wood – hidrofobija



Slika 7: Natalie Wood

Igralka filmov Čudež na 34. Ulici in Zgodba z zahodnega konca je trpela za fobijo pred vodo, še posebej se je bala biti v vodi. Strah je izviral iz njenega otroštva, ni pa natančno znan usodni dogodek, ki je povzročil, da se je vse življenje borila s hidrofobijo. Ironično pa je, da jo je smrt vzela prav v vodi, saj je utonila, ko je neke noči padla z jahte.

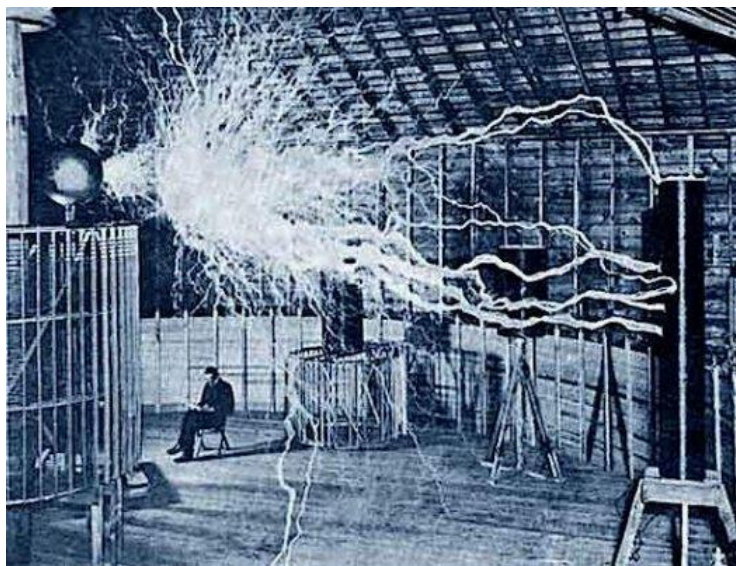
Billy Bob Thornton – mnogi strahovi



Slika 8: Billy Bob Thornton

Igralec, režiser in pisatelj se boji svetlih barv, starinskega pohištva in klovnov. Za fobijo pred klovni pa trpi tudi igralec Johnny Depp.

Nikola Tesla – strah pred bakterijami in nakitom



Slika 9: Nikola Tesla

Nikola Teslo poznamo kot slavnega izumitelja elektrike in dela na področju elektromagnetizma. Močno se je bal bakterij, zato se izogibal stikom z ljudmi in vsem, na čemer so bakterije. Tako se je neizmerno bal tudi nakita, še posebej bisernih uhanov. Da bi preprečil stik z bakterijami, si je Tesla nenavadno pogosto umival roke.

Napoleon Bonaparte – ailurofobija



Slika 10: Napoleon Bonaparte

Veliki vladar Francije, vojaški in politični vodja, se je bolešno bal mačk. Ob pogledu na mlado mačko je doživel panični napad. Nikakor pa ni edini, ki je trpel za to obliko fobije, pridružujejo se mu še Hitler, Mussolini in Julij Cezar.

3. Eksperimentalni del

3.1 Vzorec

Na anketo je odgovarjalo 200 dijakov in dijakinj celjskih srednjih šol. Ankete sva razdelili najinim znancem, ki so jih nato po svojih šolah razdelili svojim sošolcem ter nama rešene vrnili. Anketa je bila povsem anonimna.

3.1.1 Spolna sestava vzorca

Za potrebe 4. hipoteze sva morali razporediti ankete glede na spol, kot je zapisano v tabeli 1.

Odgovori	Frekvence	Odstotek
Moški	86	43%
Ženski	114	57%

Tabela 1: Spolna sestava vzorca

3.1.2 Starostna sestava vzorca

Za raziskovanje 5. hipoteze, sva morali razdeliti ankete glede na starost oziroma letnik izobraževanja. Podatki so zapisani v tabeli 3.

Odgovor	Frekvenca	Odstotek
1. letnik	43	21,5%
2. letnik	52	26%
3. letnik	39	19,5%
4. letnik	66	33%

Tabela 2: Starostna sestava vzorca

3.1.3 Izobrazbena sestava vzorca

Da sva dobili ustrezne podatke, sva namerno razdelili 100 anket na gimnazijah in 100 anket na poklicnih šolah, kot kaže tabela 2. Podatek glede izobraževanja sva potrebovali za preverjanje 1. hipoteze.

Odgovor	Frekvenca	Odstotek
Gimnazijsko izobraževanje	100	50%
Poklicno izobraževanje	100	50%

Tabela 3: Izobrazbena sestava vzorca

3.2 Analiza rezultatov

3.2.1 Pojem fobija

Na vprašanje *Ali veš kaj pomeni pojem fobija?* je 154 srednješolcev odgovorilo z *da*. Ker pa naju je zanimalo koliko od tega je gimnazijcev in koliko dijakov, ki se poklicno izobražujejo, sva polovico anket razdelili na poklicnih srednjih šolah, polovico pa na gimnazijah.

Gimnazijsko izobraževanje



Graf 1: Poznavanje pojma fobija pri gimnazijcih

Anketa je pokazala, da naj bi 92% gimnazijcev (92 oseb) vedelo kaj pomeni pojem fobija. Zanimalo naju je ali je to res, zato sva postavili podvprašanje, kjer sva spraševali po definiciji. Izkazalo se je, da je od 92 dijakov, ki so na vprašanje odgovorili z *da*, 15 dijakov vedelo natančno definicijo, 45 so približno vedeli kaj pomeni fobija, 32 pa jih je fobijo enačilo s strahom.

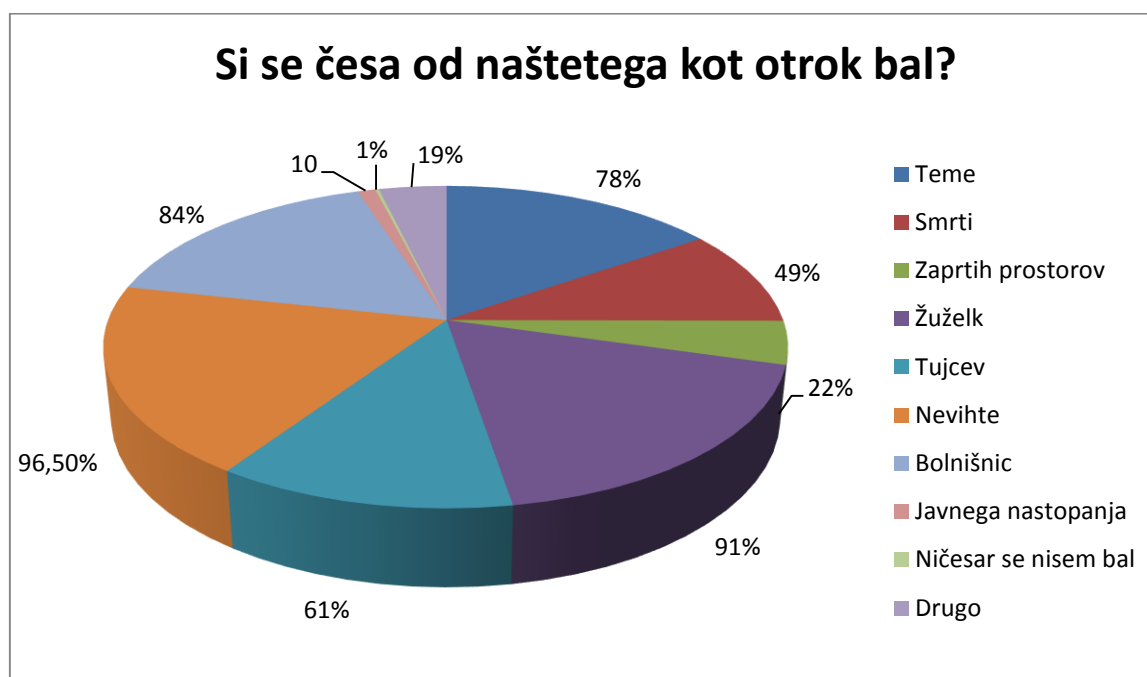
Poklicno izobraževanje



Graf 2: Poznavanje pojma fobija pri dijakih poklicnih gimnazij

Na poklicnih šolah je *da* obkrožilo 74 % dijakov (74 oseb). Glede na podvprašanje pa se je izkazalo, da 4 dijaki vedo kaj je fobija, 23 dijakov približno ve kaj je fobija, 33 dijakov meni, da je fobija enako kot strah, 14 pa jih na podvprašanje ni odgovorilo.

3.2.2 Strahovi iz otroštva



Graf 3: Strahovi v otroštvu

Na vprašanje *Si se česa od naštetega kot otrok bal?* Je bilo mogoče obkrožiti več odgovorov. Ugotovili sva, da se je največ anketiranih dijakov v mlajših letih balo nevihte, in sicer kar 96,5 % oziroma 193 dijakov. Drugi največji otroški strah so bile žuželke, in sicer se jih je balo kar 91 % ali 182 anketirancev. Zelo pogosti strahovi so bili tudi strah pred bolnišnico (84 % ali 168 anketirancev), strah pred temo (78 % ali 156 dijakov), strah pred tujimi ljudmi (61 % ali 122 anketirancev) ter strah pred smrtjo (49 % ali 98 dijakov). Manj zastopan strah pri otrocih je bil strah pred zaprtimi prostori, katerih se je balo 22 % ali 44 dijakov, ter strah pred javnim nastopanjem, česar se je balo le 5% anketiranih ali 10 dijakov. Z odgovorom *drugo* je odgovorilo 38 dijakov, ki so na črto zraven napisali še druge strahove. Trije dijaki so zapisali, da so se kot otroci bali vode, sedem se jih je balo ognjemetov, 13 jih je imelo strah pred bruhanjem, 15 pa strah pred višino. Glede na pridobljene odgovore sva ugotovili, da so anketirani imeli v otroštvu povprečno pet strahov.

3.2.3 Ugašanje strahov



Graf 4: Ugašanje strahov

Na vprašanje *Ali je kateri od tvojih strahov skozi leta izginil?* je odgovorilo 198 dijakov (dva sta pri prejšnjem vprašanju odgovorila, da se kot otroka nista bala ničesar). Z *da* je odgovorilo 92 % anketirancev, kar je 182 oseb. Z *ne* pa je odgovorilo 8 % anketirancev, kar je 16 oseb.

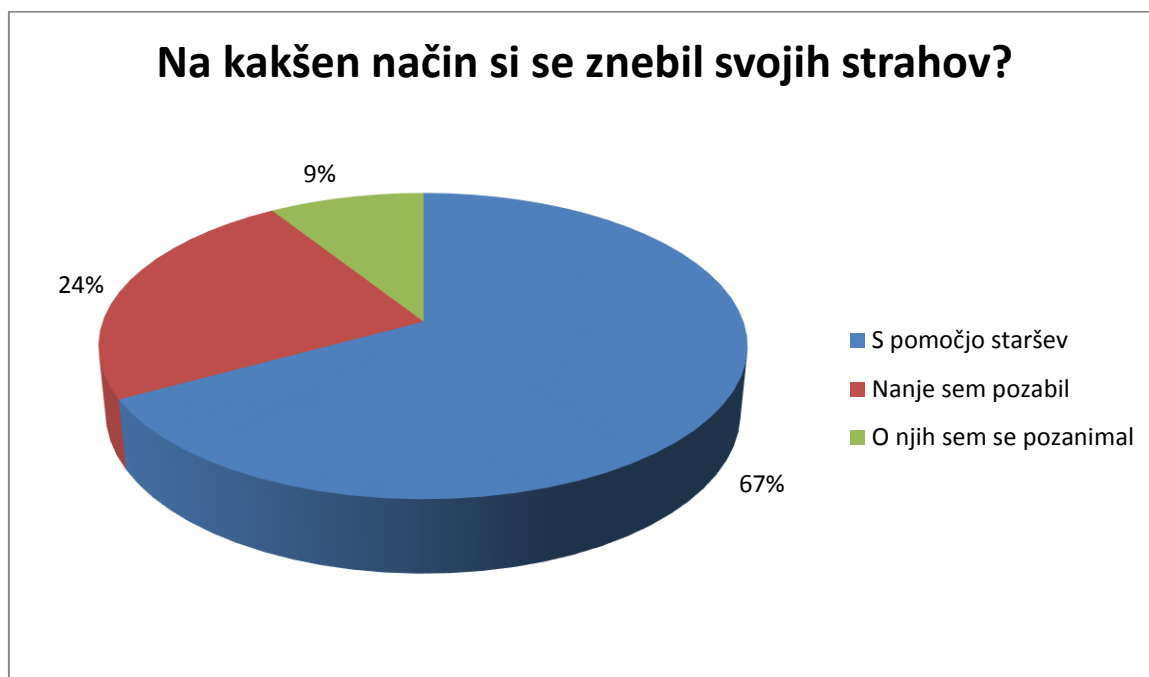
Za potrjevanje 2. hipoteze sva potrebovali bolj točen odgovor, koliko strahov je z leti izginilo, zato sva postavili podvprašanje.



Graf 5: Število ugasnjenih strahov

Ugotovili sva, da so strahovi pri kar 40,1 % anketirancev ali 73 dijakih v celoti izginili. 35,7 % ali 65 dijakov je odgovorilo, da je večina njihovih strahov z odraščanjem izginila. Polovica strahov je izginila pri 11,5 % ali 21 dijakih, le nekaj strahov pa je izginilo pri 12,7 % ali 23 anketiranih.

3.2.4 Načini odpravljanja strahov



Graf 6: Načini odpravljanja strahov

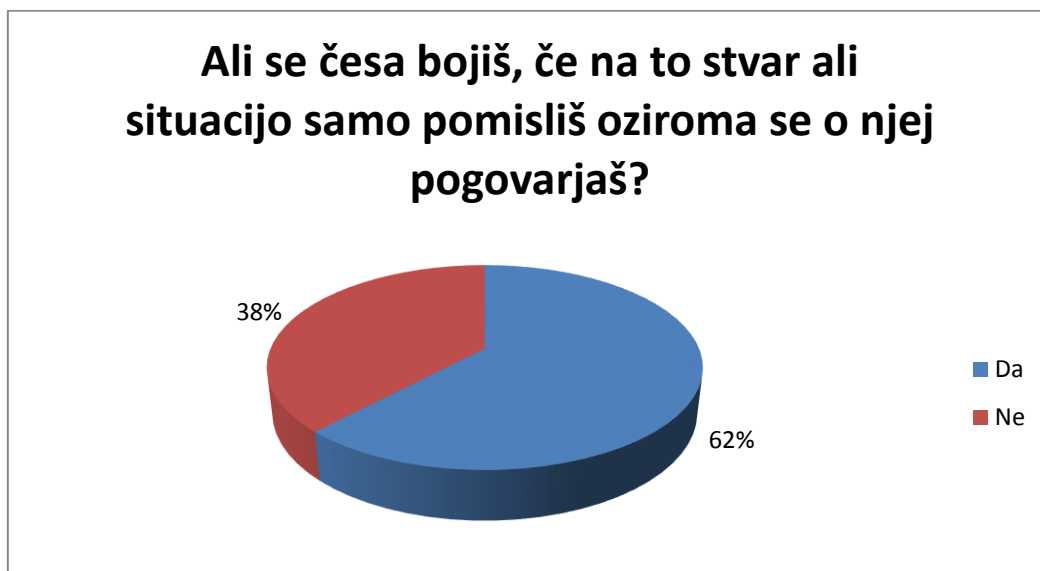
Na to vprašanje je odgovarjalo 182 dijakov. Odgovarjali niso tisti, ki so dejali, da se niso kot otroci ničesar bali, ter tisti pri katerih nobeden od strahov skozi leta ni izginil.

Iz grafa vidimo, da se je največ dijakov znebil svojih strahov s pomočjo staršev, in sicer kar 67 % (122 dijakov). 24 % (43 dijakov) pravi, da je v obdobju odrasčanja na svoje strahove preprosto pozabilo, 9 % (17 dijakov) pa se je o svojih strahovih pozanimalo bodisi na spletu, v knjigah ali pa pri prijateljih.

3.2.5 Med strahom in fobijo

Rezultate tega vprašanja sva razdelili na moške in ženske, saj sva tako zastavili najino 4. hipotezo.

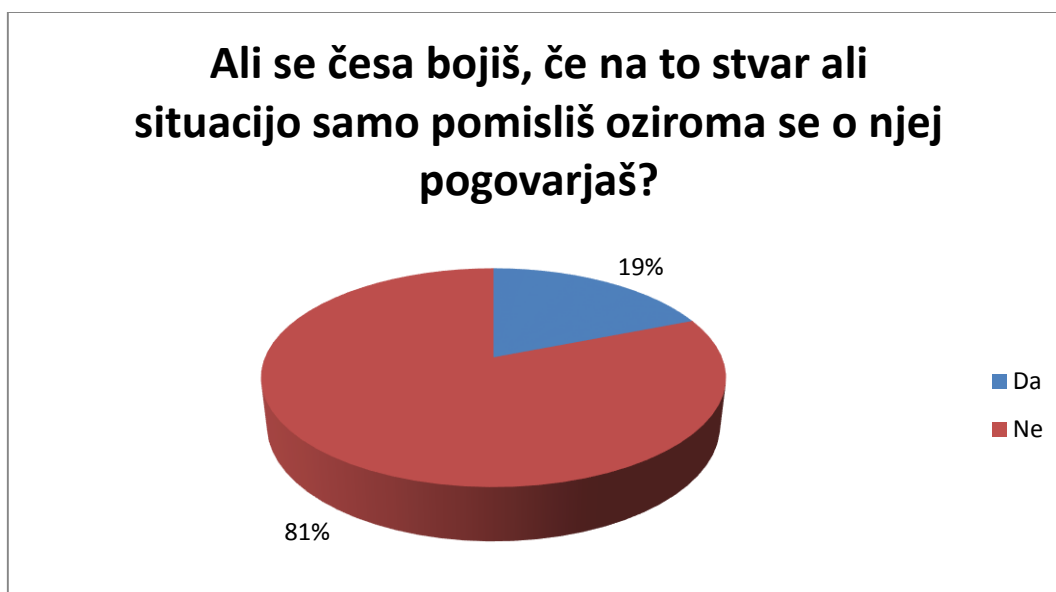
Ženske



Graf 7: Izražanje fobij pri ženskah

Z *da* je na to vprašanje odgovorilo 62 % (71 dijakinj), z *ne* pa 38 % (43 dijakinj). Vseh anketirank je bilo 114.

Moški



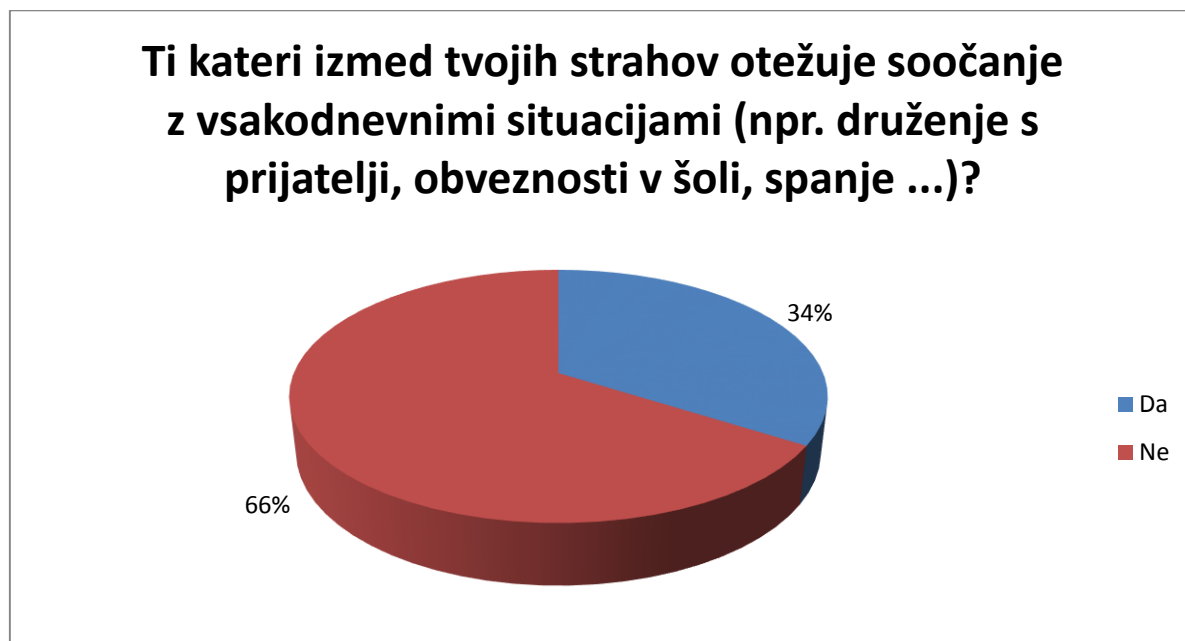
Graf 8: Izražanje fobij pri moških

Iz grafa lahko preberemo, da se le 19 % (16 dijakov) boji stvari in situacij, če nanje le pomisli in tako izkazuje znake fobije. Ostalih 81 % (70 dijakov) se ne boji misli na strašne situacije.

3.2.6 Obremenjenost soočanja z vsakodnevnimi situacijami

Za potrebe najine 5. hipoteze, sva odgovore na vprašanje *Ti kateri izmed tvojih strahov otežuje soočanje z vsakodnevnimi situacijami (npr. druženje s prijatelji, obveznosti v šoli, spanje ...)?* razdelili glede na starost oziroma letnik. Za nižje letnike sva vzeli odgovore dijakov 1. in 2. letnika, za višje letnike pa dijake 3. in 4. letnika

Nižji letniki



Graf 9: Obremenjenost življenja zaradi strahov pri nižjih letnikih

Anketirali sva 95 dijakov nižjih letnikov, od tega je bilo 43 dijakov iz 1. letnika in 52 dijakov iz 2. letnika.

Vidimo, da se 34 % (32 dijakov) nižjih letnikov zaradi strahov počuti obremenjeno v vsakodnevnem življenju. 66 % (63 dijakov) meni, da njihovi strahovi ne vplivajo na njihov vsakdan.

Višji letniki



Graf 10: Obremenjenost življenja zaradi strahov pri višjih letnikih

Anketiranih je bilo 105 dijakov višjih letnikov, od tega 39 dijakov iz 3. letnika in 66 dijakov iz 4. letnika.

Vidimo, da je le 15 % (16 dijakov) prepričanih, da je njihovo življenje težje zaradi strahov in 85 % (89 dijakov) prepričanih, da jih njihovi strahovi ne ovirajo.

3.2.7 Pogovor o strahovih med mladimi



Graf 11: Pogovor mladih o strahovih

Zanimalo naju je še ali se mladi o svojih strahovih pogovarjajo v času njihovega druženja. Ugotovili sva, da se 9 % (18 dijakov) s svojo družbo ne pogovarja o svojih strahovih, skoraj nikoli se o strahovih v družbi pogovarja največ, kar 51,5 % (103 dijakov), včasih se o tem v družbi pogovarja 26,5 % (63 dijakov), skoraj vedno na pogovor o strahovih nanese pri 9 % (18 dijakov), najmanj pa je takšnih, ki so v družbi glede strahov zelo odprti in sicer le 3 % (6 dijakov).

4. Razprava in zaključek

4.1 Hipoteza 1: Pri dijakih gimnazij bo ozaveščenost o fobijah in anksioznosti večja kot pri dijakih poklicnih šol.

Hipoteza 1 se je glasila: Pri dijakih gimnazij bo ozaveščenost o fobijah in anksioznosti večja kot pri dijakih poklicnih šol. To hipotezo sva potrdili.

Preverjali sva jo z drugim vprašanjem in podvprašanjem v anketi. Drugo vprašanje se je glasilo: *Ali veš kaj pomeni pojem fobija?* 154 srednješolcev je na to vprašanje odgovorilo z *da*. Ker pa naju je zanimalo koliko od tega je gimnazijcev in koliko dijakov, ki se poklicno izobražujejo, sva polovico anket razdelili na poklicnih srednjih šolah, polovico pa na gimnazijah.

Anketa je pokazala, da naj bi 92 % gimnazijcev vedelo kaj pomeni pojem fobija. Ker naju je zanimalo ali je to res, sva postavili odprto podvprašanje, ki je spraševalo o definiciji pojma fobija. Izkazalo se je, da je od 92 dijakov gimnazijcev, ki so na vprašanje odgovorili z *da*, 15 dijakov vedelo natančno definicijo, 45 jih je približno vedelo kaj pomeni fobija, 32 pa jih je fobijo enačilo s strahom.

Na poklicnih šolah je *da* obkrožilo 74 % dijakov. Ko pa sva pregledali odgovore na podvprašanje, se je izkazalo, da 4 dijaki zares vedo kaj je fobija, 23 dijakov približno ve kaj je fobija, 33 dijakov meni, da je fobija enako kot strah, 14 pa jih na podvprašanje ni odgovorilo. Iz teh podatkov je razvidno, da je 18 % več gimnazijcev kot dijakov poklicnih šol na prvo vprašanje odgovorilo pritrdilno. Tudi na postavljeno podvprašanje, je pravilno odgovorilo 11 % več gimnazijcev, kot pa dijakov poklicnih šol.

Meniva, da je prvi vzrok za dobljene rezultate razlika v širini usvojenega znanja na gimnaziji v primerjavi s širino usvojenega znanja na poklicnih šolah. Ker je gimnazijski program usmerjen v več različnih področij kot poklicni, nam zato da mnogo splošnega znanja.

Drugi vzrok bi lahko bila splošna umska sposobnost. Statistike gimnazij kažejo večje število nadarjenih in visoko inteligentnih dijakov, kot pa statistike poklicnih šol. Dijaki, pri katerih je raven inteligentnosti višja, so bolj dovzetni za samopomoč pri odpravljanju anksioznosti in fobij.

Meniva tudi, da sta vzgoja in vpliv okolja v letih otroštva in adolescence pripomogla k napačni razlagi pojmovanja fobij, saj sta izobrazba in socialni status staršev dijakov gimnazijcev v povprečju višja, kot pri dijakih poklicnih šol.

Dobljeni rezultati naju niso presenetili, saj sva že sami predvidevali takšen izid. Če bi želeli še razširiti ugotovitve v povezavi s to hipotezo in z že postavljenim vprašanjem, bi lahko to nadgradili in razširili tako, da bi dodali še vprašanje o natančnem socialnem statusu in izobrazbi staršev.

4.2 Hipoteza 2: Strahovi, ki izvirajo iz otroštva v večini primerov skozi leta izginejo.

Hipoteza 2 se je glasila: Strahovi, ki izvirajo iz otroštva v večini primerov skozi leta izginejo. To hipotezo sva potrdili.

Hipotezo sva preverjali s 3. in 4. vprašanjem v anketnem vprašalniku. Tretje vprašanje se je glasilo: *Si se česa od naštetega kot otrok bal?* Vprašanje je imelo 9 možnih podanih odgovorov in odprt odgovor *drugo*.

Ugotovili sva, da se je največ anketiranih dijakov v mlajših letih balo nevihte in sicer kar 96,5 % oziroma 193 dijakov. Drugi največji otroški strah so bile žuželke in sicer se jih je balo kar 91 % ali 182 anketirancev. Zelo pogosti strahovi so bili tudi strah pred bolnišnico (84 % ali 168 anketirancev), strah pred temo (78 % ali 156 dijakov), strah pred tujimi ljudmi (61 % ali 122 anketirancev) ter strah pred smrtjo (49 % ali 98 dijakov). Manj zastopan strah pri otrocih je bil strah pred zaprtimi prostori, katerih se je balo 22 % ali 44 dijakov ter strah pred javnim nastopanjem, česar se je balo le 5 % anketiranih ali 10 dijakov.

Z odgovorom *drugo* je odgovorilo 38 dijakov, ki so na črto napisali še druge strahove. Trije dijaki so zapisali, da so se kot otroci bali vode, sedem se jih je balo ognjemetov, trinajst jih je imelo strah pred bruhanjem, petnajst pa strah pred višino. Glede na pridobljene odgovore sva ugotovili, da so anketirani imeli v otroštvu povprečno pet strahov.

To hipotezo sva preverjali tudi s četrtnim vprašanjem, ki se je glasilo: *Ali je kateri od tvojih strahov skozi leta izginil?* Na vprašanje je odgovorilo 198 dijakov (dva sta pri prejšnjem vprašanju odgovorila, da se kot otroka nista bala ničesar). *Z da* je odgovorilo 92 % anketirancev, kar je 182 oseb. *Z ne* pa je odgovorilo 8 % anketirancev, kar je 16 oseb.

Rezultati naju ponovno niso presenetili, saj sva pričakovali, da bo velika večina strahov z leti izginila.

Vzroke za izginotje strahov iz otroštva pa sva preverjali z naslednjim vprašanjem, ki se nanaša na najino tretjo hipotezo.

4.3 Hipoteza 3: Na izginjanje strahov najbolj vplivajo starši.

Hipoteza 3 se je glasila: Na izginjanje strahov najbolj vplivajo starši. Tudi to hipotezo sva potrdili.

Preverjali sva jo s petim vprašanjem, ki se je glasilo: *Na kakšen način si se znebil svojih strahov?*

Pri tem vprašanju je so bili možni trije podani odgovori in eden odgovor *drugo*.

Na to vprašanje je odgovarjalo 182 dijakov. Odgovarjali niso tisti, ki so dejali, da se kot otroci niso ničesar bali, ter tisti, katerih nobeden izmed strahov skozi leta ni izginil.

Največ dijakov se je svojih strahov znebil s pomočjo staršev in sicer kar 67 % (122 dijakov). 24 % (43 dijakov) pravi, da je v obdobju odraščanja na svoje strahove preprosto pozabilo, 9 % (17 dijakov) pa se je o svojih strahovih pozanimalo bodisi na spletu, v knjigah ali pa pri prijateljih.

Za potrjevanje 5. hipoteze sva potrebovali bolj natančen odgovor, koliko strahov je z leti izginilo, zato sva postavili podvprašanje, ki sva ga uporabili za peto hipotezo.

Dobljeni rezultati so bili pričakovani, saj meniva, da velika večina staršev uspe prepoznati strahove s katerimi se sooča njihov otrok in mu skuša na njemu primeren način pomagati pri premagovanju tega strahu. Pri tem je zelo pomembno, da starši sami niso doživljali enakega strahu in ga še potencirali, kot na primer strah pred jemanjem krvi, saj študije kažejo, da se strah od staršev skoraj vedno prenese na otroke.

Strahovi so tipični tudi za določeno starostno obdobje in normalno je, da določene vrste strahu v določeni starosti izginejo. Tudi to, da je slaba četrтина anketirancev pozabila na svoje strahove, je lahko posledica tega, da so bili strahovi zaradi množice novih informacij in doživetij potisnjeni v ozadje in sčasoma pozabljeni.

Dijaki, ki so se o svojih strahovih pozanimali, so bili v glavnem gimnazijci, kar ponovno potrjuje njihovo vedoželjnost in ozaveščanje na specifičnih področjih kot so fobije.

4.4 Hipoteza 4: Pri ženskem spolu je doživljanje in izražanje fobij in anksioznih motenj pogostejše kot pri moškem.

Hipoteza 4 se je glasila: Pri ženskem spolu je doživljanje in izražanje fobij in anksioznih motenj pogostejše kot pri moškem. Tudi ta hipoteza se je izkazala za pravilno.

To hipotezo sva preverjali s šestim vprašanjem v najini anketi. Vprašanje se je glasilo: *Ali se česa bojiš, če na to stvar ali situacijo samo pomisliš oz. se o njej pogovarjaš?* Rezultate tega vprašanja sva za potrebe četrte hipoteze razdelili glede na spol.

Z *da* je na to vprašanje odgovorilo 62 % (71 dijakinj), z *ne* pa 38 % (43 dijakinj). Vseh anketirank je bilo 114.

Pri dijakih moškega spola se le 19 % (16 dijakov) boji stvari in situacij, če nanje le pomisli in tako izkazuje znake fobije. Ostalih 81 % (70 dijakov) se ne boji misli ali pogovora o za njih strašnih situacijah.

Že pri pregledovanju literature sva naleteli na podatek, da je skoraj 70 % ljudi, ki doživljajo fobije ženskega spola, zato naju pridobljeni rezultati niso presenetili. Tak rezultat sva pravzaprav pričakovali že iz lastnih izkušenj, še preden sva se lotili pregledovanja kakršnekoli literature. To pa je bil v veliki meri tudi povod, da sva z raziskovanjem sploh začeli.

Ženske smo že po naravi bolj čustvene in svoja čustva tudi močneje izražamo. Pri nas reakcija okolja na izražanje naših fobij ne igra tolikšne vloge, medtem ko fantje skušajo svoje fobije skriti, jih zatreti v želji, da pred družbo ne bi delovali šibki.

4.5 Hipoteza 5: Pri dijakih nižjih letnikov (1., 2.) bo izražanje in doživljanje strahov, fobij in anksioznosti večje kot pri dijakih višjih letnikov (3., 4.).

Hipoteza 5 se je glasila: Pri dijakih nižjih letnikov (1., 2. letnik) bo izražanje strahov, fobij in anksioznosti večje kot pri dijakih višjih letnikov (3., 4. letnik). Tudi najino predvidevanje o izražanju strahov v različnih starostih se je izkazalo za pravilno.

Hipotezo sva preverjali z dvema vprašanjem in sicer podvprašanjem vprašanja 4. in vprašanjem številka 7. Podvprašanje se je nanašalo na četrto vprašanje, ki je spraševalo, če je kateri od strahov skozi leta izginil. Podvprašanje se je glasilo: *Koliko tvojih strahov je skozi leta izginilo?* Vprašanje številka sedem pa se je glasilo: *Ti kateri izmed tvojih strahov otežuje soočanje z vsakodnevnimi situacijami (npr. druženje s prijatelji, obveznosti v šoli, spanje ...)*

Za potrebe najine 5. hipoteze, sva odgovore na vprašanje razdelili glede na starost oziroma letnik. Za nižje letnike sva vzeli odgovore dijakov 1. in 2. letnika, za višje letnike pa dijake 3. in 4. letnika. Dijaki so že na samem začetku ankete obkrožili letnik srednješolskega izobraževanja.

Ugotovili sva, da so strahovi pri kar 40,1 % anketirancev ali 73 dijakih v celoti izginili. 35,7 % ali 65 dijakov odgovorilo, da je večina njihovih strahov z odraščanjem izginilo. Polovica strahov je izginila pri 11,5 % ali 21 dijakih, le nekaj strahov pa je izginilo pri 12,7 % ali 23 anketiranih.

Anketirali sva 95 dijakov nižjih letnikov, od tega je bilo 43 dijakov iz 1. letnika in 52 dijakov iz 2. letnika. 34 % (32 dijakov) nižjih letnikov zaradi strahov počuti obremenjeno v vsakodnevem življenju. 66% (63 dijakov) meni, da njihovi strahovi ne vplivajo na njihov vsakdan.

Anketiranih je bilo 105 dijakov višjih letnikov, od tega 39 dijakov iz 3. letnika in 66 dijakov iz 4. letnika. Ugotovili sva, da je le 15 % (16 dijakov) prepričanih, da je njihovo življenje težje zaradi strahov in 85 % (89 dijakov) prepričanih, da jih njihovi strahovi ne ovirajo. To si razlagava z dejstvom, da z naraščajočo starostjo pride do večje osebne zrelosti, prepoznavanja strahov, spoznavanja tehnik za samopomoč in racionalnega razmišljanja npr. soočanje s sprožitelji fobij in strahov, situacijo, prostorom, ...

Z leti dijaki pridobivamo tudi izkušnje, ki nam pomagajo pri realizaciji tega, kako nesmiselno je gojenje fobij, ki nam skozi leta otežujejo življenje.

4.6 Hipoteza 6: Med anketiranci ne bo nikogar, ki bi bil brez kakršnegakoli strahu.

Hipoteza 6 se je glasila: Med anketiranci ne bo nikogar, ki bi bil brez kakršnegakoli strahu. Menili sva, da ima vsak med nami kakšen strah, četudi si ga včasih ne želi priznati.

To hipotezo sva preverjali s tretjim vprašanjem, ki je imel za enega od odgovorov tudi možen odgovor: *ničesar se nisem bal*. Vprašanje se je glasilo: *Ali si se česa od naštetega kot otrok bal?*

Odgovor *ničesar se nisem bal* sta izbrala dva dijaka, oba moškega spola in poklicne srednješolske izobrazbe.

Kljub temu da sva to hipotezo morali ovreči, dvomiva v verodostojnost odgovora. Že sam podatek, da sta bili te osebi moškega spola, bi lahko nakazoval, da nista želela biti »reve« temveč junaka, ki se ničesar nista in se tudi ne bojita.

Seveda pa dopuščava tudi možnost, da res obstajajo takšne svetle izjeme in odgovor jemljeva kot ustrezen.

4.7 Hipoteza 7: Večina dijakov se o svojih strahovih pogovarja z družbo.

Hipoteza 7 se je glasila: Večina dijakov se o svojih strahovih pogovarja z družbo. Tudi to hipotezo sva ovrgli.

To hipotezo sva preverjali z osmim vprašanjem, ki se je glasilo: *Ali se z družbo kdaj pogovarjate o vaših strahovih? (1- nikoli, 5- vedno)*

Ugotovili sva, da se 9 % (18 dijakov) s svojo družbo nikoli ne pogovarja o svojih strahovih, skoraj nikoli se o strahovih v družbi pogovarja največ, kar 51,5% (103 dijakov), včasih se o tem v družbi pogovarja 26,5 % (63 dijakov), skoraj vedno na pogovor o strahovih nanese pri 9% (18 dijakov), najmanj pa je takšnih, ki so v družbi glede strahov zelo odprti in sicer le 3% (6 dijakov).

Ti rezultati so naju presenetili in hkrati tudi razžalostili, ker veva, da lahko pogovor reši marsikatero težavo ali pa vsaj pripomore pri iskanju tehnik za samopomoč. Prav tako sva bili tudi začudeni, ker se sami z najinimi ožjimi vrstniki in družino o najinih strahovih pogosto pogovarjava.

Zanimiv je in hkrati ne preseneča pa podatek, da je bilo vseh 6 dijakov, ki se o strahovih pogovarjajo, dijakov gimnazije.

Upava, da bi ob pravem času uspeli pri drugih prepoznati morebitne znake fobij in jim zdaj, ko imava o tem malo več znanja uspeli s pogovorom tudi vsaj malo pomagati.

4.5 Zaključek

Od sedmih zastavljenih hipotez sva jih pet potrdili in dve ovrgli. Vzroke za to iščeva v tem, da sva se pri postavljanju hipotez opirali na lastno doživljanje in predvidevali možne odgovore najinih sošolcev in dobrih prijateljev.

Rezultati so pokazali da velika večina ne ve natančno kaj pomeni pojem fobija, kar naju ni presenetilo, saj sva tudi sami šele po pregledu literature ugotovili, da prej nisva vedeli natančne definicije. Kot otroci so se najini anketiranci soočali z mnogimi fobijami, ki pa so z leti v kar precejšnji meri izginile. Vzgoja ima velik vpliv na doživljanje in izražanje strahov ter fobij, k sreči pa je večina s pomočjo staršev premagala in odpravila to težavo. Ženske smo za izražanje in doživljanje fobij dovzetnejše, bolj odprte za pogovor in pripravljene marsikaj storiti, da fobije odpravimo.

Raziskovalno nalogo bi se dalo nadgraditi na več načinov, predvsem tako, da bi določenim vprašanjem dodali še več podvprašanj, zdaj ko veva, kako so anketiranci odgovarjali. Zanimiva bi bila tudi primerjava do sedaj pridobljenih rezultatov z nižjo in višjo starostno skupino (otroci, odrasli).

Misliva, da je raziskovalna naloga pokazala, da je med mladimi v Celju precej dijakov, ki se dnevno spopadajo z najrazličnejšimi strahovi. Kljub temu da je to v obdobju odraščanja normalno, bi si želeli, da jim to ne bi tako zelo oteževalo že tako pestrega obdobja odraščanja.

Med pisanjem raziskovalne naloge sva našli tudi ogromno načinov za odpravljanje fobij in strahov na nivoju samopomoči in pomoči ustreznih strokovnjakov. Meniva, da bi bilo dobro nameniti tej temi več časa, morda tudi v okviru predmeta psihologije, individualnih pogovorov pri psihologu, predvsem pa bi si mladi morali najprej sebi priznati kaj jih teži. V življenju je tako kot z vsemi problemi tudi s fobijami tako, da se moramo z njimi najprej soočiti, preden jih lahko začnemo reševati.

Za konec še misel, katere avtor je žal neznan: Ni te strah teme, strah te je tega, kar je v njej. Ni te strah višine, strah te je, da boš padel. Ni te strah ljudi okrog tebe, strah te je, da bi te zavrnili. Ni te strah ljubiti, strah te je, da ne boš ljubljen. In ni te strah poskusiti znova, strah te je neuspeha iz istega razloga.

Morda pa bi bilo življenje brez strahov le preveč monotono in prelahko ...

5. Viri

5.1 Knjižni viri

Bourne J. Edmund, 2014, *Anksioznost in fobije*, Modrijan založba d. o. o, Ljubljana

Erić Ljubomir, 2010, *Psihodinamična psihiatrija – Teorija strahu in stanja strahu*, Hermes IPAL, Ljubljana

Hayes Nicky, Orrel Sue, 1998, *Psihologija*, Zavod Republike Slovenije za šolstvo, Ljubljana

Lamovec Tanja, 1998, *Psihosocialna pomoč*, VŠSD Ljubljana, Ljubljana

Smrdu Maja, 2013, *Klinična psihologija*, Univerza v Ljubljani, znanstvena založba Filozofske fakultete, Ljubljana

5.2 Spletni viri

NLP Inštitut. *Razlika med strahom in fobijami*. Sneto z naslova: <http://www.nlpi.si/razlika-med-strahom-in-fobijo> (dostop 20. 1. 2016)

Vizita.si. *Fobije*. Sneto z naslova: <http://vizita.si/clanek/leksikon/fobije.html> (dostop: 21. 2. 2016)

Pomurec. *10 znanih ljudi in njihove fobije*:
http://www.pomurec.com/vsebina/2026/10_znanih_ljudi_in_njihove_fobije (dostop: 11. 2. 2016)

Psihiatrična bolnišnica Idrija. *Anksiozne motnje*. Sneto iz naslova: <http://www.pb-idrija.si/zdravljenje-in-pomoc/katere-bolezni-zdravimo/anksiozne-motnje> (dostop: 21. 2. 2016)

5.3 Viri slik

Vse slike snete iz vira:
http://www.pomurec.com/vsebina/2026/10_znanih_ljudi_in_njihove_fobije (dostop: 11. 2. 2016)

6. Priloga 1: Vprašalnik

Anksioznost in fobije med mladimi v Celju

Pozdravljeni! Sva Iza Zavodnik in Nika Gobec, dijakinji 4. letnika na I. gimnaziji v Celju. Odločili sva se izdelati raziskovalno nalogo z naslovom Anksioznost in fobije med mladimi v Celju. Prosiva te, če lahko rešiš naslednjo anketo in nama s tem pomagaš priti do pomembnih zaključkov. Hvala!

Spol: M Ž

Letnik srednješolskega izobraževanja: 1. 2. 3. 4.

Vrsta izobraževanja:

- a) Gimnazijsko
- b) Poklicno

1. Ali veš kaj pomeni pojem fobija?

- b) Da
- a) Ne

Če da napiši, kaj si predstavljaš pod pojmom fobija:

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

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

3. Ali je kateri od tvojih strahov skozi leta izginil?

- a) Ne
- b) Da

Če da, koliko tvojih strahov je izginilo?

- a) Vsi
- b) Večina
- c) Polovica
- d) Samo nekaj

4. Na kakšen način si se znebil svojih strahov?

- a) S pomočjo staršev
- b) Nanje sem pozabil
- c) O njih sem se pozanimal
- d) Drugo: _____

5. Ali se česa bojiš, če na to stvar ali situacijo samo pomisliš oz. se o njej pogovarjaš?

- a) Da
- b) Ne

6. Ti kateri izmed tvojih strahov otežuje soočanje z vsakodnevnimi situacijami (npr. druženje s prijatelji, obveznosti v šoli, spanje ...)?

- a) Da
- b) Ne

7. Ali se z družbo kdaj pogovarjate o vaših strahovih? (1-nikoli, 5-vedno)

1 2 3 4 5

Hvala za tvoje odgovore!