

Mestna občina Celje
Komisija Mladi za Celje

SOCIALNA ANKSIOZNOST MED MLADIMI

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTOR:

Tina Horvat

MENTOR:

Helena Maher Resinovič, univ. dipl. psih.

Celje, april 2021

GIMNAZIJA CELJE – CENTER

program: splošna gimnazija

SOCIALNA ANKSIOZNOST MED MLADIMI

RAZISKOVALNA NALOGA

AVTOR:

Tina Horvat, 4.letnik

MENTOR:

Helena Maker Resinovič, univ.dipl.
psih.

Celje, april 2021

1. KAZALO

1. KAZALO.....	1
2. KAZALO GRAFOV.....	2
3. ZAHVALA	3
4. POVZETEK.....	4
5. UVOD	4
5.1 POIMENOVANJE IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	4
5.2 HIPOTEZE.....	5
5.3 RAZISKOVALNE METODE	6
5.3.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE.....	6
5.3.2 PREGLED LITERATURE.....	6
6. OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE.....	7
6.1 PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVANJA	7
6.2 TEORIJA	7
6.2.1 KAJ JE TO SOCIALNA ANKSIOZNOST?.....	7
6.2.2 RAZLIKA MED STRAHOM IN ANKSIOZNOSTJO	7
6.2.3 SIMPTOMI	7
6.2.4 VPLIV DRUŽINSKIH DEJAVNIKOV.....	8
6.2.5 SOCIALNA ANKSIOZNOST MED MLADOSTNIKI.....	8
6.2.6 RAZŠIRJENOST	9
6.2.7 KOMORBIDNOST/SOBOLEVANJE	9
6.3 PREDSTAVITEV IN UTEMELJITEV REZULTATOV	10
6.3.1 REZULTATI	10
6.3.2 INTERPRETACIJA	26
7. SKLEPI	28
8. VIRI	29
9. PRILOGE.....	30

2. KAZALO GRAFOV

<u>Graf 1: Prikaz poznavanja pojma socialna anksioznost.....</u>	10
<u>Graf 2: Prikaz prepoznavanja znakov socialne anksioznosti anketirancev.</u>	11
<u>Graf 3: Prikaz odgovorov na vprašanje, v katerih spodnjih situacijah menijo, da se lahko socialna anksioznost pojavi.....</u>	12
<u>Graf 4: Prikaz odgovorov na vprašanje, kdo po njihovem bolj trpi za to duševno motnjo.</u>	13
<u>Graf 5: Prikaz kdo od anketirancev ima socialno anksioznost.....</u>	14
<u>Graf 6: Prikaz števila koliko anketirancev ima ločene starše ali pa je imelo probleme v družini.....</u>	15
<u>Graf 7: Prikaz mnenja anketirancev, na vprašanje če družinski odnosi vplivajo na razvijanje socialne anksioznosti.....</u>	16
<u>Graf 8: Prikaz odgovorov na vprašanje ali jim socialna omrežja povzročajo občutek manjvrednosti, povečujejo samokritiko in samoponiževanje.</u>	18
<u>Graf 9: Prikaz izbire dveh možnosti.</u>	19
<u>Graf 10: Prikaz odgovorov če za anketirance velja, da svojih problemov ne radi oz. nikoli ne zaupajo najboljšemu prijatelju, staršem, psihologinji.....</u>	20
<u>Graf 11: Prikaz odgovorov na vprašanje, če so se jim simptomi povečali v času Korona virusa.</u>	21
<u>Graf 12: Prikaz odgovorov ali so anketiranci že kdaj pomislili na samomor oz. ga želeli storiti.</u>	24
<u>Graf 13: Prikaz odgovorov če anketiranci menijo, da se socialna anksioznost, da pozdraviti/izboljšati/preseči.</u>	25

3. ZAHVALA

Zahvaljujem se ravnatelju Gimnazije Celje - Center Gregorju Deleji, prof., za pomoč pri razumevanju tematike, predstavljene v raziskovalni nalogi, odgovoril je na vsa moja vprašanja in me znanstveno usmerjal. Za strokovno pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge se zahvaljujem mentorici Heleni Maher Resinovič, prof. Zahvaljujem se vsem profesorjem, ki so mi pomagali pri raziskovalni nalogi, ter vsem anketirancem, ki so iskreno odgovarjali na anketna vprašanja.

4. POVZETEK

Navdih za temo raziskovalne naloge sem delno dobila zaradi bližnje osebe, ki se bori s socialno anksioznostjo, delno pa zaradi aktualne situacije s koronavirusom, ki nedvomno vpliva na nešteto ljudi, ki jih je strah ponovnih stikov, ko se bo pandemija končala. Pri mojem raziskovanju me je v največji meri zanimalo poznavanje in razširjenost socialne anksioznosti med dijaki srednjih šol, vpliv socialnih omrežij ter družinskih dejavnikov. Ugotoviti pa sem želela povezanost te duševne bolezni s komunikativnostjo posameznika, željo po samomoru ter poiskati nekaj njihovih osebnostnih lastnosti.

KLJUČNE BESEDE: socialna anksioznost, mladostniki, družinski odnosi, socialna omrežja, COVID - 19

5. UVOD

5.1 POIMENOVANJE IN PREDSTAVITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Moja raziskovalna naloga se osredotoča na duševno motnjo, imenovano socialna anksioznost. Zadnja leta, še posebej v letih na srednji šoli, sem opažala in prav tako spoznavala, da je vedno več posameznikov, ki imajo izjemno nizko samopodobo, se izogibajo družbi in večjih skupin ljudi, saj jih je preprosto preveč sram. Še posebej se ti dejavniki povečujejo ob uporabi socialnih omrežij, katerih namen je prvotno bil pozitiven, a v preteklih letih so začenjala dobivati izjemno toksičen vpliv.

❖ **Ker me je zanimal pogled osebe, ki ima sama socialno anksioznost, sem anonimno vprašala nekaj vprašanj lastnega prijatelja.**

1. Kako bi opisal socialno anksioznost?

• »Opisal bi kot nekega hudiča na rami, ki ti konstantno šepeta da nisi dovolj dober, da se vsi tebi smeji, da ni smisla, da živiš; najboljše da si kar vzameš življenje.«

2. Meniš, da je tvoje družinsko ozadje vplivalo na razvoj same duševne bolezni?

• »Moje družinsko ozadje je dokaj normalno. Imam ločena starša, ampak sem izredno zadovoljen s svojim očimom, veliko me je naučil mi pokazal kako odreagirati na določene situacije itd. Za svoje psihološke probleme bi prej "okrivil" lastno zapiranje samega vasa (tj. Biti tiho o svojih problemih) in zloraba psihoaktivnih substanc.«

3. Kako je nate vplival čas Korone? Se je socialna anksioznost povečala?

• »Rekel bi da je vplivala ravno obratno. Čeprav nimam družbe in sem zaprt v svoji sobi večino dneva sem prisiljen biti sam z svojimi misli in na ta način rešujem določene probleme.«

5.2 HIPOTEZE

1.DEL

1) Menim, da mladostniki vedo premalo o socialni anksioznosti.

2. DEL

1) Mladi menijo, da do anksioznosti pride zaradi slabih družinskih odnosov.

2) Mladi menijo, da so socialna omrežja pripomogla velik del k razvijanju te motnje.

3) Po večini so to ljudje, ki so zelo sramežljivi, tihi, se ne družijo veliko, ter nimajo prijateljev...

4) Socialna anksioznost se je povečala v času COVIDA-19.

5) Nagnjeni so k samomoru.

6) Anksioznosti se po mnenju ankentiranih mladih ne da izboljšati/preseči/pozdraviti.

5.3 RAZISKOVALNE METODE

5.3.1 ANKETNI VPRAŠALNIK ZA DIJAKE

5.3.1.1 OPIS VZORCA RAZISKAVE

Anketirala sem srednješolce Celjskih srednjih šol. Anketni vprašalnik sem poslala na Gimnazijo Celje – Center, I. gimnazijo v Celju in pa na Šolski Center Celje. Pri raziskovanju me ni zanimala starost srednješolcev ali pa kateri program obiskujejo. Pri pisanju naloge sem večkrat omenila izraza mladostniki in mladi, ki se v tem primeru nanašata na srednješolce, ki so po večini stari od 15 do 19 let.

5.3.1.2 OPIS MERSKIH INSTRUMENTOV

Za raziskavo, predstavljeno v raziskovalni nalogi, sem uporabila spletni anketni vprašalnik 1ka. Strukturirala sem ga tako, da je v uvodu predstavljen namen ankete, v nadaljevanju sledijo vprašanja. Ta so razdeljena na dva dela. Prvi del vprašanj je namenjen vsem anketirancem. Drugi del pa samo tistim, ki imajo sami socialno anksioznost. Pri načrtovanju sem upoštevala, da mora biti vprašalnik zanesljiv, veljaven in objektivni, vprašanja so jasna in razumljiva.

5.3.1.3 OPIS ZBIRANJA PODATKOV

Anketo sem v obliki internetnega linka s pomočjo ravnatelja Gregorja Deleje poslala na srednje šole, kjer so jih dijaki rešili meseca januarja 2021.

5.3.2 PREGLED LITERATURE

S pomočjo knjižnih virov na temo socialne anksioznosti je naloga podkrepljena z definicijami in različnimi ugotovitvami stroke na to temo.

6. OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE

6.1 PREDSTAVITEV POTEKA RAZISKOVANJA

Raziskovanje sem začela s posvetovanjem z mentorico Heleno Maher Resinović, ter si nato postavila cilje. Na podlagi ciljev pa sem nato napisala še hipoteze, ki so bile ključne za zapis anketnega vprašalnika. Pred tem sem zbrala še gradivo iz Osrednje knjižnice v Celju, ki mi je služilo kot iztočnica za zapis ciljev, hipotez in anketnega vprašalnika.

6.2 TEORIJA

6.2.1 KAJ JE TO SOCIALNA ANKSIOZNOST?

Je kognitivno-afektivni sindrom, ki ga, kot vse vrste anksioznosti, označuje fiziološko vzburjenje ter zaskrbljenost zaradi možnih negativnih izidov, za katere je oseba prepričana, da jih ne zmore preprečiti. Simptomi se pojavijo v različnih socialnih situacijah, kot so nastopanje v javnosti, spoznavanje ljudi, zmenki, telefoniranje, pogovor z avtoriteto, druženje s prijatelji, delo v učnih skupinah itd. Pomembna značilnost teh situacij je, da je v njih posameznik objekt pozornosti drugih ljudi. »Občinstvo«, ki anksioznega posameznika opazuje in vrednoti, je lahko dejansko ali namišljeno, anksioznost pa lahko posameznik doživi tudi, če si samo zamišlja ali predpostavlja socialno vrednotenje. Pojavi se izključno v socialnih situacijah, ki predstavljajo grožnjo socialnega vrednotenja.

Socialna anksioznost se pokaže kot posledica posameznikove zaznave, da s svojo socialno predstavitvijo ne zadovoljuje standardov vedenja in zaželene pojavnosti v določeni skupini ljudi. Ob tem pa pričakuje negativne odzive socialnega okolja, predvsem v smislu psiholoških kazni, kot so posmehovanje, ponižanje, zavračanje.

Eden izmed začetnikov raziskovanja socialne anksioznosti oz. socialne plašnosti, kot jo je sam poimenoval, je Philip G. Zimbardo. V sedemdesetih letih preteklega stoletja je s študenti izvedel projekt, imenovan Standfordski projekt socialne plašnosti. Na podlagi vprašalnika, ki ga je sestavil, je ugotovil, da se je le pri redkih študentih pokazalo, da še niso nikoli doživeli socialne anksioznosti.

6.2.2 RAZLIKA MED STRAHOM IN ANKSIOZNOSTJO

Strah je naravna in zdrava emocija, seveda v normalnih okvirih. To je naravni del našega mehanizma obstanka. Ko pa se strah veže na objekt, ki sam po sebi ne predstavlja nevarnosti, kljub temu pa je posameznika strah, govorimo, da gre za fobijo. Čeprav posameznik doživlja strah za iracionalen, se izogiba specifične situacije, ki bi ga lahko pripeljala v pretiran strah in ponovno podoživljanje neprijetnih situacij in občutkov. Za razliko od fobije je strah majhen in obvladljiv. Ob stiku z izvorom strahu posameznik doživi nekaj nelagodja. Reakcija pri stiku s fobijo je precej burnejša. Lahko bi rekli, da je fobija nekontroliran strah pred strahom.

6.2.3 SIMPTOMI

TELESNI: zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje rok ali glasu, znojenje, suha usta, prebavne težave, mišična napetost, oblivanje vročine ali mraza

ČUSTVENI : neugodje, tesnoba, napetost, zadrega, sram

KOGNITIVNI: pretirano samozavedanje, negativne (avtomatske) misli

VEDENJSKI: govorna zadržanost, molčečnost, zaprta drža, pasivnost v stiku, izogibanje očesnemu stiku, umik iz situacije

Socialna anksioznost je pri ljudeh prisotna v različni meri in v različnih oblikah. Večina ljudi samo občasno doživlja simptome neugodja in vznemirjenja v določenih socialnih vrednostnih situacijah, nekateri posamezniki pa omenjene simptome doživljajo pogosto in intenzivno ter v večini socialnih situacij. Ekstremni pol intenzivnega doživljanja socialne anksioznosti predstavlja socialna fobija.

Socialnofobičen posameznik se takšnih situacij raje izogiba ali pa v njih doživlja intenzivno anksioznost, ki se lahko stopnjuje v panični napad.

6.2.4 VPLIV DRUŽINSKIH DEJAVNIKOV

Družina je primarno socialno okolje, v katerem otrok pridobiva prve socialne izkušnje in povratne informacije o sebi, svoji podobi in vedenju, kot ga zaznavajo in vrednotijo družinski člani. Starši lahko s podpornimi odzivi na otrokovo vedenje krepijo otrokovo podobo o sebi.

Na drugi strani so starševski pretiran kriticizem, odsotnost pozitivnih odzivov na otrokove pobude in dejavnosti ter pretirano omejevanje otrokove samostojnosti lahko pomembni dejavniki pri razvoju otrokove zaskrbljenosti, negativnega vrednotenja in pretirane pozornosti na svojo socialno podobo.

6.2.5 SOCIALNA ANKSIOZNOST MED MLADOSTNIKI

Socialna anksioznost v obliki zaskrbljenosti in strahu pred negativnim vrednotenjem se v večji meri pojavlja v zgodnjem in srednjem obdobju mladostništva, nato pa začne upadati.

Anksioznost v mladostništvu je v največji meri povečana zaradi telesnih in zunanjih sprememb, ampak tudi zaradi

- občutkov krivde, ki nastanejo zaradi možnega kršenja moralnih pravil in notranjih standardov
- strahu pred izgubo nadzora in podrtjo organizacijo sebe
- spopadanja z agresivnimi impulzi
- doživljanja seksualnih impulzov
- neugodja zaradi telesnih pomankljivosti in še nepopolno oblikovane spolne identitete
- strahu pred vrstniškimi nesprejemanjem
- strahu pred nekompetentnostjo

6.2.6 RAZŠIRJENOST

Socialna anksioznost je ena od najpogostejših duševnih motenj, saj prizadene od 6 do 13 odstotkov populacije. Za socialno anksioznostjo trpi dvakrat več žensk kot moških.

6.2.7 KOMORBIDNOST/SOOBOLEVANJE

Socialna anksiozna motnja se pogosto pojavi kot predhodni pojav drugih duševnih motenj in je tesno povezana z anksioznimi dejavniki tveganja, kot so na primer vedenjske inhibicije. V nekaterih raziskavah navajajo da ima kar 46 % oseb s socialno anksiozno motnjo še drugo psihološko motnjo, v vsem življenju pa se ta pojavi pri 72 % oseb.

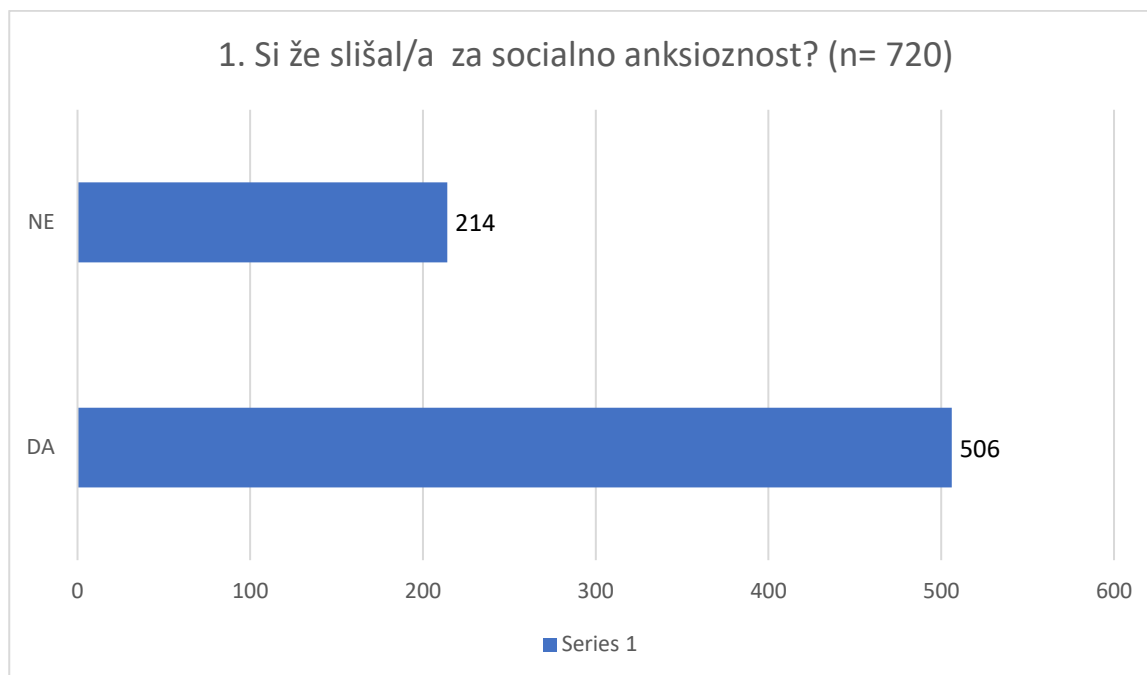
Socialna anksiozna motnja je najpogosteje povezana z drugimi anksioznimi motnjami, kot so panična motnja, specifična fobija, generalizirana anksiozna motnja in posttravmatska motnja, z depresijo, z osebnostno motnjo izogibanja, motnjami hranjenja in seksualnimi motnjami .

Osebe pogosto uporabljajo različne psihoaktivne snovi za samozdravljenje socialnih strahov in zmanjševanje zavedanja simptomov motnje, zloraba opojnih sredstev, predvsem alkohola, je pogosta, kajti osebo s socialno anksiozno motnjo opogumlja k vzpostavljanju in vzdrževanju socialnih stikov. Vendar so simptomi zastrupitve s substanco ali njihova odtegnitev, kot je tresavica, lahko tudi nadaljnji vir socialnega strahu.

6.3 PREDSTAVITEV IN UTEMELJITEV REZULTATOV

6.3.1 REZULTATI

1.vprašanje: Si že slišal/a za socialno anksioznost?

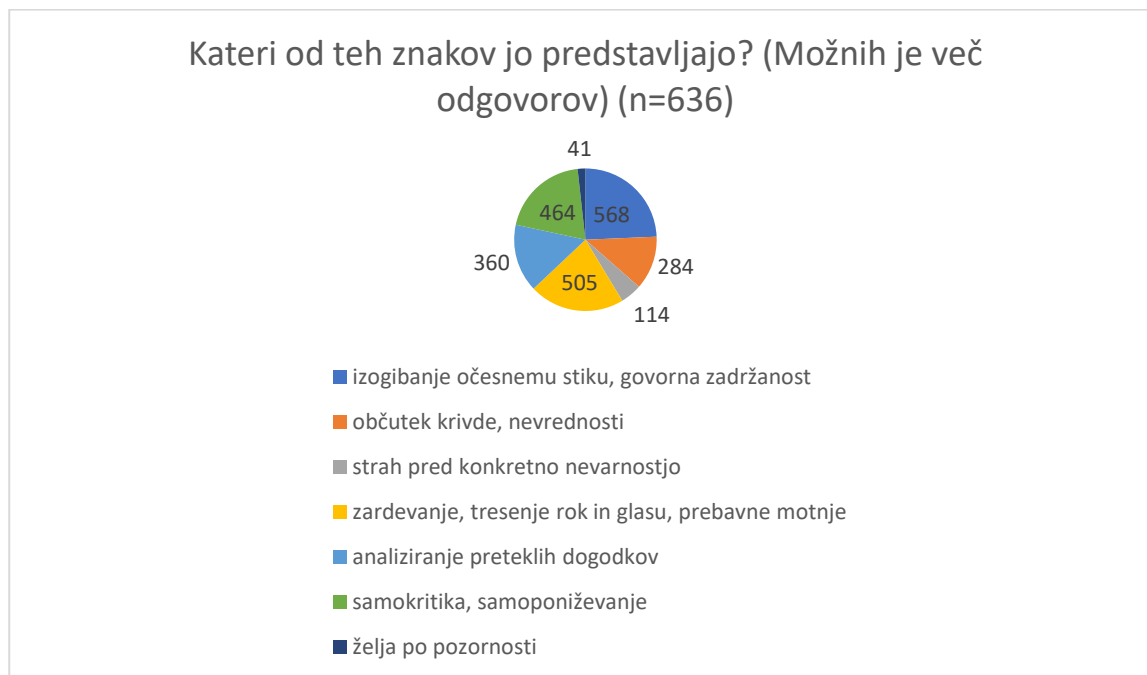


Graf 1: Prikaz poznavanja pojma socialna anksioznost.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
NE	214	30 %
DA	506	70 %

Kar 560 srednješolcev, kar predstavlja 70% anketirancev je že slišalo za izraz socialna anksioznost, 214 oziroma 30% mladih pa za to še ni slišalo.

2.vprašanje: Kateri od teh znakov jo predstavljajo? (Možnih je več odgovorov)

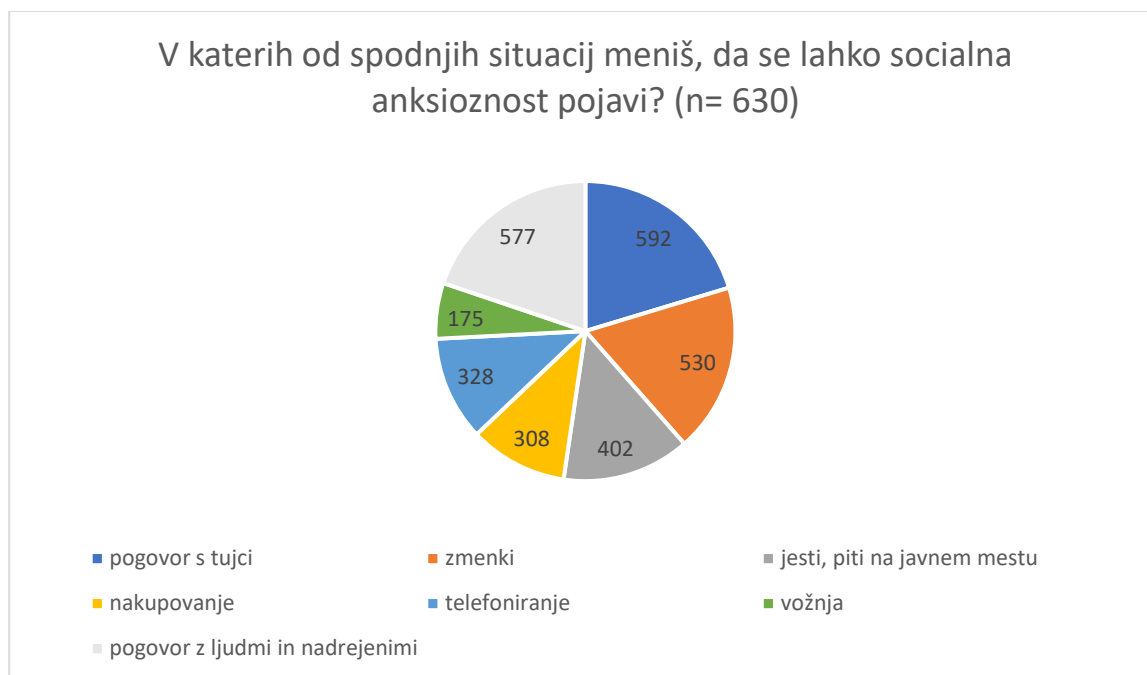


Graf 2: Prikaz prepoznavanja znakov socialne anksioznosti anketirancev.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
IZOGIBANJE OČESNEMU STIKU, GOVORNA ZADRŽANOST	568	25 %
OBČUTEK KRIVDE, NEVREDNOSTI	284	12 %
STRAH PRED KONKRETNO NEVARNOSTJO	114	5 %
ZARDEVANJE, TRESENJE ROK IN GLASU, PREBAVNE MOTNJE	505	22 %
ANALIZIRANJE PRETEKLIH DOGODKOV	360	16 %
SAMOKRITIKA, SAMOPONIŽEVANJE	464	19 %
ŽELJA PO POZORNOSTI	41	2 %

Iz Grafa 2 je razvidno, da večina anketirancev pozna znake socialne anksioznosti. Največ jih je izbralo možnost »izogibanje očesnemu stiku, govorna zadržanost«, kar predstavlja 25% in tudi je znak duševne motnje. Nekaj pa je tudi takih, ki je izbralo »Strah pred konkretno nevarnostjo« (5 % vseh odgovorov) in pa »Želja po pozornosti« (2% od vseh odgovorov), ki pa ne spadata pod znake socialne anksioznosti.

3.vprašanje: V katerih od spodnjih situacij meniš, da se lahko socialna anksioznost pojavi?

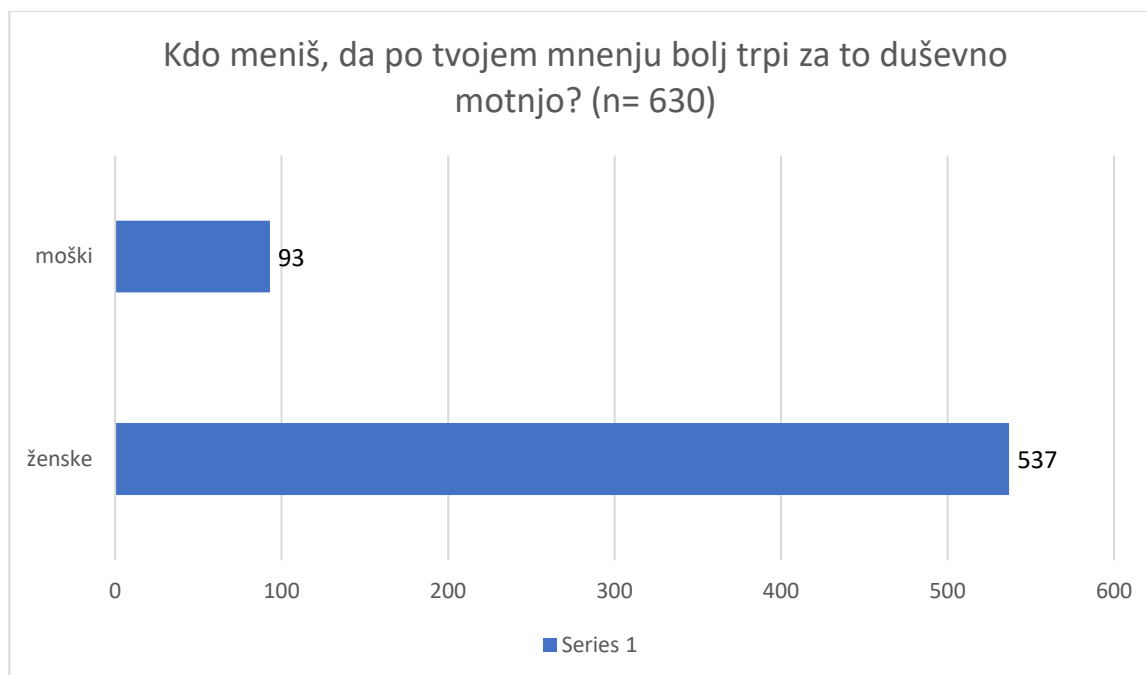


Graf 3: Prikaz odgovorov na vprašanje, v katerih spodnjih situacijah menijo, da se lahko socialna anksioznost pojavi.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
POGOVOR S TUJCI	592	20 %
ZMENKI	530	18 %
JESTI, PITI NA JAVNEM MESTU	402	14 %
NAKUPOVANJE	308	11 %
TELEFONIRANJE	328	11 %
VOŽNJA	175	6 %
POGOVOR Z LJUDMI IN NADREJENIMI	577	20 %

Med naštetimi situacijami jih največ meni, da se socialna anksioznost pojavi v » Pogovoru s tujci « kar 20 % in pa » Pogovoru z ljudmi in nadrejenimi « tudi 20 %. Pogosto so bili izbrani tudi » Zmenki « in » Nakupovanje «, najmanj akentirancev pa je mnenja, da se socialna anksioznost pojavi pri situaciji » Vožnja «.

4.vprašanje: Kdo meniš, da po tvojem mnenju bolj trpi za to duševno motnjo?

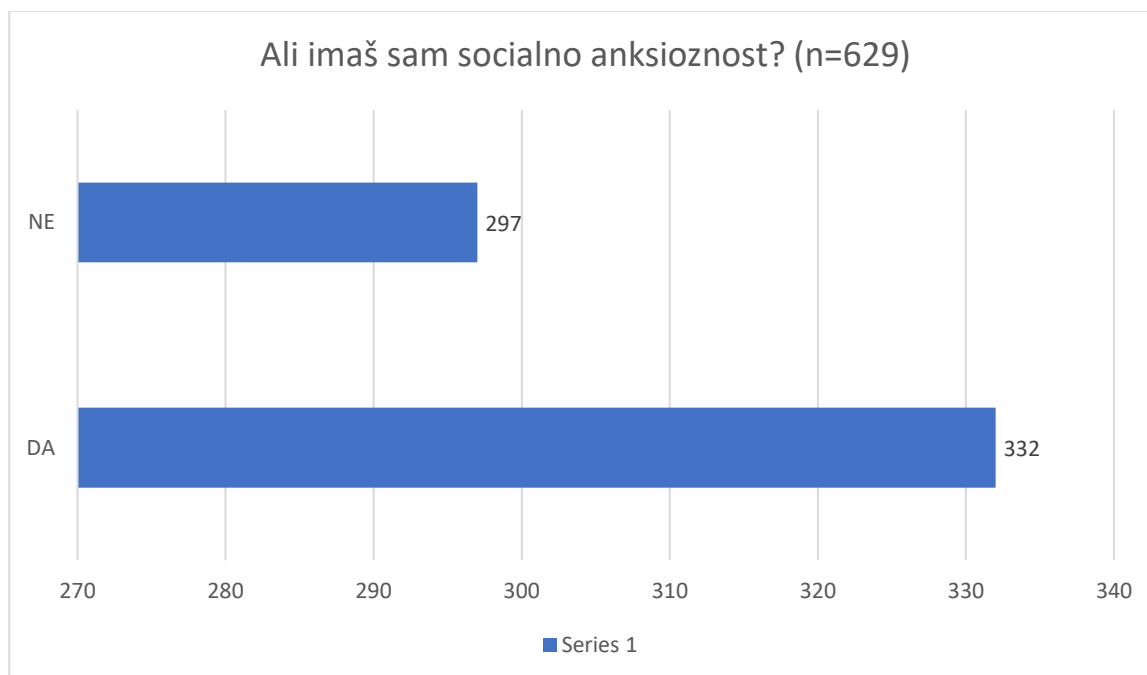


Graf 4: Prikaz odgovorov na vprašanje, kdo po njihovem bolj trpi za to duševno motnjo.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
MOŠKI	93	15 %
ŽENSKE	537	85 %

V veliki večini (85 %) so anketiranci mnenja, da trpijo bolj ženske za to motnjo, kakor moški. Nekaj malega, kar predstavlja 15 % pa so obratnega mnenja.

5.vprašanje: Ali imaš sam socialno anksioznost?

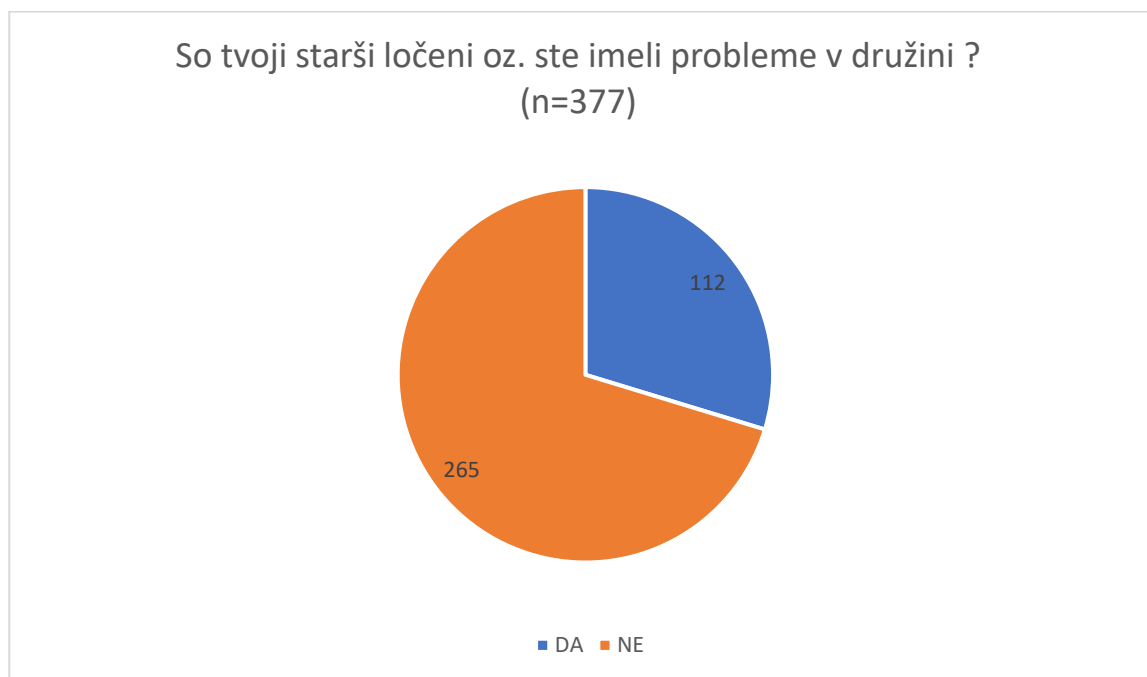


Graf 5: Prikaz kdo od anketirancev ima socialno anksioznost.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
NE	297	47 %
DA	332	53 %

53 % kar je 332 oseb oziroma mladostnikov po njihovem mnenju ima socialno anksioznost, 47 % pa je mnenja, da je nima.

6.vprašanje: So tvoji starši ločeni oz. ste imeli probleme v družini ?

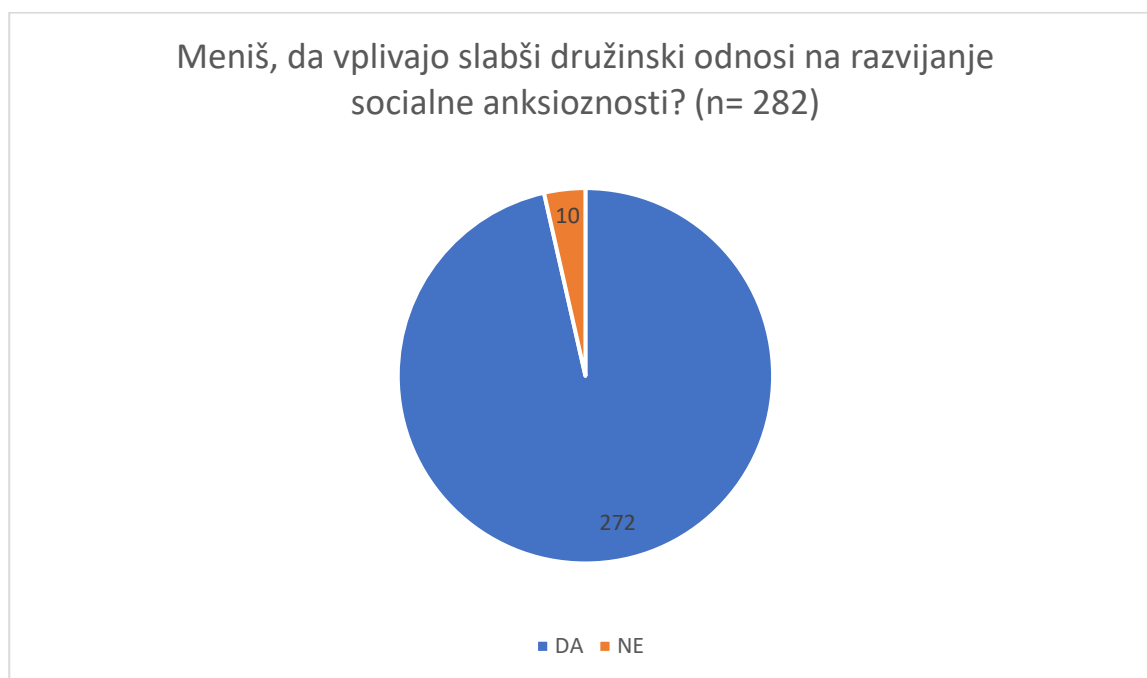


Graf 6: Prikaz števila koliko anketirancev ima ločene starše ali pa je imelo probleme v družini.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
DA	112	30 %
NE	265	70 %

Med 377 osebami, ki so odgovorile na to vprašanje ima 112 anketirancev, kar predstavlja 30 % ločene starše ali pa je imelo probleme v družini. Ostalih 70 % pa je zanikalo to trditev.

7. vprašanje: Meniš, da vplivajo slabši družinski odnosi na razvijanje socialne anksioznosti? Napiši na kakšen način.



Graf 7: Prikaz mnenja anketirancev, na vprašanje če družinski odnosi vplivajo na razvijanje socialne anksioznosti.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
DA	272	95 %
NE	10	4 %

Po mnenju 95 % mladih slabši družinski odnosi vplivajo na razvoj te motnje, ostalih 10, ki predstavlja 4 % pa je obratnega mnenja.

Vprašanje je bilo odprtega tipa, zato je v naslednjih iztočnicah zapisano nekaj izbranih odgovorov anketirancev. Zaradi boljše preglednosti so razdeljeni na tiste, ki se strinjajo z trditvijo (DA) in tiste, ki se ne strinjajo (NE).

NE :

- Ne, vse je odvisno od posameznika.
- Ne mislim, da ne vplivajo, vsaj pri meni ne.
- Mislim, da ne vplivajo.
- Ne, menim, da to nima vpliva.
- Ne, bolj vpliva družba kot družina.

DA :

-Da, sploh če posameznik odrašča v preveč zaščitniškem in kritičnem okolju. Pa tudi, če ima socialno anksioznost eden ali oba od staršev.

-Mislim, da slabi odnosi v družini lahko vplivajo na razvijanje socialne anksioznosti, saj se nelagodno in manjvredno počutiš že z ljudmi, ki naj bi to stali ob strani ter te imeli radi.

-Da ni dovolj komunikacije med družinskimi člani, povzročijo da se posameznik vedno bolj odmika od družine in drugih ljudi.

-Če nimaš podpore doma, je tudi stik z ostalimi ljudmi težji. Kako se navezati na ljudi, če pa se ne moreš povezati z najbližjimi.

občutek manjvrednosti se lahko iz družinskih krogov prenese tudi v druge situacije.

-Da, saj si ves čas v nekem stanju kjer se sprašuješ če si ti sam kriv za dogajanje in okolje v katerem si, ki pa ponavadi ni najbolj idealno in se začneš kriviti ter posledično preveč razmišljati in biti nesamozavesten.

-Ja, nismo navajeni normalnega odnosa, zato tudi v svojem življenju ne pričakujemo ljubezni, bolj se obremenjujemo posledic našega obnašanja v družbi, saj smo doma priča nenehnemu prerekanju, odrekanju...

-Ja otroci vidijo na kakšen način starsi in ostali družinski člani komunicirajo in se po tem zgledujejo.

-Da, saj je družina prva, ki ti vlije samozavest ali pa jo popije.

-Npr. če te družinski člani nenehno žalijo ali ti govorijo da ne boš uspel bo to prepričanje v tvoji glavi veljalo in vplivalo na socializacijo.

-Ja, verjetno se razvije iz nepodpore staršev/poniževanje/ko se otroka krivi, mindset "rodila sem te, pr men živis zato boš delal kar jaz rečem", iz tega pridejo verjetno tudi trust issues, feeling judged.

-Menim, da vplivajo, saj niti v domačem okolju nimamo občutka 100% varnosti in se ne moremo sprostiti. Če se s starši veliko prepiramo imamo tudi zadržke, do pogovora z drugimi.

-Ker vidiš, da lahko nekaj kar reče nekdo v zvezi sproži prepir, tudi tebe postane strah, da bi kaj narobe rekel ali storil.

-Ja, menim, da v času razvoja na otroka negativno vpliva, če nimajo dobre čustvene podpore od svojih staršev. To menim, da lahko vodi do razvoja socialne anksioznosti.

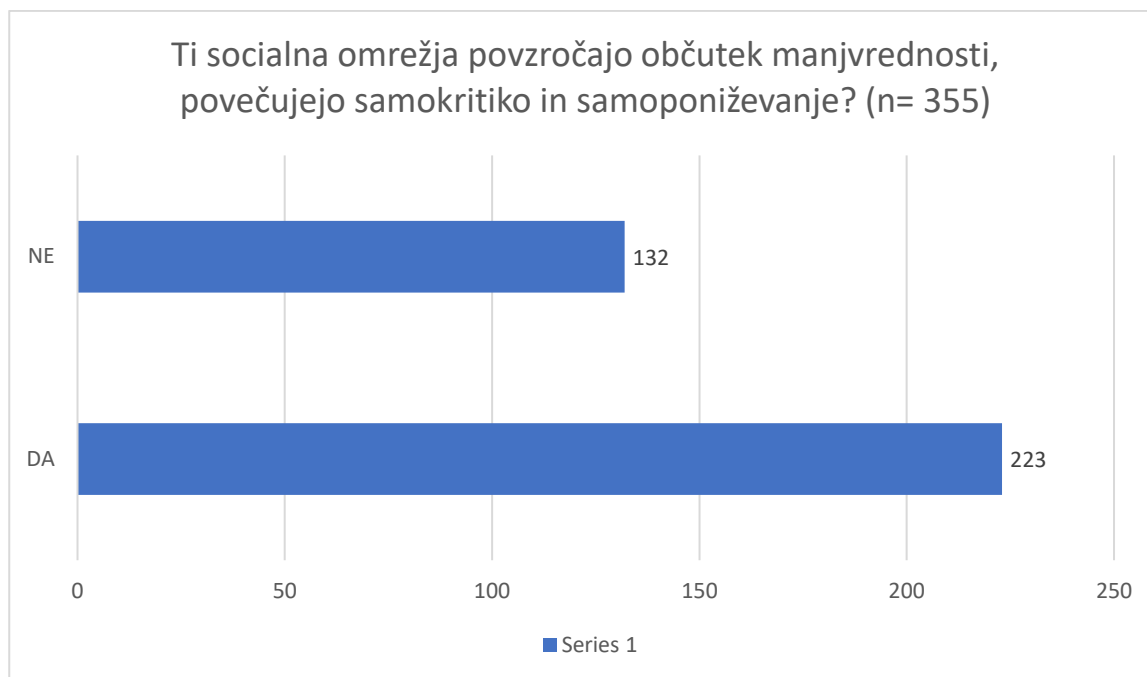
-Prepiranje v družini uničuje otrokovo samopodobo, ga obremenjuje s stvarmi odraslih, na katere nima vpliva.

-Ja, vendar to ni glavni razlog za njeno pojavnost.

-Da, otrok se zapre sam vase in ustvari nekak ščit pred svetom.

-Da, lahko se podzavestno ali zavestno kriviš za nastale probleme.

8.vprašanje: Ti socialna omrežja povzročajo občutek manjvrednosti, povečujejo samokritiko in samoponiževanje?



Graf 8: Prikaz odgovorov na vprašanje ali jim socialna omrežja povzročajo občutek manjvrednosti, povečujejo samokritiko in samoponiževanje.

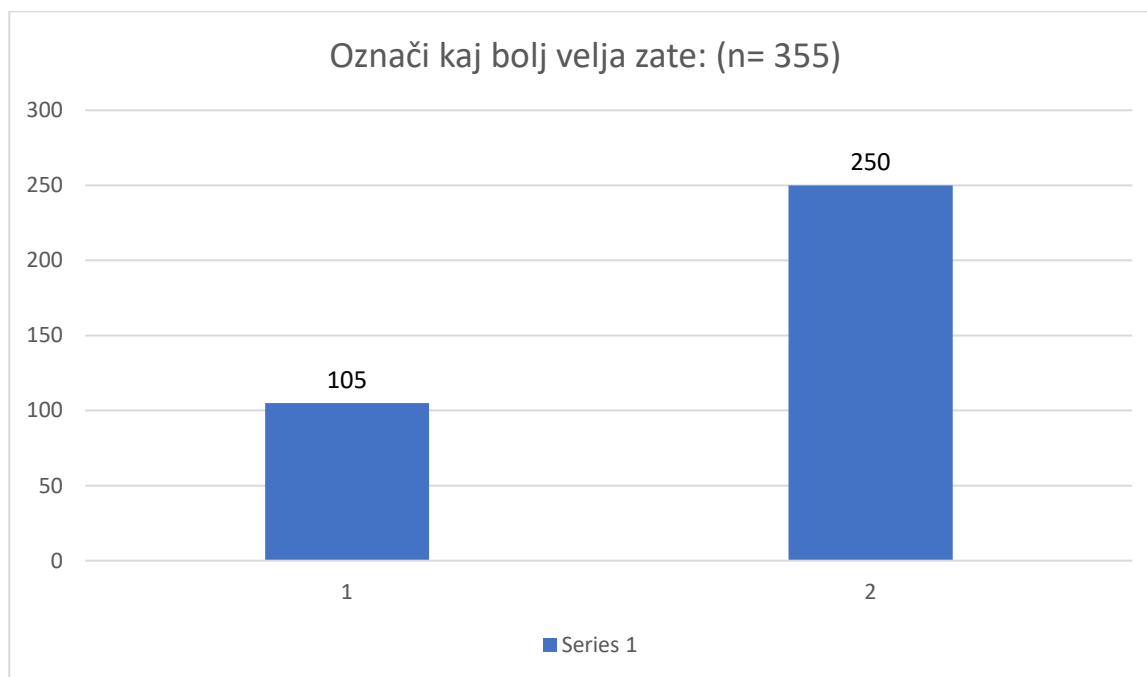
	ŠTEVILO	ODSTOTKI
NE	132	37 %
DA	223	63 %

Izmed 355 sodelujočimi pri tem odgovoru jih 37 % (132 oseb) pravi, da jim socialna omrežja ne povzročajo občutek manjvrednosti, povečujejo samokritiko in samoponiževanje. Kar 63 % (223 oseb) pa pravi, da jim povzroča vse te zgoraj našteje občutke.

9.vprašanje: Označi kaj bolj velja zate:

1) Sem sramežljiv/a, tih/a in težje navežem nova prijateljstva, nimam veliko prijateljev. Ko sem v množici ljudi mi je nelagodno in kažem telesne simptome kot so rdečica, potenje rok, tresenje glasu.

2) Imam kar nekaj prijateljev in sem komunikativen/komunikativna, a globoko v sebi premišlujem dogodke in se obremenjujem s tem kaj si ostali mislijo o meni. Velikokrat me zagrabi panika ali pa se počutim neprijetno pred drugimi, a tega nikoli ne pokažem navzven.

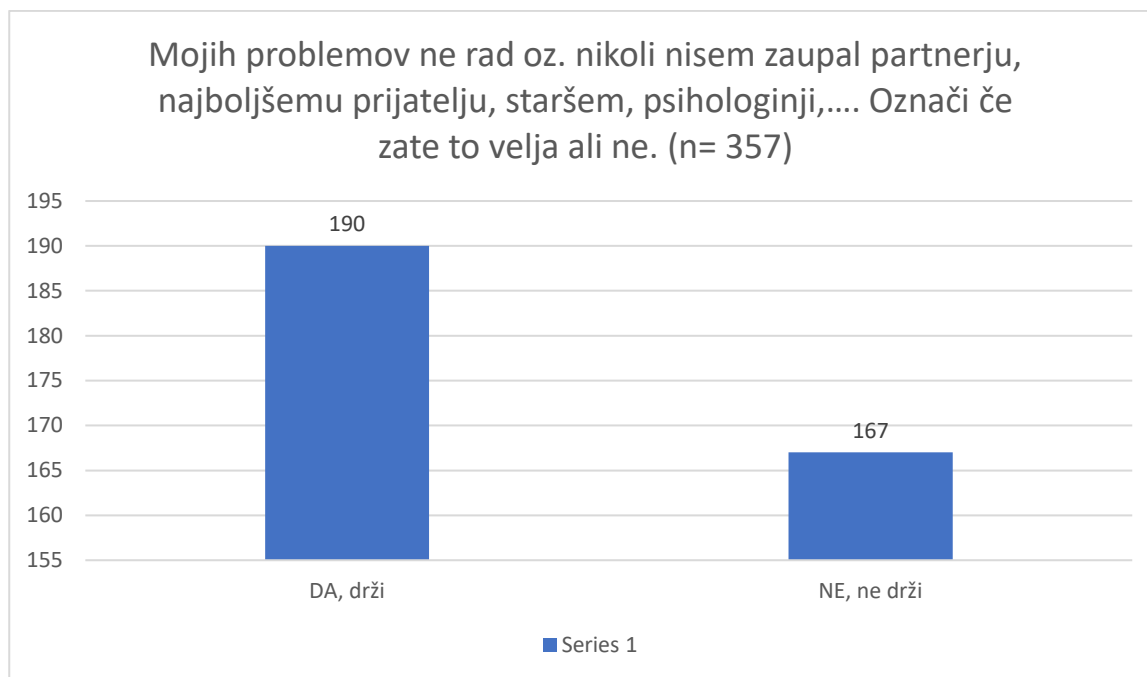


Graf 9: Prikaz izbire dveh možnosti.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
1	105	30 %
2	250	70 %

V večini so se anketiranci odločili za odgovor » 2 « in to v 70 %, ostalih 30 % pa je mnenja, da zanje velja bolj odgovor » 1 «.

10. vprašanje: Mojih problemov ne rad oz. nikoli nisem zaupal partnerju, najboljšemu prijatelju, staršem, psihologinji,.... Označi če zate to velja ali ne.

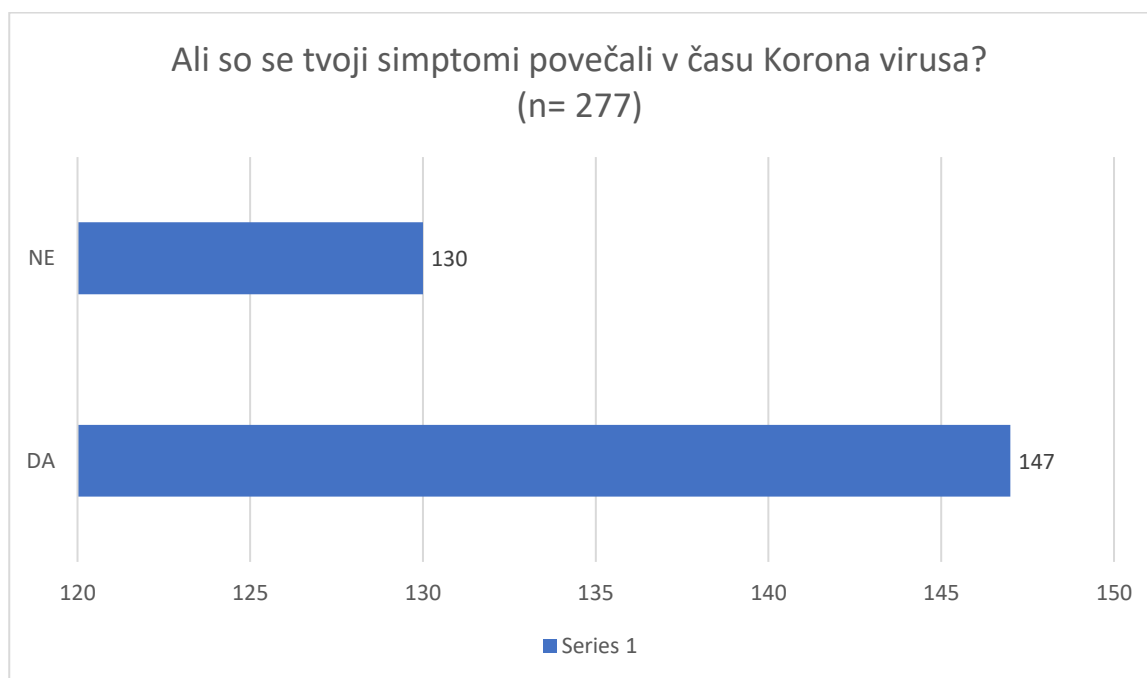


Graf 10: Prikaz odgovorov če za anketirance velja, da svojih problemov ne radi oz. nikoli ne zaupajo najboljšemu prijatelju, staršem, psihologinji.

	ŠTEVILO	ODSTOTEK
DA, drži	190	53 %
NE, ne drži	167	47 %

Graf 10 prikazuje rezultat, ki pravi, da 53 % mladih anketirancev svojih problemov ne radi oziroma nikoli niso zaupali partnerju, najboljšemu prijatelju, staršem, psihologinji,... 47 % pa je zanikalo to trditev.

11. vprašanje : Ali so se tvoji simptomi povečali v času Korona virusa? Če je tvoj odgovor DA pojasni svoj odgovor in povej na kakšen način.



Graf 11: Prikaz odgovorov na vprašanje, če so se jim simptomi povečali v času Korona virusa.

	ŠTEVILO	ODSTOTKI
DA	130	47 %
NE	147	53 %

V 47 % so mladi mnenja, da so se jim simptomi povečali v času Korona virusa. Ostalih 53 %, ki predstavlja 147 oseb pa je mnenja, da to nanje ni vplivalo oziroma celo to, da se jim je socialna anksioznost zmanjšala.

Tudi to vprašanje je bilo odprtega tipa, zato lahko v naslednjih povedih preberete nekaj izbranih odgovorov anketirancev. Za boljšo preglednost so že razdeljeni.

NE:

-So se zmanjšali, saj je vzunaj veliko manj ljudi.

-Ne, saj ne grem v javnost in se neposrednem stiku z drugimi tako izognem.

-Moji simptomi na področju socialne anksioznosti se niso povečali, saj preživljam večino časa le s svojo družino. Če pa grem kdaj kamorkoli pa so ti simptomi slabši.

-Ne, ker sem se naučila več o sebi, poskušam jih kontrolirat.

-Ne, saj mi ni treba na avtobus, v večje množice ljudi, ampak sem vseeno anksiozna ko sem zunaj.

-Ne, menim pa, da se bo težko spet prilagoditi na šolo in izpostavljenost v javnosti.

-Ne, v tem času sem se jih naučil kontrolirati, npr. pred tem med pogovorom ljudi nikoli nisem mogel gledati direktno v oči, zdaj to lahko. A nisem prepričan, da je tako zelo povezano s tem, da smo doma.

DA:

-Da, sploh zaradi šole na daljavo, kjer moramo imeti ob spraševanjih priklopljene kamere (ob tem se počutim grozno, saj vem, da me gleda cel razred ampak jaz nikogar ne vidim. Po drugi strani pa so moji simptomi rahlo vpadli, saj ne prihajam v stik z ljudmi-razen družino. Moje počutje se je izboljšalo tudi, ker ne hodimo v šolo torej na avtobusih ne sedim z neznancih, na šolskih hodnikih ne prihajam v stik z ogromnimi skupinami ljudi...

-Da, saj sem skoraj povsem pozabila kako poteka osnovna komunikacija ter se sedaj bojim bližine drugih ljudi, tudi zaradi možnosti prenosa virusa. Torej v primeru, da se z nekom zapletem v pogovor (pa naj bo to preko družabnih omrežij ali pa, da nekoga srečam na sprehodu) se počutim nelagodno, nervozno in postanem dokaj tiha ali neodzivna, četudi osebo poznam.

-Da, ko nisi prisiljen v socialne aktivnosti in se jim veliko lažje izogneš, se počutiš udobno. Poveča se ti strah vrnitve v socializacijo in stvari, katere se ti zdi, da si izboljšal, se milijonkrat poslabšajo. Začneš izgubljati motivacijo, ker verjameš, da nimaš več upanja, da bi se kadarkoli normalno obnašal z ljudmi, zato začneš rezati stike z najboljšimi prijatelji... in tako si čisto sam.

-Menim, da ja, saj ko sem odšla v trgovino sem postala panična in želela čimprej iz trgovine in tako nisem kupila vsega kar bi morala.

-Več časa preživim na socialnih omrežjih in spremljam življenja drugih, se primerjam z njimi po izgledu (nerealne fotošopirane slike) in načinu življenja (oni so v Dubaju jaz pa doma v postelji).

-Da, večkrat imam panične napade in napade anksioznosti sploh zvečer, ker se je zelo povečal stres.

-Da, ne morem se zamotiti s treningi, druženji, več časa preživim na socialnih omrežjih, doma je bolj napeto.

-Da, prej sem bila bolj zaposlena in nisem imela toliko časa za "overthinking" kot pa ga imam zdaj.

-V tem času sem le opazila, da svoje probleme raje zadržim v sebi, kot pa se pogovorim s prijatelji ali družinskimi člani saj ali niso bili nikoli v moji koži ali pa mislijo, da socialna anksioznost ne obstaja oz. ni možno, da jo imam jaz in me ne razumejo.

-Naporno je biti cele dneve s starši, ki komentirajo na vsako malenkost in hočejo imeti ves čas kontrolo nad tabo. Že od 4. razreda imam panične napade, ampak nisem vedela da so to, moja mami pa tudi ne. Če sem imela panični napad me je nadrla. Nekaj časa nazaj sem ji povedala, a me je vseeno strah nje, ko dobim panični napad, kar ga še poslabša. Med korono je bilo na začetku bolje, v enem obdobju pa sem imela 2-3 na teden, zaradi šolskega stresa, s katerim se lažje obadam, ko sem s prijatelji.

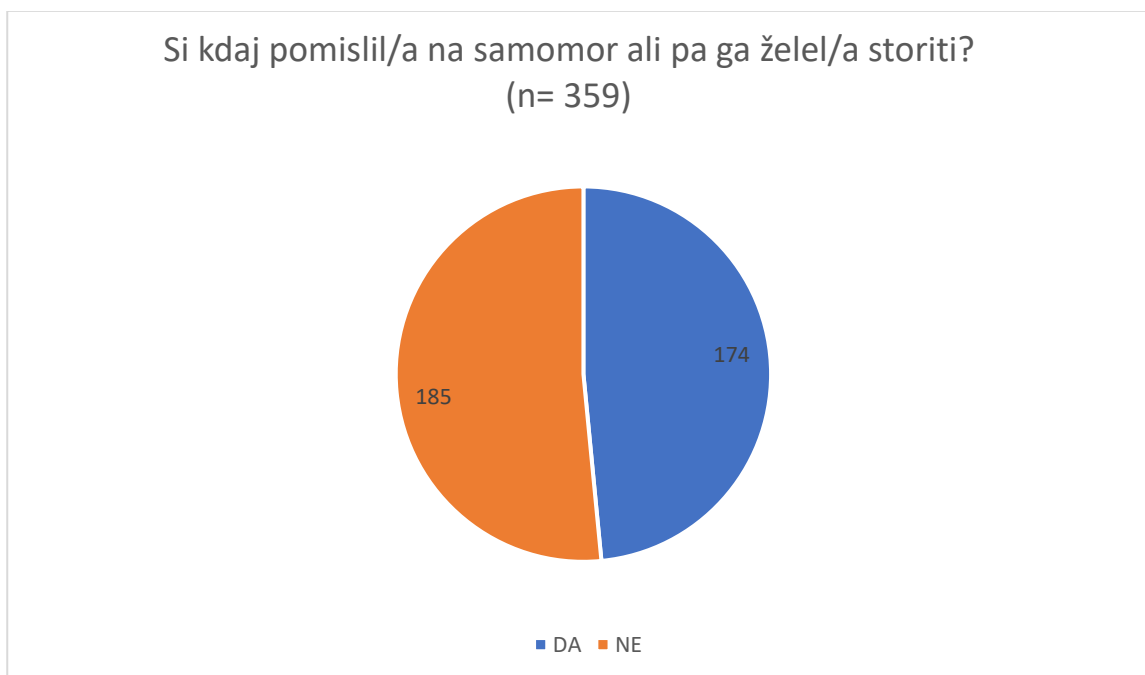
-Da, zato ker imam še manj stika z ljudmi. Poleg tega imam stalno občutek, da kaj delam narobe, da me stalno nekdo opazuje, saj preverjajo maske, ali si razkužuješ roke itd.. Mislim, da smo zdaj vsi postali malo manj socialni, saj nam manjka stik v živo.

-Ja, po novem me je strah približati se ljudem, ker se mi zdi da me vsi čudno gledajo, kot da sem okužena in jih bom okužila. Prav tako obstajajo nova pravila, ki se jim nikakor ne morem privaditi in me je vedno strah, da bom na primer pozabila masko ali pa si ne bom razkužila rok ali da se bom komu preveč približala. Sem človek, ki obožuje objeme prijateljev, dobesesno napajam se na njih kot telefon na elektriki. Zdaj se ne smem dobiti s prijateljicami in to me ubija. Prav tako se mi zdi, da sem se oddaljila od svoje skupine in me vsakič, ko se pogovarjamo prek telefona, grabi panika.

-Da, saj se s prijatelji sploh ne vidim. Okoli mene pa je čedalje več prepiranja, saj sta starša slabe volje zaradi slabih plač.

-Da, v septembru nisem mogla sama hoditi po Celju, saj me je začelo dušiti in stiskati v prsih.

12.vprašanje: Si kdaj pomislil/a na samomor ali pa ga želel/a storiti?

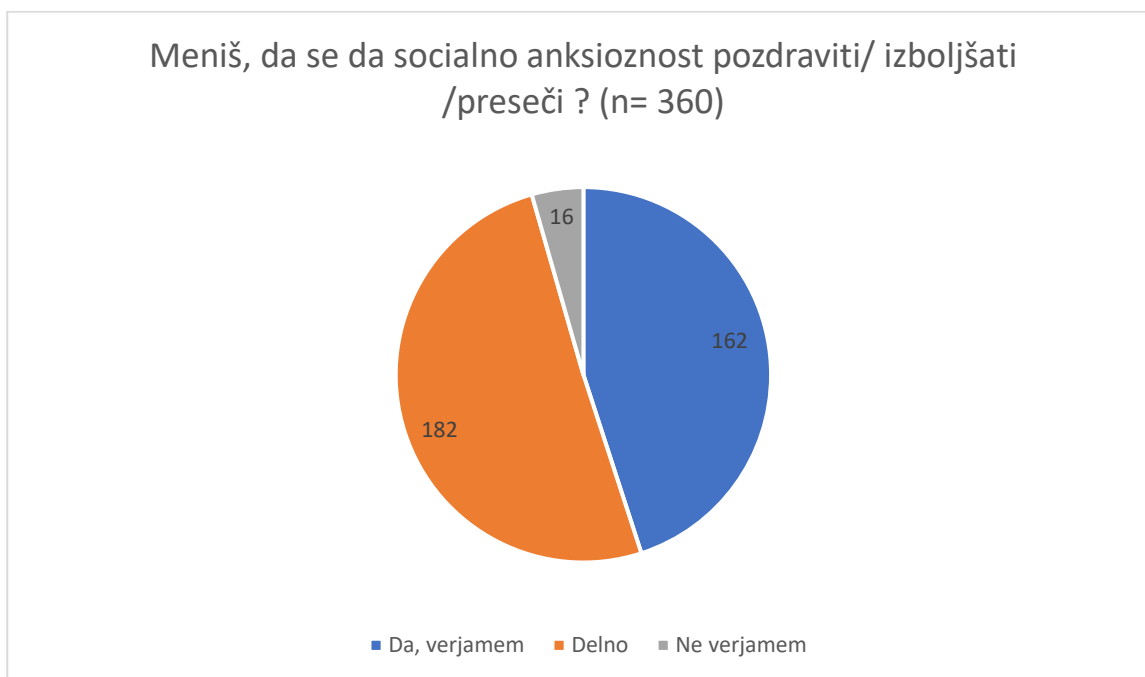


Graf 12: Prikaz odgovorov ali so anketiranci že kdaj pomislili na samomor oz. ga želeli storiti.

	ŠTEVILO	ODSTOTEK
DA	185	52 %
NE	174	48 %

Od 359 mladih, ki je odgovorilo na 12. vprašanje je malce več kot polovica (52 %) že pomislila na samomor ali ga želela storiti. 48 % pa še ni imelo samomorilskih misli.

13.vprašanje: Meniš, da se da socialno anksioznost pozdraviti/ izboljšati /preseči ?



Graf 13: Prikaz odgovorov če anketiranci menijo, da se socialna anksioznost, da pozdraviti/izboljšati/preseči.

	ŠTEVILO	ODSTOTEK
Da, verjamem	162	45 %
Delno	182	51 %
Ne verjamem	16	4 %

51 % anketirancev meni, da lahko le delno pozdravimo oziroma izboljšamo socialno anksioznost, 45 % je mnenja, da se motnjo da zagotovo izboljšati ali pozdraviti, 4 % pa ne verjame v to, da se lahko duševna motnja pozdravi.

6.3.2 INTERPRETACIJA

V nadaljevanju raziskovalne naloge sledi potrditev oz. ovržba hipotez, ki sem jih zastavila na začetku raziskovanja.

1.DEL

HIPOTEZA 1: Menim, da mladostniki vedo premalo o socialni anksioznosti.

S to hipotezo sem želela izvedeti, kako dobro moji anketiranci poznajo splošno teorijo o socialni anksioznosti.

Na to hipotezo se navezujejo prvo, drugo, tretjo in četrto vprašanje mojega anketnega vprašalnika. Pri prvem vprašanju so anketiranci pokazali 70 % poznavanje termina socialna anksioznost, kar me je malenkost presenetilo, saj sem tu pričakovala večjo prepoznavnost tega psihološkega pojma. Drugo vprašanje je z rezultati dobro prikazalo, da anketirane osebe v večji meri vse poznajo simptome duševne motnje, kljub temu da je bilo tudi nekaj napačnih odgovorov, ki pa sem jih povsem pričakovala (morda še celo malo več). Tretje vprašanje je samo še dodatno potrdilo dobro poznavanje socialne anksioznosti. Pri četrtem vprašanju, ki sprašuje po tem, kdo ima po njihovem več težav z motnjo – ženske ali moški – so bili odgovori v veliki večini »ženske«, kar je tudi svetovno potrjeno s številnimi znanstveni raziskavami, ki so bile narejene na to temo. Ženske naj bi bile dvakrat bolj nagnjene k socialni anksioznosti v primerjavi z moškimi.

Rezultati so me pozitivno presenetili, saj sem pričakovala veliko slabše poznavanje psihološkega pojma, zato sem to **hipotezo ovrгла**. Prav tako je bilo ogromno število posameznikov pri vprašanju 5, ki je mnenja, da imajo socialno anksioznost, vendar menim, da to niso popolnoma zanesljivi podatki. Veliko anketirancev je lahko mnenja, da ima motnjo, čeprav je nimajo in v določenih trenutkih lahko to zamenjajo z vsakodnevnim strahom. Ker pa se je vprašanje nanašalo zgolj na njihovo mnenje, bom to tudi tako obravnavala in se ne bom dodatno poglobljala.

2.DEL

HIPOTEZA 2: Mladi menijo, da do anksioznosti pride zaradi slabih družinskih odnosov.

To hipotezo sem ovrгла na podlagi 6. in 7 vprašanja.

Pri 6. vprašanju sem želela najprej ugotoviti družinsko ozadje ljudi, ki trpijo za socialno anksioznostjo. 70 % oseb nima problemov v družini in tudi ne ločenih staršev. Je pa kar 95% akentirancev pri 7.vprašanju mnenja, da slabo družinsko ozadje vpliva na razvoj psihološkega pojava. Takšen rezultat sem tudi pričakovala, saj je to teoretično potrjeno. V tem primeru sem **hipotezo potrdila**.

HIPOTEZA 3: Mladi menijo, da so socialna omrežja pripomogla velik del k razvijanju te motnje.

Z vprašanjem 8 sem pričakovala odgovor na mojo 3. hipotezo. V 63 % so mladi mnenja, da socialna omrežja v veliki meri vplivajo na občutke manjvrednosti, kar je povsem zadostovalo, da sem lahko **hipotezo potrdila**.

HIPOTEZA 4: Po večini so to ljudje, ki so zelo sramežljivi, tihi, se ne družijo veliko, ter nimajo prijateljev...

Pri tej hipotezi me je zanimalo predvsem to, ali je možno, da se ljudje, ki imajo socialno anksioznost, dobro vključujejo v družbo, imajo veliko prijateljev in navzven delujejo popolnoma normalni, a se hkrati v sebi počutijo grozno, pa čeprav tega ne pokažejo navzven. Iz tega razloga je bilo 9. vprašanje postavljeno nekoliko na drugačen način, pri čemer so morali anketiranci prebrati trditve in izbrati, kateri opis jim najbolj ustreza. Ugotovila sem, da je večina (70 %) izbrala 2. podano možnost, ki potrди mojo teorijo, da je lahko oseba komunikativna, ima veliko prijateljev, a vseeno trpi za socialno anksioznostjo. Na podlagi tega sem **hipotezo potrdila**.

Pri tem opozarjam in se zavedam, da ta hipoteza ni znanstvene narave, ampak le raziskovalne. Rezultati niso znanstveno preverjeni, to je le moje osebno mnenje, ki sem ga želela raziskati in ga tudi ne morem podpreti s teorijo ali podrobnejšimi raziskavami na to določeno hipotezo.

HIPOTEZA 5: Socialna anksioznost se je povečala v času COVIDA-19.

Da bi preverila resničnost te hipoteze sem v mojo anketo vključila 11. vprašanje, s katerim sem spoznala, kako močno lahko takšni svetovni pojavi vplivajo na posameznike. Kljub temu da je večina (53 %) mnenja, da se jim v času COVIDA - 19 ni povečala socialna anksioznost, sem presenečena, da je je število, ki meni obratno, tako veliko (47 %). Čeprav le zaradi majhne razlike, sem to **hipotezo ovrgla**.

HIPOTEZA 6: Nagnjeni so k samomoru.

Na to hipotezo se navezuje vprašanje 12, pri katerem sem ugotovila, da je kar 52 % anketirancev že pomislilo na samomor ali pa ga želelo opraviti. Takšen rezultat sem tudi pričakovala, saj je pri mladostnikih vedno več duševnih motenj in bolezni, prav tako pa narašča tudi število samomorov. Na podlagi teh odgovorov, sem **hipotezo potrdila**.

HIPOTEZA 7: Anksioznosti se po mnenju anketiranih mladih ne da izboljšati/preseči/pozdraviti.

Pri zadnjem 13. vprašanju sem ugotovila, da so moji anketiranci po večini mnenja, da se lahko socialno anksioznost pozdravi le deloma. Le 4 % jih je mnenja, da se je ne da pozdraviti ali preseči. Zato sem lahko to **hipotezo ovrgla**.

7. SKLEPI

Raziskovalna naloga je imela namen, raziskati mnenja anketirancev in njihova znanja, ki so povezana s psihološkim pojmom socialna anksioznost. Duševna motnja je iz leta v leto bolj razširjena tako med mladimi kakor tudi odraslimi ljudmi, saj se lahko začne razvijati zaradi družbe, socialnih platform, ki negativno vplivajo na zdrav razvoj človekove samopodobe, ter pa tudi zaradi slabega družinskega ozadja.

V interpretaciji rezultatov sem ovrгла 3 od skupno 7 postavljenih hipotez, ostale 4 hipoteze pa sem potrdila. Najbolj me je presenetil rezultat prve hipoteze (Menim, da mladostniki vedo premalo o socialni anksioznosti.), saj sem pričakovala manjše poznavanje tega pojma, kakor sem tudi zapisala. Sem mnenja, da čeprav je precej ljudi, ki trpi za to duševno motnjo, je to tema, o kateri se ljudje ne pogovarjamo veliko in se tudi velikokrat ne zavedamo, da ima lahko naš prijatelj, sošolec, družinski član velike probleme vključevanja v družbo. Na žalost sem morala potrditi tudi šesto hipotezo (Nagnjeni so k samomoru), ki prikazuje kako resni so lahko problemi, ko se ne počutiš sprejetega s strani družbe in imaš občutek, da te vsi opazujejo. Ti občutki, ki so del socialne anksioznosti se lahko povežejo z ostalimi motnjami kot so depresija, shizofrenija in bipolarnost.

Skleпам, da bi lahko mojo raziskovalno nalogo v prihodnosti še dodatno raziskala in se poglobila. Za začetek, bi uporabila boljše anketne metode in bi s tem preprečila nihanje odgovorov pri vsakem vprašanju. Lahko bi se tudi osredotočila na širšo okolico in raziskala kakšni bi bili rezultati po Sloveniji ali pa bi vključila še druga starostna obdobja (študentje, zaposleni) in primerjala kako se socialna anksioznost razvija pri ljudeh različne starosti.

Zaključim lahko z dejstvom, da je socialna anksioznost kar precej razširjena med mladimi, a hkrati je premalo govora o njej. Upam, da bo ta raziskovalna naloga navdihnila koga, da začne bolj poglobljeno razmišljati o tej temi in informacije širi naprej med ljudi.

8. VIRI

- Levpušček Puklek, M. (2006) , Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu : razvojni, šolski in klinični vidik. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete
- Kovačev, A. N. (2004), Značilnosti in funkcije emocij ter njihov vpliv na socialno dinamiko. Ljubljana: Migraf
- Kompore, A., Stražisar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J. (2009), Uvod v psihologijo: Učbenik za psihologijo v 2. letniku gimnazijskega in srednjega tehniškega oz. strokovnega izobraževanja. Ljubljana: DZS

9. PRILOGE

1. DEL

Pozdravljen/a, moje ime je Tina Horvat in sem dijakinja Gimnazije Celje - Center. Pred kratkim sem se začela zanimati za temo socialne anksioznosti in sem se na podlagi tega odločila narediti raziskovalno nalogo, ki pa jo bom uporabila tudi za seminarsko nalogo pri maturi.

Hvala za tvojo pomoč.

1. vprašanje: Si že slišal/a za socialno anksioznost?

- DA
- NE

2. vprašanje: Kateri od teh znakov jo predstavljajo? (Možnih je več odgovorov)

- izogibanje očesnemu stiku, govorna zadržanost
- občutek krivde, nevrednosti
- strah pred konkretno nevarnostjo
- zardevanje, tresenje rok in glasu, prebavne motnje
- analiziranje preteklih dogodkov
- samokritika, samoponiževanje
- želja po pozornosti

3. vprašanje: V katerih od spodnjih situacij meniš, da se lahko socialna anksioznost pojavi? (Možnih je več odgovorov)

- pogovor s tujci
- zmenki
- jesti, piti na javnem mestu
- nakupovanje
- telefoniranje
- vožnja
- pogovor z ljudmi in nadrejenimi

4. vprašanje: Kdo meniš, da po tvojem mnenju bolj trpi za to duševno motnjo?

- ženske
- moški

5. vprašanje: Ali imaš sam socialno anksioznost?

(te je strah, da bi pred drugimi naredil napako ali pa se nenehno počutiš kot, da te nekdo obsoja/ocenjuje; te je strah spoznavanja novih ljudi ; si doživel kdaj panični napad zaradi tega)

- DA

- NE

2. DEL :

Naslednji sklop vprašanj je namenjen le tistim, ki ste na prejšnje vprašanje odgovorili z DA , torej za tiste, ki imate socialno anksioznost. Za vse tiste, ki pa ste odgovorili z NE se na tem mestu vprašalnik končuje. Hvala za vse vaše odgovore.

6. vprašanje: So tvoji starši ločeni oz. ste imeli probleme v družini ?

- DA
- NE

7. vprašanje: Meniš, da vplivajo slabši družinski odnosi na razvijanje socialne anksioznosti? Napiši na kakšen način.

8. vprašanje: Ti socialna omrežja povzročajo občutek manjvrednosti, povečujejo samokritiko in samoponiževanje?

- DA
- NE

9. vprašanje: Označi kaj bolj velja zate:

- 1 (Sem sramežljiv/a, tih/a in težje navežem nova prijateljstva, nimam veliko prijateljev. Ko sem v množici ljudi mi je nelagodno in kažem telesne simptome kot so rdečica, potenje rok, tresenje glasu.)
- 2 (Imam kar nekaj prijateljev in sem komunikativen/komunikativna, a globoko v sebi premišlujem dogodke in se obremenjujem s tem kaj si ostali mislijo o meni. Velikokrat me zagrabi panika ali pa se počutim neprijetno pred drugimi, a tega nikoli ne pokažem navzven.)

10. vprašanje: Mojih problemov ne rad oz. nikoli nisem zaupal partnerju, najboljšemu prijatelju, staršem, psihologinji,... Označi če zate to velja ali ne.

- DA, drži
- NE, ne drži

11. vprašanje: Ali so se tvoji simptomi povečali v času Korona virusa? Če je tvoj odgovor DA pojasni svoj odgovor in povej na kakšen način.

12. vprašanje: Si kdaj pomislil/a na samomor ali pa ga želel/a storiti?

- DA
- NE

13. vprašanje: Meniš, da se da socialno anksioznost pozdraviti/ izboljšati /preseči ?

- Da verjamem
- Delno
- Ne verjamem