



Osnovna šola Antona Ingoliča Spodnja Polskava
Spodnja Polskava 240
2331 Pragersko

PREPRIČANJA O ANKSIOZNOSTI PRI MLADOSTNIKI

Psihologija ali pedagogika
Raziskovalna naloga

Avtorica: Katarina Mahmutović

Mentorica: Karmen Vajngerl, mag. psih.

Pragersko, 2021

ZAHVALA

Iskreno bi se rada zahvalila mentorici Karmen Vajngerl za vse spodbudne besede, podporo in strpnost med izdelavo moje raziskovalne naloge.

Zahvalila bi se tudi gospe učiteljici Romani Vek, ki mi je lektorirala nalogo in gospe učiteljici Barbari Juristi, ki mi je pomagala s prevodom povzetka.

KAZALO

POVZETEK	5
1 UVOD	6
2 TEORETIČNI DEL	7
2.1 Prepričanja	7
2.2 Mladostniki	7
2.3 Anksioznost	7
2.3.1 Oblike motnje	7
2.3.2 Zdravljenje	8
2.3.3 Anksioznost pri mladostnikih	8
2.3.4 Samopomoč	8
2.3.5 Samopodoba	9
2.3.6 Opazovanje anksioznosti	9
2.3.7 Znaki motnje	9
2.3.8 Anksioznost v času pandemije – COVID-19	9
2.3.8 Raziskave v Sloveniji	10
3 RAZISKOVALNI DEL	11
3.1 Raziskovalna metoda	11
3.2 Raziskovalna vprašanja	11
4 REZULTATI IN RAZPRAVA	12
4.1 Prikaz rezultatov	12
5 ZAKLJUČEK	16
6 VIRI IN LITERATURA	17
7 PRILOGA	18

Kazalo tabel

Tabela 1: <i>Ali so učenci že kdaj slišali za anksioznost</i>	12
Tabela 2: <i>Na kaj jih spominja pojem anksioznost</i>	12
Tabela 3: <i>Mnenje učencev o načinu pomoči</i>	13
Tabela 4: <i>Težave je težko lajšati</i>	13
Tabela 5: <i>Kako si lahko bolniki pomagajo sami</i>	13
Tabela 6: <i>Pri katerem spolu je motnja bolj pogosta</i>	14
Tabela 7: <i>Ali sta stres in anksioznost enaka pojma</i>	14
Tabela 8: <i>Ali lahko bolniki pomagajo samemu sebi</i>	14

POVZETEK

Naloga se nanaša na anksioznost in kakšna prepričanja imajo mladostniki o njej. Cilj moje raziskovalne naloge je bil, da raziščem, kaj je anksioznost in ali jo mladostniki poznajo. Raziskovalna naloga v teoretičnem delu opisuje anksioznost kot motnjo, kako se ljudje spopadajo z njo in raziskave, ki so bile v Sloveniji opravljene v povezavi z mladostniki. Empirični del je raziskava o tem, kakšna prepričanja imajo mladostniki o tej motnji, saj me je to najbolj zanimalo. Raziskavo sem izvajala z anketnim vprašalnikom, v katerem je bilo 7 vprašanj. Na prvi dve vprašanji je odgovorilo 72 učencev, na ostala pa 32. Anketo so reševali učenci Osnovne šole Antona Ingoliča Spodnja Polskava in podružnice Pragersko. Ugotovila sem, da anksioznost pri mladih ni najbolj razširjen pojem, vseeno pa jih spomni na duševno motnjo, povezano s stresom. Moja glavna ugotovitev je bila, da se veliko učencev ne zaveda, kaj je ta motnja in za to motnjo še niso slišali. Glede na to, da po raziskavah mladostniki niso najboljše soočeni z duševnimi motnjami, menim, da bi bilo zelo dobro, da bi v osnovni šoli uvedli nekaj ur psihologije ali pa delavnic o duševnih motnjah, na katere bi se lahko učenci prijavi, če bi jih to zanimalo.

Ključne besede: anksioznost, mladi, stres, prepričanja

ABSTRACT

The research is about the anxiety, especially from the adolescents' point of view. The goal of my research assignment was to explore what the anxiety is and if adolescents know it at all. The theoretical part describes anxiety as a disorder and how people deal with it. The researches among adolescents and anxiety have been made in Slovenia. My empirical part of the research is what are the adolescents' believes about this disorder, because that was the part that interested me the most. I conducted the research with a questionnaire in which there were seven questions. The two main questions were answered by 72 students, the other five by 32. The research was conducted by the Anton Ingolič primary school students in Spodnja Polskava and Pragersko.

I have found that anxiety term is not the most common among teenagers, but it still reminds them of a stress-related mental disorder. My main finding was that many students are not aware of what this disorder is or they have not heard of this disorder yet. Given that, according to research, adolescents are not best confronted with mental disorders. I think it would be very good to lecture a couple of hours of psychology in primary school or some workshops that students could attend for if they were interested.

Key words: anxiety, adolescents, stress, beliefs

1 UVOD

V času pubertete se mladostniki spopadamo z veliko spremembami. Spreminjamo se, odraščamo, razvijamo, oblikujemo svojo samopodobo in razvijamo prepričanja. Med odraščanjem lahko pride tudi do težav, o katerih ne govorimo dovolj. Veliko otrok se spopada z depresijo, motnjami hranjenja, stresom in tudi z anksioznostjo, čeprav se vsi tega ne zavedajo. Duševne motnje se lahko pojavijo kadarkoli in na veliko načinov. Anksioznost je motnja, ki se lahko pojavi v vsakem življenjskem obdobju. V moji raziskovalni nalogi sem raziskovala prepričanja o anksioznosti med mladostniki. V Sloveniji je bilo glede anksioznosti opravljenih kar nekaj raziskav, nekatere izmed njih so opisane v nadaljevanju.

V nalogi sem iskala odgovore na 5 raziskovalnih vprašanj. Pri prvem vprašanju sem raziskovala, kakšna prepričanja imajo mladostniki o anksioznosti. Pri drugem sem ugotavljala, ali mladostniki poznajo anksioznost. Pri tretjem vprašanju me je zanimalo, kaj menijo mladostniki o razlikah v pojavnosti anksioznosti med spoloma. Pri četrtem vprašanju me je zanimalo, če menijo, da je stres enak pojem kot anksioznost, pri petem pa, na kaj mladostniki pomislijo, ko slišijo za pojem anksioznost.

Skozi celotno nalogo sem opisala motnjo, kaj so prepričanja, obdobje mladostništva, kakšne oblike je lahko anksioznost in kako poteka njeno zdravljenje. Opisala sem tudi pojavnost motnje pri mladostnikih, kako deluje samopomoč, kako na anksioznost vpliva samopodoba, kako jo opazujemo in kakšni znaki se lahko pojavljajo. Ker smo v času pandemije COVID-19, sem opisala, kako je ta vplivala na bolnike s to motnjo in na duševno zdravje mladostnikov.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Prepričanja

Vsa naša prepričanja temeljijo na mnenjih o nekem stanju, dogodku, osebi in izkušnji. Prepričanja so povezana z našo podzavestjo, s katerimi si oblikujemo pogled na stvari. Vsa naša prepričanja so skupek misli, ki smo jih od nekod prevzeli in jih dojemamo kot resnične. So ena izmed tipičnih človeških značilnosti. Z njimi vplivamo na naše življenje, ampak moramo upoštevati tudi to, da ima vsak posameznik lahko drugačna prepričanja. Prepričanja so lahko različnih oblik, na primer; verjamem, da bo danes lepo vreme ali pa verjamem v boga. V definiciji prepričanja pride dostikrat do težave, saj vsi vemo, kaj je to, ampak težko opišemo. Znanstveniki trdijo, da je to nekakšno znanje, vendar je to tudi njihovo prepričanje. Da prepričanje nastane, možgani dobijo informacije od čutil, katera se povežejo, da se lahko prepričamo, ali je naše prepričanje pravilno. Na naša prepričanja vplivajo tudi družba in kultura ter družina. Tudi naša prepričanja so lahko napačna, če nimamo dovolj znanja na področju, na katerem prepričanje ustvarjamo (Naše misli in naša prepričanja oblikujejo naš svet, 2018; Križnar, 2018; Jelen in Praprotnik, 2015).

2.2 Mladostniki

Mladostno obdobje je čas razvoja, iskanja samega sebe in obdobje hitrega spreminjanja, ki spada med otroštvo in odraslost. Druga beseda za mladostništvo je adolescenca. Na razvijanje otroka vpliva mnogo stvari, kot so okolje, družba, geni in družina, zato se vsak lahko razvije drugače, nekateri prej, nekateri kasneje, kar je čisto normalno. Mladostništvo delimo na tri obdobja; zgodnje (od 10. do 14. leta), srednje (od 15. do 19. leta) in pozno (od 20. do 24. leta) obdobje. Ko otroci vstopijo v mladostništvo, nastopi tudi puberteta. Pri deklicah ta nastopi prej kot pri fantih, je pa za to obdobje značilno spreminjanje telesa, iskanje samopodobe in identitete. Iskanje samopodobe in identitete je lahko zapleteno ali preprosto, kratko ali zelo dolgo in pa uspešno ali pa neuspešno. Med vsem tem lahko dosti krat pride do psihične nestabilnosti, ki se lahko nadaljuje do psihičnih motenj ali bolezni. Ena izmed teh motenj je lahko tudi anksioznost. Do tega pride, ker je to obdobje povezano s čustvenim razvojem, v katerem so mladostniki zelo občutljivi (Conger, 1985; O mladostništvu, 2017).

2.3 Anksioznost

Anksioznost ali telesna tesnoba je duševna motnja, ki resno ogroža naše zdravje in kvaliteto našega vsakdanjega življenja. Spremembe pri posamezniku so zelo podobne tistim, ki jih povzročata stres. Lahko so postopne ali pa se začnejo iznenada. Pokažejo se kot intenziven panični napad ali pa trajajo samo nekaj minut. Če ti občutki predstavljajo oviro pri vsakdanjih aktivnostih in če te tesnobe ni moč nadzorovati, govorimo o bolezenski tesnobi ali anksioznih motnjah. Anksioznost pripravi naše telo na boj ali beg – poveča aktivnost možganov, pospeši delovanje srca in povzroči boljšo prekrvitev mišic. Na vse namišljene bojazni se odziva enako kot na vsako drugo nevarnost. Anksioznost se lahko pojavi v vsakem starostnem obdobju. Pojavlja se pri obeh spolih, vendar so ženske pogostejše. Poleg tega so te motnje velikokrat povezane z depresijo in zaprtostjo, ki v najhujših primerih vodi tudi do samomora (Rebolj, b.d.; *Anksioznost-psihoterapija*, b.d.).

2.3.1 Oblike motnje

Najdemo jo v več oblikah. Lahko je to generalizirana anksioznost, kjer so ljudje praktično stalno v tesnobi in so zaskrbljeni. Vedno so v strahu pred nesrečo ali pa so neustrezno zaskrbljeni zaradi zdravja, družine ali službe. Pogosto tudi sami ne vedo, kaj jih najbolj muči. Velikokrat imajo taki ljudje težave z nespečnostjo, glavoboli, migrenami, neznanim potenjem, drgetanjem in težkim dihanjem. Od bolnikov z generalizirano anksiozno motnjo ljudje s panično motnjo občutijo anksioznost v napadih, ki se pojavljajo nenadoma, brez opozorila. Za panične napade je značilen zelo izrazit strah, pogosto imajo

bolniki občutek, da so na pragu smrti. Poleg potenja, omotice ali vrtoglavosti bolniki velikokrat občutijo bolečino v prsih, ki lahko spominja na pravi srčni napad. Napadi po navadi ne trajajo dolgo, vendar so za bolnika lahko zelo težki in prav tako nevarni. Dostikrat se ljudje s to motnjo izogibajo javnim prevozom, nakupovanju, skratka vsemu, kar bi lahko sprožilo njihov napad. Tudi socialna fobija je nekaj čisto drugega. Spada med anksioznost, vendar je reakcija popolnoma drugačna. To je bolezenski strah pred drugimi ljudmi, še posebej, če je oseba v središču pozornosti.

Res je, da ima vsak človek malo treme, vendar nas takšen strah, ki se pojavlja pri socialni fobiji, zelo ovira. To se predvsem kaže na primer pri javnem nastopanju, kjer se nepomembne napake bolniku zdijo zelo hude. Takih situacij in velikih gneč se izogibajo, saj takrat občutijo tesnobo. K vrstam anksioznosti spadajo tudi specifične fobije, kot na primer strah pred kačami. Take vrste fobije na življenje posameznika ne vplivajo, vendar so v tistem trenutku lahko v zadregi (*Kaj je anksioznost?*, b.d.; *Me je strah? Sem živčen? Doživljam panični napad? Kaj se dogaja?*, b.d.).

2.3.2 Zdravljenje

Veliko ljudi je mnenja, da je anksioznost posledica posameznika, vendar je to mnenje napačno. Osebe oziroma bolniki sami sebe ne morejo prisiliti, da bi v taki situaciji boljše reagirali. Njihove motnje življenje zelo ovirajo in se svojih težav zavedajo, zato je naša pomoč ljudem z anksioznostjo zelo pomembna. Svojih strahov se ne morejo znebiti takoj, vendar se s pomočjo in z zdravljenjem v veliko primerih situacija izboljša. Zdravljenje je predvsem psihološko in poteka kar nekaj časa. Začetke anksioznosti bi lahko zdravili tudi sami, vendar, ko se razvije v motnjo, se zdravi z zdravniško pomočjo. Zdravljenje se začne predvsem tako kot večina psiholoških zdravljenj, torej s pogovori. Za zdravljenje je najpomembnejše, da se bolnik zaveda svoje motnje. Ko se znaki začnejo pojavljati, je najboljšo, da obišče osebnega zdravnika. Strokovna pomoč je najboljša že takoj, saj se tako motnja ne bi razvijala naprej (Anksiozne motnje, 2020).

2.3.3 Anksioznost pri mladostnikih

Anksioznost v času pubertete je kar pogost pojav. Pojavi se lahko že prej, zaradi vseh dejavnikov, ki vplivajo na življenje otroka. Dejavniki za znake anksioznosti pri mladostnikih so podobni kot pri starejših. To je lahko izguba osebe, ločitev staršev, selitev. Znaki niso povsem enaki kot pri bolnikih s to motnjo, vendar se lahko hitro opazijo. Začenja se s tremo, ki je povsem normalna stvar, vendar je pri nekaterih hujša. To lahko opazimo pri govornih nastopih, predstavitvah in javnem govoru. V situaciji, ko se otrok res spopada z anksioznostjo, na njega ne smemo preveč pritiskati. Učenci dostikrat omenijo, da jim stres povzroča ocenjevanja in tekmovanja, kar na njih zelo pritiska. V obdobju karantene je veliko otrok izrazilo stisko, saj jih je strah, kako bo z ocenjevanjem, ko pridemo nazaj v šole. Zdravljenje anksioznosti je skoraj povsod enako, to pomeni, da lahko otrok prosi za pogovor s starejšo osebo, psihologom, prijateljem. Pomembno je, da ima varno okolje, v katerem lahko o težavah spregovori. Pojavlja se tudi v obliki strahu, sramote, žalosti, vendar so to samo stranski znaki, saj je anksioznost tesnoba motnja (Remškar, 2018).

2.3.4 Samopomoč

Ko govorimo o samopomoči, moremo vedeti, da je zelo pomembna. S tem oseba dokaže, da je pripravljena na okrevanje. Med najpomembnejše načine spada dobro uravnavanje stresa, kar pomeni, da moremo znati v stresnih situacijah pravilno odreagirati. To za veliko ljudi zapleteno, vendar večjo kot imamo moč na uravnavanju stresa, boljše je naše duševno zdravje. Ena izmed dobrih tehnik je tudi telesna vadba. Najboljše je, da osebo ta aktivnost veseli, saj se med tem tudi zamoti. Telesna vadba izboljša tudi samopodobo, kar je pri anksioznosti zelo pomembno. Vadba namreč pomaga izločiti hormone sreče, odvrne misli in spodbuja delovanje možganov. Samopomoč štejemo med glavne sprostitvene tehnike. To je nekaj, kar blaži simptome anksioznosti, bolj fizične kot psihične. S takšnimi vajami se predvsem zamotimo za nekaj časa in tako odmislimo okoliščine. Mnenje strokovnjakov pa je tudi, da z vajami za spreminjanje negativnih misli v pozitivne pomagamo sami sebi s samopodobo in tako spodbujamo možgane.

Samopomoč ni vedno prava oblika zdravljenja, zato imamo še nekaj oblik za pomoč bolnikom. Zdravljenje delimo na 3 skupine, in sicer na: kognitivno-vedenjsko terapijo, zdravljenje s pomočjo zdravil (antidepresivi) in nazadnje še na skupine za podporo ljudi s takšnimi motnjami. Vsako zdravljenje je odvisno od motnje oziroma stopnje anksioznosti. Zraven vseh teh oblik zdravljenja, sem spadajo še anksiolitiki, to so zdravila prav za to motnjo. Ker delujejo zelo hitro, so pomembni takrat, ko je potrebno težave lajšati hitro.

Bolniki imajo pri anksioznosti velikokrat misli, ki jim jih ta motnja nehote spodbuja. Večina takšnih je: ne zmorem; kaj pa, če gre kaj narobe; vsi bodo odšli; preveč me skrbi; zakaj imam toliko misli v glavi; vse je v redu, ampak, kaj, če se kaj zgodi ... takšne izjave se dostikrat pojavljajo takrat, ko oseba vase ne zaupa dovolj oziroma ima nizko samopodobo. To je znak te motnje in s pozitivnimi mislimi si lahko s samopomočjo pomagamo. Pomaga tudi, če imamo v življenju nekoga, ki nas podpira in nam stoji ob strani (*Anksioznost*, b.d.; Lampret, b.d.).

2.3.5 Samopodoba

Pri tej motnji pride v veliko primerih do slabe samopodobe ali pa jo v nekaterih primerih bolniki že imajo. Samopodoba je nekaj, kar sestavlja našo osebnost in je pri psihologiji zelo pomembna. To predstavlja naš odnos do samega sebe, kako se spoštujemo, zavedamo, kdo smo in kakšno predstavo imamo o samem sebi. S samopodobo pa je povezano tudi samozaupanje, ki ga ustvarjamo in gradimo že od rojstva. Lahko je zdrava in pozitivna z veliko samozavesti, lahko pa je negativna z malo zaupanja vase. Naš odnos do samega sebe se skozi celo naše življenje spreminja. V vsakem obdobju odraščanja bo naša samopodoba drugačna, saj jo še ustvarjamo. V času pubertete ima veliko otrok po svetu zelo slabo samopodobo in tudi samozaupanje. Največkrat se prava identiteta začne razvijati, ko otrok začne obiskovati šolo, saj lahko takrat pokaže svoje talente in njegove sposobnosti (*Osebnost in samopodoba*, b.d.).

2.3.6 Opazovanje anksioznosti

Anksioznost opazimo na veliko načinov. Prvi način je z znak, da se posameznik ne obnaša tako kot po navadi. To so lahko na začetku male spremembe, ki čez čas naraščajo. Seveda po vseh znakih ne moremo biti sigurni, da je to bolezen, saj si diagnoze nikoli ne moremo postaviti sami. Veliko ljudi zamenja anksioznost pri mladih s stresom, ki se pojavlja na primer v šoli, med odraščanjem. Če vidimo, da se oseba počuti slabše in se zapira vase, je najboljša, da mu ponudimo pomoč, na primer s pogovorom (*Anksioznost ali tesnoba*, b.d.).

2.3.7 Znaki motnje

Znake oziroma motnje vidimo na več načinov. Ker je tesnoba vsesplošen strah, je pri vsakem posamezniku drugače. Delimo jih na telesno, miselno, čustveno in vedenjsko raven. Ker je tudi več oblik anksioznosti, so skoraj pri vsaki obliki drugačni simptomi. Pri telesni ravni so najpogostejši znaki: nemir, mišična napetost, potenje, vrtoglavica, pritisk v srcu, hladne roke, slaba prebava, hitra utrujenost in ovirano dihanje. Pri bolniku se lahko pojavi na primer samo ena od teh motenj ali pa kar vse. Znaki na miselni ravni se predvsem pokažejo pri socialni anksioznosti, saj je to strah pred osramotitvijo, strah pred smrtjo, občutek, da bo oseba znorela in predvsem nemožnost koncentracije. Sem spadajo vse misli, ki osebi pridejo na pamet ob katerikoli obliki anksioznosti. Na čustveni ravni je značilna panika, tesnoba, strah, razdražljivost in nihanje razpoloženja. Zadnja raven je vedenjska, pod katero spadajo: umikanje ljudem, pomanjkanje volje in motivacije, neorganiziranost, pomanjkanje apetita, tolaženje s hrano, izogibanje raznim srečanjem in nemožnost dela (*Znaki in simptomi tesnobe ali anksioznosti*, b.d.).

2.3.8 Anksioznost v času pandemije – COVID-19

V takšnih časih kot smo zdaj, imamo vsi vso pravico biti zaskrbljeni. Ker je skoraj vsak dan isti, se je veliko ljudi vsega tega že hitro naveličalo in večina je izgubila voljo do veliko stvari, ki so jih imeli radi. Na primer pri socialni anksioznosti je veliko ljudem izolacija sprejemljiva, saj se jim ni treba družiti. V drugih primerih pa je karantena za bolnike zelo naporna, saj jih je lahko strah, kaj se bo zgodilo in dobijo občutek straha in tesnobe. Ker vse to vpliva na naše duševno zdravje, je ta situacija za bolnike z

duševnimi boleznimi še bolj nevarna kot za ostale. Ljudje, ki se spopadajo z anksioznostjo, so v takšnih časih zelo razdražljivi, zato jih tudi najmanjše spremembe prestrašijo in moramo ostati strpni z njimi. V tem obdobju se veliko ljudi boji, da se lahko zadeve poslabšajo, zato je stres zelo prisoten, še posebej pri mladih. Veliko učencem in učenkam je bila šola v času šolanja na daljavo težja, kot bi jim bila v normalni situaciji. Ne smemo pozabiti na otroke, ki končujejo osnovno in srednjo šolo, saj niso pridobili toliko znanja, kot bi ga lahko, če bi bilo vse normalno. Na drugi strani pa imamo otroke, ki jim je bil tak način dela boljši in niso rabili imeti stika z ljudmi, niso imeli toliko stresa. V letu 2020, v času prve karantene, je mnogo ljudi izgubilo službe. Vse to je povzročalo veliko stresa, saj so se zavedali, da bomo čez čas v gospodarski krizi, ljudje niso imeli več služb, kar pomeni, da so težje preživljali sebe, kot tudi svoje družine. Starostna skupina je bila v tem času zelo ogrožena, saj jih je skrbelo za njihovo zdravje bolj kot druge zaradi hitrejše okužbe. Stiske so se v tem času še povečale, in sumijo, da se še bodo (Černoga, 2021).

2.3.8 Raziskave v Sloveniji

V raziskovalni nalogi je učenka II. Gimnazije Maribor opisala socialno anksioznost in na gimnaziji anketirala učence. Dijakinja je vprašanja postavljala s pomočjo internetnega vprašalnika, ki meri samopodobo (SDQ III). Nekatera vprašanja so bila prilagojena, da so bila malo bolj smiselna. Anketni vprašalnik je rešilo 290 dijakov. Anketo so reševali dijaki cele šole, torej je bila najnižja starost 14 let, najvišja pa 19. Ker je bila anketa objavljena na Facebooku, so jo reševali tudi dijaki drugih šol (50 dijakov). V prvem delu je ugotovila, koliko dijakov pozna socialno anksioznost in kaj lahko o tem povedo. V drugem delu je ugotavljala, kakšna je socialna samopodoba učencev in koliko je takšnih, ki bi lahko imeli socialno anksioznost. Ugotovila je, da bi lahko v njenem vzorcu imelo socialno anksioznost 27 dijakov. Za to motnjo je slišalo 121 dijakov, bilo pa je zelo malo dijakov, ki so to lahko tudi pojasnili. Veliko dijakov meni, da so zelo dobri v vzpostavljanju stikov. Ugotovila je, da je po mnenju dijakov samopodoba povezana z anksioznostjo (Belcl, 2015).

V naslednji raziskavi je sodelovalo 100 dijakov 4. letnika srednje šole. Študentka si je zastavila 2 raziskovalni vprašanji. Ugotovitev je bila, da število ljudi, ki trpi za anksioznostjo vsak dan narašča. Zaskrbljujoče je dejstvo, da za tem trpi tudi vedno več mladih. Ugotovila je, da med vsemi simptomi prevladuje nespečnost, slabost, občutek pritiska, razbijanje srca in nespečnost. Med občutji prevladujejo strah, skrb, bojazen, notranja napetost in vznemirjenost. Med pojavljanjem misli je bilo največ takih, da bo šlo nekaj narobe, beganje misli in pa težave z zbranostjo. Med učenci, kateri bi lahko imeli višjo stopnjo anksioznosti, je bil uspeh le dober ali zadosten, dijaki, ki so bili na stopnji zelo blage motnje, pa so imeli prav dober ali odličen uspeh (Lavrič, 2012).

Veliko ljudi se ne zaveda, koliko stresa povzroča otrokom nastopanje v šoli v razredu ali pred celo šolo. Raziskovalka je anketirala učence 5. in 9. razreda osnovne šole. Ugotovila je, da večina učencev v osnovni šoli ne mara nastopati, vendar so ti izjavili tudi, da nastopanje ne vpliva na njihovo uspešnost ali počutje. Ugotovljeno je bilo, da veliko učencev spremlja občutek živčnosti, imajo potne dlani, srce jim bije neenakomerno, najmanj pa je prisoten občutek bruhanja in omedlevice. Dekleta je bolj strah kot fante. Mlajši učenci so navedli približno enak delež strahu kot starejši učenci. Ugotovila je, da je učence strah nastopati pred velikim občinstvom (Penšek, 2012).

3 RAZISKOVALNI DEL

3.1 Raziskovalna metoda

Preden sem se lotila raziskave, kakšna so prepričanja učencev o anksioznosti, sem zastavila 5 raziskovalnih vprašanj. Z njimi sem si pomagala oblikovati vprašanja za anketni vprašalnik, na katerega so udeleženci odgovarjali anonimno. Vprašanja so bila zaprtega in odprtega tipa. Postavila sem jih sama na podlagi prebrane teorije in raziskovalnih vprašanj.

3.2 Raziskovalna vprašanja

Raziskovalna naloga je temeljila na teh petih vprašanjih.

1. Kakšna prepričanja imajo mladostniki o anksioznosti?
2. Ali mladostniki poznajo anksioznost?
3. Kaj menijo mladostniki, pri katerem spolu je anksioznost pogostejša?
4. Je stres enak pojem kot anksioznost?
5. Na kaj mladostniki pomislijo, ko slišijo za pojem anksioznost?

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

Za mojo raziskovalno nalogo sem uporabila anketni vprašalnik s pomočjo spletne strani Ika, v katerem sem učence naše šole vprašala, kakšna prepričanja imajo o anksioznosti in kakšno je njihovo prepričanje glede te motnje ter če so zanj sploh že kdaj slišali.

V raziskavi je sodelovalo 72 učencev in učenk naše šole, od tega 28 % fantov (20 učencev) in 72 % deklet (52 učenk), ki so stari od 13. do 15. leta. 61 % učencev obiskuje 8. razred, 39 % pa 9. razred. Anketirani so bili v februarju 2021.

4.1 Prikaz rezultatov

Tabela 1: Ali so učenci že kdaj slišali za anksioznost

	Število učencev (f)	(%)
Da, sem	32	44 %
Ne, nisem	40	56 %
Skupno	72	100 %

S tem vprašanjem sem od učencev izvedela, če so že kdaj slišali za pojem anksioznost. 32 učencev je odgovorilo, da so za ta pojem že slišali, preostalih 40 pa za ta pojem še ni slišalo.

Vprašalnik vsebuje 3 vprašanja, na katera so učenci odgovarjali s prostimi odgovori.

Prvo vprašanje je bilo povezano s tem, na kaj se spomnijo, ko slišijo besedo anksioznost. Na to vprašanje je odgovorilo 72 učencev.

Tabela 2: Na kaj jih spominja pojem anksioznost

	Število učencev (f)	(%)
Povezani s stresom	34	47 %
Na tesnobo	9	12 %
Nekakšno bolezen	6	8 %
Nervozo	4	6 %
Anoreksijo	4	6 %
Drugo	15	21 %
Skupno	72	(100 %)

Najpogostejši odgovori so bili: na nekaj povezano s stresom, na tesnobo, občutja, stres, na nekaj povezano z živci, na nervozo ali pa preprosto na bolezen. Ostali odgovori so bili tudi: na anoreksijo, na vrsto ankete ali pa spletno stran. 48 % odgovorov je bil enakih in povezanih s stresom. Odgovori so bili različni, vendar vseeno dovolj podobni, da sem jih razdelila v 6 skupin. Veliko učencev pozna to motnjo samo po angleški besedi anxiety.

Drugo vprašanje, na katerega so odgovarjali s prostimi odgovori, je bilo, kako mislijo, da lahko osebi, ki se spopada z anksioznostjo, pomagajo.

Tabela 3: Mnenje učencev o načinu pomoči

	Število učencev (f)	(%)
Tehnike sproščanja	9	30 %
Zdravstvena pomoč	12	36 %
Odgovori, ki niso povezani s pomočjo bolniku	11	34 %
Skupno	32	100 %

Odgovorilo je 32 učencev (44 %), saj vprašanje ni bilo obvezno. 30 % je odgovorilo s tehnikami sproščanja. V teoriji lahko vidimo, da je to eden izmed zelo dobrih načinov pomoči/samopomoči. 36 % je na to odgovorilo z odgovori, kot so: jim priporočamo psihiatra, zdravila, pogovor z zdravniki, pomoč v bolnici. 34 % učencev je na to odgovorilo z odgovori, ki niso povezani s pomočjo bolniku.

Tretje vprašanje s prostim odgovorom je bilo povezano s tem, če mislijo, da si v primeru anksioznosti lahko sami pomagajo.

Tabela 4: Težave je težko lajšati

	Število učencev (f)	(%)
Da	24	80 %
Ne	8	30 %
skupno	32	100 %

Pri tem vprašanju sem od učencev izvedela, ali sem jim zdi težave, ki se pojavljajo pri anksioznosti, težko lajšati. Tudi na to vprašanje sem dodala možnost prostega odgovora, kjer so lahko pojasnili, kako se jim zdi, da jih lahko lajšajo. 24 učencev (80 %) je odgovorilo z da in 8 učencev (30 %) je na to vprašanje odgovorilo z ne.

Tabela 5: Kako si lahko bolniki pomagajo sami

	Število učencev (f)	(%)
Lahko bi poiskali pomoč zdravnikov	7	22 %
Izboljšanje samozavesti	6	19 %
Se z nekom pogovorimo	11	34 %
Niso znali pojasniti	8	25 %

Skupno	32	100 %
--------	----	-------

Na vprašanje je odgovorilo 32 učencev (44 %). Odgovori so si bili med seboj zelo podobni, saj so bili podobni odgovorom pri prejšnjem vprašanju. 22 % je odgovorilo na to vprašanje z odgovori: poiščeš pomoč pri zdravniku/psihologu. 19 % je napisalo, da mislijo, da je to zelo povezano s samozavestjo in bi bilo najbolje, da si jo izboljšajo. 34 % meni, da so pogovori najboljši način. 27 % pa je na to odgovorilo z ne vem, ne morem si predstavljati, kako bi bilo, ne morem razložiti. S tem vprašanjem sem od njih hotela izvedeti, če menijo, da so načini, kako pomagati drugemu, vsaj malo podobni samopomoči.

Tabela 6: Pri katerem spolu je motnja bolj pogosta

	Število učencev (f)	(%)
Pri ženskem spolu	30	94 %
Pri moškem spolu	2	6 %
Skupno	32	100 %

Namen tega vprašanja je bil, da od učencev in učenk izvem, ali so prepričani, da je motnja pogostejša pri ženskah ali pri moških. 94 % (30 učencev) jih je odgovorilo pri ženskem spolu, 2 učenca pa sta odgovorila, da je pogostejša pri moškem spolu.

Tabela 7: Ali sta stres in anksioznost enaka pojma

	Število učencev (f)	(%)
Da	10	31 %
Ne	22	69 %
Skupno	32	100 %

Vprašanje se je nanašalo na to, ali učenci menijo, da sta stres in anksioznost enaka pojma. 10 učencev (31 %) je odgovorilo, da sta enaka pojma, preostalih 22 učencev (69 %) pa, da pojma nista enaka.

Tabela 8: Ali lahko bolniki pomagajo samemu sebi

	Število učencev (f)	(%)
Da	27	84 %
Ne	5	16 %
skupno	32	100 %

V vprašalnik sem vstavila tudi vprašanje, ki se je nanašalo na samopomoč in je bilo povezano s tretjim vprašanjem, na katerega so lahko odgovorili prosto. Nanašalo se je na njihovo mnenje o tem, ali si lahko

v primeru anksioznosti pomagajo sami. 27 jih je odgovorilo z da, kar so že pojasnili v okviru šestega vprašanja (v prilogi), 5 pa jih je odgovorilo na vprašanje z ne.

5 ZAKLJUČEK

Ko sem začela pisati raziskovalno nalogo, še sama nisem vedela točno, kakšno je moje prepričanje o tej motnji. Vedela sem nekaj osnov, kako jo prepoznamo, da je psihična motnja in pogost pojav, nisem pa vedela, kakšna so moja prepričanja.

Anksioznost je duševna motnja, ki se lahko pojavi v vsakem obdobju življenja. Oblik je zelo veliko, kakor tudi načinov zdravljenja in pomoči, zato je koristno, da imamo nekaj znanja tudi o tej motnji. Pri anksioznosti ima oseba občutek tesnobe, straha, skrbi, nesigurnosti. Ker nikoli ne vemo, s čem se oseba oziroma bolnik spopada, moremo biti strpni do vseh.

Skozi prebiranje literature sem spoznala, da vsa naša prepričanja temeljijo na naših mnenjih. Na naša prepričanja vplivajo različni dejavniki, zato sem domnevala, da bodo prepričanja o anksioznosti med mladostniki zelo drugačna. V empiričnem delu sem ugotovila, da se mladostniki med sabo resnično razlikujejo glede prepričanj o anksioznosti. Učenci so namreč odgovarjali, da jih anksioznost spomni na nekaj povezano s stresom, na tesnobo, občutja, stres, na nekaj povezano z živci, na nervozo ali pa preprosto na bolezen. Ker je mladostno obdobje obdobje razvoja in odraščanja, v katerem oblikujemo tudi razna prepričanja, menim, da se bodo prepričanja o tej motnji pri mladostnikih čez čas tudi spremenila in razširila.

V literaturi sem izvedela, da je anksioznost bolj pogosta motnja pri ženskah. V raziskavi sem ugotovila, da imajo učenci naše šole prav tako prepričanje, da se motnja pogosteje pojavlja pri ženskah.

V prvem delu anketnega vprašalnika sem ugotovila, da jih je za motnjo slišala skoraj polovica anketiranih učencev, kar je še vedno manjši rezultat, kot sem ga pričakovala. Veliko učencev je povezovalo anksioznost z boleznijo. V drugem delu ankete so odgovarjali na vprašanja samo učenci, ki so za ta pojem že slišali. Ugotovila sem, da imajo kar dobro izoblikovana prepričanja. Imela sem vprašanja, ki so se navezovala tudi na pomoč osebam z anksioznostjo. Veliko učenec je prepričan, da lahko osebam z anksioznostjo pomagamo na že znane načine, kot so npr. obisk zdravnika, pogovor in zdravlila.

Nadalje bi lahko mojo raziskavo razširila tako, da bi primerjala prepričanja devetošolcev in osmošolcev, saj te podatke že imam. Poiskala bi lahko razlike v odgovorih učencev glede na spol. Če bi bil anketni vprašalnik poslana še na katero izmed srednjih šol, bi bil starostni razpon večji, če pa bi anketni vprašalnik poslala še na več osnovnih šol, bi lahko primerjala prepričanja o anksioznosti med mladostniki na različnih osnovnih šolah.

Glede na to, da skoraj polovica učencev te motnje ne pozna, menim, da bi bilo dobro, da bi v šolah imeli delavnice ali predavanja na temo psihologije in duševnih motenj. Delavnice ali predavanja bi priporočala tudi zato, ker število otrok, ki se spopada z duševnimi motnjami, narašča.

6 VIRI IN LITERATURA

- Anksioznost. (b.d.). Na *mojpsihoterapevt.si*. Pridobljeno 20. decembra 2020 s <https://www.mojpsihoterapevt.si/anksioznost>.
- Anksiozne motnje. (b.d.). Na *pd-idrija.si*. Pridobljeno 13. januarja 2021 s <https://www.pb-idrija.si/zdravljenje-in-pomoc/katere-bolezni-zdravimo/anksiozne-motnje>.
- Belcl, M. (2015). *Socialna anksioznost v šolah*. Pridobljeno 4. aprila 2021 s https://zpm-mb.si/wpcontent/uploads/2015/06/S%C5%A0_Psihologija_Socialna_anksioznost_v_%C5%A1olah.pdf.
- Bourne, E. J. (2014). *Anksioznost in fobije*. Ljubljana: Založba Modrijan.
- Conger, J. (1985). *Mladostniki, življenjska obdobja*. Ljubljana: Pomurska založba Murska Sobota.
- Černoga, M. (2021). Mladi kot stranska škoda epidemije. *Nedeljski Dnevnik*, 9(60), 6.
- Kaj je anksioznost. (b.d.). Na *vzajemna.si*. Pridobljeno 17. decembra 2020 s <https://www.vzajemna.si/varuh-zdravja/nasveti/nasvet/kaj-je-anksioznost>.
- Kojić, T. (2006). *Simptomi depresije, panike in tesnobe*. Pridobljeno 30. decembra 2020 s <http://www.viva.si/Psihiatrija/2090/Simptomi-depresije-panike-in-tesnobe>.
- Križnar, M. (2018). *Kaj so prepričanja in kako jih iskati?* Pridobljeno 8. april 2021 s <https://micnacvetlicna.si/2018/01/06/kaj-so-prepicanja-in-kako-jih-iskati/>.
- Lavrič, T. (2012). *Anksioznost pri mladih*. Pridobljeno 4. aprila 2021 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=29312>.
- Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Me je strah? Sem živčen? Doživljam panični napad? Kaj se dogaja? (b.d.). Na *mojpsihoterapevt.si*. Pridobljeno 11. januarja 2021 s <https://mojpsihoterapevt.si/clanek/Me-je-strah%3F-Sem-zivcen%3F-Dozivljam-panicni-napad%3F-Kaj-se-dogaja%3F/id/124>.
- O mladostništvu. (2017). Na *e-tom.si*. Pridobljeno 10. aprila 2021 s <https://www.e-tom.si/o-mladostnistvu/>.
- Osebnost in samopodoba. (b.d.). Na *psihoterapija-ordinacija.si*. pridobljeno 20. marca 2021 s <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/osebnost-in-odnosi/osebnost/osebnost-in-samopodoba>.
- Penšek, N. (2012). *Strah osnovnošolcev pred nastopanjem v šolskih situacijah*. Pridobljeno 5. aprila 2021 s <https://dk.um.si/Dokument.php?id=48878>.
- Rebolj, V. (b.d.). *Anksioznost*. Pridobljeno 13. januarja 2020 s <https://www.ezdravje.com/dusevno-zdravje/anksioznost/?s=vse>.

7 PRILOGA

PRILOGA A

Anketni vprašalnik

VPRAŠALNIK O ANKSIOZNOSTI

Spol: M Ž

Razred: 8. razred 9. razred

1. Si že kdaj slišal/a za ANKSIOZNOST?

Da, sem.

Ne, nisem.

2. Na kaj se spomniš, ko slišiš za besedo anksioznost?

(Če si na 1. vprašanje odgovoril/a z da, prosim rešuj anketni vprašalnik dalje.)

3. Meniš, da je motnja bolj pogosta pri moških ali ženskah?

Pri ženskah

Pri moških

4. Kako meniš, da lahko osebi pomagamo v primeru, ko se spopada s takšno motnjo ?

5. Meniš, da je stres enak pojem kot anksioznost?

Da

Ne

6. Meniš, da lahko sam sebi pomagaš pri anksioznosti?

Da

Ne

Prosim, pojasnite odgovor:

7. Se ti zdi, da je težave težko lajšati (panične napade, simptome)?

Da

Ne

Hvala za sodelovanje.