



# **Strategije spopadanja s strahom učencev in učenk zadnje triade osnovne šole ormoškega območja**

**Psihologija**

Raziskovalna naloga

Avtorji: Domen Hebar, Vid Kovačec, Maj Meško

Mentor: **Marijan Škvorc**

Velika Nedelja, 2021

## **ZAHVALA**

Zahvaljujemo se staršem, ki so nas vztrajno spodbujali in podpirali pri izdelavi naloge.

# KAZALO

## Vsebina

1	UVOD .....	6
2	TEORETIČNI DEL.....	7
2.1	Čustvovanje.....	7
2.2	Strah glede na starost.....	7
2.2.1	Strah in zaskrbljenost v otroštvu .....	8
2.2.2	Je strah prirojen?.....	8
2.2.3	Zakaj imamo strahove?.....	8
2.2.4	Slabe strani strahov.....	8
2.2.5	Zaskrbljenost .....	8
2.2.6	Anksioznost ali tesnoba.....	8
2.2.7	Obrambni mehanizmi .....	9
2.3	Šola in strah.....	9
2.4	Kako se soočamo s strahom/stresom.....	9
2.4.1	Postopek pristopa k reševanju problema .....	9
2.5	Kako se učimo spopadati s stresom.....	9
2.6	Kako se postaviti zase .....	10
3	EMPIRIČNI ALI RAZISKOVALNI DEL.....	11
3.1	Metodologija .....	11
3.1.1	Udeleženci raziskave .....	11
3.1.2	Pripomočki .....	11
3.1.3	Postopek obdelave podatkov .....	11
3.2	Hipoteze.....	11
3.3	Anketa .....	11
4	ZAKLJUČEK.....	20
5	VIRI IN LITERATURA.....	21
6	PRILOGA.....	22

## **Kazalo slik**

Slika 1: Anketiranci glede na spol.....	11
Slika 2: Anketiranci glede na razred .....	12
Slika 3: Strahovi pred šolo učencev III. VIO .....	13
Slika 4: Kateri je tvoj največji strah v povezavi s šolo? .....	14
Slika 5: Kako se soočaš s strahovi, povezanimi s šolo? .....	15
Slika 6: Ali si se že znebil katerega strahu, povezanega s šolo? .....	15
Slika 7: Kako si se znebil strahu pred šolo? .....	16
Slika 8: Kako si dobil strah pred šolo? .....	17
Slika 9: Komu zaupaš strahove, povezane s šolo? .....	18
Slika 10: Kakšno pomoč iščeš za premagovanje strahov? .....	19
Slika 11: Ali imaš danes več strahov kot pred leti? .....	19

## **Kazalo tabel**

Tabela 1: Anketiranci glede na spol .....	11
Tabela 2: Anketiranci glede na razred .....	12
Tabela 3: Strahovi pred šolo učencev tretjega VIO .....	12
Tabela 4: Kateri je tvoj največji strah v zvezi s šolo? .....	13
Tabela 5: Kako se spopadaš s strahovi, povezanimi s šolo? .....	14
Tabela 6: Ali si se že znebil kakšnega strahu, povezanega s šolo? .....	15
Tabela 7: Kako si se znebil strahu pred šolo? .....	16
Tabela 8: Kako misliš, da si dobil strah pred šolo? .....	16
Tabela 9: Komu zaupaš svoje strahove, povezane s šolo? .....	17
Tabela 10: Kakšno pomoč iščeš za premagovanje strahu povezanega s šolo? .....	18
Tabela 11: Ali imaš danes več strahov pred šolo, kot pred leti? .....	19

## **POVZETEK**

**Ključne besede:** strah, učenje, vrstniki

Za raziskovalno nalogo o razširjenosti in strahovi med mladimi smo se odločili, ker smo želeli ugotoviti, koliko strahu povzroča med mladimi šola ter kako uspešni so pri soočanju s temi strahovi. Želeli smo ugotoviti, kako bi lahko prispevali k zmanjšanju tovrstnega strahu.

V raziskavi ugotavljamo, da se pred učenci zadnje triade pojavlja strah pred šolo pri večini učencev. Le ena četrtnina je takih, ki tega strahu ne občuti. Osnovni razlog za strah so ocene, tik za tem so strahovi, ki jih povzročajo vrstniki. Glede na to navajajo tudi rešitve: učenje in zatekanje po pomoč k staršem in vrstnikom-prijateljem. Približno četrtnina učencev meni, da so se strahovi pred šolo z leti povečali. Obenem pa mnogi odgovarjajo, da so uspešni pri soočanju s strahovi, ki jih povzroča šola.

Ugotovili smo, da so učenci delno uspešni pri soočanju s strahovi pred šolo. V šoli bi lahko še več naredili na tem področju z zmanjšanjem stresnosti ocenjevalne situacije ter izboljšanju odnosov med vrstniki.

Raziskavo je delno ovirala korona situacija tako pri zbiranju kot pri analizi podatkov.

## **ABSTRACT**

**Key words:** fear, learning, students

The topic of our research paper was about the spread of fear amongst young people, because we wanted to know how much of it is caused by school and how successfully they counter it. We also wanted to find out how to reduce the fear.

We found out, that it occurs with the majority of the last three classes. Only a quarter don't receive it. The main cause are grades, after that are fears, caused by classmates. They get rid of those by learning more or they look for help from friends and family. A quarter of students think, that the amount of fears increased as they got older.

We also found out, that the students are partly successful with getting rid of them. We could do even more in this area at the school to help reduce stress and to make relationships better between the students.

Our research was partly effected by the covid situation with the collection and analysis of the data.

# 1 UVOD

Doživljanje strahu je povezano z nevarnostjo: nekateri se soočajo s strahom ker ne verjamejo v svoje sposobnosti oziroma zmogljivosti. Zaradi strahu se otrok želi izogniti okoliščinam: mogoče zaradi spraševanja, ali pa kar učitelja ki vzbuja strah. Strah je popolnoma zdrav, zaradi tega ker nas pripravi na beg ali soočanje, razen če ga je preveč. Če ima otrok preveč strahu lahko vpliva na delovanje njegovih organov npr.: zmanjša odpornost, lahko pa povzroči tudi nekatere motnje. Pojavi se lahko tudi šolska fobija – otrok zaradi strahu pred šolo prične v šoli izostajati. Pri dečkih je strah na zunaj manj opazen kakor pri deklicah (Končnik, 2004).

Strah pred šolo je lahko posledica več dejavnikov: nekatere že ogrozijo samo okoliščine, otroki ki imajo težave z učenjem, nekateri otroki imajo čustvene motnje, med preverjanjem znanja se bojijo da se ne bodo dobro odrezali, izkušnje od prejšnje šole (strogi učitelj), pri nekaterih ki so dolgotrajno bolni ali gibalno ovirani se bojijo, da ne bi dobili takojšnje pomoči, telesna drugačnost, nerodni se izogibajo uram športa, nekateri imajo težave z vrstniki (Končnik, 2004).

Otroki imajo lahko težave tudi v družini kot na primer: nekateri starši svojega otroka otroke kaznujejo in ustrahujejo, starše je tudi včasih preveč strah za otroka ter dajo oziroma vržejo ta strah na otroka. Otroka je lahko tudi strah če bo dobil novega sorojenca da bo izgubil svoje mesto v družini. Nekateri otroke pa je strah zaradi učitelja ki je strog, prevelika zahteva šol, neugodni odnosi med otroki (obnašajo se neprimerno do otroka), pojavi ki ogrožajo otroka na poti v šolo. (Končnik, 2004).

## 2 TEORETIČNI DEL

### 2.1 Čustvovanje

Za čustva je značilno da se pojavljajo razmeroma zgodaj v individualnem razvoju in, da se javljajo ob različnih potrebah. Strah je reakcija na nepričakovane situacije, še posebej za tiste, za katere ocenjujemo, da so nevarne. Strah se pri otroku pojavlja že zgodaj v razvoju in sicer ob močnem zvoku. Pri odraslih pa je veliko drugih situacij za strahove: en tak primer je izguba ljubljene osebe. V stanju strahu se pokažejo nekatere značilnosti, oziroma reakcije: pospešeno dihanje, povečanje srčnega utripa, spremembe v kretnjah, suhosti grla, potenje, ... Strah doživljamo kot neprijetnost. Strah je normalna reakcija na nevarnost. Če ga ni preveč je še zdrav, saj nas pripravi na določeno situacijo, s katero se moramo upreti. V normalnih primerih se strah konča, ko ocenimo da je prostor ali stvar nenevarna (Rot, 1973).

Strah je čustvo, ki ga sproži ogroženost ali grožnja ogroženosti. Kadar začutiš bolečino ali nevarnost se sproži strah. Strah prepozna nevarnost in reagira na njo v soočenju ali begu pred njo. Temu odzivu rečemo boj ali beg. Telo pa lahko na strah tudi reagira tako da otpne (Rot, 1973).

Strah velikokrat zamešamo s tesnobo. Razlika je v tem, da je strah povezan z izogibom nevarnosti, medtem ko je tesnoba posledica groženj, ki se nam zdijo neizogibne. Strah se največkrat nanaša na prihodnje dogodke (poslabšanje trenutne situacije ali nadaljevanje nevzdržne situacije), lahko pa se tudi nanaša na trenutno dogajanje (Rot, 1973).

### 2.2 Strah glede na starost

V otroštvu se število in vrste strahov spreminjajo skladno z razvojem. Pojavijo se strahovi, ki sledijo predvidljivemu razvojnemu zaporedju, razvijejo pa se tudi strahovi, ki so specifični za posameznika.

0–6 mesecev: Izguba varnosti; glasni zvoki

7–12 mesecev: Neznanci; višina; nenadni, nepričakovani predmeti, ki se grozeče približujejo

1 leto: Ločitev od staršev; stranišča; poškodba; neznanci

2 leti: Številni dražljaji; hrup (sesalci, sirene, alarmi, tovornjaki, grmenje); živali; temni prostori; ločitev od staršev; veliki predmeti ali stroji; spremembe v njihovem okolju; neznani vrstniki

3 leta: Maske; tema; živali; ločitev od staršev

4 leta: Ločitev od staršev; živali; tema; hrup (tudi glasovi ponoči)

5 let: Živali; »hudozni ljudje«; tema; ločitev od staršev; telesne poškodbe

6 let: Nadnaravna bitja (čarovnice, duhovi); telesne poškodbe; grmenje in strela; tema; spati in biti sam; ločitev od staršev

7–8 let: Nadnaravna bitja; tema; dogodki iz medijev (poročila o grožnjah jedrske vojne ali ugrabitvi otrok); biti sam; telesne poškodbe

9–12: let Testi in preverjanja v šoli; uspešnost v šoli; telesne poškodbe; fizična podoba; grmenje in strela; smrt; tema (Morris, 1991).

### 2.2.1 Strah in zaskrbljenost v otroštvu

V srednjem in poznem otroštvu se pri otrocih razvijejo socialne sposobnosti, razumevanje svojih čustev, čustev drugih in izražanje ter doživljanje čustev. Eden od čustev je strah, ki je v tem obdobju (okoli sedmega leta starosti) realističen v primerjavi z zgodnjim otroštvom. To pomeni, da ni izmišljen (npr. zmaji, čarovnice), pač pa je realen, kot telesna nevarnost ali poškodba.

Prvič se pojavi strah pred smrtjo. Nastanejo tudi socialni strahovi povezani s šoli in vrstniki, kot so neuspeh, strah pred učitelji, zafrkavanje, norčevanje, ampak jih otroci manj izražajo, kot v mlajših letih, saj se jih zmorejo znebiti. V poznem otroštvu so ti bolj obširni (Marjanovič, 2009).

### 2.2.2 Je strah prirojen?

Strah je delno prirojen in delno pridobljen. Strah lahko pridobimo na tri načine:

- neposredno s pogojevanjem,
- posredno z opazovanjem,
- s posredovanjem neke verbalne informacije.

Strah lahko dobimo tudi če nismo bili v stiku s situacijo (npr. teroristični napad.)

Različni tipi informacij različno vplivajo na prepričanja o strahovih. Če slišimo negativno informacijo se strah pred njo poveča, če pa slišimo pozitivno informacijo pa nas je manj strah. Pri otrocih je boljše, da starš poda novico o strahu, kot pa vrstnik.

### 2.2.3 Zakaj imamo strahove?

Strah ima varovalno in zavorno funkcijo, ki nas brani pred nevarnostjo. Varovalna funkcija nas brani pred situacijami v katerih bi se poškodovali ali doživeli prevelik stres (npr. strah pred globoko vodo.) Zavorna pa po nepotrebnem sili posameznika, da se izogiba določenim situacijam in mu preprečuje, da bi si pridobil nove izkušnje in spretnost (npr. strah pred temo.)

### 2.2.4 Slabe strani strahov

Če se strah pojavlja pre pogosto, lahko otroku škoduje, saj je otrok prežet z občutki ogroženosti, napetosti, obupa in negotovosti.

### 2.2.5 Zaskrbljenost

Zaskrbljenost je namišljen strah, ki nastane, ko si otrok predstavlja določene situacije, ki se lahko zgodijo in so nevarne ali neprijetne. To čustvo je prisotno v celotnem otroštvu in do konca pubertete narašča, nato pa upada.

Zato, če je strah stanje pripravljenosti telesa na nevarnost ali beg, je potem zaskrbljenost podobna in pripravi telo in misli na možno nevarnost na podlagi predstave ogrožajočih izidov. Te so najpogostejše v zvezi s šolo, družino in prijatelji (Marjanovič, 2009).

### 2.2.6 Anksioznost ali tesnoba

Anksioznost ali tesnoba je neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi občutka ogroženosti z negotovim in neznanim izidom. Tega se otrok ne more znebiti, saj ne ve kaj, ga sploh skrbi. Razvije se iz strahu ter zaskrbljenosti. In enako kot zaskrbljenost ta izhaja iz pričakovane situacije in je tudi prisotna celotno odraščanje.

Obstaja tudi inverzivna anksioznost, ki jo težje prepoznamo saj jo otrok bolj prikriva. Doživljanje anksioznosti prikrivajo z dolgočasenjem, neminom, izogibanjem določenim situacijam...

Bolj redka je šolska fobija, ki je vrsta anksioznosti in se kaže na primer pri ločitvi od doma ali oseb, smrti bližje osebe, zamenjavi šole, pri socialnih stikih... (Marjanovič, 2009).



### 2.2.7 Obrambni mehanizmi

Obrambni mehanizmi so nezavedna dejanja, ki nam ublažijo in zmanjšajo občutek anksioznosti. Za večjo anksioznost nastanejo bolj kompleksni mehanizmi. (Marjanovič, 2009)

## 2.3 Šola in strah

Otroke so vprašali zaradi česa so zaskrbljeni in večina jih je odgovorila da jih skrbi šola. Ko pa so njih vprašali kaj natančno v šoli, pa so odgovorili, da so to ocene. Nekateri stvari, ki so nas učitelji učili, so se globoko vtisnile v naš spomin in jih nismo pozabili, na primer kako premagati stres. Nekateri otroci se obremenjujejo s stresom, drugi pa še hujše strese. Starši so otrokom vcepili tekmovalnost, da bi dobivali zelo dobre ocene, še posebej za službe (da ti starši govorijo kaj moraš postati). Vendar je dobra izobrazba pomembna. Starši lahko ublažijo stres, ki ga občutijo otroci tako, da so bolj sočutni z njimi. Namesto da bi prezrli njihovo vedenje bi mu morali pomagati (Witkin, 2000).

Otroku lahko povzroči stres tudi njegovo družbeno okolje oziroma njegovi prijatelji. V šoli se srečujejo z nasiljem med vrstniki.

## 2.4 Kako se soočamo s strahom/stresom

V življenju se soočamo z problemi, kot so strah in stres. Vsi se jih skušamo rešiti. Ampak ni vseeno kako se borimo z njimi. Neuspešno reševanje težav pa lahko pripelje do hude duševne obremenitve ali privede celo do duševne krize pri človeku. Reševanje težav je uspešno takrat, ko se zavedamo problema. Zato se moramo usmeriti v problem in ga skušamo premagati. Ko pa soočanje ni uspešno, pa je pomembno, da bi sprostili čustveno napetost, ki se pojavi ob problemu. Če se nam na primer zgodi krivica ali smo naredili kaj narobe, ne bomo problema rešili z jokom in z zapiranjem vase. Takšno vedenje in obnašanje težave le še poveča, resnični problem pa ostane. Problemov, kot sta strah in stres, se lahko znebimo tudi tako, da se učimo, kako spoprijemati z življenjskimi problemi in težavami. Medtem, ko se spopadamo s svojimi problemi, se v nas krepi zavest, da lahko sami obvladujem svoje življenje in da smo močni (Witkin, 2000).

### 2.4.1 Postopek pristopa k reševanju problema

- Moram prepoznati problem
- Iščem čim več možnih rešitev problema
- Med možnimi rešitvami izberem tiste, ki so dobre in smiselne
- Pri možnih rešitvah ocenim, kakšne so njene pozitivne in kakšne negativne posledice
- Odločim se za rešitve problema, ki bodo zame najboljše
- To, za kar sem se odločil, uresničim
- Ugotavljam, ali je bila rešitev dobra in ali me je pripeljala do rešitve problema. (Lekić, 2010)

## 2.5 Kako se učimo spopadati s stresom

S stresom se srečujemo vsi ljudje vsak dan in se mu ne moremo izogniti. Stres lahko sprejmemo kot življenjski izziv in priložnost, da se osebno utrjujemo ter da se znamo prilagoditi različnim okoliščinam.

Na to, kakšen stres občutimo vplivajo:

- Kako močni so dogodki in situacije, ki nas obremenjujejo, in kako dolgo trajajo
- Koliko smo osebno občutljivi na njih

- Ali gledamo na dogodke in situacije optimistično ali pesimistično
- Kakšne so naše izkušnje, kako smo v preteklosti reševali podobne probleme
- Koliko si zaupamo in da zmoremo obvladovati težave
- Kakšno podporo nam dajejo ljudje okoli nas

Različni mladostniki poskušajo na različne načine obvladovati stres. Pri tem lahko uporabljajo tudi načine, ki jim prinašajo le začasno sprostitev in olajšanje, njihovih problemov pa ne rešujejo ali jih celo večajo.

O manj zrelih načinih obvladovanja stresa govorimo takrat, kadar skrbi v zvezi s šolo odrinejo z odlašanjem. Kadar se problemi močno nakopičijo in se jim veča občutek, da ne zmorejo več, lahko še usodnejše poskušajo zbežati pred problemi.

V življenju se lahko učimo, kako naj se čim učinkoviteje spoprijemamo z življenjskimi obremenitvami in problemi ter s tem zmanjšamo škodljive učinke stresa. To pa tako, da si organiziramo naše aktivnost in počitek, skrbimo za zdravo prehrano, smo telesno aktivni, pridobimo in obdržimo prijatelje ter da spreminjamo načine razmišljanja o problemih. (Lekić, 2010)

## 2.6 Kako se postaviti zase

Dobro je, da znamo reči NE takrat, ko nekdo kdo od nas zahteva nekaj škodljivega, nekaj, kar nas lahko ogroža.

Zdrava samopodoba vključuje to, da zmoremo povedati svoje mnenje tudi takrat, kadar se razlikuje od mnenja drugih ljudi. Da si upamo povedati, kadar se s čim ne strinjamo. To ni lahko in včasih se bojimo, da bomo zato izgubili prijatelje ali da se bomo drugim ljudem zamerili.

Dobro je, da vemo, da imamo pravico do samozavestnega in odločenega vedenja. To je asertivno vedenje. To je vedenje, ki je nasprotno umikajočemu vedenju, ampak tudi ni agresivno, ki bi druge žalilo ali poniževalo. Asertivni ljudje se zavedajo svojih občutkov, interesov in potreb in jih znajo izraziti, vendar na tak način, da pri tem upoštevajo tudi druge ljudi. Znajo se postaviti za svoje pravice tako, da so pri tem pozorni na pravice drugih. Ne prepirajo se brez razloga, niso agresivni in so sposobni poiskati dogovore, ko pride do sporov. Takšni ljudje so zadovoljni, spoštujejo sebe in s tem druge. (Lekić, 2010)

## 3 EMPIRIČNI ALI RAZISKOVALNI DEL

### 3.1 Metodologija

Za potrditev ali zavrnitev postavljenih hipotez smo sestavili anketni vprašalnik. Vprašalnik je bil namenjen učencev tretjega VIO OŠ Velika Nedelja. Na vprašalnik je odgovorila približno polovica povabljenih učencev.

#### 3.1.1 Udeleženci raziskave

Udeleženci raziskave so bili učenci sedmega in devetega razreda OŠ Velika Nedelja.

#### 3.1.2 Pripomočki

Podatke smo zbirali z anketo, ki smo jo v ta namen sestavili. Anketa je obsegala 11 vprašanj, od katerih je bilo devet vprašanj vsebinske narave.

#### 3.1.3 Postopek obdelave podatkov

Obdelava vprašalnika je potekala po metodi analize vsebine. Za vprašanja odprtega tipa v anketi smo se odločili zato, da učencem ne bi sugerirali odgovorov.

### 3.2 Hipoteze

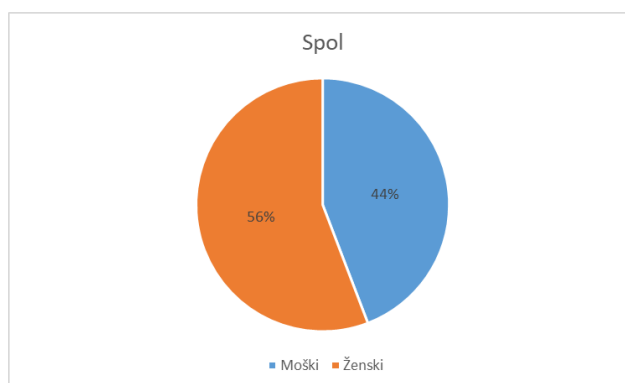
*Hipoteza 1: Pri učencih zadnje triade se pojavljajo strahovi povezani s šolo*

*Hipoteza 2: Učenci zadnje triade uspešno obvladujejo strahove povezane s šolo*

### 3.3 Anketa

Tabela 1: Anketiranci glede na spol

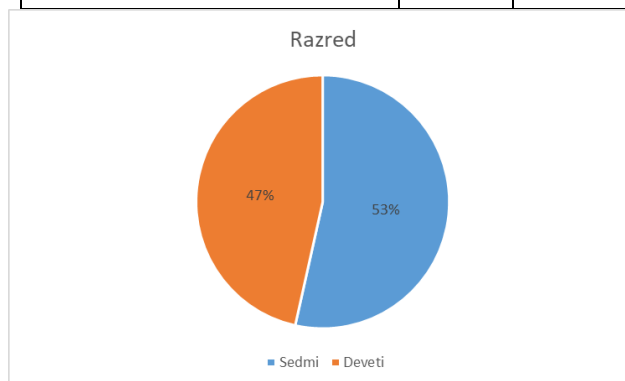
	N	%
Moški	19	44,2
Ženski	24	55,8
<b>Skupaj</b>	<b>43</b>	<b>100</b>



Slika 1: Anketiranci glede na spol

Tabela 2: Anketiranci glede na razred

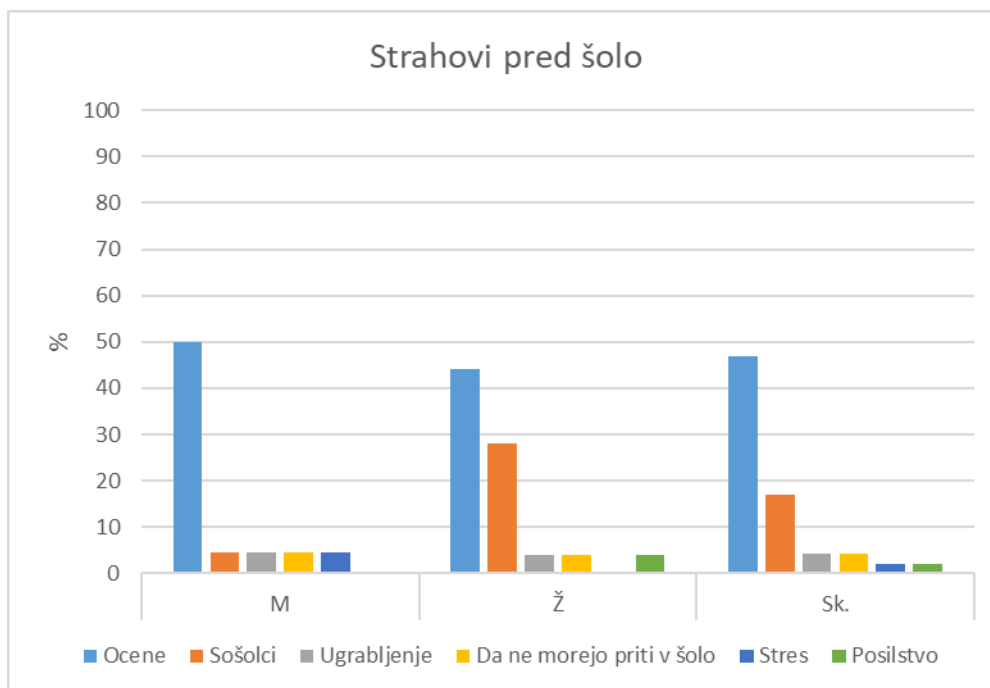
Razred	N	%
Sedmi	23	53,5
Deveti	20	46,5
<b>Skupaj</b>	<b>46</b>	<b>100</b>



Slika 2: Anketiranci glede na razred

Tabela 3: Strahovi pred šolo učencev tretjega VIO

	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
	N	N	N	%	%	%
Ocene	11	11	22	50	44	47
Sošolci	1	7	8	5	28	17
Ugrabljenje	1	1	2	5	4	4
Da ne morejo priti v šolo	1	1	2	5	4	4
Stres	1		1	5	0	2
Posilstvo		1	1	0	4	2
Brez strahu	7	4	11	32	16	23
<b>Skupaj</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>47</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

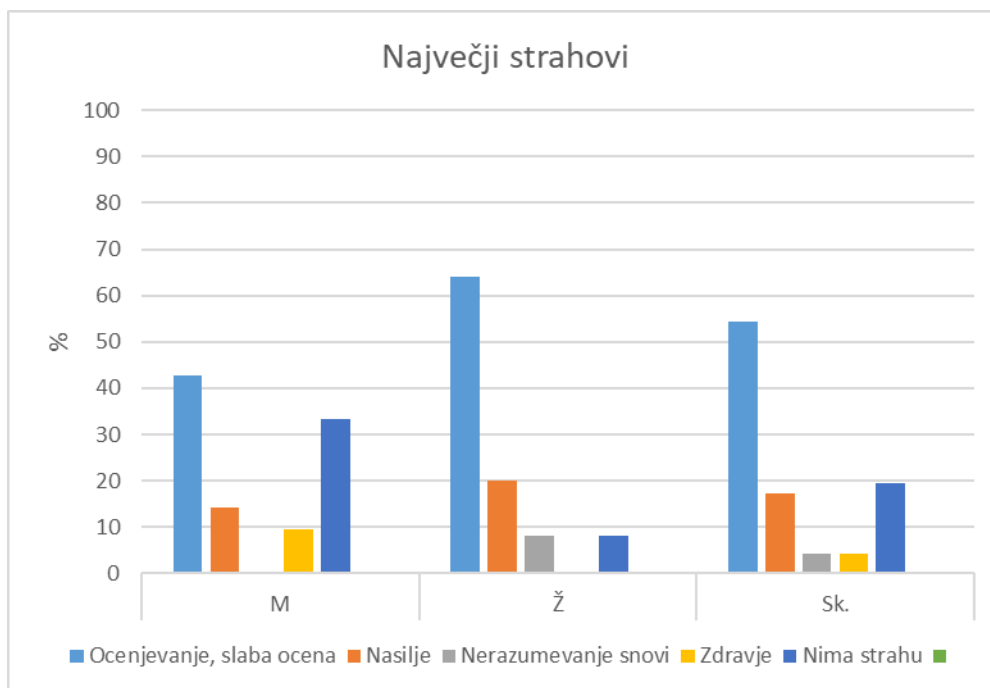


Slika 3: Strahovi pred šolo učencev III. VIO

Od vseh učencev, ki so odgovarjali, jih ima polovica strahove v povezavi z ocenami. Naslednja skupina, približno petina učencev, odgovarja, da občutijo strah v povezavi s sošolci. Ena četrtnina učencev odgovarja, da nimajo strahov v povezavi s šolo. Med fanti in dekleti ni opaznih večjih razlik.

Tabela 4: Kateri je tvoj največji strah v zvezi s šolo?

	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
	N	N	N	%	%	%
Ocenjevanje, slaba ocena	9	16	25	43	64	54
Nasilje	3	5	8	14	20	17
Nerazumevanje snovi	0	2	2	0	8	4
Zdravje	2	0	2	10	0	4
Nima strahu	7	2	9	33	8	20
<b>Skupaj</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

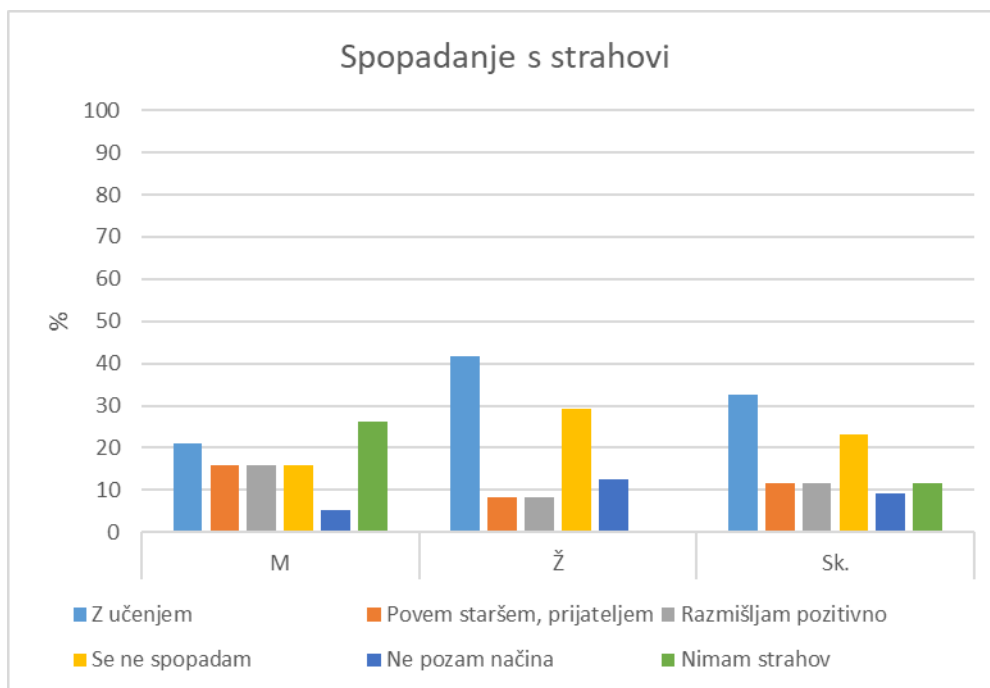


Slika 4: Kateri je tvoj največji strah v povezavi s šolo?

Podobno kot najbolj razširjen, se pojavlja tudi najmočnejši strah v odnosu do ocen. Druga skupina je vezana na nasilje med učenci. Med učenci obstaja skupina učencev, ki ne zaznava strahov v povezavi s šolo. Med dekleti se pojavlja močnejši strah pred ocenjevanjem kot pri fantih. Med fanti je več takih, ki ne poznajo strahu pred šolo.

Tabela 5: Kako se spopadaš s strahovi, povezanimi s šolo?

	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
	N	N	N	%	%	%
Z učenjem	4	10	14	21	42	33
Povem staršem, prijateljem	3	2	5	16	8	12
Razmišljam pozitivno	3	2	5	16	8	12
Se ne spopadam	3	7	10	16	29	23
Ne pozam načina	1	3	4	5	13	9
Nimam strahov	5		5	26	0	12
<b>SKUPAJ</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100,0</b>



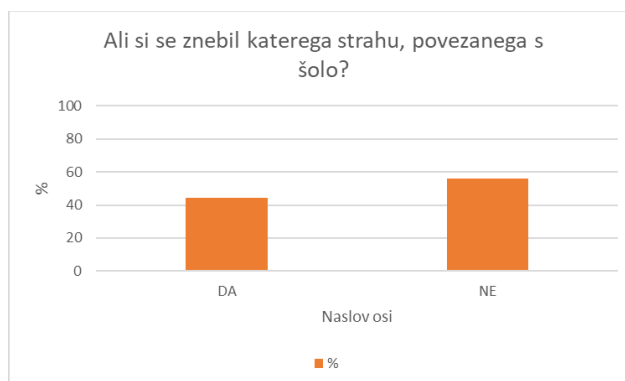
Slika 5: Kako se soočaš s strahovi, povezanimi s šolo?

Najpogostejši odgovori na spopadanje s strahovi se pojavlja v povezavi z učenjem. Pojavlja se pri eni tretjini učencev. Pomembni kategoriji pri spopadanju s strahovi sta še zaupanje staršem in prijateljem. Zanimivi odgovori so združeni v odgovoru o pozitivnem razmišljanju. Desetina učencev prav to prepozna kot rešitev pred strahovi. Pomemben delež učencev, ena četrtna, odgovarja, da se ne spopadajo s strahom, desetina pa ne najde načina, kako bi se soočila s strahovi.

Več deklet kot fantov odgovarja, da strah pred šolo odpravljajo z učenjem.

Tabela 6: Ali si se že znebil kakšnega strahu, povezanega s šolo?

	N	%
DA	19	40
NE	28	60
<b>Skupaj</b>	<b>47</b>	<b>100</b>

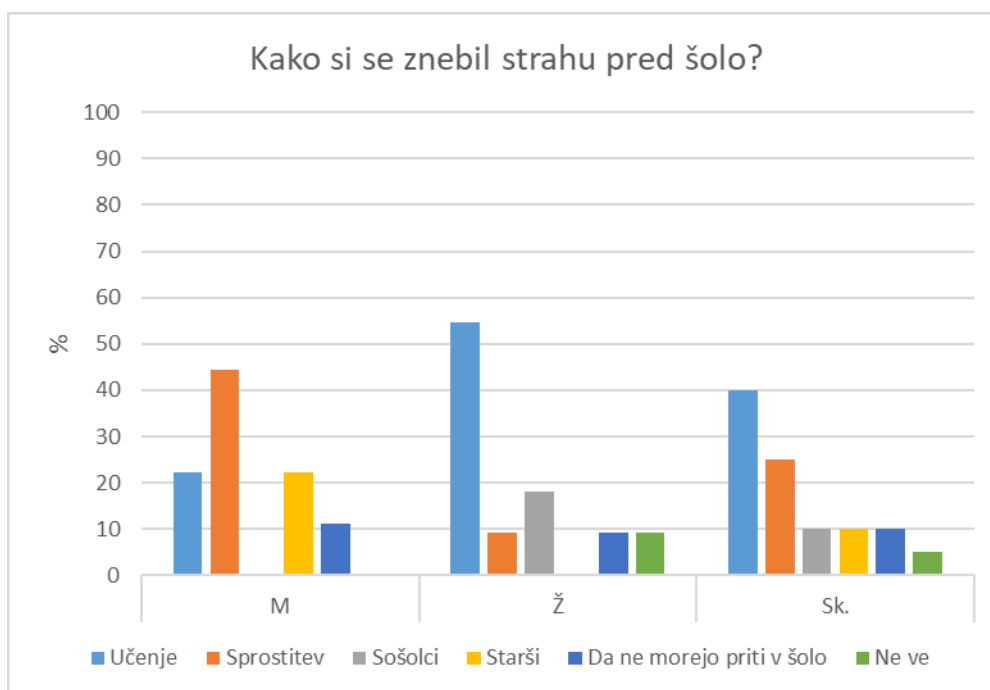


Slika 6: Ali si se že znebil katerega strahu, povezanega s šolo?

Dve petini učencev odgovarja, da se jim je že uspelo znebiti katerega od strahov pred šolo

Tabela 7: Kako si se znebil strahu pred šolo?

	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
	N	N	N	%	%	%
Učenje	2	6	8	22	55	40
Sprostitev	4	1	5	44	9	25
Sošolci		2	2	0	18	10
Starši	2		2	22	0	10
Da ne morejo priti v šolo	1	1	2	11	9	10
Ne ve		1	1	0	9	5
<b>Skupaj</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>42,1</b>	<b>41,7</b>	<b>41,9</b>



Slika 7: Kako si se znebil strahu pred šolo?

Največ učencev se je znebil strahu pred šolo z učenjem. Več odgovorov je zajetih v kategoriji sprostitvev.

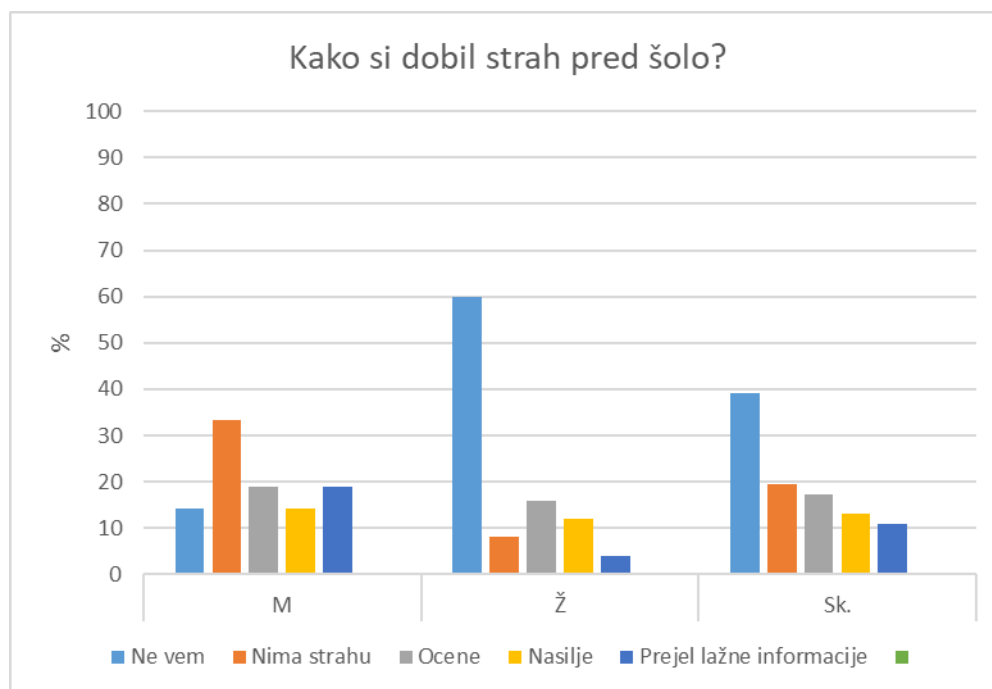
Več deklet kot fantov odgovarja, da so se strahu znebili z učenjem.

Tabela 8: Kako misliš, da si dobil strah pred šolo?

	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
	N	N	N	%	%	%
Ne vem	3	15	18	14	60	39
Nima strahu	7	2	9	33	8	20



	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
Ocene	4	4	8	19	16	17
Nasilje	3	3	6	14	12	13
Prejel lažne informacije	4	1	5	19	4	11
<b>Skupaj</b>	<b>21</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

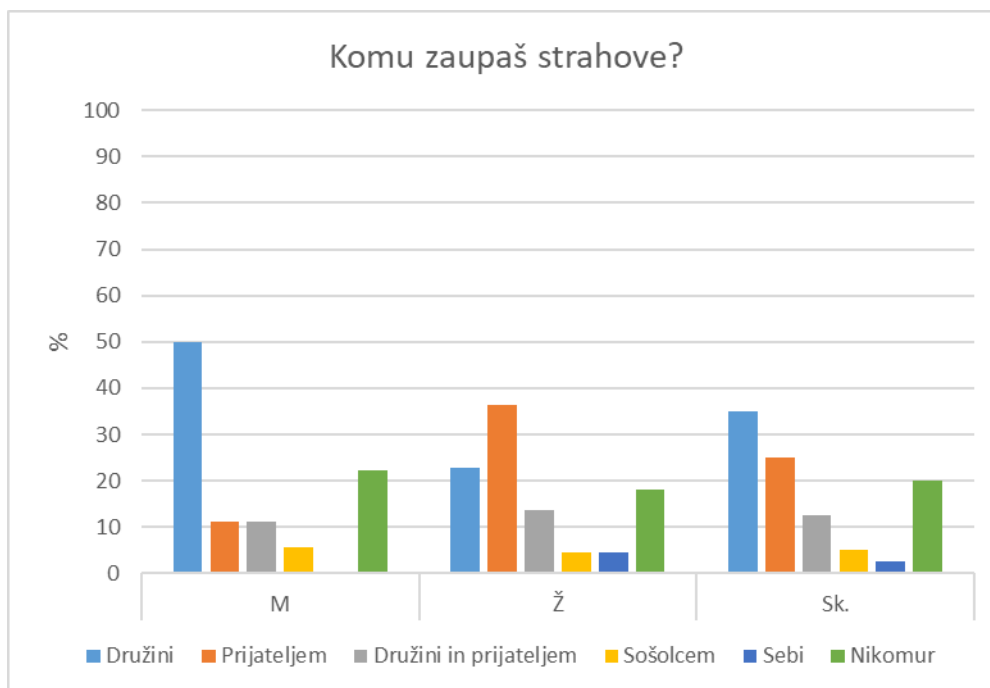


Slika 8: Kako si dobil strah pred šolo?

Večina učencev ne ve, kako je prišlo do strahu pred šolo. Tisti, ki menijo, da vedo, od kod prihaja strah, navajajo dva glavna razloga: ocene in nasilje. Desetina učencev navaja, da so prejeli lažne informacije, vendar ni jasno, kaj je mišljeno s tem odgovorom.

Tabela 9: Komu zaupaš svoje strahove, povezane s šolo?

	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
	N	N	N	%	%	%
Družini	9	5	14	50	23	35
Prijateljem	2	8	10	11	36	25
Družini in prijateljem	2	3	5	11	14	13
Sošolcem	1	1	2	6	5	5
Sebi		1	1		5	3
Nikomur	4	4	8	22	18	20
<b>Skupaj</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>40</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>



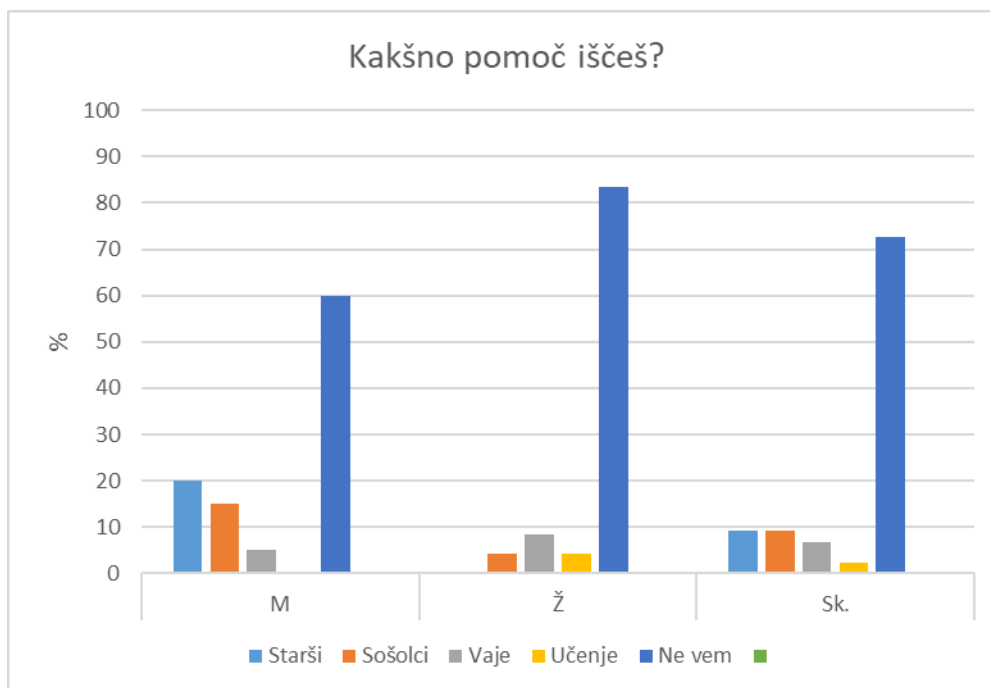
Slika 9: Komu zaupaš strahove, povezane s šolo?

Skoraj polovica učencev zaupa svoje strahove v družini. Tretjina učence se o strahovih posvetuje s prijatelji. Četrtna učencev je takih, ki svojih strahov ne zaupa nikomur.

Zanimivo je, da fantje bolj zaupajo družini, medtem, ko se dekleta obračajo po pomoč k prijateljem.

Tabela 10: Kakšno pomoč iščeš za premagovanje strahu povezanega s šolo?

	M	Ž	Sk.	M	Ž	Sk.
	N	N	N	%	%	%
Starši	4		4	20		9
Sošolci	3	1	4	15	4	9
Vaje	1	2	3	5	8	7
Učenje		1	1		4	2
Ne vem	12	20	32	60	83	73
<b>Skupaj</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>44</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>100</b>

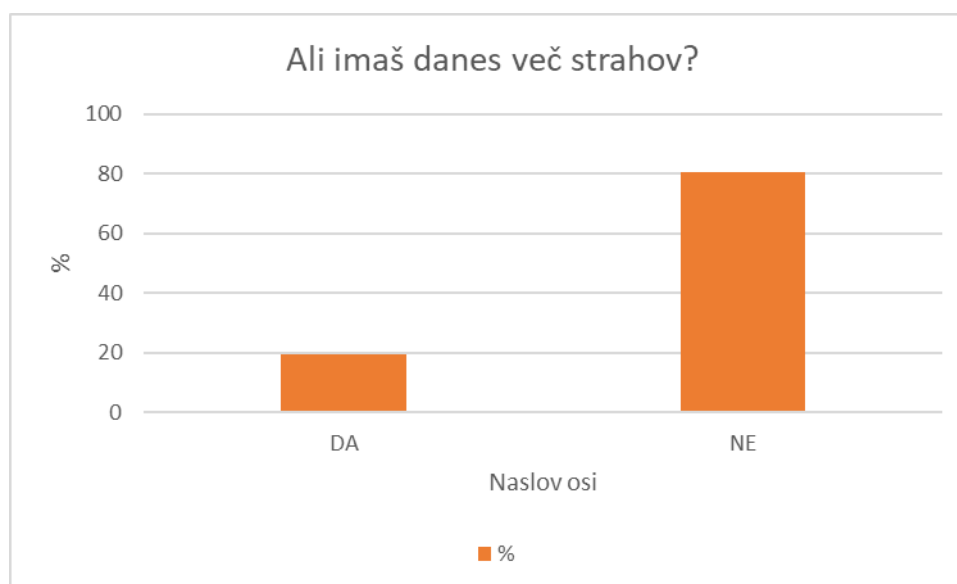


Slika 10: Kakšno pomoč iščeš za premagovanje strahov?

Tisti učenci, ki iščejo pomoč za premagovanje strahov, jo iščejo pri starših in sošolcih.

Tabela 11: Ali imaš danes več strahov pred šolo, kot pred leti?

	N	%
DA	9	19,6
NE	37	80,4
<b>Skupaj</b>	<b>46</b>	<b>100</b>



Slika 11: Ali imaš danes več strahov kot pred leti?

Strah pred šolo se je povečal pri vsakem petem učencu.

## 4 ZAKLJUČEK

*Hipoteza 1: Pri učencih zadnje triade se pojavljajo strahovi povezani s šolo*

### ***Potrdimo***

Pri učencih zadnje triade ki so odgovarjali na vprašalnik, se pojavljajo strahovi, povezani s šolo. Kot glavna razloga strahu pred šolo se pojavljajo ocene in sošolci. To sta obenem najbolj intenzivni kategoriji strahov pred šolo. Če kategorijo ocen in sošolcev združimo, lahko ugotovimo, da se pojavljata pri dveh tretjinah učencev- Le ena tretjina učencev odgovarja, da nima strahov pred šolo.

Podobno razmerje kot glede razširjenosti strahov se pojavlja tudi glede intenzivnosti strahov. Najmočnejša sta prav tako strah pred ocenami in strah pred sošolci. Pogostost strahu pred šolo je enako razširjena med fanti in dekleti

*Hipoteza 2: Učenci zadnje triade uspešno obvladujejo strahove povezane s šolo*

### ***Delno potrdimo***

Obvladovanje strahov je pomemben vidik uspešnega šolskega dela. Pri učencih zadnje triade je ta vidik prisoten le delno. Učenci odgovarjajo, da se spopadajo s strahom tako, da se učijo. Ta konstruktiven pristop v primeru, da so razlog strahu ocene, je prisoten pri eni tretjini učencev. Drugi odgovarjajo, da iščejo pomoč za obvladovanje strahu pri starših in prijateljih. Pomembno je, da mladostniki s svojimi strahovi ne ostanejo sami. Kar ena tretjina učencev odgovarja, da se ne spopada s strahom ali pa, da ne pozna učinkovitega načina. Pri soočanju s strahom so bolj uspešna dekleta. Njihovo glavno orožje je učenje.

Več kot dve petini učencev odgovarjam, da so se že znebili strahu pred šolo. Najpomembnejši način, kako se znebiti strahu pred šolo, navajajo učenje. Pomembna kategorija, ki jo navajajo pa je sprostitvev. Glede na to, da so to pristopi učencev, ki so se uspešno spopadli s strahom, lahko ta pristop vzamemo kot učinkovit.

Strahovi se pojavljajo v povezavi s slabimi izkušnjami iz preteklosti. Bodisi zaradi slabih ocen ali slabših izkušenj v medsebojnih odnosih. Pri tem omenjajo nasilje. Nekoliko skrbi podatek, da mnogi o izvoru strahu ne razmišljajo. Ne poznamo pa razloga, zakaj prihaja do tega.

Pomoč pri soočanju s strahovi iščejo mladi v družini in pri prijateljih. V obeh okoljih, ki mlade najbolj zaznamujejo je iskanje podpore na mestu. Učenci pa ne odgovarjajo, kakšne oblike pomoči iščejo. Kljub velikemu deležu učencev, ki so se uspešno spopadli s strahovi v povezavi s šolo, se pri petini učencev pojavlja več strahov, kot v preteklih letih.

Ugotovili smo, da se učenci uspešno soočajo s strahom pred šolo. Kljub temu bi v šoli lahko še več naredili za zmanjševanje stresnosti ocenjevalne situacije ter izboljšanju odnosov med vrstniki.

Ostaja odprto vprašanje, zakaj se je za odgovarjanje odločilo relativno malo učencev. Menimo, da je en od razlogov trenutna korona situacija, saj je izpolnjevanje potekalo v času izobraževanja na daljavo.

Raziskavo bi lahko razširili tako, da bi se bolj poglobili, kateri vidiki v zvezi z ocenjevanjem so tisti, ki povzročajo strah pri učencih in na tej podlagi predlagali ustrezne postopke za zmanjševanje strahu.

## 5 VIRI IN LITERATURA

Kaufman G., Raphael L., Espeland P. *Dvigni glavo, zate gre! : vodnik k osebni moči in zdravi samozavesti*, Radovljica, Didakta, 2005, str. 50-77.

Končnik Goršič N., *Moj otrok odrašča : medsebojni odnosi, šola, strah, trma, žepnina, ljubezen, spolnost, alkohol, droge, motnje hranjenja*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 2004, str. 35-53

Lekić, K., Tratnjek, P., Tacol, A., Konec Jurčič, N. *To sem jaz, verjamem vase : priročnik za fante in punce : 10 korakov do boljše samopodobe*, 2. natis, Celje, Zavod za zdravstveno varstvo, 2011, str. 65-125.

Marjanovič Umek L., Zupančič M. *Razvojna psihologija*, 1. izdaja, 1. ponatis, Ljubljana, Znanstvena založba Filozofske fakultete, Rokus Klett, 2009, str. 428-437.

Morris R., Kratochwill T., *The practice of child therapy*, 2nd ed., New York, Pergamon Press, 1991, str. 117-150

Rot N. *Obča psihologija*, Ljubljana, Mladinska knjiga, 1973, str. 178-179.

Strah, <https://sl.wikipedia.org/wiki/Strah>, (pridobljeno 23. 11. 2020)

Witkin G. *Brez napetosti v nov dan: kaj je stres, kako ga prepoznati, kako ukrepati*, Radovljica, Didakta, 2000, str.71-88, 120-130.

## 6 PRILOGA

**PRILOGA 1:** Anketni vprašalnik

### **Strahovi pred šolo**

Pozdravljeni! Danes boste reševali eno kratko in zanimivo anketo o strahovih, ki smo jo pripravili devetošolci Domen, Vid in Maj. Prosim, da odgovarjate po resnici! Vaše odgovore pričakujemo najpozneje do ponedeljka, 25. januarja.

**Q1 - Katere strahove imaš v zvezi s šolo?**

---

**Q2 - Kateri je tvoj največji strah v zvezi s šolo?**

---

**Q3 - Kako se spopadaš s strahovi, povezanimi s šolo?**

---

**Q4 - Ali si se že znebil katerega strahu, povezanega s šolo?**

DA

NE

(2) Q4 = [1]

**Q5 - Opiš, kako si se znebil strahu pred šolo.**

---

**Q6 - Kako misliš, da si dobil strah pred šolo?**

---

**Q7 - Komu zaupaš svoje strahove, povezane s šolo?**

---

**Q8 - Kakšno pomoč iščeš za premagovanje strahu pred šolo?**

---

**Q9 - Ali imaš danes več strahov pred šolo, kot si jih imel pred leti?**

DA

NE

**Q10 - Tvoj spol:**

moški

ženski

**Q11 - Kateri razred obiskuješ?**

sedmi

osmi

deveti