

OSNOVNA ŠOLA LIVADA VELENJE
EFENKOVA 60, 3320 VELENJE
MLADI RAZISKOVALCI ZA RAZVOJ SAŠA REGIJE

RAZISKOVALNA NALOGA

TE JE STRAH?

Tematsko področje: PSIHOLOGIJA

Avtorja:

Jaša Petrinjak, 9. razred

Vanessa Sagadin, 9. razred

Mentor:

Lucija Marko, mag. prof. soc. ped.

Velenje, 2024

Raziskovalna naloga je bila opravljena na Osnovni šoli Livada Velenje.

Mentor: Lucija Marko, mag. prof. soc. ped.

Datum predstavitve: marec 2024

KLJUČNA DOKUMENTACIJSKA INFORMACIJA

ŠD Osnovna šola Livada Velenje, šolsko leto 2023/2024

KG anksioznost / duševno zdravje / prepoznavanje / pomoč / strah

AV PETRINJAK, Jaša / SAGADIN, Vanessa

SA MARKO, Lucija

KZ 3320 Velenje, SLO, Efenkova 60

ZA Osnovna šola Livada Velenje

LI 2024

IN **TE JE STRAH?**

TD Raziskovalna naloga

OP

IJ SL

JI sl / en

AI V zadnjem času se razumevanje duševnega zdravja spreminja, vendar še vedno obstajajo predsodki, zaradi katerih marsikdo doživlja še več težav. Anksioznost je stanje pretirane skrbi, strahu ali napetosti, ki ga lahko spremljajo fizični simptomi, kot so povečan srčni utrip, potenje, tresenje, težave z dihanjem, omotica in druge telesne reakcije. To je normalen del človeške izkušnje in se lahko pojavi kot odziv na stres ali nevarnost in v veliki meri vpliva na slabo samopodobo, kar lahko vodi tudi do zapletov in vpliva na zadovoljstvo v vsakdanjem življenju. Ko sva se pogovarjala in med vrstniki opazala prav te stvari, sva se začela spraševati, če si otroci sploh znajo pomagati, kadar občutijo različne skrbi in strahove. Na naši šoli sva opazila predvsem porast socialne anksioznosti, kar se nama je zdelo zelo zaskrbljujoče. Zaradi tega sva se odločila, da bova naredila raziskovalna nalogo in spletno anketo, s katero bova ugotavljala, kako se naši učenci soočajo z anksioznostjo. Želiva si, da bi čim več otrok vedelo, kaj je anksioznost, da to ni nekakšna grozna tema in da si lahko pri tem pomagajo. Predlagava, da bi na šoli ustvarili program, na katerega bi lahko prišli vsi učenci, ki pri sebi prepoznavajo omenjene težave in bi si želeli vedeti, kako si pri tem pomagati.

KEY WORDS DOCUMENTATION

ND Osnovna šola Livada Velenje

CX anxiety / mental health / recognition / help / afraid

AU PETRINJAK, Jaša / SAGADIN, Vanessa

AA MARKO, Lucija

PP 3320 Velenje, SLO, Efenkova 60

PB Osnovna šola Livada Velenje

PY 2024

TI **ARE YOU AFRAID?**

DT RESEARCH WORK

NO

LA SL

AL sl / en

AB Recently, the understanding of mental health is changing, but there are still prejudices that cause many people to experience even more problems. Anxiety is a state of excessive worry, fear, or tension that may be accompanied by physical symptoms such as increased heart rate, sweating, shaking, difficulty breathing, dizziness, and other bodily reactions. It is a normal part of the human experience and can occur as a response to stress or danger and greatly affects poor self-esteem, which can also lead to complications and affect satisfaction in everyday life. When we talked and observed these very things among our peers, we began to wonder if children even know how to help themselves when they feel various worries and fears. At our school, we especially noticed an increase in social anxiety, which we found very worrying. For this reason, we decided to do a research project and an online survey to find out how our students deal with anxiety. We want as many children as possible to know what anxiety is, that it's not some kind of terrible topic and that they can help themselves. We suggest that a program be created at the school, to which all students who recognize the mentioned problems in themselves and would like to know how to help themselves can come.

KRATICE

CDZOM – Center za duševno zdravje otrok in mladostnikov

RS – Republika Slovenija

NPDZ – Nacionalni program duševnega zdravja (MIRA)

NIJZ – Nacionalni inštitut za javno zdravje

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	1
2. PREGLED OBJAV	3
2.1 RAZISKAVE NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA	3
2.2 POGOVOR S STROKOVNJAKOM	5
3. METODOLOGIJA.....	7
3.1 ANKETIRANJE.....	7
3.2 INTERVJU.....	7
3.3 POTEK RAZISKOVANJA	7
4. REZULTATI	8
4.1 PREPOZNAVANJE ANKSIOZNOSTI MED OSNOVNOŠOLCI	8
4.2 POMOČ OB OBČUTJU ANKSIOZNOSTI.....	13
4.3 VPLIV UČNEGA USPEHA NA ANKSIOZNOST	17
5. RAZPRAVA.....	19
6. ZAKLJUČEK	20
7. POVZETEK.....	21
8. SUMMARY.....	22
9. VIRI IN LITERATURA	23
ZAHVALA	
PRILOGE	

KAZALO SLIK

Slika 1: Prikaz izločanja iz družbe (vir:24 ur - Skoraj petina otrok ima težave v duševnem zdravju,.....)	3
Slika 2: Simptomi in znaki anksioznih motenj (vir: NIJZ – Anksiozne motnje – Kako jih prepoznati in premagati?).....)	4
Slika 3: Deklica, ki se je poskušala samo-poškodovati z rezanjem (vir: radio ognjišče)	12
Slika 4: Mama pomaga hčerki, ki je anksiozna (vir: biba.si).....)	13

KAZALO TABEL

Tabela 1: Po vrsti razvrščeni simptomi, glede na procentualnost.....)	10
Tabela 2: Prikazuje, kakšen uspeh želijo imeti anketirani ob koncu šolskega leta.....)	17
Tabela 3: Uresničevanje cilja.....)	18

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol sodelujočih na anketi.....)	8
Graf 2: Koliko osnovnošolcev ve, kaj je definicija anksioznosti.)	9
Graf 3: Ali bi se anketirani udeležili programa, ki sva ga predstavila.)	9
Graf 4: Prisotnost določenega strahu med anketiranimi.)	11
Graf 5: Kako si učenci pomagajo ob občutju anksioznosti.)	11
Graf 6: Kolikokrat si anketirani poišče pomoč in kje)	14
Graf 7: Prikazuje, koliko so med osmo in devetošolci na naši šoli poznani programi za otroke, z slabim duševnim zdravjem, anksioznostmi in stiskami.....)	15
Graf 8: Prikazuje, koliko otrok se zanaša na programe za pomoč otrokom z slabim duševnim zdravjem, anksioznostmi in stiskami.)	15
Graf 9: Prikazuje mnenje anketiranih, ali bi lahko učni uspeh vplival na anksioznost.)	18

1 UVOD

V zadnjem času se razumevanje duševnega zdravja spreminja, vendar še vedno obstajajo predsodki, zaradi katerih marsikdo doživlja še več težav. Anksioznost je stanje pretirane skrbi, strahu ali napetosti, ki ga lahko spremljajo fizični simptomi, kot so povečan srčni utrip, potenje, tresenje, težave z dihanjem, omotica in druge telesne reakcije. To je normalen del človeške izkušnje in se lahko pojavi kot odziv na stres ali nevarnost in v veliki meri vpliva na slabo samopodobo, kar lahko vodi tudi do zapletov in vpliva na zadovoljstvo v vsakdanjem življenju.

Ko sva se pogovarjala in opazovala vedenje vrstnikov, sva začela razmišljati, ali otroci res znajo poskrbeti zase, kadar se soočajo z različnimi skrbmi in strahovi. Na šoli sva opazila porast socialne anksioznosti, kar se nama je zdelo zelo zaskrbljujoče, zato sva se odločila, da bova naredila raziskovalna nalogo s spletno anketo, s katero bova ugotavljala, kako se učenci soočajo z anksioznostjo.

Želiva si, da bi bilo čim več otrok ozaveščenih o anksioznosti, in da bi spoznali, da to ni tema, ki bi se je morali bati, ampak da je pomembno, da se naučijo, kako si lahko v takih situacijah pomagajo. Zato predlagava ustanovitev programa na šoli, ki bi bil namenjen vsem učencem, ki se soočajo s tovrstnimi težavami in bi si želeli pridobiti več informacij ter naučiti se strategij za obvladovanje anksioznosti.

Veva, da lahko skupaj premagamo vse te predsodke in naredimo veliko dobrega za marsikoga.

HIPOTEZE sva oblikovala na podlagi negativnih opažanj o duševnem zdravju med osmo in devetošolci na naši šoli:

1. Med anketiranimi so prisotni simptomi socialne anksioznosti.
2. Med anketiranimi je več deklic, ki navajajo simptome anksioznosti.
3. Učenci se velikokrat, kadar so anksiozni obrnejo na starše.
4. Učni uspeh zelo slabo vpliva na anksioznost med anketiranimi.
5. Anketirani ne poznajo veliko aktualnih programov za pomoč otrokom s slabim duševnim zdravjem, anksioznostmi in stisko.

2. PREGLED OBJAV

2.1 RAZISKAVE NA PODROČJU DUŠEVNEGA ZDRAVJA

Raziskave na področju duševnega zdravja pravijo, da se mladostniki soočajo z različnimi izzivi in težavami, ki lahko vplivajo na njihovo duševno zdravje.

Eden od pogostih izzivov v duševnem zdravju mladostnikov so anksiozne motnje, ki pogosto prizadenejo mlade, pri čemer se kažejo simptomi, kot so pretiran strah, povečana napetost, občutek nelagodja, srčne palpitacije in težave s koncentracijo. Anksiozne motnje pa so duševne motnje, ki ogrožajo naše zdravje in naše vsakdanje življenje.¹



Slika 1: Prikaz izločanja iz družbe.
(vir:24 ur - Skoraj petina otrok ima težave v duševnem zdravju,
a pomoči ne dobijo pravočasno)

Raziskave so pokazale, da se težave v duševnem zdravju mladostnikov pojavljajo vse pogosteje in da je zanje potrebno ustrezno skrbeti. Po podatkih NIJZ je v Sloveniji kar 17,4 % mladostnikov v starosti med 13 in 18 letom doživelo anksiozno motnjo, kar kaže na naraščajoč trend te težave. Prav tako je 12,2 % mladostnikov med isto starostno

¹ Jeriček Klanšček, H. s sod. 2016. ANKSIOZNE MOTNJE kako jih prepoznati in premagati?. NIJZ, Ljubljana.

skupino doživelo depresijo, kar nakazuje na pomen preventive, prepoznavanja ter zdravljenja teh težav.²



Slika 2: Simptomi in znaki anksioznih motenj.
 (vir: NIJZ – Anksiozne motnje – Kako jih prepoznati in premagati?)

Problematika duševnega zdravja mladostnikov je kompleksna in zahteva celostni pristop ter zagotavljanje podpore na različnih ravneh - družinske, izobraževalne in zdravstvene. Pomembno je tudi zgodnje prepoznavanje in ukrepanje pri zaznavanju simptomov duševnih težav ter nudenje ustrezne pomoči mladostnikom, da se vzpostavi njihovo dobro počutje ter jim pomaga pri soočanju z izzivi v njihovem življenju. Potreben pa je tudi dober stik s sovrstniki.³

²Jeriček Klanšček, H. s sod. 2016. ANKSIOZNE MOTNJE kako jih prepoznati in premagati? NIJZ, Ljubljana

³ Mladostništvo. NPDZ, <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/mladostnistvo/> (21.02.2024)

2.2 POGOVOR S STROKOVNJAKOM

V sklopu raziskovalne naloge sva se odpravila na pogovor h kliničnima psihologinjama na CDZOM Velenje. Zastavila sva jima nekaj vprašanj in prejela odgovore.

Dobro duševno zdravje osnovnošolca pomeni, da je zadovoljen s sabo, s svojim obnašanjem in odnosi med vrstniki. Da se zaveda, da obstaja področje, na katerem je dober in uspešen, ter da ima dobro samopodobo.

Prepoznavanje otrok, ki potrebujejo pomoč psihologa, poteka na različne načine, vendar na CDZOM pridejo največkrat že otroci in mladostniki, pri katerih je stanje pomoči prepoznano. Največkrat otroka, ki potrebuje pomoč, prepozna šolska svetovalna služba, ki je v osnovnošolskih letih zelo pomembna za uspešen razvoj otroka. Velikokrat pa težave prepoznajo starši ali otroci in mladostniki sami.

V Republiki Sloveniji so na centrih za duševno zdravje otrok in mladostnikov največkrat obravnavani otroci med tretjim in osemnajstim letom starosti. Mlajši otroci s prepoznanimi razvojnimi težavi so obravnavani v razvojnih ambulantah. Po podatkih velenjskih kliničnih psihologinj je na CDZOM Velenje največ otrok med četrtem razredom osnovne šole in drugim letnikom srednje šole.⁴

Za uspešno zdravljenje otroka ali mladostnika je pomembno, da je v obravnavo vključen čim večji del družine, obvezno starši, ki so zelo pomemben dejavnik v otrokovem življenju. Tipična obravnava se začne s povabilom na obravnavo s strani CDZOM-ja. Na uvodnem pogovoru klinični psiholog s pacientom opravi oceno stanja. Najprej opravi test kognitivnega funkcioniranja in ostalih sposobnosti (npr. spomin, itd.). Nato opravi še test čustvenega stanja in ostalih področij. Če bi pacient zavračal pomoč, bi v obravnavi sodelovali samo starši, ki se s psihologom preko srečanj posvetujejo o tem, kako pomagati otroku.⁵ Klinični psihologinji na CDZOM Velenje sta nama povedali, da je pri njih zelo malo otrok, ki bi pomoč zavračalo.

Osredotočili smo se na to, kako poteka povprečen potek zdravljenja anksioznosti. Za začetek se psiholog sestane z družino (največkrat samo s starši) in pacientom, da ocenijo raven anksioznosti pri otroku ter določijo cilje, ki so pomembni. Po oceni klinični

⁴ Korošec, M. Povprečna starost otrok na CDZOM Velenje. Ustno sporočilo, 8.12.2023

⁵ Korošec, M. Potek terapije, kjer pacient zavrača pomoč. Ustno sporočilo 8.12.2023

psiholog predstavi, kaj se dogaja z otrokom (v specifičnem primeru, kaj je anksioznost). Nato so otroci največkrat obravnavani preko vedenjsko kognitivne terapije, ki traja načeloma deset srečanj, razen če po desetih srečanjih še niso doseženi željeni cilji.

Na CDZOM so lahko otroci in mladostniki napoteni preko osebnega zdravnika, napoten si lahko pod nujno ali redno. Pod nujno so napoteni vsi, katerih življenje bi lahko bilo zaradi slabega duševnega zdravja ogroženo (npr. samomorilske misli). V času po korona virusu se je povečalo število pacientov, ki so napoteni pod nujno. Med osnovnošolci je po podatkih strokovnjakinj največ socialne anksioznosti.

Za konec naju je zanimal še program COOL KIDS. Izvedela sva, da je nastal v Avstraliji in je namenjen otrokom med sedmim in sedemnajstim letom starosti. V RS se trenutno izvaja le v Velenju in Ljubljani⁶, imajo pa ga namen razširiti na več lokacij. Na tečaju se naučijo dveh veščin: »realistično razmišljanje« in »postopno izpostavljanje«.

⁶ Korošec, M. Kraj izvajanja programa CoolKids. Ustno sporočilo, 8.12.2023

3. METODOLOGIJA

Skozi celotno raziskovanje sva uporabljala metodo anketnega raziskovanja.

3.1 ANKETIRANJE

V namen raziskovalne naloge sva na šoli izvedla anketiranje za osmo in devetošolce. Skozi anketo sva želela pridobiti čim več podatkov, kako osnovnošolci prepoznavajo anksioznost, si pomagajo, kje si poiščejo pomoč, itd. Na anketna vprašanja je odgovorilo devetdeset osmo in devetošolcev OŠ Livada Velenje.

3.2 INTERVJU

V raziskovalno nalogo sva vključila tudi intervju. V ta namen sva obiskala CDZOM Velenje, kjer sva se pogovarjal s strokovnjakinjama, ki sta klinični psihologinji in izvajata program COOL KIDS v Velenju. Obisk sva opravila 8. decembra 2023. Preverila sva vse, kar naju je zanimalo in dobila zelo predvidljive, a hkrati zanimive odgovore.

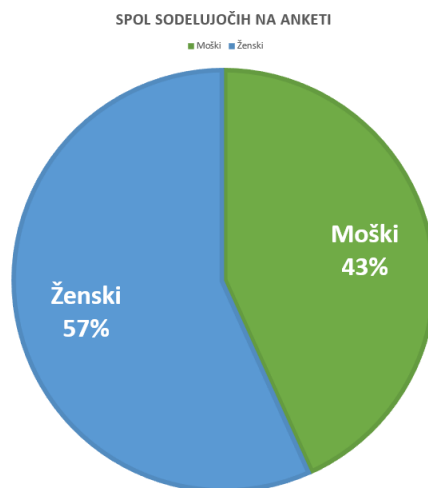
3.3 POTEK RAZISKOVANJA

Na začetku ustvarjanja raziskovalne naloge smo se z mentorico sestali in pregledali vso literaturo, ki smo jo našli, in zastavili hipoteze. Nato sva v obdobju dveh mesecev vso literaturo temeljito pregledala in raziskala. Naredila sva izpiske, da nama je bilo lažje pri sestavljanju pregleda objav. Po preučevanju virov in literature sva začela sestavljati anketo ter vprašanja za intervju. Po anketiranju in opravljenem intervjuju sva dobljene podatke temeljito pregledala in preverila ujemanje hipotez z rezultati ankete. V zaključni fazi pa sva začela sestavljati raziskovalno nalogo.

4. REZULTATI

4.1 PREPOZNAVANJE ANKSIOZNOSTI MED OSNOVNOŠOLCI

Pri anketi, ki sva jo izvedla na OŠ Livada Velenje, je sodelovalo več deklic kot dečkov, kar sva tudi pričakovala. 43 % sodelujočih je dečkov in kar 57 % deklic, kar je razvidno tudi iz grafa št. 1.



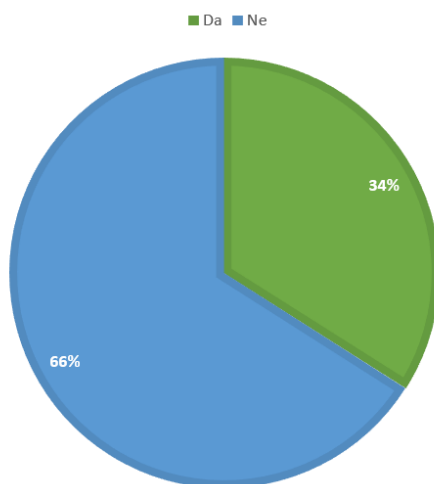
Graf 1: Spol sodelujočih na anketi.

Zanimalo naju je, koliko najinih anketiranih vrstnikov pozna pojem anksioznost, ki je običajno čustveno stanje, občutek napetosti in se lahko kaže s fizični simptomi, kot so glavobol, omotica, bolečina v trebuhu. Otrokom je pojem bolj znan kot strah.⁷

Ugotovila sva, da velika večina vrstnikov ne ve, kaj je anksioznost oz. ne pozna definicije tega pojma, kar je razvidno tudi iz grafa 2.

⁷ Korošec, M. Anksioznost. Ustno sporočilo, 8.12.2023

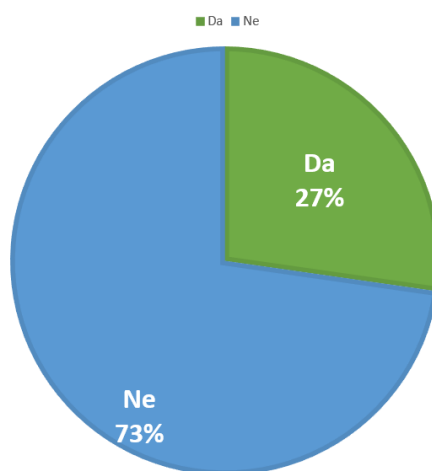
POZNAVANJE POJMA "ANKSIOZNOST"



Graf 2: Koliko osnovnošolcev ve, kaj je definicija anksioznosti.

Meniva, da lahko pomanjkljivo razumevanje pomena anksioznosti, privede do slabšanja duševnega zdravja posameznika, zato sva želela na šoli uvesti program, ki bi predstavil pomen anksioznosti in nudil podporo vsem, ki bi si želeli pomoč pri obvladovanju svoje anksioznosti.

BI SE UDELEŽILI PROGRAMA?



Graf 3: Ali bi se anketirani udeležili programa, ki sva ga predstavila.

Iz grafa 3 je razvidno, da večina anketiranih učencev ne bi sodelovala v zgoraj omenjenem programu. Kljub temu pa verjameva, da je pomembno, da otroke ozaveščamo o pomenu anksioznosti.

Odgovore, ki sva jih prejela na vprašanje, katere simptome čutijo pri sebi, sva uvrstila v tabelo (tabela 1), nato pa sva jih razvrstila po vrsti, od simptoma, ki je med osnovnošolci najbolj prisoten in do tistega, ki je najmanj.

Tabela 1: Po vrsti razvrščeni simptomi, glede na procentualnost.

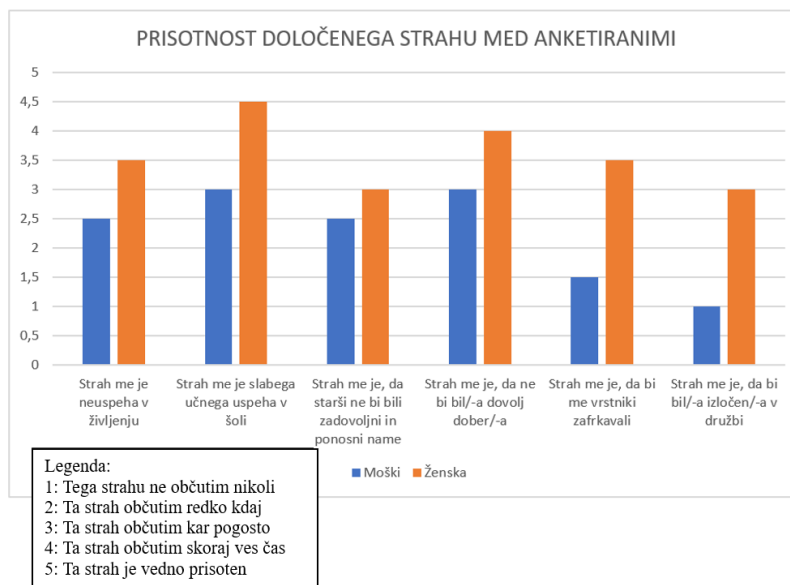
<i>Simptom</i>	<i>%</i>
V družbi me je strah, da bi se osramotil.	57
Srce mi začne zelo hitro biti	43
Zapiram se vase, ker se počutim čudno ali neprijetno	38
Mnogokrat se izogibam pogovoru ali druženju.	30
Začne me boleti trebuh ali dobim omotico.	22
Začnem se potiti.	16
Se ne cenim in misil, da sem ničvreden.	16
Začnem hitro dihati.	14

Če se osredotočimo na prve štiri najbolj pogoste simptome, kot so strah, hitro bitje srca, zapiranje vase in izogibanje druženju, lahko sklepamo, da je med anketiranimi prisotna socialna anksioznost.. Socialna anksioznost in z njo strah ter tesnoba lahko močno moti vsakodnevno življenje. Hud stres lahko vpliva na odnose, dnevno rutino, delo, šolo ali druge dejavnosti.⁸

V nadaljevanju naju je zanimalo, katere vrste strahu so prisotne med anketiranimi in bi lahko vpliva na nastanek anksioznosti, prav tako pa naju je zanimalo, ali so razlike med spoloma.

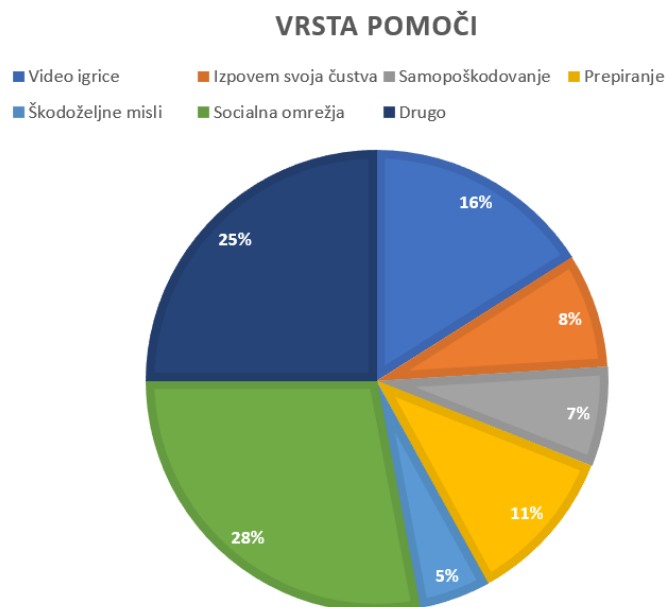
Iz grafa 4 je razvidno, da je anketirane najbolj strah slabega učnega uspeha in tega, da ne bi bili dovolj dobri. Največja razlika med spoloma se je pokazala pri strahu pred izločitvijo v družbi. Strah pred izločitvijo je večji med anketiranimi dekletimi. Iz podatkov lahko sklepava, da je socialna anksioznost pogostejša pri deklicah.

⁸ Rems Arzenšek, N. Vse, kar morate vedeti o socialni anksioznosti, vizita.si, <https://vizita.si/dusevnost/dusevne-motnje/socialna-anksioznost.html> (21.02.2024)



Graf 4: Prisotnost določenega strahu med anketiranimi.

Na vprašanje, kako si pomagata ob občutju anksioznosti, so bili odgovori zelo različni. Največ anketiranih učencev si pomaga s socialnim omrežjem (28 %), igranjem video igrice (16 %) in prepiranjem (11 %). Ena četrtnina anketiranih pa si pomaga drugače (odgovor drugo).



Graf 5: Kako si učenci pomagajo ob občutju anksioznosti.

Nekaj anketiranih je pod drugo navedlo depresija, kar naju je presenetilo, saj meniva, da morda niso povsem razumeli, kaj depresija dejansko pomeni. Depresija je resna in pogosta bolezen, ki se kaže s telesnimi in razpoloženskimi simptomi ter povzroča spominske in druge težave v razmišljanju. Depresije ne smemo enačiti z občasnim občutkom brezvoljnosti, žalosti ali izčrpanosti. Zaradi različnih razlogov smo vsi kdaj nesrečni. Oseba z depresijo pa dalj časa občuti izrazito negativna čustva, kot so brezvoljnost, utrujenost, ravnodušnost, pobitost, obup, tesnoba, črnogledost in nespečnost.⁹

Presenetil naju je podatek, da se 7 % učencev poskuša samopoškodovati. Samopoškodbeno vedenje pomeni namerno poškodovanje lastnega telesa (npr. rezanje, praskanje, ščipanje, puljenje las, grizenje, ugašanje cigaret na koži). Pojavi se lahko pri mladostnikih, otrocih ali odraslih osebah. Čeprav je pogostejše pri dekletih, se samopoškodujejo tudi fantje.¹⁰



Slika 3 : Deklica, ki se je poskušala samo-poškodovati z rezanjem. (vir: radio ognjišče)

⁹ Kaj je depresija, Lek. <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/depresija/kaj-je-depresija/> (21.02.2024)

¹⁰ Samopoškodbeno vedenje, NPDZ, <https://www.zadusevnozdravje.si/pomagam-drugemu/dodatne-vsebine/samopoškodbeno-vedenje/> (21.02.2024)

4.2 POMOČ OB OBČUTJU ANKSIOZNOSTI

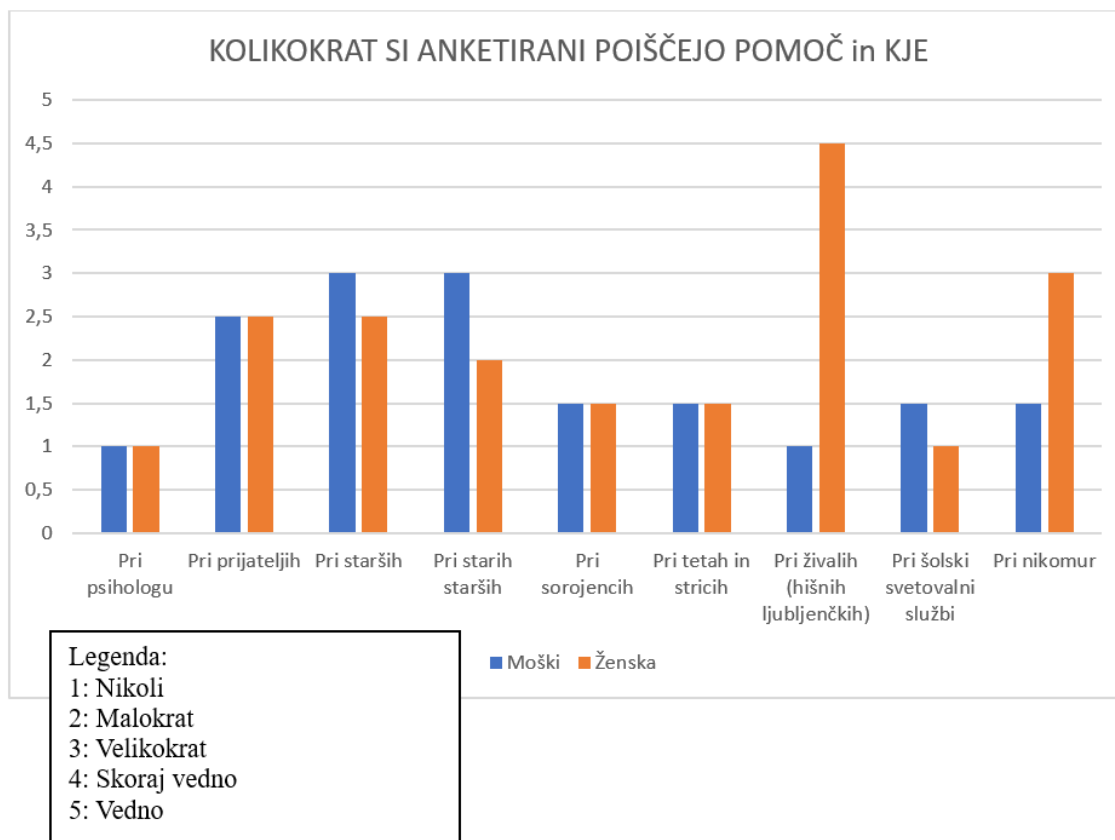
Stigmatiziranje duševnih težav je posledica različnih dejavnikov; med najpomembnejšimi so nepoznavanje ozadja in vzrokov za duševne motnje, nizka ocena samokompetenc za pomoč nekomu z duševnimi težavami in posledično negativna stališča do duševnih motenj ter do iskanja pomoči. Ozaveščanje in povečevanje znanja o duševnem zdravju in duševnih motnjah je nujen, a ne zadosten pogoj za spremembo stališč in s tem tudi za spremembo odnosa do iskanja pomoči. Ukrepe za destigmatizacijo je treba izvajati kontinuirano in v več ciljnih skupinah¹¹.



Slika 4 : Mama pomaga hčerki, ki je anksiozna. (vir: biba.si)

¹¹ Jeriček Klanšček, H., Roškar, S., Vinko, M., Konec Juričič, N., Hočevar Grom, A., Bajt, M., Čuš, A., Furman, L., Zager Kocjan, G., Hafner, A., Medved, T., Floyd Bračič, M., Poldrugovac, M. 2018. DUŠEVNO ZDRAVJE OTROK IN MLADOSTNIKOV V SLOVENIJI. NIJZ, Ljubljana

Po pregledu vse literature sva dojela, da je pomoč anksioznemu učencu pomemben dejavnik na poti do boljšega duševnega zdravja. Za to sva vprašala, kolikokrat si osnovnošolci poiščejo pomoč pri spodaj naštetih.



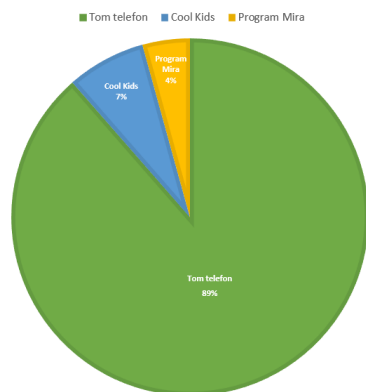
Graf 6: Kolikokrat si anketirani poišče pomoč in kje

Takšnega rezultata nisva pričakovala, pričakovala sva, da se dekleta večkrat obračajo na šolsko svetovalno službo, saj kot nam je dejala strokovnjakinja iz CDZOM Velenje na pogovoru: »Prepoznavanje otrok, ki potrebujejo pomoč psihologa poteka na različne načine, vendar na CDZOM pridejo največkrat že otroci in mladostniki, pri katerih je stanje pomoči prepoznano. Največkrat otroka, ki potrebuje pomoč prepozna šolska svetovalna služba, ki je v osnovnošolskih letih zelo pomembna za uspešen razvoj otroka. Velikokrat pa težave prepoznajo starši ali otroci in mladostniki sami.«¹² Večkrat otroke, ki potrebujejo pomoč, prepozna tudi šolska svetovalna služba.

¹² Korošec, M. Prepoznavanje pomoč potrebnih otrok. Ustno sporočilo, 8.12.2023

Opažala sva, da najini vrstniki slabo poznajo organizacije, ki so namenjene otrokom in najstnikom s slabim duševnim zdravjem, anksioznostmi in stiskami, kar sva želela preveriti z vprašanjem iz grafa 7. Na voljo sva jim ponudila tri programe, in sicer Tom telefon, Cool Kids in program Mira.

KAKO SO POZNANI NASLEDNJI PROGRAMI

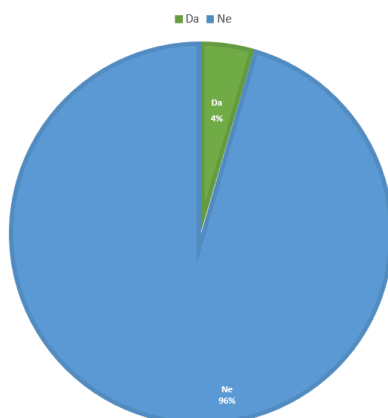


Graf 7: Prikazuje, koliko so med osmo in devetošolci na naši šoli poznani programi za otroke, z slabim duševnim zdravjem, anksioznostmi in stiskami

Z anketnim vprašanjem sva potrdila najino predvidevanje, da večina anketiranih otrok pozna le program Tom telefon.

Zanimalo naju je tudi, če se kdaj ob občutju anksioznosti zanašajo na te programe. Iz grafa 8 je razvidno, da se teh oblik pomoči poslužuje le peščica anketiranih otrok.

SE OBRAČATE NA TE PROGRAME ZA POMOČ?



Graf 8: Prikazuje, koliko otrok se zanaša na programe za pomoč otrokom z slabim duševnim zdravjem, anksioznostmi in stiskami.

TOM TELEFON

TOM je telefon za otroke in mladostnike, ki deluje v okviru Zveze prijateljev mladine Slovenije (ZPMS). Ustanovljen je bil leta 1990 na pobudo Komisije za otrokove pravice pri ZPMS. Pet let kasneje je bila vzpostavljena nacionalna mreža, ki povezuje okoli 200 usposobljenih svetovalcev. Mrežo sestavlja 9 svetovalnih skupin v Ljubljani, Mariboru, Murski Soboti, Slovenskih Konjicah, Velenju, Krškem, Idriji, Ajdovščini in Tolminu.¹³

COOL KIDS

Gre za strukturiran program za otroke in mladostnike z anksioznimi težavami ali motnjami. Sestavljen je iz najmanj desetih srečanj, namenjen pa je otrokom in mladostnikom od sedmega do sedemnajstega leta ter njihovim staršem. Izvaja se v skupini ali individualno in temelji na kognitivno-vedenjski terapiji ter se usmerja v učenje praktičnih spretnosti za obvladovanje anksioznosti.¹⁴

PROGRAM MIRA

Program MIRA je Nacionalni program duševnega zdravja, ki kot prvi strateški dokument v Republiki Sloveniji celovito naslavlja in ureja področje duševnega zdravja. Program povezuje obstoječe ter dodaja nove službe in strukture ter tako odgovarja na potrebe ljudi na področju duševnega zdravja. Glavni poudarki programa so krepitev duševnega zdravja ter preprečevanje in celostna obravnava duševnih motenj. S tem namenom povezuje službe vseh odgovornih sektorjev, torej zdravstva, socialnega varstva, vzgoje in šolstva.¹⁵

Cilj programa je vzpostaviti dobro podporno okolje na vseh področjih varovanja duševnega zdravja. Službe in storitve poskuša približati uporabnikom in jih spodbuditi k zgodnjemu iskanju pomoči ter na tak način zmanjšati institucionalizacijo na področju duševnega zdravja.¹⁶

¹³ Kaj je Tom. <https://e-tom.si/kaj-je-tom/> (19.2.2024)

¹⁴ Cool Kids. <https://coolkids.si/> (19.2.2024)

¹⁵ O programu. Program Mira. <https://www.zadusevnozdravje.si/o-programu/opis-programa/> (19.2.2029)

¹⁶ O programu. Program Mira. <https://www.zadusevnozdravje.si/o-programu/opis-programa/> (19.2.2029)

Na vprašanje, ali bi nam kdo želel še kaj sporočiti, sva dobila nekaj odgovorov. Večina teh si ne želi govoriti o svoji anksioznosti in strahove raje zadržujejo zase, npr: »... mislim, da je (krožek) dobra ideja. Problem je v tem, koliko ljudi bo želeno iti na ta krožek, saj verjamem, da veliko otrok (vključno z mano) noče oz. jim ni všeč govoriti o tem ...«

Vzrok, da otroci ne želijo deliti svojih anksioznosti, je strah pred tem, kaj si bodo vrstniki mislili o njih. Prav zaradi tega marsikdo ne želi iti oz. zavrača psihoterapevtsko pomoč, ker se ne želijo soočiti s posledicami, ki jih prinaša družba.

4.3 VPLIV UČNEGA USPEHA NA ANKSIOZNOST

Definitivno je, da lahko anksioznost in hkrati duševno zdravje vplivata na učni uspeh. Če imamo slabo duševno zdravje, lahko imamo tudi slabe učne navade. Zanimalo naju je, kako učni uspeh vpliva na anksioznost in duševno zdravje med osnovnošolci. Za začetek sva želela preveriti, kakšen učni uspeh želijo doseči anketiranci. Izkazalo se je, da želi največ anketiranih učencev doseči prav dober uspeh, kar je razvidno iz tabele 2. Tukaj sta se ujemale tudi številki med spoloma.

Tabela 2 : Prikazuje, kakšen uspeh želijo imeti anketirani ob koncu šolskega leta.

<i>Pisni uspeh</i>	<i>Skrajšava (št)</i>	<i>Moški spol (%)</i>	<i>Ženski spol (%)</i>	<i>Skupaj (%)</i>
Odličen	(5)	25	51	38
Prav dober	(4)	64	41	52.5
Dober	(3)	11	8	9.5
Zadosten	(2)	0	0	0
Nezadosten	(1)	0	0	0

Sklepava, da si vsi učenci želijo biti uspešni, saj si ni nihče za cilj postavil dosego zadostnega uspeha. Zastavila sva jim vprašanje, kako jim uspeva uresničevati svoj cilj.

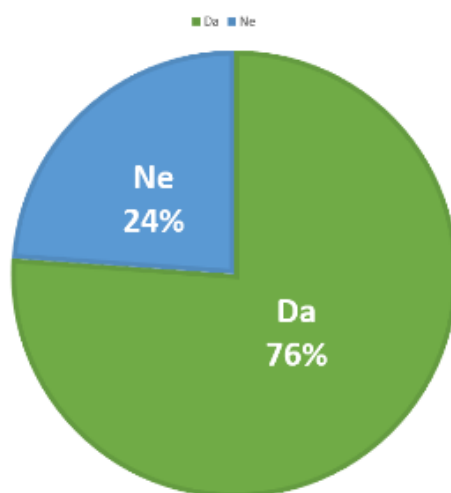
Tabela 3: Uresničevanje cilja

<i>Možnost</i>	<i>Moški spol (%)</i>	<i>Ženski spol (%)</i>	<i>Skupaj (%)</i>
Da, sem ga uresničil/-a v preteklih letih in tudi letos ga bom.	77	55	66
Ne, letos mi ne uspeva, vendar mi ga je v preteklih letih uspelo uresničiti.	8	20	14
Da, letos mi ga uspeva uresničevati, vendar mi ga v preteklih letih ni.	15	17	16
Ne, nikoli mi ne uspeva.	0	8	4

Iz tabele 3 je razvidno, da si anketirani dečki v primerjavi z deklicami zastavijo bolj realne cilje, saj je kar 77 % dečkom v preteklosti uspelo doseči zastavljen cilj, medtem ko je to uspelo le polovici anketiranim deklic.

Za konec pa sva vprašala, če menijo, da bi lahko bil učni uspeh eden od vzrok za njihovo anksioznost.

MENIŠ, DA BI UČNI USPEH LAHKO BIL EDEN IZMED RAZLOGOV TVOJIE ANKSIOZNOSTI?



Graf 9: Prikazuje mnenje anketiranih, ali bi lahko učni uspeh vplival na anksioznost.

Iz grafa 9 je razvidno, da večina anketiranih učencev meni, da učni uspeh močno vpliva na njihovo počutje in povečuje neprijetne občutke strahu oz anksioznosti.

5. RAZPRAVA

Na začetku raziskovalne naloge sva si zastavila raziskovalne cilje, ki sva jih z nalogo dosegla. Hipoteze sva preverjala (ovrgla ali potrdila) na podlagi izvedenega anketnega vprašalnika.

Prvo hipotezo, ki pravi, da so med anketiranimi prisotni simptomi socialne anksioznosti, sva na podlagi pregleda člankov in analize konkretnih odgovorov na anketni vprašalnik, potrdila. To naju zelo skrbi, saj sva s pomočjo ankete ugotovila, da otroci o tem ne želijo govoriti, zato se nama zastavlja vprašanje, kako si bodo ti otroci znali pomagati in kakšne posledice bodo imeli.

Prav tako sva potrdila drugo hipotezo, ki pravi, da je med anketiranimi več deklic, ki navaja simptome anksioznosti. Anketno vprašanje sva zasnovala na podlagi opažanj v zadnjem času na naši šoli. Meniva, da to ni ravno dobro, saj lahko imajo te deklice hude negativne posledice na duševnem zdravju.

Tretjo hipotezo, da se anketirani pogosto obrnejo na starše, ko doživljajo anksioznost, lahko zavržemo, saj je 51 % anketiranih odgovorilo, da se na starše nikoli ali redko obrnejo. To se nama ne zdi smiselno, saj je v fazi odraščanja starš eden izmed pomembnih dejavnikov v razvoju in bi moral biti oseba, ki ji otrok lahko zaupa.

Hipotezo, ki pravi, da učni uspeh negativno vpliva na anksioznost, lahko potrdiva. Anketirani učenci si želijo dosegati dober učni uspeh in se bojijo neuspeha oz. sramote ob morebitnem neuspehu. Meniva, da strah pred sramoto še povečuje stres, zato se otroci ob pritiskih učitelja ne počutijo najbolje.

Na podlagi grafa 5, ki prikazuje, da velika večina anketiranih pozna le program Tom telefon, lahko potrdimo zadnjo hipotezo, da anketirani ne poznajo veliko aktualnih programov za pomoč otrokom s slabim duševnim zdravjem, anksioznostmi in stiskami. Meniva, da je to slabo, saj je pomembno, da so otroci seznanjeni z različnimi možnostmi pomoči, še posebej takrat, ko jo dejansko potrebujejo. Zato bi bilo potrebno okrepiti ozaveščanje otrok o obstoječih organizacijah.

6. ZAKLJUČEK

Raziskovalno nalogo sva oblikovala na podlagi opazanj, ki sva jih nabirala zadnja leta najinega osnovnošolskega šolanja. Želela sva postaviti realne hipoteze o anksioznosti, zato sva se lotila raziskovanja. Na podlagi teh je nastalo kar nekaj ugotovitev.

UGOTOVITVE:

- Učenci na naši šoli v veliki meri izražajo socialno anksioznost, ki se pri nekaterih kaže tudi navzven. Najbolj pogost simptom je strah pred osramotitvijo pred vrstniki.
- Učenci na naši šoli si ne znajo pomagati pri anksioznosti.

ZANIMIVO DEJSTVO:

Letošnje leto je leto duševnega zdravje, zato je ta tema zelo aktualna, tako v parlamentu, na spletu, kot tudi v osnovnih šolah. Za vse, ki imate moč, pa vam lahko svetujem, da je to enkratna priložnost, da otroke še naprej spodbujate k odprtemu pogovoru o anksioznosti in drugih izzivih ter stiskah.

Še naprej se bova trudila vrstnikom prikazovati pravi pomen anksioznosti in vlogo kliničnega psihologa. Upava, da bodo tisti, ki bodo prebral to raziskovalno nalogo, besedi anksioznost in psiholog jemali bolj odprto in ne kot »tabu« temo.

7. POVZETEK

V zadnjem času se razumevanje duševnega zdravja spreminja, vendar še vedno obstajajo predsodki, zaradi katerih marsikdo doživlja še več težav. Anksioznost je stanje pretirane skrbi, strahu ali napetosti, ki ga lahko spremljajo fizični simptomi, kot so povečan srčni utrip, potenje, tresenje, težave z dihanjem, omotica in druge telesne reakcije. To je normalen del človeške izkušnje in se lahko pojavi kot odziv na stres ali nevarnost in v veliki meri vpliva na slabo samopodobo, kar lahko vodi tudi do zapletov in vpliva na zadovoljstvo v vsakdanjem življenju.

Ko sva se pogovarjala in opazovala vedenje vrstnikov, sva začela razmišljati, ali otroci res znajo poskrbeti zase, kadar se soočajo z različnimi skrbmi in strahovi. Na šoli sva opazila porast socialne anksioznosti, kar se nama je zdelo zelo zaskrbljujoče, zato sva se odločila, da bova naredila raziskovalna nalogo s spletno anketo, s katero bova ugotavljala, kako se učenci soočajo z anksioznostjo.

Želiva si, da bi bilo čim več otrok ozaveščenih o anksioznosti, in da bi spoznali, da to ni tema, ki bi se je morali bati, ampak da je pomembno, da se naučijo, kako si lahko v takih situacijah pomagajo. Zato predlagava ustanovitev programa na šoli, ki bi bil namenjen vsem učencem, ki se soočajo s tovrstnimi težavami in bi si želeli pridobiti več informacij ter naučiti se strategij za obvladovanje anksioznosti.

8. SUMMARY

Recently, the understanding of mental health is changing, but there are still prejudices that cause many people to experience even more problems. Anxiety is a state of excessive worry, fear, or tension that may be accompanied by physical symptoms such as increased heart rate, sweating, shaking, difficulty breathing, dizziness, and other bodily reactions. It is a normal part of the human experience and can occur in response to stress or danger and greatly affects poor self-esteem, which can also lead to complications and affect satisfaction in everyday life.

When we talked and observed these very things among our peers, we began to wonder if children even know how to help themselves when they feel various worries and fears. At our school, we especially noticed an increase in social anxiety, which we found very worrying. For this reason, we decided to do a research project and an online survey to find out how our students deal with anxiety.

We want as many children as possible to know what anxiety is, that it's not some kind of terrible topic and that they can help themselves. We suggest that a program be created at the school, to which all students who recognize the mentioned problems in themselves and would like to know how to help themselves can come.

9. VIRI IN LITERATURA

- Jeriček Klanšček H., Majcen K., Furman L. 2016. Anksiozne motnje, kako jih prepoznati?. NIJZ, Ljubljana.
- Jeriček Klanšček H., Roškar S., Vinko M., Konec Juričič N., Hočevar Grom A., Bajt M., Čuš A., Furman L., Zager Kocjan G., Hafner A., Medved T., Floyd Bračič M., Poldrugovac M. 2018. Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. NIJZ, Ljubljana.
- Jeriček Klanšček H., Roškar S., Vinko M., Konec Juričič N., Hočevar Grom A., Bajt M., Čuš A., Furman L., Zager Kocjan G., Hafner A., Medved T., Floyd Bračič M., Poldrugovac M. 2022. Kako pomagati anksioznemu učencu? Svetovalni center za otroke, mladostnike in starše, Ljubljana.
- Kaj je depresija, Lek. <https://lek.si/sl/skrb-za-zdravje/depresija/kaj-je-depresija/> (21.02.2024).
- Kaj je Tom. <https://e-tom.si/kaj-je-tom/> (19.2.2024).
- Cool Kids. <https://coolkids.si/> (19.2.2024).
- Klančič M., Jeriček Klanšček H., Roškar S., Tančič Grum A. 2021. Slabemu počutju sem kos. NIJZ, Ljubljana.
- Klančič M., Jeriček Klanšček H., Roškar S., Tančič Grum A., Maja Roškar. 2021. Kako lahko starši pomagajo mladostnikom v stiski. NIJZ, Ljubljana.
- Korošec, M. Ustno sporočilo, 8.12.2023.
- Mladostništvo. NPDZ, <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/mladostnistvo/> (21.02.2024).
- Mreža virov pomoči. <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/mreza-virov-pomoci/> (18. 10. 2023).
- Nisi okej? Povej naprej. <https://nisiokejpovejnaprej.si/> (18. 10. 2023).
- Otroci in mladostniki. <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/centri-za-dusevno-zdravje/otroci-in-mladostniki/> (18. 10. 2023).
- Program Mira. <https://www.zadusevnozdravje.si/o-programu/opis-programa/> (19. 2. 2024).
- Prvi viri pomoči v stiski. <https://www.zadusevnozdravje.si/kam-po-pomoc/prvi-viri-pomoci-v-stiski/> (19. 2. 2024).
- Rems Arzenšek, N. Vse, kar morate vedeti o socialni anksioznosti. Vizita.si,

<https://vizita.si/dusevnost/dusevne-motnje/socialna-anksioznost.html>

(21. 2. 2024).

- Zdaj.ne – Vsebina za mladostnike in starše. <https://zdaj.net/kategorija/mladostnik-mladostnica/vsebine-za-mladostnike-in-starse/> (18. 10. 2023).
- Zvezdana Dernovšek M., Šprah L., Knežević Hočevar D. 2018. Stres in anksioznost. Založba ZRC, Ljubljana.
- Zvezdana M., Dernovšek K., Habjanič N., Valič M. 2018. Kam in kako po pomoč v duševni stiski. Inštitut Karakter, Ljubljana.
- Zvezdana Dernovšek M., Gorenc M., Jeriček H. 2006. Ko te stres stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje. NIJZ, Ljubljana.

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujema vsem, ki ste nama kakorkoli pomagali pri nastajanju raziskovalne naloge. Najlepša hvala ga. Lucija Marko, da ste naju podpirali pri izdelavi naloge od začetka do konca, tudi če se je kdaj kje zataknilo. Zahvaljujema se učiteljici, ki si je vzela čas za lektoriranje naloge. Hvala kliničnima psihologinjama na Centru za duševno zdravje otrok in mladostnikov v Velenju, da ste z nama delili svoj čas in odgovorili na zastavljena vprašanja in nama pomagali do zanesljivih podatkov. Zahvaljujema se tudi učiteljici, ki je lektorirala angleški prevod povzetka. Zahvaljujema se razumnima učiteljicama, ki sta nama nudili podporo glede ocenjevanja v času, ko je bila naloga v zaključni fazi, ter seveda najlepša hvala družinama za nesebično podporo.

PRILOGE

PRILOGA 1: ANKETNI VPRAŠALNIK.

Pozdravljeni,
sva Vanessa in Jaša in v letošnjem šolskem letu ustvarjava raziskovalno nalogo z
naslovom:

TE JE STRAH?

To nalogo delava, ker sva na šoli v zadnjih letih opazila vedno večji porast socialne
anksioznosti.

Prosila bi vas, če lahko odgovorite na nekaj vprašanj.

ANKETA JE ANONIMNA.

Najlepša hvala,

Vanessa in Jaša

Q1 - Katerega spola si?

Moški
Ženska

Q2 - Kateri razred obiskuješ?

8. razred
9.razred

Q3 - Ali kdaj občutiš strah?

Da
Ne

Q4 - Izpolni tabelo, tako da označiš, v kolikšni meri trditev drži zate.

Legenda:

1: Tega strahu ne občutim nikoli

2: Ta strah občutim redko kdaj

3: Ta strah občutim kar pogosto

4: Ta strah občutim skoraj ves čas

5: Ta strah je vedno prisoten

	1	2	3	4	5
Strah me je neuspeha v življenju.					
Strah me je slabega učnega uspeha v šoli.					
Strah me je, da starši ne bi bili zadovoljni in ponosni name.					
Strah me je, da ne bi bil/-a dovolj dober/-a.					
Strah me je, da bi me vrstniki zafrkavali.					
Strah me je, da bi bil/-a izločen/-a v družbi.					
Drugo:					

Q5 - Ali meniš, da si znaš dobro pomagati ob čutenju tega strahu?

Da

Ne

Q6 - Ali kdaj zaradi prisotnosti več ljudi občutiš katere od spodnjih simptomov?

Možnih je več odgovorov

Zapiram se vase, ker se počutim čudno ali neprijetno.

Začnem hitro dihati.

Srce mi začne zelo hitro biti.

Začnem se potiti.

Začne me boleti trebuh ali dobim omotico.

V družbi me je strah, da bi se osramotil.

Mnogokrat se izogibam pogovorom ali druženju.

Se ne cenim in mislim, da sem ničvreden.

Q7 - Kako si pomagaš, kadar čutiš te simptome?

Možnih je več odgovorov

Igram video igrice.

Izpovem svoja občutja.

Se poskušam samo-poškodovati.

Se skregam z ljudmi.

Si mislim in privoščim najhuje drugim ljudem.

Grem na socialna omrežja.

Drugo:

Q8 - Kadar čutiš močen strah in si poiščeš pomoč, kolikokrat si jo poiščeš pri spodaj navedenih možnostih?

Nikoli

Malokrat

Velikokrat

Skoraj
vedno

Vedno

Pri

psihologu

Pri

prijateljih

Pri starših

Pri starih

starših

Pri

sorojencih

Pri tetah in

stricih

Pri živalih

(hišnih
ljubljenčkih)

Pri šolski

svetovalni

službi

Pri nikomur

Drugo:

Q9 - Ali meniš, da pri zgoraj označenih dobiš ustrezno pomoč, ki si jo iskal/-a?

Da

Ne

Včasih

Q10 - Katere izmed naštetih organizacij poznaš?

Možnih je več odgovorov

Tom telefon.

Cool Kids.

Program Mira.

Drugo:

Q11 - Se kdaj, kadar občutiš strah, obrneš na katero izmed teh organizacij?

Da

Ne

Q12 - Kakšen je tvoj cilj za učni uspeh ob koncu šolskega leta?

Odličen

Prav dober

Dober

Zadosten

Nezadosten

Q13 - Ti uspeva uresničevati tvoj cilj oz. ali si ga uresničil/-a v preteklih letih?

Da, sem ga uresničil/-a v preteklih letih in tudi letos ga bom.

Ne, letos mi ne uspeva, vendar mi ga je v preteklih letih uspelo uresničiti.

Da, letos mi ga uspeva uresničevati, vendar mi ga v preteklih letih ni.

Ne, nikoli mi ne uspeva.

Drugo:

Q14 - Meniš, da bi lahko bil eden izmed tvojih strahov tudi strah pred neuspehom v šoli?

Da

Ne

Q15 - Ali veš kaj je anksioznost?

Da

Ne

Q16 - Anksioznost je stanje pretirane skrbi, strahu ali napetosti, ki ga lahko spremljajo fizični simptomi, kot so povečan srčni utrip, potenje, tresenje, težave z dihanjem, omotica in druge telesne reakcije. To je normalen del človeške izkušnje in se lahko pojavi kot odziv na stres ali nevarnost.

Q17 - Kaj bi nam predlagal/-a, kako bi lahko zmanjšali anksioznosti na naši šoli? (neobvezno)

Q18 - Na drsniku označi, koliko od 1 do 3 se ti zdi dobra ideja, da bi na šoli naredili program za otroke, ki potrebujejo pomoč pri soočanju z anksioznostjo.

Trajal bi trajal 3 tedne (3 do 6 srečanj). Na srečanjih bi govorili o tem, kako reagirati ob občutju kakršnega koli strahu.

Legenda:

1: Ne zdi se mi smiselno.

2: Lahko bi poizkusili.

3: Poskusimo, to je dobra ideja. _____

Q19 - Ali bi se udeležil/-a programa?

Da

Ne

Q20 - Bi nam želel/-a še kaj sporočiti?

PRILOGA 2: VPRAŠANJA IZ INTERVJUVA (8. 12. 2023)

1. Kaj je duševno zdravje?
2. Kaj za vas pomeni duševno zdravje osnovnošolcev?
3. Kako prepoznate, da otrok potrebuje strokovno pomoč?
4. Kakšna je povprečna starost otrok, ki jih obravnavate?
5. Kaj naredite v primeru, da otrok zavrača pomoč?
6. Kako poteka povprečno zdravljenje otrok?
7. Ali imajo otroci med seboj podobne anksioznosti?
8. Kaj je Cool Kids?
9. Koliko podobnih programov je v RS?
10. Kakšna je udeležba na Cool Kids?
11. Kje poteka Cool Kids v RS?
12. Kaj je najpogostejši vzrok za slabo duševno zdravje?