

OSNOVNA ŠOLA LJUBEČNA

STRAH IN TESNOBA MED OSNOVNOŠOLCI

RAZISKOVALNA NALOGA

Avtorja:

Lea Vrečko 9. a

Samo Jurkovič 9. a

Mentorici:

Tamara Preložnik, prof. soc. in zgod.

Blanka Teran Gobec, prof. zgod. in soc.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, marec 2022

KAZALO

1 UVOD	6
2 OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE	9
2.1 TEORETIČNA IZHODIŠČA	9
2.1.1 KAJ JE STRAH	9
2.1.2 KAJ JE TESNOBA	9
2.1.3 MOTNJE, POVEZANE S STRAHOM IN TESNOBO	11
2.1.4 STRAH IN TESNOBA TER OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA	12
2.1.4.1 KAJ JE OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA	12
2.1.4.2 NAJPOGOSTEJŠI VZROKI ZA OKM	13
2.1.4.3 OBSESIJE	13
2.1.4.4 KOMPULZIJE	14
2.1.4.5 KAKO SE OKM KAŽE PRI OTROCIH	14
2.1.4.6 POGOSTOST OKM	16
2.1.4.7 ZDRAVLJENJE OKM	16
2.1.5 STRAH IN TESNOBA TER EPIDEMIJA COVID-19	17
2.2 EMPIRIČNI DEL RAZISKOVALNE NALOGE	19
2.2.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV ANKETE	19
2.2.2 PREDSTAVITEV REZULTATOV INTERVJUJA	30
2.2.3 POTRJEVANJE HIPOTEZ	32
4 VIRI IN LITERATURA	39
4.1 VIRI	39
4.2 LITERATURA	40
5 PRILOGE	41
6. IZJAVA	48

KAZALO GRAFOV

Graf 1: Spol anketirancev	19
Graf 2: Kateri razred obiskuješ?	19
Graf 3: Ali te je vsak dan nečesa strah?	20
Graf 4: Koliko časa nameniš svojim strahovom?	20
Graf 5: Se vedno bojiš istih stvari?	21
Graf 6: Česa se najbolj bojiš?	21
Graf 7: Ali pri strahu občutiš stisko?	22
Graf 8: Kako močno stisko doživljaš?	22
Graf 9: Ali si v zadnjem času doživljal tesnobo oziroma jo trenutno doživljaš?	23
Graf 10: Kako pogosto doživljaš občutek tesnobe?	23
Graf 11: Kaj meniš, da je vzrok za tesnobo, ki jo doživljaš?	23
Graf 12: Ali te pritisk s strani staršev spravlja v občutek tesnobe, strahu pred neizpolnitvijo njihovih visokih pričakovanj in zahtev?	24
Graf 13: Ali starši oziroma skrbniki od tebe zahtevajo odličen uspeh v šoli in blestenje v obšolskih dejavnostih?	24
Graf 14: Ali kdaj čutiš potrebo po tem, da si v nečem najboljši?	25
Graf 15: Lastna visoka pričakovanja	25
Graf 16: Ali kdaj čutiš strah pred neuspehom pri stvari, ki si jo zadaš?	25
Graf 17: Če si na prejšnje je vprašanje odgovoril z DA, oceni, kako pogosto čutiš strah pred neuspehom?	26
Graf 18: Ali imaš kakšne ponavljajoče se misli, zaradi katerih moraš delati določene stvari, da se počutiš varnejše, bolj sproščeno ali olajšano?	26
Graf 19: Kako pogosto se lahko neprijetnim/motečim mislim upreš?	27
Graf 20: Kako pogosto zaradi ponavljajočih dejanj čutiš stisko?	27
Graf 21: Ali čutiš kdaj potrebo, da moraš nekaj ponovno preveriti, saj te drugače navdaja občutek strahu, nevarnosti, tudi občutek, da se bo zgodilo nekaj slabega?	27
Graf 22: Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, oceni, koliko časa na dan ti to ponavljanje dejanj vzame?	28
Graf 23: Kako bi ocenil/a svoj nadzor nad ponavljanjem določenih dejanj?	28
Graf 24: Kako močna je stiska, kadar nekaterih ponavljajočih dejanj ne moraš narediti oz. izpolniti?	28
Graf 25: Občutek strahu glede na razred	32
Graf 26: Ali te je vsak dan nečesa strah?	33
Graf 27: Ali ob strahu občutiš stisko?	33
Graf 28: Ali si v zadnjem času doživljal tesnobo?	34
Graf 29: Občutek stiske glede na spol	36
Graf 30: Občutek tesnobe glede na spol	36

KAZALO SLIK

Slika 1: Oče in sin	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 2: Strah – izbij s strahom!.....	9
Slika 3: Portret najstnika	11
Slika 4: Obsesivno-kompulzivna motnja	Napaka! Zaznamek ni definiran.
Slika 5: Svetovni zemljevid OKM.....	16

POVZETEK

S pomočjo raziskovalne naloge sva želela izvedeti, ali sta pri osnovnošolcih oziroma mladostnikih prisotna strah in tesnoba, v kakšni obliki in kolikšni meri se kažeta ter s tem odkrivala tudi možnost prisotnosti obsesivno-kompulzivne motnje (OKM) pri mladih. Prav tako sva želela spoznati, kako strah in tesnoba vplivata na življenje posameznika, zanimalo pa naju je tudi vsakodnevno življenje tistih, ki se morajo spopadati z njima. Z nalogo sva želela predstaviti strah, tesnobo, OKM, načine zdravljenja ..., saj se nama zdi, da je razumevanje teh motenj šibko, motnje same pa so v sodobnem času in okolju bolj pogoste in bolj zaskrbljujoče.

Podatke sva zbirala na različne načine, in sicer sva si pomagala z raznovrstno literaturo, anketnim vprašalnikom, ki so ga reševali učenci petega, šestega, sedmega, osmega in devetega razreda na OŠ Ljubečna, z intervjujem z gospo Adelo Vlašič Tovornik ter na koncu z analizo podatkov iz intervjuja in odgovorov iz anketnega vprašalnika.

Literaturo sva začela zbirati v mesecu septembru in nadaljevala v mesecu oktobru, anketni vprašalnik, namenjen učencem petega in šestega razreda ter tretji triadi sva oblikovala v oktobru, anketiranje osnovnošolcev pa sva izvedla v decembru prejšnjega leta. Odgovore na naša vprašanja v intervjuju sva dobila v mesecu januarju, prav tako je takrat potekala analiza rezultatov anketnega vprašalnika.

Ob začetku raziskovanja sva si postavila 4 hipoteze in jih po končanem raziskovanju potrdila oziroma ovrgla. Tako sva spoznala, da učenci zadnjih dveh razredov druge triade na OŠ Ljubečna ne doživljajo tako velikega strahu kot učenci tretje triade iste osnovne šole. Z metodami raziskovanja (intervju in vprašalnik), ki sva jih uporabila, sva ugotovila, da lahko starši in družba dodobra vplivajo na posameznikovo počutje, njihov pritisk nanje v veliki meri privede do strahu in tesnobe. Prav tako sva spoznala, da dekleta na OŠ Ljubečna glede na dobljene rezultate pogosteje in v hujši obliki naletijo na strah in tesnobo kot fantje. Na podlagi vseh najinih raziskav in dognanj sva prišla tudi do spoznanja, da osnovnošolci kažejo nekatere znake OKM, ki so se razvili iz strahu in tesnobe.

Živimo v svetu, v katerem nam je vse dostopno, kar je tudi posledica raznovrstnih oblik in motenj, povezanih s strahom in tesnobo. Znano je, da sta strah in tesnoba v povezavi z OKM v sodobnem času v velikem porastu in se vedno več ljudi vsakodnevno spopada z njima. Ne moreva zagotovo vedeti, kako bo s tem v prihodnosti, saj na to vpliva tudi COVID-19, zaradi katerega je življenje postalo dosti bolj nepredvidljivo. Vendar sklepava, da se bo situacija počasi začela umirjati, saj se tudi COVID-19 trenutno umika. Vendar težave ne bodo povsem izginile, še vedno se bo z občutkom strahu in tesnobe vsakodnevno spopadalo veliko posameznikov, saj se svet ves čas razvija, kar prinaša različne nove načine, ki dajejo občutek strahu, tesnobe in nemoči.

1 UVOD

1.1 RAZISKOVALNI PROBLEM

Strah in tesnoba sta pomemben del vsakdanjika vsakega posameznika. Vsakogar izmed nas je nečesa strah, osnovni strah pri človeku je izguba življenja, pripadnosti, ljubljenosti, neznana in nepričakovana prihodnost. Ta strah pa se pri vsakemu človeku različno izraža, zato so nastala poimenovanja za različne oblike izražanja strahu oziroma različne motnje. Strah in tesnoba sta tesno povezana, saj je občutek tesnobe ena od pogostejših oblik izražanja strahu pri posamezniku. Strah sam po sebi ni škodljiv, a ko se mu pridruži občutek tesnobe, ta povzroči številna resnejša bolezenska stanja.

V raziskovalni nalogi sva se ukvarjala s strahom in tesnobo med učenci. Predvsem naju je zanimala pojavnost obsesivno-kompulzivne motnje. Po pogovoru z izbrano mentorico in specialnimi pedagogi na Osnovni šoli Ljubčna sva prišla do zaključka, da je preučevanje obsesivno-kompulzivne motnje pri mlajših mladoletnikih preveč kompleksna vsebina. Tako sva naslov raziskovalne naloge prilagodila zmožnostim raziskovanja in se osredotočila na strah in tesnobo.

Osebnost se nama je tema zdela izredno pomembna za nadaljnjo raziskavo. Vedno več ljudi, predvsem najstnikov, se dandanes sooča s številnimi težavami in odločitvami, za katere morda še niso dovolj zreli, postavljeni so pred množico nevarnosti na spletu in v vsakdanjem življenju, nanje vplivajo starši, katerih delo je iz dneva v dan bolj stresno in otroku zato mogoče ne namenijo dovolj pozornosti, dovolj svojega časa ali pa dovolj razumevanja najstniških problemov.

V takšnih razmerah otroci najprej pomislijo, da so mogoče oni tisti, zaradi katerih odnosi v družini niso najlepši, tako jih to privede do iskanja različnih možnosti, ki bi jim zadovoljile potrebo po sreči, pripadnosti, ljubezni in uveljavljenosti. Skozi leta nato postopoma razvijajo nezdrave oziroma škodljive načine zadovoljevanja svojih potreb, med katerimi je pogosta tudi obsesivno-kompulzivna motnja.

Trenutno se nahajamo v obdobju, ko nihče ne ve, kdaj bo ponovno razglašena epidemija, kdaj se bo zopet začela šola na daljavo, omejitev gibanja in druženja, interesnih dejavnosti in mnogih stvari, ob katerih se otroci in mladostniki učimo novih spretnosti, gradimo in širimo svoje znanje, se učimo odgovornosti in se s pomočjo staršev pripravljamo na samostojno življenje. Tako lahko ta čas predstavlja izziv za vse ljudi, posebno pa za otroke in mladostnike, ki si še niso izbrali svoje poti za življenje. Pogosteje se pojavljajo stiske, občutki tesnobe, samote, neveljavnosti ali ponižanja v družbi.



Slika 1: Oče in sin (Holford, 2020)

Tudi družinski odnosi so se morda v zadnjem času poslabšali zaradi določenih razlogov, zato je zelo pomembno, da ohranjamo dobro počutje, odnose z ljudmi in v še tako težkih časih vedno poiščemo tudi dobre plati. Na spletu in med knjigami je ogromno literature, v kateri so navedene številne učinkovite tehnike za izboljšanje našega počutja in pogleda na stvari, ki se trenutno odvijajo okoli nas. Pri spopadanju z najstniškimi težavami, ki so dandanes precej obsežnejše, imajo velik vpliv tudi starši. Ti morajo spoštovati svojega otroka takšnega, kakršen je, se naučiti, kako mu lahko na pravilen in učinkovit način priskočijo na pomoč ter ga spodbujajo ob pravih odločitvah. Najpomembnejše pa je, da v teh stresnih situacijah ne pozabimo sami nase in se ne zmerjamo ali krivimo za nastalo situacijo. Pandemija je zdaj del našega vsakdana, kar moramo sprejeti in iz tega izvleči življenjske izkušnje, ki jih morda naslednje generacije ne bodo mogle pridobiti. Ostati moramo povezani in pozitivni ter spremljati vedenje drugih in jim pomagati, kadar vidimo, da potrebujejo nekoga ob sebi.

1.2 HIPOTEZE

Ob pričetku raziskovanja sva si postavila štiri hipoteze, ki so naslednje:

H1: Učenci tretje triade ob neprijetnih situacijah občutijo večji strah in tesnobo kot učenci druge triade.

H2: Otroci, ki doživljajo večji pritisk in večja pričakovanja s strani staršev in družbe, pogosteje občutijo strah in tesnobo.

H3: Dekleta pogosteje občutijo strah in tesnobo kot fantje.

H4: Med osnovnošolci se kaže prisotnost določenih značilnosti OKM.

S postavljenimi hipotezami sva želela ugotoviti, kako razširjena sta strah in tesnoba, ter posledično tudi znaki OKM med različnimi starostnimi skupinami osnovnošolcev, kakšno je razmerje med spoloma in kaj so glavni vzroki za občutek strahu in tesnobe, ter ali imajo na to starši velik vpliv.

Predvidevava, da bova lahko prvo hipotezo potrdila, saj imajo starejši otroci oz. mladostniki povprečno večje težave in skrbi, ki lahko privedejo do občutka strahu in tesnobe že zaradi samega gledanja na svet in drugačnega dožemanja stvari kot njihovi starši, učitelji, vrstniki ... Tudi glede družbe je znano, da ima ta velik vpliv na posameznika in njegovo odzivanje na različne situacije, na posameznikove občutke, ki jih lahko ali ne sme izraziti v družbi oz. ob določeni skupini ljudi. Dekleta so običajno bolj čustveno ranljiva skupina, zato predpostavljava, da so zaradi omenjenega bolj dovzetna za razvoj negativnih občutkov, kot sta strah in tesnoba. Predvidevava, da se je v današnjih časih, ko poteka življenje za otroka in odraslega vedno bolj stresno, zaradi okoliščin, v katerih živimo, število psihičnih motenj med osnovnošolci povečalo. Iz tega predpostavljava, da se v družbi pojavljajo tudi določene značilnosti OKM.

1.3 RAZISKOVALNE METODE

Za osnovo svojega raziskovalnega dela sva uporabila anketni vprašalnik. Ob pomoči mentorice sva anketni vprašalnik oblikovala v mesecu oktobru in novembru. V drugi polovici decembra sva izvedla anketiranje ob pomoči spletnega orodja 1ka. Anketiranje učencev je trajalo od 14. do 22. decembra 2021.

V anketiranje sva vključila vse razrede tretje triade, 7., 8. in 9. razred, ter 5. in 6. razred druge triade. Mlajših otrok zaradi prevelike kompleksnosti vsebine v proces anketiranja nisva vključevala.

Po zaključku anketiranja sva dobila 133 veljavnih odgovorov. To predstavlja 50 % vseh učencev 5., 6., 7., 8. in 9. razreda na OŠ Ljubečna.

Pomanjkljivosti so bile majhen delež veljavnih anket pri 5. razredih, zaradi spletne ankete je bila odzivnost nekaterih anketirancev manjša, neresnična ali okrnjena.

Kot pomožno raziskovalno metodo sva se odločila uporabiti tudi intervju. V mesecu decembru sva navezala stik z gospo Adelo Vlašič Tovornik, ki se ukvarja s psihoterapevtsko obravnavo mladostnikov. Poslala sva ji seznam štirinajstih vprašanj, saj zaradi epidemiološke situacije izvedba intervjuja v živo ni bila mogoča. Seznam vprašanj prilagava v prilogah. Odgovore sva upoštevala v poglavju, kjer sva preverjala postavljene hipoteze.

Razlog, zakaj sva se odločila za izvedbo intervjuja, je bil predvsem ta, da sva želela pridobiti informacije od nekoga, ki se aktivno ukvarja s psihološko obravnavo mladostnikov. Meniva, da so izkušnje iz prakse lahko dobra obogatitev najine naloge.

2 OSREDNJI DEL RAZISKOVALNE NALOGE

2.1 TEORETIČNA IZHODIŠČA

2.1.1 KAJ JE STRAH

SSKJ navaja, da je strah »neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne ogroženosti, (domnevno) sovražnih, nevarnih okoliščin«.

Križnar (2017) pravi, da so strahovi »produkt našega ega in nastanejo z namenom preizkušanja nas samih. /.../ Strah je vezan na dogodke v prihodnosti, mi pa bivamo v trenutku zdaj. Torej teoretično strah nima pomena in je popolnoma nepotreben«.

Jovanovič (1979) pravi, da je strah »kot privlačna podoba, ki se ji večkrat ne moremo upreti. Prevzame nas. Omreži nas. In nas ne izpusti. Njegovi smo v trenutku, še preden se zavemo, da nas je dejansko zaslužnil. Nekaj časa uživamo v varnem balončku, prepričani, da nas varuje pred zamegljenim svetom, pred nevarnimi ulicami in pred neiskrenimi ljudmi. Verjamemo, da ve, kaj je za nas najboljše.«



Slika 2: (»Strah - izbij strahom!«, b.d.)

2.1.2 KAJ JE TESNOBA

NIJZ navaja, da je anksioznost ali tesnoba »neprijetno, strahu podobno čustveno stanje«. (»Anksioznost ali tesnoba«, b.d.)

Branch in Willson (2011, str. 124) pravita, da je tesnoba »brez dvoma neprijetno in včasih skrajno vznemirjajoče občutje«. Pravita tudi, da lahko ljudje tesnobo »zelo globoko doživljamo, z močnimi telesnimi in mentalnimi občutki« (Branch in Willson, 2011, str. 122).

Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006, str. 36) pravijo, da »tesnoba ali anksioznost je neprijetno čustvo, ki ga po navadi spremljajo telesne in vedenjske spremembe, podobne tistim, ki spremljajo običajen odziv na stres. Lahko se pojavlja postopoma ali pa se začne nenadno«.

Nacionalni inštitut za javno zdravje Slovenije na svoji spletni strani anksioznost ali tesnobo opisuje z naslednjimi besedami:

Lahko se pojavi postopoma ali nenadno, razlikuje pa se tudi glede intenzivnosti in trajanja. Telesne in vedenjske spremembe, ki jih doživljamo ob tesnobi, so podobne odzivu na stres, a običajno bolj izrazite. Vključujejo pospešeno bitje srca, slabost v želodcu, potenje, tresenje, napetost mišic, hitro utrudljivost, težave s prebavo, oteženo dihanje, vrtoglavico, nespečnost, težave s koncentracijo, prisotno pa je lahko tudi izogibanje dejavnostim ali krajem, ki vzbujajo strah. Na ravni čustev posameznik doživlja vznemirjenost, občutke ogroženosti, strahu in panike. Na ravni mišljenja pa se mu porajajo neprestane skrbi o stvareh, ki so mu pomembne, ter misli kot: "Zmešalo se mi bo.", "Tega ne morem obvladovati«.

NIJZ navaja, da večina ljudi v svojem življenju občasno izkusi takšne epizode, ki pa so kratke in minejo same od sebe. Če pa tesnoba traja dlje časa, pa lahko govorimo o bolezenski tesnobi ali anksioznih motnjah. NIJZ v skupino anksioznih motenj uvršča več različnih motenj, kot so »generalizirana anksiozna motnja, panična motnja, fobije, posttravmatsko stresno motnjo in obsesivno- kompulzivno motnjo.« (Prav tam).

Spletna stran Moj psihoterapevt.si (»Kaj je anksioznost?«, B.d.) pravi, da so tipične misli pri tesnobi ali anksioznosti naslednje:

- »Tega ne morem obvladovati!«
- »Zmešalo se mi bo od vsega!«
- »Zelo me skrbi.«
- »Vsi me bodo zapustili.«
- »Toliko misli se mi plete po glavi.«
- »Tudi ko je vse krasno, me skrbi, kaj hudega se lahko zgodi.«
- »Tudi če se potrudim po najboljših močeh, se počutim, da nisem dovolj dobra.«

Dernovšek, Gorenc in Jeriček (2006, str. 41) pravijo, da se pri otrocih in mladostnikih simptomi tesnobe kažejo:

- »v vztrajnem strahu pred socialnimi stiki z neznanimi ljudmi;
- v pretiranem strahu glede številnih dogodkov, dejavnosti ali razmer;
- v težavah z oteženim dihanjem ali pospešenim utripom srca brez očitnega razloga;
- v težavah s spanjem;
- v doživljanju pretirane tesnobe pri stikih z vrstniki;
- v vztrajnem in nerazumljivem strahu pred določenim predmetom ali določenimi okoliščinami (letenje, višina, živali);

- v doživljanju občutka zamrznjenosti; v povečani odvisnosti od odrasle osebe in izbruhih togote ob izpostavljenosti predmetu ali razmeram, ki se jih otrok boji;
- v pretiranih skrbah zaradi lastnih zmožnosti in kakovosti šolskega dela;
- v manj učinkovitem šolskem delu;
- v zavračanju socialnih dejavnosti, primernih letom; v zavračanju obiskovanja šole;
- v pretiranem umivanju; v preverjanju stvari ali preštevanju;
- v težavah s koncentracijo.« (Prav tam).

Pri šolskem delu tesnobni otroci in mladostniki doživljajo veliko frustracij: hitro odnehajo, lahko so razdražljivi, hitro se utrudijo, izostajajo od pouka, še posebno v prvih urah pri pouku ne sodelujejo.

»Anksiozne motnje se pojavljajo v vseh starostnih obdobjih, prizadenejo oba spola. Pogosteje se pojavijo pri ljudeh, ki so perfekcionisti, ki imajo potrebo po odobravanju okolice, po kontroli ali težko prenašajo kritiko.« (Jurčević 2011, str. 4) »Anksioznost ali tesnoba je prirojen čustveni in telesni odziv na stresne in neprijetne situacije« (Lešer, 2011, str. 6).



Slika 3: (»Portret najstnika«, b.d.)

2.1.3 MOTNJE, POVEZANE S STRAHOM IN TESNOBO

Ana Matijević, psihoanalitična psihoterapevka pravi, da »anksiozne motnje so skupina psihičnih motenj, katerih glavni simptomi so tesnoba, pretirana zaskrbljenost, napetost in stalen neopredeljen strah. Oseba podcenjuje svoje zmožnosti in preceni težavnost situacije«.

Nekatere izmed teh motenj so:

- agorafobija in specifične fobije,
- posttravmatska stresna motnja,
- panična motnja oz. panični napadi,

- generalizirana anksiozna motnja,
- socialna anksioznost,
- obsesivno-kompulzivna motnja,
- depresija,
- motnje razpoloženja,
- motnje hranjenja,
- motnje spanja,
- shizofrenija ... (Eliott in Smith, 2010)

2.1.4 STRAH IN TESNOBA TER OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA

2.1.4.1 KAJ JE OBSESIVNO-KOMPULZIVNA MOTNJA

Eliott in Smith (2015, str. 10) pravita, da ima OKM veliko obrazov. Pravita, da so ljudje »ujetniki nenavadnih misli in občutkov, ki jih ta motnja povzroča. Večina ljudi, ki ima OKM, je bistrih in inteligentnih. Vendar pa dvom, nelagodje in strah premagajo njihove dobre, logične misli« (Prav tam).

Meško (2017) pravi, da je OKM »duševna motnja pri kateri sovpadajo biološki, psihološki in socialni dejavniki«.

Anthony, Pulifacio in Robin (2020, str. 13) pravijo, da ima OKM dva sestavna dela, in sicer obsesije in kompulzije. Prav tako govorijo o pogostosti in pravijo da »v ZDA za OKM trpi vsak dvestoti človek« (Prav tam).

Eliott in Smith (2015, str. 21) pravita, da se za imenom OKM »skriva zelo raznolika motnja, ki se lahko izraža na mnogo različnih načinov. OKM se lahko manifestira kot nenavadno vedenje, pretirani strahovi ali resne motnje miselnih procesov«.

Na spletni strani Wikipedija sva našla definicijo, da je obsesivno–kompulzivna motnja (OKM ali OCD) »duševna in vedenjska motnja, v okviru katere oseba velikokrat doživlja določene prisiljene misli (tako imenovane obsesije) in/ali čuti potrebo po večkratnem izvajanju določenih rutinskih postopkov (tako imenovanih kompulzij« (Wikipedija, b. d.).

Videoposnetek, ki sva ga dodala, je namenjen tistim, ki ne vedo veliko o obsesivno kompulzivni motnji oziroma z njo sploh niso seznanjeni in jim jo lahko pomaga razumeti. Dodala sva ga, ker se nama zdi razumevanje OKM v sodobnem času zelo pomembno, saj se vedno več ljudi, med njimi tudi veliko mladostnikov, pogosteje srečuje z različnimi težavami, ki so lahko povezane z motnjo.

Posnetek, ki ga lahko najdemo na YouTube-u s klikom na spodnjo povezavo, nam na kratko (v približno 5 minutah) in na zelo enostaven ter vsem razumljiv način predstavi OKM oz. OCD (jezik v videoposnetku je angleščina). V njem je predstavljen pogled družbe in pogled posameznika na OKM ter vpliv, ki ga motnja povzroča posamezniku. Prav tako na preprost način izvemo, kaj kratica OKM (obsesivno-kompulzivna motnja) oz. OCD (obsessive compulsive disorder) sploh pomeni. V zadnjem delu videoposnetka so na kratko predstavljeni tudi načini omiljevanja in zdravljenja obsesivno kompulzivne motnje (Santos, 2015).

2.1.4.2 NAJPOGOSTEJŠI VZROKI ZA OKM

Različni avtorji navajajo različne vzroke, ki lahko vplivajo na pojav OKM. Na spletni strani Lil inštituta za razvoj človeških virov lahko najdemo naslednje dejavnike tveganja:

- »obsesivno kompulzivna motnja v družini,
- stresni dogodki ob občutljivosti na stres,
- nosečnost,
- travmatičen dogodek,
- zloraba psihoaktivnih snovi,
- anksiozne in depresivna motnja«.

Na Wikipediji najdemo tudi informacije o vzroku za pojav OKM. Le - ta naj bi bil neznan. Predvideva se, da ga lahko povzročajo določene genetske komponente, med dejavnike tveganja pa spadajo tudi zgodovina zlorabe otrok ter drugi stresni dogodki.

2.1.4.3 OBSESIJE

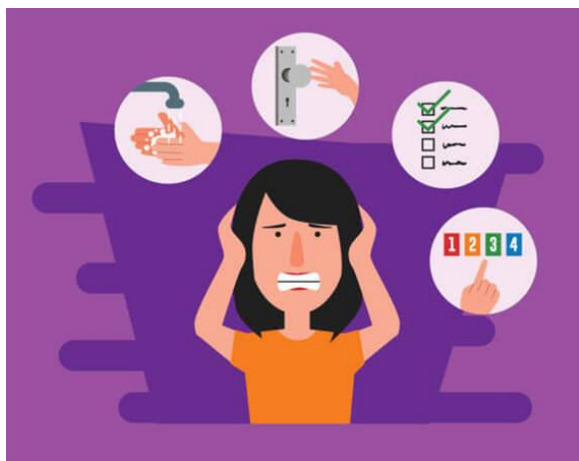
Meško (2017, str. 81) pravi, da so obsesije »ponavljajoče se misli, predstave ali impulzi. Pojavljajo se brez posameznikove volje, njihova vsebina pa je za osebo nesprejemljiva«. Tako so obsesije »spontane misli, predstave ali impulzi, ki so se začeli 'vsiljevati' zaradi posameznikovih poskusov obvladovanja ali nadzorovanja« (Prav tam).

Kot primere teh misli navaja naslednje primere :

- »Mlademu moškemu se med religioznim obredom vsiljuje misel – Jezus je kreten,
- Mama opazuje otroka med igro in doživi nenadni impulz, da bi ga porinila čez ograjo balkona,
- Moškemu se vsiljuje predstava o tem, kako se sleče v javnosti« (Prav tam).

Eliott in Smith (2015, str. 26) pravita, da so obsesije kot »nepovabljeni gostje, ki se jih ne moremo znebiti. Vdrejo v naše misli kot nekakšni duševni teroristi. Vzbujaajo občutke nelagodja, jeze in strahu«.

Inštitut Karakter pravi, da so obsesije »vsiljive, nerazumne misli, neželene ideje in impulzi, ki se vedno znova pojavljajo v mislih osebe. Osebi se vedno znova in znova vsiljujejo moteče misli, kot so "moje roke so polne bacilov, moram jih oprati", "lahko sem pustil pečico prižgano, moram se vrniti in preveriti", "kaj če bom po nesreči poškodovala svojega otroka? Biti moram zelo previdna ali pa se bo zgodilo nekaj slabega ". Oseba, ki doživlja te obsesije, se po eni strani zaveda, da so nerazumne. Toda po drugi strani se boji misli, saj dvomi v čedalje več stvari. Poskus, da bi se oseba uprla takim misli ustvarja velik strah, stisko«.



Slika 4: (»Obsesivno kompulzivna motnja«, b.d.)

2.1.4.4 KOMPULZIJE

Kobal (2009, str. 46) pravi, da posameznik misli želi odpraviti z različnimi ravnanji in postopki. Te postopke prav tako izvaja z občutkom prisile.

Meško (2017, str. 76) pravi, da je kompulzija »fizični ali miselni postopek, ki ga posameznik izvaja namerno. Pri kompulzijah ne gre za prisile, čeprav imajo ljudje včasih občutek, da nekaj 'morajo' narediti«.

Anthony, Pulifacio in Robin (2020, str. 27) o kompulzijah pravijo, da o je njihovo izvajanje zelo neprijetno in da ne delujejo. Kompulzije definirajo z »reči, ki si jih nenehno ponavljaš, da bi ustregel pravilom OKM ...« (Prav tam).

Inštitut Karakter pravi, da so kompulzije »ponavljajoči obredi, kot so npr. umivanje rok, štetje, preverjanje, kopičenje ali urejanje. Posameznik ponavlja ta dejanja večkrat dnevno, kar olajša tesnobo, čeprav le za trenutek. Ljudje z OKM so prepričani, da morajo opravljati te kompulzivne rituale, drugače se lahko zgodi kaj slabega njim ali njihovim bližnjim«.

2.1.4.5 KAKO SE OKM KAŽE PRI OTROCIH

Številni odrasli, ki trpijo za OKM, imajo njene simptome in znake že iz otroštva. Otroci svoje vedenje pogosto označijo za »čudno in noro«. Svoje simptome zaradi občutka strahu želijo prikriti pred starši oz. so včasih celo prepričani, da so nori. OKM otroške dobe se velikokrat začne pred puberteto (dečki: drugi ali tretji razred, deklice: kasneje kot pri dečkih). OKM pri otrocih se pogosteje kaže doma kot v šoli (Elliott in Smith, 2015, str. 291).

Elliott in Smith (2015) pravita, da so otroci z obsesivno kompulzivno motnjo »običajno bistri in poskušajo biti pridni. Vseeno pa lahko zaidejo v težave, ker ne sledijo pouku, ne dokončajo nalog in niso osredotočeni na delo v šoli. Učitelj morda ne bo razumel, kaj se z otrokom dogaja, in bo mislil, da je nespoštljiv, noče sodelovati in je ključovalen« (Elliott in Smith, 2015, str. 295).

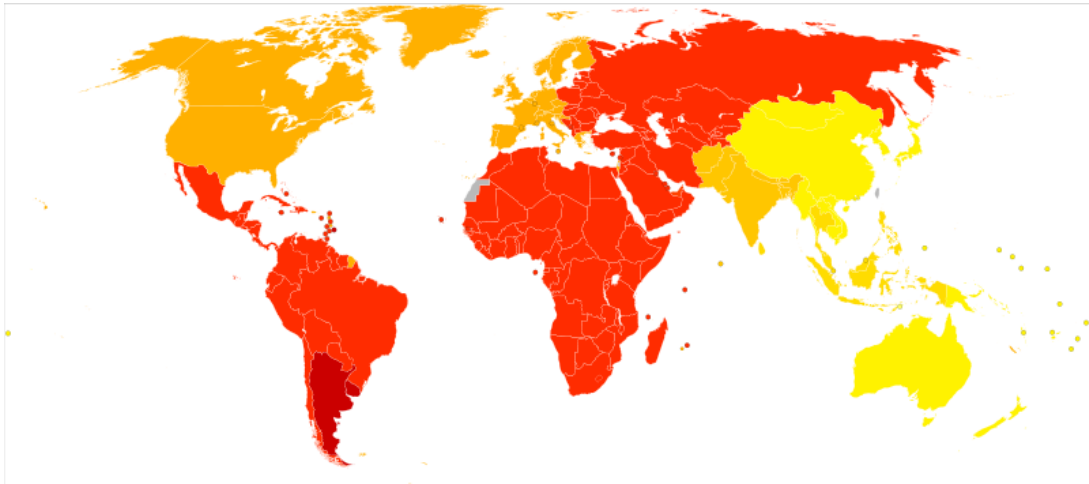
Otroke je pogosto strah, da bi naredili napako in so perfekcionisti. Zaradi obremenitve z možnostjo napake kar naprej brišejo in ponovno napišejo eno in isto nalogo. Lahko jih skrbi, da bodo zboleli, če se dotaknejo predmetov ali ostalih otrok, morda bodo večkrat prosili, če lahko gredo na stranišče, da bi si umili roke. Velikokrat imajo otroci z OKM pridružene motnje, kot so depresija, motnja pozornosti, tiki ... Otroci z OKM so tudi pogosto izolirani od drugih. So pogoste žrtve nadlegovanja (Prav tam).

Otroci z obsesivno kompulzivno motnjo težko vzdržujejo prijateljstva, nimajo jih časa pridobiti, saj OKM zahteva veliko časa. Ponavljajoče misli in rituali iz otroka naredijo ujetnika svojega uma ter izobčenca (Elliott in Smith, 2015).

Anthony, Pulifacio in Robin (2020, str. 36) pravijo da OKM »otroke različno prizadene. Pri nekaterih močno vpliva na njihov vsakdan, vključno s šolo, hobiji, odnosi ali celo moti njihov spanec. Pri drugih se pojavi le v določenih situacijah, na primer samo zvečer ali kadar so v kopalnici« (Prav tam).

2.1.4.6 POGOSTOST OKM

Spodnja slika prikazuje pogostost obsesivno-kompulzivne motnje v svetu.



Slika 5: (»Obsessive-compulsive disorder world map«, b. d.)

S slike lahko razberemo, da je pojavnost OKM največja v južnem delu Južne Amerike, natančneje v Argentini, malo manj, a vseeno precej je motnja razširjena po preostali Južni Ameriki (z izjemo skrajnega juga in Francoske Gvajane), Srednji Ameriki, celotni Afriki in večjem delu Azije, z izjemo južne Azije. Srednje pogosto je motnja razširjena po Severni Ameriki in Evropi ter po Dekanskem polotoku in njemu blizu ležečih državah. Najredkeje motnjo zaznavajo v Avstraliji in pripadajočih otokih ter na Kitajskem, Indokitajskem polotoku in Japonskem otočju. (»Obsessive-compulsive disorder world map«, b. d.)

2.1.4.7 ZDRAVLJENJE OKM

Pri zdravljenju OKM pri otrocih je ključno, da starši najprej težavo opazijo in se nato posvetujejo s pediatrom ali terapevtom, ki jim bo znal pravilno svetovati glede na stopnjo OKM.

Inštitut Lil pravi, da »kombinacija psihoterapije in zdravil večini pacientov (najmanj 70 %) prinese pomembno izboljšanje ali simptomi motnje celo povsem izginejo«.

Zdravljenje je uspešno pri 60 do 80 odstotkih bolnikov. Zdravljenje obsesivno kompulzivne motnje je psihoterapevtsko_v kombinaciji z zdravili (najpogosteje so to antidepresivi), ki jih za lajšanje simptomov predpiše zdravnik specialist psihiater. Podatki kažejo, da lahko kombinacija psihoterapije in zdravil večini pacientov (najmanj 70 %) prinese pomembno izboljšanje, pri nekaterih pa lahko simptomi motnje celo povsem izginejo. (»Obsesivno kompulzivna motnja«, b.d.)

Podoben učinek kot zdravila – ublažitev simptomov, le da brez neželenih učinkov – imajo tudi druge terapevtske tehnike, denimo medicinska hipnoza, ki jo je mogoče priključiti dolgotrajni psihoterapevtski obravnavi. (»Obsesivno kompulzivna motnja«, b.d.)

Eliott in Smith (2015, str. 14) omenjata naslednje načine zdravljenja OKM, ki sta jih razdelila v kategorije:

- »KVT,
- čuječnost,
- terapija postopnega izpostavljanja,
- in zdravila« (Prav tam).

KVT je kratica za kognitivno vedenjsko terapijo in »je poimenovanje nabora različnih tehnik, ki z vnašanjem specifičnih sprememb razmišljanja in vedenja privedejo do boljšega počutja« (Prav tam).

»Čuječnost nas uči obstajati v sedanosti, brez obsojanja in strogega ocenjevanja. Ko privzamete čuječ pristop k OKM, razumete, da so te misli, ki jih imate, le te misli. In misli ne odločajo, ali je neka oseba dobra ali slaba« (Eliott in Smith, 2015, str. 16).

Metoda postopnega izpostavljanja temelji na tem, da pacient ne sme odreagirati na obsesijo. Tako ne sme uporabiti kompulzije. Naloge, ki jih pacienti prejmejo in jih avtorja navajata, so naslednje:

- »Prenehati s preverjanjem ali so vrata zaklenjena.
- Vzdržati se čiščenja.
- Nепrestano ponavljati bogokletne misli.
- Na glas ponavljati številko 13.
- Rokovati se ...« (Eliott in Smith, 2015, str. 17).

2.1.5 STRAH IN TESNOBA TER EPIDEMIJA COVID-19

Ob nenavadnih in nepredvidljivih dogodkih pogosto občutimo strah, skrb in zbežanost, zato je razumljivo, da smo včasih razočarani, jezni, da čutimo, kot da se nam godi krivica in mislimo, da nas kaznujejo. Primorani smo zmanjšati osebne stike s prijatelji in omejiti skupne aktivnosti. Dovoliti si moramo sprejemati svoje počutje, četudi ni vedno prijetno (Klančič, Jeriček Klanšček in drugi, 2021, str. 3).

Klančič, Jeriček Klanšček in drugi (2021, str. 2) pravijo, da »mladostniki v času epidemije lahko doživljajo stisko na več področjih in zaradi raznolikih vzrokov. Najpogosteje jih obremenjujejo šolske obveznosti ter ponovna vrnitev v šolske klopi, tudi zmanjšan stik z vrstniki je pustil svoj pečat«.

Svoje počutje moramo prepoznati in ga ne potlačiti ali na silo spremeniti, saj se tako s situacijo lažje spoprimemo (Klančič, Jeriček Klanšček in drugi, 2021, str. 3).

»Včasih se zgodi, da takšni občutki strahu in zbežanosti trajajo dlje časa ali nas pretirano obremenjujejo pri vsakodnevnih opravilih. Takrat je pomembno, da poslušamo sebe in svoje telo ter se o tem pogovorimo s starši ali prijatelji.« (Klančič, Jeriček Klanšček in drugi, 2021, str. 3)

»Povečana uporaba tehnologije daje tudi lažji dostop do nepreverjenih, zavajajočih ali popolnoma napačnih podatkov, informacij ali nasvetov, zato jih v pogovorih opozorimo tudi na to nevarnost. Raje jih spodbudimo, da informacije, ki jih zanimajo, poiščemo skupaj in v bolj verodostojnih virih.« (Klančič in drugi, 2021, str. 3).

Mladostniki kažejo znake stiske na različne načine:

- Neznačilne spremembe razpoloženja – dlje trajajoča razdraženost, jeza, nemoč.
- Pogostejši in intenzivnejši konflikti z bližnjimi.
- Spremembe v komunikaciji z vrstniki.
- Znižanje interesa za aktivnost, ki so jo prej pogosto in radi izvajali.
- Težave s spanjem – zburjanje ali pogostejše spanje.
- Spremembe prehranjevanja – večji ali manjši apetit.
- Težave z osredotočanjem, razmišljanjem in spominom.
- Nenaden upad šolske motivacije.
- Spremembe videza ali higienskih navad.
- Povečanje nevarnih vedenj – pitje alkohola ...
- Razmišljanje o samopoškodovanju ali samomoru (Klančič in dr. 2021, str. 4, 5).

Večina zgoraj naštetih opazanj je lahko le del razvojne faze pri mladostnikih (Prav tam).

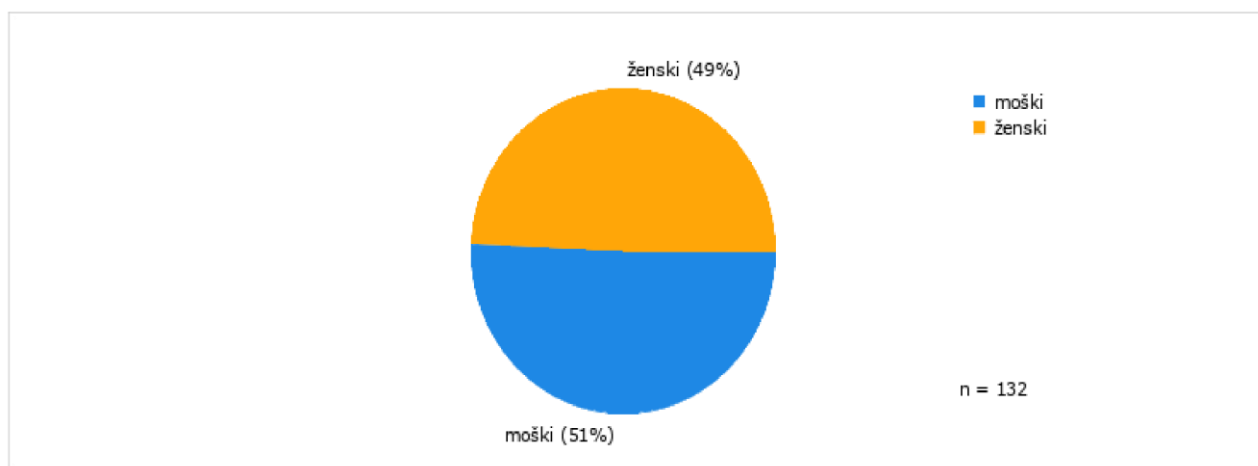
Težave pa se pojavijo takrat, ko so ti znaki tako izraziti, da mladostnika ovirajo v vsakdanjem življenju. Ob večjih stiskah in težavah se lahko starši skupaj z mladostnikom posvetujejo s pediatrom ali osebnim zdravnikom (Klančič in dr. 2021, str. 4, 5).

2.2 EMPIRIČNI DEL RAZISKOVALNE NALOGE

2.2.1 PREDSTAVITEV REZULTATOV ANKETE

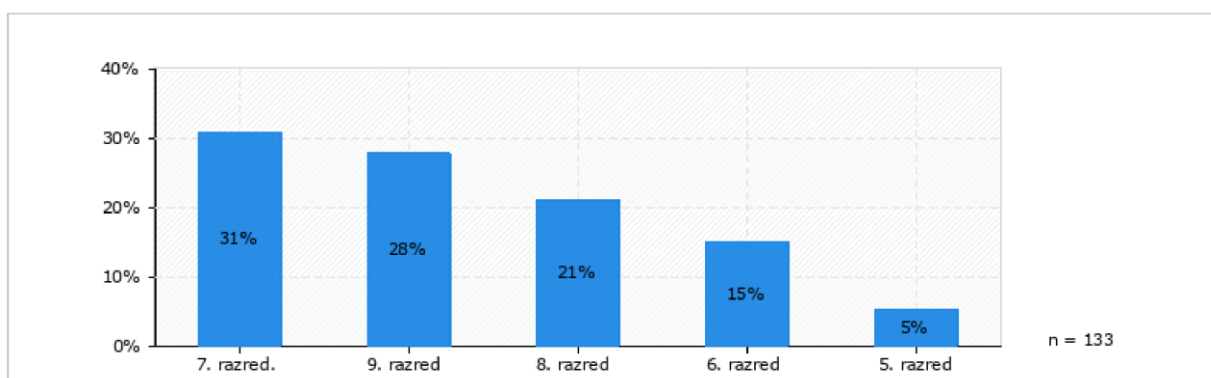
V nadaljevanju prikazujeva izsledke ankete, ki je bila izvedena v zadnjih dveh tednih meseca decembra 2021 s pomočjo spletnega orodja 1ka.

Prikaz sva uredila grafično zaradi lažje in bolj sistematične berljivosti.



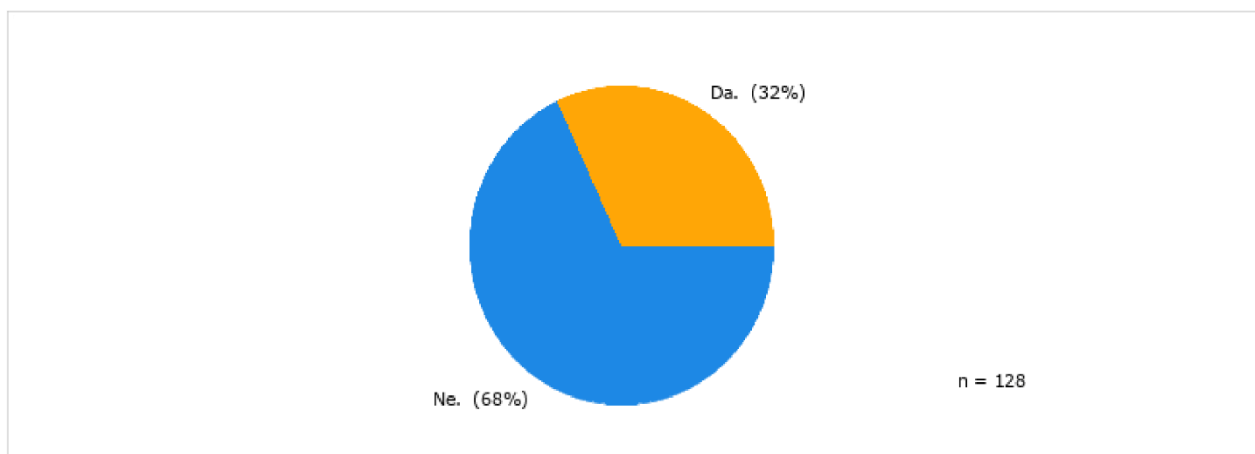
Graf 1: Spol anketirancev

Graf 1 prikazuje odstotek anketirancev po spolu. Razberemo lahko, da je na anketni vprašalnik od 132 veljavnih odgovorov odgovorilo 49 % ženskih in 51 % moških anketirancev.



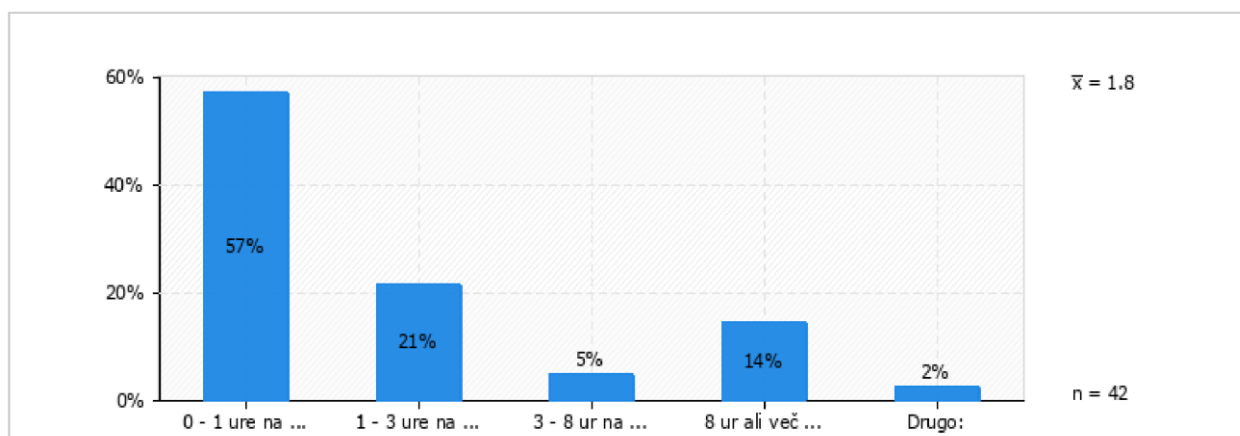
Graf 2: Kateri razred obiskuješ?

Graf 2 nam prikazuje odstotek anketirancev v posameznem razredu. Iz diagrama lahko razberemo, da 5 % vseh anketiranih obiskuje 5. razred, 15 % anketiranih predstavljajo šestošolci, 31 % anketiranih obiskuje 7. razred, 8. razredi predstavljajo 21 % in 9. razredi 28 % vseh anketiranih. Poudariti morava, da je na OŠ Ljubčna delež sedmošolcev skoraj za polovico večji od deleža devetošolcev. Majhen odstotek anketiranih 5. razredov je posledica nezanimanja za reševanje ankete.



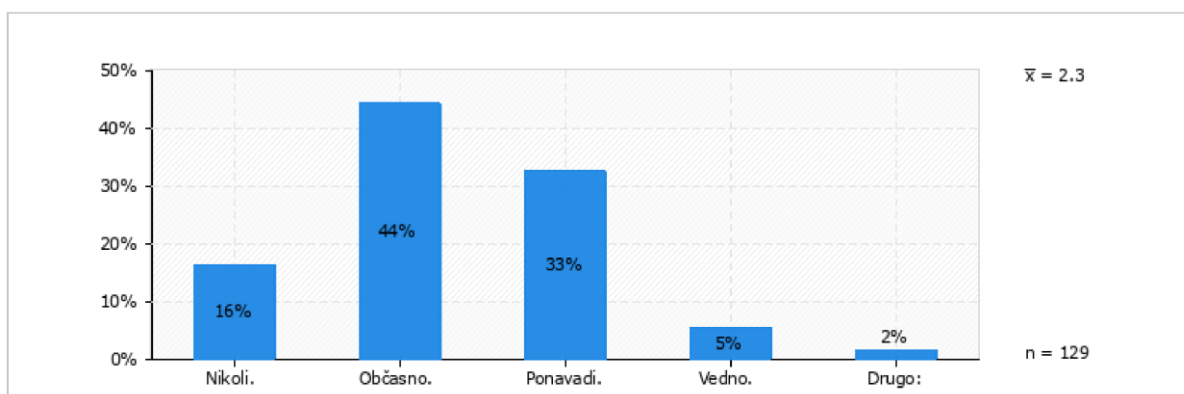
Graf 3: Ali te je vsak dan nečesa strah?

Na vprašanje *Ali te je vsak dan nečesa strah?* je odgovorilo 128 anketirancev. Od tega jih je tretjina odgovorila z da, slabi dve tretjini pa z ne. Iz tega lahko razberemo, da velik odstotek osnovnošolcev vsakodnevno občuti nekakšno obliko strahu.



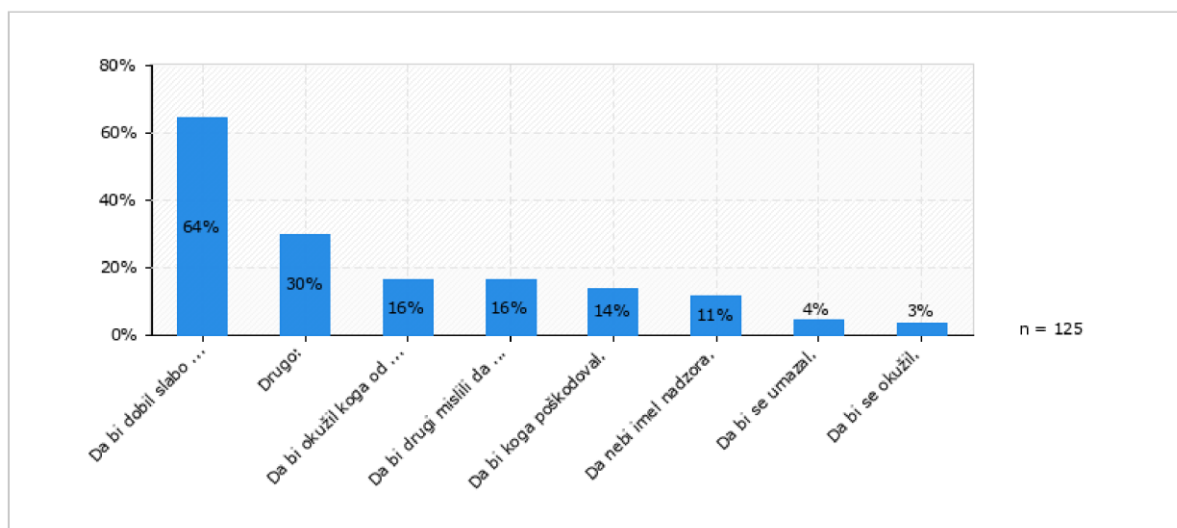
Graf 4: Koliko časa nameniš svojim strahovom?

Na vprašanje *Koliko časa nameniš svojim strahovom?* je v celoti odgovorilo 42 učencev. Razberemo lahko, da največ anketirancev svojemu strahu nameni največ eno uro na dan, ta del predstavlja 57 % vseh, ki so odgovorili. 21 % učencev nameni strahu od ene do tri ure na dan. Le 5 % anketiranih posveča strahu od tri do osem ur in skoraj 14 % anketiranih svojemu strahu na dan nameni 8 ur ali več.



Graf 5: Se vedno bojiš istih stvari?

Iz grafa 5, ki ponazarja odgovore na vprašanje *Se vedno bojiš istih stvari?* je razvidno, da se 44 % anketirancev z istimi strahovi srečuje občasno, 33 % ponavadi, 16 % jih nikoli ne doživlja enakih strahov in 5 % anketiranih se isti strahovi ponavljajo vedno.



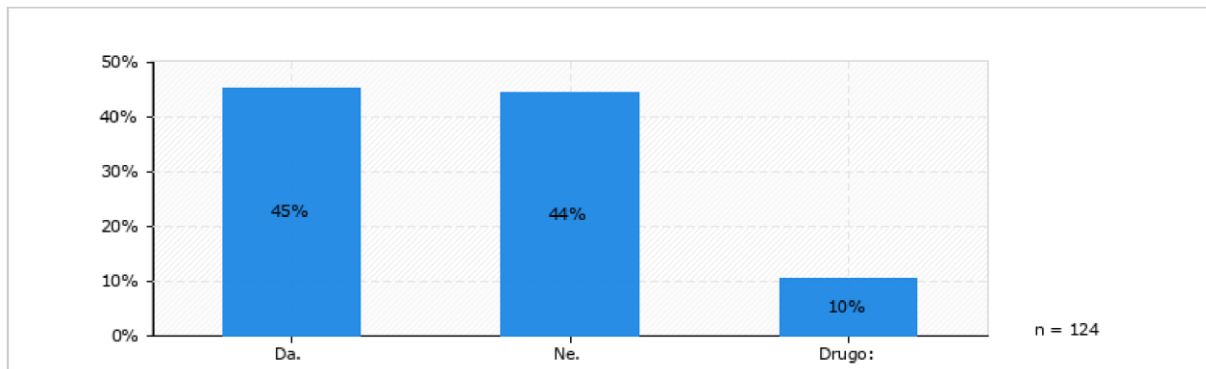
Graf 6: Česa se najbolj bojiš?

Na vprašanje *Česa se najbolj bojiš?* je odgovorilo 125 učencev. Razvidno je, da je med ponujenimi odgovori največ učencev strah, da bi dobili slabo oceno, to predstavlja 64 %. 16 % je izbralo trditev, da bi okužili koga od svojih bližnjih, z enakim odstotkom pa je bil izbran tudi odgovor, da bi drugi mislili, da nisem bister. 14 % učencev je izbralo odgovor, da bi koga poškodoval, 11 % da ne bi imel nadzora, 4 % da bi se umazal in 3 % da bi se okužil.

Učenci so lahko izbrali tudi odgovor drugo. Odgovor je izbralo 25 anketirancev. Pod odprto vprašanje so pisali naslednje odgovore:

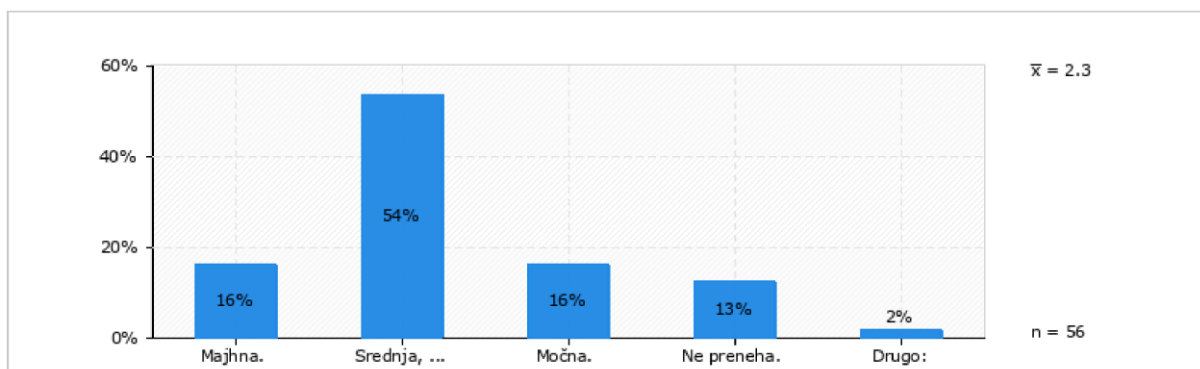
- vlomilcev,
- da bi drugi grdo govorili za mojim hrbtom,
- izgube bližnjega (2 učenca),
- norčevanja iz mene,
- da bi razočaral starše,
- kač,

- ocen,
- sošolcev,
- da bi izpadel neumno,
- priznati slabo oceno,
- ugrabitve,
- da bi bil nezaželen v družbi,
- teme (2 učenca).



Graf 7: Ali pri strahu občutiš stisko?

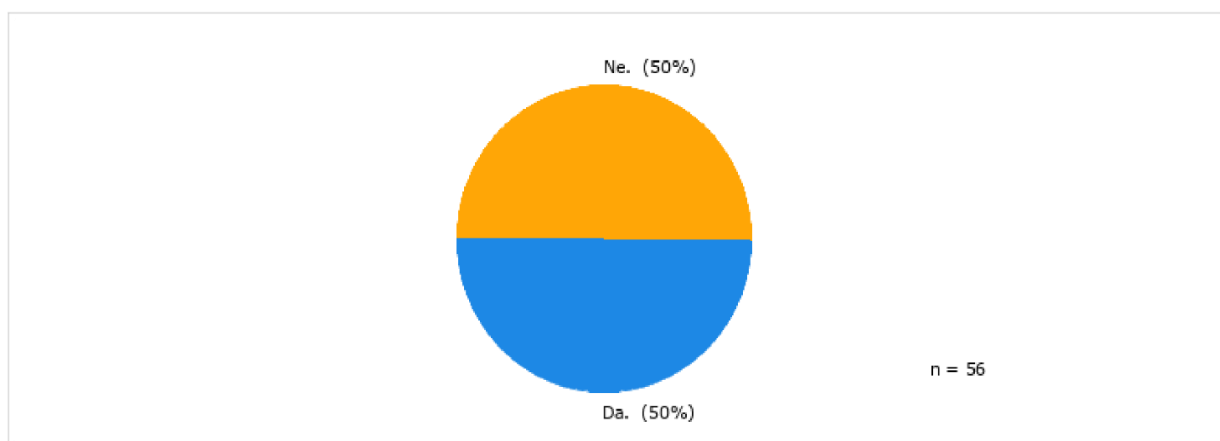
Z grafa 7, ki prikazuje odgovore na vprašanje *Ali pri strahu občutiš stisko?*, lahko razberemo, da 45 % učencev stisko pri strahu občuti, 44 % učencev pa ne. Razvidno je tudi, da je 10 % anketiranih izbralo odgovor *drugo* in so tako sami ovrednotili stisko sočasno s strahom.



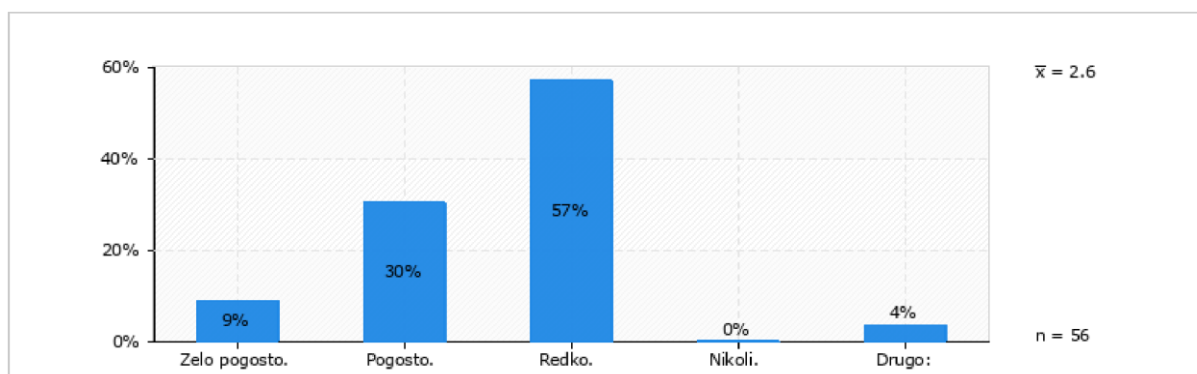
Graf 8: Kako močno stisko doživljaš?

Na grafu 8 je prikazan delež odgovorov pri vprašanju *Kako močno stisko doživljaš?*, na katerega je odgovorilo 56 učencev. Iz grafa je razvidno, da je 54 % anketirancev odgovorilo, da je njihova stiska srednja, 16 % da je močna, 16 % anketirancev doživlja majhno stisko, pri 13 % anketirancev stiska ne preneha, 2 % anketiranih pa je odgovorilo z možnostjo *drugo*.

Graf 9: Ali si v zadnjem času doživil tesnobo oziroma jo trenutno doživljaš?

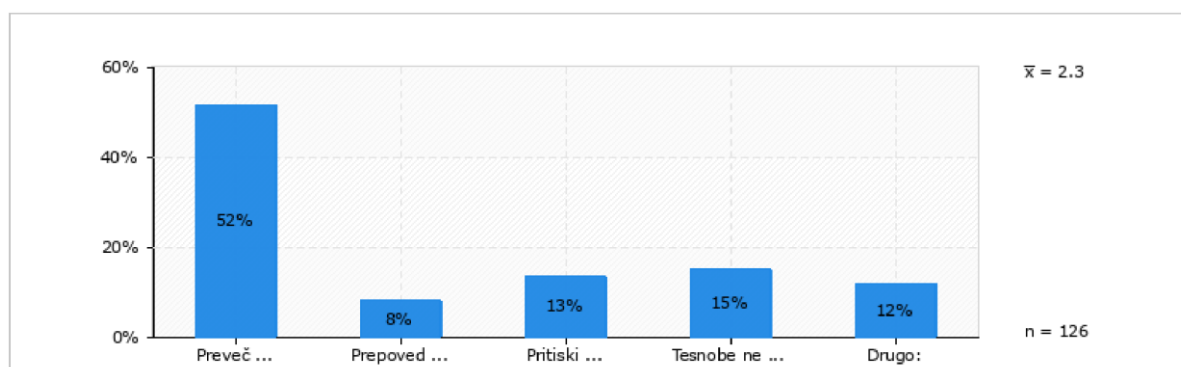


Na vprašanje *Ali si v zadnjem času doživil tesnobo oziroma jo trenutno doživljaš?* je v celoti odgovorilo 56 učencev. Razvidno je, da je z da odgovorilo 50 % anketirancev, z ne pa prav tako 50 % anketiranih.



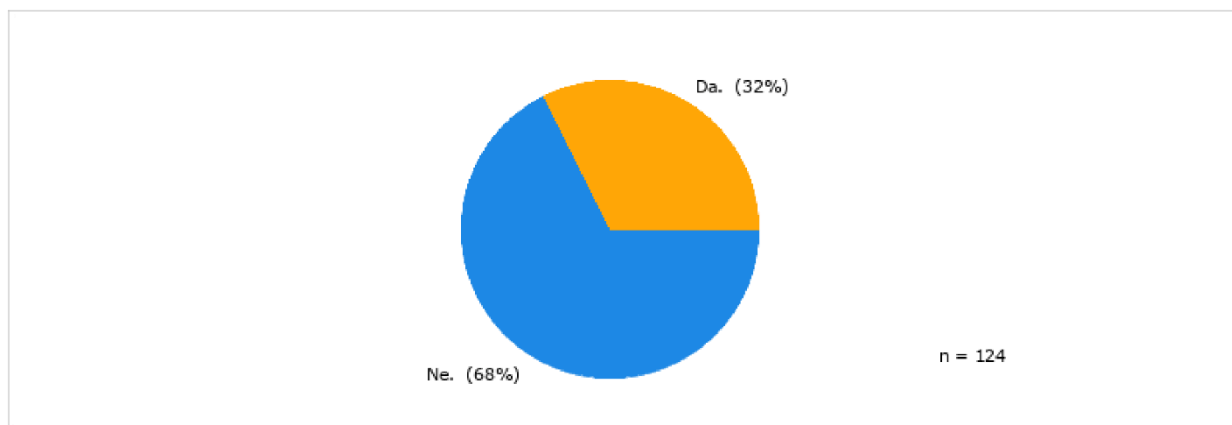
Graf 10: Kako pogosto doživljaš občutek tesnobe?

Na vprašanje *Kako pogosto doživljaš občutek tesnobe?* je odgovorilo 56 učencev. Razvidno je, da je 57 % anketirancev odgovorilo, da strah doživljajo redko, 30 % ga doživlja pogosto, 9 % učencev občutek tesnobe doživlja zelo pogosto, 4 % anketiranih pa so odgovorili z možnostjo *drugo*. Nihče od anketirancev ni izbral možnosti *nikoli*.



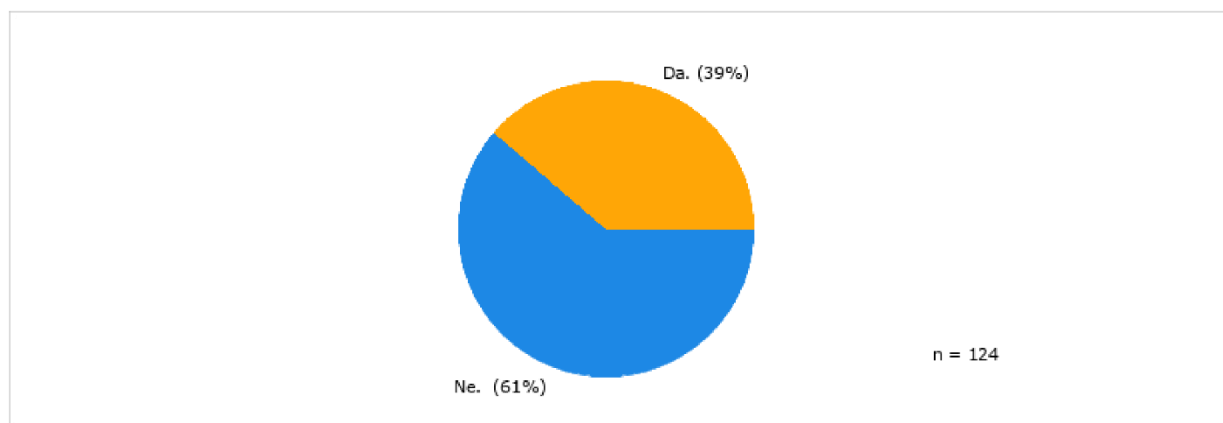
Graf 11: Kaj meniš, da je vzrok za tesnobo, ki jo doživljaš?

Na vprašanje *Kaj meniš da je vzrok za tesnobo, ki jo doživljaš?* je v celoti je odgovorilo 126 anketirancev. Iz grafa je razvidno, da je največ anketiranih odgovorilo z možnostjo *preveč šolskega dela*, to je 52 %. 15 % učencev je odgovorilo z odgovorom *tesnobe ne doživljam*, 13 % z odgovorom *pritisk vrstnikov*, 8 % pa je izbralo odgovor *prepoved druženj zaradi COVID-19*. 12 % anketirancev je izbralo odgovor *drugo*.



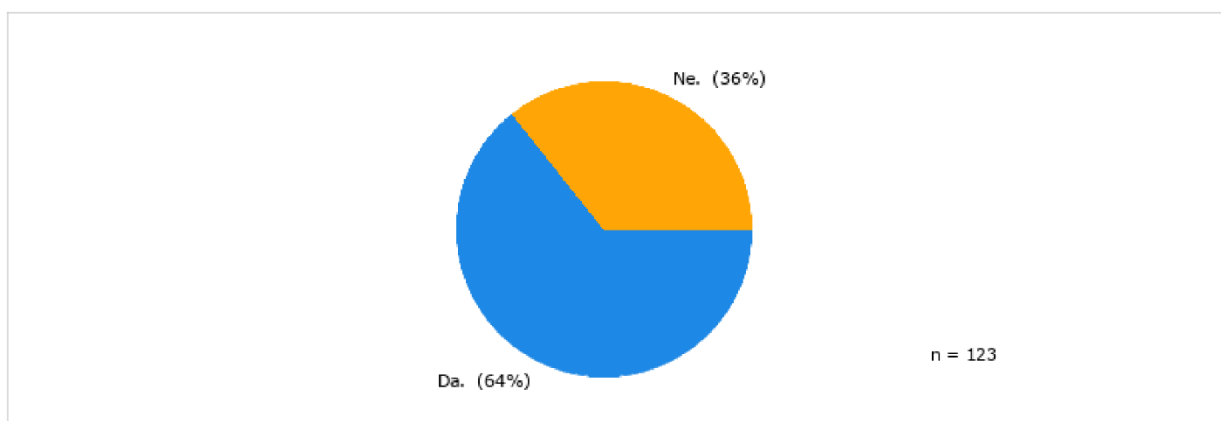
Graf 12: Ali te pritisk s strani staršev spravlja v občutek tesnobe, strahu pred neizpolnitvijo njihovih visokih pričakovanj in zahtev?

Z grafa 12, ki ponazarja odgovore na vprašanje *Ali te pritisk s strani staršev spravlja v občutek tesnobe, strahu pred neizpolnitvijo njihovih visokih pričakovanj in zahtev?* je razvidno, da je 68 % učencev izbralo odgovor ne, 32 % pa odgovor da.



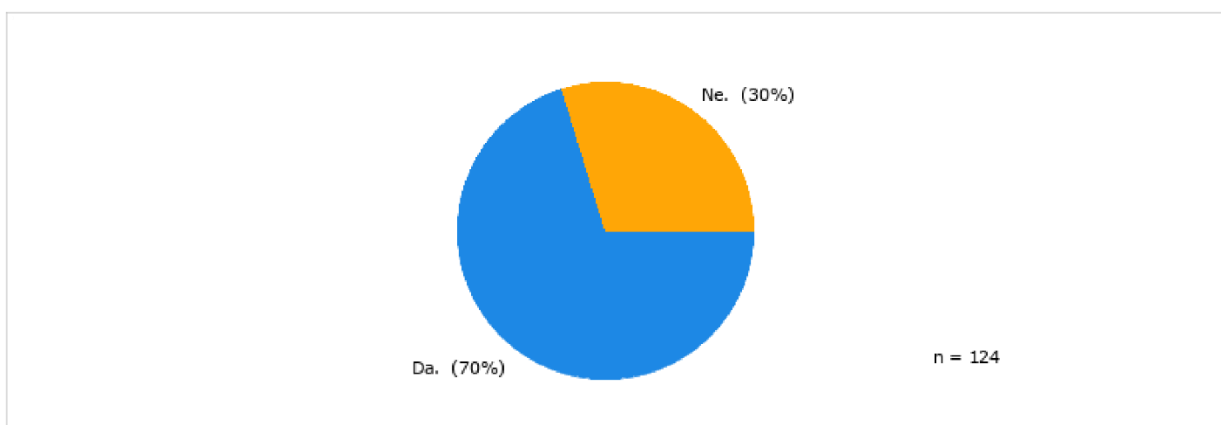
Graf 13: Ali starši oziroma skrbniki od tebe zahtevajo odličen uspeh v šoli in blestenje v obšolskih dejavnostih?

Iz grafa 13, ki prikazuje odgovore na vprašanje *Ali starši oziroma skrbniki od tebe zahtevajo odličen uspeh v šoli in blestenje v obšolskih dejavnostih?* in je nanj je odgovorilo 124 učencev, je razvidno, da je 61 % anketirancev odgovorilo z ne, 39 % anketirancev pa je izbralo odgovor da.



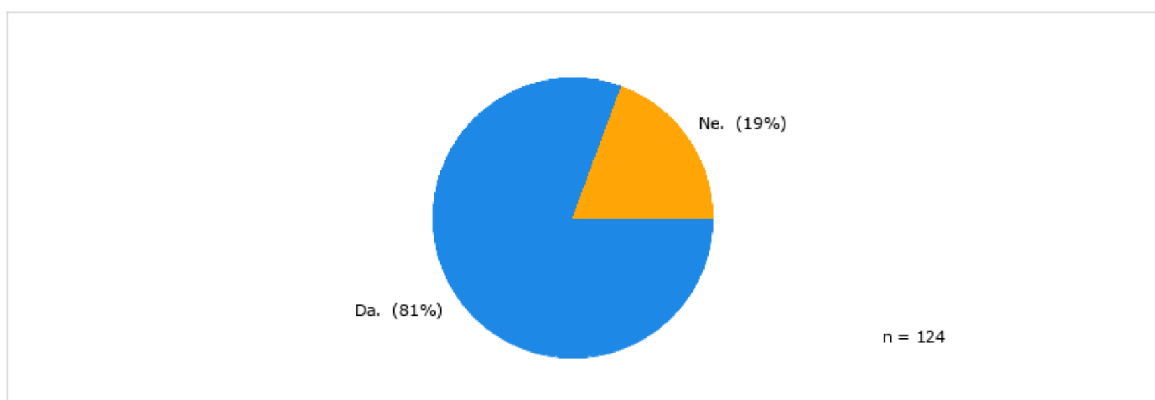
Graf 14: Ali kdaj čutiš potrebo po tem, da si v nečem najboljši?

Na vprašanje *Ali kdaj čutiš potrebo po tem, da si v nečem najboljši?* je v celoti odgovorilo 123 anketirancev. Od tega je 64 % učencev odgovorilo z da, 36 % pa je odgovorilo z možnostjo ne.



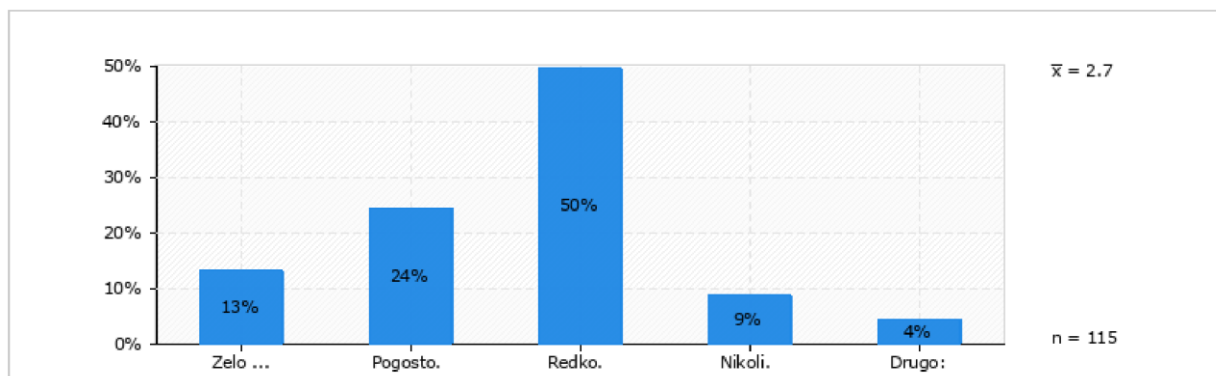
Graf 15: Lastna visoka pričakovanja

Na vprašanje *Ali imaš visoka pričakovanja sam/a zase?* je 70 % anketiranih odgovorilo z da in 30 % anketirancev z ne. Iz tega lahko razberemo, da ima velik odstotek osnovnošolcev sam zase visoka pričakovanja.



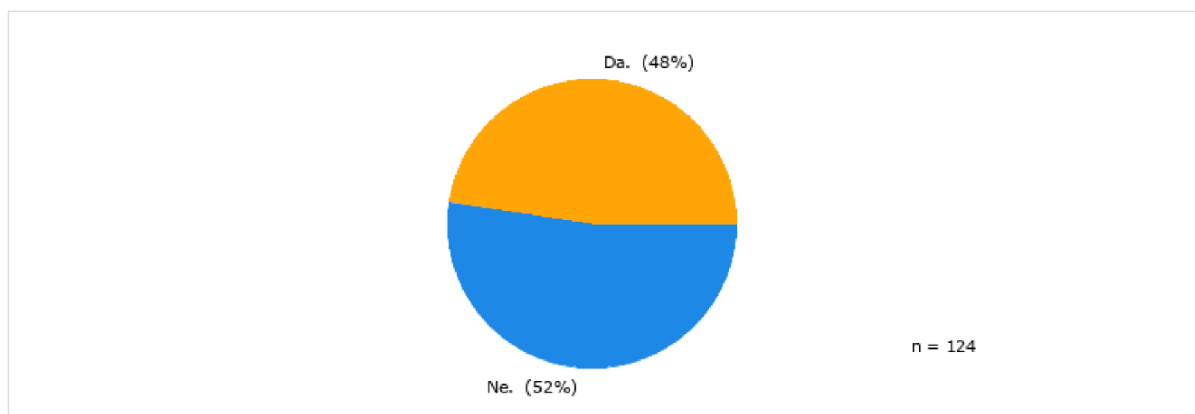
Graf 16: Ali kdaj čutiš strah do neuspeha pri stvari, ki si jo zadaš?

Graf 16 prikazuje odgovore na vprašanje *Ali kdaj čutiš strah do neuspeha pri stvari, ki si jo zadaš?*, pri katerem je 81% učencev odgovorilo z da, 19 % učencev pa z odgovorom ne. Iz tega lahko razberemo, da velik odstotek osnovnošolcev čuti strah do neuspeha pri stvari, ki si jo zadajo.



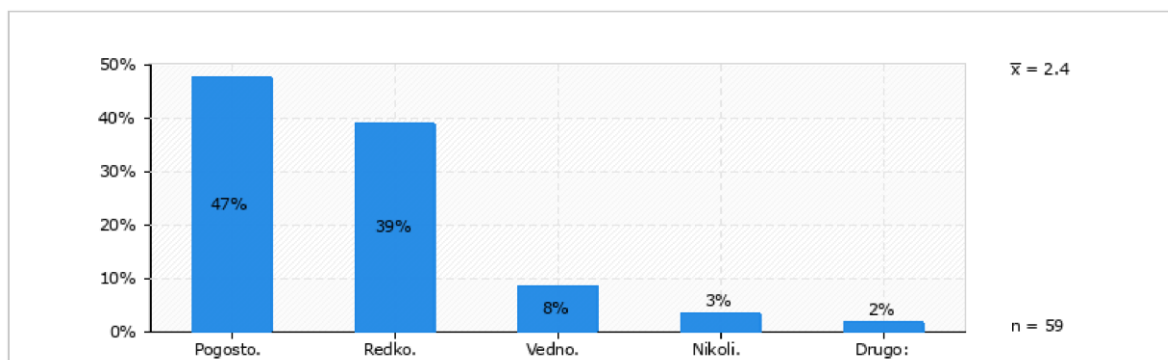
Graf 17: Če si na prejšnje je vprašanje odgovoril z DA, oceni, kako pogosto čutiš strah do neuspeha?

Iz grafa 17 je razvidno, da polovica anketirancev strah do neuspeha občuti redko, pri 24 % se strah do neuspeha pojavlja pogosto, pri kar 13 % pa zelo pogosto. 9 % anketiranih strahu do neuspeha ne občuti.



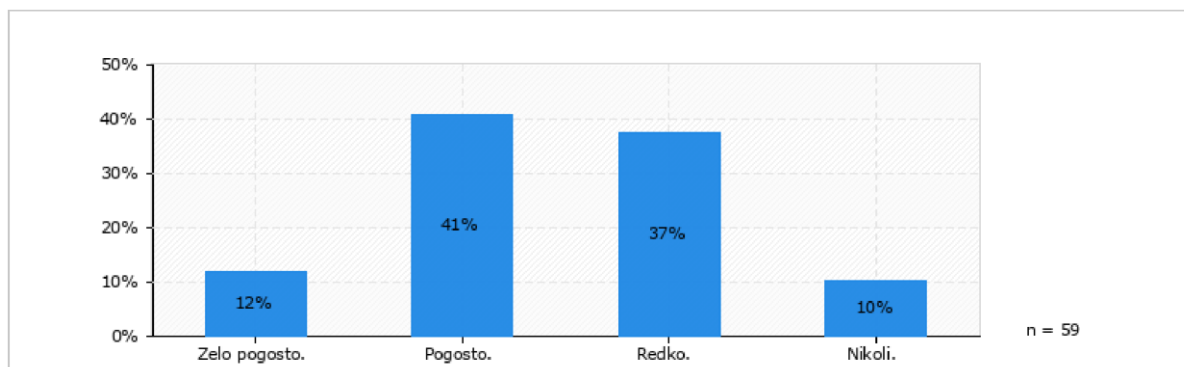
Graf 18: Ali imaš kakšne ponavljajoče se misli, zaradi katerih moraš delati določene stvari, da se počutiš varnejše, bolj sproščeno ali olajšano?

Graf 18 nam prikazuje, da je na vprašanje *Ali imaš kakšne ponavljajoče se misli zaradi katerih moraš delati določene stvari, da se počutiš varnejše, bolj sproščeno ali olajšano?* 48 % vseh anketiranih učencev odgovorilo za da, 52 % pa z ne.



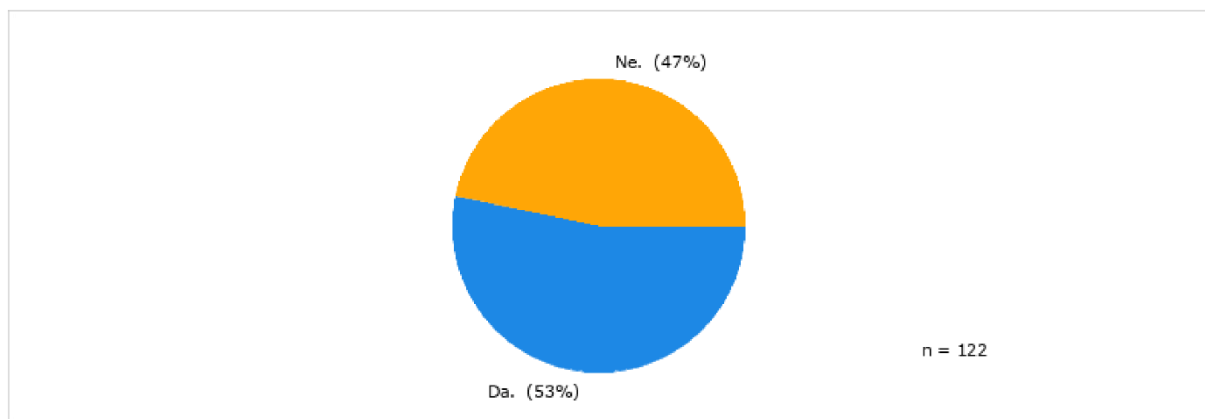
Graf 19: Kako pogosto se lahko neprijetnim/motečim mislim upreš?

Na vprašanje *Kako pogosto se lahko neprijetnim/motečim mislim upreš?* je 8 % učencev odgovorilo z vedno, največji delež (47 %) s pogosto, 39 % z redko in 3 % z nikoli, kar je prikazano na grafu 19.



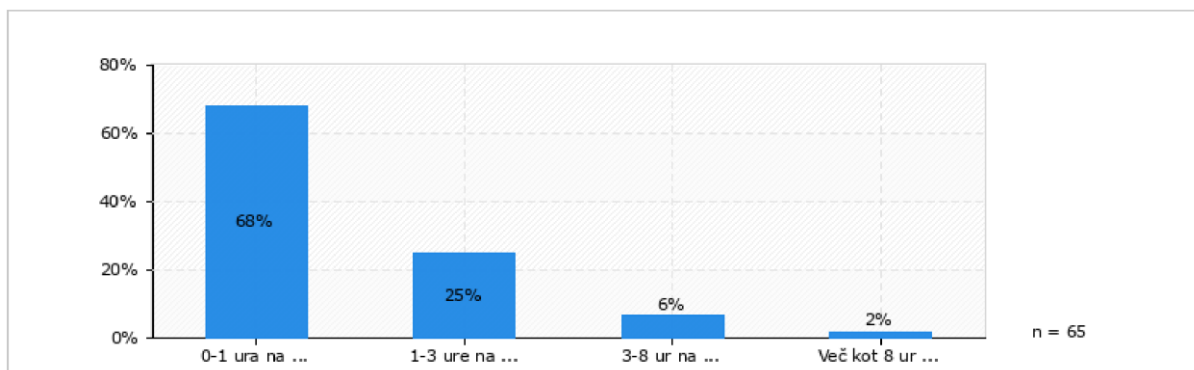
Graf 20: Kako pogosto zaradi ponavljajočih dejanj čutiš stisko?

Graf 20 nam prikazuje, da stiske zaradi ponavljajočih dejanj 10 % anketiranih ne občuti nikoli, 37 % redko, največ učencev, kar 41 %, stisko občuti pogosto in pri 12 % vseh anketiranih se stiska zaradi ponavljajočih dejanj pojavlja zelo pogosto.



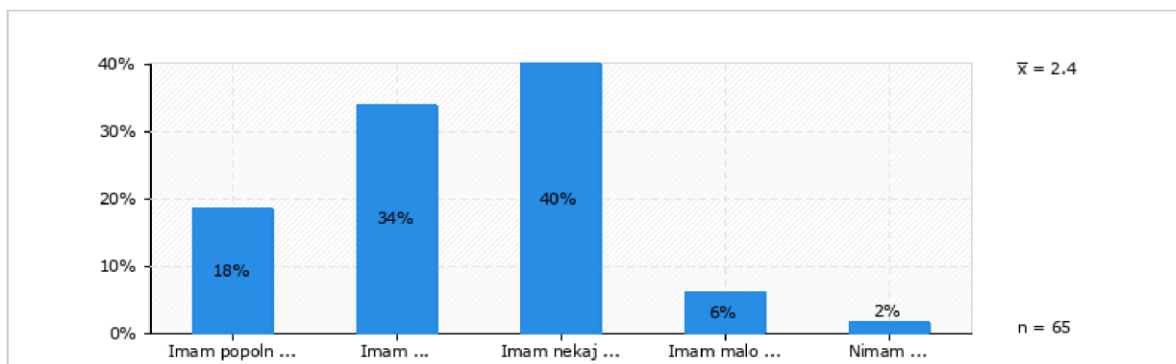
Graf 21: Ali čutiš kdaj potrebo, da moraš nekaj ponovno preveriti, saj te drugače obdaja občutek strahu, nevarnosti, tudi občutek, da se bo zgodilo nekaj slabega?

Iz grafa 21, ki prikazuje delež odgovorov pri vprašanju *Ali čutiš kdaj potrebo, da moraš nekaj ponovno preveriti, saj te drugače obdaja občutek strahu, nevarnosti, tudi občutek, da se bo zgodilo nekaj slabega?* je vidno, da je z ne odgovorilo 47 % učencev, z da pa kar 53 % učencev.



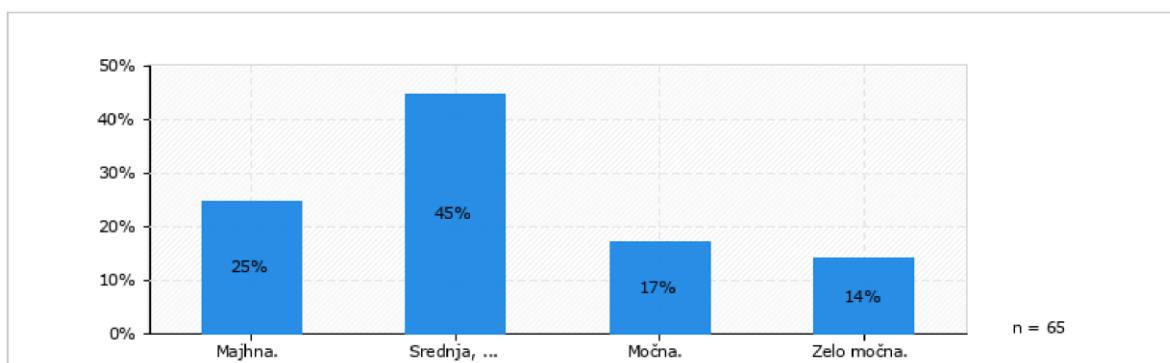
Graf 22: Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA, oceni, koliko časa na dan ti to ponavljanje dejanj vzame?

Graf 22 nam prikazuje, da večini anketirancev (68 %), ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z da, zavzamejo ponavljajoča se dejanja do ene ure na dan, 25 % vzamejo takšna dejanja od ene do tri ure na dan, 6 % od tri do osem ur na dan in 2 % anketirancev več kot 8 ur na dan.



Graf 23: Kako bi ocenil/a svoj nadzor nad ponavljanjem določenih dejanj?

Na zastavljeno vprašanje *Kako bi ocenil/a svoj nadzor nad ponavljanjem določenih dejanj?* je 40 % učencev odgovorilo, da imajo nekaj nadzora, 34 %, da imajo precejšnji nadzor, 18 % je ocenilo, da ima popoln nadzor, 6 % je odgovorilo, da imajo malo nadzora in 2 % učencev je pri sebi prepoznalo, da nimajo nadzora.



Graf 24: Kako močna je stiska, kadar nekaterih ponavljajočih dejanj ne moreš narediti oz. izpolniti?

Graf 24 nam prikazuje, da je stiska zaradi nezmožnosti opravljanja ponavljajočih dejanj pri 25 % majhna, pri 45 % srednja, a jo posamezniki lahko obvladajo, pri 17 % je močna in pri kar 14 % je stiska zelo močna.

2.2.2 PREDSTAVITEV REZULTATOV INTERVJUJA

Pri raziskovanju sva uporabila tudi metodo intervjuja. Obrnila sva se na gospo Adelo Vlašič Tovornik, ki se ukvarja z zdravljenjem mladoletnikov s psihičnimi težavami.

Postavila sva ji naslednja vprašanja, ki jih navajava v nadaljevanju, prav tako povzetke njenih odgovorov:

1. Kako pogosto opazate znake, ki kažejo na OKM pri osnovnošolcih?

Na zastavljeno vprašanje sva dobila odgovor, da se psihologinja v manjši meri srečuje z osnovnošolci, ki bi kazali znake oz. simptome motnje OKM.

2. Ali ste opazili porast težav pri osnovnošolcih, ki kažejo znake OKM, med epidemijo zaradi virusa COVID-19?

Na vprašanje 2 sva dobila odgovor, da je gospa Adela Vlašič Tovornik opazila porast vseh vrst težav pri osnovnošolcih ter da vedno več otrok in mladostnikov išče pomoč skupaj s starši.

3. Ali imajo znake OKM pogostejše otroci (1–10 let), mladostniki (11–17 let) ali odrasli (od 18 let naprej)?

Na to vprašanje je psihologinja odgovorila, da po njenih izkušnjah pogostejše znake OKM kažejo mladostniki in odrasli.

4. Kako se znaki OKM odražajo pri mladih in kako pri odraslih?

V odgovoru na to vprašanje, je gospa pojasnila, da ne opaža razlik v ritualih, vendar bolj v vsebini vsiljenih misli. Dodala je tudi nekaj primerov pogostih ritualov in odzivanja na vsiljive misli.

5. Kakšni so po navadi vzroki za strah in tesnobo, ki lahko privedejo do OKM pri mladih?

V odgovoru je naštel nekaj vzrokov oz. vprašanj, ki pri mladih povzročajo strah in tesnobo. Ti se navezujejo predvsem na samopodobo posameznika, napačno dojetje staršev in učiteljev, pripadnost v družbi in ozko gledanje na dogajanje.

6. Kako mladi pridejo do vas oziroma se seznani z vašim delom, če potrebujejo strokovno pomoč?

Na zastavljeno vprašanje sva dobila odgovor, da mladi z njo pridejo v stik preko znancev, spleta, šolske svetovalne službe ali osebnega zdravnika.

7. Kako poteka postopek zdravljenja pri diagnosticiranih z OKM?

Gospa Adela nam je odgovorila, da najprej z otrokom ali mladostnikom poskusi vzpostaviti dober stik ter odnos, v katerem se bo dobro in varno počutil in se bosta lahko pogovarjala o vseh temah, ki ga zanimajo ali mu povzročajo skrbi in težave. Omenila je, da se velikokrat v obravnavo vključijo tudi starši. Na koncu je še povedala, da otroka/mladostnika posluša, mu svetuje in ga seznani in uči tehnik spoprijemanja s težavami.

8. Kaj so vzroki za strah pri mladostnikih in kako se ta strah odraža?

Gospa Vlašič je na to vprašanje odgovorila z enakim odgovorom kot pri vprašanju 5, in sicer so vzroki za strah vprašanja povezana s samopodobo. Mladostniki se tako sprašujejo, kako jih vidijo drugi, ali so zanimivi, ali se hočejo vrstniki družiti z njimi... Prav tako se soočajo z mislimi, da starši preveč pričakujejo od njih, da so učitelji krivični... Razmišljajo tudi o smislu življenja. Pogosto je tudi črno-belo gledanje na dogajanje (vse ali nič).

9. Koliko časa traja postopek zdravljenja, da se opazi napredek pri diagnosticiranih z OKM?

Gospa Adela je pri tem vprašanju povedala, da je to odvisno od veliko okoliščin. Povedala je tudi, da je dobro, da starši prisluhnejo otroku in mladostniku ter se z njim pogovarjajo, tudi če se ne strinjajo, in če je potrebno, poiščejo strokovno pomoč. Na ta način se zmanjša možnost, da bi otrok ali mladostnik razvil resnejše težave v kasnejšem obdobju odrasčanja oziroma življenja. Velikokrat že 10 srečanj pripomore k stabilizaciji otroka oziroma mladostnika.

10. Pri koliko mladostnikih letno zaznate težave s strahom in tesnobo?

Na to vprašanje gospa Adela sama ni navedla podatka, vendar nam je povedala, da na straneh NIJZ obstajajo statistični podatki na državni ravni.

11. Pri koliko mladostnikih letno zaznate težave z OKM?

Gospa Vlašič je odgovorila, da približno 1–2 % otrok zboli z OKM. Pogosteje se simptomi razvijejo pri otrocih med 10 in 14 letom starosti, simptomi pa se hitreje pojavijo pri dečkih in so resnejši.

12. Najmanj koliko mora biti oseba stara, da ji lahko potrdite diagnozo z OKM?

Gospa Vlašič je povedala, da se simptomi lahko pojavijo že zelo zgodaj, prav tako težave v čustvovanju in vedenju. Ker pa je otrok ali mladostnik v obdobju razvoja, se dokončne diagnoze ne postavi. Navadno se diagnoza postavi v odraslem obdobju.

13. Ali menite, da se odrasli lažje soočajo s strahom in tesnobo kot mladi?

Gospa Adela Vlašič Tovornik je na to vprašanje podala odgovor ne.

14. Ali lahko OKM z zdravljenjem popolnoma odpravite?

Na zastavljeno vprašanje je gospa Adela odgovorila, da se motnjo najpogosteje zdravi s psihoterapijo in zdravili ter da je zdravljenje uspešno pri 60 do 80 % bolnikov.

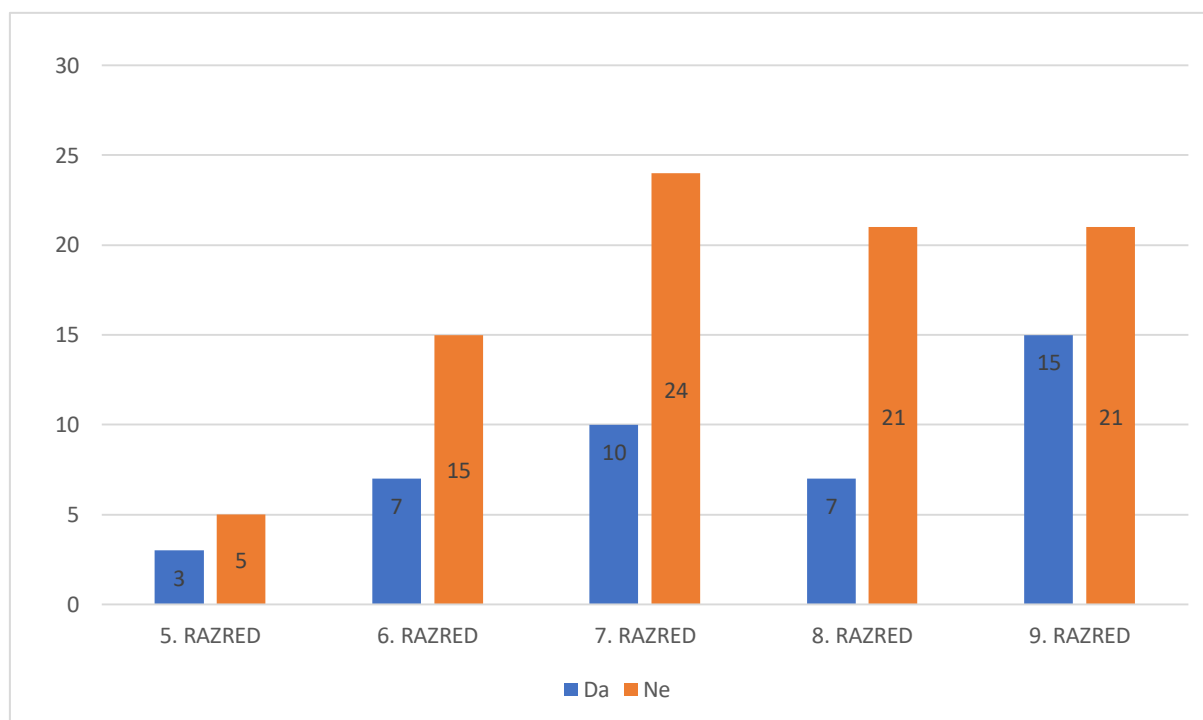
2.2.3 POTRJEVANJE HIPOTEZ

Postavila sva si štiri hipoteze, ki sva jih skozi izdelavo raziskovalne naloge želela bodisi potrditi bodisi ovreči. V nadaljevanju bova predstavila ugotovitve.

Prva postavljena hipoteza se glasi:

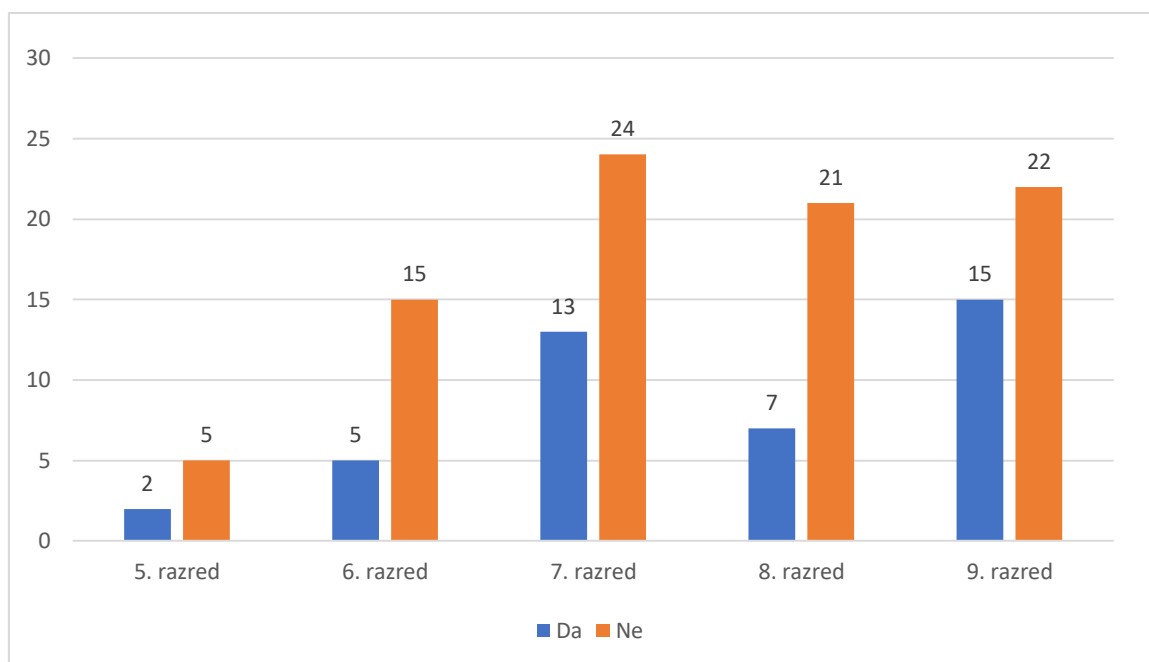
H1: Učenci tretje triade ob neprijetnih situacijah občutijo večji strah in tesnobo kot učenci druge triade.

Za potrjevanje te hipoteze sva izdelala naslednje grafe, ki so nama pomagali analizirati ugotovitve.



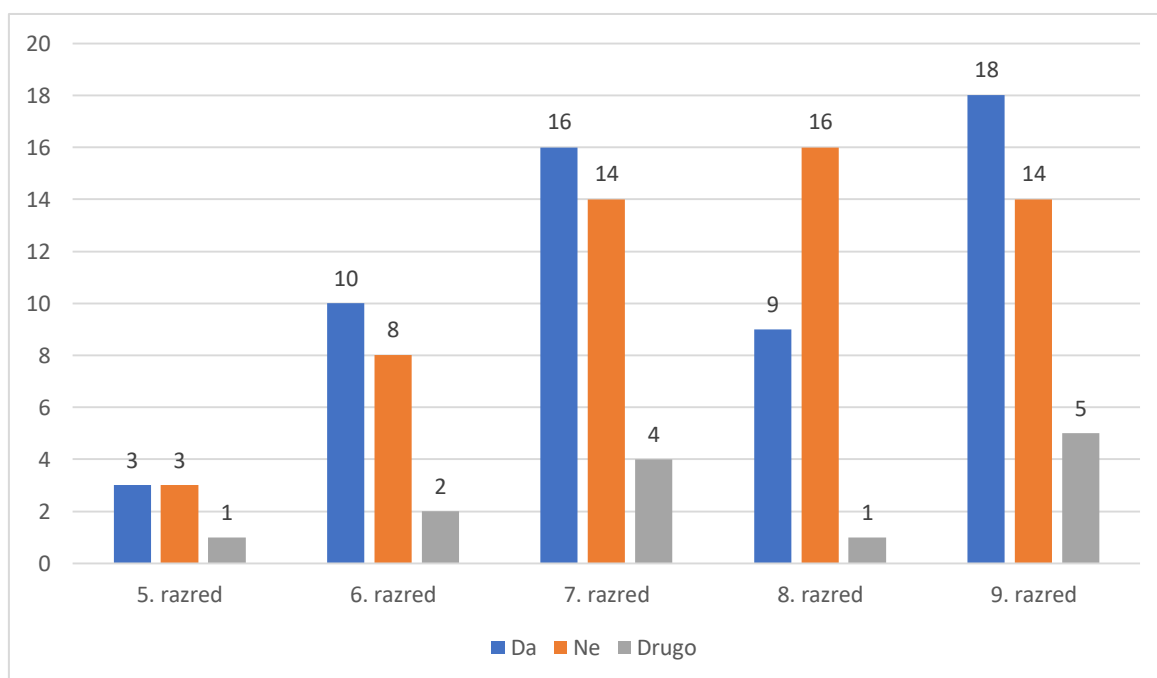
Graf 25: Občutek strahu glede na razred

Iz grafa 25 težko razbereva ali učenci tretje triade večkrat občutijo strah kot učenci petega in šestega razreda. Medtem ko slaba polovica šestošolcev odgovarja z da, le tretjina osmošolcev poda isti odgovor. Za odgovor da se je odločilo zelo veliko devetošolcev, med sedmošolci pa jih je odgovor da izbrala slaba polovica. Rezultati petošolcev so zaradi majhnega števila otrok v anketi nepomembni.



Graf 26: Ali te je vsak dan nečesa strah?

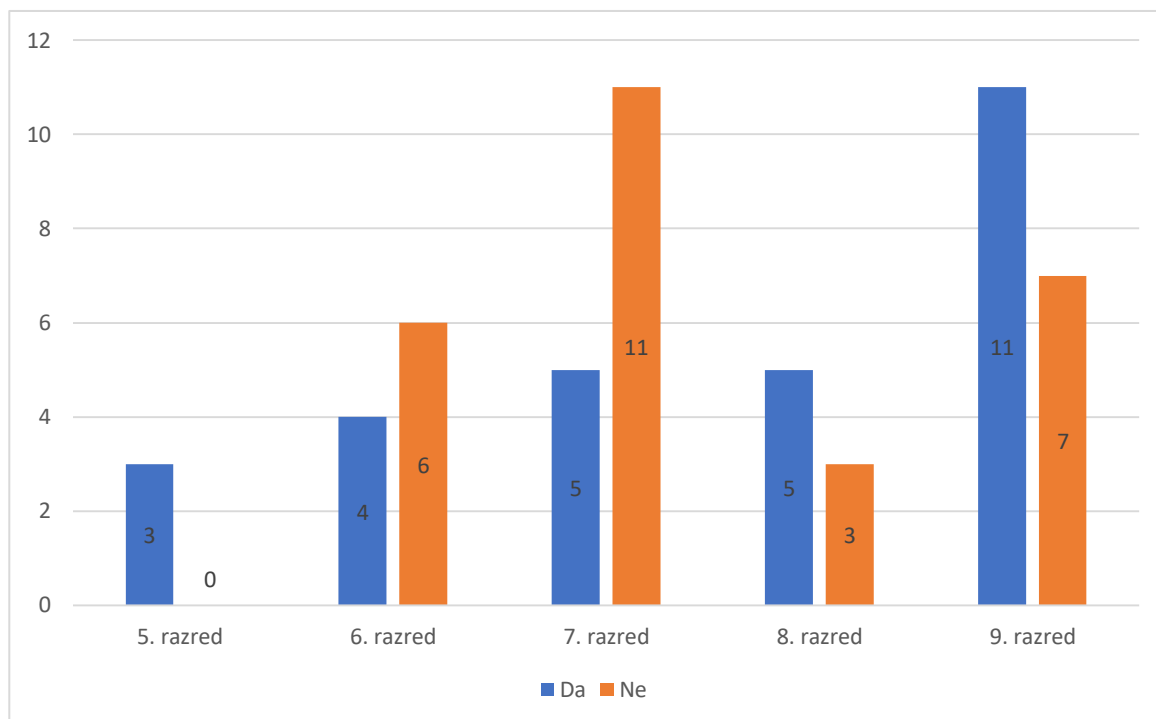
Graf 26 nam prikazuje, da je na vprašanje *Ali te je vsak dan nečesa strah?* z da skupaj odgovorilo več učencev tretje triade kot učencev petega in šestega razreda skupaj. Za odgovor da so se tako v več kot polovici odločili devetošolci in sedmošolci. Isti odgovor so v tretjini izbrali osmošolci ter šestošolci. Podatki o petošolcih so neuporabni.



Graf 27: Ali ob strahu občutiš stisko?

Ta graf nam prikazuje, da je na zastavljeno vprašanje *Ali ob strahu občutiš stisko?* skupaj odgovorilo z da le nekaj več učencev v tretji triadi kot v petem in šestem razredu. Odgovor ne je v vseh razredih z

izjemo osmega izbralo manj učencev kot odgovor da. Ponujeno izbiro *drugo* pa je izbralo najmanj anketirancev.



Graf 28: Ali si v zadnjem času doživljal tesnobo?

Iz grafa 28 lahko razberemo, da so na vprašanje *Ali si v zadnjem času doživljal tesnobo oziroma jo trenutno doživljaš?* z da odgovorili učenci v petem razredu v celoti, v šestem in sedmem razredu nekoliko manj kot z ne, v osmem in devetem pa v večjem številu kot z ne.

Na podlagi vseh teh vprašanj in dobljenih odgovorov težko rečeva, ali lahko hipotezo **potrdiva ali ovrže**. Se pa bolj nagibava k temu, da bi jo potrdila. Potrebno bi bilo vključiti še več petošolcev.

Druga postavljena hipoteza se glasi:

H2: Otroci, ki doživljajo večji pritisk in večja pričakovanja s strani staršev in družbe, pogosteje občutijo strah in tesnobo.

Z grafa 12, ki prikazuje odgovore na vprašanje *Ali te pritisk s strani staršev spravlja v občutek tesnobe, strahu pred neizpolnitvijo njihovih visokih pričakovanj in zahtev?* je razvidno, da je 68 % učencev izbralo odgovor ne, 32 % pa odgovor da.

Na vprašanje *Kaj meniš, da je vzrok za tesnobo, ki jo doživljaš?* Je v celoti je odgovorilo 126 anketirancev. Iz grafa je razvidno, da je največ anketiranih odgovorilo z *možnostjo preveč šolskega dela*, to je 52 %. 15 % učencev je odgovorilo z možnim odgovorom *tesnobe ne doživljam*, 13 % z odgovorom *pritisk vrstnikov*, 8 % pa z odgovorom *prepoved druženj zaradi COVID-19*. 12 % anketirancev je izbralo odgovor *drugo*.

Iz grafa 13, ki prikazuje odgovore na vprašanje *Ali starši oziroma skrbniki od tebe zahtevajo odličen uspeh v šoli in blestenje v obšolskih dejavnostih?* in je nanj je odgovorilo 124 učencev, je razvidno, da je 61 % anketirancev odgovorilo z ne, 39 % anketirancev pa z da.

Na vprašanje *Ali kdaj čutiš potrebo po tem, da si v nečem najboljši?* je v celoti odgovorilo 123 anketirancev. Od tega je 64 % učencev odgovorilo z da, 36 % pa je odgovorilo z možnostjo ne.

Na vprašanje *Ali imaš visoka pričakovanja sam/a zase?* je 70 % anketiranih odgovorilo z da in 30 % anketirancev z ne. Iz tega lahko razberemo, da ima velik odstotek osnovnošolcev sam zase visoka pričakovanja.

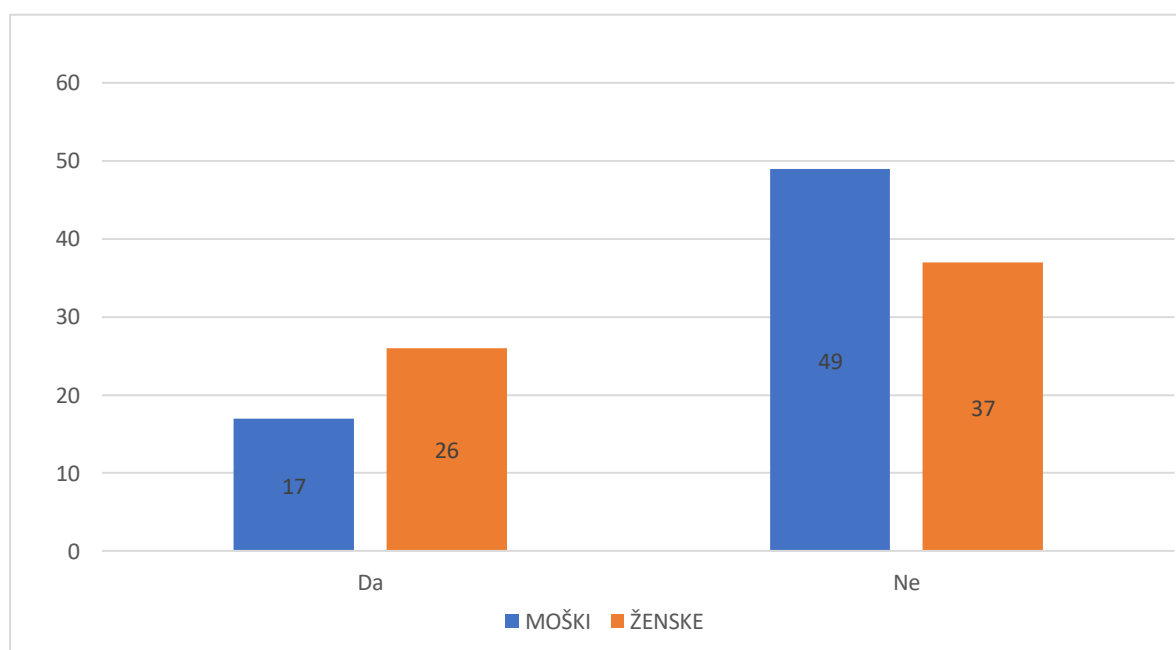
Iz grafa 17 je razvidno, da polovica anketirancev strah pred neuspehom občuti redko, pri 24 % se strah pred neuspehom pojavlja pogosto, pri kar 13 % pa zelo pogosto. 9 % anketiranih strahu pred neuspehom ne občuti.

To hipotezo lahko glede na zbrane podatke **potrdiva**.

Tretja postavljena hipoteza se glasi:

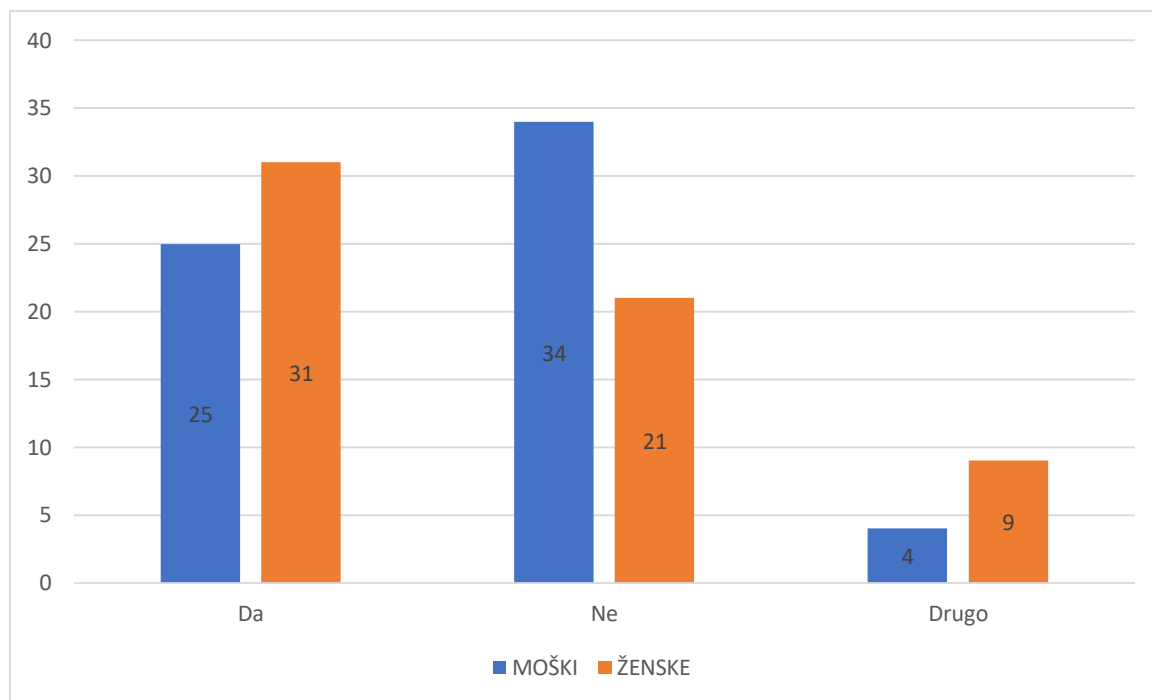
H3: Dekleta pogosteje občutijo strah in tesnobo kot fantje.

Ugotoviva lahko, da postavljena hipotezo lahko **potrdiva**. S spodnjimi grafi in z opisom ugotovitev pod njimi to tudi natančno pojasnjujeva.



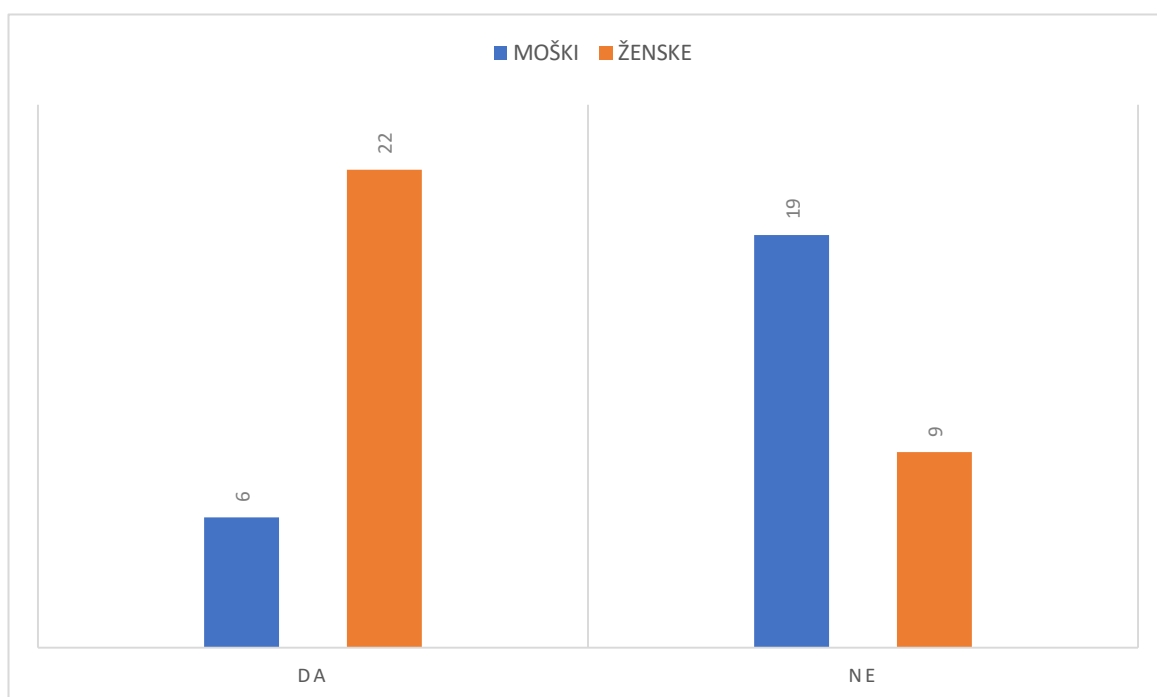
Graf26: Občutek tesnobe glede na spol

Iz grafa 26 lahko razberemo, da je več učencev kot učenk izbralo odgovor ne in več učenk kot učencev izbralo odgovor da.



Graf 29: Občutek stiske glede na spol

Graf 29 nam prikazuje, da več učenek kot učencev pri strahu občuti tudi stisko. Anketiranci so lahko izbrali tudi odgovor *drugo*, ta odgovor je izbralo 9 učenek in 4 učencev.



Graf 30: Spol in tesnoba

Graf 30 nam pove, da je več učenk kot učencev izbralo odgovor, da v zadnjem času doživlja tesnobo.

Nasprotno pa sva na podlagi intervjuja prišla do informacije, da se simptomi OKM hitreje pojavijo pri dečkih in so resnejši. Kljub temu glede na najine rezultate hipotezo potrjujeva.

Četrta postavljena hipoteza se glasi:

H4: Med osnovnošolci se kaže prisotnost določenih značilnosti OKM.

Za potrjevanje te hipoteze sva izdelala naslednje grafe, ki so nama pomagali analizirati ugotovitve.

Graf 18 nam prikazuje, da je na vprašanje *Ali imaš kakšne ponavljajoče se misli, zaradi katerih moraš delati določene stvari, da se počutiš varnejše, bolj sproščeno ali olajšano?* 48 % vseh anketiranih učencev odgovorilo za da, 52 % pa z ne.

Graf 20 nam prikazuje, da stiske zaradi ponavljajočih dejanj 10 anketiranih ne občuti nikoli, 37 % redko, največ učencev, kar 41 % stisko občuti pogosto in pri 12 % vseh anketiranih se stiska zaradi ponavljajočih dejanj pojavlja zelo pogosto.

Iz grafa z vprašanjem *Ali čutiš kdaj potrebo, da moraš nekaj ponovno preveriti, saj te drugače obdaja občutek strahu, nevarnosti, tudi občutek, da se bo zgodilo nekaj slabega?* je razvidno, da je z ne odgovorilo 47 % učencev, z da pa kar 53 % učencev.

Graf 22 nam prikazuje, da večini anketirancev (68 %), ki so na prejšnje vprašanje odgovorili z da, zavzamejo ponavljajoča dejanja do ene ure na dan, 25 % vzamejo takšna dejanja od ene do tri ure na dan, 6 % od tri do osem ur na dan, ostalim anketirancem, ki so odgovorili na to vprašanje pa več kot 8 ur na dan.

Graf 24 nam prikazuje, da je stiska zaradi nezmožnosti opravljanja ponavljajočih dejanj pri 25 % majhna, pri 45 % srednja, a jo posamezniki lahko obvladajo, pri 17 % je močna in pri kar 14 % je stiska zelo močna.

Iz intervjuja z gospo Adelo Vlašič Tovornik sva izvedela, da se v manjši meri srečuje z osnovnošolci z določenimi znaki OKM.

Postavljeno hipotezo lahko tako glede na pridobljene podatke **potrdiva**.

3 ZAKLJUČEK

Strah in tesnoba sta del našega vsakdanjika, vsakega izmed nas je česa strah. Ta strah se izraža na različne načine, zato so nastale različne motnje. Med strahom in tesnobo je povezava, ko se strahu pridruži tesnoba, lahko povzroči številna bolezenska stanja.

V raziskovalni nalogi sva želela odkriti pogostost strahu in tesnobe ter pojavnost obsesivno-kompulzivne motnje med osnovnošolci. Zaradi kompleksnosti raziskovanja OKM sva se odločila, da se bova osredotočila predvsem na strah in tesnobo.

Tema se nama je zdela izredno pomembna, saj se količina raznovrstnih motenj v sodobnem času povečuje. Mladi se srečujejo z različnimi preprekami v življenju, za katere morda še niso dovolj zreli. Na to vpliva tudi splet, družba, vrstniki, starši in drugi dejavniki. Tako lahko skozi leta razvijejo škodljive načine zadovoljevanja svojih potreb, kar lahko v končni fazi privede tudi do obsesivno-kompulzivne motnje.

Na to vpliva tudi čas, v katerem se trenutno nahajamo. Kadarkoli je lahko razglašena pandemija, ne vemo, kako dolgo bomo lahko hodili okoli s PCT-pogojem, se družili, obiskovali družinske člane ... To obdobje ima velik vpliv na tiste, ki se že sicer spopadajo z različnimi težavami, strahom in tesnobo in ostalimi motnjami. Tako to obdobje zelo vpliva na življenje nekaterih posameznikov in ga mogoče celo otežuje.

Ob raziskovanju strahu in tesnobe sva spoznala, da se bolj kaže in sta bolj problematična pri mladostnikih, ki obiskujejo tretjo triado osnovne šole. Iz intervjuja sva izvedela tudi, da se znaki hitreje pokažejo pri fantih kot pri dekletih in da se sumi na OKM pogosteje pojavljajo pri mladostnikih (10 – 18 let) in odraslih (18 let in več) kot pa pri otrocih (1–10 let). Ugotovila sva tudi, da med učenci na OŠ Ljubečna dekleta večkrat in v večji meri občutijo tesnobo kot fantje, kar je nasprotovalo ugotovitvi iz intervjuja. Ob raziskovanju sva dodobra spoznala značilnosti, simptome in način izražanja strahu in tesnobe, s tem pa tudi nekatere značilnosti OKM. Prav tako sva s pomočjo raziskovalne naloge ugotovila, da sta strah in tesnoba v veliki meri prisotna tudi pri osnovnošolcih, torej ne gre za motnjo, ki mladih ne bi neposredno ogrožala. Spoznala pa sva tudi nekatere dejavnike, ki vplivajo na to in bi jih bilo treba zmanjšati, saj lahko odločno zaznamujejo stanje posameznika.

Pri raziskovanju sva uporabila številne metode zbiranja in analiziranja podatkov. Tako sva naletela tudi na nekatere ovire, ki bi se jih dalo odpraviti oziroma izboljšati. Ena izmed manjših preprek je bilo razlikovanje podatkov, ki sva jih dobila v intervjuju, ko sva ga primerjala z rezultati grafa številka 28. V intervjuju sva izvedela, da se znaki OKM in s tem tudi tesnoba hitreje in bolj nazorno kaže pri fantih, v anketnem vprašalniku pa je več deklet kot fantov izbralo dogovor, da v zadnjem času doživljajo tesnobo. Morda je na to vplivala tudi neresničnost nekaterih podatkov, ki sva jih dobila z vprašalnikom, saj verjetno ni vsak anketiranec vprašalnika reševal iskreno oziroma ni vsak podal iskrenega odgovora pri posameznem vprašanju.

4 VIRI IN LITERATURA

4.1 VIRI

Adventisti, Oče in sin. Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu https://adventisti.si/wp-content/uploads/2020/09/AdobeStock_356358235-2048x1365.jpeg.

Aleteia, Portret najstnika. Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu https://wp.si.aleteia.org/wp-content/uploads/sites/3/2021/01/WEB3-Portrait-of-a-teenager-boy-sitting-alone-in-the-room-with-his-smartphone-Shutterstock_1530086876.jpg?w=640&crop=1.

Inštitut Karakter, Obsesivno – kompulzivna motnja. Pridobljeno dne 19.11.2021 na spletnem naslovu <https://www.karakter.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/obsesivno-kompulzivna-motnja/>.

Jurčević, A. (2011). Strah ali anksioznost. Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu https://www.krka.si/media/doc/si/vsvz/2012/5572_revija-vsvz-25_strah_anksioznost.pdf.

Križnar, M. (2017) Kaj je strah in zakaj nastane? Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu <https://www.svetloba.si/znanja/kaj-je-strah-in-zakaj-nastane>.

Lešer, I. (2011) V Strah ali anksioznost. Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu https://www.krka.si/media/doc/si/vsvz/2012/5572_revija-vsvz-25_strah_anksioznost.pdf.

Matijević, A. (b.d.) Edina pot iz anksioznosti je soočenje z njo. Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu <https://www.mojpsihoterapevt.si/clanek/Edina-pot-iz-anksioznosti-je-soocenje-z-njo/id/134>.

Mojpsihoterapevt, Anksioznost. Pridobljeno dne 19.11.2021 na spletnem naslovu <https://www.mojpsihoterapevt.si/anksioznost>.

NIJZ, Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji. Pridobljeno dne 19.11.2021 na spletnem naslovu https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/publikacije-datoteke/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf.

NIJZ, Anksioznost ali tesnoba. Pridobljeno dne 19.11.2021 na spletnem naslovu <https://www.nijz.si/sl/anksioznost-ali-tesnoba>.

Omra, Obsesivno kompulzivna motnja. Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu <https://www.omra.si/media/1481/slika27u.jpg>.

Psihoterapija-ordinacija, Obsesivno kompulzivna motnja. Pridobljeno dne 25.11.2021 na spletnem naslovu <https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/obsesivno-kompulzivna-motnja>.

Santos, N., M. (2015). Debunking the myths of OCD [Video]. Pridobljeno dne 25.11.2021 na spletnem naslovu <https://www.youtube.com/watch?v=DhIRgwdDc-E&t=57s>.

Slovar slovenskega knjižnega jezika. Pridobljeno dne 25.11.2021 na spletnem naslovu <https://fran.si/iskanje?FilteredDictionaryIds=130&View=1&Query=%2A>.

Tonkinasvastara, Strah - izbij strahom! Pridobljeno dne 27.12.2021 na spletnem naslovu <https://www.tonkinasvastara.com/447803826>.

Wikimedia, Obsessive-compulsive disorder world map. Pridobljeno dne 25.11.2021 na spletnem naslovu : https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/6/63/Obsessive-compulsive_disorder_world_map_-_DALY_-_WHO2002.svg.

Wikipedija, Obsesivno kompulzivna motnja. Pridobljeno dne 25.11.2021 na spletnem naslovu https://sl.wikipedia.org/wiki/Obsesivno%E2%80%93kompulzivna_motnja.

4.2 LITERATURA

Anthony, Pulifacio in Robin, J., A. (2020): *OKM delovni zvezek za otroke. Veščine, ki otrokom olajšajo obvladovanje obsesivnih misli in kompulzivnih dejanj*. Ljubljana: Založba Chiara.

Branch, R., Willson, R. (2011): *Kognitivno-vedenjska terapija za telebane*. Ljubljana: Pasadena.

Dernovšek, Z., M., Gorenc, M., in Jeriček, H. (2006): *Ko te stres stres. Kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja.

Elliott in Smith (2010): *Premagovanje anksioznosti za telebane*. Ljubljana: Inštitut karakter.

Elliott, C., H., Smith, L., L. (2015): *Obsesivno kompulzivna motnja za telebane*. Ljubljana: Inštitut karakter.

Jovanović, K. (1979): *V labirintu duševnosti. Ujetosti, ki ovirajo človeka na njegovi življenjski poti*. Ljubljana: Samopodoba, Ksenija Jovanović s. p..

Kobal, M., F. (2009): *Psihopatologija za varnostno in pravno področje*. Univerza v Mariboru. Ljubljana: Fakulteta za varnostne vede.



Strah in tesnoba med osnovnošolci

Vprašalnik

Kratko ime ankete: Strah in tesnoba

Število vprašanj: 25

Število spremenljivk: 41

Status: Aktivna od: 16.12.2021 Aktivna do: 16.03.2022

Avtor: Tamara Preložnik , 12.12.2021

Spreminjal: Tamara Preložnik , 27.01.2022

Sva Samo in Lea in v letošnjem šolskem letu raziskujeva strah in tesnobo med osnovnošolci. Prosiva te, da v nadaljevanju odgovoriš na postavljena vprašanja. Hvala za pomoč pri raziskovanju.

Q1 - Spol

- ☐ ženski
☐ moški

Q2 - Kateri razred obiskuješ?

- ☐ 5. razred
☐ 6. razred
☐ 7. razred.
☐ 8. razred
☐ 9. razred

Q3 - Ali te je vsak dan nečesa strah?

- ☐ Da.
☐ Ne.

IF (1) Q3 = [1]

Q4 - Če si na prejšnje vprašanje odgovoril/a z DA oceni, koliko časa na dan nameniš svojim strahovom?

- ☐ 0 - 1 ure na dan
☐ 1 - 3 ure na dan
☐ 3 - 8 ur na dan
☐ 8 ur ali več na dan
☐ Drugo:

Q6 - Se vedno bojiš istih stvari?

- ☐ Nikoli.
☐ Občasno.
☐ Ponavadi.
☐ Vedno.
☐ Drugo:

Q7 - Česa se najbolj bojiš? Izbiraš lahko med več odgovori.

- Možnih je več odgovorov
☐ Da bi koga poškodoval.
☐ Da bi se okužil.
☐ Da bi okužil koga od svojih bližnjih.

- ☐ Da bi se umazal.
- ☐ Da nebi imel nadzora.
- ☐ Da bi dobil slabo oceno.
- ☐ Da bi drugi mislili da nisem bister.
- ☐ Drugo:

Q8 - Ali pri strahu občutiš tudi stisko?

- ☐ Da.
- ☐ Ne.
- ☐ Drugo:

IF (2) Q8 = [1]

Q9 - Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA oceni, kako močno stisko tudi doživljaš.

- ☐ Majhna.
- ☐ Srednja, vendar jo lahko obvladam.
- ☐ Močna.
- ☐ Ne preneha.
- ☐ Drugo:

(2) Q8 = [1]

Q10 - Ali si v zadnjem času doživljal tesnobo oziroma jo trenutno doživljaš?

- ☐ Da.
- ☐ Ne.

IF (2) Q8 = [1]

Q11 - Kako pogosto doživljaš občutek tesnobe?

- ☐ Zelo pogosto.
- ☐ Pogosto.
- ☐ Redko.
- ☐ Nikoli.
- ☐ Drugo:

Q12 - Kaj meniš, da je vzrok za tesnobo, ki jo doživljaš?

- ☐ Preveč šolskega dela.
- ☐ Prepoved druženj zaradi COVID-19.
- ☐ Pritiski vrstnikov.
- ☐ Tesnobe ne doživljam.
- ☐ Drugo:

Q13 - Ali te pritisk s strani staršev spravlja v občutek tesnobe, strahu pred neizpolnitvijo njihovih visokih pričakovanj in zahtev?

- ☐ Da.
☐ Ne.

Q14 - Ali starši oziroma skrbniki od tebe zahtevajo odličen uspeh v šoli in blestenje v obšolskih dejavnostih?

- ☐ Da.
☐ Ne.

Q15 - Ali kdaj čutiš potrebo po tem, da si v nečem najboljši?

- ☐ Da.
☐ Ne.

Q16 - Imaš sam zase visoka pričakovanja?

- ☐ Da.
☐ Ne.

Q17 - Ali kdaj čutiš strah do neuspeha pri stvari, ki si jo zadaš?

- ☐ Da.
☐ Ne.

Q18 - Če si na prejšnje je vprašanje odgovoril z DA oceni kako pogosto čutiš strah do neuspeha.

- ☐ Zelo pogosto.
☐ Pogosto.
☐ Redko.
☐ Nikoli.
☐ Drugo:

Q19 - Ali imaš kakšne ponavljajoče misli zaradi katerih moraš delati določene stvari, da se počutiš varnejše, bolj sproščeno ali olajšano?

- ☐ Da.
☐ Ne.

IF (4) Q19 = [1]

Q20 - Kako pogosto se lahko neprijetnim/motečim mislim upreš?

- ☐ Vedno.
- ☐ Pogosto.
- ☐ Redko.
- ☐ Nikoli.
- ☐ Drugo:

IF (5) Q19 = [1]

Q21 - Kako pogosto zaradi ponavljajočih dejanj čutiš stisko?

- ☐ Zelo pogosto.
- ☐ Pogosto.
- ☐ Redko.
- ☐ Nikoli.

Q22 - Ali čutiš kdaj potrebo, da moraš nekaj ponovno preveriti, saj te drugače obdaja občutek strahu, nevarnosti, tudi občutek, da se bo zgodilo nekaj slabega?

- ☐ Da.
- ☐ Ne.

IF (6) Q22 = [1]

Q23 - Če si na prejšnje vprašanje odgovoril z DA oceni, koliko časa na dan ti to ponavljanje dejanj vzame.

- ☐ 0-1 ura na dan.
- ☐ 1-3 ure na dan.
- ☐ 3-8 ur na dan.
- ☐ Več kot 8 ur na dan.

IF (7) Q22 = [1]

Q24 - Kako bi ocenil/a svoj nadzor nad ponavljanjem določenih dejanj?

- ☐ Imam popoln nadzor.
- ☐ Imam precejšnji nadzor.
- ☐ Imam nekaj nadzora.
- ☐ Imam malo nadzora.
- ☐ Nimam nadzora.

IF (8) Q22 = [1]

Q25 - Kako močna je stiska, kadar nekaterih ponavljajočih dejanj ne moraš narediti oz. izpolniti?

- ☐ Majhna.
- ☐ Srednja, vendar jo lahko obvladam.
- ☐ Močna.
- ☐ Zelo močna.

Priloga: Intervju z Adelo Vlašič Tovornik, univ. dipl. psihologinjo, spec. integrativne psihoterapije.

1. Kako pogosto opazate znake, ki kažejo na OKM pri osnovnošolcih?

Osnovnošolci imajo v času pubertete in v obdobju najstništva običajno težave z nihanji razpoloženja (močna žalost, veselje, razočaranje, zaskrbljenost). V obdobju spoprijemanja z izrazito čustveno občutljivostjo pa lahko razvijejo tudi različne načine spoprijemanja s tem in v manjši meri se lahko tudi začnejo razvijati simptomi, znaki OKM. V času osnovne šole se manjkrat srečujem z znaki OKM.

2. Ali ste opazili porast težav pri osnovnošolcih, ki kažejo znake OKM, med epidemijo zaradi virusa COVID-19?

Opazila sem porast vseh vrst težav na splošno pri osnovnošolcih, morda sedaj tudi več otrok in mladostnikov, skupaj s starši išče pomoč.

3. Ali imajo znake OKM pogostejše otroci (1–10 let), mladostniki (11–17 let) ali odrasli (18+ let)?

Po mojih izkušnjah v praksi bi rekla, da med mladostniki in odraslimi.

4. Kako se znaki OKM odražajo pri mladih in kako pri odraslih?

Vsiljene misli, po navadi, ko so sami, zvečer pred spanjem, povečanje znakov tesnobe, ki jih čutijo v telesu, teža na prsih, stiskanje v grlu, bolečine v želodcu in potreba po ponavljanju obredov: zapiranje in odpiranje tuša, kljuke na vratih, prestavljanje stola... (ne opažam, da so razlike v ritualih, le morda v vsebini vsiljenih misli).

5. Kakšni so po navadi vzroki za strah in tesnobo, ki lahko privedejo do OKM, pri mladih?

Vprašanja, povezana s samopodobo (zunanji izgled, teža), kako me vidijo drugi, sem zanimiv/a, se hočejo družiti z mano, me ocenjujejo, kako hodim, se oblačim, starši preveč pričakujejo od mene, učitelji so krivični, sošolci me ne sprejemajo, izločanje, samo jaz imam prepovedi, smisel življenja, črno/ belo gledanje na dogajanje (vse ali nič).

6. Kako mladi pridejo do vas, oziroma se seznanijo z vašim delom, če potrebujejo strokovno pomoč?

Svetovalna služba na šoli povabi starše in jim svetuje, da poiščejo pomoč za otroka, mladostnika. Starši dobijo informacije od znancev, preko spleta ali pri zdravniku.

7. Kako poteka postopek zdravljenja pri diagnosticiranih z OKM?

Najprej poskušam z otrokom/mladostnikom vzpostaviti dober kontakt in prostor ter odnos, v katerem se bo dobro/varno počutil in se bova lahko pogovarjala o vseh temah, ki ga zanimajo ali mu povzročajo skrbi in težave. Velikokrat se v obravnavo vključita tudi starša. Otroka/mladostnika poslušam, mu svetujem in ga seznanjam in učim tehnik spoprijemanja s težavami.

8. Kaj so vzroki za strah pri mladostnikih in kako se ta strah odraža?
Kot sem že omenila zgoraj pri vprašanju 5.
9. Koliko časa traja postopek zdravljenja, da se opazi napredek pri diagnosticiranih z OKM? Na to vprašanje res težko odgovorim, ker je to odvisno od res veliko okoliščin. Lahko pa povem iz izkušenj, da je dobro, da starši prisluhnejo otroku in mladostniku, da se z njim pogovarjajo (tudi če se ne strinjajo), če je potrebno, da poiščejo strokovno pomoč. Na ta način se zmanjša možnost, da bi otrok/mladostnik razvil resnejše težave, motnje ali duševno bolezen v kasnejšem obdobju odrasčanja oz. življenja. (velikokrat že 5 do 10 srečanj pripomore k stabilizaciji in da se otrok/mladostnik nauči regulirati in spoprijemati s problemi).
10. Pri koliko mladostnikih letno zaznate težave s strahom in tesnobo? Obstajajo statistični podatki na državni ravni, verjetno na straneh NIJZ.
11. Pri koliko mladostnikih letno zaznate težave z OKM?
Približno 1–2 % otrok zbolijo z OKM. Simptomi obsesivno-kompulzivne motnje se pogosteje razvijejo pri otrocih starosti 10–14 let, pri čemer se simptomi pri dečkih pojavijo hitreje in so resnejši.
12. Najmanj koliko mora biti oseba stara, da ji lahko potrdite diagnozo z OKM?
Pri otroku in mladostniku lahko že zgodaj opazimo simptome, težave, ki nakazujejo razvoj težav v čustvovanju in vedenju. Ker pa je otrok, mladostnik v obdobju razvoja, se še ne postavljajo dokončne diagnoze. To je proces in po navadi se postavi diagnoza v odraslem obdobju.
13. Ali menite, da se odrasli lažje soočajo s strahom in tesnobo kot mladi?
Ne.
14. Ali lahko OKM z zdravljenjem popolnoma odpravite?
To motnjo najpogosteje zdravimo s kombinacijo psihoterapije in zdravil. Zdravljenje je uspešno pri 60 do 80 odstotkih bolnikov.

Adela Vlašič Tovornik, univ. dipl. psihologinja, spec. integrativne psihoterapije

6. IZJAVA

6. IZJAVA

IZJAVA

Mentor/-ici Tamara Preložnik in Blanka Teran Gobec v skladu z 20. členom Pravilnika o organizaciji mladinske raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje, zagotavljam, da je v raziskovalni nalogi z naslovom STRAH IN TESNOBA MED OSNOVNOŠOLCI, katere avtorja sta Samo Jurkovič in Lea Vrečko:

- besedilo v tiskani in elektronski obliki istovetno,
- pri raziskovanju uporabljeno gradivo navedeno v seznamu uporabljene literature,
- da je za objavo fotografij v nalogi pridobljeno avtorjevo dovoljenje in je hranjeno v šolskem arhivu,
- da sme Osrednja knjižnica Celje objaviti raziskovalno nalogo v polnem besedilu na knjižničnih portalih z navedbo, da je raziskovalna naloga nastala v okviru projekta Mladi za Celje,
- da je raziskovalno nalogo dovoljeno uporabiti za izobraževalne in raziskovalne namene s povzemanjem misli, idej, konceptov oziroma besedil iz naloge ob upoštevanju avtorstva in korektnem citiranju,
- da smo seznanjeni z razpisni pogoji projekta Mladi za Celje.

Celje, 10.3.2022



Podpis mentorja

Podpis odgovorne osebe

*

POJASNILO

V skladu z 20. členom Pravilnika raziskovalne dejavnosti »Mladi za Celje« Mestne občine Celje je potrebno podpisano izjavo mentorja (-ice) in odgovorne osebe šole vključiti v izvod za knjižnico, dovoljenje za objavo avtorja (-ice) fotografskega gradiva, katerega ni avtor (-ica) raziskovalne naloge, pa hrani šola v svojem arhivu.