



GIMNAZIJA ŠENTVID  
PRUŠNIKOVA 92  
1210 LJUBLJANA

# **SOCIALNA ANKSIOZNOST PRI DIJAKIH**

PSIHOLOGIJA  
RAZISKOVALNA NALOGA

AVTORICA: ZARJA ŠTIGLIC, 4. B  
MENTORICA: MOJCA LOGONDER

LJUBLJANA, SPOMLADI 2022

Ključne besede: socialna anksioznost, znaki, vzroki, pridružene motnje, načini  
pomoči

# POVZETEK

## SOCIALNA ANKSIOZNOST PRI DIJAKIH

V seminarski nalogi sem obravnavala socialno anksioznost. Osredotočala sem se na dijake. Postavila sem šest hipotez in nekaj teoretičnih in praktičnih ciljev. V teoretičnem uvodu sem najprej predstavila anksiozne motnje na splošno, nato pa še socialno fobijo, ki sem jo definirala, predstavila kognitivne, čustvene in vedenjske simptome ter najpogostejše pridružene motnje. V tretjem poglavju sem tudi opisala najpogostejše vzroke za socialno anksioznost ter načine pomoči socialno anksioznim osebam, in sicer kako jim lahko pomaga šola, sprostitvene tehnike in vedenjsko-kognitivne terapije. Razširila sem tudi spletno anketo, podatke pa razporedila v grafe in jih komentirala. V razpravi sem za vsako potrjeno ali ovrženo hipotezo poiskala vzrok. Izvedla sem tudi intervjuje s tremi mladostniki, ki trpijo za to motnjo, starimi od sedemnajst do devetnajst let. Ugotovila sem, da znake socialne anksioznosti doživlja več kot 10 % dijakov, od tega več žensk. Na podlagi vprašalnika sem ugotovila tudi, da je najpogostejši telesni simptom pospešeno bitje srca, da mladi menijo, da bi se morali o problematiki anksioznosti več pogovarjati ter da večina mladih ne ve, kje poiskati pomoč ob socialni anksioznosti.

Ključne besede: socialna anksioznost, znaki, vzroki, pridružene motnje, načini pomoči

## KAZALO VSEBINE

POVZETEK.....	2
1. PROBLEM.....	5
2. TEORETIČNI UVOD.....	6
2.1. DEFINICIJA ANKSIOZNOSTI.....	6
2.2. ANKSIOZNE MOTNJE.....	6
2.3. SOCIALNA ANKSIOZNOST.....	7
2.4. SIMPTOMI SOCIALNE ANKSIOZNOSTI.....	8
2.5. PRIDRUŽENE MOTNJE SOCIALNE ANKSIOZNOSTI.....	9
2.6. DEJAVNIKI TVEGANJA.....	9
2.7. NAČINI POMOČI OSEBAM S SOCIALNO ANKSIOZNOSTJO.....	10
3. CILJI IN HIPOTEZE.....	12
3.1. TEORETIČNI CILJI.....	12
3.2. PRAKTIČNI CILJI.....	12
3.3. HIPOTEZE.....	12
4. METODOLOGIJA.....	13
4.1. OPIS VZORCA.....	13
4.2. OPIS PRIPOMOČKOV.....	13
4.3. OPIS POSTOPKA.....	13
5. REZULTATI.....	14
5.1. HIPOTEZA 1.....	14
5.2. HIPOTEZA 2.....	20
5.3. HIPOTEZA 3.....	21
5.4. HIPOTEZA 4.....	23
5.5. HIPOTEZA 5.....	25
5.6. HIPOTEZA 6.....	26
6. RAZPRAVA.....	28
7. OCENA NALOGE.....	30
7.1. PREDNOSTI NALOGE.....	30
7.2. POMANJKLJIVOSTI NALOGE.....	30
7.3. PREDLOGI ZBOLJŠAV.....	30
8. SKLEP.....	31
9. VIRI.....	32
9.1. PISNI VIRI.....	32
9.2. SPLETNI VIRI.....	32

10. PRILOGE ..... 34

## 1. PROBLEM

Strah v socialnih situacijah je za marsikoga del vsakdana, s čimer ni nič narobe, dokler je v mejah normale. Vsak od nas je kdaj pa kdaj nervozen, posebej, ko je na nas veliko pozornosti, pred pomembnimi predstavitvami, sestanki ... Takšen strah je zelo pogost med mladostniki, ki se še »iščejo«, trudijo se ugajati ipd., zato sem za svoj vzorec tudi vzela dijake. Če je strah v socialnih situacijah preveč vztrajen in močan, se kaže tudi, v situacijah, ki sicer niso nič nenavadnega, nas spremlja na vsakem koraku ali vodi celo v panične napade, govorimo o socialni fobiji.

Problematika socialne anksioznosti me je začela zanimati, ker je tudi meni je pred približno enim letom psiholog diagnosticiral to motnjo. Tema se mi zdi aktualna, sploh glede na to, da je socialna anksioznost ena izmed najpogostejših duševnih motenj (v ZDA je takoj za depresijo in odvisnostjo od alkohola tretja najpogostejša psihiatrična motnja), v zadnjem času pa naj bi se, zaradi omejevanja socialnih stikov, število posameznikov (predvsem mladostnikov), ki trpijo za socialno fobijo še povečalo.

## 2. TEORETIČNI UVOD

### 2.1. DEFINICIJA ANKSIOZNOSTI

Anksioznost ali tesnoba je neprijetno čustvo, ki ga običajno spremljajo telesne in vedenjske spremembe. Slednje spominjajo na odziv telesa na stres. Tesnoba se lahko začne postopoma ali nenadno. V nekaterih primerih je komaj zaznavna, v drugih pa se lahko kaže tudi kot panični napad. V primeru, da je anksioznost tako močna, da osebo ovira pri vsakodnevnih dejavnostih, vztraja tudi, ko je »nevarnost« že mimo ali je ne moremo več nadzorovati, govorimo o bolezenski tesnobi ali anksioznih motnjah (Dernovšek, Gorenc, Jeriček 2005, 35).

Anksiozne motnje se kažejo kot brezmejna bojazen, neprestana nervoznost, neskončne skrbi. Posameznik, ki za trpi za njimi, se počuti preobremenjeno, raztreseno, napeto in stalno na preži. Simptomi anksioznih motenj se lahko pokažejo vsi na enkrat ali pa se razvijajo skozi daljše obdobje, dokler oseba ne opazi, da je nekaj narobe. Pogosto se zgodi, da osebe, ki razvijejo anksiozno motnjo, ne vedo, kaj je razlog njihovih skrbi in podobnih občutkov (<https://coolkids.si/>, dostopano 11. 09. 2021).

### 2.2. ANKSIOZNE MOTNJE

Poznamo različne oblike anksioznih motenj, katerih simptomi so različni:

- **Generalizirana anksiozna motnja** (ali anksioznost zaradi vsega) je oblika anksioznosti, pri kateri posameznika mučijo skrbi, nad katerimi nima nadzora. Slednje so pogosto vezane na prihodnost, zdravje družinskih članov ipd.
- Za **panično motnjo** so značilna krajša obdobja intenzivne panike, ki traja nekaj minut, lahko pa se tudi vrača v valovih. Panika se večinoma pojavi brez očitnega razloga.
- Ljudje z **agorafobijo** občutke anksioznosti doživljajo, ki se znajdejo v situacijah, iz katerih je umik težaven, ali v katerih bi težko dobili pomoč, zato se pogosto izogibajo javnim prostorom, javnim prevoznim sredstvom ipd.
- **Socialna anksioznost** (ali socialna fobija) je predstavljena v naslednjem poglavju (<https://coolkids.si/>, dostopano 11. 09. 2021)

### 2.3. SOCIALNA ANKSIOZNOST

Socialna anksioznost ali socialna fobija pomeni pretiran in vztrajen strah pred kritiko, osebe s socialno anksioznostjo pa neprestano skrbi, da bodo storile nekaj, s čimer se bodo osramotile in/ali izpadle čudne. Izogibajo se temu, da bi bile v središču pozornosti in nočejo, da bi jih kdo opazil. Med dijaki in drugimi mladostniki je npr. zelo pogost strah pred tem, da bi jih profesor poklical pred tablo in ne bi znali odgovoriti na vprašanje. V skrajnih primerih se lahko zgodi tudi to, da obsedijo na stolu (<https://coolkids.si/>, dostopano 11. 09. 2021).

Socialna anksioznost se večinoma pojavi posledica posameznikovega občutka, da ne zadošča standardom vedenja in želene podobe v skupini ljudi in zato pričakuje družbene negativne odzive družbe. Ti odzivi naj bi se kazali kot psihološka kazen, torej posmehovanje, poniževanje, zavračanje in podobno (Puklek Levpušček 2006, 9).

Eden izmed prvih raziskovalcev na področju socialne anksioznosti je bil Zimbardo, ki je na podlagi vprašalnika izvedel projekt Stanfordski projekt socialne plašnosti. V projekt je vključil študente in ugotovil sledeče:



Graf 1: odstotki študentov, ki so ob določenih osebah doživljali socialno anksioznost

## ANKSIOZNOST ALI PLAŠNOST?

Eden izmed večjih problemov socialne anksioznosti je to, da okolica osebo s socialno anksioznostjo dojema kot plašno in zato tudi kasneje ugotovimo, da je nekaj dejansko narobe. Razlika med socialno fobijo in plašnostjo je, da plašen posameznik lahko živi normalno, ljudje z anksiozno motnjo pa so pogosto ovirani na zasebni in profesionalni ravni življenja.

Socialna fobija je ena izmed najpogostejših duševnih motenj, prizadela naj bi namreč od 6 do 13 odstotkov populacije, pogostejša je pri ženskah in se praviloma začne v najstniških letih (<https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder>, dostopano 18. 02. 2022) .



Slika 1 (socialna fobija v populaciji)

### 2.4. SIMPTOMI SOCIALNE ANKSIOZNOSTI

**Telesni simptomi** socialne anksioznosti so zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje rok in glasu, znojenje, suha usta, prebavne težave, mišična napetost, oblivanje vročine ali mraza ...

**Čustveni simptomi** so neugodje, tesnoba, napetost, zadrega, sram ipd.

**Kognitivni simptomi** so pretirano samozavedanje, negativne (avtomatske) misli npr.: »osmešil/-a se bom«, »drugi bodo mislili, da sem neumen/-mna« itd.

**Vedenjski simptomi** so govorna zadržanost, molčečnost, zaprta drža, pasivnost v stiku, izogibanje očesnemu stiku, umik iz situacije idr. (Puklek Levpušček 2006, 22; Jeriček Klanšček in drugi 2016, 8)



Sama sem opazila, da pogosto tudi premlevam situacije, ki so se že zgodile, na primer, da sem v pogovoru s sošolcem rekla nekaj, kar bi se mu lahko zdelo čudno. Nato sem tudi več tednov ali celo mesecev razmišljala o tem kako sem se osramotila in kaj bi se zgodilo, če se o moji »napaki« razve po šoli.

## 2.5. PRIDRUŽENE MOTNJE SOCIALNE ANSKIOZNOSTI

Socialna anksioznost pogosto vodi v alkoholizem. Alkohol namreč pomaga omiliti tesnobo, ki nastopi v socialnih situacijah, torej je pogosto nekakšno samozdravilo, ki osebo opogumlja za vzpostavljanje in vzdrževanje socialnih stikov. Podobno je tudi z drugimi (prepovedanimi) substancami kot so droge ipd. (Puklek Levpušček 2006, 75)

Simptomi socialne fobije so podobni simptomom osebnostne motnje izogibanja, med njima je tudi precej težko ločevati in se pogosto tudi pojavita hkrati, saj se oseba, ki trpi za socialno anksioznostjo pogosto raje izgone neprijetnim socialnim situacijam. Socialna fobija se pogosto povezuje tudi z drugimi anksioznimi motnjami in depresijo. Depresija se pojavlja, ker so posamezniki s socialno anksioznostjo pogosto socialno izolirani, brez prijateljev, podporne socialne mreže, hkrati pa imajo ponavadi tudi zelo nizko samospoštovanje (ne vidijo le negativnega vrednotenja drugih, ampak tudi sebe vidijo kot nevredne in nepomembne) (Rapee in Sanderson 1998 v Puklek Levpušček 2006, 75).

Dva od treh mladostnikov, s katerimi sem izvedla intervju trpita še za generalizirano anksiozno in panično motnjo, mladostnica pa ima poleg tega še depresijo, ADHD in disleksijo (intervjuji so v pisni obliki priloženi v prilogah).

## 2.6. DEJAVNIKI TVEGANJA

Najpogostejši dejavniki, ki lahko povečajo tveganje za razvoj socialne anksioznosti in fobije so:

- genetski vplivi, če ima sorodnik anksioznost, je večja verjetnost, da bo za isto motnjo zbolel še kdo iz družine,
- temperament, za odmaknjene, plašne otroke je večja verjetnost, da bodo razvili socialno anksioznost,
- negativne socialne izkušnje: ljudje, ki so jih v preteklosti zasmehovali, se iz njih norčevali imajo prav tako večje tveganje za to motnjo,

- nenadne in velike spremembe v življenju, kot so selitve v drugo državo, menjava službe ali šole
- samopredstavitvene težnje, negativna prepričanja in pomanjkanje socialnih veščin

Najbolj rizična skupina naj bi bile mlajše ženske (Jeriček Klanšček in drugi 2016, 7).

## 2.7. NAČINI POMOČI OSEBAM S SOCIALNO ANKSIOZNOSTJO

### 2.7.1. ŠOLA

Za veliko učencev in dijakov s socialno anksioznostjo je največji stresor prav šola, zato lahko za pomoč pri njihovi motnji veliko naredijo tudi učitelji. Anksiozni učenci se ves čas sprašujejo, če so zmožni doseči učiteljeve standarde, predvsem če je učitelj strog, če so manj uspešni od svojih pričakovanj, bo to vodilo v povečano anksioznost pri tem predmetu pa tudi v manjše samospoštovanje. Kot posledica vsega tega se lahko pojavijo samozaščitne strategije, ki jih učenci prevzamejo kot obrambo pred neuspehom: začnejo se izogibati učenju tega predmeta ali se pojavi prekomerno in preveč natančno učenje. Zaradi fobije lahko, ko jih profesor pokliče pred tablo, popolnoma pozabijo odgovor, čeprav so se snov natančno naučili (Puklek Levpušček 2006, 67).

Učitelj lahko socialno anksioznim učencem pomaga na več načinov, ki temeljijo na oblikovanju preverjanja znanja, ki je za učence psihološko varen in predvidljiv, tako se učenci lažje osredotočijo le na nalogo in ne usmerjajo pozornosti nase, svoje sposobnosti in posledice predvidenega neuspeha. Sprotno ponavljanje snovi z učenci, opogumljanje učencev, da odgovarjajo na njegova vprašanja in pohvale, pripomorejo k višji samozavesti učencev in občutku da neko snov razumejo in obvladajo. Učitelj naj bi pred preverjanjem znanja natančno povedal, katere snovi se bodo v testu pojavljale ter prikazal primere vprašanj in način odgovora, ki ga pri posameznem vprašanju pričakuje. V ocenjevanju znanja naj se vprašanja stopnjujejo po težavnosti, zapisano pa je lahko tudi število točk in kriterij ocenjevanja. Pri ustnem ocenjevanju anksioznim učencem zelo pomaga možnost odgovarjanja iz klopi, spodbujanje in podvprašanja (Puklek Levpušček 2006, 67-68).

## 2.7.2. SPROSTITVENE TEHNIKE

V stresnih situacijah dihamo plitvo in pospešeno, kar privede do povečanja količine CO<sub>2</sub> in zmanjšanja O<sub>2</sub> v krvi. S tem, da sprostimo dihanje, lažje sprostimo tudi telo in misli. Pri sproščnem dihanju je razmerje 1 : 2, torej je izdih dvakrat daljši od vdiha. Stopnje umirjenega dihanja si sledijo tako:

- Ko oseba opazi, da je vdih neobvladljiv, naj se ustavi, umiri misli in ne zapušča situacije.
- Spomni naj se, da ji te občutki ne morejo škoditi in da tudi najmočnejši in neobvladljivi občutki sčasoma minejo.
- Globoko in umirjeno naj vdihne skozi nos in izdihne skozi usta, med vdihom naj šteje do 3 in napihne trebuh, ob izdihu pa si v mislih reče »sprosti se« ali kaj podobnega. Diha naj počasi in v svojem ritmu.
- Umirjeno naj diha toliko časa, da se umiri in lahko nadaljuje, kar je prej počela.

(Puklek Levpušček 2006, 68-69, Rapee in drugi 2019, 122)

## 2.7.3. TERAPIJE

Večina programov psihoterapevtskega zdravljenja te motnje izhaja iz vedenjsko-kognitivne terapije, njihov namen pa je spreminjanje klientovih kognicij o njegovi socialni podobi in njegovih katastrofičnih misli o posledicah socialne neuspešnosti. Programi težijo k temu, da bi klienta konstruktivno naučili »pravega« načina vedenja za spoprijemanje z socialnimi situacijami (Puklek Levpušček 2006, 79-80).

Septembra sem se vključila v Program premagovanja anksioznosti za otroke in mladostnike, ki so ga letos slovenski psihologi pripeljali iz Avstralije. Program Coolkids (Chilled za mladostnike) je začela izvajati univerza Macquarie, ki ima sedež v Sydneyu, razširjen pa je že v mnogih državah po svetu. Tako kot večina programov za premagovanje anksioznosti temelji na izpostavljanju anksioznih posameznikov stresnim situacijam. Preprosto povedano teži k temu, da anksiozna oseba spremeni svoje misli (glej kognitivni simptomi), ki so pogosto v ozadju in vplivajo na čustva in vedenje (Rapee in drugi 2019).

### 3. CILJI IN HIPOTEZE

#### 3.1. TEORETIČNI CILJI

- Predstaviti, kaj je anksioznost in socialna anksioznost
- Ugotoviti dejavnike, ki pospešujejo razvoj socialne anksioznosti
- Prikazati prepoznavne simptome socialne anksioznosti
- Ugotoviti, kakšne so posledice socialne anksioznosti za osebe s to motnjo
- Nakazati možne načine zdravljenja socialne anksioznosti

#### 3.2. PRAKTIČNI CILJI

- Raziskati kolikšen odstotek mladih pri sebi opaža znake socialne anksioznosti
- Ugotoviti najpogostejše znake socialne anksioznosti
- Dokazati, da za socialno anksioznostjo trpi več deklet kot fantov
- Preveriti, kje mladi vidijo najpogostejše vzroke za socialno anksioznost
- Raziskati ali mladi vedo, kje poiskati pomoč za vrstnika s socialno anksioznostjo

#### 3.3. HIPOTEZE

- Socialna anksioznost je pogostejša pri dijakinjah kot dijakih
- Vsaj 10 % dijakov pri sebi prepoznava znake socialne anksioznosti
- Najpogostejši telesni simptom je zardevanje
- Mladi menijo, da bi se morali o problematiki anksioznosti (strahov, neugodja, tesnobe ...) več pogovarjati
- Mladi menijo, da problemi strahov, neugodja, tesnobe ... minejo z leti
- Mladi vedo, kje poiskati pomoč ob socialni anksioznosti

## 4. MEDTODOLOGIJA

### 4.1. OPIS VZORCA

Ker je za mojo nalogo pomembno, da ločujem rezultate dijakinj in dijakov, sem ustvarila dva enaka vprašalnika, enega namenjena fantom, drugega dekletom. Odgovorile so mi 104 (67,5 %) ženske in 50 (32,5 %) moških. Moj vzorec je zajemal le dijake, torej so respondenti stari od okoli 14 do 20 let.

### 4.2. OPIS PRIPOMOČKOV

Za zbiranje podatkov sem uporabila vprašalnik, ki sem ga sestavila na podlagi hipotez (glej priloge). Sestavljen je iz vprašanj zaprtega in kombiniranega tipa. Prva štiri vprašanja so v obliki opisne ocenjevalne lestvice. Za vprašanja zaprtega in kombiniranega tipa sem se odločila, ker bolj usmerjajo anketiranca pri odgovarjanju in so zato lažja za reševanje (zato se tudi več ljudi odloči za reševanje in je moj vzorec posledično večji), hkrati pa je z njimi lažje analizirati podatke. Pomanjkljivost takega vprašalnika vidim predvsem v manj natančnih odgovorih, ki sem jih prejela. Izvedla sem tudi tri intervjuje z mladostniki, ki trpijo za socialno anksioznostjo, jih posnela in nato zapisala (glej priloge).

### 4.3. OPIS POSTOPKA

Vprašalnik sem delila preko družbenih omrežji Instagram in Facebook, in sicer od 23. 12. 2021 do 22. 1. 2022. Potrebovala sem le odgovore dijakov, zato to ni preveč vplivalo na rezultate, saj se dijaki večinoma dovolj spoznajo na elektroniko. Edini vpliv je verjetno, da sem verjetno dobila več odgovorov respondentov iz socialno stabilnejših skupin, ki si lažje privoščijo elektronske naprave. Podatke sem predstavila v tabelah in grafih (stolpčnih in tortnih diagramih) ter jih interpretirala.

## 5. REZULTATI

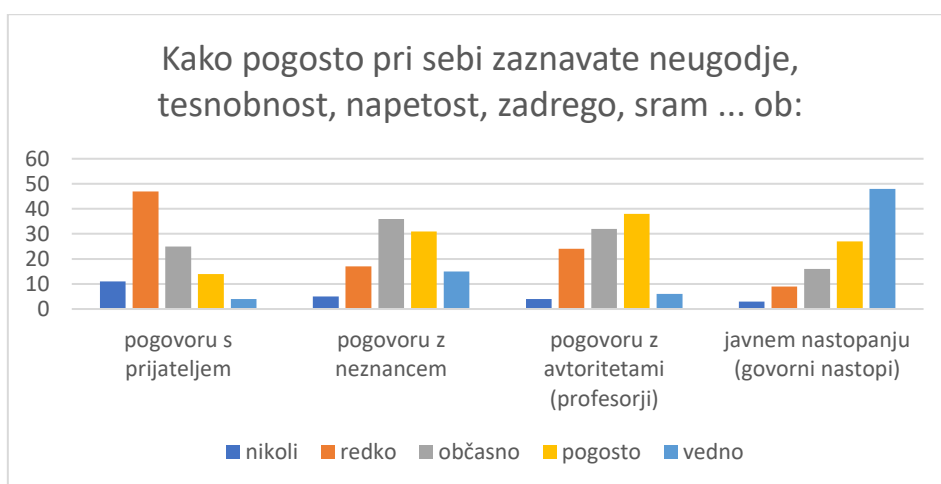
### 5.1. HIPOTEZA 1

Na mojo hipotezo, da je socialna anksioznost je pogostejša pri dijakinjah kot dijakih so odgovarjala naslednja vprašanja:

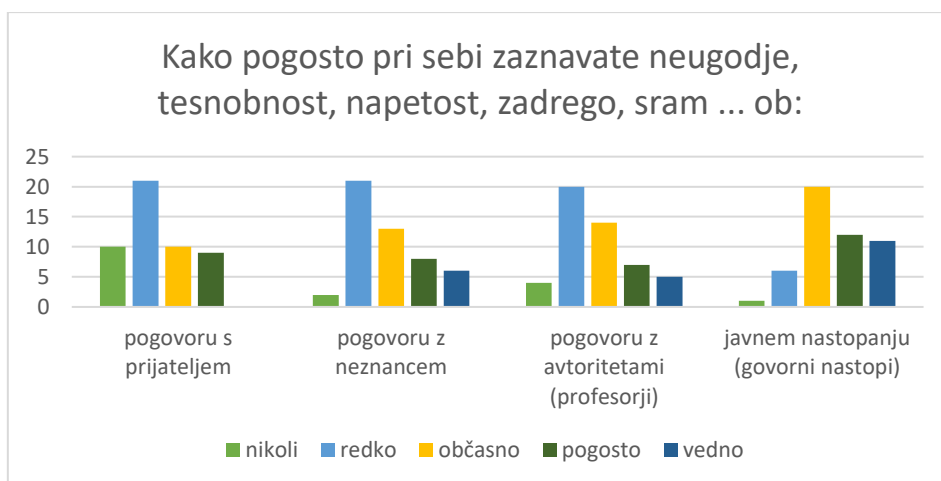
- Kako pogosto pri sebi zaznavate neugodje, tesnoba, napetost, zadrego, sram ... ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru s profesorji, javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?
- Kako pogosto pri sebi zaznavate zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje rok in glasu, znojenje... ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru z avtoritetami (profesorji), javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?
- Kako pogosto pri sebi zaznavate zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje rok in glasu, znojenje... ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru s profesorji, javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?
- Kako pogosto pri sebi pretirano samozavedanje, negativne misli npr.: "Osmešila se bom", "Drugi bodo mislili, da sem neumen/-mna" ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru s profesorji, javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?

	ženske		moški		skupaj	
nikoli	23	5,5 %	17	8,5 %	40	6,4 %
redko	97	23,3 %	68	31 %	165	26,8 %
občasno	109	26,2 %	57	28,5 %	166	26,9 %
pogosto	110	26,4 %	36	18,0 %	146	23,7 %
vedno	73	17,5 %	22	11,0 %	95	15,4 %

Tabela 1: čustveni simptomi



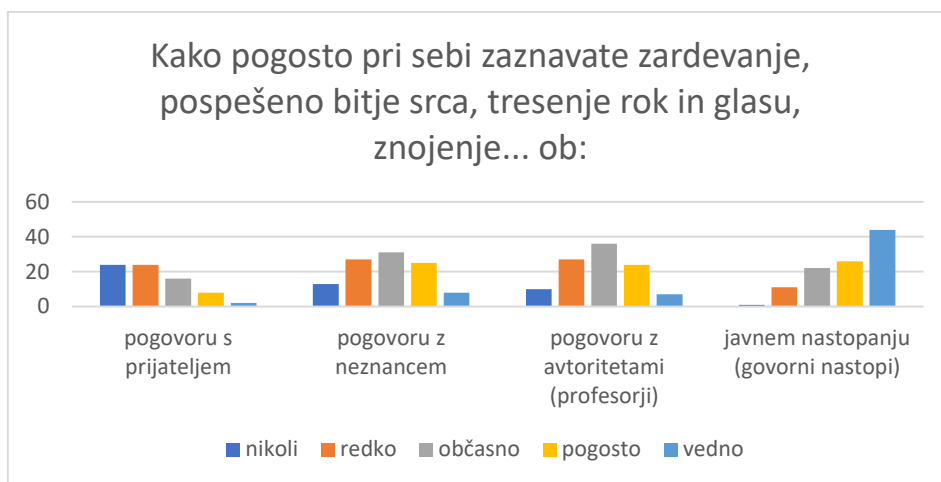
Graf 2: čustveni simptomi pri dijakinjah



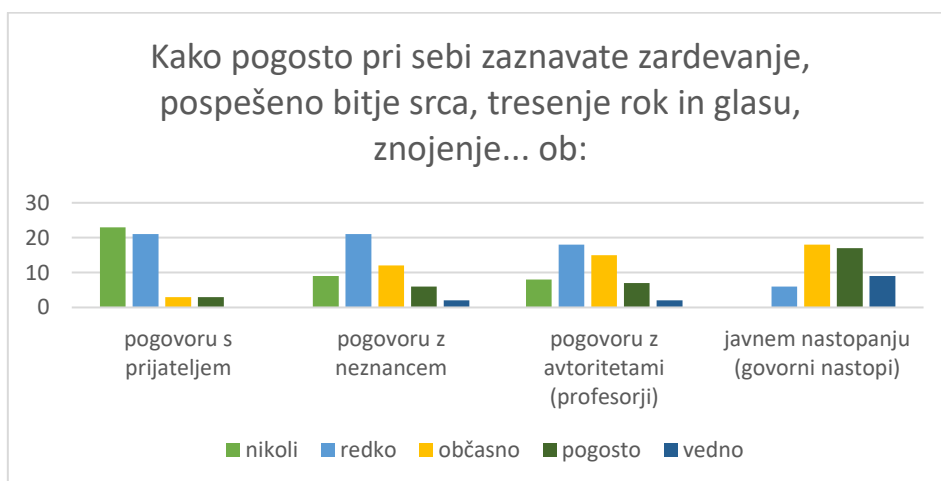
Graf 3: čustveni simptomi pri dijakih

	ženske		moški		skupaj	
nikoli	47	11,3 %	40	20,0 %	87	14,1 %
redko	89	21,4 %	66	33,0 %	155	25,2 %
občasno	105	25,2 %	48	24,0 %	153	24,8 %
pogosto	85	20,4 %	33	16,5 %	118	19,2 %
vedno	51	12,3 %	13	6,5 %	64	10,4 %

Tabela 2: telesni simptomi



Graf 4: telesni simptomi pri dijakinjah

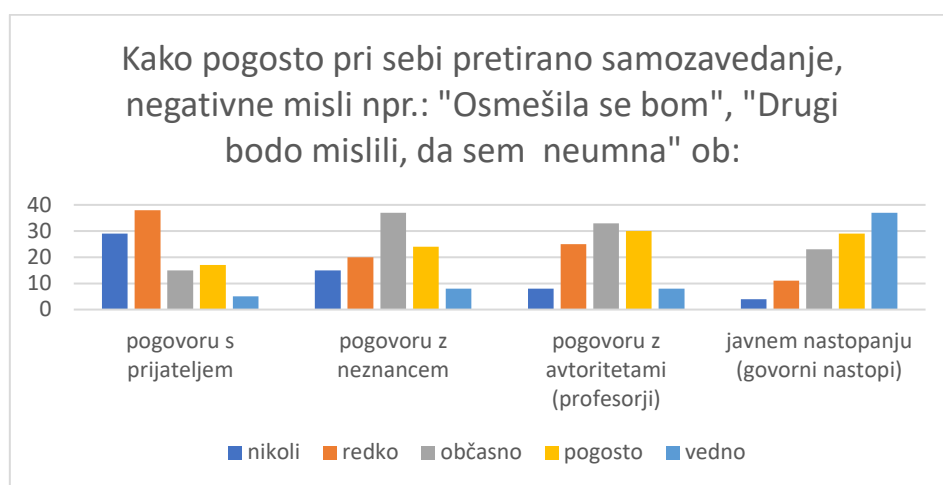


Graf 5: telesni simptomi pri dijakih

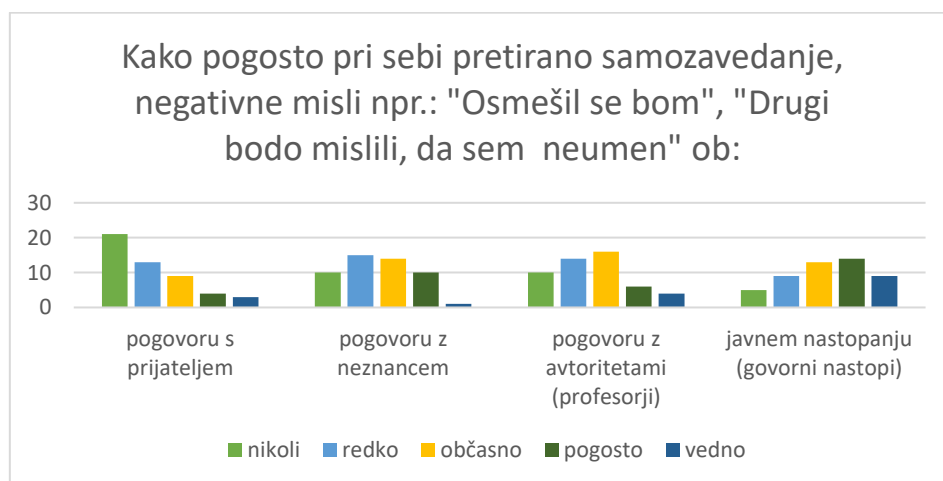


	ženske		moški		skupaj	
nikoli	56	13,5 %	46	23,0 %	102	16,5 %
redko	94	22,6 %	51	25,5 %	145	23,5 %
občasno	108	26,0 %	52	26,0 %	160	25,9 %
pogosto	100	24,0 %	34	17,0 %	134	21,2 %
vedno	65	15,6 %	17	8,5 %	82	13,3 %

Tabela 3: kognitivni simptomi



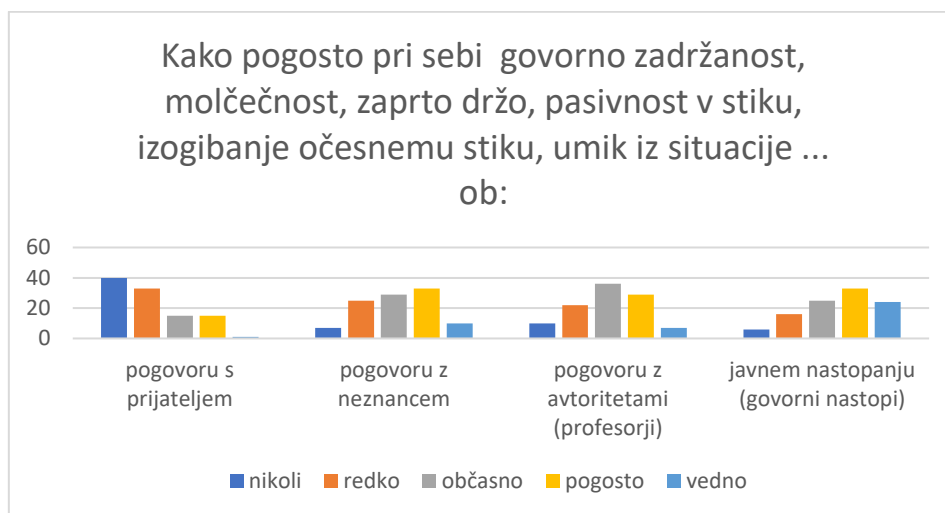
Graf 6: kognitivni simptomi pri dijakinjah



Graf 7: kognitivni simptomi pri dijakih

	ženske		moški		skupaj	
nikoli	63	15,2 %	43	21,5 %	106	17,2 %
redko	96	23,1 %	53	26,5 %	149	24,1 %
občasno	105	25,2 %	51	25,5 %	156	25,3 %
pogosto	110	26,4 %	41	20,5 %	151	24,5 %
vedno	41	9,8 %	12	6,0 %	53	8,6 %

Tabela 4: vedenjski simptomi



Graf 8: vedenjski simptomi pri dijakinjah



Graf 9: vedenjski simptomi pri dijakih

	ženske		moški		skupaj	
nikoli	189	11,4 %	146	18,3 %	335	13,6 %
redko	376	22,6 %	238	29,9 %	614	24,9 %
občasno	427	25,6 %	208	26,0 %	635	25,8 %
pogosto	405	24,3 %	144	18,0 %	549	22,3 %
vedno	230	13,8 %	64	8,0 %	294	11,9 %

Tabela 5: vsi simptomi

Iz odgovorov, ki sem jih prejela na prvo vprašanje je razvidno, da čustvene simptome socialne anksioznosti dijaki največkrat doživljajo ob javnem nastopanju, ti simptomi pa so bolj pogosti pri dekletih. Fantje imajo predvsem manj problemov z javnim nastopanjem.

Podobne rezultate sem dobila tudi pri drugem vprašanju, ki se je nanašalo na telesne simptome socialne anksioznosti: te simptome v različnih situacijah doživlja več dijakinj kot dijakov, največ ob javnem nastopanju. Izrazito manj telesnih kot čustvenih simptomov dijaki doživljajo le med pogovorom s prijatelji.

Dijaki doživljajo tudi manj kognitivnih simptomov socialne anksioznosti kot dijakinje, kar 42 % anketirancev moškega spola takšnih simptomov ob pogovoru s prijateljem ne zazna nikoli. Tak odgovor je izbralo le 28 % deklet. Podobno je ob javnem nastopanju, negativne misli in pretirano samozavedanje ob javnem nastopanju vedno občuti 42 % dijakinj in le 18 % dijakov.

Podatki, ki sem jih dobila pri vprašanju, ki se je nanašalo na vedenjske simptome so skoraj enaki pri dijakih in dijakinjah izrazita razlika je le pri javnem nastopanju, več respondentk kot respondentov pri sebi v takih situacijah vedno opaža kognitivne simptome socialne anksioznosti.

Prvo hipotezo sem torej **potrdila**, saj je iz zbranih podatkov razvidno, da dijakinje vse vrste simptomov socialne anksioznosti doživljajo pogosteje kot dijaki, veliko več dijakinj je označilo, da znake anksioznosti doživljajo pogosto ali vedno, največ ob javnem nastopanju.

## 5.2. HIPOTEZA 2

Na drugo hipotezo (Vsaj 10 % dijakov pri sebi prepoznava znake socialne anksioznosti) so odgovarjala ista vprašanja kot na prvo:

- sram ... ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru s profesorji, javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?
- Kako pogosto pri sebi zaznavate zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje rok in glasu, znojenje... ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru z avtoritetami (profesorji), javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?
- Kako pogosto pri sebi zaznavate zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje rok in glasu, znojenje... ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru s profesorji, javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?
- Kako pogosto pri sebi pretirano samozavedanje, negativne misli npr.: "Osmešil/-a se bom", "Drugi bodo mislili, da sem neumen/-mna" ob: pogovoru s prijateljem, pogovoru z neznancem, pogovoru s profesorji, javnem nastopanju (govorni nastopi ...)?

	ženske		moški		skupaj	
nikoli	189	11,4 %	146	18,3 %	335	13,6 %
redko	376	22,6 %	238	29,9 %	614	24,9 %
občasno	427	25,6 %	208	26,0 %	635	25,8 %
pogosto	405	24,3 %	144	18,0 %	549	22,3 %
vedno	230	13,8 %	64	8,0 %	294	11,9 %

Tabela 5: vsi simptomi

Glede na skupno tabelo simptomov (glej tabela 5: vsi simptomi) sem to hipotezo lahko **potrdila**, saj več kot 11 % vprašanih trdi, da simptome socialne anksioznosti doživlja »vedno«, 22,3 % pa »pogosto«.

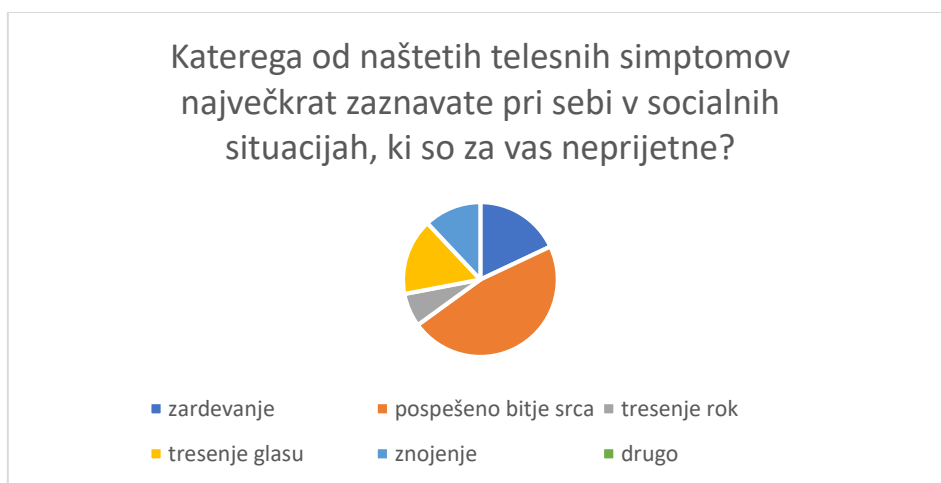
### 5.3. HIPOTEZA 3

Na naslednjo hipotezo, da je najpogostejši telesni simptom zardevanje je odgovarjalo peto vprašanje:

- Katerega od naštetih telesnih simptomov največkrat zaznavate pri sebi v socialnih situacijah, ki so za vas neprijetne?

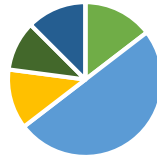
	ženske		moški		skupaj	
	število	procent	število	procent	število	procent
zardevanje	18	18 %	7	15 %	25	16 %
pospešeno bitje srca	47	47 %	24	50 %	71	47,9 %
tresenje rok	7	7 %	6	13 %	13	8,8 %
tresenje glasu	16	16 %	5	10 %	21	14,2 %
znojenje	12	12 %	6	13 %	18	12,2 %
drugo*	0	0 %	0	0 %	0	0 %

Tabela 6: najpogostejši telesni simptomi



Graf 10: najpogostejši telesni simptomi pri dijakinjah

Katerega od naštetih telesnih simptomov največkrat zaznavate pri sebi v socialnih situacijah, ki so za vas neprijetne?



■ zardevanje      ■ pospešeno bitje srca      ■ tresenje rok  
■ tresenje glasu      ■ znojenje      ■ drugo

Graf 11: najpogostejši telesni simptomi pri dijakih

Dijaki pri sebi najpogosteje opažajo pospešeno bitje srca (47 % dijakinj in 50 % dijakov), sledi zardevanje, zato sem to hipotezo **ovrgla**.

\*Dva fanta sta odgovorila z »drugo«, in sicer: »Vse našteto skupaj« in »Vse po malem«. Zbirala sem le podatke za simptome, ki jih dijaki pri sebi prepoznajo najpogosteje, zato teh dveh odgovorov nisem upoštevala.

#### 5.4. HIPOTEZA 4

Hipotezo, da mladi menijo, da bi se morali o problematiki anksioznosti (strahov, neugodja, tesnobe ...) več pogovarjati sem preverjala s šestim vprašanjem:

- Bi se po vašem mnenju morali več pogovarjati o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih?

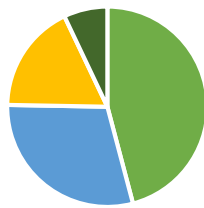
	ženske		moški		skupaj	
	absolutno	relativno	absolutno	relativno	absolutno	relativno
v šoli	85	81 %	39	78 %	124	80,5 %
doma	60	58 %	25	50 %	85	55,2 %
preko medijev (TV, socialna omrežja ...)	56	53 %	15	30 %	71	46,1 %
ne, o tem se ni potrebno več pogovarjati	1	0,96 %	6	12 %	7	4,5 %

Tabela 7: mnenje dijakov o tem, kje bi se morali več pogovarjati o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih



Graf 13: mnenje dijakinj o tem, kje bi se morali več pogovarjati o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih

Bi se po vašem mnenju morali več pogovarjati o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih?



v šoli

doma

preko medijev (TV, socialna omrežja ...)

ne, o tem se ni potrebno več pogovarjati

Graf 13: mnenje dijakov o tem, kje bi se morali več pogovarjati o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih

To vprašanje je dopuščalo več odgovorov.

Le 1 % dijakinj meni, da se o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih ni treba več pogovarjati, medtem ko to meni kar 12 % dijakov. Največ vprašanih (81 % dijakinj in 78 % dijakov) trdi, da bi se morali o tem več pogovarjati v šoli.

To hipotezo sem **potrdila**, saj le 4,5 % vprašanih meni, da se o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih ni potrebno več pogovarjati.



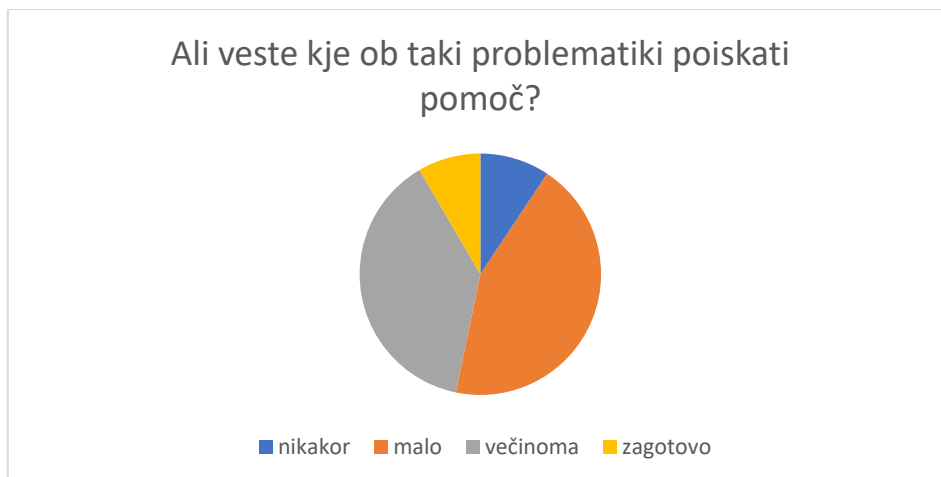
## 5.5. HIPOTEZA 5

Na hipotezo, da mladi vedo, kje poiskati pomoč ob socialni anksioznosti sem odgovarjala s sedmim vprašanjem:

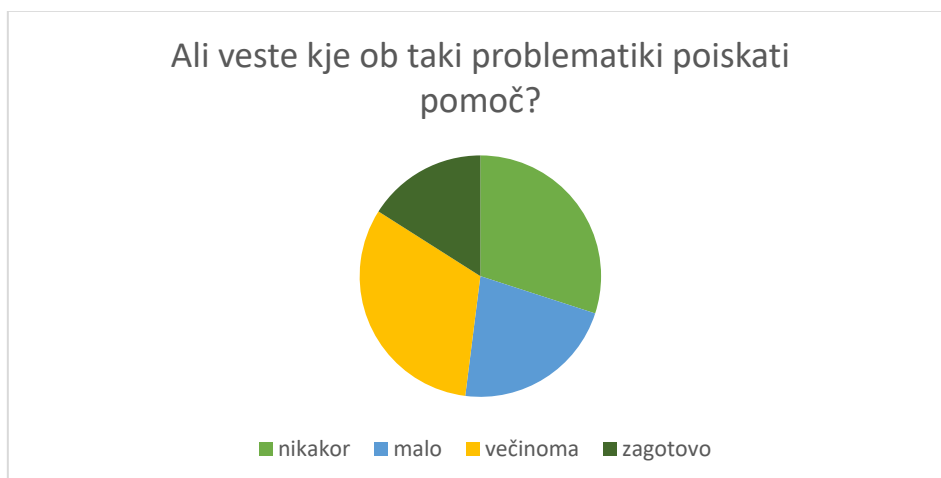
- Ali veste kje ob taki problematiki poiskati pomoč?

	ženske		moški		skupaj	
nikakor	10	9 %	15	30 %	25	16,2 %
malo	47	44 %	11	22 %	58	37,6 %
večinoma	41	38 %	16	32 %	57	37,1 %
zagotovo	9	8 %	8	16 %	17	11,0 %

Tabela 8: mnenje dijakov o tem, kje bi se morali več pogovarjati o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih



Graf 14: Kako dobro dijakinje vedo, kje poiskati pomoč v primeru socialne anksioznosti



Graf 15: Kako dobro dijaki vedo, kje poiskati pomoč v primeru socialne anksioznosti

Večina vprašanih je odgovorila z »malo« ali »večinoma«, zaskrbljujoče pa se mi zdi, da je kar 16 % moških odgovorilo z »nikakor«. Hipoteza je **ovržena**, saj je manj kot 50 % respondentov odgovorilo z »večinoma« ali »zagotovo«.

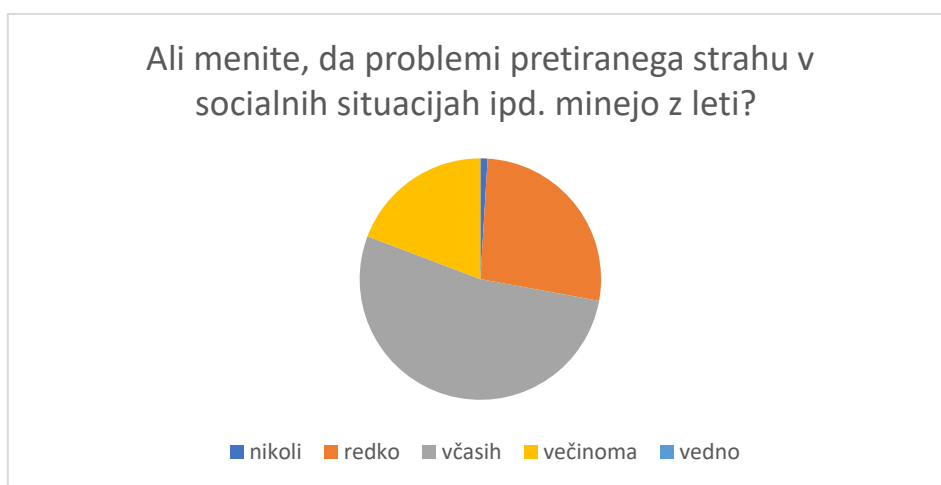
## 5.6. HIPOTEZA 6

Na zadnjo hipotezo (mladi menijo, da problemi strahov, neugodja, tesnobe ... minejo z leti) je odgovarjalo zadnje vprašanje na anketi:

- Ali menite, da problemi pretiranega strahu v socialnih situacijah ipd. minejo z leti?

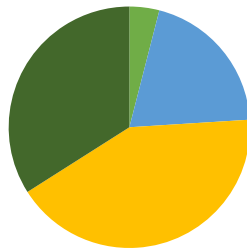
	ženske		moški		skupaj	
	število	procent	število	procent	število	procent
nikoli	1	1 %	17	34 %	18	11,7 %
redko	28	27 %	10	20 %	29	18,8 %
včasih	55	53 %	21	42 %	76	49,3 %
večinoma	20	19 %	17	34 %	37	24,0 %
vedno	0	0 %	0	0 %	0	0 %

Tabela 9: mnenje dijakov o tem, kako pogosto socialna anksioznost mine z leti



Graf 16: kako pogosto po mnenju dijakinj socialna anksioznost mine z leti

Ali menite, da problemi pretiranega strahu v socialnih situacijah ipd. minejo z leti?



■ nikoli ■ redko ■ včasih ■ večinoma ■ vedno

Graf 17: kako pogosto po mnenju dijakov socialna anksioznost mine z leti

Najbolj pogost odgovor je bil tako pri dijakinjah (53 %), kot tudi pri dijakih (42 %) »včasih«, sledil je odgovor »redko«. Tudi to hipotezo sem **ovrgla**, saj ni noben respondent odgovoril z »vedno«, z »večinoma« pa le četrtnina vprašanih.

## 6. RAZPRAVA

Prvo hipotezo, da je socialna anksioznost je pogostejša pri dijakinjah kot dijakih sem glede na odgovore, ki sem jih prejela, potrdila. Ženske se že v procesu socializacije bolj usmerja k temu, da bi ustregle družbenim pričakovanjem, kar je Lawrence Kohlberg v procesu moralnega razvoja razložil kot večjo pripravljenost žensk za spoštovanje družbenih dogovorov. Ženskam je bolj pomembno, kaj si o njih mislijo drugi, moškim pa to, kar je zapisano v zakonodaji. Družba bolj dopušča izražanje bojzani in strahov ženskam kot moškim. Ženske so že skozi proces instrumentalnega pogojevanja spodbujene, da svojo stisko izrazijo in o njej spregovorijo, fantje pa so, če izrazijo svoja čustva zaznamovani kot strahopetci in dobijo od odraslih sporočilo naj ne bodo reve, zato se pri njih anksiozne motnje pojavijo redkeje.

Vsaj 10 % dijakov pri sebi prepozna znake socialne anksioznosti, do česar verjetno prihaja tudi zaradi manj osebnega stika med mladimi, predvsem od začetka pandemije covid-19 naprej. Dijaki so rizična skupina, saj so v obdobju adolescence. Po Eriksonu egocentričen pogled nase v tej fazi razvoja povečuje predstavljanje namišljenega občinstva. Če ima mladostnik občutek, da ga »občinstvo« ves čas obsoja, si o njem misli same slabe stvari, lahko pride do socialne anksioznosti.

Hipotezo, da je najpogostejši telesni simptom zardevanje sem ovrгла, saj je najpogostejši znak pospešeno bitje srca. Pospešeno bitje prva je prva »priprava« telesa na beg in je zato verjetno tudi najpogostejši simptom. Preden pride do nadaljnjih znakov, situacija lahko že mine ali se oseba, ki neko okoliščino doživlja kot stresno umiri. Dijaki zardevanje tako doživljajo redkeje, je pa to drugi najpogostejši telesni znak socialne anksioznosti.

Mladi menijo, da bi se morali o problematiki anksioznosti (strahov, neugodja, tesnobe ...) več pogovarjati, saj se verjetno o tem premalo pogovarjamo predvsem v šoli, do drugega ali tretjega letnika gimnazije, ko imamo na urniku psihologijo, o čustvenih motnjah ne slišimo nič. Z ustreznimi, strokovnimi predavanji bi osebe z anksioznimi motnjami prej ugotovile, da je nekaj narobe in vedele kje poiskati pomoč. Pogovor o strahovih ipd. z ljudmi, ki jim zaupamo, je tudi nekakšna oblika terapije, ki posamezniku da občutek pripadnosti. Podobno mi je povedal tudi mladostnik v intervjuju (glej priloge), ki pravi, da mu je zelo pomagal pogovor z mamo. Mladi se

torej zavedajo, da je socialna anksioznost resna težava, pri odpravljanju katere zelo pripomore pogovor.

Hipotezo, da mladi menijo, da problemi strahov, neugodja, tesnobe ... minejo z leti sem ovrgla, kar pomeni, da se zavedajo, da so naše misli in čustva nekaj, kar nosimo s seboj več časa, ne le kakšen teden, mesec ali leto ter, da je to resen problem, ki potrebuje strokovno pomoč, zdravljenje in ne bo minil sam od sebe.

Z zadnjim vprašanjem sem ugotovila, da večina mladih ne ve, kje poiskati pomoč ob socialni anksioznosti. Razlog za to je verjetno tudi to, da se o tem premalo pogovarjamo, hkrati pa je zdravstvo v slabem stanju, zato mnogi, ki potrebujejo psihološko ali psihiatrično pomoč do nje ne pridejo.

## 7. OCENA NALOGE

### 7.1. PREDNOSTI NALOGE

Prednosti naloge so, da sem se več naučila o socialni anksioznosti in anksioznih motnjah na splošno, hkrati pa sem se naučila še nekaj novih tehnik za spoprijemanje s svojo fobijo. Z anonimnim vprašalnikom sem zagotovila, da so se dijaki, ki so nanj odgovarjali, počutili varno in so odgovarjali iskreno. Dodana vrednost naloge so gotovo trije intervjuji, ki sem jih izvedla z mladostniki, ki se soočajo s to motnjo. Z izdelavo seminarske naloge sem utrdila znanje o izdelavi takšnih izdelkov, kar mi bo prav prišlo na faksu.

### 7.2. POMANJKLJIVOSTI NALOGE

Največja pomanjkljivost naloge je verjetno vzorec respondentov, vse sem posplošila na dijakke, prav tako je vzorec žensk več kot dvakrat večji od vzorca moških. Vzorec je tudi razmeroma majhen, selektiven, dobila sem le 154 odgovorov. Pomanjkljivost je tudi pomanjkanje pisnih virov, našla sem jih le nekaj, zato je precej teoretičnega dela povzetega po spletnih virih.

### 7.3. PREDLOGI ZBOLJŠAV

Izboljšala bi torej lahko vzorec ter ga razširila na več starostnih in socialnih skupin, poleg dijakov bi upoštevala še osnovnošolce, študente, zaposlene, upokojene ... Našla bi lahko več pisnih virov in izvedla intervju s strokovnjakom, kar bi mi pomagalo bolje razumeti problematiko socialne anksioznosti, tako bi tudi lažje interpretirala rezultate. Bolj bi se lahko navezala na trenutno situacijo s koronavirusom, npr. ugotavljala, kako sta pandemija in šolanje od doma vplivala na porast anksioznih motenj med mladimi.

## 8. SKLEP

Postavila sem šest hipotez. Prvo, da je socialna anksioznost je pogostejša pri dijakinjah kot dijakih, sem potrdila, veliko več žensk doživlja simptome socialne anksioznosti. Drugo, vsaj 10 % dijakov pri sebi prepozna znake socialne anksioznosti, sem prav tako potrdila, saj 11,9 % dijakov pri sebi vedno zaznava njene simptome. Hipotezo, v kateri sem trdila, da je najpogostejši telesni simptom zardevanje, sem ovrgla, to je drugi najpogostejši znak socialne anksioznosti, prvi je pospešeno bitje srca. Predpostavko, da mladi menijo, da bi se morali o problematiki anksioznosti (strahov, neugodja, tesnobe ...) več pogovarjati, sem potrdila, saj le 4,5 % dijakov trdi, da se o tem ni treba več pogovarjati, največ respondentov pravi, da bi se o tem morali več pogovarjati v šoli. Ugotovila sem, da mladi menijo, da problemi strahov, neugodja, tesnobe ... ne minejo z leti, saj ni nihče odgovoril z »vedno«, maj kot četrtnina pa z »večinoma«. Zadnjo hipotezo, da mladi vedo, kje poiskati pomoč ob socialni anksioznosti, sem prav tako ovrgla, saj le 11 % to ve zagotovo, več kot 16 % pa je odgovorilo z »nikakor«.

## 9. VIRI

### 9.1. PISNI VIRI

Majcen, T., Samopodoba v povezavi s socialno anksioznostjo in samoučinkovitostjo dijakov s posebnimi potrebami v srednjem poklicnem izobraževanju (2013, doktorska disertacija)

Jeriček Klanšček, H., Majcen, K., Furman, L., Brošura anksiozne motnje (2016, Nacionalni inštitut za javno zdravje)

Kompare, A., Stražišar, M., Dogša, I., Vec, T., Curk, J., Psihologija: Spoznanja in dileme, učbenik za psihologijo v 4. letniku gimnazijskega izobraževanja (2016, DZS)

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., Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji (2018, Nacionalni inštitut za javno zdravje)

Puklek Levpušček, M., Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidik (2006, Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete)

Židanik, M., Anksioznost ali nervoza: prikaz primera (2005, Zdravniški vestnik)

Dernovšek, M. Z., Gorenc, M., Jeriček, M., Ko te stresa stres: kako prepoznati in zdraviti stresne, anksiozne in depresivne motnje (2005, Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije)

Rapee R. M., Lyneham H. J., Hudson J. L., Wuthrich V. M., Kangas M. Schniering C. A., in Wignall A. (2019). Program za pomoč pri spoprijemanju z anksioznostjo Cool Kids, 2. izdaja. Centre for Emotional Health, Macquaire University: Sidney

### 9.2. SPLETNI VIRI

<https://coolkids.si/>

<https://www.psihoterapija-ordinacija.si/dusevne-motnje/anksiozne-motnje/Socialna-anksioznost>

<https://adaa.org/learn-from-us/from-the-experts/blog-posts/consumer/covid-19-cycle-social-anxiety-and-withdrawa>

<https://adaa.org/understanding-anxiety/social-anxiety-disorder>



<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561>

## 10. PRILOGE

### INTERVJU Z SEDEMNAJSTLETNICO

Na skupini za premagovanje anksioznosti<sup>1</sup>, v katero sem se vključila jeseni, sem spoznala več mladostnikov s socialno fobijo. Trije od njih so se strinjali, da jim postavim nekaj vprašanj, vsi so tudi pristali, da intervjuje snemam. Zvočne posnetke sem kasneje pretvorila v psino obliko.

Prva mladostnica, s katero sem izvedla intervju je bila sedemnajstletna srednješolka tretjega letnika.

#### **Kako doživljaš svojo socialno anksioznost in kako se na to težavo odziva okolje? Se počutiš krivo ...?**

Ne počutim se ravno krivo, me je pa sram, da jo imam. Druge ljudi doživljam kot »normalne«, nenavadno mi je, kako lahko normalno odreagirajo v določenih situacijah. Želim si, da bi bila tudi sama »normalna«. Večina ljudi okoli mene je že navajenih na mojo motnjo, velikokrat sami od sebe naročijo hrano zame ipd.

#### **Kdaj se je je težava pojavila in kako se je razvijala?**

Že od nekdaj sem imela težave s spoznavanjem ljudi in anksioznostjo nasploh. Moj oče je producent in ko sem bila mlajša sem hodila na njegove koncerte, na katerih sem imela pogosto panične napade, ne da bi vedela zakaj. Definitivno se je anksioznost poslabšala s slabimi prijatelji. V osnovni šoli sem imela slabe odnose s sošolci, večinoma sem bila sama, nisem imela interakcije z novimi ljudmi. Imela sem le eno prijateljico, katere sem se ves čas držala, nisem »šla v svet«.

#### **Kdaj si ugotovila, da je to težava in kakšne oblike pomoči si bil deležna?**

Dobivala sem zelo pogoste panične napade, zaradi katerih sem šla k psihologu, pri katerem sem delala socialne vaje, ugotavljala kaj je problem, se izpostavljala.

#### **Katera so tista področja, na katerih zaradi socialne anksioznosti najbolj trpiš?**

##### **Je to šola, pomanjkanje prijateljev ...?**

V šoli imam največje težave s predstavitvami, pretiho govorim, pri spraševanjih zato včasih izgleda kot da nečesa ne vem ali pa nočem na glas odgovoriti, ker nočem

izpasti neumno. Pred prijatelji ne izgledam ravno dostopno, bolj se izogibam socialnim interakcijam in zato tudi moje socialno življenje bolj »peša«.

### **Bi znala pomagati osebam s podobno težavo? Kako?**

Glede na to čez koliko terapij sem že šla in koliko se je moje stanje že izboljšalo, bi znala drugim priporočiti vaje ipd. Imam nekaj prijateljev, ki imajo anksioznost, s katerimi si pomagamo tako, da en drugega motiviramo.

### **Ali socialna anksioznost kaj vpliva na tvojo učno in delovno učinkovitost?**

Na to težko odgovorim, ker imam poleg anksioznosti tudi ADHD in disleksijo ter med motnjami težko razlikujem. Anksioznost se najbolj izrazi pri skupinskem delu, veliko raje delam sama, kar mogoče izhaja tudi iz perfekcionizma. Če kdo v skupini kaj naredi narobe, raje nič ne rečem, enako je, če mi kdo naroči naj nekaj naredim, ker se njemu ne da. Raje vse naredim sama.

### **Kaj pa, če si v skupini s prijatelji?**

Glede na to, koliko se mi je stanje izboljšalo, sem v zadnjem času jaz tista, ki vključuje ljudi v pogovor, skupinsko delo. Bi pa bila vseeno še vedno pripravljena vse narediti sama.

## **INTERVJU Z DEVETNAJSTLETNIKOM**

Naslednji dan sem imela intervju z devetnajstletnikom, dijakom četrtega letnika ene od ljubljanskih gimnazij.

### **Kako doživljaš svojo socialno anksioznost in kako se na to težavo odziva okolje? Torej kako jo doživljajo starši, sošolci, prijatelji, profesorji ...**

Anksioznost vpliva na moj vsakdan, vsakič ko grem ven s prijatelji, čutim nekakšno napetost, nujo, da govorim. To se ne pojavlja le pred prijatelji, učitelji, uradnimi osebami, ampak tudi pred družinskimi člani, bratom, mamo ... Tega včasih ni bilo. Ves čas me skrbi, da bom izpadel nezanimiv in me bodo vsi zapustili, da bom ostal sam ipd. Zdi se mi, da okolje te anksioznosti sploh ne opazi, opazim jo le jaz in kakšni redki ljudje, ki me bolje poznajo. Vprašajo me, če sem v redu, ker vidijo, da sem bolj zamišljen. Večina prijateljev tega ni nikoli opazila in tudi nikoli ne bi rekli, da je z mano kaj narobe.

## **Kdaj se je je težava pojavila in kako se je razvijala?**

Zdi se mi, da imam to anksioznost že od vedno, odkar pomnim, že v prvem razredu sem bil zelo tesnoben, ko sem se moral ločiti od mame in oditi v novo okolje, med nove ljudi. Najbolj pa se je začela izražati zdaj, ko sem prišel v dobo zrelosti, adolescenco, od takrat se anksioznost izraža tudi s paničnimi napadi. Poleg socialne anksioznosti imam tudi generalizirano anksiozno motnjo. Stvar je postala tako huda, da sem moral poiskati pomoč in se začeti zdraviti.

## **Kakšne oblike pomoči si bil potem deležen?**

Moja prva pomoč je bila moja mama, ki ima podobne težave. Že to, da se lahko z nekom odprto pogovoriš o takšnih problemih po mojem zelo pomaga. Mama je bila moj prvi »psihoterapevt«. Nato sem odšel še po profesionalno pomoč k psihiatrinji, pri kateri se še vedno zdravim. Dobil sem tudi zdravila, ki mi niso ravno pomagala. Zdravil sem tudi privatno, samoplačniško, in sicer s psihoanalizo. Potem sem prišel še na SCOMS<sup>2</sup>, kjer imam s kliničnim psihologom individualne ure. Včlanil sem se tudi v skupino za premagovanje anksioznosti<sup>1</sup>, kjer so bile delavnice. Te mi niso toliko pomagale na področju prijateljstev, bolj kar se tiče urejanja vsakdanjih »uradnih zadev« (pošta, banka, telefonski klici ...).

## **Katera so tista področja, na katerih zaradi socialne anksioznosti najbolj trpiš?**

### **Je to šola, pomanjkanje prijateljev ...?**

Največji izziv mi predstavljajo ravno te prej naštetе »uradne zadeve«, ki jih moraš začeti urejati, ko odrasteš. To, da bi nekoga poklical, se mi je prej zdelo skoraj neizvedljivo. Kar se tiče prijateljev, nikoli nisem imel večjih težav, sem precej priljubljen, s prijatelji se zabavamo.

## **Ali socialna anksioznost kaj vpliva na tvojo učno in delovno učinkovitost?**

Pravzaprav anksioznost predstavlja nek plus, da se začnem prej učiti, kar preveč se pripravljam na govorne nastope, ki jih potem vsi zelo pohvalijo. Slaba stran tega je, da se zelo težko učim tesnoben, že med učenjem si predstavljam, kot da sem na testu, zato sem pod večjim pritiskom.

## **Bi znal pomagati osebam s to težavo?**

Ja, mislim, da zdaj zelo hitro prepoznam, če ima nekdo podobne težave. Prijateljem že sam poskušam nuditi pomoč, najprej se z njimi pogovorim in nato predlagam naj poiščejo tudi profesionalno pomoč. Prijateljica z anksiozno motnjo je upoštevala moj nasvet in odšla po pomoč. Najbolj pomembno se mi zdi, da imaš sploh nekoga, ki mu lahko zaupaš svoje probleme.

## **INTERVJU Z DRUGIM DEVETNAJSTLENIKOM**

Zadnji intervju sem prav tako izvedla z devetnajstletnikom, študentom prvega letnika, ki obiskuje faks v Ljubljani.

## **Kako doživljaš svojo socialno anksioznost in kako se na to težavo odziva okolje? Torej kako jo doživljajo starši, sošolci, prijatelji, profesorji ...**

Težavo občutim delno fizično, predvsem pa skozi premlevanje, ko se nekaj zgodi o tem razmišljam še dolgo. Drug način je, ko pridem v neko situacijo, ki mi ni znana. Moj prvi odziv je ponavadi panika, počutim se utesnjeno, neprijetno, bolj sem pozoren na to kaj se okoli mene dogaja, ne vključujem se toliko v pogovore ... Ko se enkrat s situacijo seznanim je lažje. V zadnjem času sem se na to že navadil in se z anksioznostjo lažje spoprijemam. Večina ljudi sploh ne opazi, da mi je neprijetno, saj se večina anksioznosti dogaja v moji glavi. Tisti ljudje, predvsem starši, s katerimi se bolj odkrito pogovarjam o težavah pa jih jemljejo bolj »z rezervo«, to so problemi, ki jih moram reševati sam.

## **Kdaj se je je težava pojavila in kako se je razvijala?**

Težava se je začela pojavljati predvsem v času, ko sem se začel ukvarjati s tem, kdo sem, nekje v prvem letniku gimnazije. Ves čas sem se počutil ogroženega, zaradi česar sem se distanciral od ljudi, se umikal iz socialnih stikov, družbe, kar je težave še poglobilo. V zadnjem času spet vstopam v družbo, problem pa je, da zdaj težko nadoknadim zamujeno, ne vem točno kako se bo ta nov krog ljudi, ki sem si ga ustvaril, odzival. Je pa vse skupaj vedno lažje.

## **Katera so tista področja, na katerih zaradi socialne anksioznosti najbolj trpiš?**

### **Je to šola, pomanjkanje prijateljev ...?**

Definitivno je največji problem precej majhen prijateljski krog, ki se sicer širi, še vedno pa nimam tistih pravih prijateljev, ki bi jim res zaupal, ki bi bili moja »leva roka«. Več časa potrebujem, da se vključim v skupine ljudi, težje hodim na družabne dogodke npr. koncerte, ker se moram najprej privaditi na okolje. Enako je bilo na faksu, prvih par dni sem le »pregledoval teren«. Največja in najtežja posledica je verjetno ravno občutek osamljenosti.

### **Kakšne oblike pomoči si bil deležen?**

Pomoč sem poiskal, ko sem nehal težave reševati izključno sam, kar je bilo približno štiri leta nazaj, in za svoje težave povedal teti. S pomočjo nje in sestrične sem prišel do psihološke pomoči na SCOMS-u<sup>2</sup>. Sčasoma sem o tem spregovoril še z ožjo družino. Preko SCOMS-a sem se vključil tudi v skupino za premagovanje anksioznosti<sup>1</sup>, Chilled. S psihološko pomočjo in svojim osebnim delom sem zelo napredoval. Postal sem tudi prostovoljec, kar mi je dalo še en varen krog ljudi, s katerimi sodelujem in lahko tudi delim osebne težave.

### **Ali bi ti znal pomagati osebam s to težavo? Kako?**

V tej »krajši preteklosti«, ko sem bolj odprt se srečujem tudi ljudmi s podobnimi problemi. Sicer se ne počutim kvalificiranega, da bi jim pomagal reševati težave, seveda pa jim povem kar jaz o tem vem in jim povem kaj je meni pomagalo, se z njimi pogovarjam, jih poslušam. Največkrat jim predlagam naj poiščejo strokovno pomoč in družbo, v kateri se bodo lahko o takih stvareh odkrito pogovarjali.

### **Ali socialna anksioznost kaj vpliva na tvojo učno in delovno učinkovitost?**

Sicer ne tako drastično, definitivno pa podaljša čas asimilacije v določeno skupino. Dokler se ne spoznam z ljudmi, s katerimi delam zelo težko kar koli naredim, ker nisem dovolj sproščen. Pred pristopi h kakšnim novim učnim programom, je vedno prisoten nek strah.

<sup>1</sup>Chilled, skupina je predstavljena v poglavju Načini pomoči osebam s socialno anksioznostjo (terapije).

<sup>2</sup>SCOMS je Svetovalni center za otroke in mladostnike, kjer smo bili skupaj z vsemi intervjuvanci udeleženi v skupino za premagovanje anksioznosti, Chilled.

## VPRAŠALNIK

Pozdravljeni, sem Zarja Štiglic, dijakinja Gimnazije Šentvid. V letošnjem šolskem letu delam maturitetno nalogo na temo čustev pri dijakih. Zanimajo me njihova doživljanja in čustvovanje. S sodelovanjem v anonimnem vprašalniku bi mi zelo pomagali pri izdelavi naloge. Prosim, da natančno preberete vprašanja in označite najustreznejši odgovor.

**Q1 - Kako pogosto pri sebi zaznate neugodje, tesnoba, napetost, zadrega, sram ... ob:**

	nikoli	redko	občasno	pogosto	vedno
pogovoru s prijateljem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z neznancem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z avtoritetami (profesorji)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
javnem nastopanju (govorni nastopi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q2 - Kako pogosto pri sebi zaznate zardevanje, pospešeno bitje srca, tresenje rok in glas, znojenje ... ob:**

	nikoli	redko	občasno	pogosto	vedno
pogovoru s prijateljem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z neznancem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z avtoritetami (profesorji)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
javnem nastopanju (govorni nastopi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q3 - Kako pogosto pri sebi zaznavate pretirano samozavedanje, negativne misli npr.: "Osmešil se bom", "Drugi bodo mislili, da sem neumen" ob:**

	nikoli	redko	občasno	pogosto	vedno
pogovoru s prijateljem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z neznancem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z avtoritetami (profesorji)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
javnem nastopanju (govorni nastopi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



**Q4 - Kako pogosto pri sebi zaznavate govorna zadržanost, molčečnost, zaprta drža, pasivnost v stiku, izogibanje očesnemu stiku, umik iz situacije ... ob:**

	nikoli	redko	občasno	pogosto	vedno
pogovoru s prijateljem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z neznancem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pogovoru z avtoritetami (profesorji)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
javnem nastopanju (govorni nastopi)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q9\ \_ 3 - Katerega od naštetih telesnih simptomov največkrat zaznavate pri sebi v socialnih situacijah, ki so za vas neprijetne?**

- zardevanje
- pospešeno bitje srca
- tresenje rok
- tresenje glasu
- znojenje
- Drugo:

**Q6 - Koliko po vašem mnenju vplivajo naštetih dejavniki na nastanek čustvenih motenj, pretiranega strahu v socialnih situacijah?**

	nič	malo	srednje	kar precej	veliko
travme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
socialne izkušnje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
samopodoba	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q7 - Bi se po vašem mnenju morali več pogovarjati o doživljanju in vedenju ob socialnih stikih?**

Možnih je več odgovorov

- v šoli
- doma
- preko medijev (TV, socialna omrežja ...)
- ne, o tem se ni potrebno več pogovarjati

**Q9\ \_ 2 - Ali veste kje ob taki problematiki poiskati pomoč?**

Možnih je več odgovorov

- nikakor
- malo
- večinoma
- zagotovo

**Q8 - Ali menite, da problemi pretiranega strahu v socialnih situacijah ipd. minejo z leti?**

Možnih je več odgovorov

- nikoli
- redko
- včasih
- večinoma
- vedno

**Q9 - Če bi radi še kaj dodali o vprašalniku/temi lahko napišete tukaj:**

---