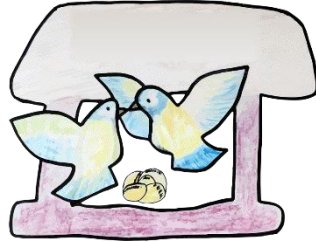


Osnovna šola Janeza Kuharja Razkrižje

Šafarsko 24 c

9246 Razkrižje



RAZISKOVALNA NALOGA

POVEJ NA GLAS - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV SKOZI IGRO

(PSIHOLOGIJA)

Avtorica:

Nika Haklin

Mentorici:

mag. Anita Danč Ismajlovič, prof.

Vanja Vidmajer, mag. psih.

Šafarsko, maj 2025

ZAHVALE

Posebna zahvala za pomoč pri raziskovalnem delu gre mentoricama: mag. Aniti Danč Ismajlovič, prof., in Vanji Vidmajer, mag. psih., ki sta bili v veliko pomoč in mi brez njiju raziskovalne naloge ne bi nikoli uspelo dokončati.

Iskreno se zahvaljujem tudi svojim sošolcem in prijateljem za sodelovanje in podporo pri anketah ter pripravi in testiranju igre. Hvala vsem zaposlenim na OŠ Janeza Kuharja Razkrižje za razumevanje in pomoč.

Posebna zahvala gre sedmošolki Evi Mulec za pomoč pri oblikovanju izgleda in vsebine kartic. Zahvaljujem se tudi učitelju Mitji Utroša za pomoč pri celotni izdelavi stojala za kartice in kocke.

Posebna zahvala gre tudi mojim učiteljicam: Renati Vlaović za lektorski pregled raziskovalne naloge in nasvete pri govornem nastopu, Rebeki Vučko za prevod povzetka v angleščino in Lei Dominko za pomoč pri grafični analizi spletnih vprašalnikov.

POVZETEK

Duševno zdravje mladostnikov zajema stanje dobrega počutja, kjer mladostniki razvijajo pozitivne odnose in se uspešno spoprijemajo z izzivi. Mladostniki se soočajo z različnimi težavami, kot so prekomerna uporaba interneta, šolske obveznosti, družinski problemi in medvrstniško nasilje. Najpogostejše duševne težave vključujejo depresijo, anksiozne motnje in panične napade. V zadnjih letih opazamo zaskrbljujoč trend med mladostniki – vse več jih doživlja čustvene stiske, težje obvladujejo šolske in osebne obveznosti ter se soočajo z naraščajočo stopnjo verbalnega nasilja in nestrpnosti. Mnogi se ne počutijo varne, da bi odkrito izrazili svoja čustva in težave, zato jih pogosto skrivajo, kar vodi v občutek osamljenosti in nemoči. Strah pred nerazumevanjem ali obsojanjem jih odvrča od iskanja pomoči, kar lahko dolgoročno negativno vpliva na njihovo duševno zdravje in odnose.

Raziskovalna naloga se je osredotočila na preučitev vpliva duševnega zdravja in počutja na mladostnike v osnovnih šolah, pri čemer smo uporabili spletne anketne vprašalnike, razvite s pomočjo brezplačnega spletnega orodja 1KA. Anketo je izpolnilo 260 učencev, starih od 11 do 15 let. Rezultati so pokazali, da se številni učenci pogosto počutijo žalostne, nesrečne in zaskrbljene brez pravega razloga, pri čemer jih velik delež ne rado izraža svoja čustva na glas, kar lahko povečuje njihovo notranjo stisko. Zaradi tega smo razvili inovativno rešitev, družabno igro Povej na glas, ki spodbuja učence k odprtemu izražanju svojih čustev in misli v varnem okolju.

Pri izdelavi igre smo uporabili spletna orodja Canva za oblikovanje kartic in Tinkercad za izdelavo stojala, ki smo ga nato izrezali z laserskim izrezom. Kartice smo razporedili v tri kategorije: družina, šola in vrstniki, kar so najpogostejši viri težav, s katerimi se soočajo učenci.

Preizkusi igre z učenci različnih razredov so pokazali, da so učenci med igro sproščeni, odprti in iskreni, kar je prispevalo k izboljšanju medosebnih odnosov in zmanjšanju nasilja med vrstniki.

Ključne besede: duševno zdravje mladostnikov, počutje, izražanje čustev, družabna igra

ABSTRACT

Adolescent mental health encompasses a state of well-being in which young people develop positive relationships and successfully cope with challenges. Adolescents face various difficulties, such as excessive internet use, academic pressures, family problems, and peer violence. The most common mental health issues include depression, anxiety disorders, and panic attacks. In recent years, a concerning trend has emerged—an increasing number of adolescents experience emotional distress, struggle to manage school and personal responsibilities, and face growing levels of verbal violence and intolerance. Many do not feel safe enough to openly express their emotions and concerns, often concealing them, which leads to feelings of loneliness and helplessness. Fear of misunderstanding or judgment discourages them from seeking help, potentially having long-term negative effects on their mental health and relationships.

This research focuses on examining the impact of mental health and well-being on adolescents in primary schools. To gather data, we used an online survey questionnaire developed with the free online tool 1KA, which was completed by 260 students aged 11 to 15. The results indicate that a significant number of students frequently feel sad, unhappy, and anxious without a clear reason. Moreover, a large proportion are reluctant to express their emotions aloud, which may intensify their internal distress.

To address this issue, we developed an innovative solution—a social game called "Speak Out Loud", designed to encourage students to express their emotions and thoughts in a safe environment.

For the creation of the game, we used Canva for designing the playing cards and Tinkercad to design the game stand, which was then produced using laser cutting. The playing cards were categorized into three key themes: family, school, and peers, as these represent the most common sources of challenges for students.

Testing the game with students from different grade levels showed that they felt more relaxed, open, and honest while playing. The game contributed to improving interpersonal relationships and reducing peer violence.

Keywords: adolescent mental health, well-being, emotional expression, social game

KAZALOV VSEBINE

1 UVOD	1
1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE	2
1.2 METODE DELA	2
1.2.1 REŠEVANJE IN ANALIZA SPLETNIH VPRAŠALNIKOV	2
1.2.2 IZDELAVA DRUŽABNE IGRE ZA UČENCE NAŠE ŠOLE POVEJ NA GLAS	2
1.3 RAZISKOVALNE HIPOTEZ	3
2 TEORETIČNI DEL	4
2.1 MLADOSTNIŠTVO	4
2.2 DUŠEVNO ZDRAVJE	7
2.3 DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV	7
2.4 NASILJE IN NESTRPNOST V ODNOSIH DRUG DO DRUGEGA	9
2.4.1 MEDVRSTNIŠKO NASILJE	9
2.5 NAJNOVEJŠE RAZISKAVE O DUŠEVNEM ZDRAVJU MLADOSTNIKOV	10
2.6 S ČIM SI LAHKO MLADOSTNIKI POMAGAMO	11
3 RAZISKOVALNI DEL	13
3.1 IZVEDBA SPLETNEGA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA MED MLADIMI.....	13
3.2 VZOREC.....	14
3.3 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA	14
4 IZDELAVA DRUŽABNE IGRE "POVEJ NA GLAS"	22
4.1 IZDELAVA KARTIC V CANVI.....	22
4.1.1 RAZLAGA IN VSEBINA KARTIC.....	23
4.2 IZDELAVA STOJALA V TINKERCADU	24
4.2.1 INICIATIVA	24
4.2.2 UPORABNOST	24
4.2.3 ANALIZA TRGA.....	24
4.2.4 IDEJNA SKICA.....	25
4.2.5 IZDELAVA PROTOTIPA.....	26
4.2.6 LASERSKI IZREZ	27

4.3 MERJENJE UČINKA IGRE POVEJ NA GLAS Z UČENCI RAZLIČNIH RAZREDOV	29
4.3.1 MERJENJE UČINKA NA RAZREDNI STOPNJI	29
4.3.2 MERJENJE UČINKA NA PREDMETNI STOPNJI	30
4.4 MERJENJE UČINKA IGRE S SPECIALNO PEDAGOGINJO	30
4.5 MERJENJE UČINKA IGRE S PSIHOLOGINJO	31
4.6 STROKOVNO MNENJE PSIHOLOGINJE O IGRI	32
5 RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV	32
6 ZAKLJUČEK.....	35
7 VIRI IN LITERATURA.....	37
8 PRILOGE	39

KAZALO SLIK

Slika 1: Uporaba 1KE za izdelavo spletnega vprašalnika Počutje in izražanje čustev pri učencih.	14
Slika 2: Prikaz, kateri spol se pogosteje počuti žalostno in nesrečno.	15
Slika 3: Prikaz, kateri spol bolj skrbi za ocene.	18
Slika 4: Prepoznavni znak igre "Povej na glas".....	22
Slika 5: Uporaba Canve pri oblikovanju naše igre.	22
Slika 6: Različice kartic, levo je prva različica, desno pa zadnja.	23
Slika 7: Kocka k igri Povej na glas s čustvenčki, ki simbolizirajo različne akcijske naloge...24	
Slika 8: Skica prvega prototipa.	25
Slika 9: Skica drugega prototipa.	26
Slika 10: Prvi, drugi in tretji prototip.....	26
Slika 11: 3D-model stojala iz Tinkercada, pogled iz spredaj.	27
Slika 12: 3D-model stojala iz Tinkercada, pogled z zadnje strani.....	27
Slika 13: Uporaba xTool Creative Space.....	28
Slika 14: Lasersko rezanje vezane plošče.	28
Slika 15: 3D-model stojalo za igro Povej na glas, pogled od spredaj in zgoraj.	29
Slika 16: Predstavitev in igranje igre Povej na glas z drugošolci.	30

KAZALO DIAGRAMOV

Diagram 1: Prikaz, kako se anketiranci običajno počutijo.	15
Diagram 2: Prikaz, kako pogosto se anketiranci počutijo žalostno in nesrečno.	15
Diagram 3: Prikaz, kako radi mladostniki na glas izražajo čustva.	16
Diagram 4: Prikaz, kako pogosto anketiranci slabo spijo zaradi slabega počutja.	16
Diagram 5: Prikaz, kako pogosto se anketiranci počutijo zaskrbljeno brez pravega razloga. .	16
Diagram 6: Prikaz, kako pogosto se anketiranci želijo namerno raniti, poškodovati ali narediti nekaj podobnega.	17
Diagram 7: Prikaz, kako pogosto so naši anketiranci tako nesrečni ali žalostni, da jokajo.....	17
Diagram 8: Prikaz, kako pogosto se anketiranci počutijo žalostno in potrto ob različnih trditvah.	18
Diagram 9: Prikaz, kako navedene trditve vplivajo na dobro počutje v šoli.	19
Diagram 10: Prikaz, pogostosti doživljanja medvrstniškega nasilja med sošolci in vrstniki na različne načine.	19

1 UVOD

Duševno zdravje je tema, ki si zasluži več pozornosti in časa, saj ima velik vpliv na naše splošno počutje in kakovost življenja. Dandanes se pogosto soočamo z različnimi stiskami, ki jih prinaša sodobno življenje ter hiter razvoj tehnologije. Ne smemo zanemariti pomena duševnega zdravja, saj je enako pomembno kot fizično zdravje.

Ozaveščanje o duševnem zdravju ter odprta razprava o težavah, s katerimi se ljudje soočajo, lahko pomagata zmanjšati stigmato, povezano z duševnimi motnjami, in spodbudita ljudi, da poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo. Pomembno je, da se duševno zdravje obravnava enako kot fizično zdravje, saj sta oba vidika bistvena za celovito zdravje posameznika. S tem pristopom lahko preprečimo resnejše težave in ustvarimo podporno okolje, kjer se ljudje počutijo varne in sprejete, ne glede na svoje duševno stanje.

Na žalost nasilje ni več omejeno le na oddaljene kraje, kot je Amerika. Dogaja se tudi v naši bližini. Na primer, na eni od beograjskih šol je lansko leto sedmošolec ubil varnostnika in osem otrok s pištolo. Policijo je poklical sam in svoje dejanje priznal. Ko je prišla policija in aretirala tega fanta, so drugi skozi okno snemali in se smejali. Ta dogodek nas opominja na nujnost obravnave duševnega zdravja in vzpostavitve podpornega sistema, ki bo preprečil takšne tragedije.

Tudi pri nas se dogajajo različne oblike nasilja. Zelo odmeven je bil primer v Celju, kjer so se najstnice pretepele in žalile na strehi trgovskega centra. V ozadju se je slišal smeh in spodbujanje k nasilju. Najstniki, ki so bili očividci, so se namesto, da bi nasilje ustavili, smejali in dogodek snemali. Nasilje je prijavila mama najstnice, ki je bila žrtev nasilja. Ta primer ponovno poudarja pomen ozaveščanja o duševnem zdravju in potrebe po tem, da se v težavah ne utapljammo sami, temveč poiščemo pomoč. Nedavno tudi na Ptujju in še kje.

Tako lahko začnemo ustvarjati družbo, kjer se duševno zdravje obravnava z enako resnostjo kot fizično zdravje. To je ključnega pomena za preprečevanje tragičnih dogodkov, ki so opisani zgoraj, ter zagotavljanje, da se ljudje počutijo varne in sprejete, ne glede na svoje duševno stanje. Le tako lahko ustvarimo podporno, varno in spodbudno okolje.

1.1 NAMEN IN CILJI RAZISKOVALNE NALOGE

Namen te raziskovalne naloge je preučiti vpliv duševnega zdravja in počutja na mladostnike v osnovnih šolah ter razviti in preizkusiti metode, ki bi lahko prispevale k pogostejšemu pogovoru o čustvih, občutkih in razpoloženju, kar bi verjetno izboljšalo njihovo počutje in posledično duševno zdravje. S tem bi se lahko zmanjšalo tudi nasilje med vrstniki. S to raziskovalno nalogo želimo pridobiti vpogled v trenutno stanje duševnega zdravja učencev ter identificirati glavne dejavnike, ki vplivajo na njihovo počutje.

Cilj je razviti metode in orodja, ki bodo učencem omogočale odprto izražanje čustev, občutkov in misli v varnem okolju. To omogoča igra Povej na glas.

1.2 METODE DELA

1.2.1 REŠEVANJE IN ANALIZA SPLETNIH VPRAŠALNIKOV

- **Priprava vprašalnikov:** Vprašalnik smo oblikovali sami, izhajali smo iz lastnih izkušenj. Uporabili smo brezplačno spletno orodje 1KA, ki omogoča hitro in pregledno pripravo ter obdelavo anketnih vprašalnikov.
- **Izbor anketirancev:** Anketo so izpolnili učenci 6., 7., 8. in 9. razreda, kar zajema starostno obdobje od 11 do 15 let. Najprej so anketni vprašalnik izpolnili učenci naše šole. Mentorica je nato anketni vprašalnik poslala tudi na nekaj drugih šol, s čimer smo pridobili širši vzorec odgovorov.
- **Zbiranje podatkov:** Anketo je izpolnilo 260 učencev, kar omogoča zadovoljiv vzorec za analizo in vpogled v stanje duševnega zdravja mladostnikov v Pomurju. Odgovore smo zbirali od septembra 2024 do januarja 2025.
- **Analiza podatkov:** Uporaba orodja 1KA je omogočila hitro in učinkovito obdelavo zbranih podatkov ter pripravo grafičnih prikazov, ki so jasno prikazali rezultate in ugotovitve.

1.2.2 IZDELAVA DRUŽABNE IGRE ZA UČENCE NAŠE ŠOLE POVEJ NA GLAS

- **Analiza rezultatov vprašalnikov:** Na podlagi rezultatov anketnih vprašalnikov smo ugotovili, da velik delež učencev nerad izraža svoja čustva, občutke in mnenja na glas.
- **Razvoj igre:** Razvili smo družabno igro "Povej na glas," ki spodbuja učence k odprtemu izražanju čustev, občutkov in mnenj v varnem in sproščenem okolju.

- **Preizkus igre pri učencih:** Igro smo preizkusili z manjšimi skupinami učencev, da smo preverili njeno učinkovitost in prilagodili pravila ter način igranja glede na povratne informacije.

1.3 RAZISKOVALNE HIPOTEZE

Preden sem šla na konkretno raziskovanje našega problema, sem določila naslednje raziskovalne hipoteze:

RAZISKOVALNA HIPOTEZA 1: Mladostniki ne izražajo radi svojih čustev in počutja.

RAZISKOVALNA HIPOTEZA 2: Več deklet kot fantov raje izraža svoja čustva in počutje.

RAZISKOVALNA HIPOTEZA 3: Na slabo počutje in zaskrbljenost mladostnikov najbolj vplivajo ocene v šoli.

RAZISKOVALNA HIPOTEZA 4: Dekleta pogosteje kot fantje poročajo o notranjih stiskah, npr. nespečnost, občutki nesposobnosti.

RAZISKOVALNA HIPOTEZA 5: Igra "POVEJ NA GLAS" učence spodbuja k izražanju svojih čustev in misli na glas.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 MLADOSTNIŠTVO

Mladostništvo ali s tujko adolescenca (lat. adolescere, kar pomeni dozorevati) je razvojno obdobje med koncem otroštva in obdobjem prehoda v odraslost, torej med približno 11. in 18. letom starosti. To razvojno obdobje se začne s predpuberteto in puberteto, obdobjem pospešenega telesnega razvoja, vključno z razvojem reproduktivne zrelosti, ki sledi intenzivni telesni rasti, in se nadaljuje v zgodnja dvajseta leta. Čeprav se predpuberteta in puberteta izvirno nanašata le na biološke spremembe, v razvojni psihologiji pod tem izrazom pojmujejo tudi spremljajoče psihološke spremembe (Zupančič, 2009a).

Razvojna naloga je tista naloga, ki se pojavi v določenem obdobju posameznikovega življenja kot rezultat njegovega telesnega razvoja, družbenih zahtev v njegovem okolju ter osebnih aspiracij in vrednot posameznika samega. Razvojne naloge konkretno predstavljajo znanja, stališča, spretnosti, načine vedenja, ki jih mora posameznik usvojiti v določenem obdobju svojega življenja. Uspešno obvladovanje razvojnih nalog v posameznem razvojnem obdobju vodi do socialnega odobravanja, predstavlja prilagojeno vedenje v družbi, na ravni posameznika pa prispeva k njegovemu subjektivnemu zadovoljstvu in zanj predstavlja ugodno pripravo oz. izhodišče za uspešno obvladovanje razvojnih nalog v naslednjem razvojnem obdobju. Po drugi strani neuspešno obvladovanje posamezne ali več razvojnih nalog vodi posameznika k splošnem nezadovoljstvu s samim seboj, do družbenega neodobravanja njegovega vedenja in povečuje verjetnost, da bo imel v prihodnosti težave tudi pri obvladovanju razvojnih nalog v naslednjih razvojnih obdobjih (Zupančič, 2009a).

Po Havighurstu (1972, v Zupančič, 2009a) mladostništvo vključuje osem ključnih razvojnih nalog, ki so bistvene za optimalni osebni in socialni razvoj mladostnikov:

- vzpostavitev zrelejših odnosov z vrstniki – razvoj odnosov, ki temeljijo na sprejemanju, odobravanju in sodelovanju z vrstniki obeh spolov,
- oblikovanje spolne vloge in identitete – razumevanje ter sprejemanje svoje spolne identitete in vloge,
- sprejemanje ter učinkovito upravljanje telesa – razvijanje pozitivnega odnosa do telesa in prilagoditev telesnim spremembam,
- čustvena neodvisnost od staršev – prehod od odvisnosti k neodvisnosti v družinskih odnosih,

- priprava na zakon in družinsko življenje – razvijanje empatije, reševanje konfliktov ter izražanje čustev za vzdrževanje kakovostnih medosebnih odnosov,
- odnosi do dela in poklicna priprava – oblikovanje pozitivnega odnosa do dela in razvijanje tehnik učenja ter delovnih navad,
- sistem vrednot in etičnih načel – razvijanje osebnega sistema vrednot in načel, ki odražajo osebno identiteto in
- družbena odgovornost – pripravljenost na sodelovanje v dejavnostih, ki so v skladu s pričakovanji družbe in osebne integritete.

Mladostnikova čustva so kratkotrajno manj stabilna kot pri odraslih, vendar bolj kot pri otrocih v poznejšem otroštvu. Razpoloženje mladostnikov pogosto niha zaradi raznolikih situacij, v katerih se nahajajo, ter neposredno zaradi situacijskih sprememb in posredno zaradi hormonskih sprememb. Kakovost razpoloženja (pozitivno ali negativno) je povezana s kakovostjo vsakodnevnih ali pomembnih življenjskih dogodkov. Severnoameriški mladostniki najpogosteje poročajo o pozitivnih čustvih v nestrukturiranih situacijah (s prijatelji, ob prostočasnih dejavnostih) in o negativnih čustvih v strukturiranih situacijah (med poukom, v knjižnici, ob honorarnem delu). Neugodne vsakodnevne situacije se pogosteje pojavljajo v mladostništvu kot v poznejšem otroštvu, mladostniki pa se nanje odzivajo bolj intenzivno kot otroci (Zupančič, 2009b).

Avtorji sodobnih študij na reprezentativnih vzorcih mladostnikov le splošno ugotavljajo, da pozitivna čustvena stanja v povprečju močno prevladujejo nad negativnimi. Med pozitivnimi čustvi mladostniki doživljajo stanja veselja v situacijah, v katerih ocenjujejo, da so se dobro prilagodili, vključili vanje, ko dobro izvedejo neko visoko cenjeno dejavnost v skupini, ob opravljanju dejavnosti, skozi katero sproščajo energijo (npr. rekreativne gibalne dejavnosti), ob igri, ukvarjanju s prostočasnimi dejavnostmi, v socialnih situacijah, ki jih zaznajo kot smešne (npr. zadrega drugega posameznika v socialni situaciji, zaznava absurdov v situaciji, nelogičnih sklepov, ki so jih izpeljali drugi posamezniki, ob pripovedovanju šal), v situacijah druženja z drugimi, ki izražajo veselje, v socialnih položajih, v katerih se zavedajo, da so jim drugi naklonjeni, jih imajo radi, jih sprejemajo, odobravajo in spoštujejo (Zupančič, 2009b).

Mnogi strahovi mladostnikov izhajajo iz otroških strahov, vendar se z leti spreminjajo. V mladostništvu upadajo strahovi pred materialnimi stvarmi (npr. živalmi, nevihto) in prometnimi situacijami, a se razvijajo novi, kot so strah pred neuspehom, socialnimi situacijami in neznanim. Mladostniki pogosto doživijo strah v situacijah, kjer se zavedajo, da lahko s

svojim videzom in vedenjem sprožijo neugodne reakcije drugih. Slovenski srednješolci so poročali, da se večina v otroštvu ni bala staršev, le manjšina jih je redko doživljala strah pred njimi (Zupančič, 2009b).

Mladostnikove skrbi so lahko kratkoročne ali dolgoročne. Kratkoročne skrbi vključujejo strah pred reakcijami vrstnikov ali staršev, če se bodo vedli neprimerno ali izstopali v negativnem smislu. Skrbi jih, ali se bodo vrstniki norčevali iz njih, kako se bodo starši odzvali na škodo, ki so jo povzročili, in kako jih bodo sprejeli sošolci v novem razredu. Večina osmošolcev iz štirih evropskih držav je poročala o skrbih, da jih bodo vrstniki v šoli telesno napadli. Štiri petine slovenskih osmošolcev so poročale o teh skrbih ob koncu prejšnjega tisočletja, pri čemer so bile razlike med slovenskimi učenci in učenci drugih držav majhne (Zupančič, 2009b).

Mnogi izvori anksioznosti v mladostništvu izvirajo iz otroštva, kot so fizične nevarnosti, strah pred izgubo naklonjenosti staršev in neučinkovitost pri obvladovanju zahtev. Več kot polovica slovenskih osmošolcev meni, da starši preveč pričakujejo od njih, kar predstavlja velik osebni problem za 15 % vprašanih. Večino osmošolcev je strah neuspehov v šoli, pri čemer je ta strah velik problem za manj kot dve petini učencev. V mladostništvu se pojavijo novi izvori anksioznosti, kot je strah pred izgubo nadzora nad seboj, ki je pogost med tistimi z izraženimi agresivnimi impulzi in čustvi jeze, ter tistimi, ki zaznavajo razhajanja med standardi vedenja in svojim dejanskim vedenjem. Nekoliko manj kot dve tretjini slovenskih osmošolcev meni, da se jim včasih zdi, da bodo eksplodirali. Spolnost je prav tako pomemben vir anksioznosti, pri čemer nekoliko manj kot polovica osmošolcev poroča, da jim predstavlja težavo, deset odstotkov pa jo opredeljuje kot zelo velik problem. Anksioznost se pogosto razvija v kontekstu konflikta med odvisnostjo od staršev in vrstniškim sprejemanjem. Mladostniki si želijo neodvisnosti, vendar so negotovi glede svoje sposobnosti to doseči, zavedajoč se, da neodvisnost prinaša odgovornost za lastna dejanja (Zupančič, 2009b).

Večina mladostnikov doživlja depresivna čustvena stanja, ki so razmeroma blaga in začasna, pogosto pa se pojavijo kot odziv na neprijetne življenjske dogodke. Mlajši mladostniki ta stanja izražajo skozi dolgočasje, psihomotorični nemir in iskanje novih dejavnosti. Depresivna razpoloženja se lahko izražajo tudi skozi telesne težave, utrujenost, težave s koncentracijo in občutek krivde. Raziskava slovenskih osmošolcev je pokazala, da ima nekaj manj kot polovica učencev težave s koncentracijo pri učenju, kar lahko izhaja iz pomanjkanja zanimanja za snov ali drugih dejavnosti v življenju (Zupančič, 2009b).

Jeza pri mladostnikih je pogosto povezana s socialnimi situacijami, kot so omejevanje telesne in socialne dejavnosti, kritika, zavračanje, poniževanje in osramotitev. Ti negativni odzivi predstavljajo grožnjo njihovi samopodobi in identiteti, ki ju šele razvijajo. Poleg socialnih situacij jezo lahko povzročajo tudi frustracije v šoli, pri delu, slabo vreme, pokvarjeni predmeti ter lastna nesposobnost pri izvajanju nalog. Fantje se pogosteje jezijo zaradi tehničnih težav, dekleta pa v socialnih situacijah (Zupančič, 2009b).

2.2 DUŠEVNO ZDRAVJE

Duševno zdravje zajema naše čustveno, psihološko in socialno blagostanje. Vpliva na to, kako razmišljamo, čutimo in ravnamo. Prav tako določa, kako se soočamo s stresom, se vedemo do drugih in sprejemamo odločitve. Duševno zdravje je pomembno v vseh življenjskih obdobjih, od otroštva pa vse do pozne odraslosti (Kaj je duševno zdravje, b. d.)

Obvladovanje stresa je ključnega pomena za ohranjanje duševnega zdravja. To lahko dosežemo z učenjem tehnik sproščanja, kot so meditacija, globoko dihanje in redna telesna vadba. Ohranjanje pozitivnih odnosov in iskanje podpore pri družini, prijateljih ali strokovnjakih prav tako prispeva k boljšemu duševnemu zdravju (Kaj je duševno zdravje, b. d.).

Skrb za telo je še en pomemben vidik duševnega zdravja. Uravnotežena prehrana, ustrezen spanec in telesna aktivnost pozitivno vplivajo na naše duševno počutje. Samozavedanje, prepoznavanje in razumevanje lastnih čustev ter iskanje pomoči, ko je to potrebno, so ključni za ohranjanje duševnega ravnovesja (Kaj je duševno zdravje, b. d.).

Na koncu pa ne smemo pozabiti na hobije in dejavnosti, ki nas veselijo in sproščajo. Ukvarjanje z dejavnostmi, ki nas navdihujejo in nam prinašajo zadovoljstvo, je pomemben del ohranjanja duševnega zdravja. Skrb za duševno zdravje pomeni vlaganje v kakovost našega življenja in dobrega počutja (Kaj je duševno zdravje, b. d.).

2.3 DUŠEVNO ZDRAVJE MLADOSTNIKOV

Duševno zdravje v mladostništvu lahko opišemo kot stanje dobrega počutja, v katerem imajo mladostniki pozitiven odnos do sebe in svoje okolice, se učinkovito spoprijemajo z izzivi, lahko učinkovito in plodno delajo ter prispevajo k skupnosti. Zadovoljstvo občutijo, ko pridobijo nova znanja in spretnosti in ko se na različnih področjih počutijo uspešne. Duševno zdravje se povezuje s pozitivnimi čustvenimi stanji: večjo radovednostjo, odprtostjo za učenje in z razvojem učinkovitega reševanja problemov. Posledično so bolj uspešni v šoli in razvijejo kakovostne medosebne odnose (Skozi življenjska obdobja: Mladostništvo, b. d.).

Dobro duševno zdravje pomeni: prevladujoče doživljanje pozitivnih občutkov (sreče, zadovoljstva, navdušenja), uspešno prilagajanje okolju, kakovostno medosebno komuniciranje, zdravo samopodobo in samospoštovanje, pozitiven odnos do sebe in do drugih, občutek notranje moči in optimizem, samoučinkovitost (prepričanje, da zmoremo uspešno obvladovati situacijo, v kateri smo), odprtost za izkušnje, empatijo, razvijanje svojih sposobnosti in samostojnosti, navezovanje zdravih in izpolnjujočih medosebnih odnosov, zmožnost uspešnega spoprijemanja z vsakdanjimi življenjskimi izzivi (Skozi življenjska obdobja: Mladostništvo, b. d).

Menimo, da je potrebno na tem področju narediti več in če bomo mladi sami aktivni v tem, bodo hitrejši in ugodnejši rezultati.

Po mojem mnenju smo mladostniki v stiskah, ker:

- smo preveč na internetu,
- smo preobremenjeni zaradi šolskih obveznosti in ocenjevanj,
- imamo preveč zahtev s strani staršev ter učiteljev,
- imamo preveč domačih nalog,
- imamo preveč skrbi zaradi ocen,
- se veliko prepiramo s prijatelji,
- se manj družimo v živo zaradi šole na daljavo,
- se soočamo s težavami v družini,
- gledamo neprimerne vsebine za najstnike in otroke,
- imamo težave z učitelji...

Pri otrocih in mladostnikih strokovnjaki srečujejo predvsem tri sklope duševnih težav (Jeriček Klanšček idr., 2018):

- depresija,
- anksiozna motnja in
- panični napadi, ki so skrajni rob anksiozne motnje, sodijo med čustvene motnje.

Dejavnike tveganja na področju duševnega zdravja delimo v štiri skupine (Jeriček Klanšček idr., 2018):

- INDIVIDUALNI (prezgodnje rojstvo, poškodbe ob rojstvu, slabe socialne spretnosti, nizka samopodoba, čustvena nedozorelost ...),
- DEJAVNIKI, KI SO POVEZANI Z DRUŽINO (pomanjkanje topline in naklonjenosti, zapostavljenost, smrt družinskega člana, nizki dohodki, revščina družine, odsotnost enega ali obeh staršev ...),
- DEJAVNIKI POVEZANI S ŠOLO (slab odnos do šole, nezadostno obvladovanje neugodnih vedenjskih vzorcev, pripadnost težavnim vrstniškim skupinam, šolski neuspeh, težave v šoli ...) in
- DRUŽBENI IN OKOLJSKI DEJAVNIKI, POVEZANI S SKUPNOSTJO, KULTURNI DEJAVNIKI (omejen dostop do osnovnih dobrin in storitev, socialna nepravilnost in diskriminacija, socialna neenakost, neenakost spola, vojne, katastrofe ...).

2.4 NASILJE IN NESTRPNOST V ODNOSIH DRUG DO DRUGEGA

Med mladimi je vse več medvrstniškega nasilja, manj je strpnosti, težje obvladujemo svoja čustva, zato prihaja nemalokrat do različnih tragedij. Ko govorimo o nasilju med vrstniki, gre za različne oblike namernih agresivnih ravnanj, ki jih vrstnik ali skupina vrstnikov izvaja nad posameznim otrokom oziroma mladostnikom. Oblike medvrstniškega nasilja so različne, tako kot so različni načini njegovega izvajanja. Nasilje narašča nasploh tudi v odnosih do odraslih (Nasilje nad vrstniki, b. d).

Otrok ali mladostnik, ki je žrtev nasilja, je ujet v mrežo nasilnega ravnanja vrstnika oziroma vrstnikov. Velikokrat je ustrašovan in ga je strah povedati, kaj se mu dogaja. Lahko se pokažejo posledice nasilja, kot so: depresivnost, slabo samovrednotenje in samospoštovanje, slaba samopodoba, sramežljivost, zadržanost, pasivnost, izolacija, slabši šolski uspeh in drugi dosežki, odpor do šole, pogosto obolevanje, poskusi samomora ... (Nasilje nad vrstniki, b. d).

Prav zato je pomembno, da (pre)poznamo znake nasilja nad otroki in vemo, kaj storiti oziroma kako ukrepati, da bi ustavili nasilneža/-e in pomagali otroku ali mladostniku, ki je žrtev medvrstniškega nasilja (Nasilje nad vrstniki, b. d).

2.4.1 MEDVRSTNIŠKO NASILJE

Medvrstniško nasilje je resen in kompleksen problem, s katerim se srečujejo vse države sveta, pa vendar kljub večletni razširjenosti po vsem svetu vse do 70. let prejšnjega stoletja ni bil predmet sistematičnega preučevanja (Pečjak idr., 2021). Medvrstniško nasilje se dogaja med

otroki in odraslimi v najrazličnejših okoljih, vendar se večina njegovega preučevanja osredotoča na otroke in mladostnike v šolah. Podatki teh raziskav kažejo, da je 9–25 % učencev v različnih državah neposredno vključenih v medvrstniško nasilje, in sicer so vključeni kot tisti, ki izvajajo nasilje, kot tisti, ki doživljajo nasilje ali oboje hkrati (Juvonen in Graham, 2014). V slovenski raziskavi, v katero je bilo vključenih 4.617 učencev 7., 8. in 9. razreda iz 70-ih slovenskih osnovnih šol iz vseh slovenskih regij, je 89 % učencev poročalo, da je na njihovi šoli v zadnji polovici leta vsaj enkrat ali dvakrat prišlo do medvrstniškega nasilja. Med udeleženci medvrstniškega nasilja je 14 % učencev doživelo nasilje, 7,4 % učencev ga je izvajalo in 3,2 % učencev je doživelo in hkrati izvajalo medvrstniško nasilje, preostale tri četrtine učencev pa so bili opazovalci medvrstniškega nasilja (Pirc idr., 2019).

Ena izmed prvih in hkrati najpogosteje uporabljenih opredelitev medvrstniškega nasilja pravi, da o tem pojavu govorimo, kadar je učenec v daljšem časovnem obdobju večkrat izpostavljen agresivnemu vedenju oz. negativnim dejanjem, ki jih povzroča njegov vrstnik oz. skupina vrstnikov (Olweus, 1993, v Pečjak idr., 2021).

Medvrstniško nasilje se pojavlja v različnih oblikah, ki se razlikujejo po načinu izražanja in opaznosti. Ločimo med tradicionalnim in spletnim medvrstniškim nasiljem (Berger, 2007).

Tradicionalno medvrstniško nasilje vključuje (Berger, 2007):

- **telesno** nasilje, kot so porivanje, brcanje, pretepanje, namerno poškodovanje lastnine,
- **besedno** nasilje, kot so zbadljivke, žaljivke, širjenje lažnih govoric in
- **odnosno** nasilje, kot je manipulacija z medosebnimi odnosi.

Spletno medvrstniško nasilje, ki je z vedno večjo dostopnostjo do medmrežja in družbenih omrežij vse pogostejše, vključuje (Berger, 2007):

- žaljiva sporočila in širjenje neresnic po spletu ter
- razkrivanje intimnih/osebnih podatkov ali fotografij.

2.5 NAJNOVEJŠE RAZISKAVE O DUŠEVNEM ZDRAVJU MLADOSTNIKOV

Zanimalo me je, kakšne raziskave o duševnem zdravju mladostnikov obstajajo v naši državi in kako je poskrbljeno za to področje.

Glavne ugotovitve NIJZ glede duševnega zdravja otrok in mladostnikov so (Jeriček Klanšček, 2018):

- Med slovenskimi 6- do 19-letniki je prišlo v obdobju od leta 2008 do leta 2015 do porasta v številu oz. stopnji zunajbolnišničnih obravnav zaradi anksioznih motenj. V številu oz. stopnji zunajbolnišničnih obravnav zaradi depresije poseben trend ni opazen.
- V obdobju od leta 2008 do leta 2015 je prišlo do porasta v številu ambulantno izdanih receptov za antidepresive otrokom in mladostnikom, predvsem tistim v starostni skupini od 15 do 19 let. V številu receptov za anksiolitike, ki so bili izdani starejšim otrokom in mladostnikom, ni prišlo do večjih sprememb.
- Poraba zdravil za zdravljenje duševnih in vedenjskih motenj pri osebah, mlajših od 20 let, se je v obdobju od leta 2008 do leta 2015 povečala za 48 %. Najbolj se je povečala med mladostniki med 15. in 19. letom starosti, saj je bila leta 2015 za 73 % večja kot leta 2008.
- Zaskrbljujoč je vpliv neenakosti – o višjem zadovoljstvu z življenjem poročajo mladostniki, ki zaznavajo, da gre njihovi družini finančno dobro, in ki imajo dobro podporo staršev, vrstnikov in učiteljev.
- V obdobju od leta 2008 do leta 2015 se je število zunajbolnišničnih obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj povečalo za 25,7 %.
- V obdobju od leta 2008 do leta 2015 se je število obravnav otrok in mladostnikov zaradi duševnih in vedenjskih motenj povečalo za 71 %.
- Stopnja obravnav je bila najvišja v osrednjeslovenski, jugovzhodni in podravski regiji, najnižja pa v koroški, posavski in pomurski regiji.

Med brskanjem zanesljivih virov o duševnem zdravju mladostnikov sem naletela tudi na vir raziskave Mladina 2020, ki primerjalno skozi različna časovna obdobja spremlja različne vidike mladih, med tem tudi duševno zdravje. Raziskava poroča o "sladki grenki" podobi današnje mladine. So torej področja, ki se pri mladih izboljšujejo, duševno zdravje pa je področje, ki je med negativnimi. Raziskava pa je tudi pomemben signal za odločevalce o potrebah mlade generacije in priporočilih, ki se jih pričakuje kot pomoč mladim. (Urad Republike Slovenije za mladino, 2021).

2.6 S ČIM SI LAHKO MLADOSTNIKI POMAGAMO

V Sloveniji je duševno zdravje še vedno tabu tema. Tako tudi najdemo premalo možnosti informiranja, pomoči ali kaj podobnega, da bi si lahko mladostniki pomagali. Ali pa so pomoči mladostnikom nedostopne.

Najdeni primeri, s katerimi si lahko pomagamo, so:

- pravljice lahkonočnice,
- Tom telefon,
- telefon Samarijan in Sopotnik,
- šolske svetovalne službe,
- krizni centri,
- zgibanka: Skupaj proti izsiljevanju in drugim oblikam nasilja,
- video posnetki,
- spletna svetovalnica To sem jaz...

Spletna svetovalnica To sem jaz je namenjena mladim in ponuja anonimen, javen, brezplačen, hiter in preprost dostop do strokovnega nasveta. Vanjo lahko pošiljate vprašanja o dilemah in stiskah odraščanja in prejmete odgovore multidisciplinarnih strokovnjakov, kot so zdravniki, psihologi in socialni delavci (To sem jaz, b. d)

Slabosti svetovalnice "To sem jaz" so:

- težave pri izražanju čustev preko pisne komunikacije,
- časovni zamik pri odgovorih, včasih moraš čakati skoraj cel dan ali še dlje in
- dostopnost odvisna od internetne povezave.

3 RAZISKOVALNI DEL

Po pandemiji s covidom iz leta v leto po celem svetu vse očitneje ugotavljamo, da se duševno zdravje mladostnikov slabša. Tudi na naši šoli zaznavamo to problematiko. Vedno več je stisk, apatije na eni strani, nasilnega vedenja na drugi strani. Na šolski ravni tako posvečamo več pozornosti razvijanju metod in tehnik obvladovanja in zmanjšanja duševnih težav. Poskrbimo, da so vsi učenci enakovredni in slišani. Vsakodnevno življenje na šoli kaže rezultate, da bi bilo potrebno več strpnega obnašanja, več pogovorov in sproščenega pogovora o počutju in pogostejše odkrito izražanje občutkov.

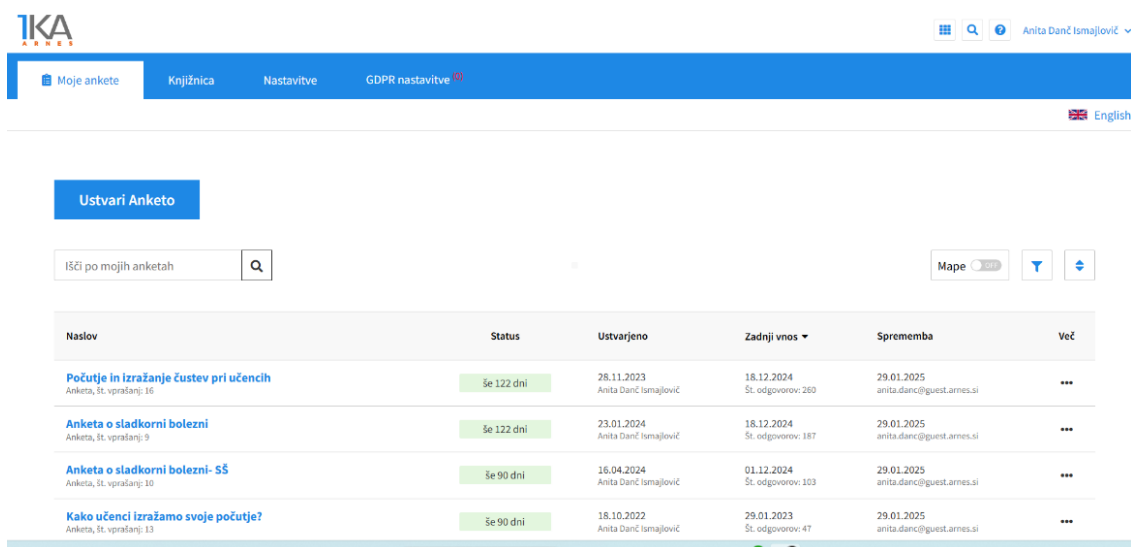
Raziskovalni del smo razdelili na dva sklopa:

1. sklop: Reševanje in analiza spletnih vprašalnikov.
2. sklop: Izdelava družabne igre za učence naše šole "Povej na glas". 2. sklop je nastal posledično po analizi 1. sklopa, saj v naslednjem poglavju predstavljamo, kaj so pokazali rezultati anketnega vprašalnika o počutju otrok in mladostnikov.

3.1 IZVEDBA SPLETNEGA ANKETNEGA VPRAŠALNIKA MED MLADIMI

Spletne anketne vprašalnike smo pripravili sami. Vprašanja in možne odgovore smo oblikovali na podlagi lastnih izkušenj. Nato smo jih vnesli v brezplačno spletno orodje 1KA.

1KA je orodje za ustvarjanje in distribucijo spletnih vprašalnikov (slika 1). Omogoča enostavno oblikovanje vprašalnikov, zbiranje odgovorov in analizo podatkov. Ima različne funkcije, kot so dodajanje različnih tipov vprašanj, pogojna logika in celo izvoz odgovorov v PDF ali RTF formate.



Slika 1: Uporaba IKE za izdelavo spletnega vprašalnika Počutje in izražanje čustev pri učencih.

3.2 VZOREC

Spletni anketni vprašalnik so izpolnili učenci 6., 7., 8. in 9. razreda, to je v starostnem obdobju od 11 do 15 let.

Najprej so anketni vprašalnik izpolnili učenci naše šole. S pomočjo mentorice smo anketni vprašalnik poslali tudi na nekaj drugih šol. Sledijo nazivi nekaterih osnovnih šol, ki so sodelovale v spletni anketi: OŠ Prežihovega Voranca Bistrica, OŠ Grad, OŠ Odranci, OŠ II Murska Sobota, OŠ Stročja vas, OŠ Kuzma in OŠ Mala Nedelja.

Anketni vprašalnik je izpolnilo 260 učencev. Se pa število anketirancev pri posameznih vprašanjih razlikuje, saj so nekateri vprašanje preskočili oz. nanj niso odgovorili. Med anketiranci je bilo 49 % ženskega in 51 % moškega spola.

3.3 REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

Diagram 1 prikazuje, kako se anketiranci počutijo po navadi. 92 % anketirancev je odgovorilo, da se po navadi počutijo zelo dobro in srednje dobro. 3 % se jih počuti zelo slabo in 5 % slabo.

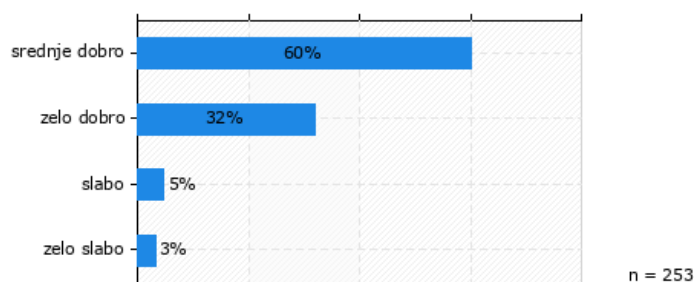


Diagram 1: Prikaz, kako se anketiranci običajno počutijo.

Diagram 2 prikazuje odgovore anketirancev na vprašanje, kako pogosto se počutijo žalostno in nesrečno. Kar 10 % anketiranih mladostnikov se žalostno in nesrečno počuti zelo pogosto, srednje pogosto pa 31 %. Preostali se tako počutijo redko ali nikoli.

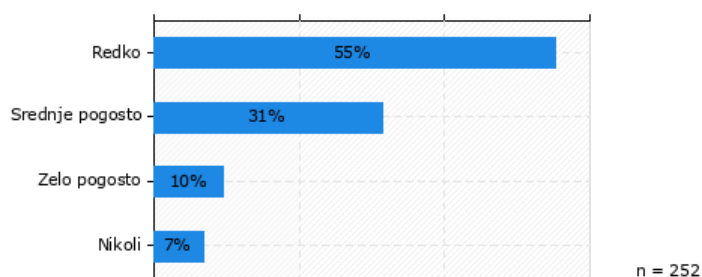


Diagram 2: Prikaz, kako pogosto se anketiranci počutijo žalostno in nesrečno.

Zaradi rezultata prejšnjega diagrama (diagrama 2) smo se odločili, da raziščemo, kateri spol se pogosteje počuti žalostno in nesrečno. Na sliki 2 je razvidno, da se ženski spol pogosteje počuti žalostno in nesrečno kot moški.

Katerega spola si? (Q1)	Kako pogosto se počutiš žalostno in nesrečno? (Q7)				Skupaj
	Zelo pogosto (Q7a)	Srednje pogosto (Q7b)	Redko (Q7c)	Nikoli (Q7d)	
Ženskega (1)	14 11%	52 41%	57 45%	3 2%	126 100%
Moškega (2)	10 8%	27 20%	82 62%	14 11%	133 100%
Skupaj	24 9%	79 31%	139 54%	17 7%	259 100%

Slika 2: Prikaz, kateri spol se pogosteje počuti žalostno in nesrečno.

Sledi diagram 3, ki prikazuje, ali mladostniki radi na glas izražajo svoja čustva. Kar 40 % mladostnikov (101 učencev) nerado na glas izraža svoja čustva in početje.

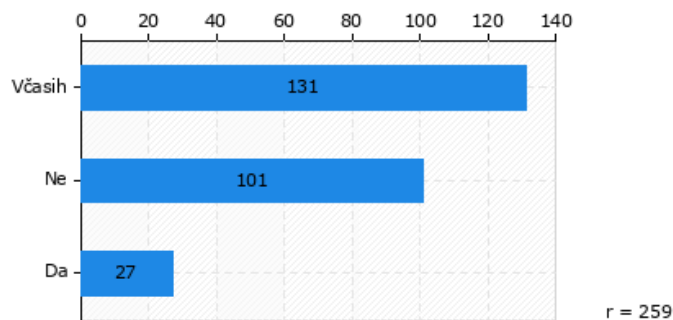


Diagram 3: Prikaz, kako radi mladostniki na glas izražajo čustva.

Diagram 4 prikazuje, da 10 % anketirancev večino časa slabo spi zaradi slabega počutja. Ostali anketiranci se s tem soočajo le včasih, redko ali nikoli.

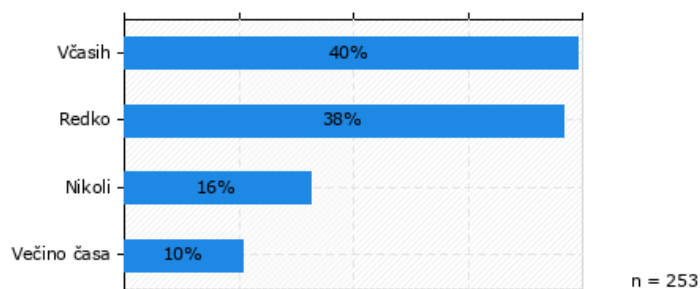


Diagram 4: Prikaz, kako pogosto anketiranci slabo spijo zaradi slabega počutja.

Diagram 5 prikazuje, da se približno ena petina (22 %) mladostnikov počuti pogosto oz. vedno zaskrbljeno, brez da bi imeli za to počutje pravi razlog.

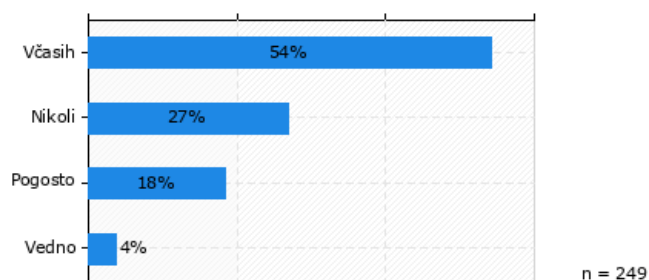


Diagram 5: Prikaz, kako pogosto se anketiranci počutijo zaskrbljeno brez pravega razloga.

Pri diagramu 6 smo ugotovili, da se skoraj ena četrtnina (24 %) anketirancev želi včasih in 4 % pogosto raniti, poškodovati ali narediti nekaj podobnega.

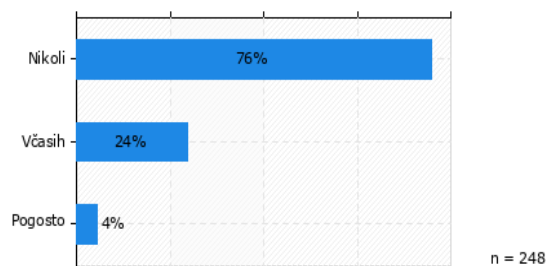


Diagram 6: Prikaz, kako pogosto se anketiranci želijo namerno raniti, poškodovati ali narediti nekaj podobnega.

Z diagramom 7 smo hoteli izvedeti, kako pogosto so naši anketiranci tako nesrečni ali žalostni, da jokajo. 45 % anketirancev je odgovorilo, da se tako počutijo včasih in več kot ena petina (21 %), da se tako počutijo pogosto.

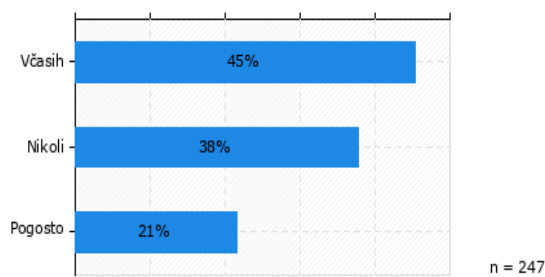


Diagram 7: Prikaz, kako pogosto so naši anketiranci tako nesrečni ali žalostni, da jokajo.

Naslednji diagram, diagram 8, predstavlja, kako pogosto se anketiranci počutijo žalostno in potrto ob različnih trditvah. Iz diagrama je mogoče razbrati, da sta najpogostejša razloga slabe ocene in kreganje s starši.

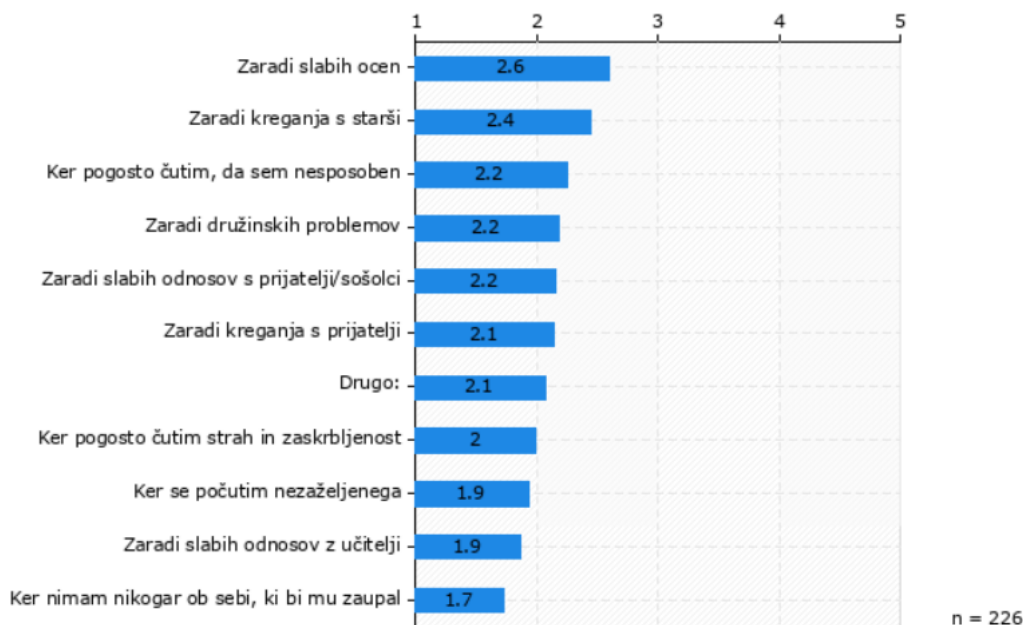


Diagram 8: Prikaz, kako pogosto se anketiranci počutijo žalostno in potrto ob različnih trditvah.

Ker je bil najpogostejši razlog za žalostno in potrto počutje slabe ocene, smo se odločili, da raziščemo, koga pogosteje skrbi za ocene. Lahko vidimo (glej sliko 3), da dekleta pogosteje skrbi za ocene v primerjavi s fanti, saj je delež odgovorov pogosto in vedno višji pri dekletih kot pri fantih.

Katerega spola si? (Q1)	Na lestvici označi, kako pogosto se počutiš ob navedenih trditvah žalostno in potrto. (Q12) Zaradi slabih ocen (Q12a)					Skupaj
	Nikoli (1)	Občasno (2)	Srednje pogosto (3)	Pogosto (4)	Vedno (5)	
Ženskega (1)	12 11%	49 46%	11 10%	20 19%	14 13%	106 100%
Moškega (2)	27 23%	44 37%	24 20%	18 15%	7 6%	120 100%
Skupaj	39 17%	93 41%	35 15%	38 17%	21 9%	226 100%

Slika 3: Prikaz, kateri spol bolj skrbi za ocene.

Diagram 9 pa predstavlja, kako navedene trditve vplivajo na dobro počutje v šoli. Glede na odgovore anketirancev najbolj vplivajo na njihovo dobro počutje dobre ocene, razumevanje s sošolci in prijatelji ter razumevanje vsebine predmeta, ki jim dela težave.

Nika Haklin, "POVEJ NA GLAS" - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV,
raziskovalna naloga 2025, OŠ Janeza Kuharja Razkrižje

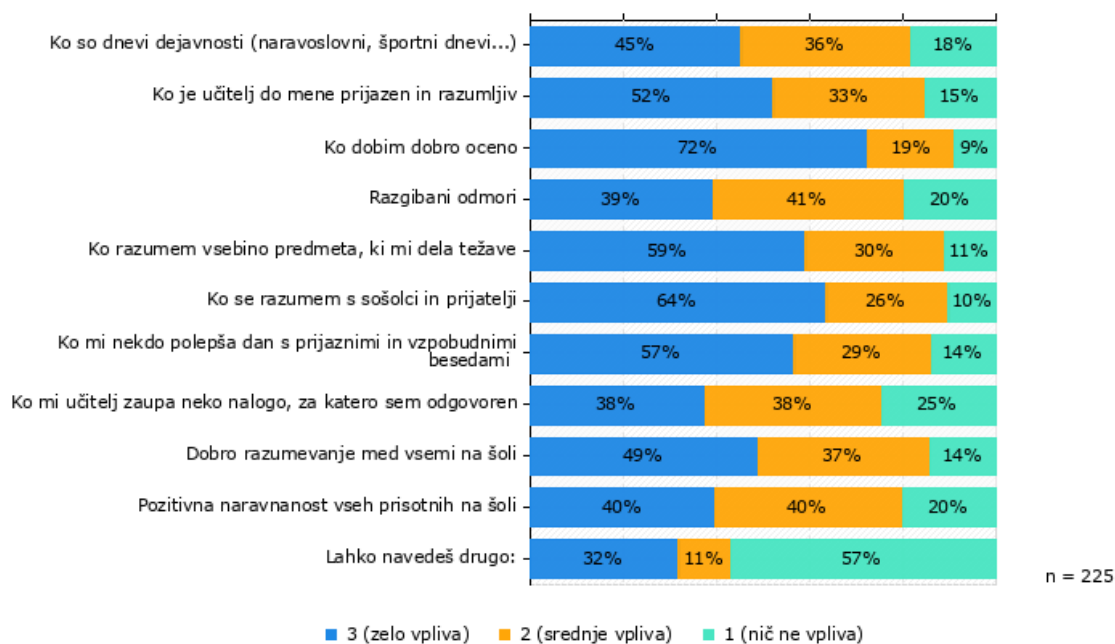


Diagram 9: Prikaz, kako navedene trditve vplivajo na dobro počutje v šoli.

Z diagramom 10 želimo predstaviti, kako pogosto naši anketiranci doživljajo nasilje med sošolci oz. ostalimi vrstniki. Najpogosteje anketiranci poročajo, da to doživljajo tako, da govorijo o njih za njihovim hrbtom, so med seboj preveč tekmovalni, se posmehujejo iz njihovega izgleda itd.

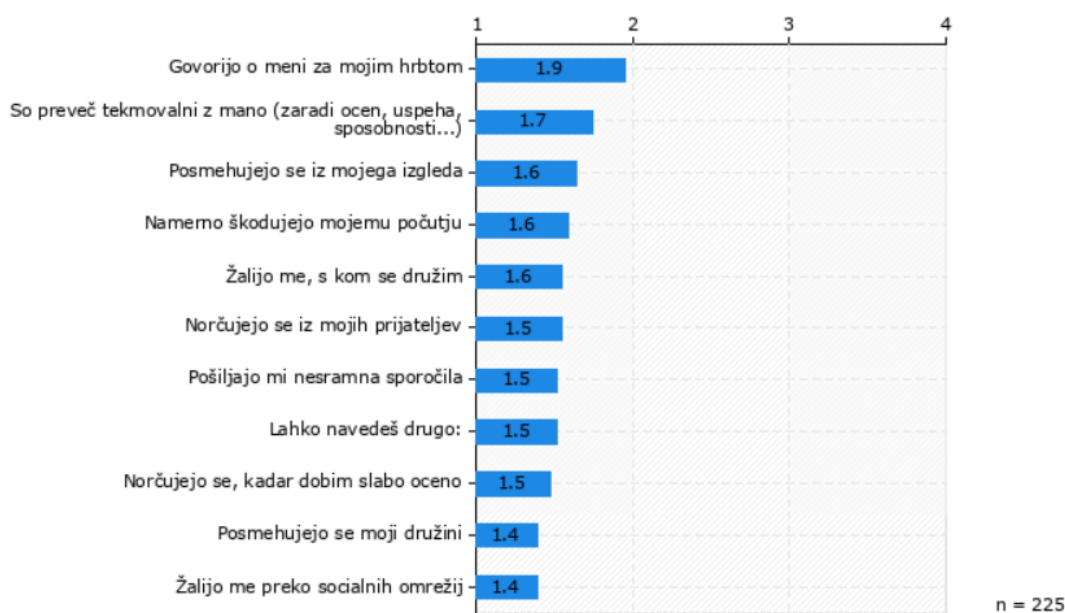


Diagram 10: Prikaz, pogostosti doživljanja medvrstniškega nasilja med sošolci in vrstniki na različne načine.

Analiza odgovorov spletnega anketnega vprašalnika je pokazala zaskrbljujoče podatke glede čustvenega stanja mladostnikov. Skoraj 10 % anketirancev se po navadi počuti slabo ali zelo slabo, prav toliko jih zelo pogosto čuti žalost in nesrečo, ter večino časa slabo spi zaradi svojega počutja. Kar 40 % anketirancev nerado govori o svojih čustvih na glas, 22 % pa jih je pogosto ali vedno zaskrbljenih brez očitnega razloga. Prav tako so prisotni primeri jokanja in samopoškodovanja.

S pomočjo statistične obdelave podatkov iz analize spletnih anketnih vprašalnikov smo izvedli primerjavo nekaterih nam zanimivih vprašanj med fanti in dekleti.

Tabela 1: Kvalitativna in kvantitativna primerjava izražanja čustev in psihičnega počutja med fanti in dekleti.

Trditev (odgovor)	Delež fantov (%)	Delež deklet (%)	Pogosteje velja za	Komentar
Ali rad/-a na glas izražaš svoja čustva in počutje? (DA)	12	9	fante	Fantje nekoliko pogosteje, vendar razlika ni velika.
Kako se počutiš ponavadi? (ZELO IN SREDNJE DOBRO)	94	90	fante	Oboji visok delež, fantov nekoliko več.
Kako se počutiš ponavadi? (ZELO SLABO IN SLABO)	6	10	dekleta	Delež deklet je večji, dekleta rahlo slabše, vendar razlika ni velika.
Kako pogosto si tako žalosten in nesrečen, da jokaš? (POGOSTO)	10	32	dekleta	Dekleta pogosteje jokajo od žalosti oz. nesreče.
Kako pogosto si tako žalosten in nesrečen, da jokaš? (NIKOLI)	54	16	fante	Več fantov ne joka od žalosti oz. nesreče.
Kako pogosto si zaskrbljen brez pravega znanega razloga? (POGOSTO)	13	24	dekleta	Dekleta bolj zaskrbljena.
Ali si kdaj že pomislil/-a na to, da bi si kaj naredil/-a (se namerno ranil, poškodoval ali kaj podobnega)? (POGOSTO)	2	7	dekleta	Pomembna razlika, večji delež deklet razmišlja o samopoškodovanju.
Ali kdaj slabo spiš zaradi slabega počutja? (VČASIH)	31	45	dekleta	Dekleta pogosteje.
Ali kdaj slabo spiš zaradi slabega počutja? (VEČINO ČASA)	8	12	dekleta	Dekleta pogosteje.
Kako pogosto se počutiš žalostno in nesrečno? (ZELO IN SREDNJE POGOSTO)	28	52	dekleta	Izrazita razlika: večji delež deklet je zelo in srednje pogosto žalosten in nesrečen.
Kako pogosto se počutiš žalostno in nesrečno? (NIKOLI)	11	2	fante	Fantje pogosteje nikoli niso žalostni in nesrečni.

Žalostno in potrto se počutim, ker sem nesposoben. (VEDNO)	6	10	dekleta	Delež deklet je večji, dekleta pogosteje, vendar razlika ni velika.
Žalostno in potrto se počutim, ker sem nesposoben. (POGOSTO)	8	21	dekleta	Delež deklet je večji, dekleta pogosteje.
Žalostno in potrto se počutim, ker sem nezaželen. (POGOSTO)	4	11	dekleta	Delež deklet je večji, dekleta pogosteje.
Žalostno in potrto se počutim, ker sem nezaželen. (NIKOLI)	62	34	fante	Zelo velika razlika, fantje se redkeje počutijo žalostno in potrto zaradi nezaželenosti.
Žalostno in potrto se počutim, ker nimam nikogar, ki bi mu zaupal. (POGOSTO)	7	8	dekleta	Razlika ni velika, skoraj enako.
Žalostno in potrto se počutim, ker nimam nikogar, ki bi mu zaupal. (NIKOLI)	69	49	fante	Fantje pogosteje poročajo, da nimajo težav s tem.

Glede na odgovore anketirancev lahko ugotovimo, da ni opazne razlike med spoloma v izražanju čustev, saj je le 3 % več fantov izbralo ta odgovor. Lahko trdimo, da velja podobno tudi za splošno počutje fantov in deklet. Iz rezultatov je razvidno, da dekleta pogosteje kot fantje poročajo o tem, da jokajo od žalosti in nesreče, so pogosto zaskrbljene brez razloga, včasih slabo spijo zaradi slabega počutja, se želijo pogosto namerno raniti ali poškodovati, se počutijo potrto in žalostno, ker so zaskrbljene in jih je strah, se počutijo nesposobne in nezaželjene. Večji delež fantov kot deklet poroča o tem, da nikoli ne občutijo, da nimajo nikogar ob sebi, ki bi mu zaupali.

Rezultati potrjujejo, da so dekleta pogosteje izpostavljena notranjim stiskam in negativnim čustvenim stanjem, medtem ko fantje večkrat zanikajo ali ne izražajo svojih občutij. Iz rezultatov je torej razvidno, da so dekleta ranljivejša od fantov ali pa ranljivost pogosteje pokažejo in izrazijo. Fantje v nekaj odstotkih raje izražajo čustva na glas, kar nas je presenetilo.

Glede na zaskrbljujoče podatke iz ankete smo se odločili, da se bomo začeli bolj odkrito in sproščeno pogovarjati o svojem počutju, ne le o tem, kaj kdo slabo naredi in iščemo napake. Med mladostniki je še vedno zelo priljubljena igra s kartami. Zato smo se odločili, da izdelamo družabno igro POVEJ NA GLAS.

4 IZDELAVA DRUŽABNE IGRE "POVEJ NA GLAS"

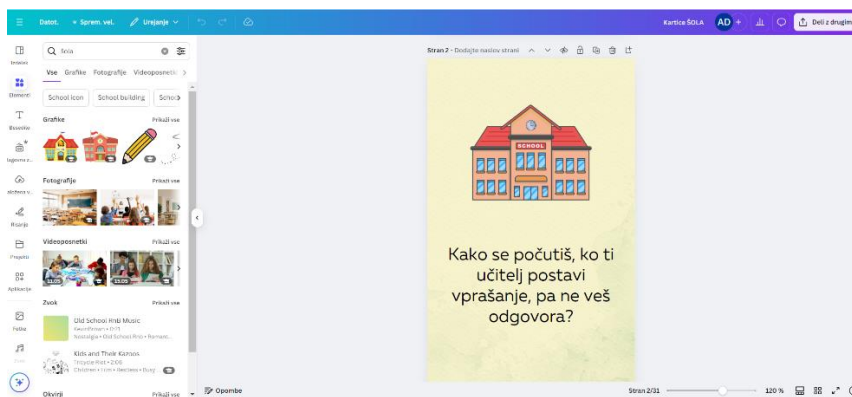
Odločili smo se za izdelavo družabne igre, ker analiza anketnih odgovorov kaže, da mladostniki ne radi in premalokrat izražajo svoja čustva, misli in počutje na glas, kar pogloblja njihovo stisko. Zaradi tega želimo spodbujati odkrito in sproščeno komunikacijo o čustvih. Zato smo ustvarili družabno igro POVEJ NA GLAS za pomoč pri izražanju čustev. Na šoli že imamo izkušnjo izdelovati kartice, zato smo se tudi tokrat odločili, da jih izdelamo s pomočjo spletnega orodja Canva. Prepoznavni znak igre je predstavljen na sliki 4.



Slika 4: Prepoznavni znak igre "Povej na glas".

4.1 IZDELAVA KARTIC V CANVI

Canva je brezplačno spletno orodje za grafično oblikovanje profesionalnih izdelkov. Omogoča oblikovanje dokumentov po lastni meri, letakov, vizitk, brošur, programov, objav na socialnih omrežjih itd. Canva omogoča tudi uporabo slik iz njihove galerije, kar nam je zelo olajšalo delo. Slika 5 predstavlja uporabo Canve pri oblikovanju naše igre.



Slika 5: Uporaba Canve pri oblikovanju naše igre.

4.1.1 RAZLAGA IN VSEBINA KARTIC

Kartice smo razporedili v tri kategorije (družina, šola in vrstniki). To so teme, o katerih se največ pogovarjamo in so največkrat vir težav, zaradi katerih se zapremo vase. Te kategorije smo izbrali tudi glede na rezultate anketnega vprašalnika, saj so to bili najpogostejši odgovori na vprašanje, kako pogosto se ob določeni situaciji počutiš žalostno in potrto. Tako so verjetno prav te teme najpogostejši viri stisk in težav med mladostniki.

Pri kategoriji družina se kartice nanašajo na odnose s starši in družino na sploh (glej prilogo 1), pri kategoriji vrstniki na lastne občutke in čustva, medvrstniške odnose, prijateljstvo, ljubezen, medvrstniško nasilje (glej prilogo 2), ter pri kategoriji šola na občutke in čustva v različnih šolskih situacijah (glej prilogo 3). Oblikovali smo tudi navodila družabne igre POVEJ NA GLAS. Ta so v prilogi 4.

Kartice so se tekom izdelave spreminjale in nadgrajevale. To vidimo na sliki 6. Za prvo spremembo smo se odločili, ker je prvi izgled kartic odbijal fante in so imeli veliko pripomb. To smo ugotovili tekom igre. Izrazili so tudi željo, da bi bilo več kartic. Zaradi tega smo se odločili za nadgradnjo in izboljšavo. Za drugo spremembo smo se odločili, ker so se nam kartice zdele temačne in so nas preveč spominjale na naravo ne pa na čustva.



Slika 6: Različice kartic, levo je prva različica, desno pa zadnja.

Med spreminjanjem in nadgrajevanjem kartic smo se domislili, da bi nekatere kartice bile akcijske. To pomeni, da bi igralec vrgel kocko in nato izvedel nalogo, zapisano na kartici. Odločili smo se za tri različne naloge:

- opiši situacijo,
- zaigraj situacijo in

- kako bi rešil situacijo.

S pomočjo laserskega graviranja smo na kocko vgravirali različne čustvenčke. Vsak izmed njih ponazarja eno od navedenih nalog (glej sliko 7). Lasersko graviranje je postopek, pri katerem se z uporabo laserskega žarka na površino materiala (kot je les, kovina ali plastika) natančno vrišejo slike, besedilo ali vzorci.



Slika 7: Kocka k igri Povej na glas s čustvenčki, ki simbolizirajo različne akcijske naloge.

4.2 IZDELAVA STOJALA V TINKERCADU

4.2.1 INICIATIVA

Izdelava stojala za kartice je pomembna, saj nam omogoča boljšo organizacijo in dostopnost kartic, ki jih uporabljamo v naši igri POVEJ NA GLAS. S tem stojalom bomo zagotovili, da so kartice vedno na voljo in enostavne za uporabo med igro.

4.2.2 UPORABNOST

Stojalo za kartice potrebujemo, da kartice ne ležijo razmetane in neurejene po mizi. S stojalom bodo kartice na vidnem mestu, kar bo spodbudilo uporabo in organizacijo med igro. Prav tako bo stojalo olajšalo shranjevanje in prenašanje kartic.

4.2.3 ANALIZA TRGA

Da bi ugotovili, ali na trgu že obstaja izdelek, ki bi rešil naš problem, smo opravili pregled obstoječih izdelkov. Proučili smo naslednje vire:

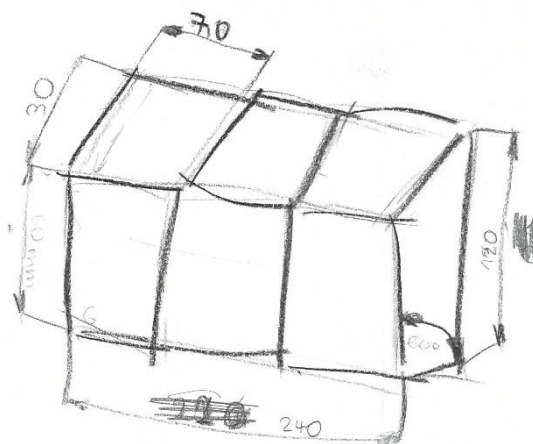
- spletne strani z izdelki za organizacijo kartic,
- stojala za kartice, ki jih že uporabljamo v šoli in
- stojala za razglednice in podobne izdelke.

Analiza je pokazala, da obstaja več vrst stojal, vendar nobeno ni popolnoma prilagojeno našim specifičnim potrebam za igro POVEJ NA GLAS. Pri pregledu izdelkov, ki so na voljo na trgu in na šoli, smo dobili izvirne ideje, kako oblikovati naše stojalo za kartice.

4.2.4 IDEJNA SKICA

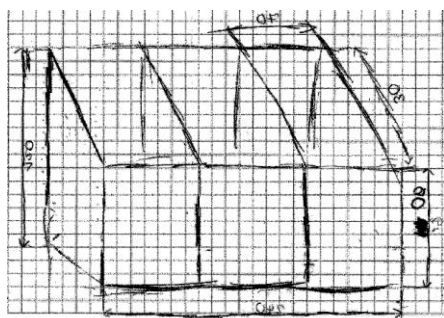
Skica (slika 8) je začetni vizualni prikaz naše ideje za stojalo. Narisala sem jo, da bi lahko vizualizirali naš koncept in ga predstavili drugim članom ekipe. Skica nam pomaga pri oblikovanju končnega izdelka ter omogoča hitre in enostavne spremembe.

Na podlagi prve skice smo naredili prototip iz kartona. Pri prvem prototipu smo opazili nekaj težav. Sprednja stran stojala je bila prenizka, zaradi česar so se videla naša vprašanja na karticah, stojalo tudi ni imelo ravnotežja. Poleg tega širina prostorov v stojalu za kartice ni ustrezala širini kartic, kar je povzročalo težave pri vstavljanju in stabilnosti kartic znotraj stojala. Zato smo se odločili za izboljšavo stojala.



Slika 8: Skica prvega prototipa.

Tako je nastal drugi prototip stojala za kartice (slika 9). Na tem prototipu smo popravili vse pomanjkljivosti prvega prototipa.



Slika 9: Skica drugega prototipa.

4.2.5 IZDELAVA PROTOTIPA

4.2.5.1 ROČNO IZDELOVANJE

Na sliki 10 je razvidno, kako smo razvijali prototipe iz kartona. Tako smo preizkušali in nadgrajevali velikost, obliko in uporabnost.

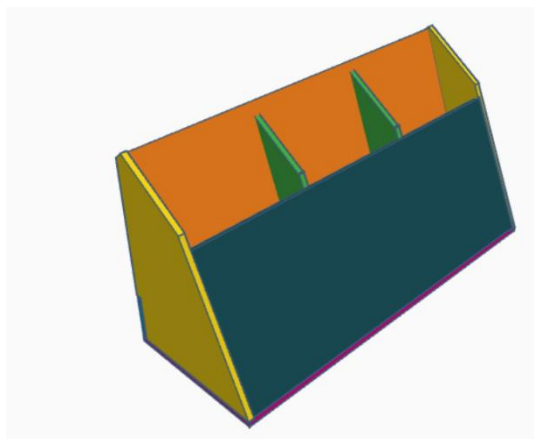


Slika 10: Prvi, drugi in tretji prototip.

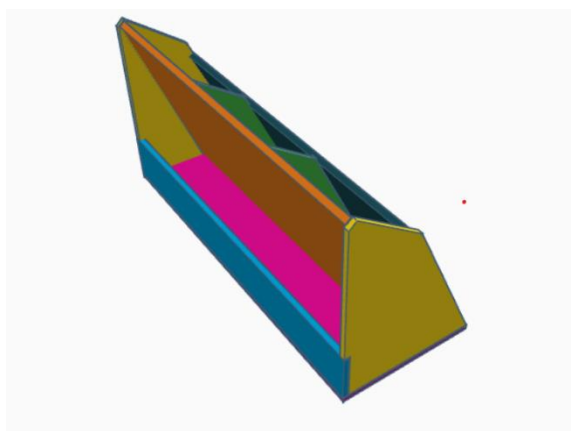
4.2.5.2 DIGITALNO OBLIKOVANJE

Stojalo za kartice smo izdelali s pomočjo programa Tinkercad. Tinkercad je spletni program za 3D-modeliranje, ki deluje v spletnem brskalniku in omogoča enostavno uporabo. Dosegljiv je na spletnem naslovu www.tinkercad.com.

Tinkercad uporablja poenostavljeno konstruktivno metodo geometrije za izdelavo modelov. Dizajn je sestavljen iz primitivnih oblik, ki so bodisi "trdne" bodisi "votlega telesa". Z združevanjem trdnih snovi in votlih oblik lahko ustvarimo nove oblike, ki jim lahko damo lastnost trdne snovi ali luknje. Tako smo mi izdelali stojalo za kartice (glej sliki 11 in 12).



Slika 11: 3D-model stojala iz Tinkercada, pogled iz spredaj.



Slika 12: 3D-model stojala iz Tinkercada, pogled z zadnje strani.

4.2.6 LASERSKI IZREZ

Laser izrez je visokotehnološki postopek, ki se uporablja za natančno rezanje in oblikovanje različnih materialov, kot so kovine, plastika, les in tekstil. Ta postopek se pogosto uporablja v industriji za izdelavo komponent, dekorativnih predmetov in prototipov.

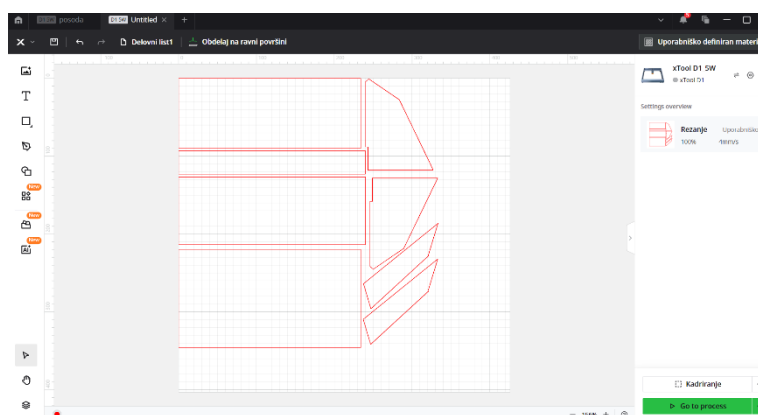
Na šoli imamo laserski gravirnik in rezalnik Xtool d1. Reže z močjo 5W do 4 mm debeline vezano ploščo s hitrostjo 3mm/s. Pri laserskem rezanju so pomembna zaščitna očala, saj če pride do odboja žarka lahko pride do poškodb oči.

Za stojalo bomo uporabili vezano ploščo iz topola debeline 3mm. Vezane plošče iz topolovega lesa zajemajo najmanj tri sloje furnirja, ki so med seboj lepljeni, zato so še posebej oblikovno stabilne. Zaradi lepljenih slojev furnirja se zmanjšajo negativne lastnosti lesa, kot sta nabrekanje in krčenje lesa. Material ni vodotesno zlepljen in je zato primeren samo za uporabo v notranjih prostorih. Vezan topolov les je svetel vezan furnir in zelo lahek. Lahko se ga dobro

reže, žaga, vrta, lepi in luži ter je vsestransko uporaben za ročno ustvarjanje. Plošča iz vezanega lesa je na voljo tudi v drugih debelinah.

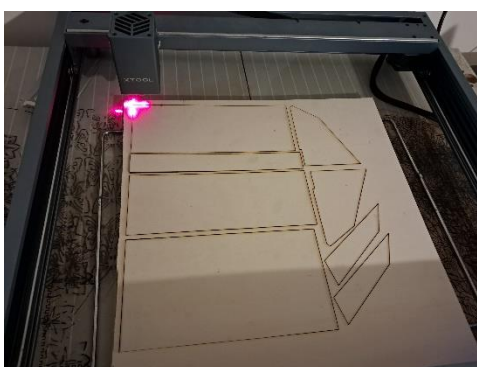
Pred laserskim rezom moramo vse sestavne dele iz 3D-modela postaviti v vodoravni položaj, pri tem smo si pomagali z xTool Creative Space (glej sliko 13).

xTool Creative Space: brezplačna večnamenska programska oprema za laserski rezalnik za grafično oblikovanje, urejanje, lasersko obdelavo in nadzor stroja. Lahko se prenese s spletnega naslova <https://www.xtool.eu/pages/software>.



Slika 13: Uporaba xTool Creative Space.

Nazadnje smo še lasersko izrezali vezano ploščo in zlepili sestavne dele skupaj. Izdelavo škatle še izpopolnjujemo v Tinkercadu.



Slika 14: Lasersko rezanje vezane plošče.



Slika 15: 3D-model stojalo za igro Povej na glas, pogled od spredaj in zgoraj.

4.3 MERJENJE UČINKA IGRE POVEJ NA GLAS Z UČENCI RAZLIČNIH RAZREDOV

4.3.1 MERJENJE UČINKA NA RAZREDNI STOPNJI

V 2. razredu na naši šoli je bilo zaznati veliko medvrstniškega nasilja (fizičnega in verbalnega), zato smo z učenci 2. razreda preizkusili našo družabno igro POVEJ NA GLAS. Nekaj učencev nas je šlo k pouku, se z učenci pogovorili o nasilju in podali navodila za igro.

Učencem je bila igra zelo všeč, ves čas so vsi sodelovali in se jim je zdela zanimiva. Z nami izvajalkami so delili svoja čustva in misli, bili so osredotočeni na igro, iskreni ter odkriti (glej sliko 16). Zelo radi so opisovali svoje misli. Za drugošolce smo v aplikaciji Canva naredili tudi učna lista in smo se pred igro z njimi pogovorili, kaj je to nasilje, kako moramo paziti na čustva drug pri drugem, kako nas "grde besede" lahko prizadenejo ipd. Učiteljica razrednega pouka je podala svoje mnenje: *"Preizkusi igre na učencih so pokazali, da so učenci med igro sproščeni, odprti in iskreni, kar je prispevalo k izboljšanju medosebnih odnosov in zmanjšanju nasilja med vrstniki."* (Leonida Šeruga)



Slika 16: Predstavitev in igranje igre Povej na glas z drugošolci.

4.3.2 MERJENJE UČINKA NA PREDMETNI STOPNJI

Na predmetni stopnji smo pri razredni uri preizkusili igro. (glej sliko 17)

Povratne informacije sošolcev so bile: nekateri sošolci in sošolke so izrazili, da se nekatere kartice ponavljajo oziroma so si preveč podobne. Zato smo se odločili za izboljšavo kartic.

Med igro smo opazili, da so se nekateri mladostniki zelo čustveno odprli, še posebej tisti, ki so običajno bolj tihi. Varnost in sproščenost okolja sta spodbudili deljenje čustev. Tudi tisti, ki se po navadi neresno jemljejo te teme, so zdaj igro vzeli resno, sodelovali in iskreno delili svoja čustva.



Slika 17: Devetošolci med igro

4.4 MERJENJE UČINKA IGRE S SPECIALNO PEDAGOGINJO

Igra POVEJ NA GLAS je bila preizkušena tudi pri individualnih urah tretješolca in sedmošolca naše šole pri pedagoginji (glej sliko 18).



Slika 18: Igranje igre na individualnih urah pri pedagoginji in svetovalni delavki šole

Tretješolec je imel težave z razumevanjem določenih pojmov in besednih zvez, in sicer: “nesposoben, spraviti s tira, kompliment, sovrstnik, žaljivka, biti na tleh” ipd. Po besedah specialne pedagoginje ge. Jerice je bil pogovor sicer ocenjen kot zelo koristen zaradi tem, kot so družina, vrstniki in šola. Sedmošolec je naloge uspešno reševal, vprašanja pa so se izkazala za ustrezna in koristna.

4.5 MERJENJE UČINKA IGRE S PSIHOLOGINJO

Družabno igro POVEJ NA GLAS je pri individualnih urah dodatne strokovne pomoči preizkusila še psihologinja. Učenci so bili stari od 10 do 14 let. Z razumevanjem vsebine vprašanj na karticah na sploh ni bilo težav. Redko se je pojavilo nerazumevanje določenih pojmov, npr. medvrstniško nasilje. Vsi učenci so igro sprejeli, jo z veseljem preizkusili. Pri opisu igre in podajanju navodil jim je najbolj vzbudilo zanimanje in bilo všeč to, da je igro izdelala njihova vrstnica. Učenci so brez dodatnih spodbud odgovarjali na vprašanja, delili svoja čustva, občutke, misli. Med igro, ob odgovarjanju psihologinje na vprašanje, so nekateri tudi spontano delili svoja čustva in občutke ter se je ob določenem vprašanju razvil pogovor, debata. Komentar vseh učencev ob koncu je bil, da jim je igra všeč.



Slika 19: Igranje igre na individualni uri dodatne strokovne pomoči pri psihologinji

4.6 STROKOVNO MNENJE PSIHOLOGINJE O IGRI

Družabno igro POVEJ NA GLAS so ustvarili mladostniki sami, saj so na kartice zapisali vprašanja o temah, ki so jim pomembne. Tako odrasli ne ugibamo o dogajanju v njihovem življenju, temveč dobimo priložnost, da nam sami odprejo vrata vanj. To je izjemna priložnost, da se jim približamo in jim pokažemo, da nam je mar zanje.

V družabno igro so vključene ključne teme obdobja mladostništva. Iskanje identitete in samospoznavanje lahko vodita v soočanje z različnimi vprašanji, čustvi, izzivi, dilemami in stiskami. Poleg staršev imajo v tem obdobju vedno večjo vlogo tudi vrstniki, kar prinaša nove izzive in možne stiske. Prav zato igra omogoča, da te izzive in stiske pravočasno naslovimo, preden se poglobijo in vplivajo na duševno zdravje.

Poleg tega mladostniki skozi igro spoznavajo, da v svojih težavah niso sami in da imajo podporo v šolskem okolju. Ker se lahko pogovorne teme dotikajo tudi za koga občutljivih vsebin, je velika prednost igre prav njena sproščena narava – tako mladostniki lažje odprejo svoj notranji svet. Hkrati krepijo socialne veščine in komunikacijske sposobnosti, ki so pomemben varovalni dejavnik za duševno zdravje.

5 RAZPRAVA IN INTERPRETACIJA REZULTATOV

Rezultati anketnega vprašalnika in ugotovitve iz opazovanja učencev med igro so mi pokazali, če sem se o duševnem zdravju in počutju mladostnikov motila ali ne.

Raziskovalna hipoteza 1: Mladostniki ne izražajo radi svojih čustev in počutja. Raziskovalna hipoteza potrjuje, da mladostniki neradi izražajo svoja čustva in počutja, saj rezultati ankete kažejo, da kar 40 % mladostnikov tega ne počne z lahkoto. Grilc (2014) navaja več ključnih razlogov za to. Prvi je strah pred zavračanjem – mladostniki se pogosto bojijo, da bodo njihova čustva naletela na nerazumevanje ali zavrnitev, zato jih raje zadržijo zase, da se izognejo neprijetnim situacijam ali obsojanju. Drugi so družbeni pritiski – stereotipi in pričakovanja glede "pravega" moškega ali "prave" ženske pomembno vplivajo na način izražanja čustev. Dekleta so pogosto spodbujana k bolj odprtemu izražanju čustev, medtem ko se od fantov pričakuje, da bodo čustva prikrivali in kazali moč. Tretji razlog je pomanjkanje veščin za jasno in učinkovito izražanje čustev – mladostnikom primanjkuje znanja in orodij za pravilno izražanje svojih notranjih doživljanj, kar vodi do frustracij ter napačnega razumevanja njihovih čustev, ki pogosto ostanejo neopažena ali napačno interpretirana, razumljena.

Raziskovalna hipoteza 2: Več deklet kot fantov raje izraža svoja čustva in počutje. Razlike med spoloma pri izražanju čustev so opazne in se pogosto kažejo v stresnih situacijah. Dekleta jezo večkrat izrazijo z besedami, nato pa doživljajo žalost, prizadetost ali depresijo, medtem ko fantje jezo pokažejo z dejanji, kar vodi v zagrenjenost ali zamero. Te razlike so tesno povezane s hormoni in razvojem možganov, vendar to ne pomeni, da čustva doživljajo drugače – razlikujejo se le njihove reakcije, čustvene potrebe ter nevronske sistemi, ki jih uporabljajo (Grilc, 2014). Čeprav je splošno prepričanje, da dekleta pogosteje izražajo svoja čustva, je naša raziskava pokazala, da več fantov (12 %) kot deklet (9 %) poroča, da radi izražajo svoja čustva in počutje na glas. Kljub temu je ta razlika majhna, kar ponovno nakazuje, da mladostniki obeh spolov čustev na splošno ne izražajo radi na glas. Zato je bila hipoteza, da dekleta raje izražajo svoja čustva kot fantje, ovržena.

Raziskovalna hipoteza 3: Na slabo počutje in zaskrbljenost mladostnikov najbolj vplivajo ocene v šoli. Hipoteza, da ocene v šoli najbolj vplivajo na slabo počutje in zaskrbljenost mladostnikov, je bila potrjena, saj so anketiranci izrazili, da so ocene najpomembnejši dejavnik, zaradi katerega se pogosto počutijo žalostno in potrto. Poleg tega poročilo Nacionalnega inštituta za javno zdravje (NIJZ, 2019) razkriva, da so obravnave zaradi reakcije na hud stres pogostejše pri dekletih kot pri fantih, pri čemer število obravnav narašča s starostjo. Raziskava HBSC za obdobje 2002–2014 dodatno ugotavlja, da 53 % deklet in 40 % fantov doživlja obremenjenost ali stres zaradi šolskih obveznosti, pri čemer delež fantov, ki občutijo

pritisk, upada, medtem ko delež deklet narašča (NIJZ, 2019). Slovenski otroci in mladostniki v primerjavi z vrstniki iz tujine (razen Italije) pogosteje občutijo stres zaradi šole (NIJZ, 2019).

Raziskovalna hipoteza 4: Dekleta pogosteje kot fantje poročajo o notranjih stiskah, npr. nespečnost, občutki nesposobnosti. Dekleta so pogosteje izpostavljena notranjim stiskam in negativnim čustvenim stanjem, medtem ko fantje pogosto zanikajo ali ne izražajo svojih občutij. Rezultati iz tabele *Kvalitativna in kvantitativna primerjava izražanja čustev in psihičnega počutja med fanti in dekleti* kažejo, da dekleta pogosteje poročajo o slabšem psihičnem počutju, kar vključuje težave s spanjem zaradi negativnih občutkov, pogoste občutke nesposobnosti ali nezaželenosti ter intenzivno izražanje žalosti, ki pogosto vodi v jok. Prav tako se dekleta soočajo z zaskrbljenostjo brez jasnega razloga, kar poudarja njihovo ranljivost. Te razlike med spoloma v izražanju čustvenih stisk kažejo na potrebo po strategijah, ki bi izboljšale čustveno in psihološko počutje mladostnikov, vključno s krepitvijo samozavesti in odpornosti pri dekletih ter spodbujanjem fantov k odprtemu izražanju svojih občutkov, saj potlačevanje čustev lahko vodi v dolgoročne težave. Sistematičen pristop k obvladovanju čustvenih stisk bi prispeval k boljši kakovosti življenja mladostnikov. Hipotezo sem na podlagi teh ugotovitev potrdila.

Raziskovalna hipoteza 5: Igra POVEJ NA GLAS učence spodbuja k izražanju svojih čustev in misli na glas. Glede na preizkuse igre na učencih sem hipotezo potrdila. Med igro so bili učenci sproščeni, odprti in iskreni, kar je prispevalo k izboljšanju medosebnih odnosov in zmanjšanju nasilja med njimi. Prav tako so se nekateri mladostniki zelo čustveno odprli, še posebej tisti, ki so običajno bolj tihi. Igra je spodbudila iskreno deljenje čustev tudi med tistimi, ki so običajno neresni ob tej temi. Pri tej hipotezi še ugotavljamo, da ni razlik med fanti in dekleti. Vsi so v enaki meri odkriti in delijo svoje občutke. Lahko trdimo, da igra spodbuja tudi k temu, da se vsi dobro počutijo in ni razlik med spoloma. Ob določenem vprašanju na kartici večkrat odgovarja več učencev, ker želijo podeliti svoje občutke in misli.

6 ZAKLJUČEK

Ključna ugotovitev naše raziskovalne naloge POVEJ NA GLAS - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV SKOZI IGRO je, da se mladostniki neradi pogovarjajo o svojih težavah na glas, vendar so neprijetni občutki in stiske prisotni. Zato je potrebno spodbujati pogovor o teh temah. Še naprej bomo uporabljali kartice na šoli, da bi mladostnikom pomagali enostavneje izražati svoja čustva in misli ter s tem izboljšali medosebne odnose in splošno počutje. Kartice bomo izdelali in natisnili šolski pedagoginji, ki jih lahko uporabi tudi na individualnih urah. Prav tako psihologinji, ki jih bo uporabila na drugih šolah. Načrtujemo tudi promocijo igre, da jo uspemo razširiti na čim več šol.

Raziskava je pokazala, kako pomembno je ustvariti varno in sproščeno okolje, kjer se mladostniki počutijo dovolj sprejeto, da lahko izrazijo svoja čustva. Ugotovitve lahko pomagajo zaposlenim na šolah in staršem pri nasvetih za pogovor z mladostniki, oblikovanju strategij za soočanje s stresom in posledično izboljšanju duševnega zdravja mladostnikov.

Naše ugotovitve lahko pomagajo v praksi izobraževalnim ustanovam tako, da uporabijo družabno igro POVEJ NA GLAS za spodbujanje odprtosti, sprejemanja, potrpežljivosti drug do drugega in izboljšanje medosebnih odnosov med učenci. Učitelji in svetovalni delavci pa lahko s pomočjo teh ugotovitev bolje razumejo težave, s katerimi se soočajo mladostniki, in jim nudijo ustrezno podporo.

Med raziskavo smo se soočili tudi z različnimi zapleti, saj smo morali večkrat popravljati izgled in vsebino kartic, kar je oteževalo raziskovalni proces. Prav tako smo dolgo časa zbirali podatke, da smo prišli do zadovoljivega vzorca.

Z raziskovalnim delom bomo nadaljevali. Pred nekaj leti smo začeli le na naši šoli, nato smo v delu zbiranja podatkov vključili večjo populacijo mladostnikov. Dobro bi bilo, da se vsako leto preveri in primerja rezultate, da ugotovimo, kakšno je stanje počutja in duševnega zdravja mladostnikov. Družabna igra POVEJ NA GLAS dobro vpliva na počutje mladostnikov in izražanje čustev in misli. Spoznajo, da niso edini, ki se počutijo npr. žalostno, potrto, zaskrbljeno, so doživeli neprijetnosti. Vsi imamo določene stiske. Na naravoslovnem dnevu z naslovom Živim zdravo že načrtujemo predstavitev šoli in tudi prilagoditev kartic za mlajše učence, torej razredno stopnjo.

Ker v odgovorih spletne ankete vidimo razlike pri fantih in dekletih, bomo več poudarka namenili oblikovanju preventivnih dejavnosti v šolah na tem področju. To bo lahko predmet

naših naslednjih raziskav. Čeprav živimo v času in prostoru, kjer naj bi bili moški enakovredni ženskam, opažamo v posameznih razrednih večje težave zaradi nespoštovanja in netolerance med spoloma.

Nedolgo nazaj so nas presenetili s klicem iz društva Zveza Anita Ogulin zaradi sodelovanja pri nadaljnjem razvoju in praktični uporabi igre. Ponosni smo in se veselimo nadaljnjega razvoja na tem področju.

7 VIRI IN LITERATURA

- Berger, K. S. (2007). Update on bullying at school: Science forgotten? *Developmental Review*, 27(1), 90–126.
- Grilc, J. (2014, 13. januar). Ali fantje in dekleta izražajo čustva na enak način? Pridobljeno 7. januarja 2025 s <https://www.iskreni.net/ali-fantje-in-dekleta-izrazajo-custva-na-enak-nacin/>.
- Filipčič, T., & Štemberger, V. (2017). Prilagoditve pri ocenjevanju učenca s posebnimi potrebami pri predmetu šport. V T. Devjak & I. Saksida (ur.), *Kakovost in ocenjevanje znanja* (str. 61–70). Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159–185.
- Kaj je duševno zdravje. (b. d.). Pridobljeno 15. februarja 2025 s <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/kaj-je-dusevno-zdravje/>.
- 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., Bračič, M. F., & Poldrugovac, M. (2018). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji*. Nacionalni inštitut za javno zdravje. Pridobljeno s <https://www.nijz.si/sl/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji>.
- Skozi življenjska obdobja: Mladostništvo. (b. d.). Pridobljeno 20. februarja 2025 s <https://www.zadusevnozdravje.si/dusevno-zdravje/skozi-zivljenjska-obdobja/mladostnistvo/>.
- Nasilje nad vrstniki. (b. d.). Pridobljeno 10. februarja 2025 s Policija - Nasilje nad vrstniki.
- Open AI Chat GPT. (2024, 24. oktober). [Generirano besedilo na vprašanje kako učenci dojemajo eksperimentalno-raziskovalno delo ob uporabi IKT]. Pridobljeno s <https://chat.openai.com/>.
- Pečjak, S., Pirc, T., & Košir, K. (2021). *Medvrstniško nasilje v šoli* (2. izd., str. 315). Znanstvena založba Filozofske fakultete.
- Pirc, T., Štirn, M., Šraj Lebar, T., Kocbek, K., Alič, L., Šibilja, J., & Dolinar, M. (2019). *Primarna preventiva vrstniškega in spolnega nasilja na škodo otrok: Program NEON - Varni brez nasilja*. ISA institut. Pridobljeno s http://www.programneon.eu/wp-content/uploads/2019/11/Program-NEON_zaklju%C4%8Dno-poro%C4%8Dilo-in-predstavitev-programa.pdf.
- To sem jaz. (b. d.). Pridobljeno 17. januarja 2025 s <https://www.tosemjaz.net/>.
- Urad Republike Slovenije za mladino. (2021, 25. maj).

Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2019). *Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji - povzetek publikacije*. Saška Roškar, Helena Jeriček Klanšček, Matej Vinko & Ada Hočevar Grom (ur.). Pridobljeno s <https://nijz.si/publikacije/dusevno-zdravje-otrok-in-mladostnikov-v-sloveniji-povzetek-publikacije/>.










Raziskava Mladina 2020: pomemben korak naprej na poti do boljšega položaja mladih v družbi. Pridobljeno s GOV.SI.

Zupančič, M. (2009a). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek & M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 511–525). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.

Zupančič, M. (2009b). Čustveni in osebnostni razvoj v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek & M. Zupančič (ur.), *Razvojna psihologija* (str. 556–570). Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.



























8 PRILOGE




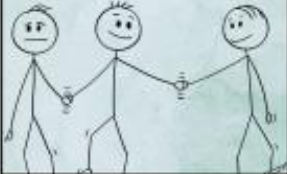

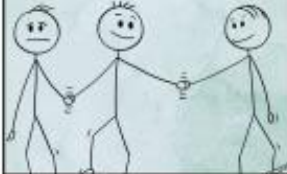



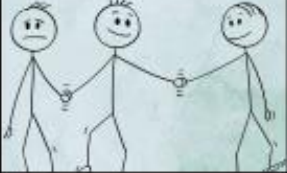

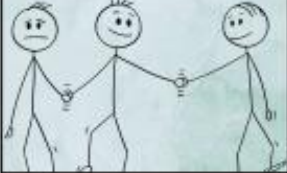












PRILOGA 1: KARTICE DRUŽINA


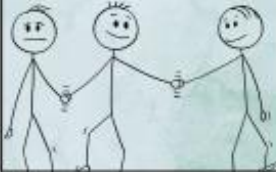

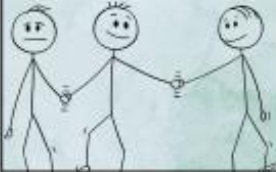

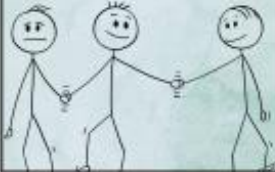

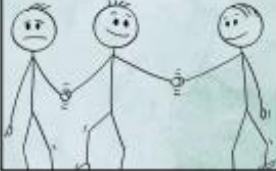





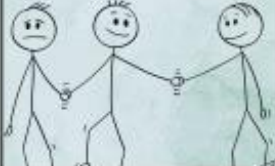
 <p>Kako se počutiš, ko si želiš pohvale, pa je ne dobiš?</p> 	 <p>Česa tvoji starši ne razumejo, pa bi si želeli, da bi?</p> 	 <p>Katera je po tvojem mnenju najslabša lastnost staršev?</p> 	
 <p>Kako se počutiš, ko te starši kregajo?</p> 	 <p>Kako se počutiš, če ti starši lažejo?</p> 	 <p>Katera je po tvojem mnenju najboljša lastnost staršev?</p> 	 <p>Kako starši reagirajo, ko domov prineseš dobro oceno? Kaj jim ti potem rečeš nazaj?</p> 
 <p>Kako se počutiš, ko starši lepo govorijo o tebi? Opiši.</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko te starši preveč hvalijo?</p> 	 <p>Kakšen je tvoj odnos s starši?</p> 	 <p>Kako starši reagirajo, ko domov prineseš slabo oceno? Kaj jim ti potem rečeš nazaj?</p> 

 <p>Kateri trenutek s svojo družino ti je ostal najbolj v spominu?</p> 	 <p>Kaj bi si želel spremeniti ali izboljšati v odnosu s svojo družino?</p> 	 <p>Kaj ti prinese občutek sreče, ko si doma?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko te starši zavrne, kadar ga prosiš za pomoč?</p> 
 <p>O čem se doma največkrat ne strinjate?</p> 	 <p>Kako izražáš hvaležnost svojim družinskim članom?</p> 	 <p>Katera dejavnost, ki jo počnete skupaj z družino, ti je najbolj všeč? Zakaj?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko ti kdo v družini reče, da si nesposoben?</p> 
 <p>Kaj ti pomeni, ko nekdo iz družine naredi nekaj lepega zate?</p> 	 <p>Kaj bi si želel početi več s svojo družino?</p> 	 <p>Katera dejavnost, ki jo počnete skupaj z družino, ti je najmanj všeč? Zakaj?</p> 	 <p>Kaj narediš, ko te starši razjezijo?</p> 
























PRILOGA 2: KARTICE VRSTNIKI

























 <p>Kako te spravijo prijatelji v dobro voljo?</p> 	 <p>Opiši, kako bi se počutil, če bi mislil, da so tvoji sovrstniki od tebe "nekaj več".</p> 	 <p>Kako bi se počutil, če bi se moral pogovarjati z ljudmi, ki jih ne poznaš?</p> 	
 <p>Kako bi se počutil, če bi nekdo govoril grdo o tebi za tvojim hrbtom?</p>  	 <p>Kako bi se počutil, če bi se drugi pogosto norčevali iz tebe?</p>  	 <p>Kako veš, da si jezen?</p>  	 <p>Opiši situacijo v kateri bi bil potrft in "na tleh"?</p> 
 <p>Kako bi se počutil, če bi slišal nekoga lepo govoriti o tebi?</p> 	 <p>Kako bi se počutil, če bi dobil najslabšo oceno v razredu in bi se sošolci norčevali?</p> 	 <p>Opiši situacijo, v kateri bi bil ljubosumen?</p> 	 <p>Zakaj si trenutno najbolj hvaležen?</p> 

 <p>Katera je najboljša pohvala, ki si jo kadar koli prejel od prijatelja?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko te najboljši prijatelj prizadene?</p> 	 <p>Kako bi se počutil, če bi te simpatija, ki ti je všeč, zavrnila?</p> 	 <p>Postavi se v kožo tistega, ki ga pogosto zbadajo z žaljivkami in opiši kako bi se ti na njegovem mestu počutil.</p> 
 <p>Kako nekomu pokažeš, da ga imaš rad?</p> 	 <p>Kaj te ponavadi najbolj razjezi?</p> 	 <p>Kako bi se počutil, če bi te kdo iz šole povabil "ven"?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko se ti prijatelj zlaže?</p> 
 <p>Kako bi se počutil, če se nekdo nebi strinjal s tabo?</p> 	 <p>Kako se počutiš danes?</p> 	 <p>V katerih situacijah si najbolj ponosen nase?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko ti sovrstnik ne želi pomagati?</p> 

 <p>Kaj meniš o širjenju lažnih govoric?</p> 	 <p>Kako bi se počutil/a, ko te prijatelj pohvali/ ti da kompliment?</p> 	 <p>Opiši, koliko ti pomeni, ko te prijatelj/vrstnik pohvali.</p> 
 <p>Kaj meniš o navijanjem med pretepanjem?</p> 	 <p>Kako bi se počutil, če bi se kdo smejal iz tvojega izgleda?</p> 	
 <p>Kaj meniš o telesnem medvrstniškem nasilju (pretepanje, brcanje, prerivanje,...)?</p> 	 <p>Kako bi se počutil, če bi te izločili iz skupine?</p> 	

PRILOGA 3: KARTICE ŠOLA

 <p>V katerih situacijah si najbolj jezen?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko moraš v šolo?</p> 	 <p>Kateri šolski dogodek ti je ostal v res dobrem spominu?</p> 	
 <p>V katerih situacijah si najbolj žalosten?</p> 	 <p>V katerih situacijah si najbolj vesel?</p> 	 <p>Kako se počutiš ob misli na začetek novega šolskega leta?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko pozabiš domačo nalogo?</p> 
 <p>V katerih situacijah občutiš razočaranje?</p> 	 <p>V katerih situacijah te je strah?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko ti pri testu ne gre tako dobro, kot si pričakoval? 🎬</p> 	 <p>Kaj občutiš, ko moraš nastopati pred razredom?</p> 

 <p>Kako se počutiš, kadar dobiš v šoli odlično oceno?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko ti učitelj postavi vprašanje, pa ne veš odgovora?</p> 	 <p>Kako bi se počutil, če ti učitelj reče, da si nesposoben?</p> 	 <p>V katerih situacijah občutiš ljubosumje?</p> 
 <p>Kako bi se počutil, če bi se učitelj drl na tebe? Zakaj se ponavadi derejo?</p> 	 <p>Kaj ti povzroča v šoli največjo zaskrbljenost in težavo?</p> 	 <p>Kako se počutiš, ko te učitelj pohvali?</p> 	 <p>Komu v šoli se zaupaš, ko imaš problem? Zakaj prav tej osebi?</p> 
 <p>Kako bi se počutil, če bi bil nesprejet v šoli oz. razredu?</p> 	 <p>Kako se počutiš, če dobiš v šoli slabo oceno?</p> 	 <p>Ali si se v preteklem tednu v šoli s kom skregal? Če da, kako si se ob tem počutil?</p> 	 <p>Kakšen po tvojem mnenju mora biti dober učitelj?</p> 

 <p>Kaj te v šoli najhitreje spravi s tira?</p> 	 <p>Katero šolsko pravilo se ti ne zdi pravično in zakaj ne?</p> 
 <p>Kaj te v šoli največkrat spravi v dobro voljo?</p> 	 <p>Kaj bi si želel, da bi se v šoli dogajalo večkrat?</p> 
 <p>Kaj bi si želel, da bi se v šoli dogajalo redkeje?</p> 	

PRILOGA 4: NAVODILA ZA IGRO

NAVODILA ZA IGRO

Najmlajši igralec izbere poljubno kartico iz stojala, jo prebere na glas in odgovori na vprašanje na kartici.

Če je na kartici simbol, igralec vrže tudi kocko. Posamezni čustvenček na kocki pomeni še dodatno nalogo. Če je na kocki:

- **Zaigraj situacijo**



- **Opiši situacijo**



- **Kako bi rešil situacijo**



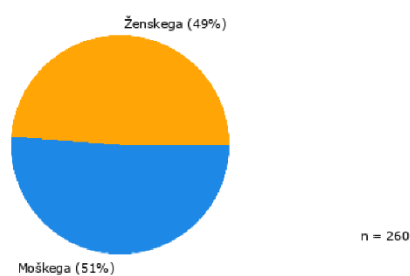
Drugi igralci nato sledijo istemu postopku. Nadaljuje igralec, ki sedi levo od najmlajšega igralca.

Igra se lahko konča kadar koli. Zmagovalci so vsi sodelujoči, ker pogumno delijo svoja čustva.

Z igro želimo spodbujati odkrito in sproščeno komunikacijo o čustvih. Igra je zasnovana tako, da omogoča igralcem izražanje svojih občutkov, deljenje čustvenih izkušenj in ustvarjanje pozitivnega, podpirajočega okolja za pogovor o čustvih. Na ta način želimo prispevati k boljšemu razumevanju in povezanosti med igralci.

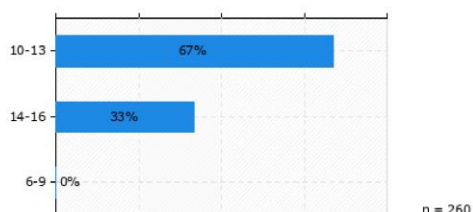
PRILOGA 5: SPLETNI ANKETNI VPRAŠALNIK IN ANALIZA ANKET

Katerega spola si? (n = 260)

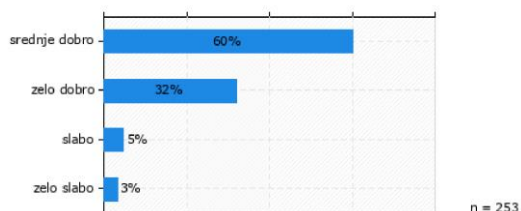


Koliko si star/-a? (n = 260)

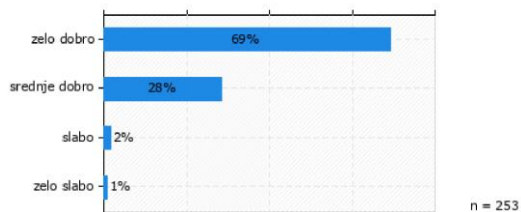
Možnih je več odgovorov



Kako se počutiš ponavadi? (n = 253)

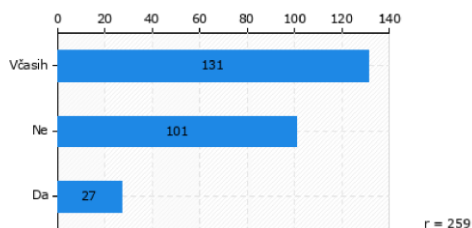


Kako se počutiš v okolju, v katerem živiš? (n = 253)



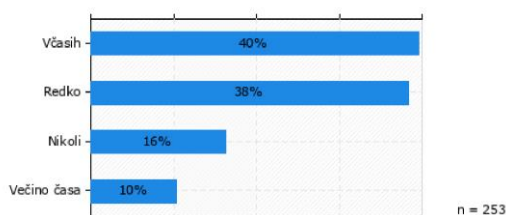
Ali rad/-a na glas izražaš svoja čustva in početje? (n = 259)

Možnih je več odgovorov



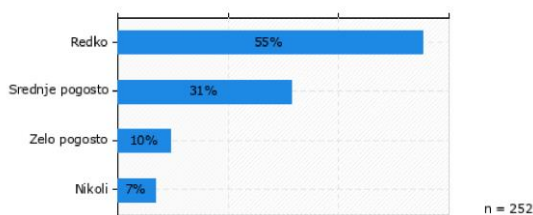
Ali kdaj slabo spiš zaradi slabega počutja? (n = 253)

Možnih je več odgovorov



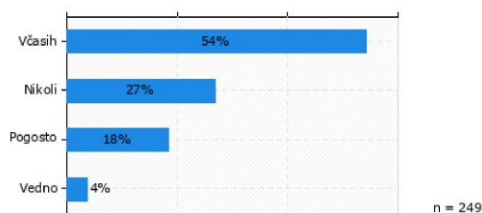
Kako pogosto se počutiš žalostno in nesrečno? (n = 252)

Možnih je več odgovorov



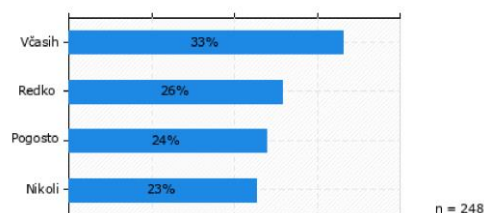
Kako pogosto si zaskrbljen brez pravega znanega razloga? (n = 249)

Možnih je več odgovorov



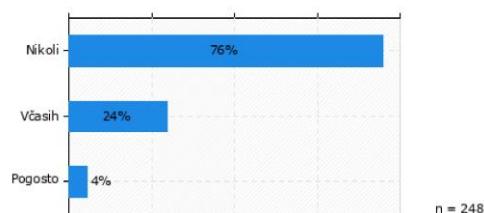
Kako pogosto se počutiš panično in prestrašeno? (n = 248)

Možnih je več odgovorov



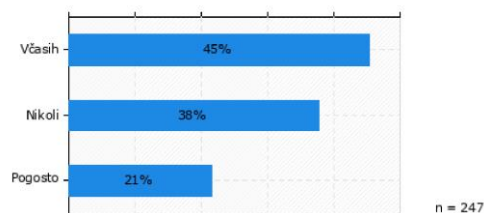
Ali si kdaj že pomislil/-a na to, da bi si kaj naredil/-a (se namerno ranil, poškodoval ali kaj podobnega)? (n = 248)

Možnih je več odgovorov



Kako pogosto si tako žalosten in nesrečen, da jokaš? (n = 247)

Možnih je več odgovorov



Na lestvici označi, kako pogosto se počutiš ob navedenih trditvah žalostno in potrto. (n = 226)



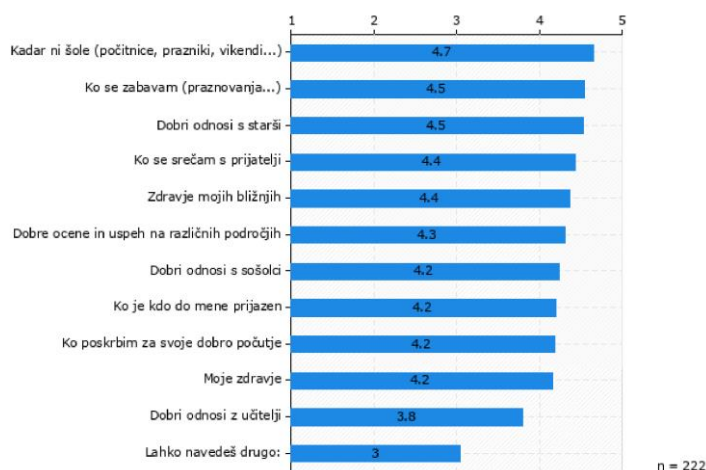
Nika Haklin, "POVEJ NA GLAS" - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV,
raziskovalna naloga 2025, OŠ Janeza Kuharja Razkrižje

Q12k_text	Q12 (Drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	ko te simpatija zavrne	1	0%	4%	4%
	zaradi šole	2	1%	7%	11%
	malice	5	1%	19%	30%
	zaradi brata	1	0%	4%	33%
	sošolec ne govori z mano	4	1%	15%	48%
	sošolci mi govorijo grdo za hrbtom	1	0%	4%	52%
	smrt družine	1	0%	4%	56%
	imam samomorilne misli	1	0%	4%	59%
	ker izgubim nogometno tekmo	1	0%	4%	63%
	ker ne qualan v fortnajte	1	0%	4%	67%
	nisem zadovoljna sama z sabo	1	0%	4%	70%
	zaradi slabih in morilskih misli o mami in drugih	1	0%	4%	74%
	ker moren v glasbeno	1	0%	4%	78%
	gyatt	1	0%	4%	81%
	ker se počutim lenega	1	0%	4%	85%
	če te ene stvari zelo skrbijo	1	0%	4%	89%
	zaradi zgube v igri	1	0%	4%	93%
	kako si	1	0%	4%	96%
	ko ni šole sem zelo zelo vesel	1	0%	4%	100%

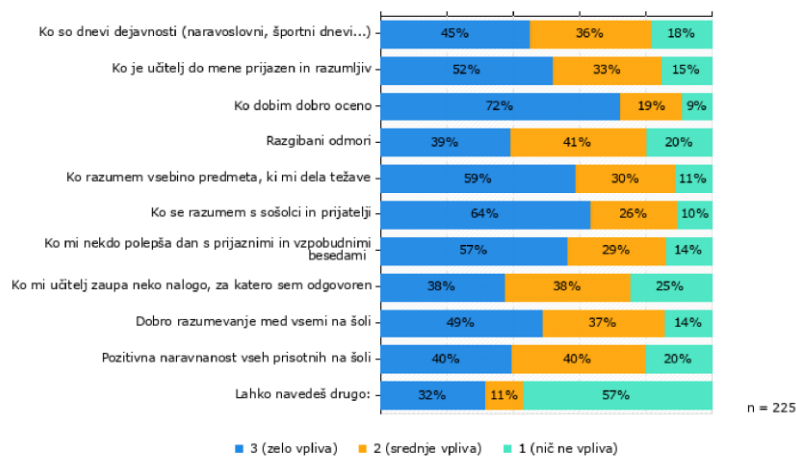
Nika Haklin, "POVEJ NA GLAS" - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV,
raziskovalna naloga 2025, OŠ Janeza Kuharja Razkrižje

Veljavni	Skupaj	27	8%	100%	
Manjkajoči	-1 (Ni odgovoril)	200	56%		
	-3 (Prekinjeno)	33	9%		
	-5 (Prazna enota)	97	27%		
	Skupaj	330	92%		
	SKUPAJ	357	100%		

Na lestvici označi, kako zelo te navedena trditev naredi srečnega. (n = 222)



Na lestvici oceni, kako vplivajo navedene trditve na tvoje dobro počutje v šoli? (n = 225)

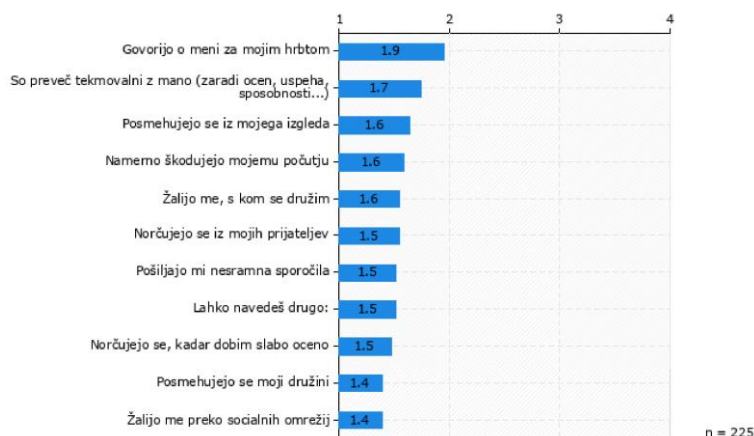


Nika Haklin, "POVEJ NA GLAS" - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV,
raziskovalna naloga 2025, OŠ Janeza Kuharja Razkrižje

Q14k_text	Q14 (Lahko navedeš drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	nič	1	0%	9%	9%
	gyatt	1	0%	9%	18%
	šola v naravi	2	1%	18%	36%
	ko je šport	1	0%	9%	45%
	ko lahko v šolo prinesemo telefone	1	0%	9%	55%
	šolska športna tekma	1	0%	9%	64%
	sprehodi	1	0%	9%	73%
	zmaga v igri	1	0%	9%	82%
	ka grem iz šole	2	1%	18%	100%
Veljavni	Skupaj	11	3%	100%	
Manjkajoči	-1 (Ni odgovoril)	216	61%		
	-3 (Prekinjeno)	33	9%		
	-5 (Prazna enota)	97	27%		
	Skupaj	346	97%		
	SKUPAJ	357	100%		

Na lestvici oceni, kako pogosto doživljaš nasilje med sošolci oz. ostalimi vrstniki. (n = 225)

Nika Haklin, "POVEJ NA GLAS" - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV,
raziskovalna naloga 2025, OŠ Janeza Kuharja Razkrižje



Q15k_text	Q15 (Lahko navedeš drugo:)				
	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	se norčujejo iz mene	2	1%	40%	40%
	me ne marajo	1	0%	20%	60%
	ko grem v solo	1	0%	20%	80%
	so hudiči	1	0%	20%	100%
Veljavni	Skupaj	5	1%	100%	
Manjkajoči	-1 (Ni odgovoril)	222	62%		
	-3 (Prekinjeno)	33	9%		
	-5 (Prazna enota)	97	27%		
	Skupaj	352	99%		
	SKUPAJ	357	100%		

Ali želiš še kaj sporočiti, kar te obremenjuje in se počutiš nesrečno?

Q16	Ali želiš še kaj sporočiti, kar te obremenjuje in se počutiš nesrečno?
-----	--

Nika Haklin, "POVEJ NA GLAS" - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV,
raziskovalna naloga 2025, OŠ Janeza Kuharja Razkrižje

	Odgovori	Frekvenca	Odstotek	Veljavni	Kumulativa
	ne	36	10%	56%	56%
	pomanjkanje hrane	1	0%	2%	58%
	ne.	2	1%	3%	61%
	nic	2	1%	3%	64%
	nah	1	0%	2%	66%
	nič	2	1%	3%	69%
	ko sem lačen.	1	0%	2%	70%
	da se norcujejo zahrptno a mi drugi sosolci to povedo	1	0%	2%	72%
	/	2	1%	3%	75%
	učitelji	1	0%	2%	77%
	ko je simpatija nesramna do mene	1	0%	2%	78%
	idk	1	0%	2%	80%
	ja , ko mi drugi sošolci dajejo druga imena , ki mi niso všeč.	1	0%	2%	81%
	ko starši želi da pred njimi jočem	1	0%	2%	83%
	počutim se srečno med igranjem igrč	1	0%	2%	84%
	nej	1	0%	2%	86%
	nič več	1	0%	2%	88%
	oš prežihovega voranca bistrica	1	0%	2%	89%
	učitelji in malice	1	0%	2%	91%

Nika Haklin, "POVEJ NA GLAS" - MLADOSTNIŠKO IZRAŽANJE ČUSTEV,
raziskovalna naloga 2025, OŠ Janeza Kuharja Razkrižje

	da moje slabe in morilske misli o mami in drugih.	1	0%	2%	92%
	prijatelji in nogomet	1	0%	2%	94%
	šola	3	1%	5%	98%
	moji nesramni sošolci	1	0%	2%	100%
Veljavni	Skupaj	64	18%	100%	
Manjkajoči	-1 (Ni odgovoril)	163	46%		
	-3 (Prekinjeno)	33	9%		
	-5 (Prazna enota)	97	27%		
	Skupaj	293	82%		
	SKUPAJ	357	100%		