



STRAH JE LAHKO TVOJ PRIJATELJ

psihologija
raziskovalna naloga

Avtorica: Mirjam TRATNIK

Mentorica: Petra CANKAR, univ. dipl. psih., spec. ZDT

Žiri, 2020

I KAZALO (VSEBINE)

Povzetek	IV
Zahvala	IV
1 UVOD.....	1
2 TEORETIČNI DEL.....	2
2.1 KAJ JE STRAH?.....	2
2.2 (SAMO)POMOČ PRI STRAHU.....	2
2.2.1 Pomoč pri strahu otroka.....	2
2.3 VZROKI IN VRSTE STRAHU	4
2.3.1 Fobije.....	4
2.3.2 Anksioznost	4
2.3.3 Depresije	5
3 EMPIRIČNI DEL.....	7
3.1 METODOLOGIJA	7
3.1.1 Opis vzorca raziskave.....	7
3.1.2 Opis merskega instrumenta	7
3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov	7
3.1.4 Obdelava podatkov.....	7
3.2 REZULTATI	8
3.2.1 Skupni rezultati	8
3.2.2 Primerjave med spoloma	18
3.2.3 Primerjave med razredi.....	24
4 RAZPRAVA.....	27
5 ZAKLJUČEK	30
6 LITERATURA.....	31
7 PRILOGE	

II KAZALO GRAFOV

Graf 1: Prikaz največjega strahu posameznika	8
Graf 2: Reakcija posameznika ob prvem srečanju s strahom	9
Graf 3: Od kdaj je strah prisoten pri posamezniku	9
Graf 4: Kako posameznik na splošno reagira, ko se sreča s strahom	10
Graf 5: Komu posamezniki najbolj zaupajo svoje strahove	11
Graf 6: Reakcija staršev na strahove posameznika	11
Graf 7: Reakcija prijateljev na strahove posameznika	12
Graf 8: Prikaz, koliko učencem druge osebe zaupajo svoje strahove	12
Graf 9: Prikaz reakcije posameznika na strah drugih	13
Graf 10: Prikaz, koliko učencev je že premagalo katerega od svojih strahov	13
Graf 11: Prikaz, na kakšen način je posameznik premagal svoj strah	14
Graf 12: Prikaz predstav o najpogostejših strahovih	15
Graf 13: Prikaz, kaj učenci razumejo pod besedo Hipopotomonstrosesquipedaliofobija	15
Graf 14: Prikaz, koliko učencev ima strah pred pajki	16
Graf 15: Prikaz, koliko učencev pozna druge osebe, ki imajo strah pred pajki	17
Graf 16: Prikaz reakcije posameznikov ob srečanju s pajki	17
Graf 17: Prikaz primerjave reakcije staršev na strah fantov in deklet	18
Graf 18: Prikaz primerjave največjih strahov pri fantih in dekletih	19
Graf 19: Prikaz primerjave reakcije na strah med fanti in dekleti	20
Graf 20: Prikaz primerjave zaupne osebe pri fantih in dekletih	20
Graf 21: Prikaz primerjave reakcije prijateljev na strah fantov oz. deklet	21
Graf 22: Prikaz primerjave, koliko prijateljev zaupa svoje strahove določenemu spolu	22
Graf 23: Prikaz primerjave reakcije med fanti in dekleti na strah prijateljev	22
Graf 24: Prikaz primerjave strahu pred pajki pri fantih in dekletih	23
Graf 25 : Prikaz primerjave reakcije na pajka med fanti in dekleti	24
Graf 26: Prikaz primerjave zaupne osebe med devetim in sedmim razredom	25
Graf 27: Prikaz primerjave reakcije staršev na strahove otrok med devetim in sedmim razredom	25
Graf 28: Prikaz primerjave števila učencev s strahom pred pajki med sedmim in devetim razredom	26

Povzetek

V raziskovalni nalogi sem raziskovala strah. Ugotavljala sem, kako posamezniki reagirajo na strah, kateri so njihovi največji strahovi, komu jih zaupajo... Med seboj sem primerjala učence iz sedmega in devetega razreda ter fante in dekleta. Pri nekaterih grafih se opazijo kar velike razlike med posamezniki. Taki grafi potrjujejo tudi moje hipoteze, s katerimi sem ugotovila, da sem kar nekaj stvari v zvezi s strahom prav pričakovala, saj so bile vse hipoteze potrjene. Seveda pa sem se tudi veliko novega naučila in bolje spoznala strah.

Ključne besede: strah, zaupna oseba, reakcija na strah, premaganje strahu

Zahvala

Najprej bi se zahvalila mentorici, psihologinji Petri Cankar za vso podporo, spodbude in pomoč pri raziskovalni nalogi. Zahvaljujem pa se tudi vsem anketirancem iz sedmega in devetega razreda Osnovne šole Žiri ter njihovim razredničarkam za dovoljenje reševanja.

1 UVOD

STRAH JE KORISTNA VREDNOTA

Za raziskovalno nalogo sem izbrala temo strah. Ampak zakaj? To temo sem izbrala že zaradi njenega imena »strah«. Ta beseda že sama po sebi kliče, naj jo raziščemo. Vsaj mene je. Poleg tega sem prepričana, da vsako osebo zanima, zakaj in kako nastane strah, kdaj se pojavi itd. Poleg vseh teh vprašanj pa je mene tudi zelo zanimalo, kateri strahovi obstajajo. Vsak pozna strah pred pajki (ker je zelo pogost, sem ga vključila tudi v anketo), kačami, nevihtami, duhovi, smrtjo, temo ..., a meni to ni bilo dovolj. Raziskati sem želela tudi, kako na strahove reagirajo in se z njimi soočajo fantje in dekleta, starejši in malo mlajši otroci. Zato sem se lotila dela in začela raziskovati, kaj strah v resnici je.

Cilj moje raziskovalne naloge je, da raziščem čim več stvari o strahovih. Od vrst reakcij, občutij, razlik med moškimi in ženskami ter starejšimi in mlajšimi.

Glede na pričakovane razlike sem si postavila naslednje hipoteze:

1. Strah pred pajki ima več deklet kot fantov.
2. Več staršev starejših kot mlajših otrok pusti, da se otroci sami soočajo s strahom.
3. S strahovi se sooča več fantov, več deklet pa poišče pomoč.
4. Prijatelji v večji meri zaupajo strahove dekletom kot fantom.
5. Večina otrok svoje strahove zaupa staršem.
6. Večina otrok je že premagala katerega od svojih strahov, predvsem fantje.

2 TEORETIČNI DEL

2.1 KAJ JE STRAH?

Strah je občutek, ki ga pozna vsak človek. S strahom se je spoznal iz lastne resnične izkušnje z dražljaji (npr. glasni zvoki) ali neprijetnimi dogodki (npr. določena oseba se boji psov, ker jo je pred nekaj leti pes ugriznil). Ob tem občutku pričakujemo nekaj neprijetnega, in to pokažemo z reakcijo na namišljeno ali resnično nevarnost (npr. če se bojimo psov, se bomo ob srečanju z njimi čim prej umaknili ali celo strah pokazali s krikom).

Doživljanje strahu je normalno vzeta smiselna reakcija. Kadar se človek znajde v nevarnosti ali je izpostavljen ogroženostim, ga je strah. Če se v takih situacijah zna obvladati in se sooči s strahom, se iz tega razvija moč in iznajdljivost.

Največ strahov se pojavlja pri otrocih. Z njimi si otroci pomagajo skozi različne razvojne težave. Z odraščanjem se razširja otrokovo okolje in zato prihaja v pogostejši stik z vedno več dražljaji, ki sprožijo strah. Strah pa je lahko tudi posledica posnemanja vedenja oseb v njegovi bližini ali pa poslušanja ali gledanja grozljivih filmov, poslušanja grozljivih pesmi ... Pri otrocih strah pogosto vzbuja tudi bujna domišljija (npr. čarovnica na podstrešju), saj mlajši otroci težko ločijo resničnost od domišljije. Otroke lahko strašijo tudi drugi ljudje (npr. »Če ne boš priden, bo prišla pošast in te odnesla.«). Skozi različna doživetja in izkušnje povezane s strahovi otroci tako kot tudi starejši ljudje razvijajo moč, iznajdljivost in pogum. Te tri vrednote so zelo pomembne tudi pri kasnejšem soočanju s strahovi, kateri ne izginejo sami od sebe (Kabza, 1998).

2.2 (SAMO)POMOČ PRI STRAHU

Soočanje s strahom je zelo pogost in koristen način pri premagovanju strahu, pri katerem strah tudi pogosto izgine. Kljub temu pa se velikokrat zgodi, da moramo pomagati samemu sebi in se strahu upreti, če ga želimo premagati.

Kadar razmišljamo, kako naj bi si sami pomagali, ko nas je strah, si moramo najprej postaviti vprašanje, za katero vrsto strahu, ki se mu želimo upreti, sploh gre?

Tako začnemo svoj strah bolje spoznavati. Dobro je, če nekaj podatkov raziščemo tudi v knjigah ali na internetu. S strahom se je lažje soočiti, če poznamo njegove prve znake. Seveda moramo že na začetku razvoja strahu hitro ukrepati, saj dokler je strah zmeren, ga lahko relativno nadzorujemo (npr. s sproščanjem).

Drug učinkovit ukrep pri samopomoči pri strahu je pogovor z drugo osebo. Vedeti moramo, da nismo sami in da je vedno nekje oseba, ki nam stoji ob strani. S to osebo se lahko pogovorimo tudi o strahu. Zelo pomembno je, da tej osebi zaupamo, saj ti lahko zelo pomaga pri premagovanju strahu. Z njo se pogovorimo o njenem mnenju, o soočanju s strahom, o nevarnostih, o pogumu itd. (Kabza, 1998).

2.2.1 Pomoč pri strahu otroka

Tudi otroci se morajo soočati in premagovati svoje strahove. Vendar pa včasih pri tem potrebujejo pomoč. Otroci nižjih let hitro spoznajo strah in to najpogosteje pokažejo z jokom, vendar ne vedno. Svoje občutke velikokrat pokažejo z risanjem. In da razumemo, kaj nam želijo povedati, jim moramo posvetiti pozornost. Že na ta način dobi otrok občutek, da ni sam in nam lahko zaupa. Da pa mu lahko pomagamo premagati strah, je dobro poznati nekaj korakov (Verbič, 2019):

- Razumevanje otrokovih strahov.

Mlajši otroci spoznavajo svet, v katerem živijo, in s tem spoznavajo veliko novih tujih stvari. Ker imajo zelo razvito domišljijo, veliko realnih stvari spremenijo v predstave, ki povzročajo strah. Skozi odraščanje pa ti strahovi izginjajo in se pojavljajo drugi. Zato moramo otroke razumeti in svoje mišljenje prilagoditi na starostno stopnjo otroka in na njegove sposobnosti pri upravljanju stresa.

- Pogovor z otrokom.

Otroku moramo pokazati zanimanje za njegove strahove in ga povabiti, da jih deli z nami. Mora se počutiti sprejetega in vedeti, da mu stojimo ob strani. Naj nam pove to, kar čuti. Povejte mu lahko tudi, česa ste se vi bali, ko ste bili njegovih let, in videl bo, da je normalno, če nas je strah.

- Iskrenost in pravi pristop k otroku.

Otroku povejte to, kar je res, a ne na način, da bo mislil, da je imeti strah nekaj zmotnega. Npr. »ne boj se« ali pa »saj boš nekoč odrasel in strah bo izginil«. Zaradi teh besed vam ne bo zaupal svojih strahov. Povejte mu, da imeti strah ni nič narobe in da ga imamo vsi ljudje.

- Ne ignorirajte otrokovih strahov.

Če je otroka strah pred npr. sorodniki, se ne norčujte iz njega in ga silite k druženju z njimi, ampak se pogovorite z njim in mu dovolite, da pove, kar čuti.

- Ne posmehujte se otrokovim strahovom.

To otroku poviša nelagodno počutje in občutek ima, da je »čuden«. Tudi če je njegov strah smešen oz. zabaven, kot npr. strah pred plišastim medvedkom, se mu ne posmehujte, ampak ga poskusite razumeti.

- Ne silite otroka, da dela, kar ga plaši.

Pomislite, kako bi se vi počutili, če bi vas nekdo silil, da (npr. če se bojite višine) skočite z najvišjega mosta na svetu. Prav tako bi se počutil vaš otrok, če bi ga silili delati nekaj, česar se boji. Seveda bo strah moral premagati in najlažje bo to storil, če se bo soočil z njim, a vse postopoma.

- Pokažite otroku njegov pogum.

Otrok bo vedno sledil vam in tudi česar se boste vi bali, bo mislil, da je nevarno tudi zanj. Mirno mu razložite, kako naj reagira, da se bo počutil dobro.

- Držite otroka stran od strašljivih stvari.

Mlajši otroci ne ločijo med domišljijo in realnostjo, zato lahko veliko stvari zamešajo in jih razumejo kot strah, npr. strašljivi filmi, pesmi, knjige itd. Držite jih stran od takih stvari.

- Spremljajte otroka na kraje, kjer ga je strah.

Če se otrok boji npr. pošasti pod posteljo, prižgite luč, pogledajte pod posteljo in mu tako pokažite, da ni ničesar. Če se boji strašljivih senc in zvokov, se pogovorite, od kje prihajajo.

- Vse storite tako, da se bo vaš otrok zavedal, da je ljubljen in da mu stojite ob strani.

2.3 VZROKI IN VRSTE STRAHU

2.3.1 Fobije

Vsi ljudje imamo svoje strahove, ki so se pojavili na različne načine. Strah se lahko pojavi kot »strela z jasnega« brez kakršnega koli opozorilnega znaka. Takih strahov, ki jih imenujemo akutni strahovi, tudi ni mogoče nadzorovati ali jih preprečevati. Vzroki za akutne strahove so največkrat v življenjskem okolju in v resničnih ogroženostih (npr. vojne, naravne katastrofe ...). Če se človek počuti stalno potrtega v strahu, strah zavzame kronično obliko. Pogosto je tak strah težje prenašati, saj je človek stalno napet, ker neprestano računa z grožnjami. To pričakovanje strahu lahko povzroči, da se razvijejo FOBIČNI STRAHOVI.

SPECIFIČNE FOBIJE so strahovi pred določenim predmetom ali situacijo. Tudi, če se fobiji izogibamo, se panika lahko pojavi nepričakovano.

10 najpogostejših specifičnih fobij (Bourne, 2014):

1. strah pred nastopanjem (glosofobija),
2. strah pred letenjem (akrofobija),
3. strah pred ujetostjo, brezizhodnostjo (klavstrofobija),
4. strah pred boleznijo (hipohondrija),
5. strah pred zobozdravnikom (dentofobija),
6. strah pred krvjo, injekcijami (hemofobija, tripanofobija),
7. strah pred bruhanjem (emetofobija),
8. strah pred višino (akrofobija),
9. strah pred živalmi (zoofobija),
10. strah pred smrtjo (tanatofobija).

2.3.2 Anksioznost

Anksioznost se od strahu razlikuje v več pogledih. Če se česa bojimo, je ta strah navadno usmerjen proti določenemu objektu ali situaciji (npr. morda se bojite, da boste zamudili pouk, da boste zamudili rok itd.). To je strah. Pri anksioznosti pa pogosto ne moremo ugotoviti, kaj nas muči, saj tesnoba izvira iz naše notranjosti. Zdi se, kot bi se odzivali na oddaljeno neznano nevarnost. Morda čutimo, da se dogaja nekaj hudega.

Anksioznost je hkrati fiziološki, vedenjski in psihološki odziv. Na fiziološki ravni pogosto povzroča telesni odziv (npr. napetost v mišicah), na vedenjski ravni lahko sabotira vašo sposobnost delovanja, izražanja ali soočanja z določenimi vsakdanjimi situacijami. V psihološkem smislu je anksioznost subjektivno stanje bojazni in nelagodja. V najskrajnejši obliki lahko povzroči izgubo stika samega s seboj in celo zbudi strah do smrti.

Dejstvo, da nas anksioznost lahko prizadane na fiziološki, vedenjski in psihični ravni, je pomemben dejavnik oblikovanja terapije. Celoten program zdravljenja anksiozne motnje mora torej poseči na vse tri ravni, da:

1. ublaži fiziološke odzive,
2. odpravi izogibajoče vedenje,
3. spremeni subjektivne razlage (oz. samopogovor), ki ohranjajo stanje bojazni in zaskrbljenosti (Bourne, 2014).

Anksioznost se lahko pojavi v različnih oblikah in različno silovito. Po intenzivnosti sega od manjšega neugodja do napada panike, ki ga spremljajo visok utrip srca, zmedenost, velik strah itd. Anksioznost, ki se pojavi kot strela z jasnega, se imenuje prosto lebdeča anksioznost, v hujših primerih pa spontan panični napad. Razliko med njima je mogoče opredeliti glede na to, ali oseba sočasno doživlja vsaj štiri od naslednjih simptomov (kažejo na paniko):

- oteženo dihanje,

- tresenje in drhtenje,
- potenje,
- dušenje,
- slabost in bolečine v trebuhu,
- otrplost,
- motenje ravnotežja ali omotica,
- občutek oddaljenosti od samega sebe,
- vročinski oblivi, čutenje mraza,
- strah pred izgubo nadzora (Bourne, 2014).

2.3.3 Depresije

Depresije so razdeljene v tri skupine: psihogene depresije, endogene depresije in somatogene depresije (Kabza, 1998).

Psihogene depresije so najpogostejše. Pogostokrat se pojavijo ob izgubi (npr. partnerja, starša, prijatelja, ljubljence, delovnega mesta, otroka ...), ki pretrese življenje prizadete osebe. Zaradi obžalovanja in potlačenosti lahko interesi te osebe "odmrejo"; znajde se v pobitem stanju ali v stanju strahu, iz katerega se sama ne more osvoboditi.

Psihogene depresije se delijo na:

- Reaktivno depresijo: reakcija na obremenjujoči dogodek.
- Nevrotično depresijo: pojavi se, če duševna doživetja, ki so se pojavila že v otroštvu, niso bila premagana. Kasneje v življenju se ta doživetja spet pokažejo, saj so še vedno prisotna v podzavesti. Zaradi obremenjujočih življenjskih pogojev postanejo spet aktualna.
- Depresijo izčrpanosti: pojavi se, če je bila določena oseba dolgo časa (tudi več let) izpostavljena preveliki duševni in telesni obremenitvi. Prehodne stopnje depresije izčrpanosti so npr. nervoznost, zlovoljnost in razdražljivost, katere pogosto spremljajo neobvladljivi čustveni izbruhi.
- Depresijo razbremenitve: vsak človek je že doživel, da se je, ko smo neki izziv uspešno opravili, pojavila telesna ali duševna izčrpanost. Za to so krive preizkušnje, časovno vezana opravila, ki smo jih premagovali pod stresom.

Endogene depresije niso povzročene zaradi zunanjega povoda. V nekaterih primerih to depresijo sproži kakšen izrazit dogodek. Izražanje depresije in njen potek pokažeta, da z dogodkom nimata pravzaprav nič skupnega. Pri obolelih za endogeno depresijo igra veliko vlogo dednost. To je lahko težava pri oboleli osebi, saj nima osebne odgovornosti za svojo dednost in zato se preprosto sprijazni z usodo, namesto da bi poiskala pomoč.

Endogene depresije lahko potekajo različno. Največkrat se pokažejo v depresivnih fazah, ki nastopajo precej redno, a se o trajanju ne more nič predvideti vnaprej. Med posameznimi depresivnimi fazami je razpoloženje prizadetega popolnoma normalno. Govora je o zdravem intervalu. Zopet je sposoben polnega učinka, nič več ne spominja ne prejšnjo depresivno fazo. To obliko endogene depresije imenujemo monopolarna depresija, ki je v nasprotju z bipolarno depresijo, pri kateri se pri bolniku z depresijo menjavajo manične faze. Ko je bolnik v manični fazi, je dobro razpoložen, kar je nasprotje od depresije. Učinkovitost je znatno povečana. Njegova volja je tako močna, da lahko izpelje dejavnosti eno za drugo v tempu, ki mu ni več mogoče slediti, ne da bi jih izpeljal do konca. Zagon se lahko stopnjuje do take mere, da se na koncu zlomi in ostane brez zmožnosti ukrepanja.

Pri maničnih depresijah pride v posameznih primerih do manjših pojavov. Mešata se dobro razpoloženje in žalost, tako da ima okolica občutek, da pacient skriva svojo bolezen, vendar zato ni nič manj težko bolan.

Zakrinkana oz. maskirana depresija je bolezen, ki jo prav tako prištevamo k endogenim depresijam. V tem primeru se depresivni simptomi popolnoma skrijejo za znaki telesne obolevnosti, tako da je depresijo težko prepoznati. To povzroči, da večina ljudi, ki so zboleli za zakrinkano depresijo, praviloma obiščejo vrsto zdravnikov specialistov, da bi jim diagnosticirali telesno prizadetost. Glavobol, stiskanje v grlu, težave s srcem... so vzrok za številne preiskave, ki so brez rezultata. Pri depresiji te vrste je na začetku bolezni manj izrazita utrujenost, sposobnost mišljenja in zmožnosti ukrepanja, zato tudi ni vedno takoj prepoznana kot depresija.

Somatogene depresije so depresije, ki nastanejo v povezavi s telesnimi boleznimi. Pogosto ostanejo dolgo neodkrite ali pa se jih ne jemlje resno. Vsa pozornost okolice se usmeri na telesno bolezen, tako pri diagnozi kot pri terapiji. Šele ko je depresija kot spremljajoča bolezen telesne motnje priznana in zdravljena, lahko sledi tudi nemoteno zdravljenje telesa. Vzroki somatogene depresije so lahko v infekcijskih boleznih. Te se čutijo kot deprimirajoče, ker izvabljajo slabosti in energijo.

Organsko depresijo povzročajo motnje v možganih, ki jih prištevamo k telesnim vzrokom depresije. Motnje so lahko pogojene s strastjo (možgani niso več v zadostni meri prekrvavljeni), lahko pa so povzročene tudi zaradi določenih dednih možganskih bolezni.

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 METODOLOGIJA

V nadaljevanju bom predstavila, na kakšen način sem prišla do podatkov in ugotovitev v svoji raziskovalni nalogi.

3.1.1 Opis vzorca raziskave

V vzorec raziskave sem vključila učence devetega in sedmega razreda Osnovne šole Žiri. Anketo je rešilo skupno 116 učencev, od tega 59 fantov in 57 deklet. V anketi je sodelovalo 54 učencev iz 7. razreda in 62 učencev iz 9. razreda. Nekaj učencev iz omenjenih generacij anket ni rešilo, ker so v času izpolnjevanja manjkali v šoli.

3.1.2 Opis merskega instrumenta

Do rezultatov in ugotovitev sem prišla s pomočjo ankete z naslovom Strah (Priloga 1). V anketo sem vključila vprašanja o tem, kako se posamezniki spopadajo s strahovi oz. kakšno je njihovo življenje povezano s strahom. Sestavljena je bila iz uvoda, trinajstih vprašanj na splošno o strahu in treh vprašanj o strahu pred pajki. Uporabila sem vprašanja odprtega in zaprtega tipa. Anketo sem izdelala sama, s pomočjo računalniškega programa Word.

3.1.3 Opis postopka zbiranja podatkov

Sredi decembra 2019 sem s pomočjo mentorice obiskala učence sedmega in devetega razreda. V času razrednih ur so si vzeli dobrih deset minut časa in rešili ankete. Nato sem ankete pobrala in s pomočjo mentoričine razlage začela z obdelavo podatkov.

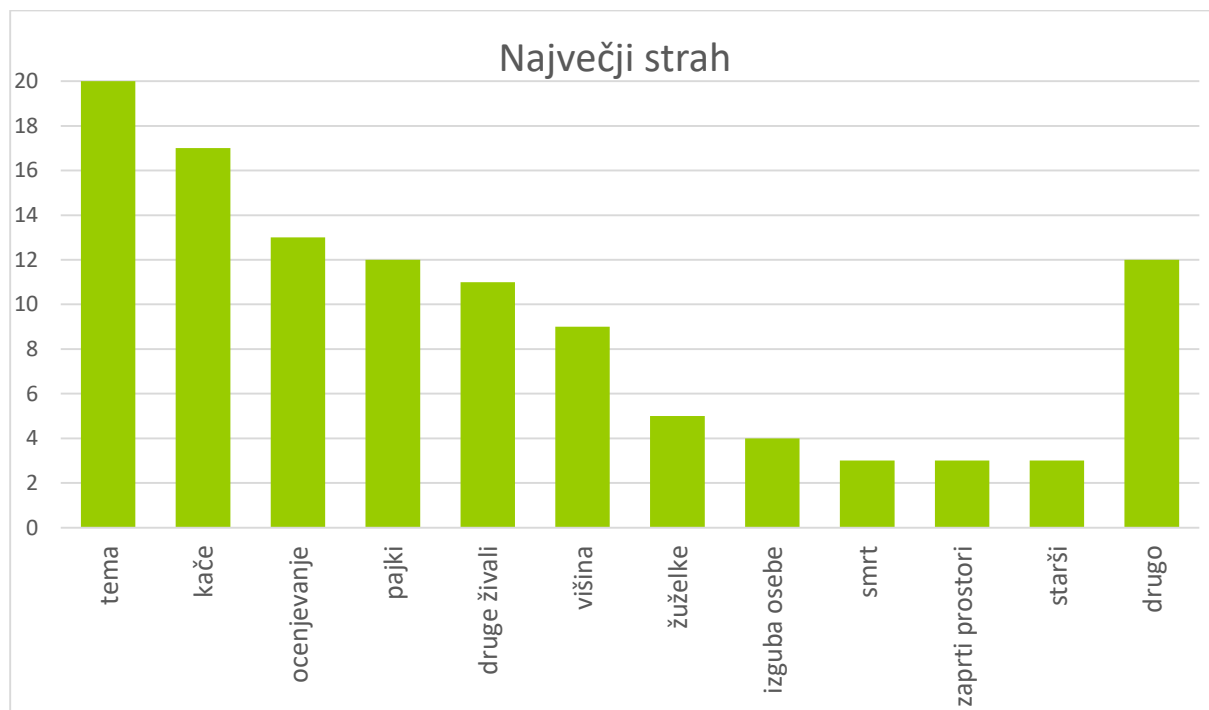
3.1.4 Obdelava podatkov

Podatke sem obdelala s pomočjo računalniškega programa Excel, v katerega sem najprej vnesla podatke posameznih anket. S pomočjo analize podatkov, pri kateri mi je pomagala mentorica, sem izdelala še grafe (osnovne ter primerjave glede na spol in starost).

3.2 REZULTATI

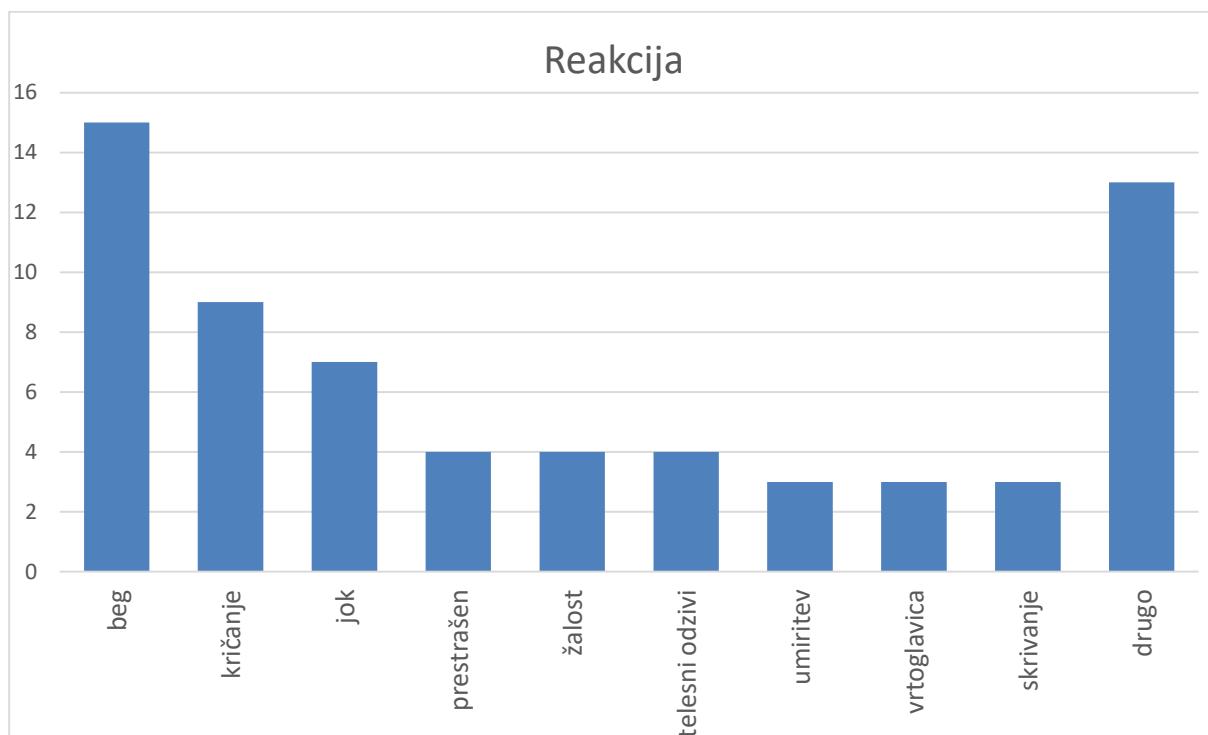
V tem poglavju bom predstavila rezultate, do katerih sem prišla s pomočjo omenjene ankete. Številke na grafih izražajo število odgovorov na posamezno vprašanje.

3.2.1 Skupni rezultati



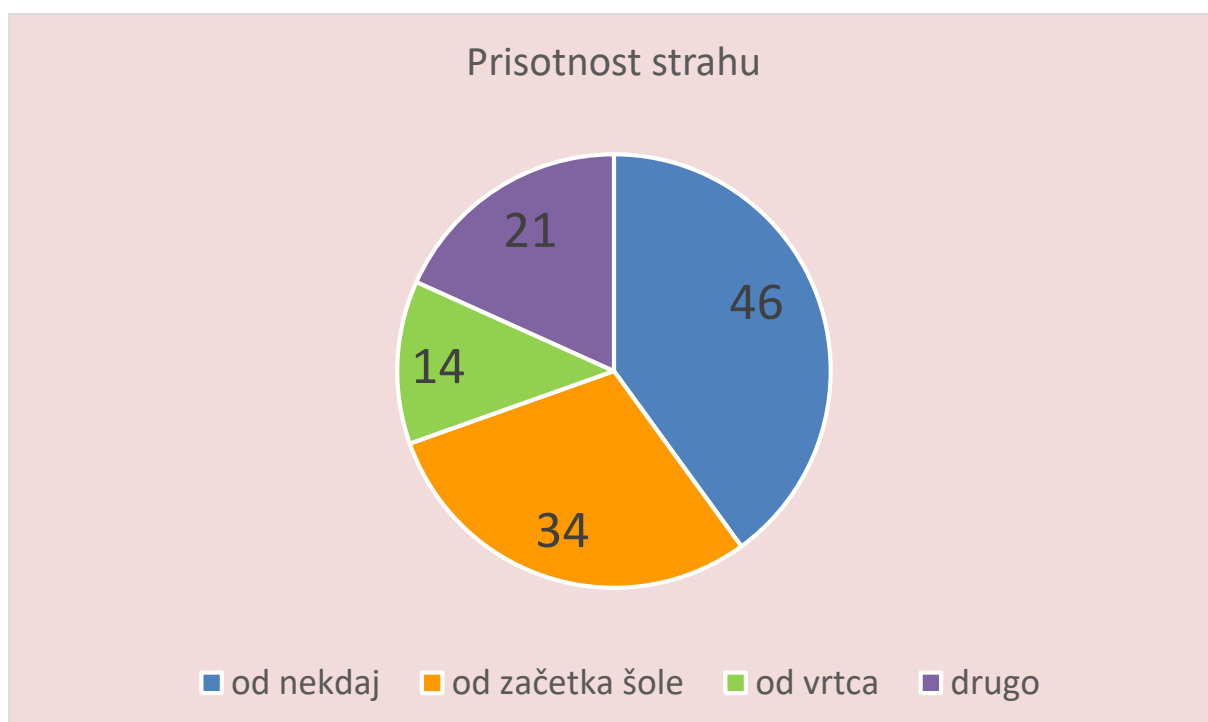
Graf 1: Prikaz največjega strahu posameznika

Kot je razvidno iz grafa, se največ učencev (slaba petina) boji teme. Tema je zelo pogost strah pri ljudeh, zato me ta podatek ni presenetil. Zelo pogosti so tudi strahovi pred živalmi, predvsem pred kačami (15 %), žuželkami (5 %) in pajki (10 %). Tudi sama se bojim določenih živali in med njimi so kače. Pogost strah pri učencih je še strah pred ocenjevanjem (12 %). Jaz osebno na občutek pred ocenjevanjem ne gledam kot na strah, ampak bolj kot na nervoznost. Razumem pa tiste učence, pri katerih je to pravi strah.



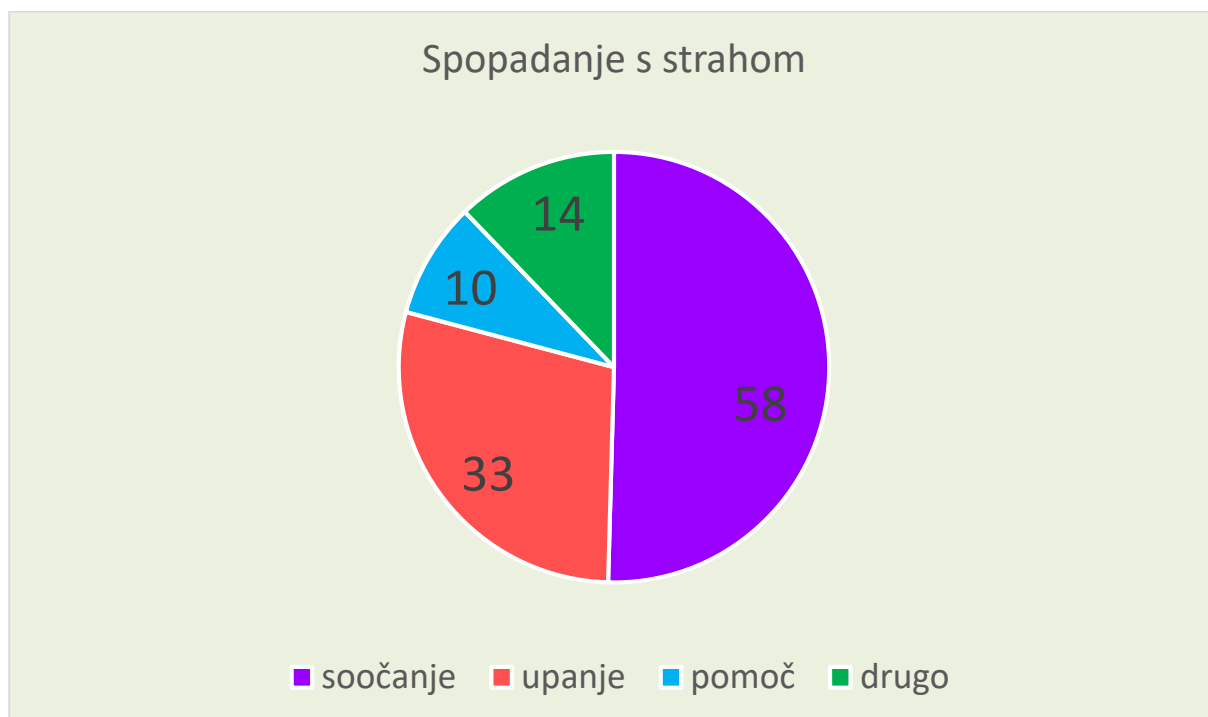
Graf 2: Reakcija posameznika ob prvem srečanju s strahom

Največ učencev je ob prvem srečanju s strahom zbežalo. To bi storila tudi jaz, zato me tudi ta rezultat ni presenetil. Prav tako je veliko učencev zakričalo, kar nekaj pa jih je jokalo. To so najbolj pogoste reakcije ob srečanju s strahom pri ljudeh in ti podatki so bili pričakovani.



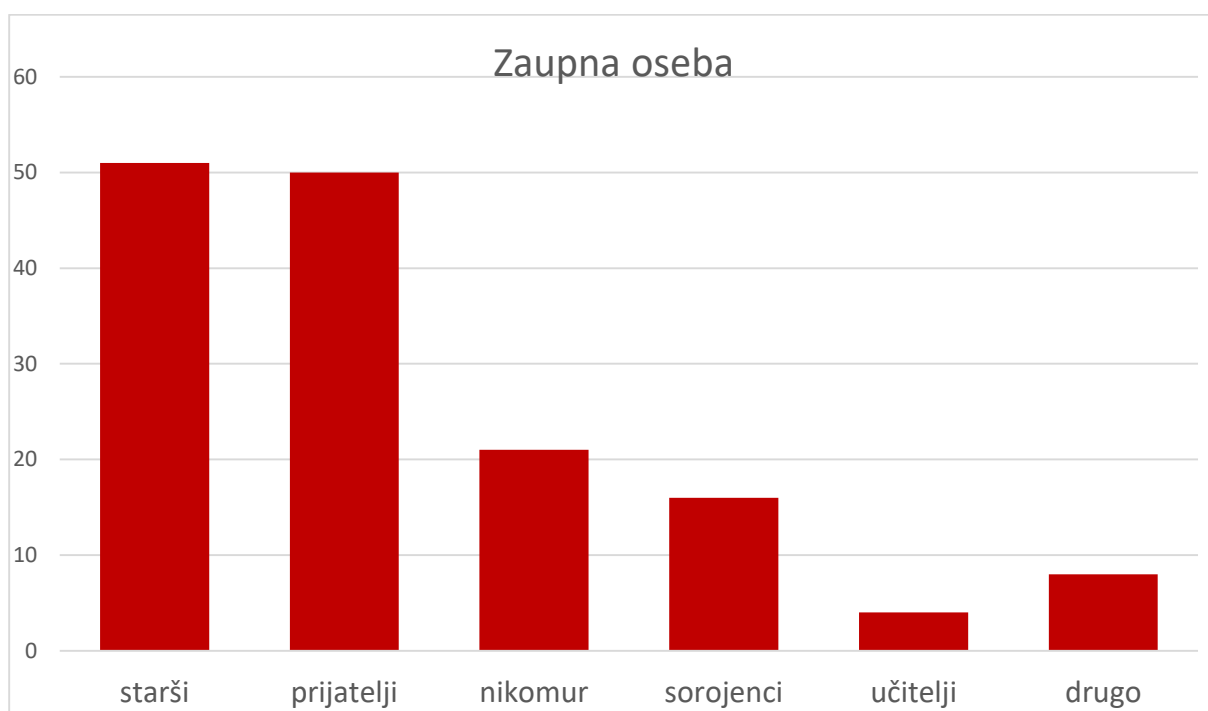
Graf 3: Od kdaj je strah prisoten pri posamezniku

Kot je vidno iz grafa, je pri največ učencih strah prisoten od nekdaj, nato od začetka šole, pri nekaterih učencih pa je strah prisoten od vrtca. Ostali učenci so zapolnili črto, pred katero je pisalo »drugo«, npr. po ogledu filma.



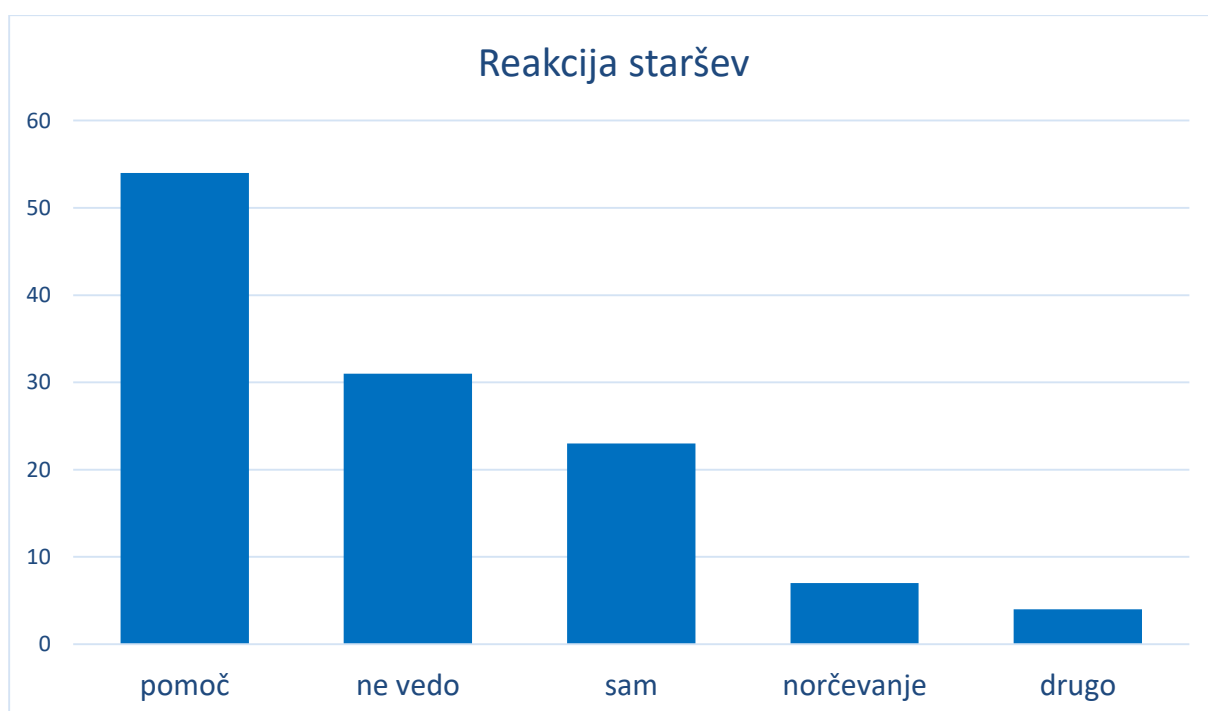
Graf 4: Kako posameznik na splošno reagira, ko se sreča s strahom

Največ učencev se ob srečanju s strahom poskuša z njim soočiti. Za to potrebuješ veliko poguma in sama se zelo malokrat ob srečanju s strahom poskušam z njim soočiti. 33 učencev ob srečanju s strahom upa, da bo sam od sebe čimprej izginil, 10 učencev pa poišče pomoč. Jaz, kadar se srečam s svojimi strahovi, upam, da bodo sami od sebe izginili, ali pa poiščem pomoč.



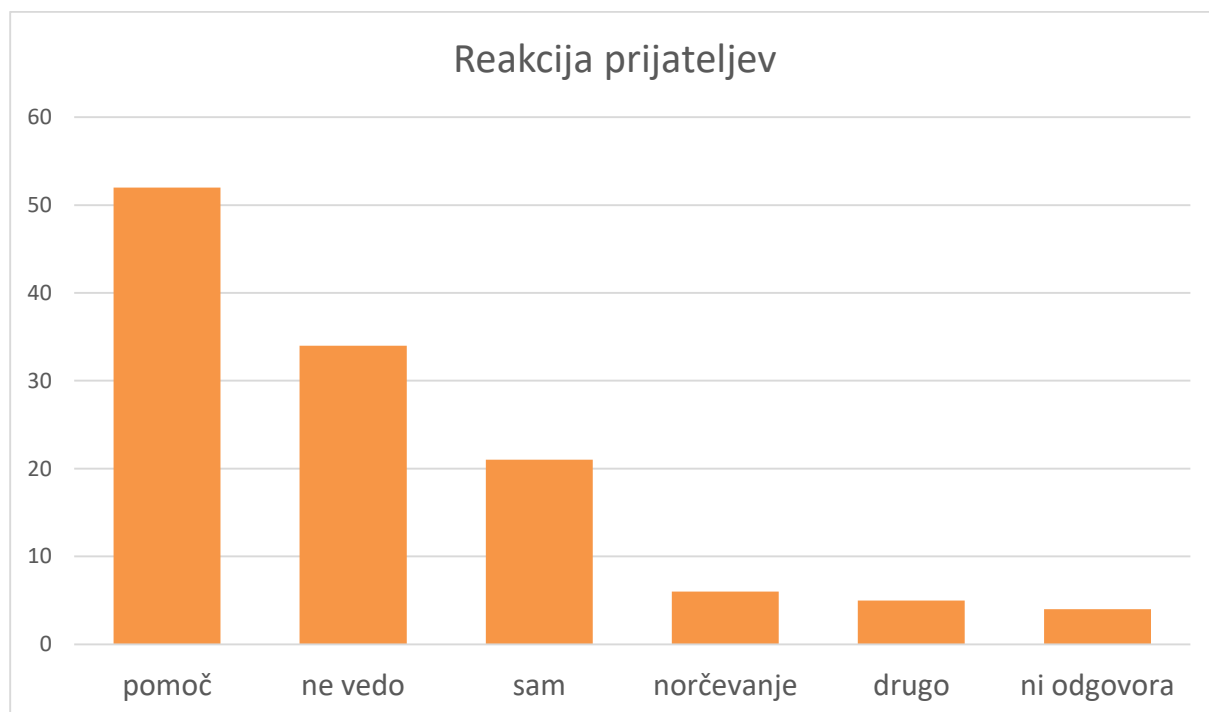
Graf 5: Komu posamezniki najbolj zaupajo svoje strahove

Največ učencev svoje strahove zaupa staršem, nato pa prijateljem. Ta podatek me ni presenetil, saj vsi ljudje najbolj zaupamo ali družini oz. staršem ali pa prijateljem. Zanimivo pa se mi zdi, da kar nekaj učencev nikomur ne zaupa svojega strahu. Res je, da je včasih težko priznati, česa se bojimo, a kljub temu se veliko bolje počutimo, če nekemu svoj strah zaupamo. Ta oseba nam ga potem tudi lahko pomaga premagati. Jaz sama svoje strahove zaupam staršem, saj jim najbolj zaupam.



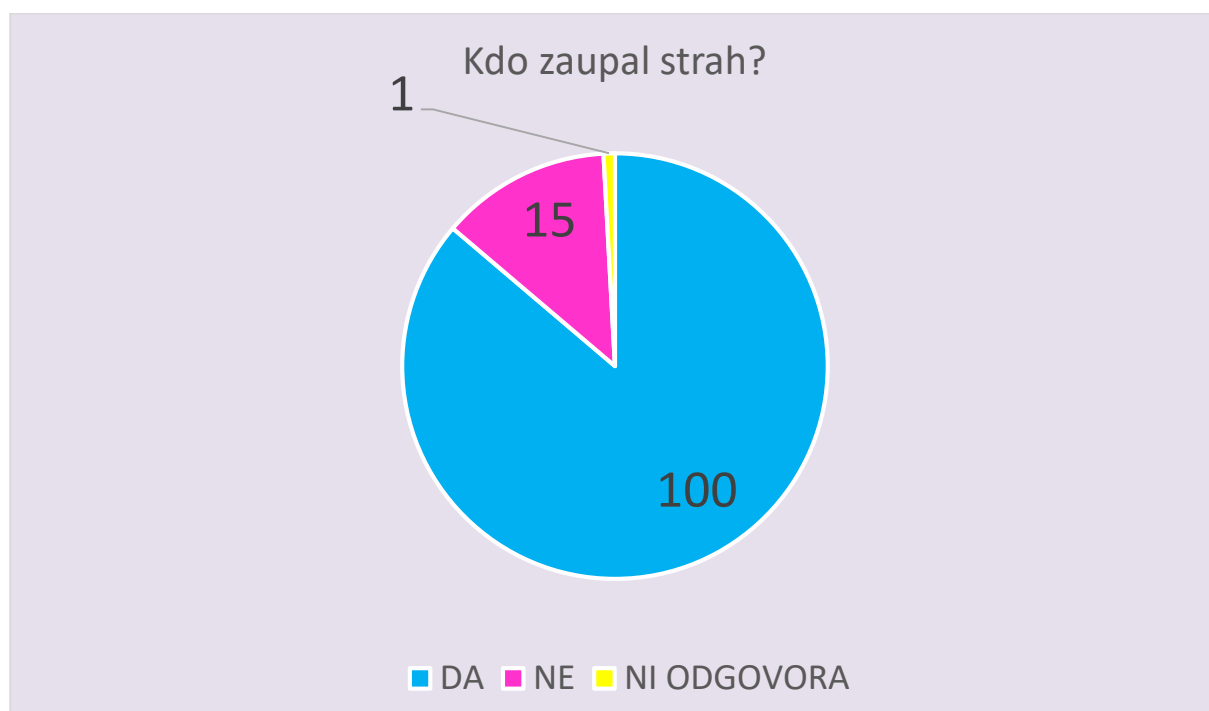
Graf 6: Reakcija staršev na strahove posameznika

Iz Grafa 6 lahko razberemo, da največ staršev pomaga svojim otrokom premagati strah oz. se soočiti z njim. Zanimivo se mi je zdelo, da pa kar nekaj staršev ne ve, katere strahove ima njihov otrok. Dobro je, da starši vedo za strahove otrok, saj jim tako lažje stojijo ob strani.



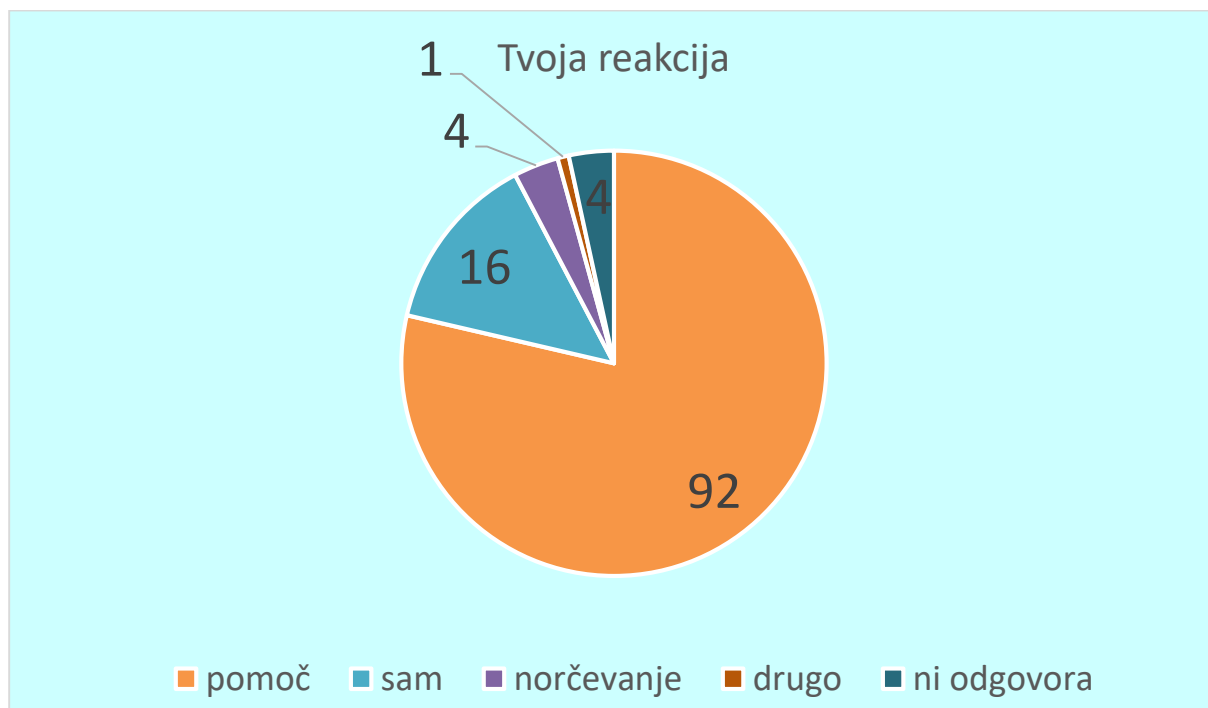
Graf 7: Reakcija prijateljev na strahove posameznika

Vrstni red pri tem prikazu je enak kot pri prikazu »Reakcija staršev«. Ta podatek me je presenetil, saj sem pričakovala, da bo veliko več staršev kot prijateljev nudilo pomoč otrokom.



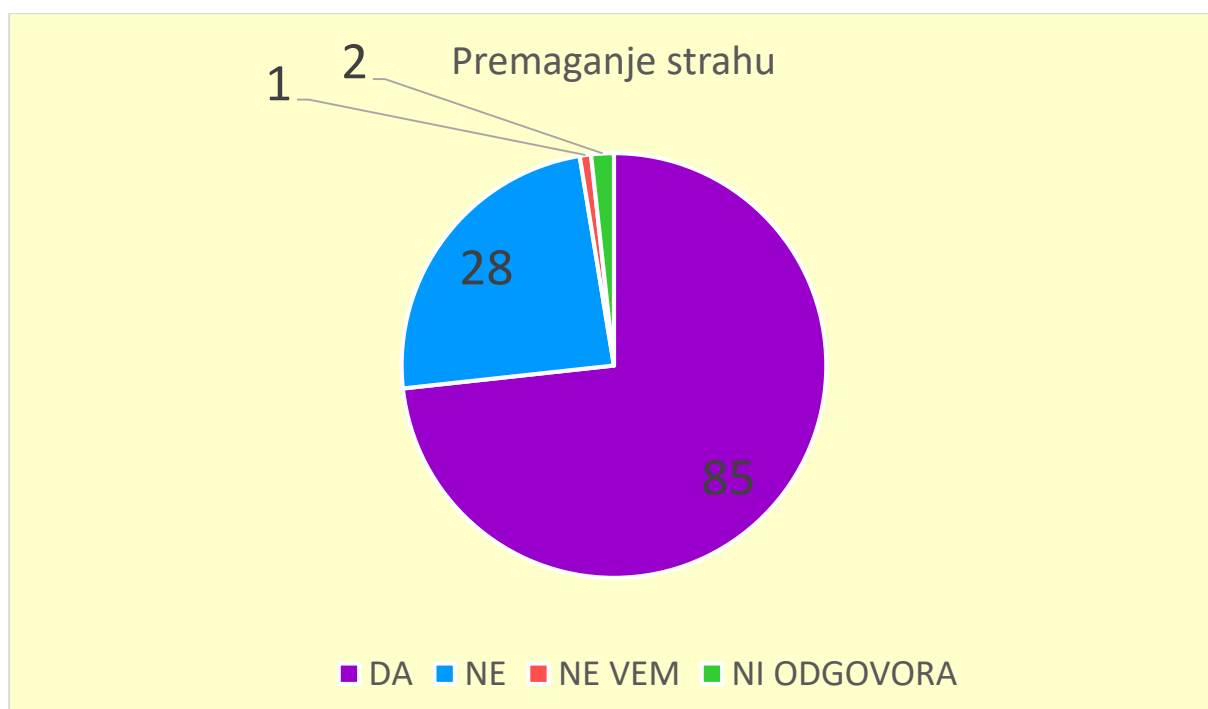
Graf 8: Prikaz, koliko učencem druge osebe zaupajo svoje strahove

Kar 100 učencem druge osebe zaupajo svoje strahove, predvsem dekletom (Graf 22 v nadaljevanju). Ta podatek me ni prav posebno presenetil, me je pa razveselil. 15 učencev je pri tem vprašanju obkrožilo NE, en učenec pa na vprašanje ni odgovoril.



Graf 9: Prikaz reakcije posameznika na strah drugih

Največ učencev drugim osebam pomaga premagati strah (več kot $\frac{3}{4}$), nekateri pa jih pustijo, da se sami soočajo z njim (14 %) ali pa se iz njih norčujejo, vendar je teh zelo malo (3 %).



Graf 10: Prikaz, koliko učencev je že premagalo katerega od svojih strahov

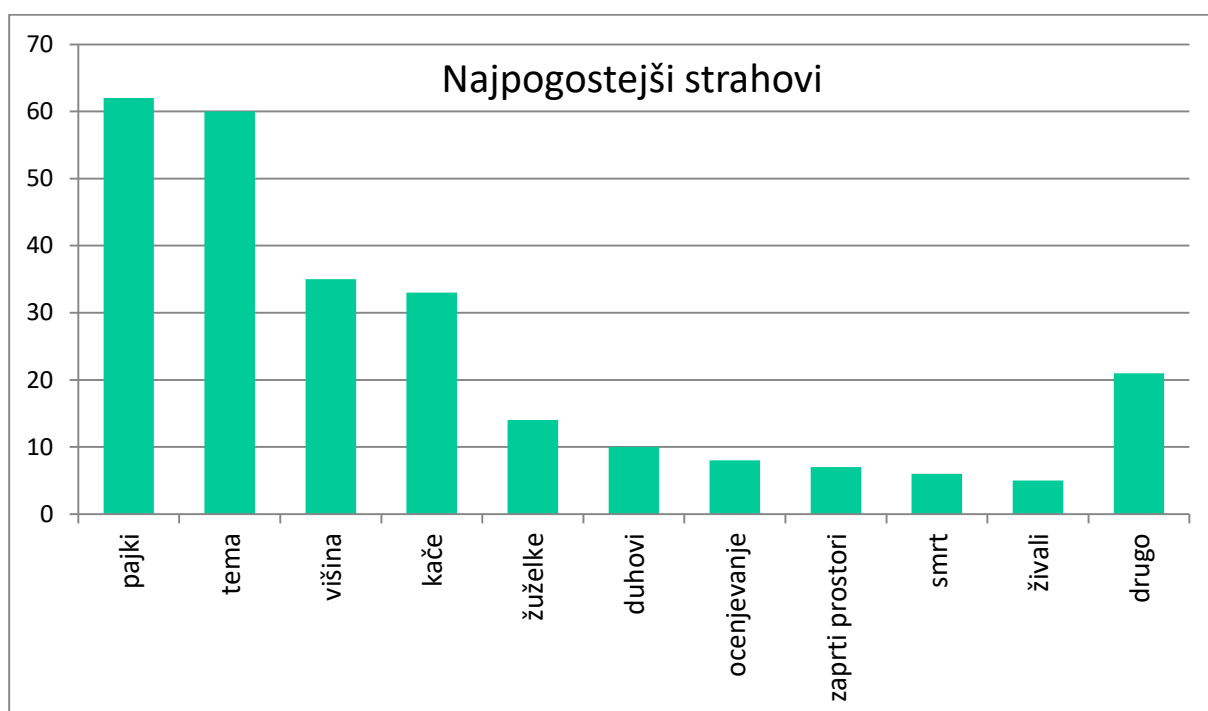
Svoj strah je premagalo že 85 učencev, 28 pa ga še ni. Jaz sama sem že premagala katerega od mojih strahov, a ne vseh, vendar pri tem ne smem – tako kot tudi drugi ljudje ne smejo – obupati.



Graf 11: Prikaz, na kakšen način je posameznik premagal svoj strah

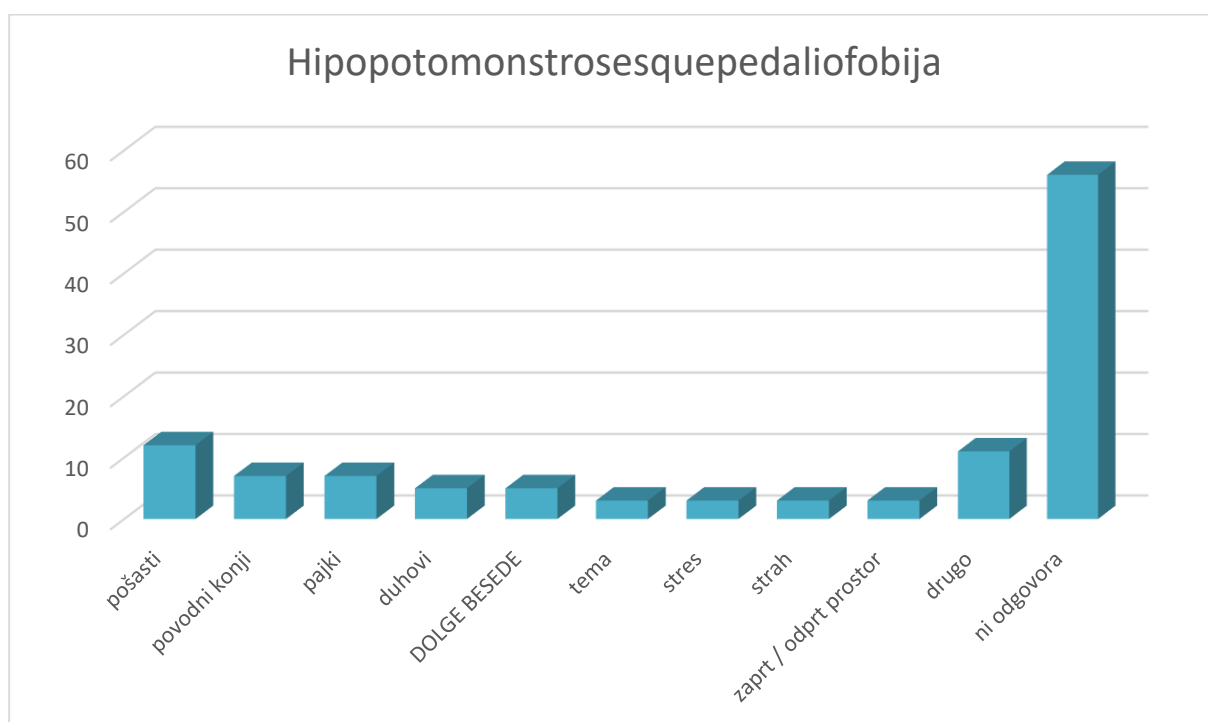
Na tem grafu so prikazani samo odgovori tistih oseb, ki so na 10. vprašanje odgovorili pritrdilno (torej da so že premagali katerega izmed svojih strahov).

Večina učencev (54; 64%) je strah premagalo tako, da so se soočili z njim. To je najpogostejši in najzanesljivejši način za premaganje strahu, zato me ta podatek ni presenetil. Da pa strahovi lahko izginejo tudi sami od sebe, je dokazalo 26 učencev (31%).



Graf 12: Prikaz predstav o najpogostejših strahovih

Kot lahko razberemo iz grafa, je največ učencev v primerih najpogostejših strahov omenilo pajke, kar pomeni, da so zelo pogost strah. Tudi sama sem takega mišljenja, zato sem tudi v anketo vključila nekaj vprašanj o strahu pred pajki, katerih grafe bom predstavila kasneje. Omenim lahko še to, da je po mnenju učencev zelo pogost strah tudi strah pred temo, ki pa je zelo pogost strah nasplošno pri ljudeh.



Graf 13: Prikaz, kaj učenci razumejo pod besedo Hipopotomonstrosesquepedaliofobija

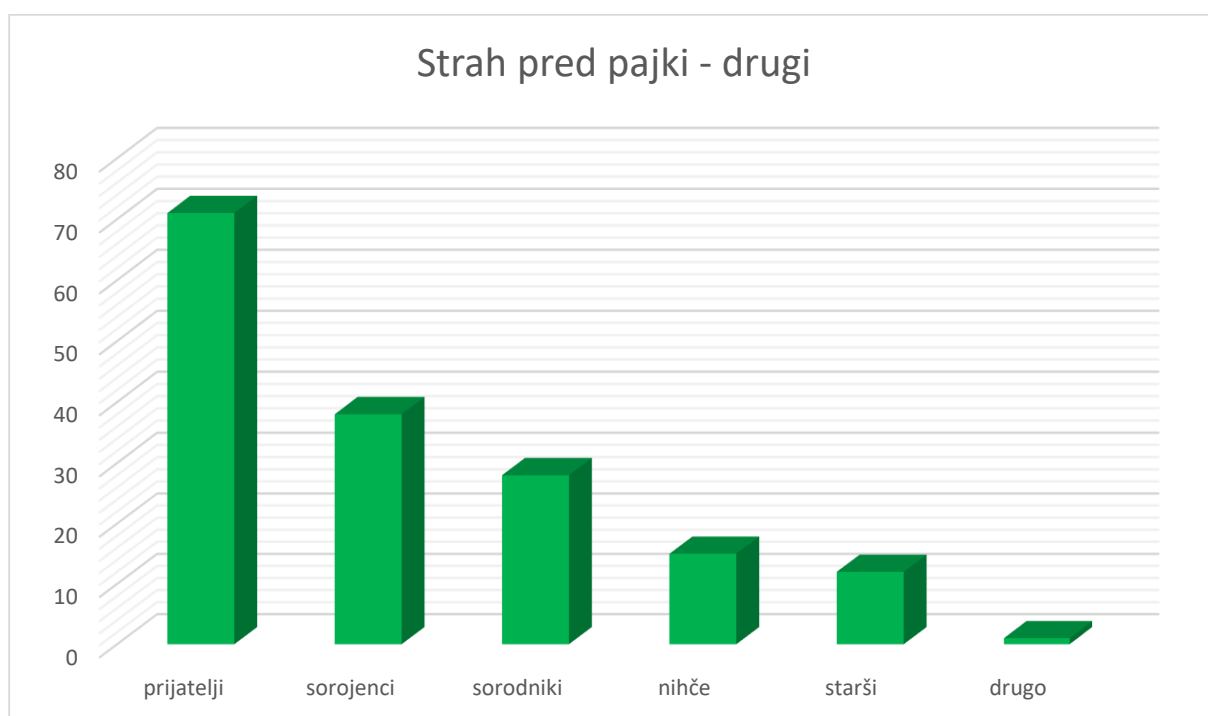
Večina učencev na to vprašanje ni odgovorila oz. je zapisala 'ne vem', kar sem tudi nekako pričakovala, vendar sem se zelo razveselila nekaj ugibanj, ki so jih napisali učenci. Največ izmed teh je ugibalo, da izraz pomeni strah pred pošastmi. Verjetno zato, ker med črkami lahko opazimo besedo »monstro«, ki zelo spominja na angleško besedo monster, kar v slovenščini pomeni pošast. Nekaj učencev je ugibalo tudi s strahom pred povodnimi konji. Sklepam, da zato, ker med besedo lahko zagledamo tudi krajšo (angleško) besedo hipo, kar v slovenščini pomeni povodni konj. Najbolj pa me je presenetilo nekaj odgovorov 'strah pred dolgimi besedami', ki je pravilen odgovor. Sama ne bi ugotovila in nekaj učencev me je prav prijetno presenetilo.

Sledijo grafi z rezultati glede strahu pred pajki.



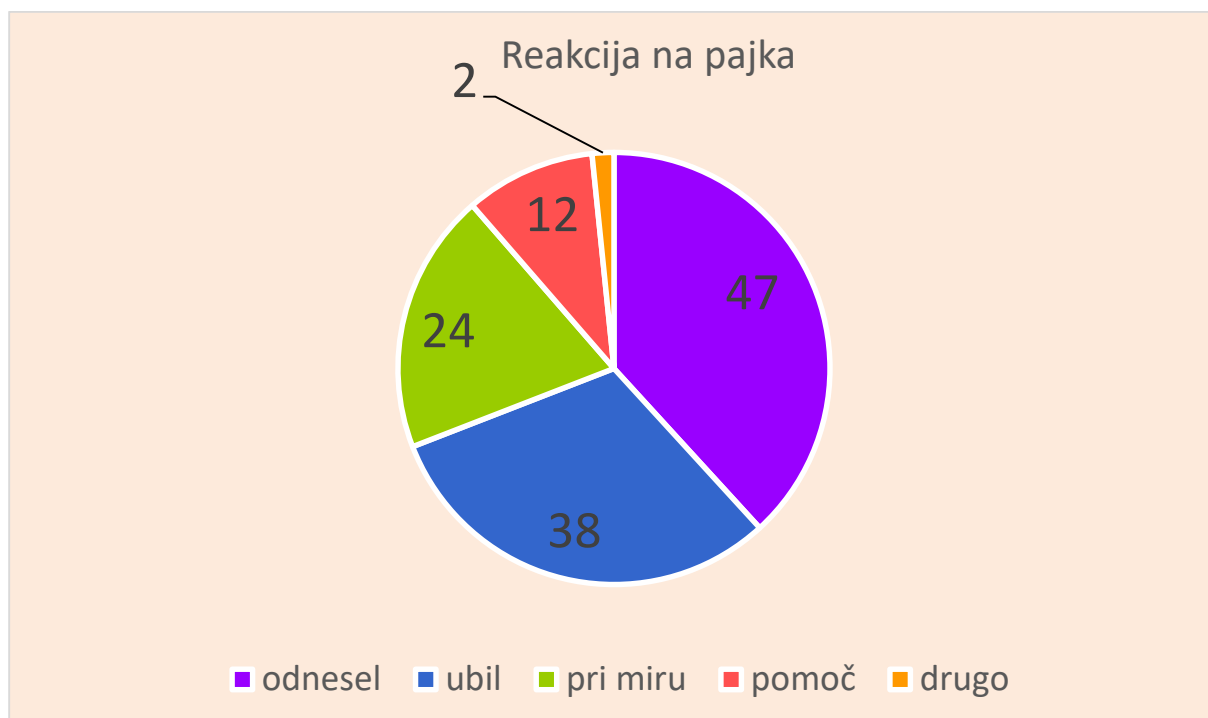
Graf 14: Prikaz, koliko učencev ima strah pred pajki

Strah pred pajki ima 25 anketirancev (19 %), 45 učencev tega strahu nima, 46 (34 %) - največ učencev pa se boji samo določenih pajkov, tako kot jaz.



Graf 15: Prikaz, koliko učencev pozna druge osebe, ki imajo strah pred pajki

Večina učencev ima prijatelje, ki se bojijo pajkov. Ta podatek me ni presenetil, vendar ga tudi pričakovala nisem. Bolj zanimivo se mi je zdelo, da kar nekaj učencev ne pozna nikogar, ki ima strah pred pajki, kljub temu da je ta strah zelo pogost.

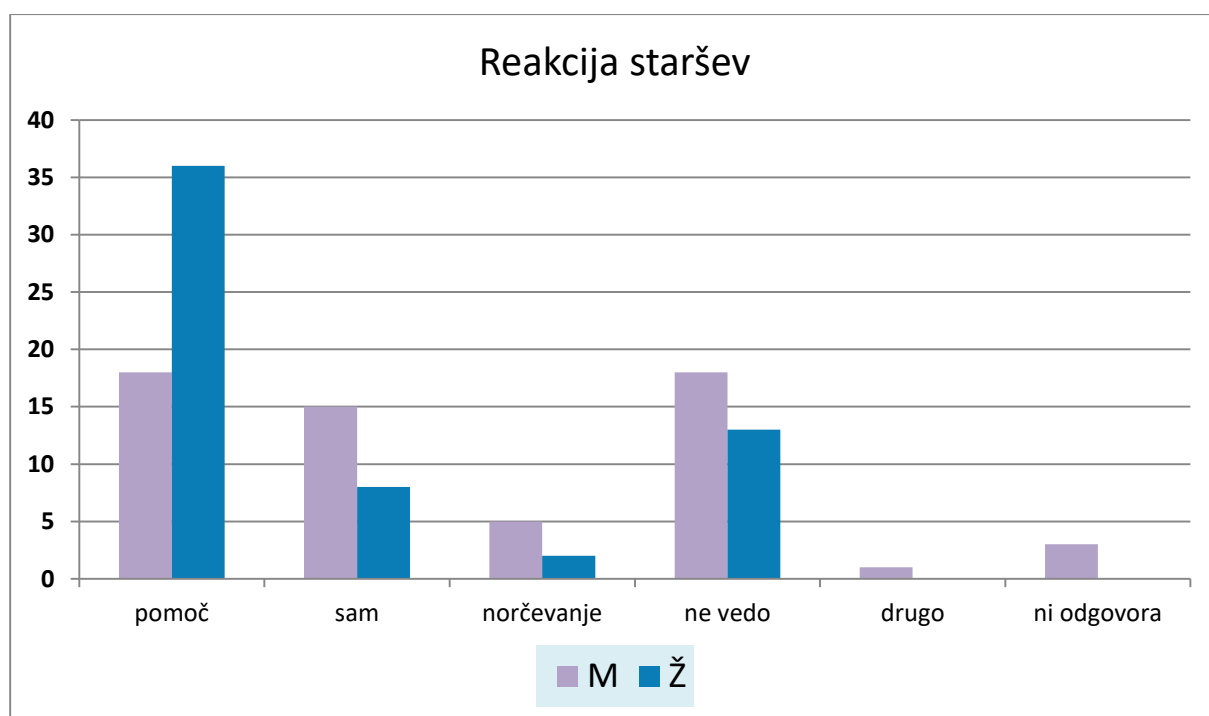


Graf 16: Prikaz reakcije posameznikov ob srečanju s pajki

Največ učencev bi pajka odneslo v naravo, kar je zelo prijazno. Veliko bi jih pajka ubilo in po pravici povedano sem ga zaradi strahu tudi že jaz. A to ni pravi način. Če nas je preveč strah, je najbolje, da poiščemo pomoč, in ga nekdo drug odnese v naravo. Ta način uporabi 12 učencev. Nekaterim pa je vseeno, če vidijo pajka in ga pustijo pri miru.

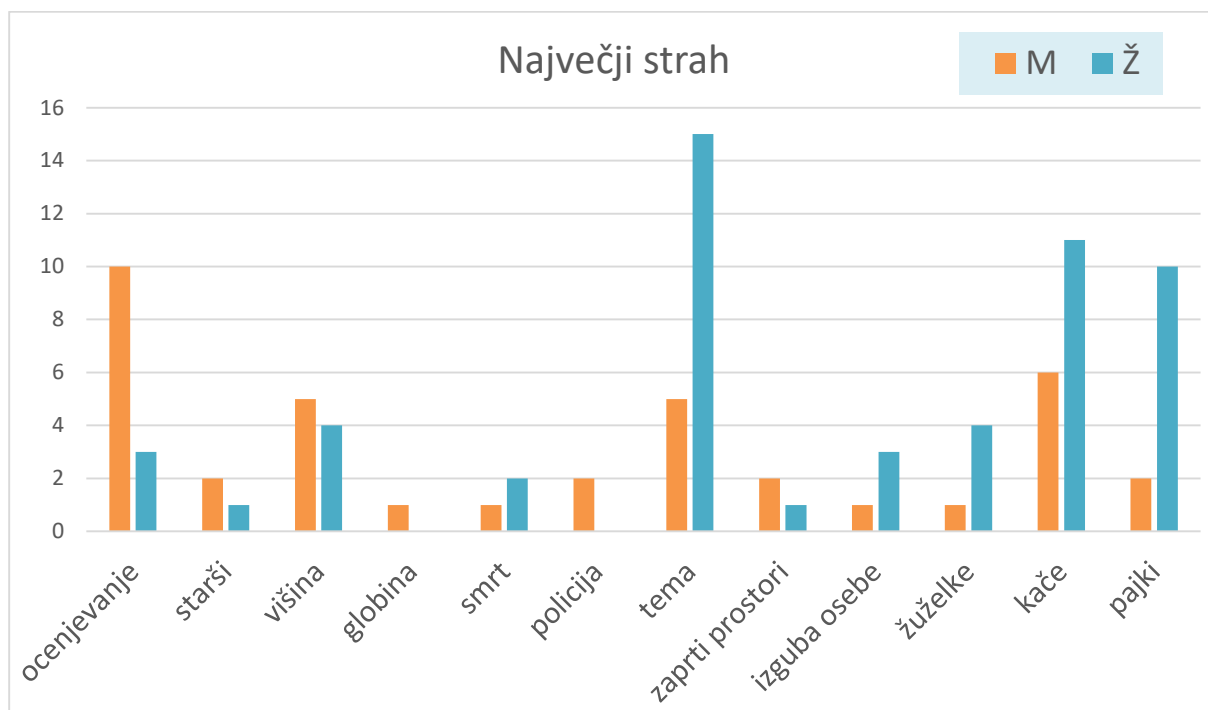
3.2.2 Primerjave med spoloma

V svoji raziskovalni nalogi sem predvidevala, da se bodo na določenih področjih pojavile tudi razlike med spoloma. Zato so v nadaljevanju prikazani grafi za vprašanja, kjer so se pokazale večje razlike med fanti in dekleti.



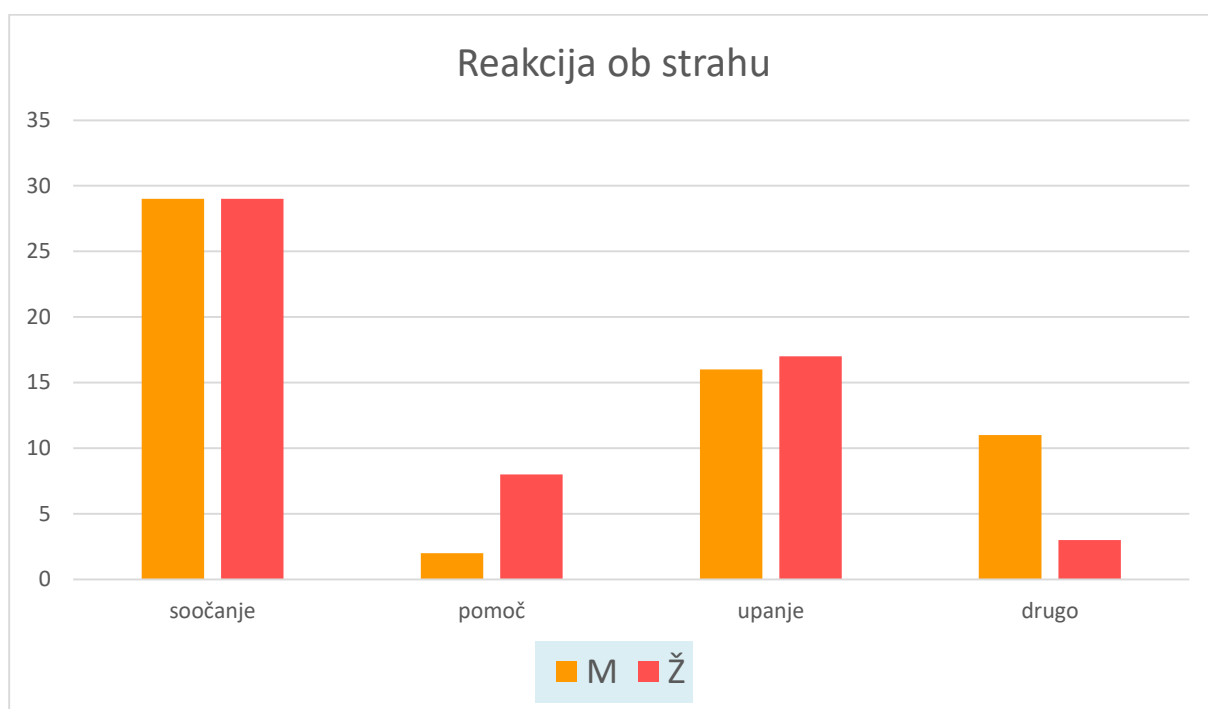
Graf 17: Prikaz primerjave reakcije staršev na strah fantov in deklet

Iz grafa je razvidno, da starši dekletom bolj pomagajo pri soočanju s strahom, pri fantih pa ne vedo za strah ali pa jim pustijo, da se z njim soočajo sami. Tudi na splošno je značilnost večine fantov, da so bolj samostojni kot dekleta. Dekleta pa smo bolj čustvena in mislim, da strah večkrat pokažemo. Zato tudi strahove zaupamo večina staršem, ki nam stojijo ob strani in nam pomagajo.



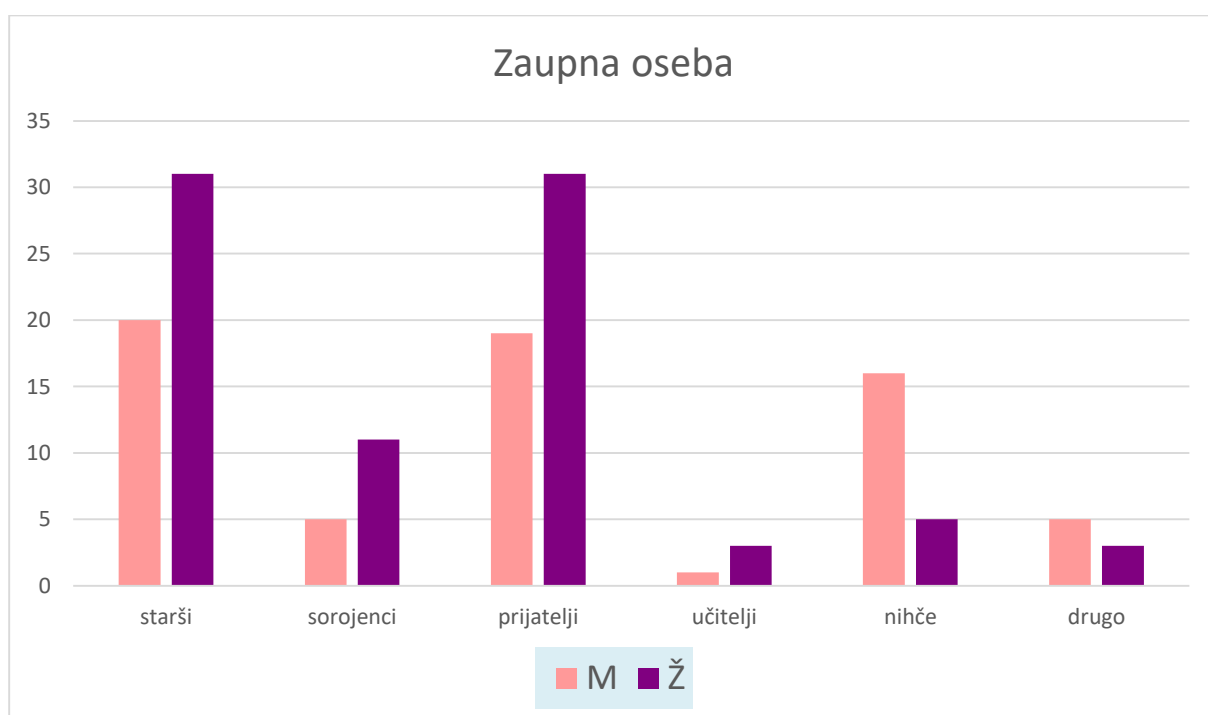
Graf 18: Prikaz primerjave največjih strahov pri fantih in dekletih

Iz grafa je lepo razvidno, da je ocenjevanje veliko bolj pogost strah pri fantih kot pri dekletih, delno tudi strah pred starši. Dekleta pa se bojijo bolj teme in različnih živali – kač, pajkov, žuželk. Tudi sama se bojim kač in tudi tema mi ni ravno pri srcu, zato me ni presenetilo, da imajo te strahove tudi druga dekleta. Pri fantih pa je zelo pogost strah ocenjevanje, saj so včasih bolj leni kot dekleta in ko napoči čas za pridobitev ocen, jih večkrat prime strah. Po pravici povedano, mene tudi, in verjamem, da tudi druga dekleta. Včasih celo bolj kot fante, vendar ob besedi ocenjevanje še vseeno pomislim na strah, ki je bolj značilen za fante.



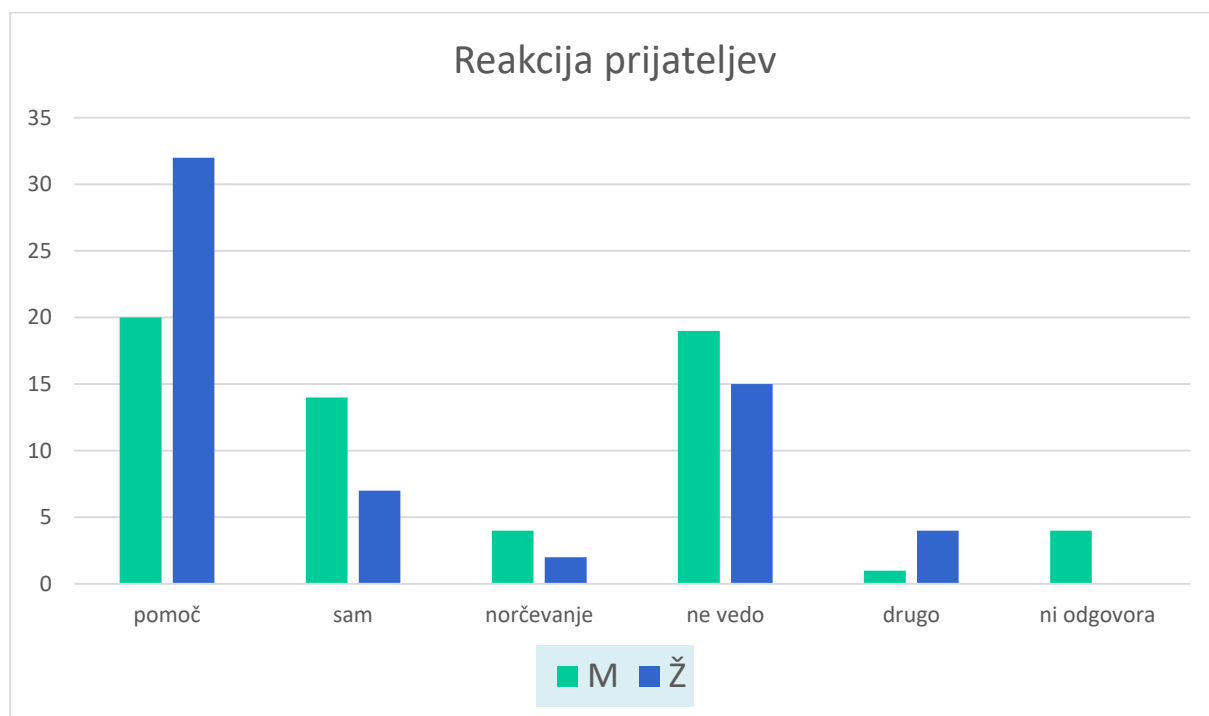
Graf 19: Prikaz primerjave reakcije na strah med fanti in dekleti

Ta graf se navezuje tudi na eno izmed hipotez, ki sem jih napisala: s strahovi se sooča več fantov, dekleta pa poiščejo pomoč. A sem ugotovila, da ne drži povsem, saj se ob srečanju s strahom z njim sooči približno enako število fantov in deklet. Res pa je, da nekaj deklet več kot fantov poišče pomoč ali pa upa, da bo strah sam izginil. Jaz največkrat poiščem pomoč ali pa se s strahom soočim.



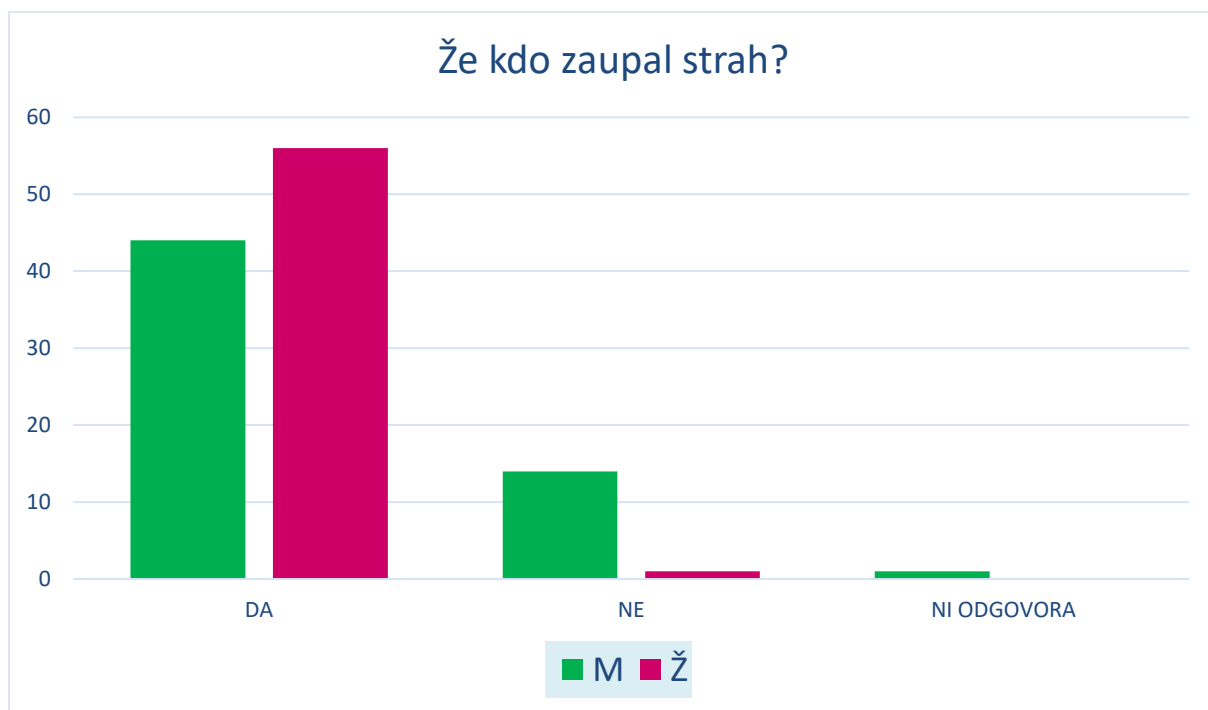
Graf 20: Prikaz primerjave zaupne osebe pri fantih in dekletih

Kot sem že povedala pri Grafu 17, se starši, predvsem dekletom, pomagajo soočiti s strahom. Pri tem grafu pa je lepo razvidno, da veliko deklet strahove staršem zaupa. Zaupajo pa tudi prijateljem oz. sklepam, da prijateljicam. Fantje v primerjavi z dekleti manj zaupajo drugim, veliko pa jih je, ki ne zaupajo nikomur. Jaz sama strahove zaupam staršem ali pa sorojencema.



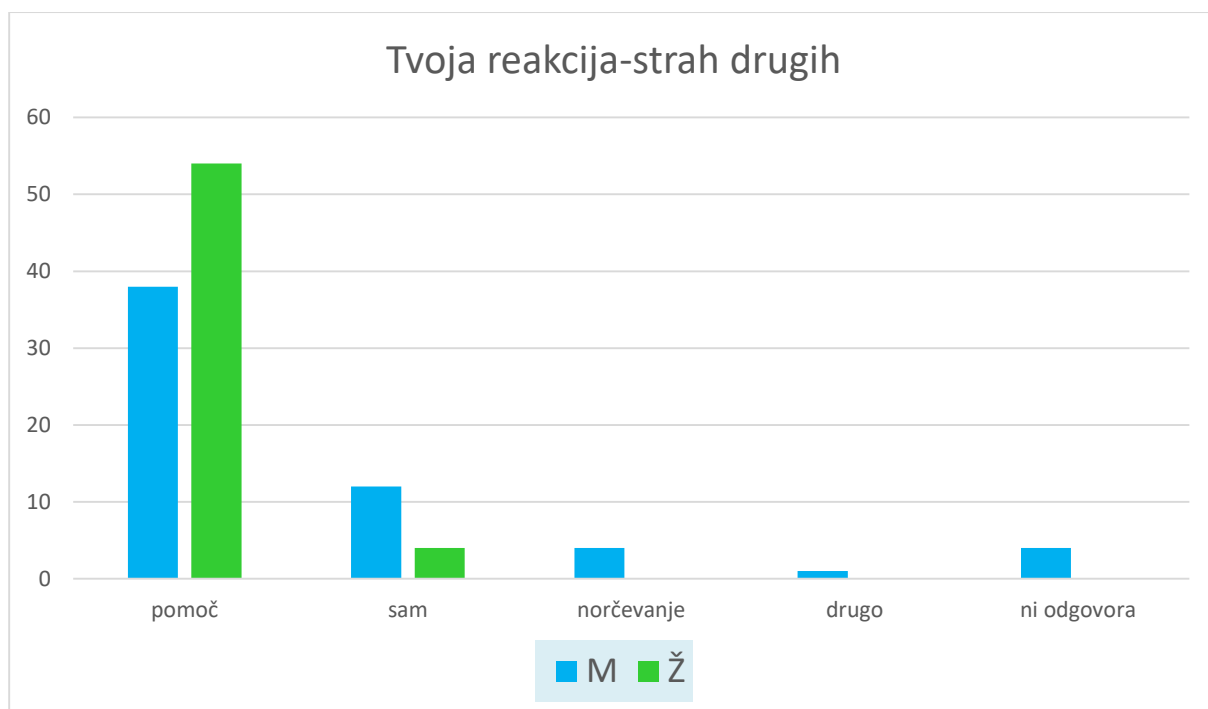
Graf 21: Prikaz primerjave reakcije prijateljev na strah fantov oz. deklet

Prijatelji se predvsem dekletom pomagajo soočiti s strahom, pri fantih pa pustijo, da se sami soočijo z njim ali pa ne vedo za njihove strahove. Nekateri se celo norčujejo iz njih, a na srečo teh ni veliko. Jaz svojih strahov ne zaupam veliko prijateljem, a tisti, katerim jih zaupam, me najpogosteje pustijo, da se sama soočim z njimi. Predvsem zato, ker imam splošne strahove, ki jih imajo tudi sami.



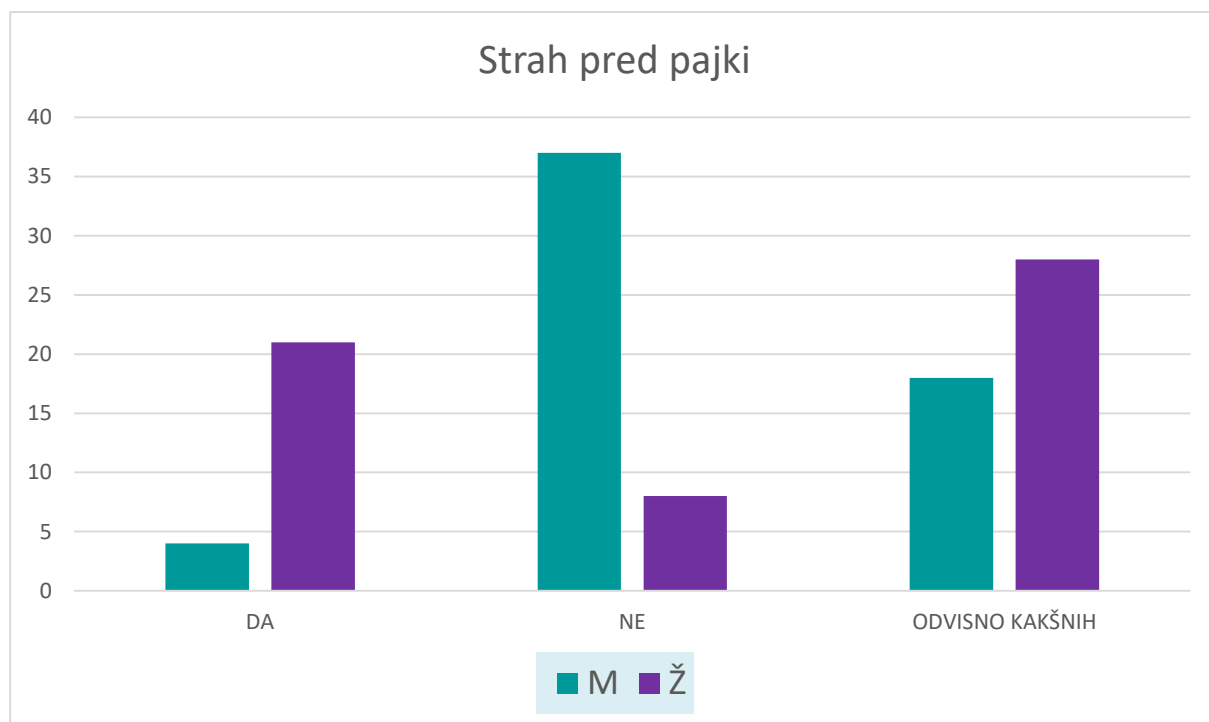
Graf 22: Prikaz primerjave, koliko prijateljev zaupa svoje strahove določenemu spolu

Iz grafa je lepo razvidno, da več prijateljev svoje strahove zaupa dekletom (skoraj vsem – 98 %) kot fantom (75 %). Ta podatek potrjuje eno izmed hipotez, ki se glasi: prijatelji pogosteje zaupajo svoje strahove dekletom kot fantom.



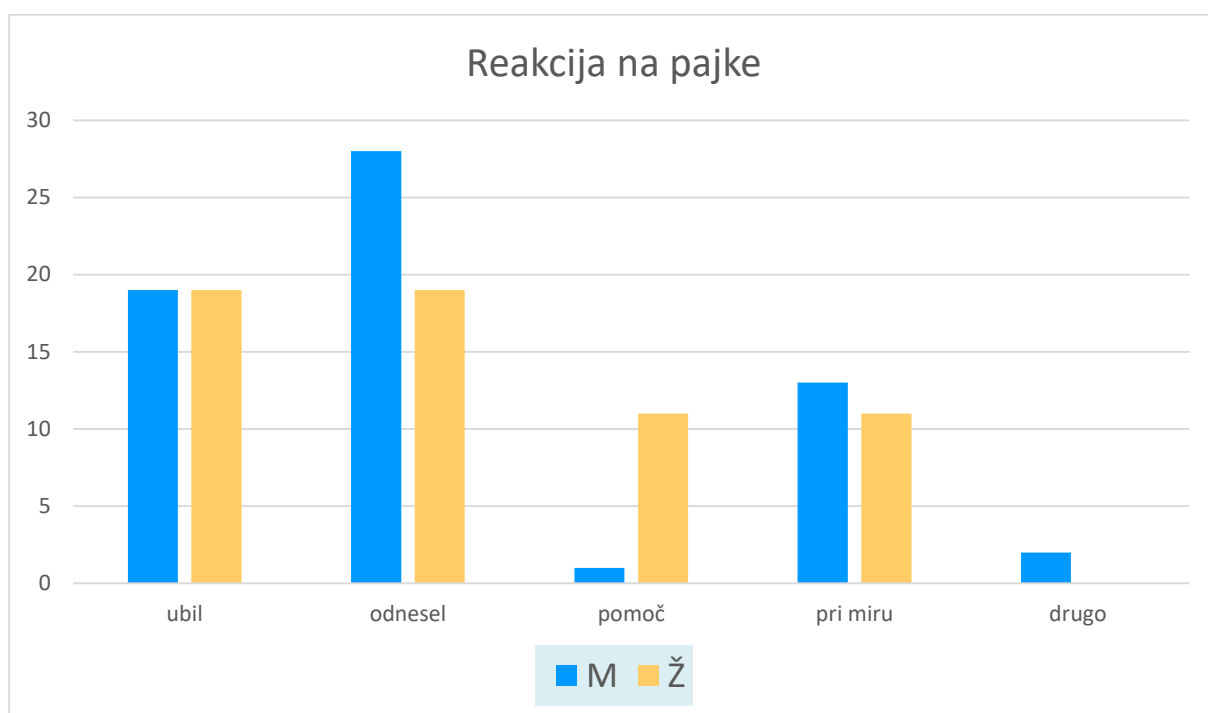
Graf 23: Prikaz primerjave reakcije med fanti in dekleti na strah prijateljev

Iz grafa lahko razberemo, da večina deklet svojim prijateljem nudi pomoč pri soočanju s strahom. Jaz osebno jih pustim, da se sami soočajo z njimi, včasih pa jim nudim pomoč. Odvisno, za kakšen strah gre. Kar veliko fantov svojim prijateljem tudi pomaga pri soočanju s strahom, kar me je malo presenetilo in tudi razveselilo. Nekateri pa jih pustijo, da se sami soočijo z njim.



Graf 24: Prikaz primerjave strahu pred pajki pri fantih in dekletih

Tu se spet srečamo z eno izmed mojih hipotez, in sicer: strah pred pajki ima več deklet kot fantov. Ugotovimo lahko, da tudi ta hipoteza drži. Zelo veliko fantov je pri tem vprašanju obkrožilo NE - veliko več, kot je deklet obkrožilo DA. Nekateri pa se bojijo le določenih pajkov, a tudi pri tej primerjavi prevladujejo dekleta. Jaz sama se pajkov bojim. Vsaj večine od njih.

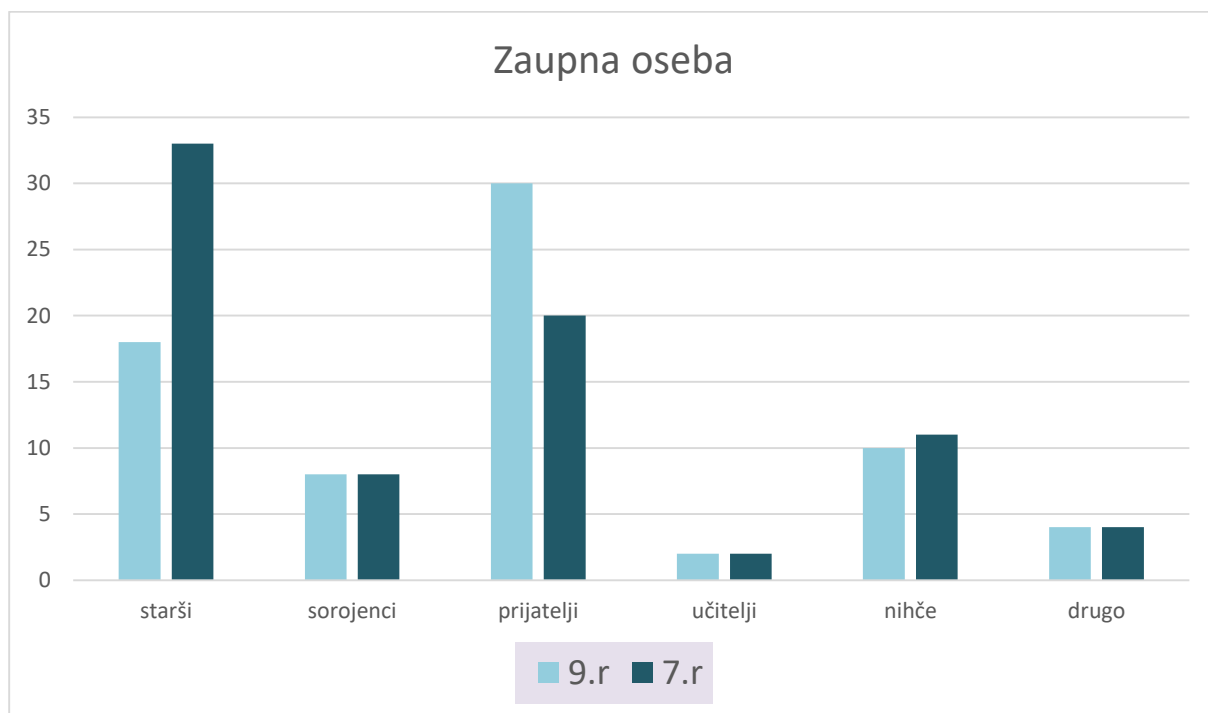


Graf 25 : Prikaz primerjave reakcije na pajka med fanti in dekleti

Enako število fantov in deklet bi pajka ubilo. Kar veliko deklet (tretjina) bi ga odneslo v naravo, vendar bi to storilo še več fantov (44 %). Več deklet pa bi poiskalo pomoč, kar bi storila tudi jaz. Nekateri bi ga pustili pri miru, kar pomeni, da se pajkov tudi ne bojijo.

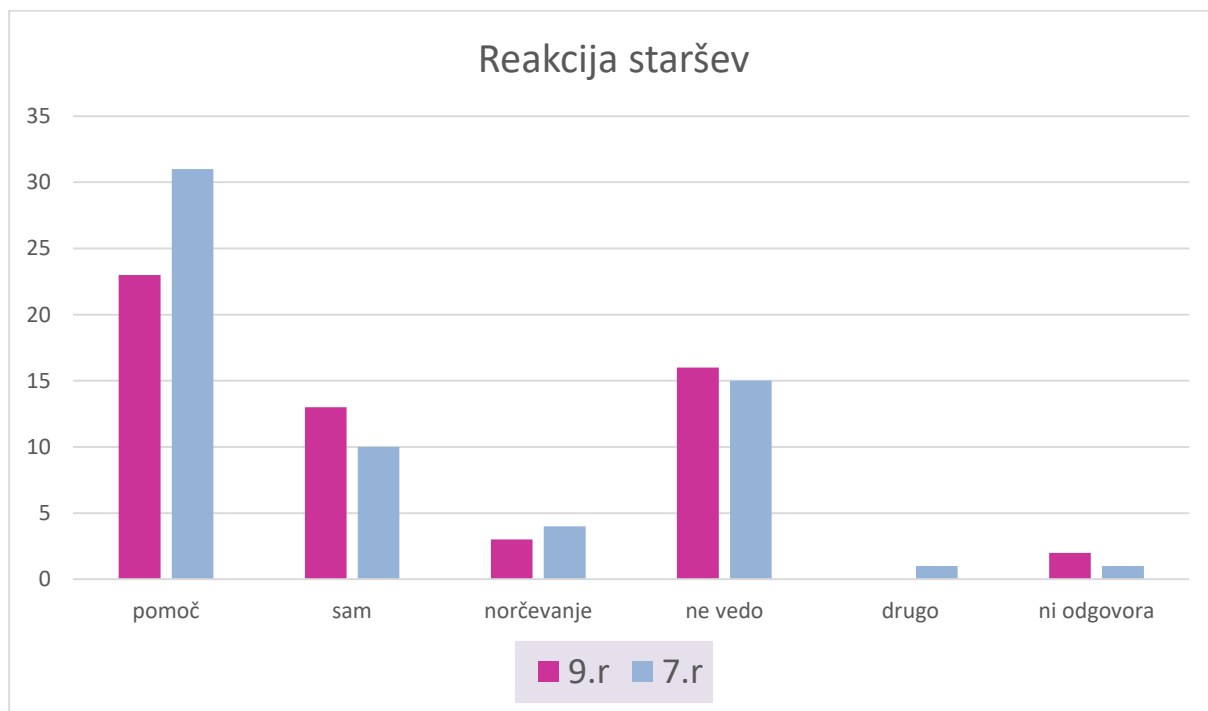
3.2.3 Primerjave med razredi

V raziskovalno nalogo sem vključila tudi razlike med razredi, zato bom zdaj opisala tri grafe, ki so bili najbolj zanimivi.



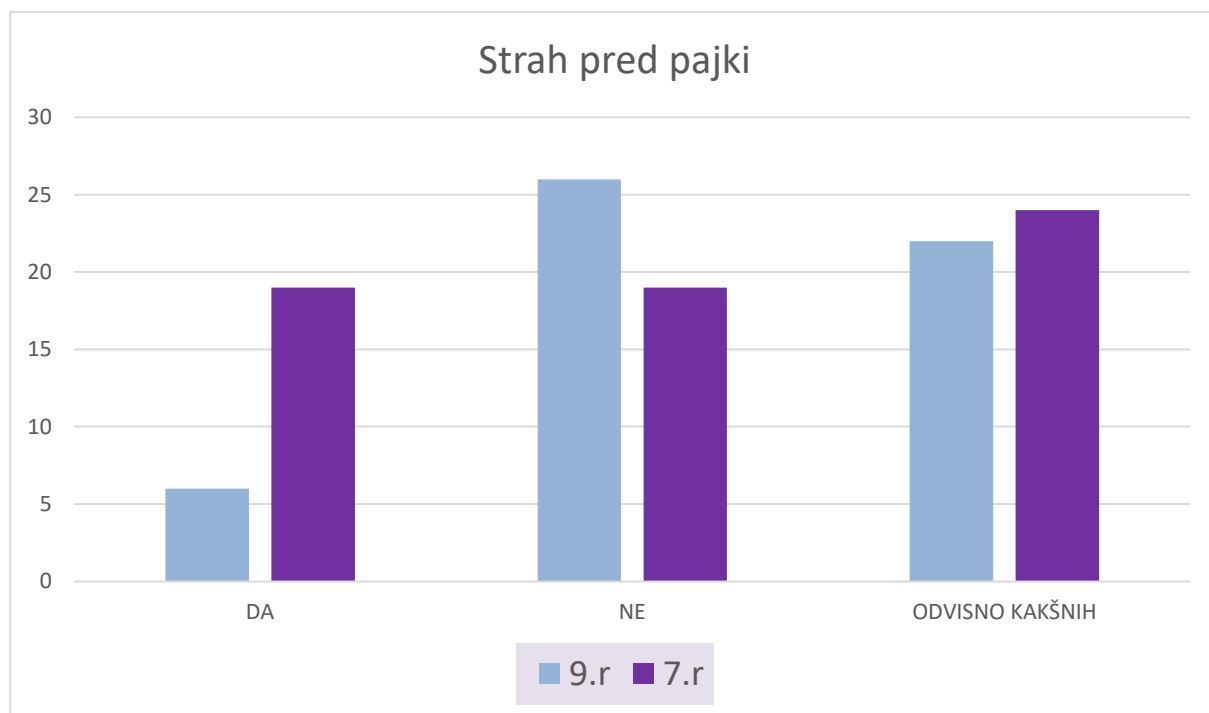
Graf 26: Prikaz primerjave zaupne osebe med devetim in sedmim razredom

Iz grafa se zelo hitro opazi, da mlajši učenci iz sedmega razreda svoje strahove zaupajo predvsem staršem, medtem ko jih učenci iz devetega razreda bolj pogosto zaupajo prijateljem. Nekateri učenci svojih strahov ne zaupajo nikomur in zanimivo se mi je zdelo, da je več takih učencev iz sedmega kot iz devetega razreda.



Graf 27: Prikaz primerjave reakcije staršev na strahove otrok med devetim in sedmim razredom

Iz tega grafa je lepo razvidno, da veliko več staršev otrok iz sedmega razreda svojim otrokom pomaga pri soočanju s strahom. Starši učencev iz devetega razreda pa svoje otroke pustijo, da se sami soočajo s svojimi strahovi ali pa za njihove strahove sploh ne vedo. Ta podatek tudi potrjuje eno izmed mojih hipotez, in sicer: več staršev starejših kot mlajših otrok pustijo, da se otroci sami soočajo s svojimi strahovi.



Graf 28: Prikaz primerjave števila učencev s strahom pred pajki med sedmim in devetim razredom

Najverjetneje nam najprej v oči pade vijolična barva, in sicer pri besedi DA in ODVISNO KAKŠNIH. Ker vijolična barva v tem grafu prikazuje število učencev sedmega razreda, vemo, da se veliko več mlajših učencev boji pajkov oz. vsaj določenih pajkov.

4 RAZPRAVA

V raziskovalni nalogi sem ugotovila, da ima strah čisto vsak človek. To sem v resnici že vedela, ampak kljub temu mi je ta podatek zanimiv. Moj največji strah so kače in večeri, ko sama v temi hodim domov. Vedno imam občutek, da mi nekdo sledi. S pomočjo ankete pa sem ugotovila, da se tudi zelo veliko učencev iz devetega in sedmega razreda boji kač ali pa drugih živali. Zelo pogosto je pri učencih prisoten tudi strah pred temo, ki pa je veliko bolj izrazit pri dekletih kot fantih, saj se je ta odgovor pri njih pojavil kar trikrat pogosteje.

Vsak človek ob srečanju s strahom reagira na svoj način. V anketo sem vključila vprašanje, kako so posamezniki odreagirali na strah ob prvem srečanju z njim, in ugotovila sem, da je največ učencev zbežalo, veliko pa jih je začelo kričati ali pa so začeli jokati. Podobno vprašanje je bilo tudi, kako učenci danes reagirajo na svoje strahove. Izkazalo se je, da se največ posameznikov s strahom sooči ali pa upajo, da bo hitro izginil, predvsem učenci iz sedmega razreda. Jaz se ne spomnim prav dobro svoje prve reakcije na strah, ampak največkrat ob srečanju z njim postanem zelo zmedena, v notranjosti čutim občutek, kot da sem sama in nisem na varnem, včasih pa mi gre tudi na jok. Na strah reagiramo zelo različno, prepričana pa sem, da nihče ne začuti veselja ali sreče.

Zanimalo me je tudi, od kdaj je strah pri posameznikih prisoten. Večina učencev ima strah od nekdanj ali pa od začetka šole. Strah se pogosto pojavlja ob kakšnih neprijetnih dogodkih ali pa od ogleda kašnega neprimernega srhljivega filma in še zaradi veliko drugih stvari. Najbolj pogosto pa se pojavlja pri otrocih, kot sem omenila že v teoretičnem delu. Jaz sem strahove imela že kot zelo majhna. Spomnim se strahu pred netlakovano cesto. Vsakič, ko smo se peljali po kamenčkih, sem jokala, dokler se nismo ustavili. To je bil eden izmed prvih mojih strahov. Mislim pa, da je zelo redek strah in da sta med prvimi strahovi pri otrocih predvsem strahova pred temo in živalmi.

V anketo sem vključila tudi vprašanje, kako posameznik reagira na strah, ko se sreča z njim, in ugotovila sem, da se največ učencev s strahom sooči. Za svojo 3. hipotezo sem si zastavila mnenje, da se več fantov sooči s strahom, dekleta pa poiščejo pomoč. Potrdim lahko, da več deklet poišče pomoč. Drugi del hipoteze, da se več fantov kot deklet sooči s strahom, pa ne drži, saj sta oba spola pri tem podatku enakovredna. Jaz sama pokličem pomoč ali pa upam, da bo strah čim prej izginil.

Da strah lažje premagamo, kot je opisano že v teoretičnem delu, je dobro, da ga zaupamo osebi, ki ji zaupamo, in nam potem lahko nudi pomoč in pogovor. Zelo pogosta zaupna oseba so starši. Skleпам da zato, ker jim čisto vsak otrok zaupa, saj jih pozna že vse svoje življenje. To potrjuje moja 5. hipotezo, ki pravi, da večina otrok svoje strahove zaupa staršem. Pri dekletih so zaupna oseba največkrat prijatelji in starši, medtem ko so pri fantih nekoliko pogosteje starši, večkrat pa se pri njih pojavi tudi odgovor, da svojih strahov ne zaupajo nikomur, verjetno zato, ker ne želijo izgledati kot strahopetci in nočejo povedati svojih strahov. Dekleta že po naravi lažje sprejmemo oz. veliko več stvari in težav rade povemo drugim, medtem ko so fantje bolj samostojni. To je včasih tudi slaba stvar, npr. prav pri strahu, saj, kot sem že omenila, je dobro, da strahove zaupamo drugim osebam, ki nam potem lahko pomagajo. Če pa primerjam še po starosti, veliko več učencev iz sedmega razreda svoje strahove zaupa staršem, učenci iz devetega razreda pa prijateljem. To lahko sklepam po tem, da se v času pubertete otrokom spreminjajo tudi čustva in se raje družijo s prijatelji in jim tudi bolj zaupajo, starši pa počasi izgubljajo svojo vlogo.

Veliko učencev svoje strahove zaupa staršem in v anketo sem vključila vprašanje, kako starši odreagirajo na njihove strahove. Dekletom večina staršev nudi pomoč, fante pa pustijo, da se s strahovi soočijo sami ali pa za njihove strahove ne vedo, saj so fantje bolj sramežljivi od

deklet, ko gre za izpostavljanje svojih strahov in jih zato včasih ne želijo povedati niti staršem. Če pa jim, pa starši vedo, da fantje niso tako čustveni kot dekleta in da jih je včasih bolje pustiti, da se sami soočajo s strahovi, saj so tudi po naravi bolj samostojni.

Ker starši otrokom zelo pogosto nudijo pomoč pri premagovanju strahu, morajo upoštevati določene pogoje, kako jim pomagati, ki so opisani v teoretičnem delu. Otroke morajo poslušati, jim stati ob strani, se jim pomagati soočati s strahom, ne pa jih pred njim skrivati. Veliko staršev pa svoje otroke pusti, da se sami soočajo s strahom, predvsem starejše otroke – v moji raziskovalni nalogi so to učenci devetega razreda. Starejši kot smo, bolj postajamo samostojni in tudi starši se tega zavedajo, zato pustijo, da se otroci s strahovi soočajo sami. To potrjuje tudi moja 2. hipotezo, ki pravi, da več staršev starejših kot mlajših otrok pusti, da se otroci sami soočajo s strahom.

Zelo veliko učencev pa svoje strahove zaupa tudi prijateljem. Ti reagirajo tako, da jim nudijo pomoč. Določeni pa za njihove strahove sploh ne vedo. Pomoč nudijo predvsem dekletom, vendar tudi fantom zelo pogosto. Zanimivo se mi je zdelo, da je pomoč prijateljev pogostejša pri učencih devetega razreda kot pri učencih sedmega, saj pri sedmošolcih prijatelji velikokrat ne vedo za njihove strahove. Ko pa sem ta podatek bolje premislila, sem sklepala, da je tako zato, ker so učenci v devetem razredu že bolj povezani med seboj in si tudi bolj zaupajo kot v sedmem. Saj sta prav sedmi in osmi razred razreda, v katerih se sošolci bolj povežejo, v devetem pa se že počasi poslovijo.

Seveda pa učencem, ki so reševali ankete, tudi drugi prijatelji zaupajo svoje strahove, predvsem dekletom, kar potrjuje moja 4. hipotezo. Dekleta tudi večkrat nudijo pomoč, vendar jo tudi fantje zelo pogosto. Nekateri pa svoje prijatelje pustijo, da se sami soočijo s strahovi. Res pa je, da zelo pogosto nudijo pomoč in se ne norčujejo iz strahov prijateljev. Tudi meni prijatelji včasih zaupajo strahove, vendar so to zelo pogosti strahovi, ki jih imam tudi jaz, zato jim ne morem prav dobro pomagati, vendar pa se o teh strahovih lahko pogovarjamo.

Skozi pogovor je velikokrat lažje premagati svoj strah. Ampak ali smo sploh že premagali katerega? Jaz osebno nisem premagala svojih strahov, ampak so sami od sebe minili. Kaj pa anketiranci? Največ jih je že premagalo kakšnega izmed svojih strahov, predvsem fantje. Večina je strahove premagala s soočanjem z njimi, pri nekaterih pa je strah sam od sebe minil. Tisti, ki so se s strahom soočili, so pokazali pravi pogum. Če bi vedela, kdo je rešil določeno anketo, bi jim prav čestitala, saj so se spopadli in premagali težko življenjsko preizkušnjo. Za svojo 6. hipotezo sem si zastavila sklep, da je že večina otrok premagalo katerega od svojih strahov, predvsem fantje. Tudi to hipotezo lahko potrdim.

Kot sem že večkrat omenila, so zelo pogosti strahovi pred temo, živalmi itd. V anketi sem dala možnost učencem, da napišejo, kateri strahovi so po njihovem mnenju najpogostejši. Izkazalo se je, da so to predvsem strah pred pajki, temo, višino, kačami in drugimi živalmi. V teoretičnem delu je naštetih 10 najpogostejših strahov po mnenju Bournia in sicer strah pred letenjem, ujetostjo, boleznijo, zobozdravnikom, krvjo, bruhanjem, višino, živalmi in smrtjo. Tudi jaz, če bi morala naštetih nekaj najpogostejših strahov po mojem mnenju, bi rekla strah pred pajki, temo in višino.

Vsak strah ima tudi posebno besedo, ki ga poimenuje in se vedno konča na »fobija«. Ko sem raziskovala po internetu, sem zagledala besedo hipopotomonstrosesquepedaliofobija, ki me je zaradi njene dolžine in pomena pritegnila in sem jo vključila tudi v anketo, v kateri so anketiranci pisali svoja mnenja, kateri strah naj bi beseda poimenovala. Zelo veliko učencev je to vprašanje preskočilo ali pa so napisali »ne vem«. Izmed tistih, ki pa so odgovorili, jih je največ sklepalo, da poimenuje strah pred povodnimi konji ali pa strah pred pošastmi. Verjetno zaradi besed »hipo«, ki ima samo eno črko manj kot beseda »hippo«, kar v angleščini pomeni povodni konj in zaradi besede »monstro«, ki spominja na angleško besedo »monster«, kar pa

pomeni pošast. Pravilno so odgovorila štiri dekleta in en fant. In sicer gre pri tej fobiji za strah pred dolgimi besedami oz. bolj natančno, strah pred branjem in izgovarjanjem dolgih besed.

Na konec ankete sem dodala tudi tri vprašanja, povezana s strahom pred pajki, saj je to eden izmed zelo pogostih strahov.

Ugotovila sem, da imajo strah pred pajki predvsem dekleta in učenci iz sedmega razreda, ki se bojijo vseh pajkov ali pa vsaj nekaterih. Najverjetneje odvisno od njihove velikosti. Tu lahko omenim še svojo 1. hipotezo, ki pravi, da ima strah pred pajki več deklet kot fantov. Verjetno bi zelo veliko oseb to hipotezo potrdilo in v raziskovalni nalogi sem ugotovila, da jo lahko. Tudi sama se bojim pajkov in ko se srečam s kakšnim, ga odnesem stran ali pa pokličem pomoč, npr. očija in ga on odnese stran. Tudi veliko anketirancev bi pajka odneslo v naravo, predvsem fantje in učenci iz devetega razreda. Veliko bi jih pajka tudi ubilo, kar pa se mi ne zdi prav. Tudi če se jih bojimo, so živa bitja, čeprav zelo veliko ljudem ne izgledajo prav lepi na pogled. Tudi sama sem zaradi strahu že kar nekaj pajkov ubila, a mi je postalo žal in sem s tem nehala. Prav bi bilo, da bi vsi ljudje odnehali z ubijanjem katerihkoli nedolžnih živali, saj so enakovredna bitja kot ljudje.

5 ZAKLJUČEK

V svoji raziskovalni nalogi sem prišla do sklepa, da se s strahom lahko sooči vsak človek in ga tudi premaga. Da pa se z njim sooči, mora strah najprej dobro spoznati, in dobro je, da ni sam pri soočanju z njim, kar sem zasledila tudi pri pregledu strokovne literature. Tu se že pojavi drugi sklep in sicer, da je strah veliko lažje premagati, če imamo ob sebi zaupno osebo. To je lahko starš, prijatelj, sorodnik, zdravnik ... Osebi moramo zaupati svoj strah, ona pa nam nato lahko nudi pomoč.

Velikokrat so naša zaupna oseba starši, saj jim zaupamo, kar sem ugotovila tudi v svoji raziskovalni nalogi in s tem potrdila 5. hipotezo. Za hipotezo sem si postavila tudi, da starši večkrat pustijo starejše otroke kot mlajše, da se sami soočijo s strahom. Ta hipoteza je potrjena. Bolj kot odraščamo, bolj postajamo samostojni, in to se pokaže tudi tem primeru.

Seveda pa smo tudi mi lahko zaupna oseba. Ugotovila sem, da prijatelji večkrat svoje strahove zaupajo dekletom kot fantom. S tem lahko potrdim svojo 4. hipotezo.

Prišla sem tudi do sklepa, da je že zelo veliko otrok premagalo katerega od svojih strahov, kar potrjuje 6. hipotezo, ki sem jo napisala. Anketiranci so bili starosti od 12 do 15 let, kar ni tako kratka doba in gotovo se je v tem času že spremenil kakšen njihov strah ali pa izginil. Zato sem tudi pričakovala tak rezultat.

Zelo pogost strah je strah pred pajki, kot sem že v tej raziskovalni nalogi velikokrat omenila, in zato sem ta strah vključila tudi v anketo in hipotezo, ki je prav tako potrjena. Rezultati ankete namreč kažejo, da se pajkov boji veliko več deklet kot fantov. In tudi ko se srečajo z njim, dekleta pogosteje pokličejo pomoč, medtem ko fantje pajka najpogosteje odnesejo stran.

Zdi se mi, da sem se raziskovalne naloge kar dobro lotila in da mi je tudi dobro uspela. Ker raziskovalne naloge na to temo na naši šoli še ni bilo, bo mogoče komu, ki se spopada z različnimi strahovi, odprla oči in mu bila v pomoč pri spoznavanju svojih strahov.

Mogoče bi drugič vključila še kakšen intervju, ker se mi je včasih zazdelo, da sem imela premalo podatkov samo iz ankete. In tudi pri anketi bi bilo bolje, če bi naredila elektronsko, ker bi bilo potem z vpisovanjem podatkov manj dela, vendar mi je s pomočjo mentorice uspelo tudi z anketo na listu.

Zagotovo bi bil zanimiv tudi kakšen preizkus strahu pri različno starih otrocih, vendar bi se morala tega lotiti zelo preiščeno.

Skozi raziskovalno nalogo sem ugotovila, da se zelo veliko podatkov ujema s teoretičnim delom in da so vse moje hipoteze potrjene, kar pomeni, da sem sklepala pravilno. Kljub temu sem izvedela veliko novih podatkov in se s tem tudi marsikaj naučila.

6 LITERATURA

Bourne, E. J., *Anksioznost in fobije: priročnik za samopomoč*. Ljubljana: Založba Modrijan, 2014.

Kabza, H. in Meyendorf, R. *Depresije in strah: zdravljenje, zdravila, samopomoč*. Logatec: Kele & Kele, 1998.

Verbič, V. *Deset korakov, kako lahko otroku pomagati premagati strah*. Maribor: Družinski center Mir, 2019.

Wikipedija, prosta enciklopedija: *fobija*. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Fobija>, pridobljeno 15. 10. 2019.

7 PRILOGE

Priloga 1: Anketa

ANKETA - STRAH



Živijo. Ime mi je Mirjam Tratnik in delam raziskovalno nalogo o strahu. Prosim te, da si vzameš nekaj minut časa in odgovoriš na nekaj vprašanj.

Spol: ŽENSKI MOŠKI Razred: 7. 8. 9.

1. Kateri je tvoj največji strah?

2. Kako si reagiral/a, ko si se prvič srečal/a z njim?

3. Od kdaj je ta strah prisoten?

- a) Od nekdaj
- b) Od vrtca
- c) Od začetka šole
- d) Drugo: _____

4. Kako se spopadaš s svojimi strahovi / kako reagiraš, ko se srečaš z njimi?

- a) Poskušam se soočiti z njimi.
- b) Pokličem pomoč.
- c) Upam, da bo strah hitro izginil.
- d) Drugo: _____

5. Komu zaupaš svoje strahove?

- a) Staršem
- b) Bratu/sestri
- c) Prijateljem
- d) Učitelju/ci
- e) Drugo: _____

6. Kako tvoji starši reagirajo na tvoje strahove?

- a) Pomagajo se mi soočiti z njimi.
- b) Pustijo, da se sam soočim z njimi.
- c) Norčujejo se iz mene.
- d) Ne poznajo mojih strahov.
- e) Drugo: _____

7. Kako tvoji prijatelji reagirajo na tvoje strahove?

- a) Pomagajo se mi soočiti z njimi.
- b) Pustijo, da se sam soočim z njimi.
- c) Norčujejo se iz mene.
- d) Ne poznajo mojih strahov.
- e) Drugo: _____

8. Ti je že kdo (prijatelj, sorodnik...) zaupal svoj strah?
a) Da b) Ne
9. Kako si odreagirai oz. kako bi odreagirai na njegov strah?
a) Pomagal bi se mu soočiti z njim.
b) Pustil bi, da se sam sooči z njim.
c) Norčeval bi se iz njega.
d) Drugo: _____
10. Ali si že premagal/a katerega od svojih strahov?
a) Da b) Ne
11. Če si odgovoril z DA – kako si ga premagal? Opiši.
a) Soočil sem se z njim.
b) Sam od sebe je minil.
c) Drugo: _____
- Opis: _____
- _____
- _____
12. Kateri strahovi misliš, da so najbolj pogosti pri ljudeh? (naštej 3)
- _____
13. Kateri strah misliš, da predstavlja beseda
HIPOPOTOMONSTROSESQUEPEDALIOFOBIJA?

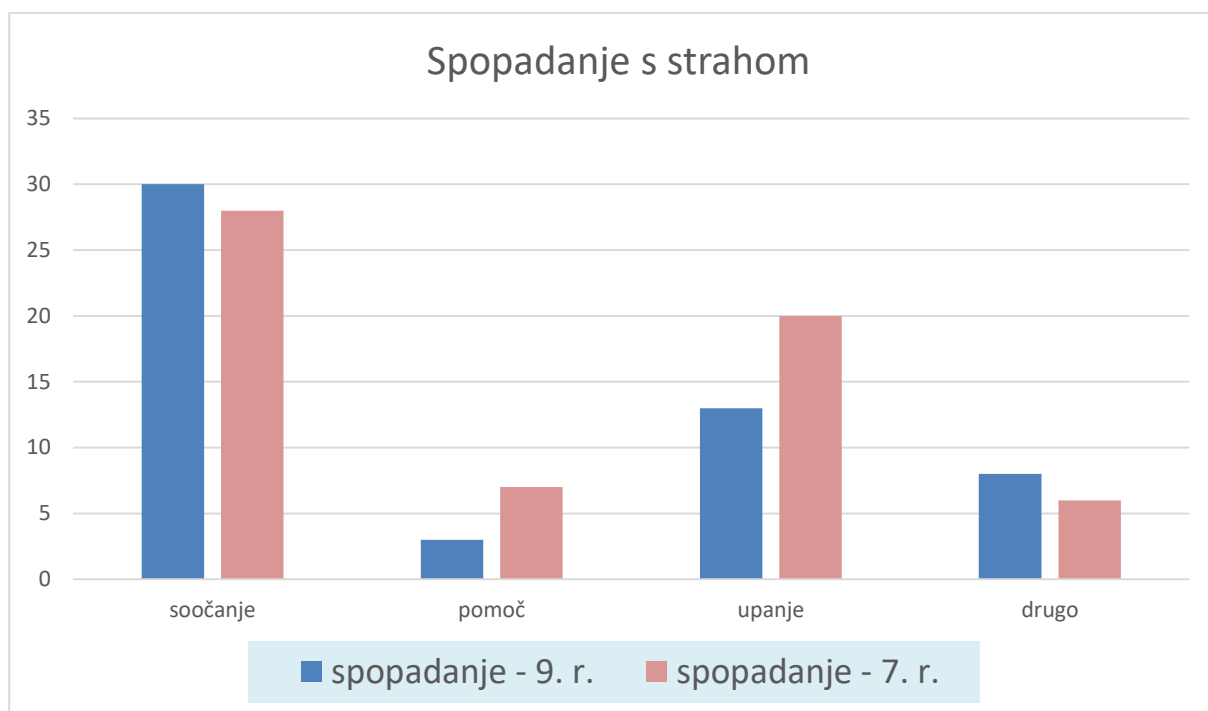
STRAH PRED PAJKI

1. Ali se bojiš pajkov?
 - a) Da
 - b) Ne
 - c) Odvisno kakšnih
2. Ali poznaš koga, ki se boji pajkov (poleg tebe)?
 - a) Brat/sestra
 - b) Mami/ati
 - c) Prijatelj/ica
 - d) Sorodnik
 - e) Ne
 - f) Drugo: _____
3. Kako bi odreagirala/a ti, če bi v stanovanju videl/a pajka?
 - a) »Ubil/a« bi ga.
 - b) Odnese/la bi ga v naravo.
 - c) Poiskal/la bi pomoč.
 - d) Pustila bi ga pri miru.
 - e) Drugo:

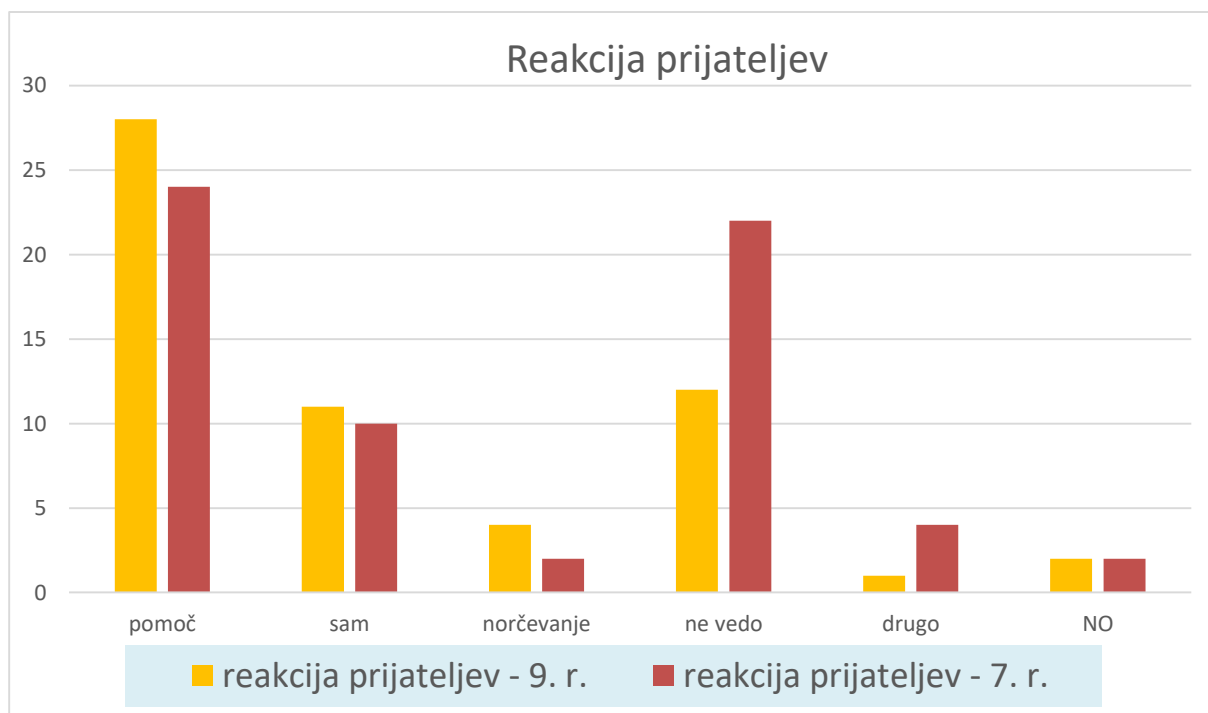
Hvala za tvoj čas in pomoč pri raziskovanju strahu!



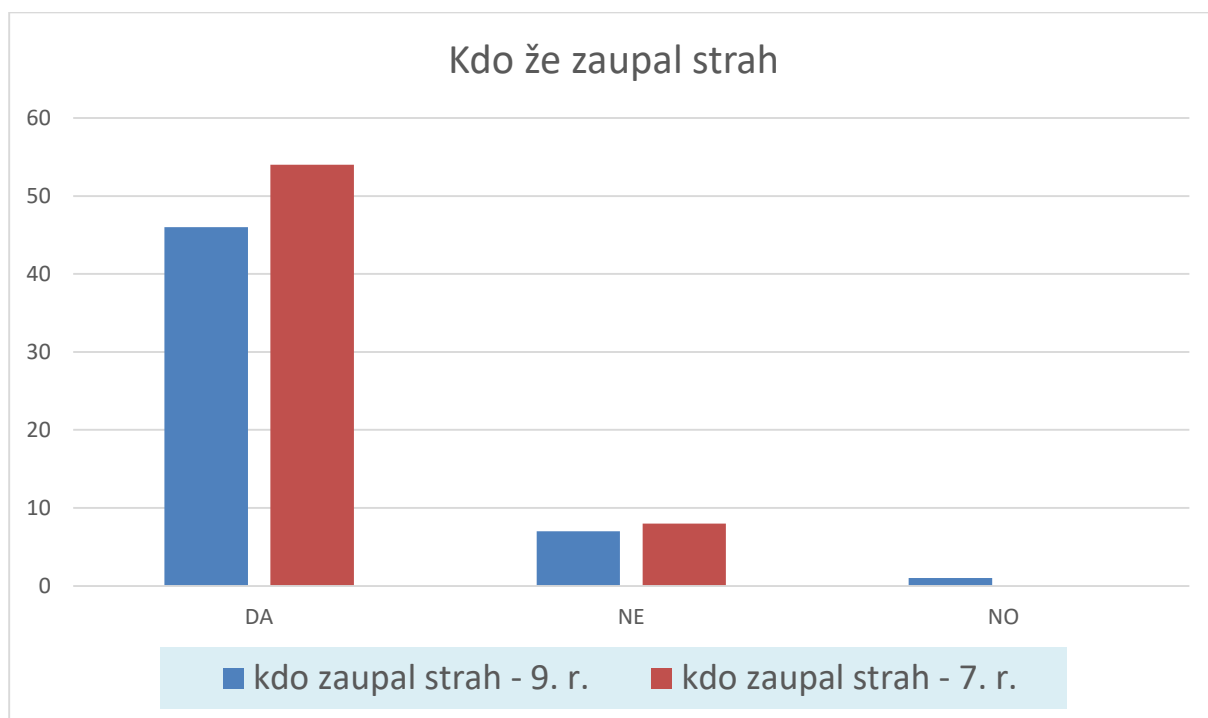
Priloga 2: Ostali grafi



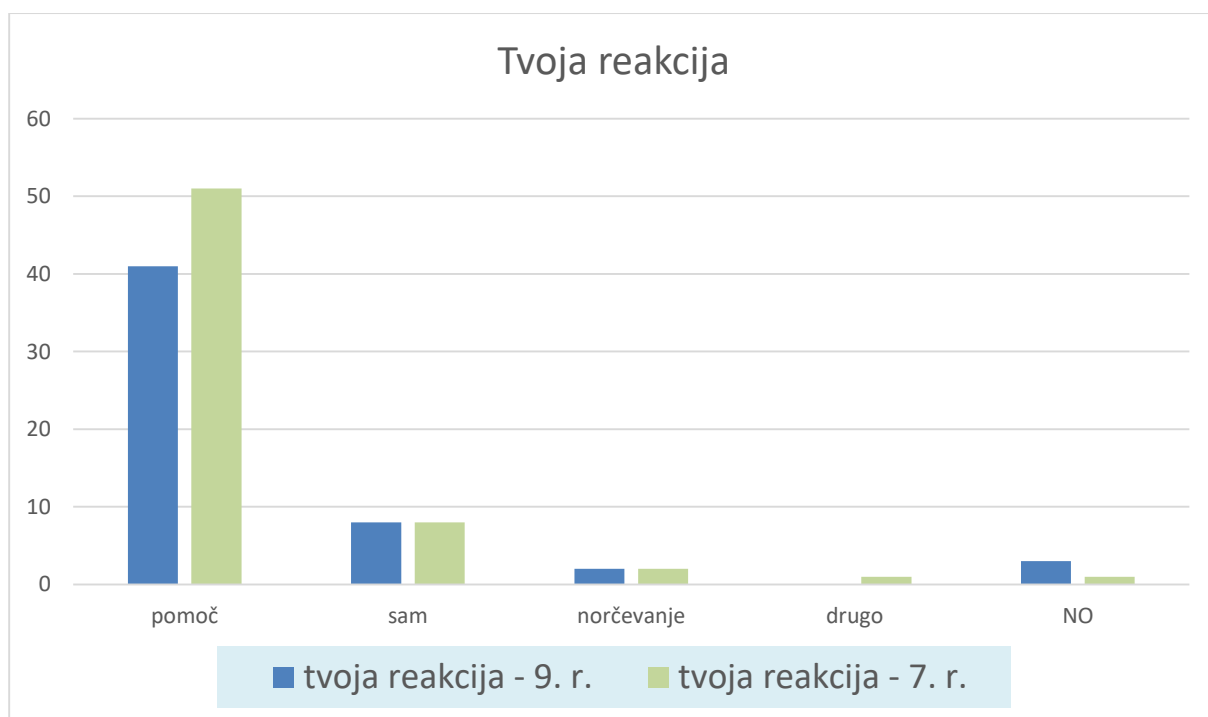
Graf 29: Primerjava načina spopadanja s strahom med učenci devetega in sedmega razreda



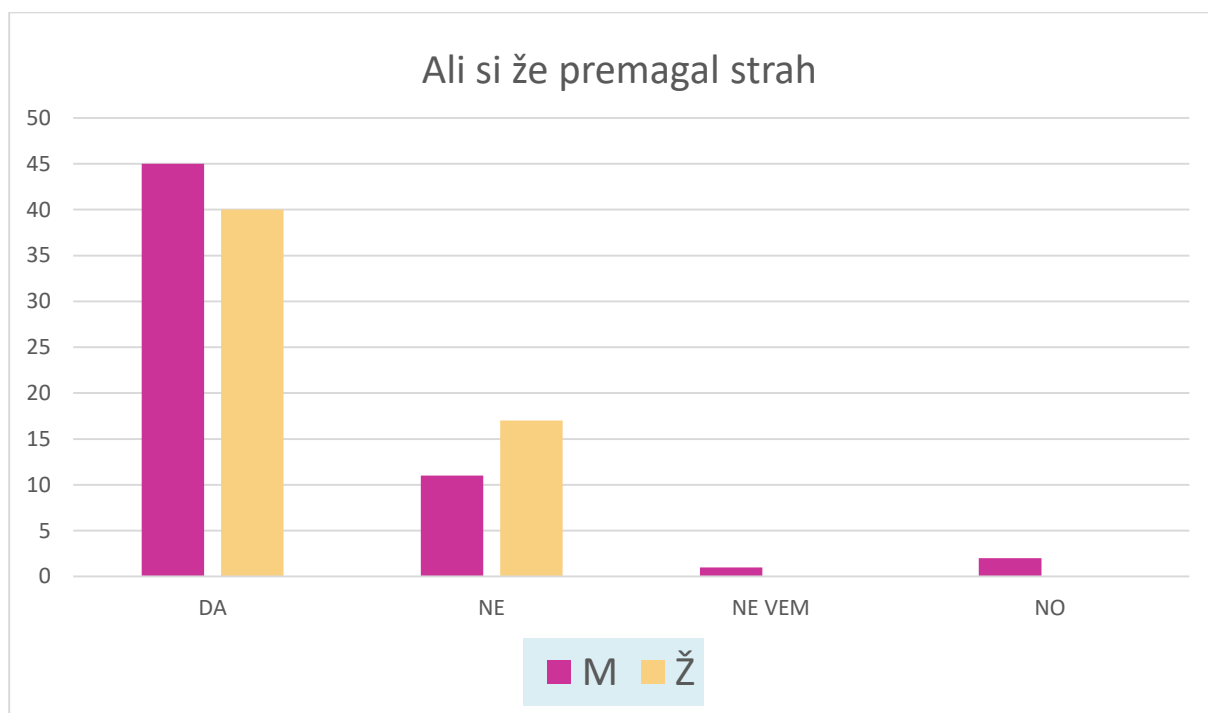
Graf 30: Reakcija prijateljev na strah pri učencih devetega in sedmega razreda



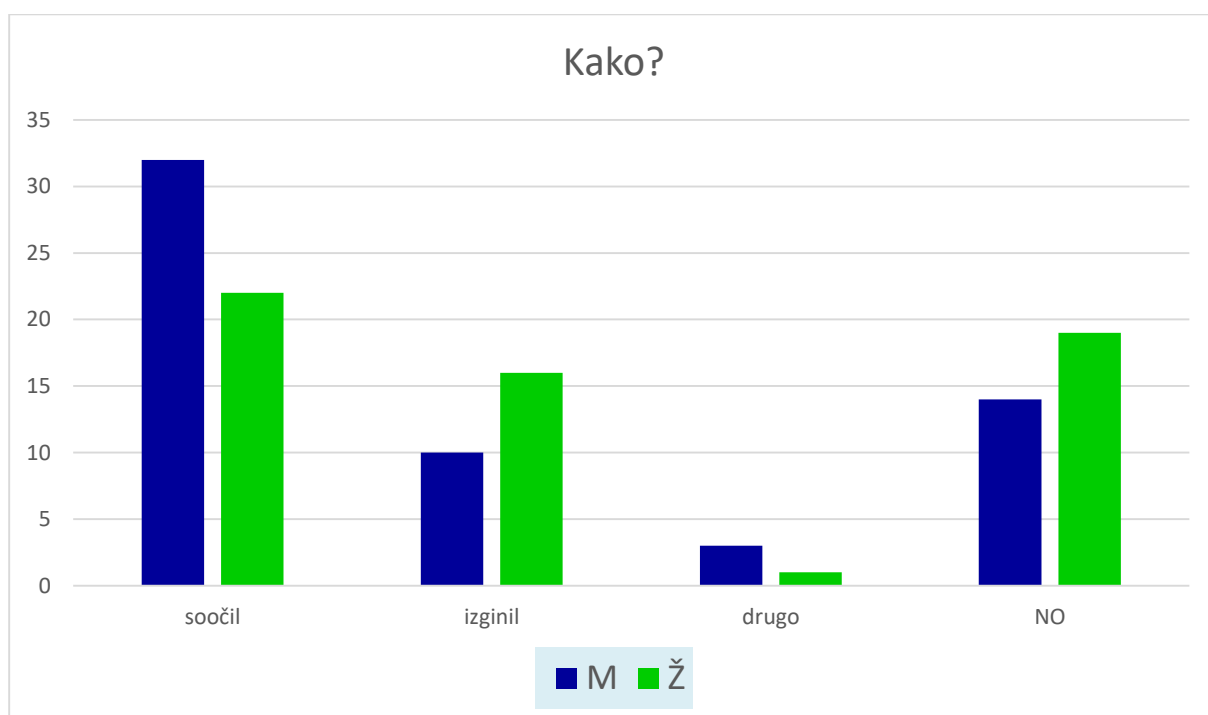
Graf 31: Primerjava, ali je že kdo zaupal strah učencem devetega in sedmega razreda



Graf 32: Primerjava reakcije učencev devetega in sedmega razreda na strah drugih



Graf 33: Prikaz, koliko deklet in fantov je že premagalo svoj strah



Graf 34: Prikaz, kako so premagali svoj strah (nanaša se na graf 33)