

»Mladi za napredek Maribora 2015«

32. srečanje

# Socialna anksioznost v šolah

Raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtor: METKA BELCL

Mentor: TARA HORVAT

Šola: II. GIMNAZIJA MARIBOR

Maribor, februar 2015

»Mladi za napredek Maribora 2015«

32. srečanje

# Socialna anksioznost v šolah

Raziskovalno področje: Psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Maribor, februar 2015

## KAZALO

POVZETEK .....	4
ZAHVALE .....	5
1. UVOD .....	6
1.1. Metodologija dela .....	6
1.2. Hipoteze in cilji .....	6
2. TEORETIČNI DEL .....	7
2.1. Kaj je anksioznost in kako se razlikuje od strahu? .....	7
2.1.2. Socialna anksioznost .....	7
2.1. Simptomi in diagnoza .....	8
2.2. Zakaj in kdaj se pojavi? .....	9
2.2.1. Samopodoba: .....	9
2.2.4. Pomoč .....	10
3. RAZISKOVALNI – EMPIRIČNI DEL .....	11
3.1. Metoda dela .....	11
3.1.1. Pripomočki .....	11
3.1.2. Udeleženci .....	12
3.1.3. Postopek .....	13
4. REZULTATI .....	14
4.1. Analiza in interpretacija anketnega vprašalnika .....	14
4.1.1. Vprašanja, ki merijo samopodobo in potencialno socialno anksioznost .....	15
4.1.1.1. Vprašanja, ki merijo socialno anksioznost: .....	15
4.1.2. Analiza hipotez .....	36
4.1.3. Interpretacija rezultatov .....	37
5. ZAKLJUČEK .....	38
6. DRUŽBENA ODGOVORNOST .....	39
7. PRILOGE .....	40
8. VIRI .....	42

## **POVZETEK**

Mladostniki se v vsakdanjem življenju ukvarjamo z različnimi stvarmi, s šolo, prijatelji, treningi, z izven šolskimi dejavnostmi in podobno. V svoji nalogi sem se osredotočila na mladostnike, ki imajo pri nekaterih izmed teh dejavnosti težave - ne zaradi manjših sposobnosti, ampak zaradi pojava, ki ga imenujemo socialna anksioznost. Želela sem ugotoviti, ali jo ima veliko najstnikov v Sloveniji in ali vedo kaj to sploh pomeni. Ugotavljala sem tudi povezavo med socialno anksioznostjo in nizko samopodobo pri najstnikih.

Pred začetkom raziskovanja sem si postavila pet hipotez, med katerimi sem dve potrdila, dve pa zavrgla.

Ugotovila sem, da je socialna anksioznost kar redek pojav med mladostniki in le malokdo je zanj slišal, še manj pa je takšnih, ki vedo kaj pomeni. Najstniki imajo v povprečju dobro socialno samopodobo, vendar se med njimi najdejo posamezniki z nižjo. Tisti z nizko samopodobo, so tudi tisti, ki bi potencialno lahko imeli socialno anksioznost.

## **ZAHVALE**

Iskreno bi se rada zahvalila svoji mentorici za podporo in potrpežljivost, ter veliko dobrih nasvetov, ki mi jih je izkazala pri izdelavi te raziskovalne naloge.

Zahvalila bi se tudi svojim sošolcem in sosošolcem, ki so mi pomagali tako, da so rešili anketni vprašalnik.

# 1. UVOD

Ljudje se na različne stvari odzivamo različno. Tako je tudi pri socializaciji med ljudmi. Nekateri radi preživljajo čas z drugimi in spoznavajo nove ljudi, drugi pa se raje držijo zase ali v manjšem krogu prijateljev. Včasih se zgodi, da nekdo, ki je bil prej zelo družaben, kar naenkrat ne more govoriti z neznanci ali pred večjo množico ljudi. Ta pojav imenujemo socialna anksioznost. Pri posamezniku se pojavi kot posledica njegovega prepričanja, da ne zadovoljuje standardov vedenja v določeni skupnosti.

Namen moje raziskovalne naloge je ugotoviti, kako je ta vrsta anksioznosti razširjena v Sloveniji, predvsem med mladostniki v srednjih šolah. Zanima me tudi ali obstaja povezava med socialno samopodobo in socialno anksioznostjo.

## 1.1. Metodologija dela

Raziskovalno nalogo sem razdelila na dva dela, teoretični in empirični. Pri teoriji sem uporabila različne knjige in članke ter diplomska dela.

Pri empiričnem delu naloge sem si izbrala anketni vprašalnik. Vprašalnik sem sestavila na spletu, v njem pa sem dijake spraševala, kakšno je njihovo mnenje o samemu sebi, v socialnih situacijah – v družbi, v šoli in med neznanci.

## 1.2. Hipoteze in cilji

Odločila sem se, da bom raziskala to temo, saj sem že velikokrat slišala koga reči, da ima socialno anksioznost ali pa sem njene znake opazila pri prijateljih ter sebi. Želela sem izvedeti čim več o tej temi, ugotoviti kako pogosta je, zakaj se pojavi in kako se lahko pozdravi.

Pri svoji raziskovalni nalogi sem si postavila naslednje hipoteze:

**Hipoteza 1:** V nekem vzorcu dijakov v Sloveniji, jih več kot 50 % trpi za socialno anksioznostjo.

**Hipoteza 2:** Malo ljudi je slišalo za to vrsto anksioznosti, oziroma ne vedo kaj pomeni.

**Hipoteza 3:** Veliko najstnikov meni, da so slabi pri vzpostavljanju stikov s sovrstniki in neznanci.

**Hipoteza 4:** Dijaki, ki imajo socialno anksioznost, imajo tudi nižjo socialno samopodobo (in obratno).

## 2. TEORETIČNI DEL

### 2.1. Kaj je anksioznost in kako se razlikuje od strahu?

Strah je čustvo, pri katerem se oseba počuti neugodno, kar kaže s telesno govoricco (grizenje ustnic, razprte oči, tresenje, jok ipd.). Strah je lahko premagati, s tem da se z njim soočamo in se upiramo "nevarnosti". (Logonder, 2000, str. 43) Strahovi mladostnikov pogosto izhajajo iz njihovih otroških strahov, vendar se njihova vsebina in spoprijemanje z njimi skozi leta spreminja. Stanje strahu se pri mladostnikih pojavi, ko se zavedajo, da lahko, v določeni situaciji, s svojim vedenjem in videzom sprožijo negativen povratni učinek.

Anksioznost se od strahu loči po tem, da ni povezana z nečim določenim, temveč je to stanje neopredeljenega strahu in napetosti, za razliko od strahu, kjer se posameznik boji neke določene, oprijemljive stvari, na primer teme, višine in podobno. Strah je v določeni situaciji, pogosto prilagojeno in primerno stanje, ki človeka obvaruje pred škodo, anksioznost pa je odziv na potencialno nevarnost in lahko ovira posameznikovo delovanje. (Marjanovič Umek, Zupančič, str. 551, 552)

Anksioznost je lahko prilagojen odziv posameznika na okolje, saj s temi čustvi prepoznamo in se odzivamo na nevarnost, ter se umaknemo iz ogrožajoče situacije. Po drugi strani pa se lahko pojavi zaradi posameznikovega zaznanega neizpolnjevanja zahtev skupnosti o želenem načinu delovanja, saj posameznik zaznava da ne zadovoljuje standardov in zaželeno pojavnosti v družbi. (Puklek Levpušček, 2006, str. 9) Anksioznost je zelo pogosta psihološka motnja v otroštvu in adolescenci. Anksiozni otroci pogosto ostanejo takšni tudi skozi adolescenco in odraslost, vendar ne nujno v diagnostičnih kriterijih. (Parker, Rubin, Erath, Wojslawowicz in Buskirk, 2005, str. 452)

#### 2.1.2. Socialna anksioznost

Socialna anksioznost oziroma, v hujši obliki fobija, je kognitivno-afektivni sindrom (nanaša se na čustva in mišljenje) in je dandanes dokaj pogost pojav. Pojavi se v socialnih interakcijah, ki so lahko resnične ali le namišljene. Zanj je značilen strah pred ponižanjem v situacijah, kjer je oseba v središču pozornosti in je močnejši, kot strah pri neanksioznih ljudeh. Oseba z anksioznostjo se zato povsem izogiba socialnim situacijam, le nekateri se temu uprejo, vendar z veliko nelagodja. (Bourne, 2014, str. 23) Posameznik se osredotoča predvsem na negativne povratne informacije in povečuje pomen vsakega negativnega odziva, pohvalo pa mnogokrat prezre ali razvrednoti. Predpostavlja tudi kakšna so pričakovanja drugih o njenem vedenju in videzu, primerja svoje vedenje ali nastop s pričakovanimi standardi, kljub temu pa se zaveda svojih strahov, kar povratno vpliva na njeno predstavo o tem kako jo vidijo drugi. (Puklek Levpušček, 2006, str. 76, 77)

Socialno anksioznost ločimo na več skupin:

**Strah pred javnim nastopanjem** oziroma izvajalska anksioznost, je najpogostejša vrsta socialne anksioznosti, ki pesti veliko ljudi ne glede na starost ali spol. Določata jo dve vrsti skrbi, zaskrbljenost v zvezi z izvajanjem nastopa, ki nastane zaradi strahu pred neuspešnostjo in napakami, druga pa je zaskrbljenost zaradi negativnega vrednotenja, ki izhaja iz strahu pred zavrnitvijo občinstva. (Puklek Levpušček, 2006, str. 13)

**Socialna plašnost** se izraža pri prevelikem osredotočanju nase in v zadržanosti pri nestrukturiranih socialnih interakcijah, z neznanci, nasprotnim spolom, osebami z višjim socialnim položajem itd., kjer je posameznik v središču pozornosti oziroma v neposredni interakciji. Onemogoča mu učinkovito socialno delovanje, povzroča neugodje, zadržanost in stanje napetosti. (Marjanovič Umek, Zupančič, str. 554)

Osebe s socialno anksioznostjo imajo težave tudi v naslednjih situacijah:

- Spoznavanje ljudi,
- Zmenki,
- Telefoniranje,
- Pogovori z avtoriteto.

(Puklek Levpušček, 2006, str. 10)

## **2.1. Simptomi in diagnoza**

Simptomi se pojavijo, ko je anksiozna oseba med ljudmi. Najpogostejši so zardevanje, drhtenje, potenje, slabost in razbijanje srca. Lahko pa jo spremljajo tudi panični napadi.

Fobija je sicer pogost pojav, diagnoza pa se postavi le, ko začne močno vplivati na posameznikovo življenje. (Bourne, 2014, str. 24) Diagnosticiranje je možno že v poznem otroštvu, vendar motnjo obravnavamo kot klinično šele v mladostništvu, ko problemi postanejo bolj očitni. Pri mladostnikih so najpogostejše sprožilne situacije vezane na šolo in pouk, na primer izpostavljenost pred razredom, preverjanje znanja, šolske prireditve in podobno. Za diagnozo zdravniki v tujini uporabljajo različne pol strukturirane in strukturirane intervjuje, s katerimi dobijo kvantificirano klinično informacijo v standardni obliki, s čimer zmanjšujejo pristranskosti strokovnjaka in zvišujejo zanesljivost klinične diagnoze. V intervjuju so vprašanja ki pomagajo pri postavljanju diagnoze, hkrati pa strokovnjak ugotavlja katerih situacij se oseba še posebej izogiba (ali je pomembno število občinstva, spol, ipd.) ter kakšne učinke ima situacija na osebo. Hitra metoda za ugotavljanje anksioznosti so tudi samoocenjevalni vprašalniki, saj dobimo grobo oceno izražene simptomatike. (Puklek Levpušček, 2006, str. 78, 79)

Diagnostični kriteriji fobije:

- Trajen intenziven strah v eni ali več socialnih situacijah, kjer je oseba v središču pozornosti in se boji, da bo s svojim obnašanjem doživela posmeh in ponižanje.
- Izpostavitve socialni situaciji, ki jo oseba dojema kot grožnjo, v njej izzove anksioznost, ki se pri odraslih lahko spremeni v panični napad, pri otrocih pa pride do joka, odrevenelosti in nemira.
- Odrasla oseba prepozna svoj strah kot nerazumen in pretiran.
- Izogibanje vseh socialnih situacij.
- Če je oseba mlajša od 18 let morajo simptomi trajati vsaj šest mesecev.



- Strah ni posledica učinka zdravil ali drog.
- Če je oseba otrok, mora imeti vsaj en dober stik z osebo izven domačega okolja in starostno primerne socialne odnose s poznanimi osebami.

(Puklek Levpušček, 2006, str. 74)

## **2.2. Zakaj in kdaj se pojavi?**

Za nastanek socialne fobije in anksioznosti obstaja več različnih vzrokov, ki so lahko posledica genetskih vplivov, temperamentnih značilnosti, negativnih socialnih izkušenj, pomanjkljivih socialnih veščin in negativnih prepričanj o lastnih socialnih sposobnostih. Gre za vpliv tako bioloških kot psiholoških dejavnikov. (Puklek Levpušček, 2006, str. 17) Razvije se pogosto v poznem otroštvu in adolescenci in traja (brez zdravljenja) do prvih let odraslosti. V nedavnih študijah v ZDA je bilo dokazano, da prizadene med 3 do 7 odstotkov prebivalstva, veliko ljudi s fobijo pa je tudi klinično depresivnih ali pa imajo še kakšno drugo motnjo. Prav tako kot pri drugih motnjah, sta tudi pri tej med vzroki okolijska in genska komponenta. Pri enojajčnih dvojčkih je možnost za razvoj od 30 do 50 odstotkov večja za enega, če tudi drugi trpi za njo. Podobno je tudi pri posvojiteljnih in posvojencih – če posvojitelj trpi za socialno anksioznostjo, je možnost za razvoj tudi pri posvojencu. (Bourne, 2014, str. 24) Na socialno anksioznost pa lahko vplivajo tudi drugi vzroki, ki jih je veliko, osredotočila pa se bom predvsem na tiste, ki so pomembni pri moji nalogi.

### **2.2.1. Samopodoba:**

Samopodoba je predstava o tem, kdo in kakšni smo. Je skupek posameznikovih prepričanj in stališč o samemu sebi, oziroma, kakor piše Kobolt (1997), naivna teorija, ki nastane na podlagi socialnih odnosov in se spreminja glede na vloge, ki jih prevzemamo. (Grad, 2010, str. 10, 11) Sestavlja jo vse, kar si mislimo o sebi, vsi občutki in mišljenja, ki jih ima posameznik o samemu sebi. Samopodoba se deli na telesno, čustveno, šolsko in socialno, na njih pa vplivajo različni dejavniki. (Kompore, Stražišar, Vec, Dogša, Jaušovec, Curk, 2001, str. 295)

Na razvoj socialne anksioznosti ima velik vpliv predvsem socialna samopodoba, ki je zaznava socialnega sprejetja v družbi in zaznava lastnih socialnih spretnosti, nanjo pa vplivajo socialne interakcije posameznika z drugimi. Če so te interakcije predvsem negativne, posameznik začne dvomiti v svoje socialne sposobnosti, zato posledično začne sprejemati samo negativne interakcije, pozitivnih pa ne, iz česar se lahko razvije socialna anksioznost ali pa tudi depresija. (Grad, 2010 str. 22)

### **2.2.2. Temperament:**

Socialna plašnost, inhibicija (nagnjenost k izogibanju novim situacijam, ljudem in objektom) in izogibanje pri otrocih so rizični dejavniki za kasnejši razvoj socialne anksioznosti. Ta pojav je preučeval Hayward (1998) v obdobju 4 let in ugotovil da so dijaki, pri katerih so zaznali vedenjsko inhibicijo v času otroštva, imeli štirikrat bolj pogosto motnjo socialne anksioznosti kot njihovi vrstniki. Razlike so bile opazne prav tako pri mladostnicah kot pri mladostnikih.

Kasnejša raziskava Schwartza in njegovih sodelavcev (1999) dokazuje isto, hkrati pa tudi to, da temperament ni nujno pogoj za razvoj socialne anksioznosti v kasnejših obdobjih. (Puklek Levpušček, 2006, str. 18, 19, 20) Schneider in njegovi sodelavci so leta 1999 ugotavljali da plahi, odmaknjeni otroci pogosto sklepajo prijateljstva s prav tako plašnimi, vendar v teh odnosih primanjkuje zabave, intimnosti, pomoči in vodenja. (Parker, Rubin, Erath, Wojslawowicz in Buskirk, 2005, str. 453)

### **2.2.3. Socialne izkušnje:**

#### **2.2.3.1. Družinski dejavniki**

Družina ima zelo pomembno vlogo pri razvoju socialne anksioznosti in fobije saj je primarno socialno okolje, v katerem otrok dobiva svoje prve socialne izkušnje in povratne informacije o sebi. Socialno anksioznost najpogosteje sproži starševsko zavračanje, saj otrok dobi sporočilo da svet ni varen in da pri soočanju z izzivi ne bo imel starševske podpore. Prav tako jo lahko sprožijo pretirano zaščitniški starši, ki preveč vplivajo na otrokovo mišljenje. (Puklek Levpušček, 2006, str. 20, 21, 22)

#### **2.2.3.2. Izkušnje z vrstniki**

Razmerja v adolescenci z vrstniki in prijatelji imajo zelo pomembno vlogo pri razvoju socialnih spretnosti, ki jih človek potrebuje, da lahko normalno deluje. (La Greca, Lopez, 1998, str. 83) Mladostnik jih pridobi največ med vrstniki, ki pa lahko, če so negativne, povzročijo nastanek anksioznosti, saj razvijejo pričakovanje o socialni neuspešnosti, kar vpliva tudi na samopodobo, ki je zaradi tega prav tako nižja in tudi povratno vpliva na razvoj anksioznosti. Za socialno anksiozne mladostnike so značilne predvsem težave na področju vzpostavljanja prijateljstev in pomanjkljive socialne veščine. Ti otroci so pogosto osamljeni, redko se vključujejo v različne interakcije med odmori in imajo težave pri pogovorih. Pri otrocih je osamljena igra pozitivno sprejeta in je ne prepoznamo kot problem, ko pa otrok vstopi v obdobje mladostništva in pride do potrebe po pripadnosti, ima plašen mladostnik probleme pri vzpostavljanju stikov, saj ga drugi zavračajo ali ne opazijo. (Puklek Levpušček, 2006, str. 27, 28)

### **2.2.4. Pomoč**

Možnosti zdravljenja je veliko, odvisne pa so tudi od stopnje socialne anksioznosti oziroma socialne fobije.

#### **2.2.4.1. Psihoterapevtsko zdravljenje**

Zdravljenje socialne fobije izhaja predvsem iz vedenjsko-kognitivne terapije, namen programov zdravljenja pa je spreminjati bolnikove kognicije o njegovi socialni podobi in njegove misli o neuspehu pri socializaciji. Program je razdeljen na osem seans, vendar ena seansa ni nujno eno srečanje, saj zdravljenje poteka različno dolgo pri različnih ljudeh.

Izvedene so lahko individualno ali pa skupinsko, kar je bolj priporočljivo, saj bolniku omogoča vajo naučene tehnike in veščine. (Puklek Levpušček, 2006, str. 79, 80)

Kratek opis vsake seanse:

**Seansa 1:** Vzpostavitev odnosa med pacientom in terapevtom, samoopazovanje, postavljanje terapevtskih ciljev in informiranje o socialni fobiji, njenih vzrokih in vzdrževalnih dejavnikih.

**Seansa 2:** Kognitivno restrukturiranje – pacient se uči nadomestiti negativne misli s konstruktivnimi in realnimi.

**Seansa 3:** Kognitivna restrukturacija – ugotavljanje možnih katastrofičnih posledic in iskanje dokazov zanje.

**Seansa 4:** Trening pozornosti – učenje osredotočanja pozornosti na vsebino pogovora namesto na škodljive misli.

**Seansa 5:** Izpostavitvev – pacient se sooči s situacijo, ki pri njem sproža anksioznost.

**Seansa 6:** Učenje socialnih veščin – igra vlog.

**Seansa 7:** Obravnava specifičnih problemov.

**Seansa 8:** Zaključevanje.

(Puklek Levpušček, 2006, str. 80-90)

Pri zdravljenju močne socialne fobije lahko bolniki uporabljajo zdravila SSRI, kot so Ciprexal, Cymbalta ali Zoloft, ter manjši odmerki pomirjeval. (Bourne, 2014, str. 25)

### **3. RAZISKOVALNI – EMPIRIČNI DEL**

#### **3.1. Metoda dela**

##### **3.1.1. Pripomočki**

V empiričnem delu sem s pomočjo spletnega anketnega vprašalnika raziskovala kakšna je socialna samopodoba dijakov, ki obiskujejo gimnazijo in koliko je takšnih, ki bi lahko imeli socialno anksioznost. Spletni anketni vprašalnik sem sestavila na spletni strani [www.lka.si](http://www.lka.si) (priloga 1).

Pri sestavljanju vprašanj sem si pomagala s SDQ III (Marsh, 1992) vprašalnikom, ki meri samopodobo. Vprašanja sem izbirala glede na to, kako so se navezovala na temo moje naloge in so se mi zdela najbolj smiselna. Pomagala sem si tudi s štirimi različnimi spletnimi anketami, ki merijo socialno anksioznost:

- Anxiety Disorder Self-Evaluation Quiz (dostopen na URL naslovu: <http://www.anxietycentre.com/anxiety-tests/anxiety-disorder-test.shtml>)

- Social Anxiety Test (dostopen na URL naslovu:  
[http://psychologytoday.tests.psychtests.com/take\\_test.php?idRegTest=3272](http://psychologytoday.tests.psychtests.com/take_test.php?idRegTest=3272))

- Social Anxiety Test (dostopen na URL naslovu: <http://www.brainphysics.com/social-anxiety-test.php>)

- Adult Social Anxiety Self Test (dostopen na URL naslovu:  
<http://www.thehealthcenter.info/selftest.php?id=8>)

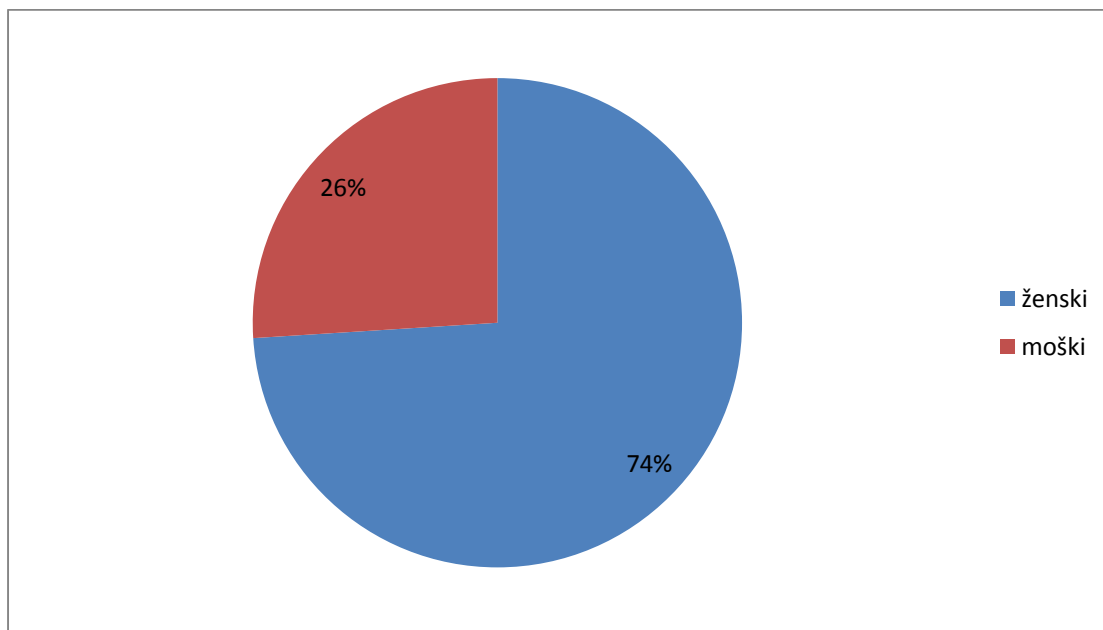
Vprašanja sem izbirala glede na to, katera so se največkrat pojavila, ali pa tista, ki so se mi zdela najbolj smiselna. Nekatera vprašanja sem prilagodila, da so bila bolj primerna.

Vseh skupaj sem na koncu imela štirideset trditev, ki sem jih razdelila na negativne in na pozitivne.

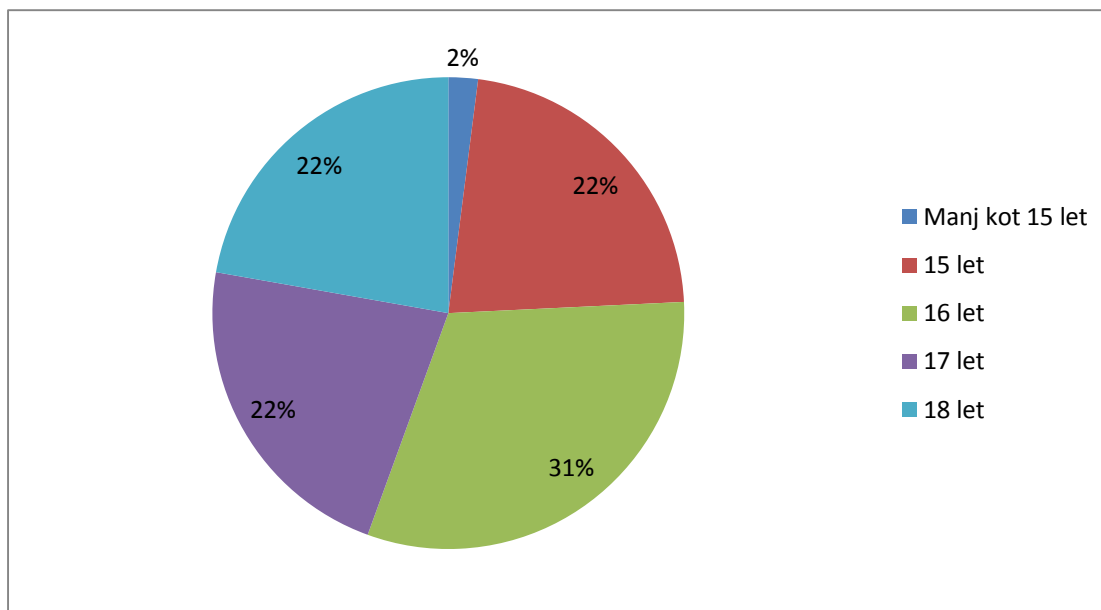
### 3.1.2. Udeleženci

Anketni vprašalnik je zajel vzorec 290 dijakov iz vseh letnikov gimnazijskega programa, 74 moških in 216 žensk, kar prikazujeta naslednja grafa:

*Graf št. 1: Spol anketirancev*



*Graf št. 2: Starost anketirancev*



Anketni vprašalnik je rešilo 6 dijakov mlajših od 15 let (2 %), 65 dijakov starih 15 let (22 %), 91 16-letnikov (31 %), 64 17-letnikov (22 %) in 64 dijakov starih 18 let ali več (22 %).

Pregledala sem tudi starost tistih, ki so odgovorili z DA, saj me je zanimalo, če starejši dijaki, bolje poznajo ta izraz kot mlajši. Z DA je odgovorilo 23 15-letnikov, 31 16-letnikov, 33 17-letnikov in 31 18-letnikov, iz česa sklepam, da več starejših dijakov pozna ta izraz, saj so ga verjetno že kdaj slišali pri pouku psihologije.

### 3.1.3. Postopek

Anketa je sestavljena iz treh delov.

V prvem delu sem ugotavljala koliko dijakov pozna izraz "socialna anksioznost" in ali znajo povedati, kaj to je, saj bi s pomočjo tega vprašanja potrdila ali ovrgla prvo hipotezo.

V drugem in tretjem delu ankete sem ugotavljala kakšna je socialna samopodoba dijakov, in koliko je takšnih, ki bi potencialno lahko imeli socialno anksioznost. Sestavila sem 40 trditev in jih razdelila v dve skupini – pozitivne in negativne. S pomočjo ocenjevalne lestvice od 1 do 5, so dijaki označili ali se s trditvijo strinjajo ali ne.

Ko sem anketo sestavila, sem jo objavila na spletu in povezavo do nje poslala na elektronske naslove dijakov, ene izmed gimnazij, natisnjeno verzijo pa je rešilo 30 gimnazijcev druge šole. Objavila sem jo tudi na spletni strani Facebook. Ker je bilo dijakov različnih šol, ki so odgovorili na natisnjeno anketo in tistih, ki so odgovarjali preko povezave na spletnem mestu Facebook, premalo, sem se odločila, da bom obdržala le dijake iste gimnazije, ki so odgovarjali s pomočjo elektronske pošte, saj bi v nasprotnem primeru imela rezultate skoraj 300 dijakov iz ene šole, ter približno 50 dijakov drugih šol.

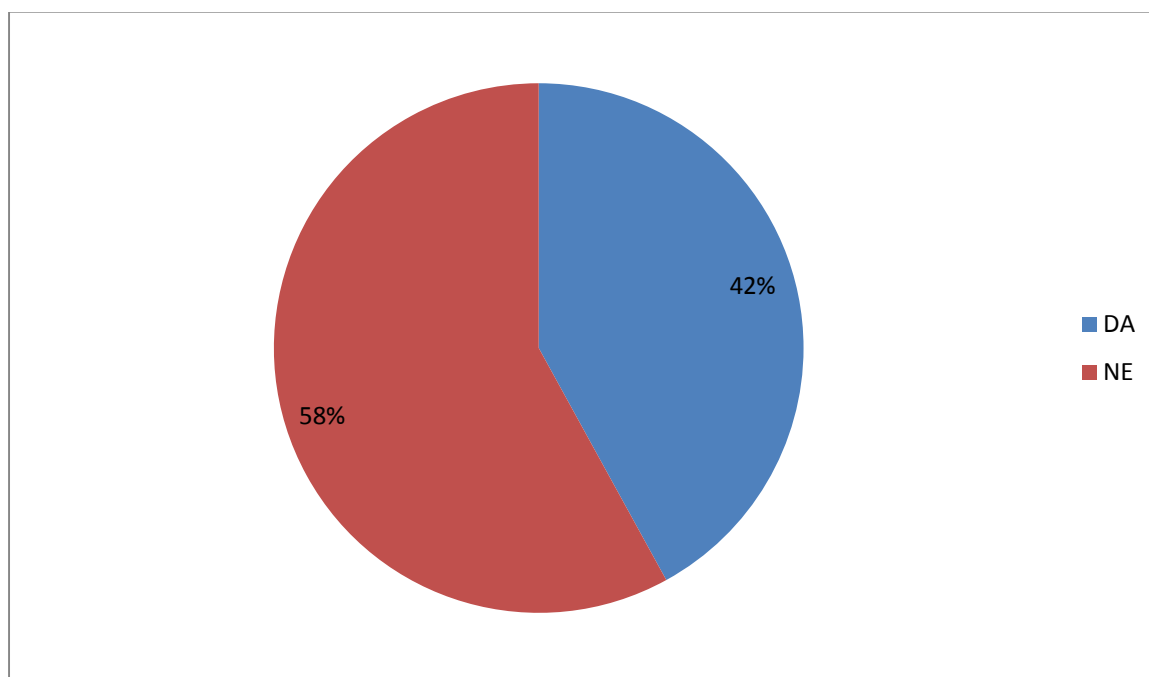
Rezultate sem s pomočjo aplikacije na spletni strani, kjer sem sestavila anketo, pretvorila v odstotke, nato pa v grafe s pomočjo programa Microsoft Excel.

## 4. REZULTATI

### 4.1. Analiza in interpretacija anketnega vprašalnika

Anketni vprašalnik je bil sestavljen na spletu, zaradi česar rezultatov nisem analizirala ročno, ampak je to opravila aplikacija na spletni strani, kjer je bil narejen vprašalnik. Rezultate vprašalnika bom prikazala z grafikoni in tabelami.

*Graf št. 3: Ali si že kdaj slišal za pojem "socialna anksioznost"?*



Na vprašanje "Ali si že kdaj slišal za pojem "socialna anksioznost"?" je odgovorilo 287 dijakov. 121 (42%) jih je odgovorilo z DA, 166 (58%) pa z NE.

<b>Tabela 1: Ali bi lahko na kratko opisal kaj je socialna anksioznost? (V kolikor si na prejšnje vprašanje odgovoril z ne, napiši /)</b>	
/	173
<b>Strah pred množico ljudi, socialnimi okoliščinami ipd.</b>	41
<b>Nelagodje, stiska, tesnoba v družbi ipd.</b>	27
<b>Drugo</b>	13

Drugo vprašanje je bilo odprtega tipa, nanj pa je odgovorilo le 264 dijakov. Njihovi odgovori so bili različni, vendar vseeno dovolj podobni, da sem jih lahko razdelila v 4 kategorije: tisti, ki so odgovorili z ne, / ..., tisti ki so socialno anksioznost opisovali kot strah, tisti, ki so opisali kako se posameznik s socialno anksioznostjo počuti v družbi – mu je neprijetno,

nelagodno ..., nekaj pa je bilo takšnih ki so dali odgovore, ki so se popolnoma razlikovali od vseh drugih.

Kljub temu, je razvidno, da jih večina ne ve, kaj pomeni izraz socialna anksioznost, kar potrjuje eno izmed hipotez. Zanimivo se mi zdi tudi, da sta dva dijaka odgovorila, da vesta, kaj ta izraz pomeni, saj imata socialno anksioznost.

#### 4.1.1. Vprašanja, ki merijo samopodobo in potencialno socialno anksioznost

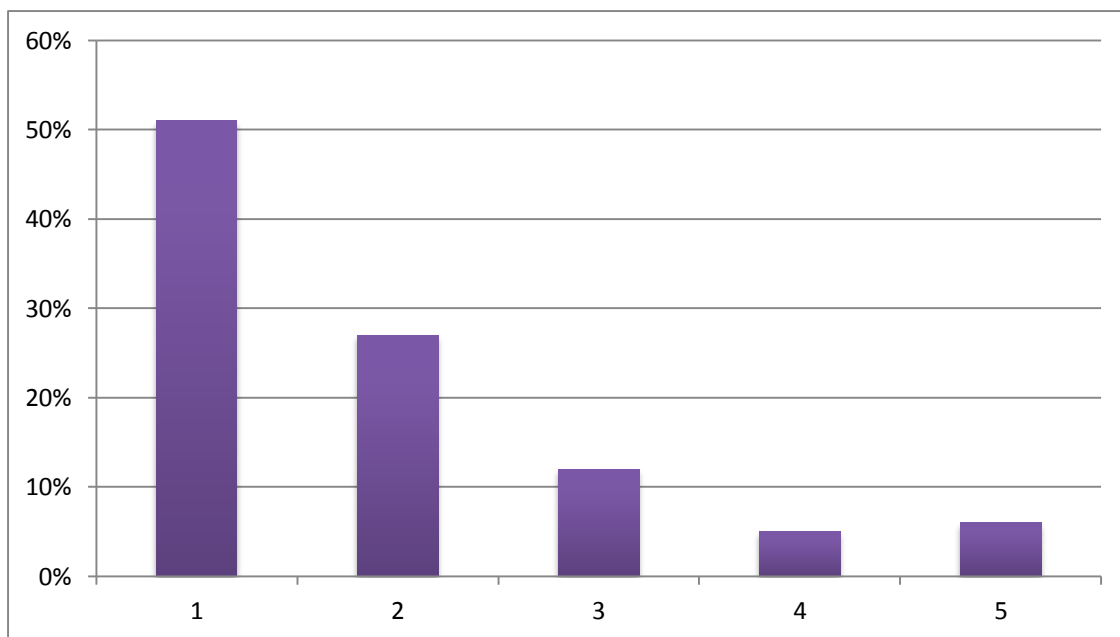
Drugi del vprašalnika je bil sestavljen iz vprašanj, ki so merila socialno samopodobo posameznika in ugotavljala če ima kdo znake socialne anksioznosti. Dijaki so na ocenjevalni lestvici od 1 do 5 (kjer 1 pomeni se sploh ne strinjam in 5 pomeni popolnoma se strinjam) označili odgovore, ki so najbolj veljali za njih.

V anketnem vprašalniku so bila vprašanja razdeljena na negativna in pozitivna, pri analizi pa sem jih razdelila na tista, ki merijo samopodobo in tista, ki merijo socialno anksioznost.

Analize negativnih in pozitivnih vprašanj se razlikujejo tako, da so grafi pozitivnih vprašanj v modri barvi, grafi negativnih pa v vijolični. To sem naredila zato, da se lažje ločijo in da je bolj razvidno da so odgovori različni in obratno sorazmerni.

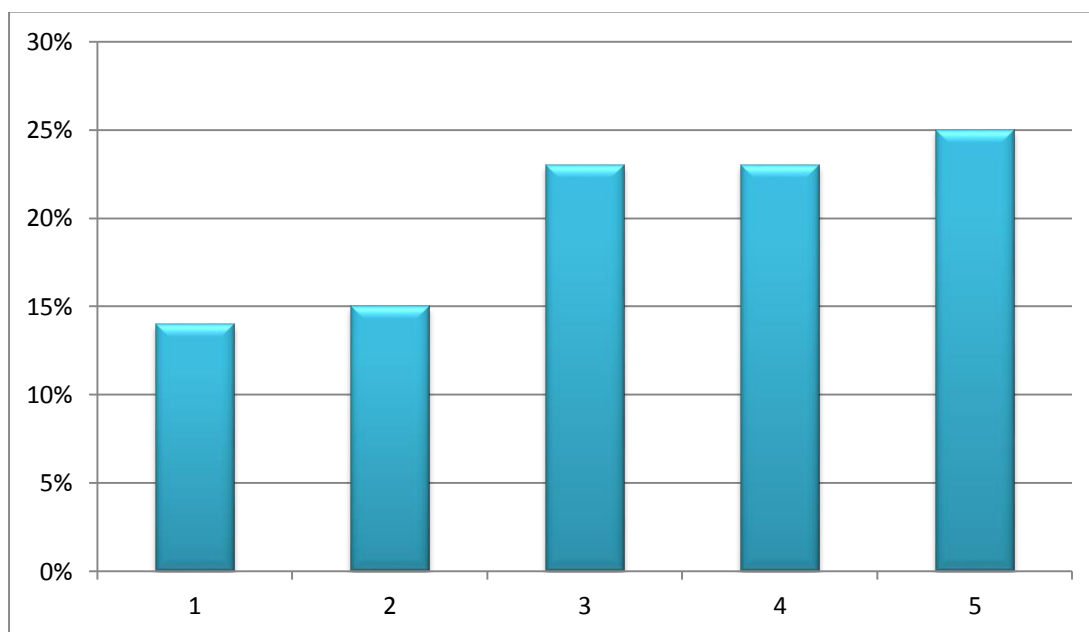
##### 4.1.1.1. Vprašanja, ki merijo socialno anksioznost:

*Graf št. 4: Če se udeležim socialnega dogodka imam trebušne bolečine, občutim slabost ...*



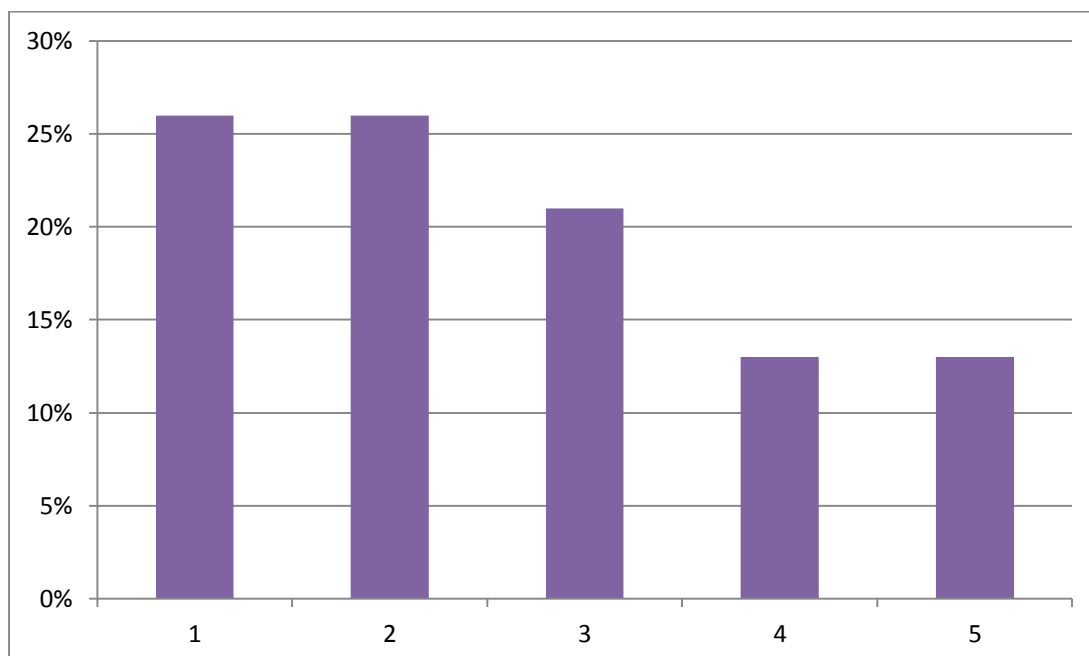
S to trditvijo se popolnoma strinja le 6 % anketirancev, 5 % pa je tistih, ki se strinjajo. Teh 11 % predstavlja dijake s potencialno socialno anksioznostjo. Kar 50 % dijakov se s trditvijo sploh ne strinja, 27 % se ne strinja, 12 % pa je tistih, ki se delno strinjajo.

Graf št. 5: Ni mi težko imeti govornega nastopa.



Pri tem vprašanju so bili odgovori spet zelo različni, vendar klub temu malce prevladujejo tisti, ki se s trditvijo delno ali popolnoma strinjajo, kar kaže na to, da v povprečju dijakom ni težko nastopati pred razredom in profesorji. Kljub temu se 70 dijakov s tem ne strinja, čeprav socialna anksioznost verjetno ni edini razlog za to.

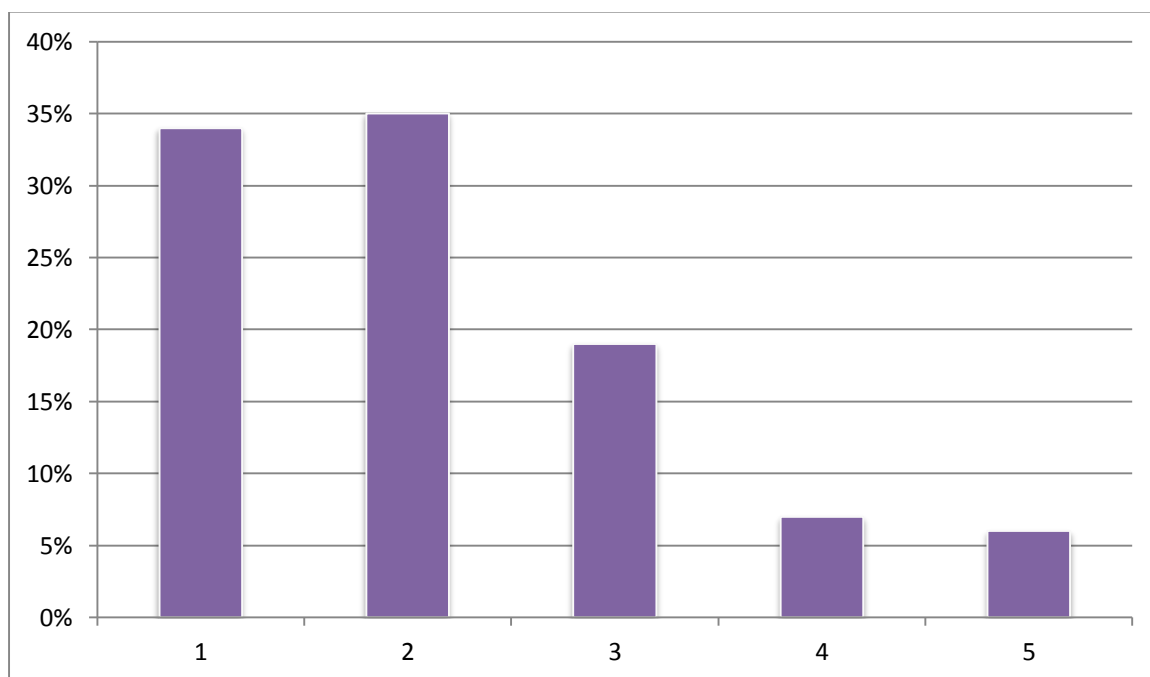
Graf št. 6: Imam velik strah pred javnim nastopanjem.



Odgovori na to vprašanje se navezujejo na odgovore vprašanja "Ni mi težko imeti govornega nastopa", ki so bili obratno sorazmerno skoraj identični.

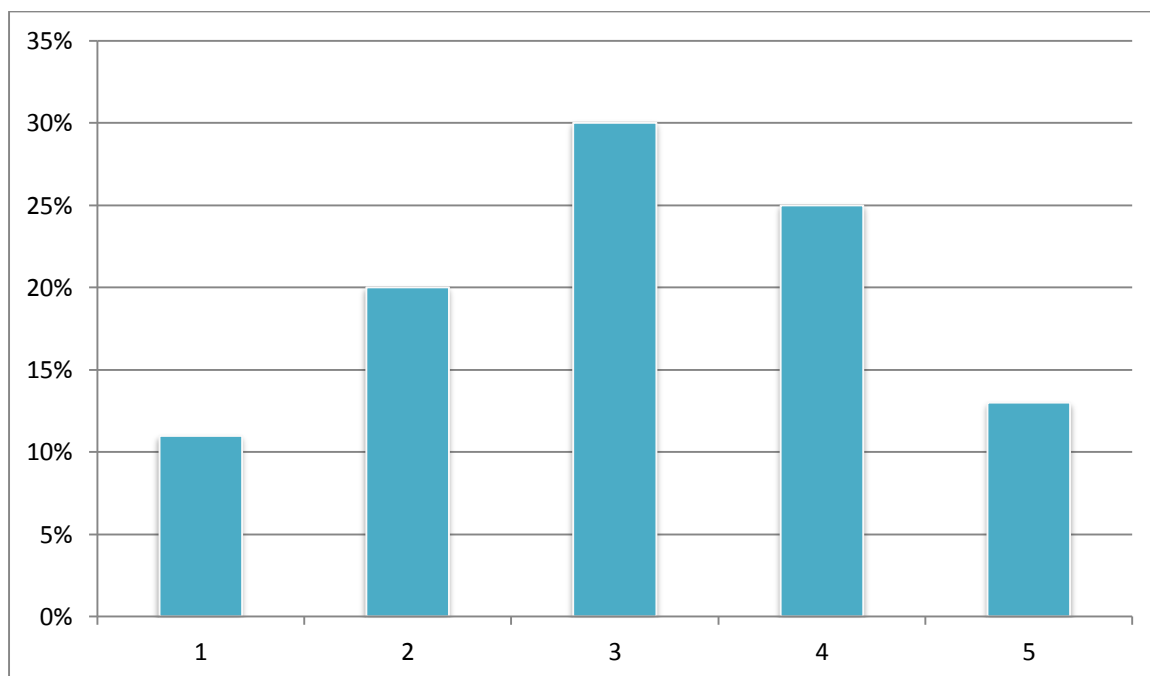


Graf št. 7: Izogibam se socializaciji z drugimi ljudmi.



Z odgovori na to vprašanje sem bila zadovoljna, saj se velika večina ni strinjala s trditvijo, kljub temu pa je 28 dijakov takšnih, ki se s trditvijo strinja oziroma popolnoma strinja, kar morebiti kaže na socialno anksioznost.

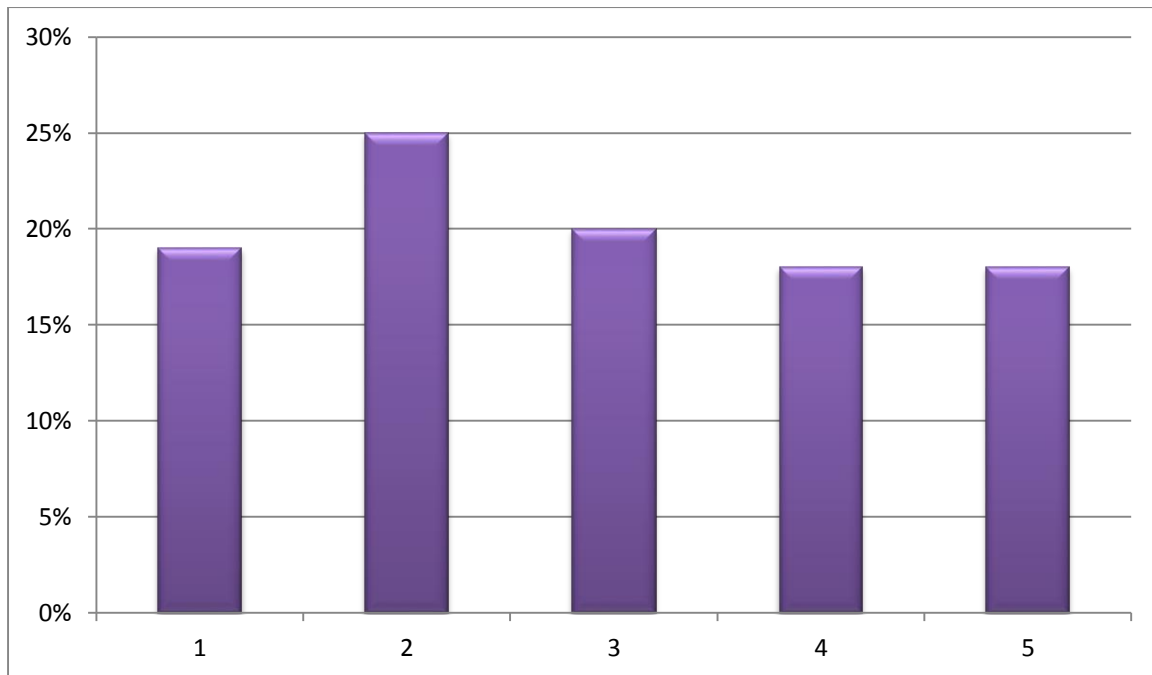
Graf št. 8: Z lahkoto pristopim k skupini vrstnikov in se z njimi pogovarjam.



To vprašanje se ne navezuje predvsem na šolo in njeno okolje, temveč na dijake in kakšen je njihov odnos z vrstniki. Odgovori pri tem vprašanju so zelo zanimivi. Najmanj ljudi se s stavkom popolnoma strinja, prav tako malo pa je tudi tistih ki se sploh ne strinjajo. Spet je

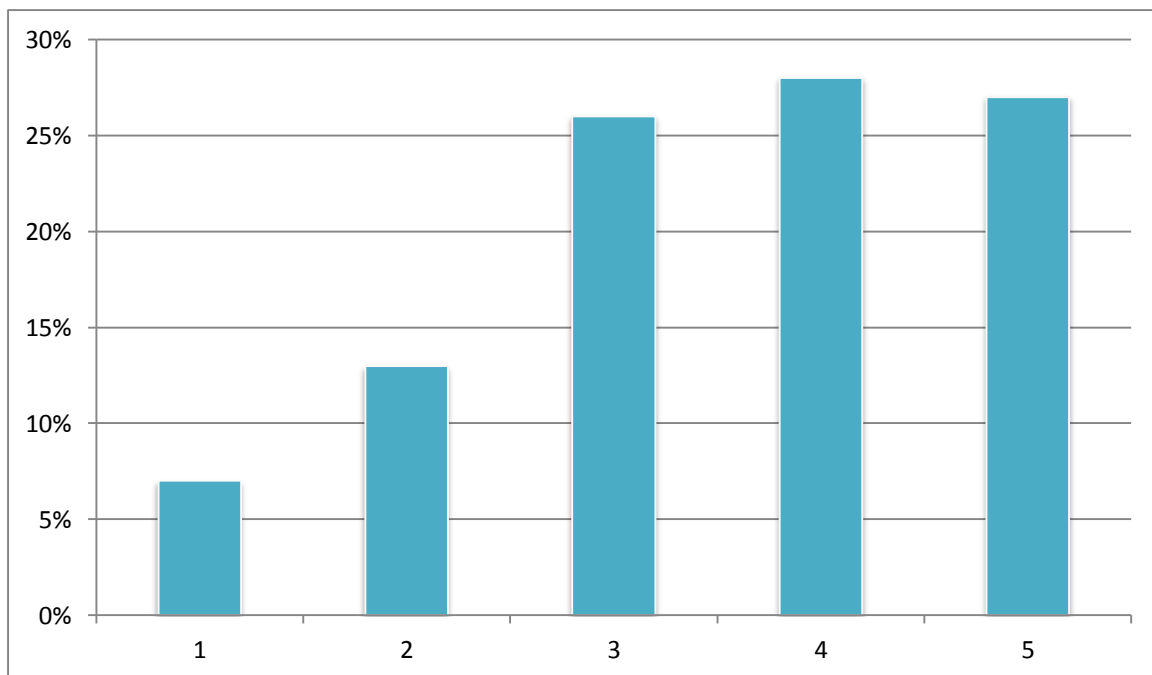
največ tistih, ki niso popolnoma odločeni. Med tistimi, ki se strinjajo s trditvijo, in tistimi, ki se ne, pa je samo 5 % razlik.

*Graf št.9: Zelo neprijetno mi je vstopiti v učilnico, po tem ko se je pouk že začel.*



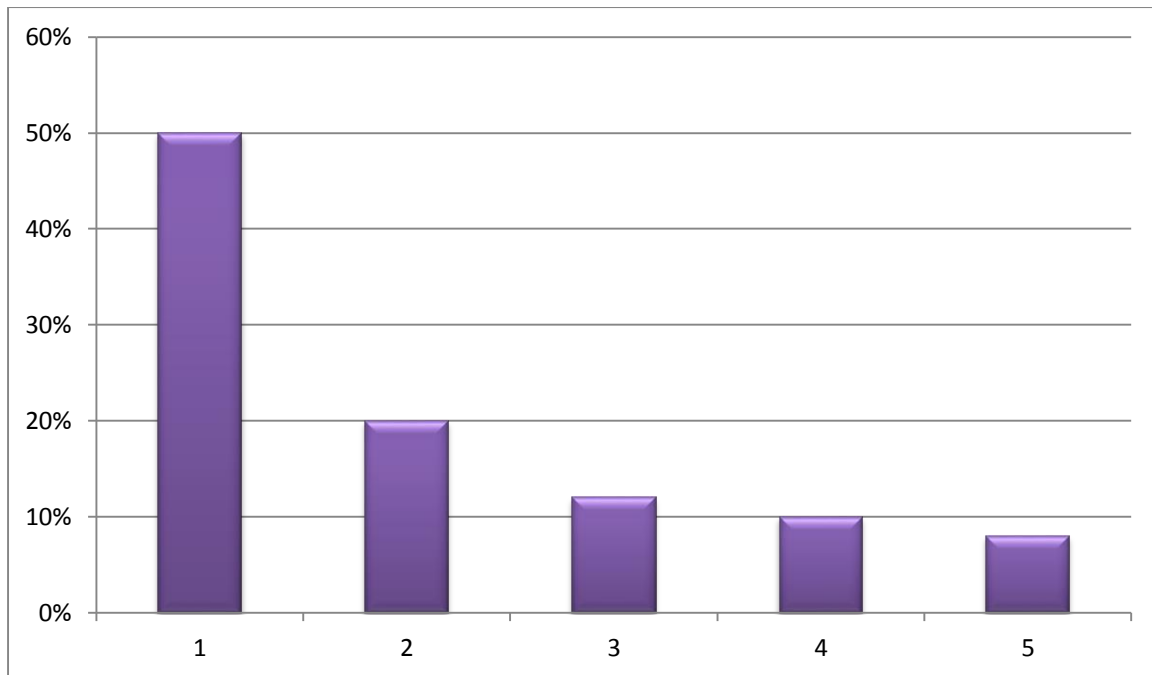
Na to vprašanje so dijaki odgovarjali zelo različno. Sicer prevladuje mnenje, da se s trditvijo ne strinjajo, vendar je le za 4 % višje od srednje in 7 % od ostalih vrednosti, zato iz tega odgovora ne moremo sklepati veliko. Kljub temu je razvidno da se skoraj 20 % dijakov popolnoma strinja s tem.

*Graf št. 10: Z lahkoto sklepam prijateljstva z vrstniki nasprotnega spola.*



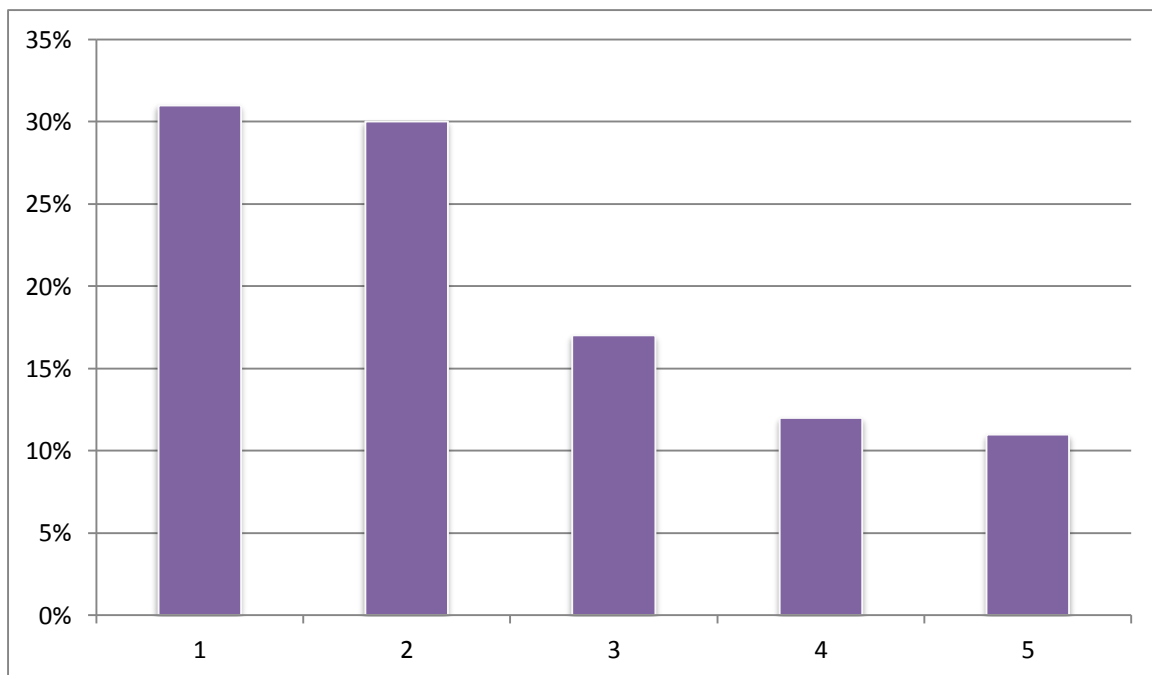
Vprašanje dokazuje da spol dijakom ni pomemben pri tem, s kom prijateljujejo, le majhen delež dijakov ima težave pri tem.

*Graf št. 11: Strah me je telefoniranja.*



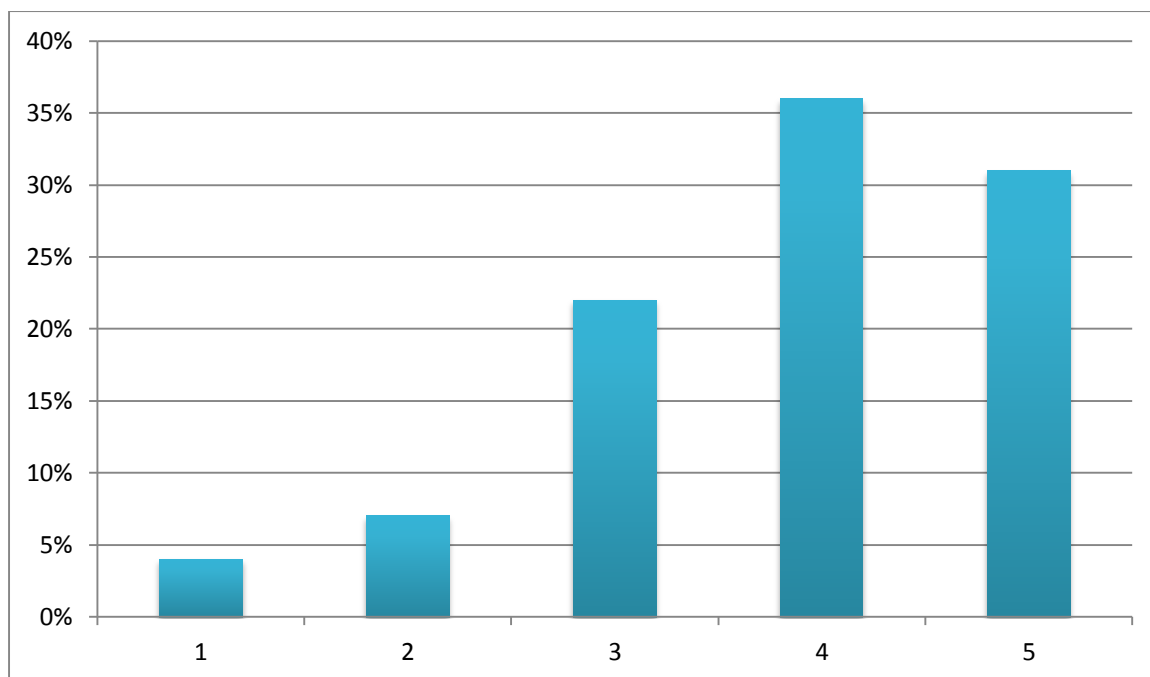
To je bilo eno izmed zelo redkih vprašanj, kjer je 50 % dijakov odgovorilo enako – da se sploh ne strinjajo. Vedno manj je bilo tistih, ki se niso strinjali in le 8% dijakov se boji telefoniranja, kar pa je še vedno več kot nič. To so dijaki, ki kažejo znake morebitne socialne anksioznosti.

*Graf št. 12: Strah pred osramotitvijo me ovira v vsakdanjem življenju.*



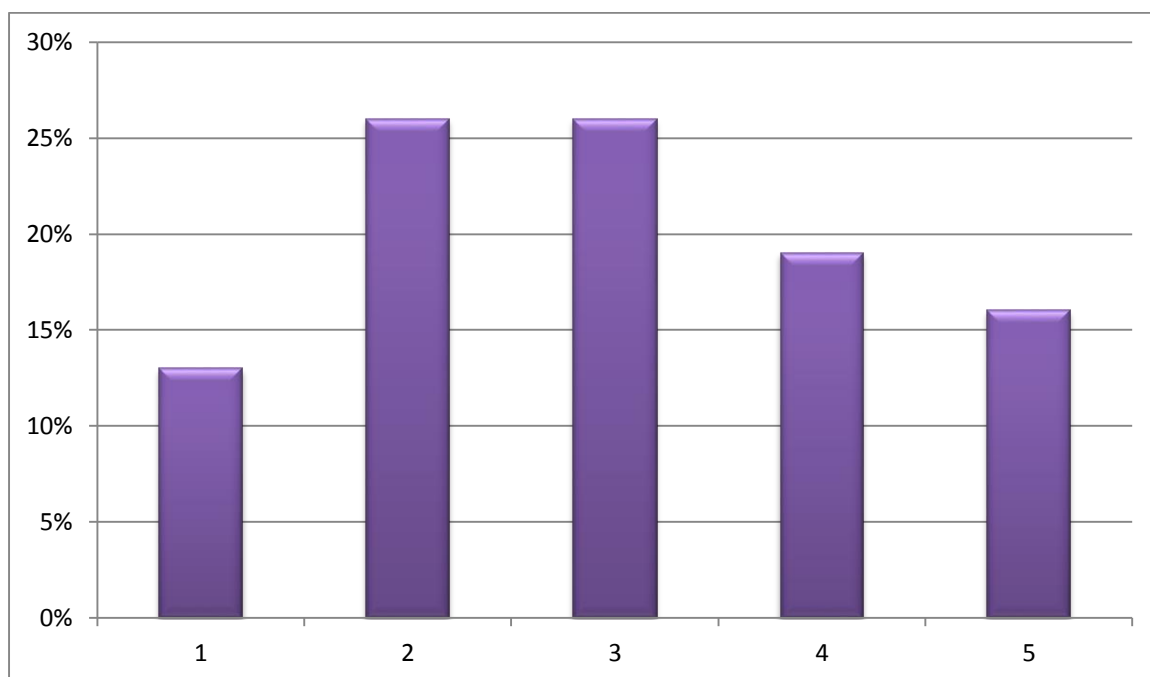
To vprašanje se zelo navezuje na socialno anksioznost in kar 22 % dijakov se je z njim strinjalo oziroma popolnoma strinjalo. Kljub temu jih velika večina meni, da jih to ne ovira.

*Graf št. 13: Pri pogovoru z vrstniki sem sproščen.*



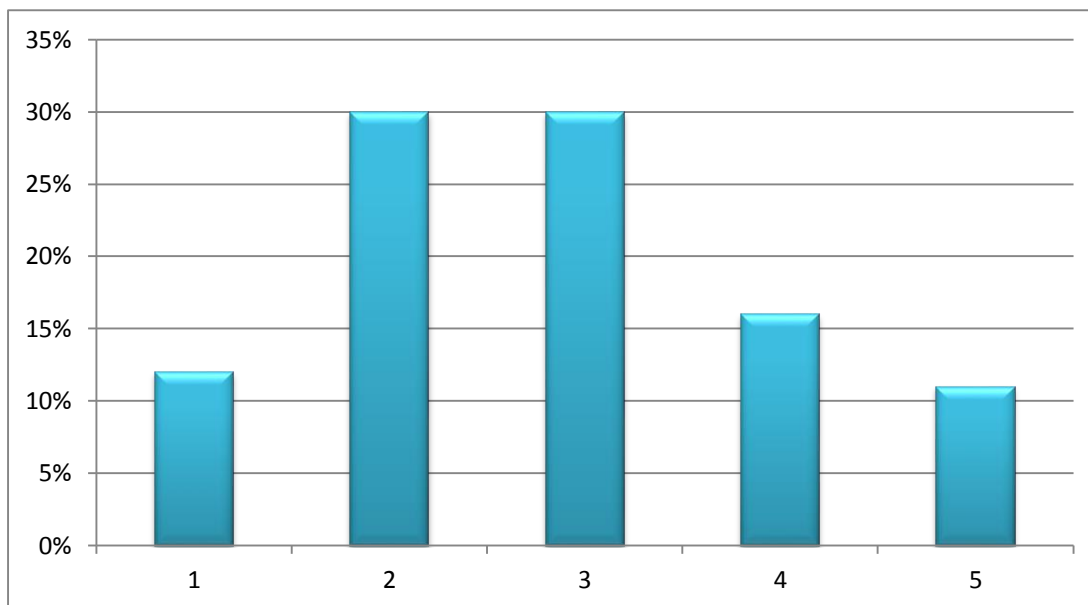
Na to vprašanje je velika večina odgovorila pritrdilno (75 dijakov se popolnoma strinja in 89 se strinja s trditvijo), kar dokazuje da jih ima večina dobro samopodobo in je med anketiranci le malo takšnih, ki bi lahko imeli socialno anksioznost.

*Graf št. 14: Strah me je da se bom osramotil pred ljudmi, s katerimi se pogovarjam.*



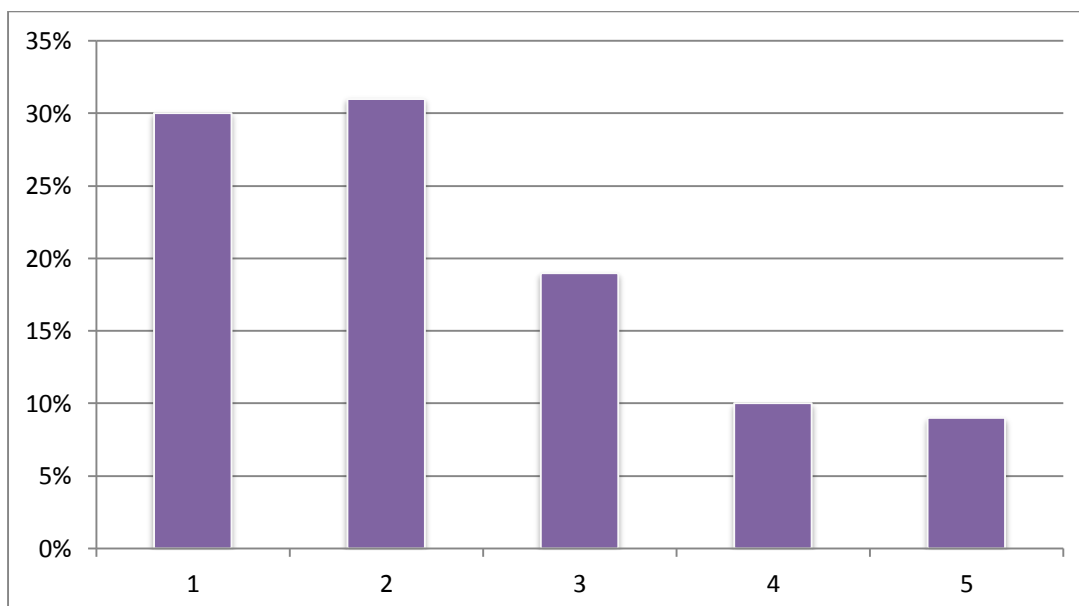
Med odgovori na to vprašanje zelo izstopata odgovora "delno se strinjam" in "se ne strinjam", čeprav je kar 42 takšnih, ki se strinjajo in 36 tistih, ki se popolnoma strinjajo s trditvijo, ki namiguje na socialno anksioznost, kar je zelo zanimivo, saj je to veliko večje število dijakov kot v prejšnjih vprašanjih.

*Graf št. 15: Med pogovorom ne razmišljam o posledicah tega, kar govorim.*



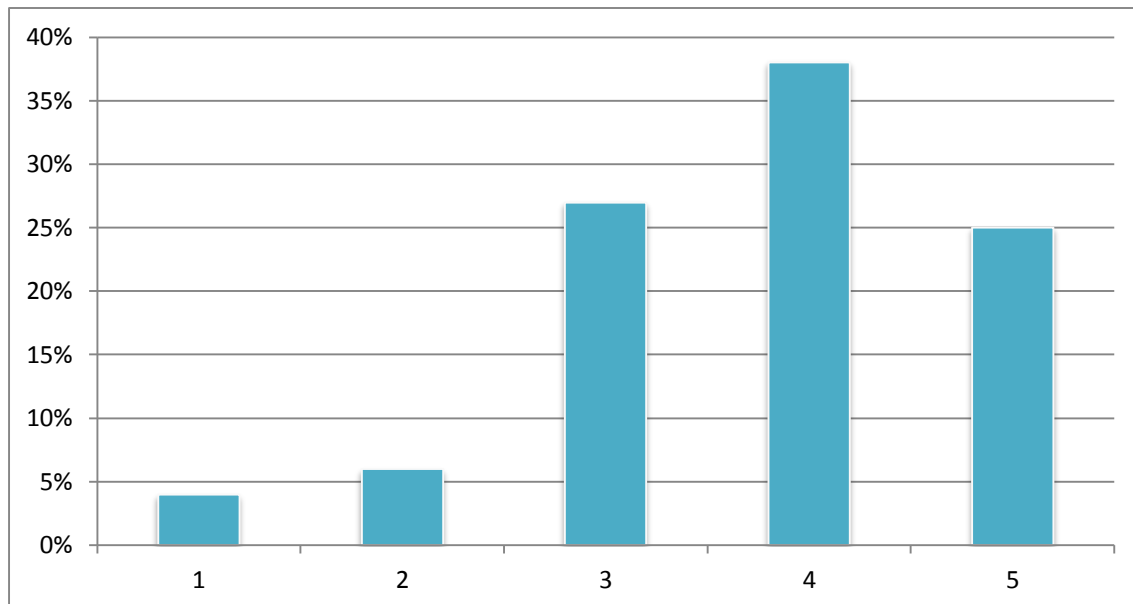
S tem vprašanjem sem želela ugotoviti ali dijaki pazijo na to, kaj govorijo in ali razmišljajo o posledicah svojih besed, saj je razmišljanje o tem, predvsem o negativnih posledicah, eden izmed znakov socialne anksioznosti. Ponovno je bilo največ tistih, ki so odgovorili s srednjo vrednostjo (74 dijakov), vendar jih je skoraj enako število (72 dijakov) odgovorilo, da se s tem ne strinjajo. Sklepam lahko torej, da dijaki razmislijo preden kaj povedo in razmišljajo o posledicah svojih besed.

*Graf št. 16: Socializiranje mi povzroča veliko stresa.*



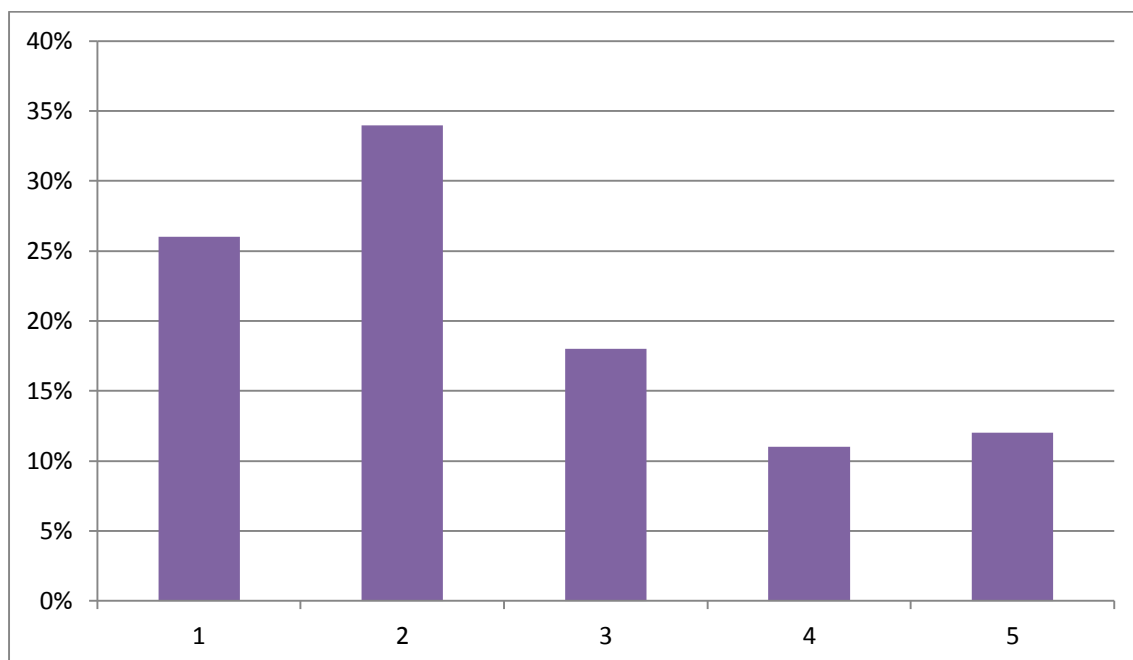
Čeprav se večina ni strinjala s to trditvijo, je 54 dijakov na to trditev odgovorilo pozitivno, veliko pa s srednjo vrednostjo. Glede na vzorec to ni tako veliko, vendar pa je to več, kot sem pričakovala.

*Graf št. 17: Ni mi težko aktivno sodelovati v manjših skupinah.*



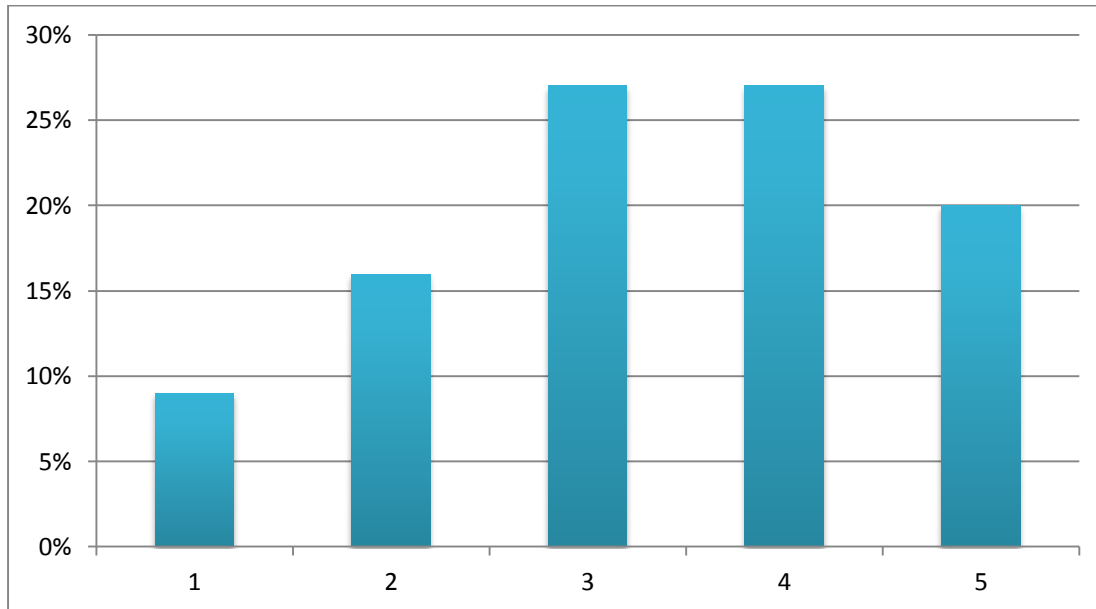
S tem vprašanjem sem želela ugotoviti, kako se dijaki znajdejo v manjših skupinah, saj je tam več možnosti da so v središču pozornosti in lahko izrazijo svoje mnenje. Odgovori so me presenetili, saj sem mislila, da bo veliko več takšnih dijakov, ki ne sodelujejo radi v skupinah, vendar jih je skupaj 155 takšnih, ki so odgovorili pozitivno, 24 dijakov je odgovorilo negativno, 66 pa je kot odgovor izbral srednjo vrednost.

*Graf št. 18: Če na ulici vidim nekoga, ki ga poznam, se poskušam izogniti pogovoru.*



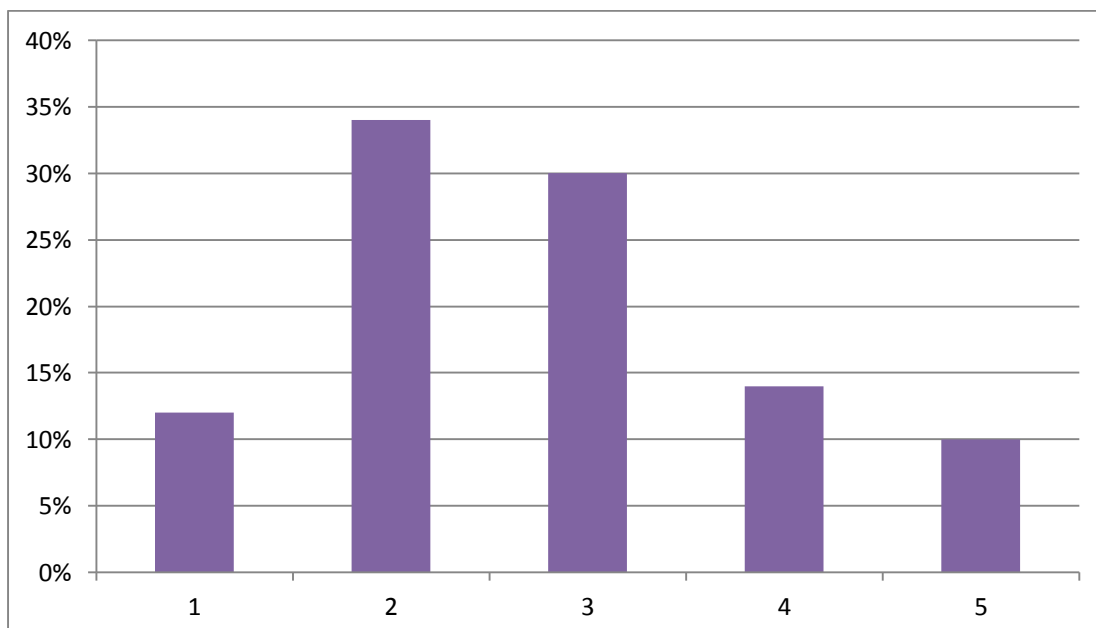
Odgovori pri tem vprašanju se ne razlikujejo preveč od preostalih. Nekaj dijakov je, ki se s tem popolnoma strinjajo (11 %), približno enako število je tistih, ki se strinjajo (12 %). Tistih, ki se strinjajo delno je 17 %, iz tega pa sklepam da se včasih nekaterim ljudem želijo izogniti, drugim pa ne. 25 % anketirancev pa je takšnih, ki se sploh ne strinjajo, torej se nikoli ne izogibajo pogovorom.

*Graf št. 19: Raje preživim svoj prosti čas v družbi, kot sam.*



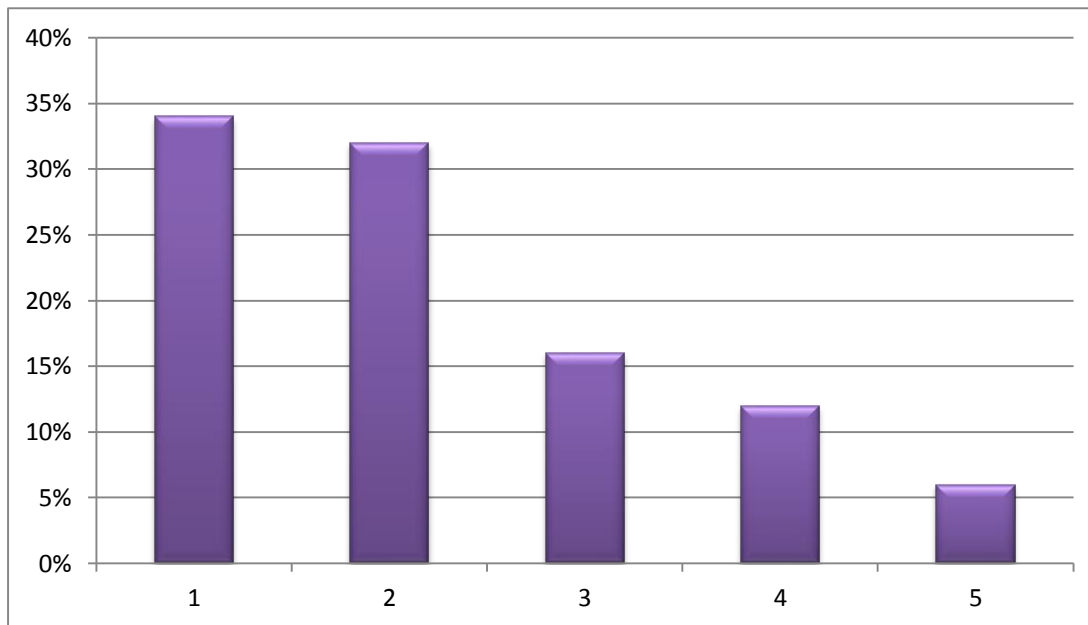
Na to vprašanje je velika večina prav tako odgovorila pozitivno ali s srednjo vrednostjo, vendar pa je kar 62 dijakov odgovorilo, da se ne strinja oziroma sploh ne strinja, kar je več kot pri prejšnjih vprašanjih, vendar iz tega ne morem sklepati da imajo socialno anksioznost, saj je možnost, da ti dijaki raje počnejo stvari, za katere ne potrebujejo družbe.

*Graf št. 20: Pri pogovoru z neznanci se počutim nelagodno in tesnobno.*



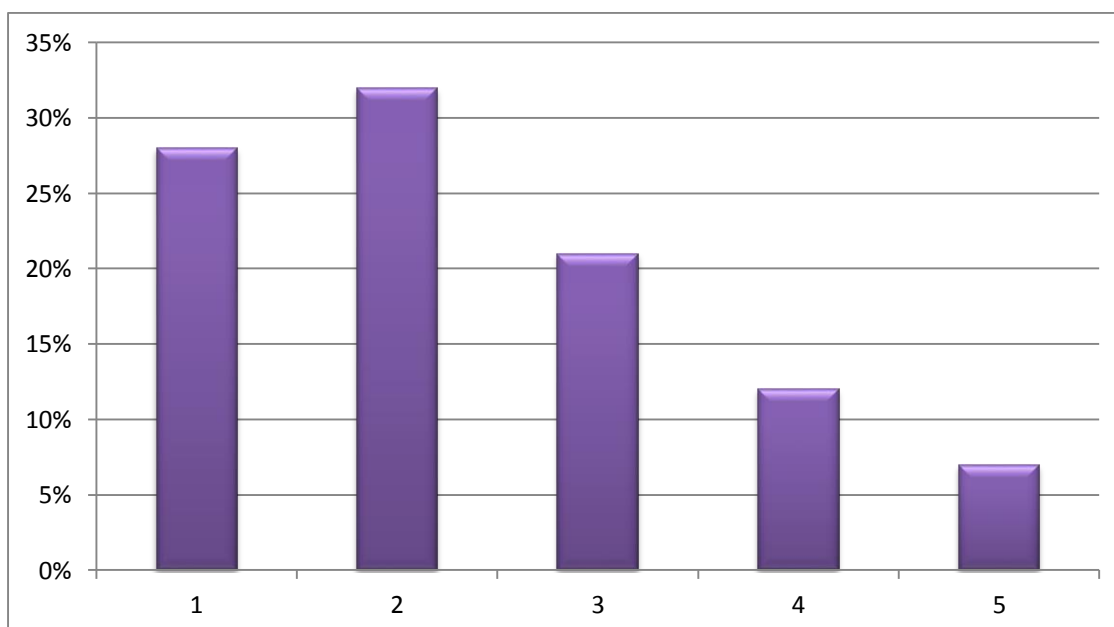
Iz odgovorov je razvidno da večina dijakov nima težav pri pogovoru z neznanci, 53 dijakov pa je takšnih, ki imajo s tem težave. Zanimivo se mi zdi tudi, da je večina dijakov odgovorila, da se ne strinja, zelo malo pa je bilo tistih, ki so označili odgovor, ki pomeni da se sploh ne strinjajo.

*Graf št. 21: Pri pogovorih ne morem vzpostaviti očesnega stika.*



To vprašanje je zelo povezano s socialno anksioznostjo, veliko bolj kot s samopodobo. 14 dijakov je odgovorilo da se popolnoma strinjajo, 26 pa da se strinjajo. Predvidevam lahko da so to dijaki, ki bi lahko imeli socialno anksioznost, možnost pa je tudi, da jo ima kakšen dijak, ki je označil srednjo vrednost.

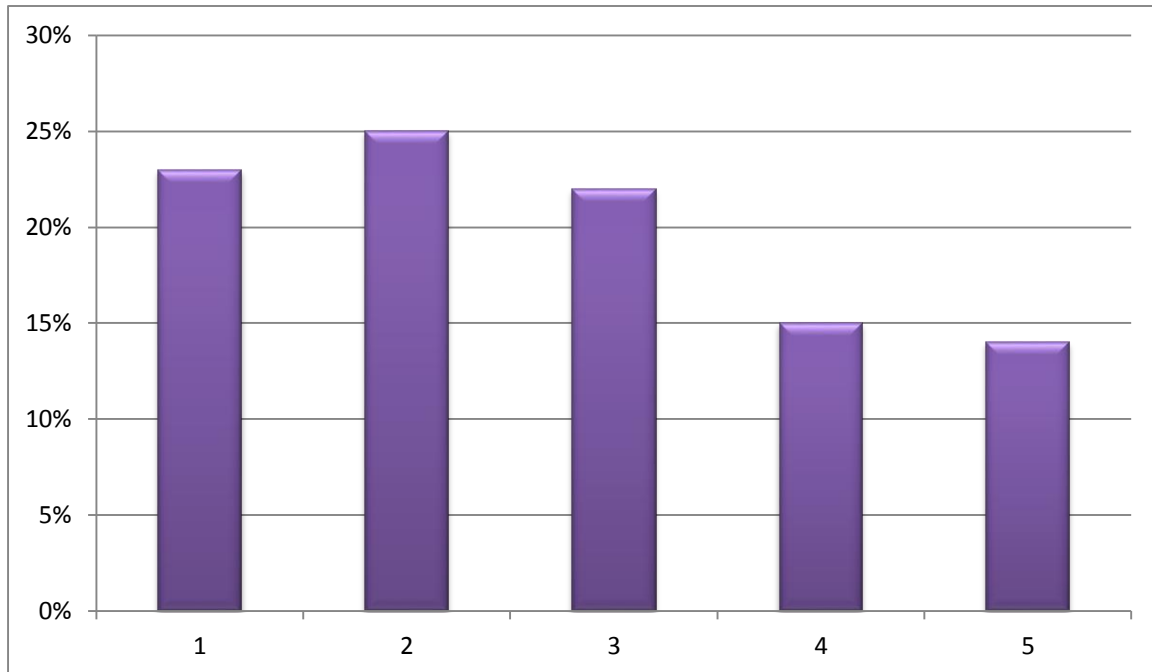
*Graf št. 22: Če pri pouku poznam odgovor na vprašanje, ne odgovorim, saj me je strah da se mi bodo sošolci smejali.*





S to trditvijo se je strinjalo skupaj le 19 % dijakov, kar nasprotuje mojemu mnenju, da je to razlog zakaj dijaki ne odgovarjajo pri pouku, pri vprašanju "Če pri pouku poznam odgovor na učiteljevo vprašanje, vedno odgovorim", kjer je bil veliko takšnih, ki so odgovorili negativno.

Graf št. 23: Lažje se pogovarjam z ljudmi na internetu, kot v živo.



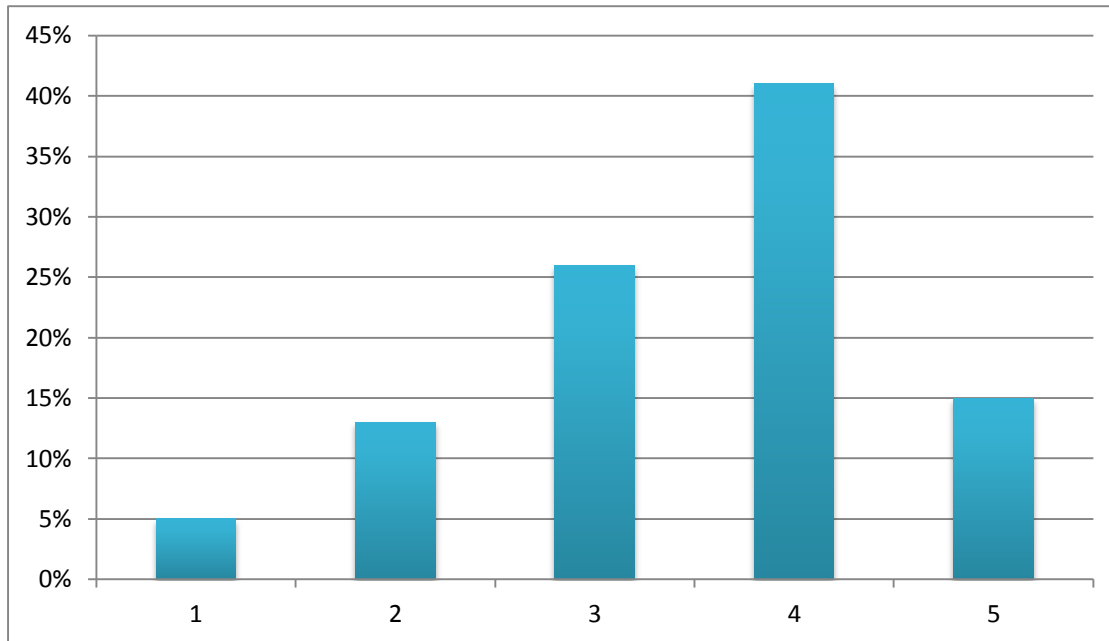
S temi odgovori sem bila precej presenečena, saj sem mislila da bo veliko več dijakov odgovorilo pozitivno. Sicer ni bilo večjih odstopanj med odgovori, vendar pa je kljub temu več tistih, ki menijo da je pogovor v živo lažji, kot preko interneta.

Pri čisto vsakem vprašanju je bilo najmanj 9 dijakov, ki so odgovorili da se s trditvijo sploh ne strinjajo. Iz tega lahko sklepam da je med anketiranci vsaj 9 dijakov s socialno anksioznostjo ali pa vsaj zelo nizko socialno samopodobo.

Najbolj zanimivi sta se mi zdeli vprašanji "Strah me je telefoniranja" in "Če se udeležim socialnega dogodka imam trebušne bolečine, občutim slabost ..." saj je kar 50 % anketirancev odgovorilo da se sploh ne strinja.

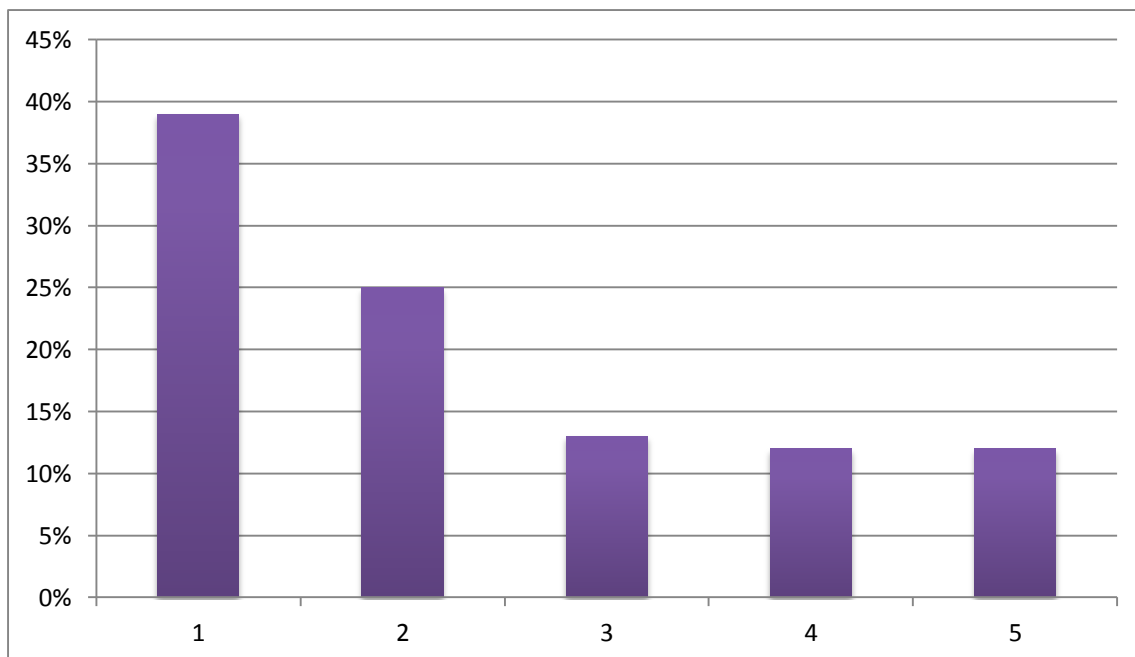
#### 4.1.1.2. Vprašanja, ki merijo socialno samopodobo:

Graf št. 24: Menim, da imam veliko prijateljev na katere se lahko zanesem



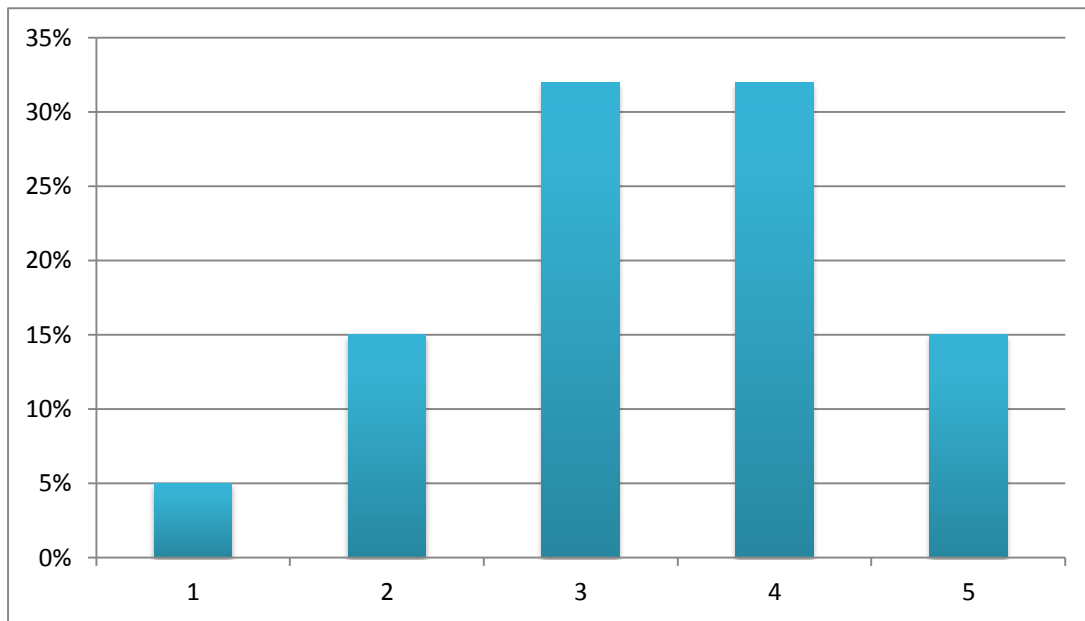
S tem vprašanjem sem želela ugotoviti, kaj dijaki menijo o svojih prijateljih in on njihovem prijateljstvu. Odgovorilo je 246 dijakov, 13 (5 %) je bilo takšnih, ki se sploh niso strinjali, 32 (13 %) se jih ni strinjalo, 63 (26 %) dijakov se je delno strinjalo, 100 (41 %) dijakov se je s trditvijo strinjalo, 38 (15 %) pa jih je bilo popolnoma prepričanih, da imajo prijatelje na katere se lahko zanesejo. Rezultati kažejo, da so dijaki v povprečju zadovoljni s svojimi prijatelji.

Graf št. 25: Ne rad se udeležujem zabav, ali drugih krajev kjer je veliko število mojih vrstnikov.



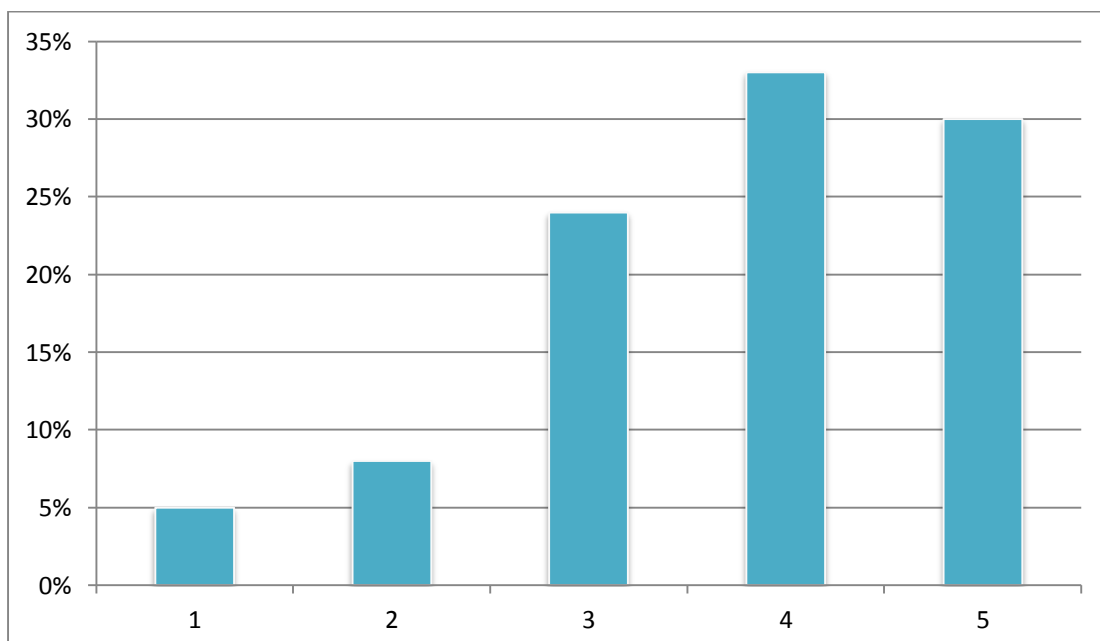
Pri tem vprašanju je zelo razvidno, da se velika večina s trditvijo ne strinja, vendar pa so med njimi tudi dijaki, ki so odgovorili, da se strinjajo (12 %) oziroma popolnoma strinjajo (12 %). To so dijaki z nižjo socialno samopodobo, lahko pa bi bili tudi takšni, ki imajo socialno anksioznost.

*Graf št. 26: Dober sem pri vzpostavljanju prijateljstev.*



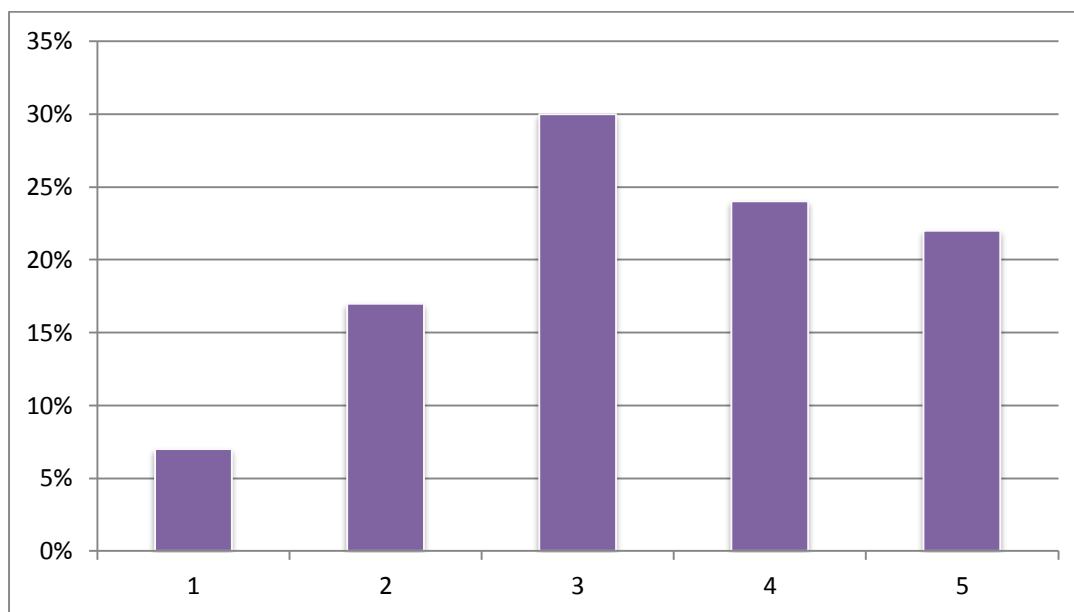
Ta trditev je jasen pokazatelj pozitivne socialne samopodobe in iz odgovorov je razvidno, da jih večina meni, da so pri vzpostavljanju prijateljstev dobri, vendar je takšnih, ki so v to popolnoma prepričani samo 15 %, le 5 % dijakov pa zelo dvomi v svoje sposobnosti. 32 % je odgovorilo s srednjo vrednostjo, zato sklepam, da niso popolnoma prepričani, če so v tem dobri, vendar ne mislijo, da so pri vzpostavljanju prijateljstev slabi.

*Graf št. 27: Rad spoznavam nove ljudi.*



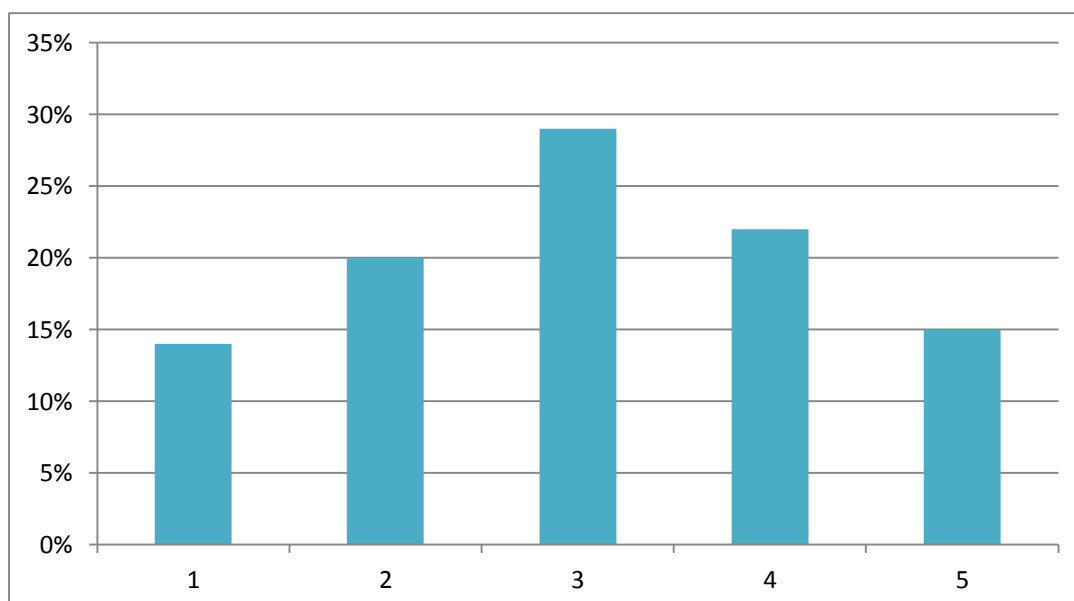
Pri tem vprašanju velika večina trdi, da radi spoznavajo nove ljudi, ali pa se s tem vsaj delno strinjajo. Dijakov, ki tega ne marajo je le 19, tistih, ki pa tega popolnoma ne marajo pa 13. Pri teh odgovorih bi bili razlogi zakaj so tako odgovorili, različni. Lahko gre samo za to, da pač ne želijo spoznati novih ljudi, lahko pa bi bilo povezano z njihovo samopodobo. Vprašanje bi lahko povezali tudi s prejšnjim, kjer je enako število ljudi odgovorilo, da menijo, da sploh niso dobri pri vzpostavljanju prijateljstev.

*Graf št. 28: Ne maram biti na krajih, kjer nikogar ne poznam.*



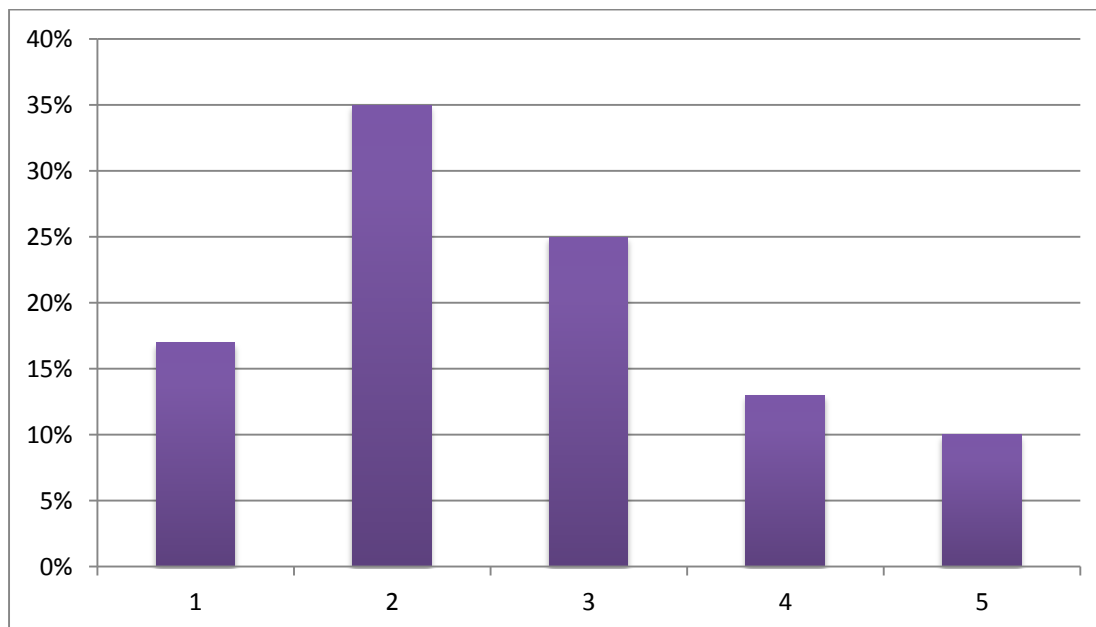
Odgovori na to vprašanje se precej razlikujejo od preostalih v tej kategoriji, saj je velika večina odgovorila, da se s trditvijo strinja, čeprav so bili odgovori na prejšnja vprašanja, ki so se navezovala na neznance, drugačni – veliko ljudi je odgovorilo, da nimajo težav pri komunikaciji z ljudmi, ki jih ne poznajo, tu pa je le 54 dijakov odgovorilo negativno.

*Graf št. 29: Ni mi težko začeti pogovorov z neznanci.*



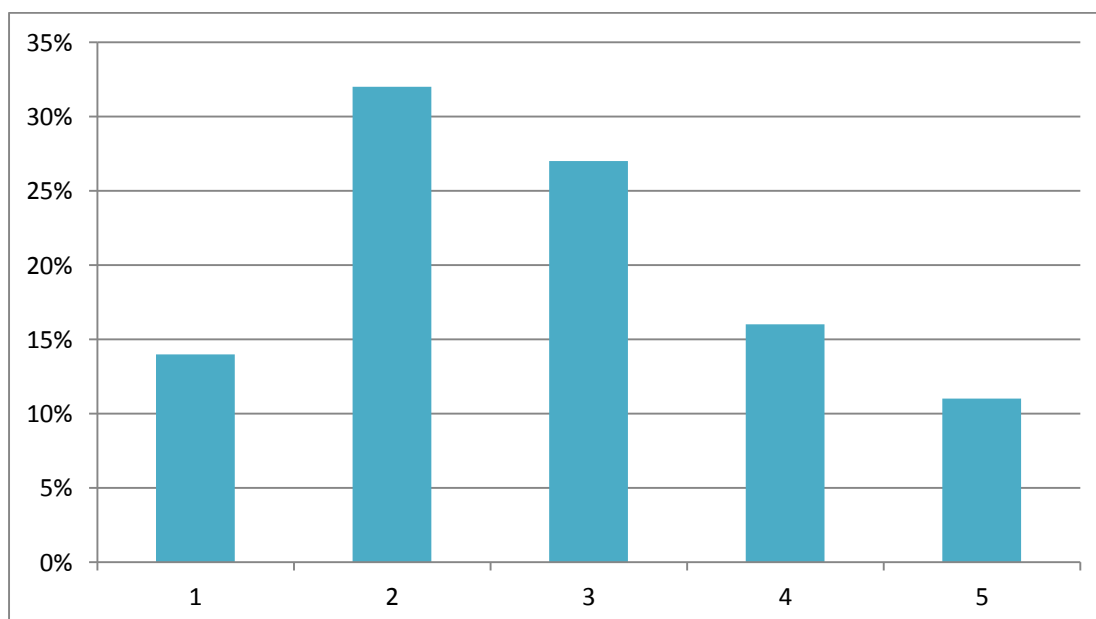
Na to vprašanje so dijaki odgovarjali precej različno, na vsak odgovor jih je odgovorilo približno enako število, čeprav jih je največ odgovorilo s srednjo vrednostjo, torej niso popolnoma prepričani ali jim je to težko ali ne. Razlika med najmanjšo in največjo vrednostjo je pri tem vprašanju zelo majhna – tistih, ki se popolnoma strinjajo je 37, tistih, ki pa ne, pa je 34.

*Graf št. 30: Strah me je pogovorov z osebami, ki jih ne poznam dobro.*



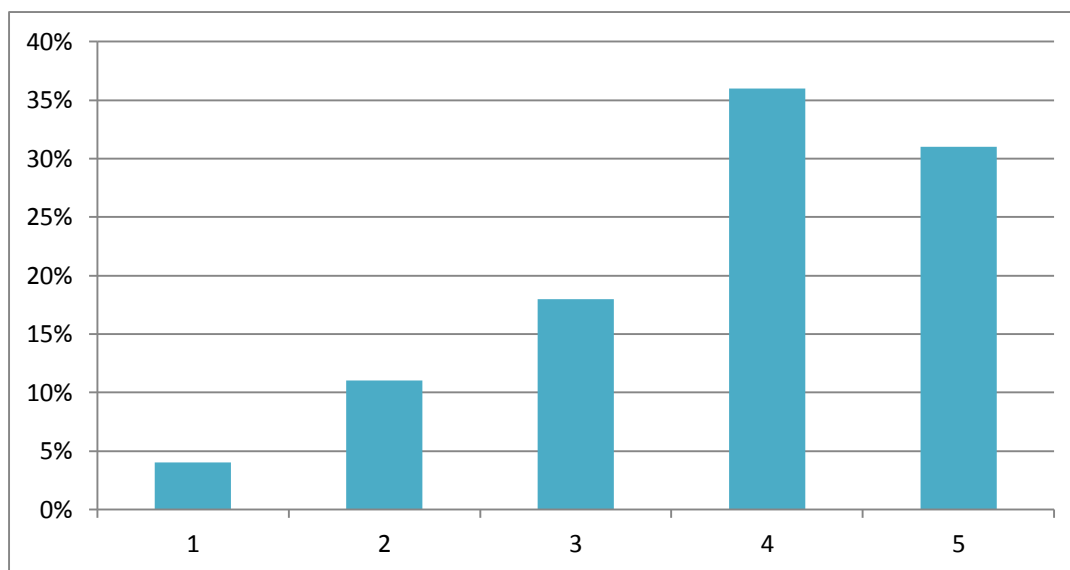
To vprašanje se navezuje na eno izmed prejšnjih in sicer "Ni mi težko začeti pogovorov z neznanci", kjer je večina odgovorila s srednjo vrednostjo, pri tem vprašanju pa je veliko več dijakov odgovorilo da se ne strinjajo. Iz tega sklepam, da pogovorov z neznanci ali manj poznanimi osebami sicer večina ne začne najraje, vendar jim ni težko sodelovati v kakšnem.

*Graf št. 31: Če pri pouku poznam odgovor na učiteljevo vprašanje, vedno odgovorim.*



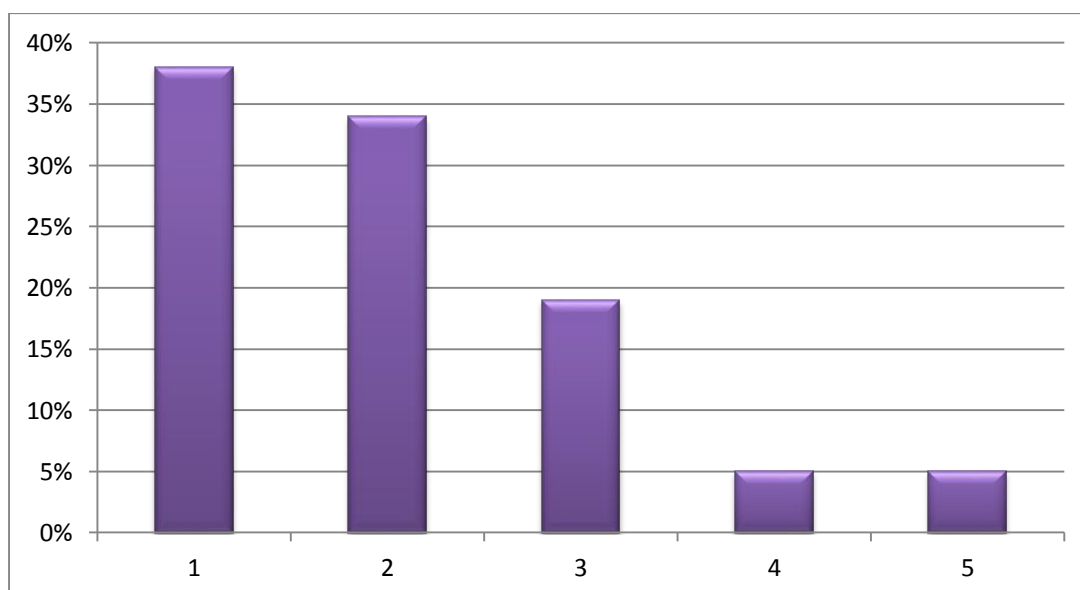
To vprašanje se je za razliko od prejšnjih bolj navezovalo na pouk v šoli, odgovori pa so bili precej drugačni. Pri večini sta do sedaj prevladovala odgovora 3 in 4, pri tem vprašanju pa je 77 dijakov (32 %) odgovorilo z 2, torej se ne strinjajo s trditvijo, kar bi lahko nakazovalo na strah pred zavrnitvijo ali posmehom razreda, če bi bil odgovor napačen, čeprav se jih s tem kar nekaj ne strinja, kar lahko vidimo v odgovoru na vprašanje "Če pri pouku poznam odgovor na vprašanje, ne odgovorim, saj me je strah da se mi bodo sošolci smejali" iz česar sklepam, da je razlog verjetno kaj drugega.

*Graf št. 32: Nimam težav pri pogovoru z učitelji.*



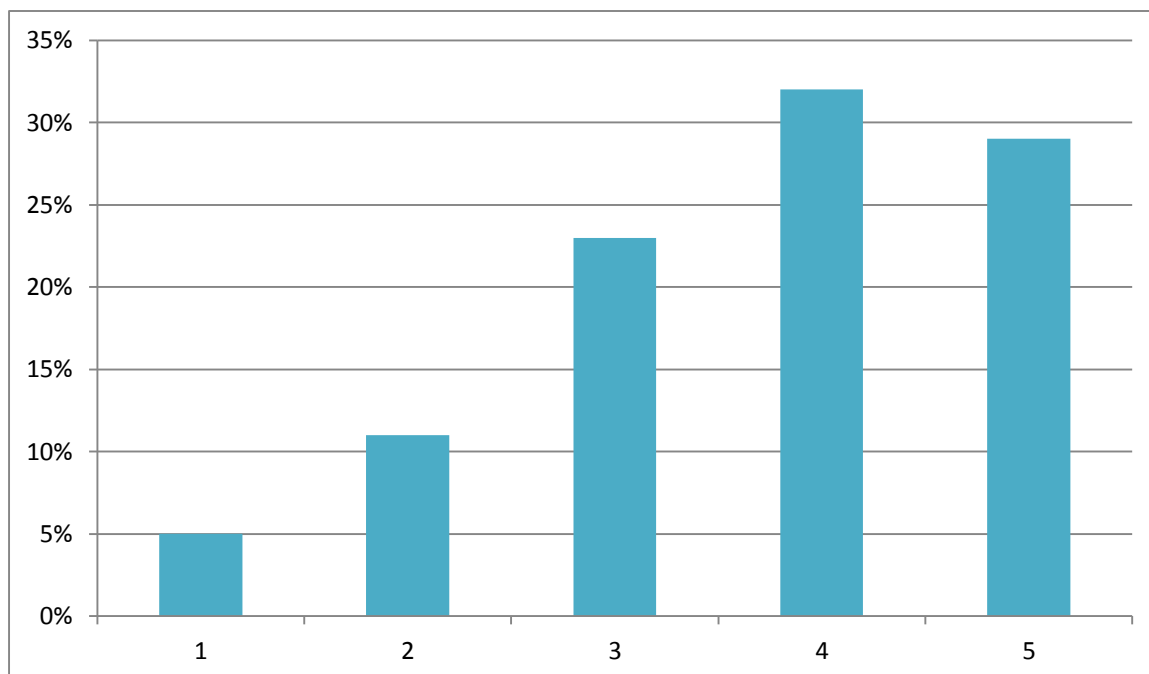
S tem vprašanjem sem želela ugotoviti kakšen je odnos med dijaki in profesorji. Zanimalo me je ali se je dijakom težko pogovarjati z profesorji in ali ti kako vplivajo na razvoj socialne anksioznosti in na samopodobo dijakov. Iz odgovorov lahko sklepam da večina dijakov nima večjih težav pri tem.

*Graf št. 33: Strah me je pogovora s profesorji.*



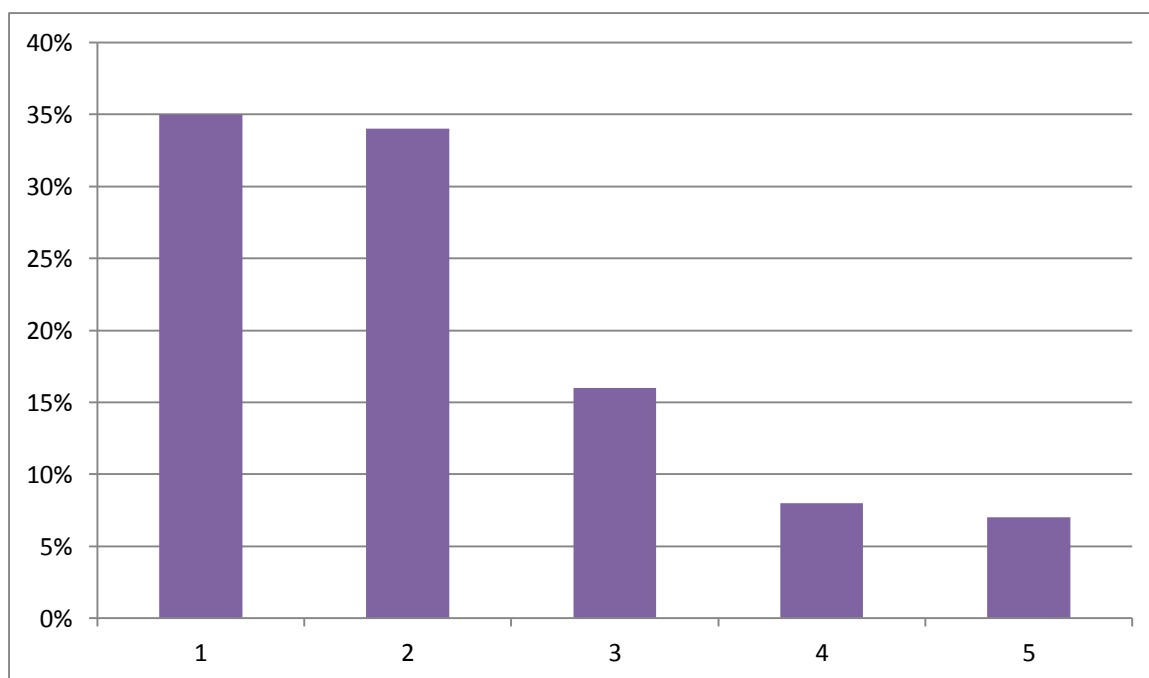
Vprašanje je obratno sorazmerno z vprašanjem "Nimam težav pri pogovoru z učitelji", zato so tudi rezultati skoraj identični, le da je pri tem vprašanju več dijakov odgovorilo da se sploh ne strinja.

Graf št. 34: Nimam težav pri komunikaciji z nasprotnim spolom.



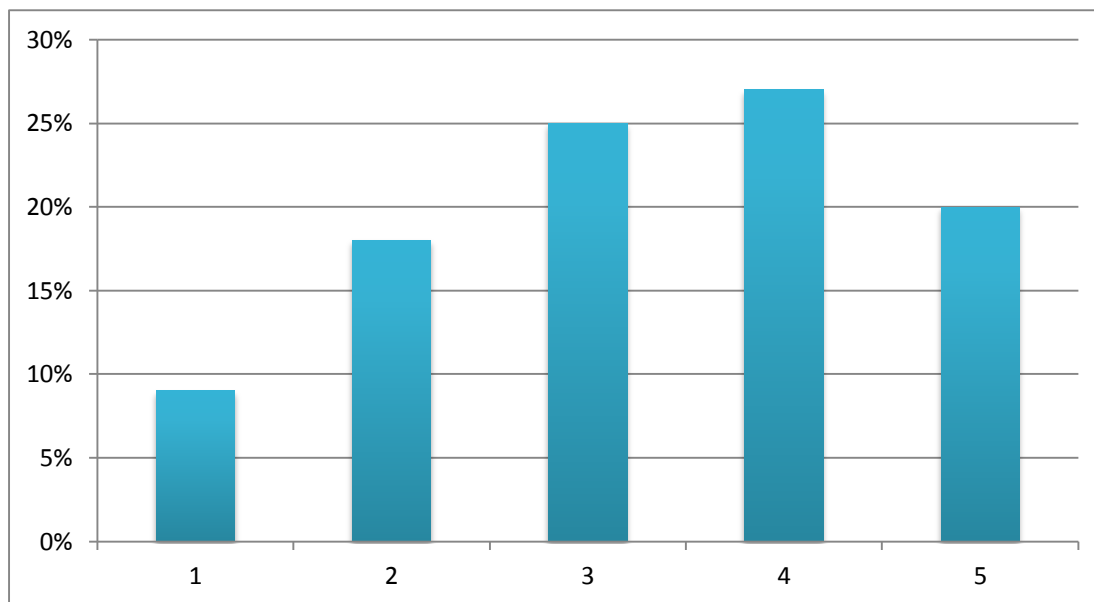
Na to vprašanje je večina dijakov odgovorila, da se s trditvijo strinja, ali pa vsaj delno, kar dokazuje da dijakom spol ni zelo pomemben pri komunikaciji in druženju. Le 5 % jih meni, da imajo s tem težave, na kar bi lahko vplivala nizka socialna samopodoba.

Graf št. 35: Težko začnem pogovor z osebo nasprotnega spola.



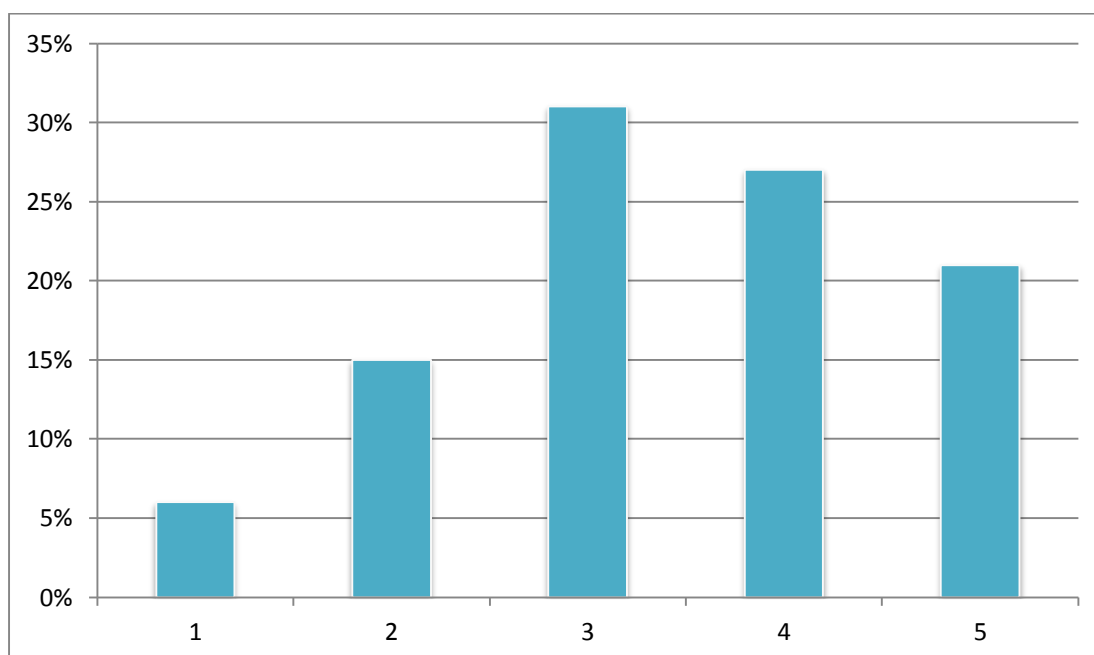
Ta trditev se navezuje na trditev "Nimam težav pri komunikaciji z nasprotnim spolom", rezultati pa so si obratno sorazmerno precej podobni, v tem primeru je edina večja razlika to, da se več dijakov (35 %, v drugem vprašanju jih je bilo le 29 %) sploh ni strinjalo, torej menijo da jim je lahko pristopiti k osebi nasprotnega spola in začeti pogovor.

*Graf št. 36: Imam veliko prijateljev, ki so starejši od mene.*



Pri tem vprašanju sem želela ugotoviti ali na sklepanje prijateljstev med mladostniki vpliva starost, prav tako pa me je zanimalo tudi, če sploh imajo prijatelje, saj to nakazuje na pozitivno socialno samopodobo. Večina je na vprašanje odgovorila, da imajo starejše prijatelje, torej lahko sklepam, da starost ni pomembna in da mladostnikov ne moti, če se družijo z ljudmi, ki so nekoliko starejši od njih.

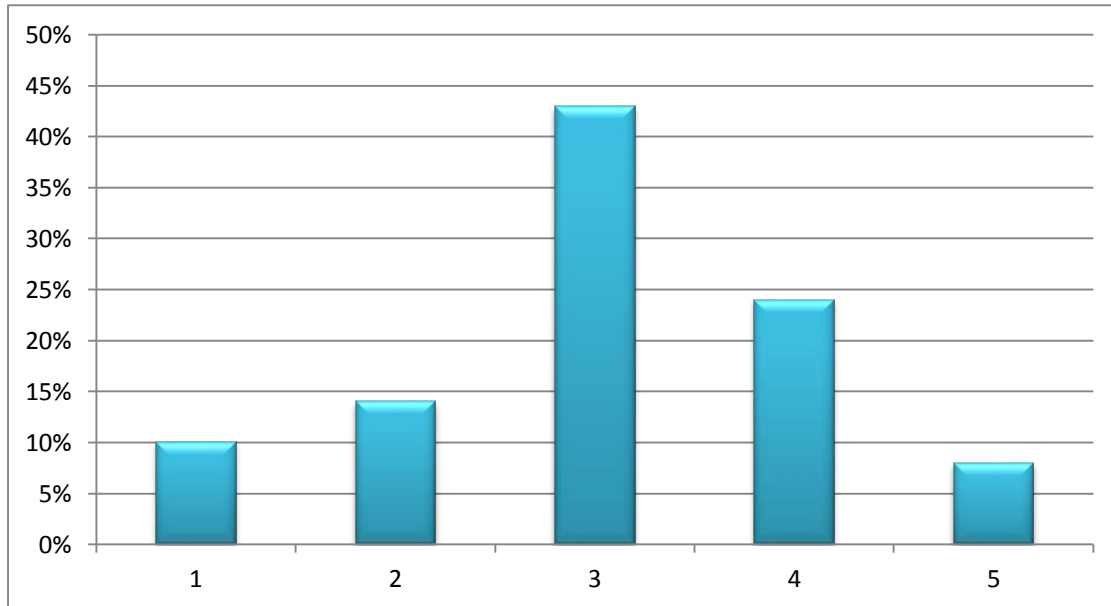
*Graf št. 37: Uspešen sem pri nalogah, kjer se moram besedno izražati.*





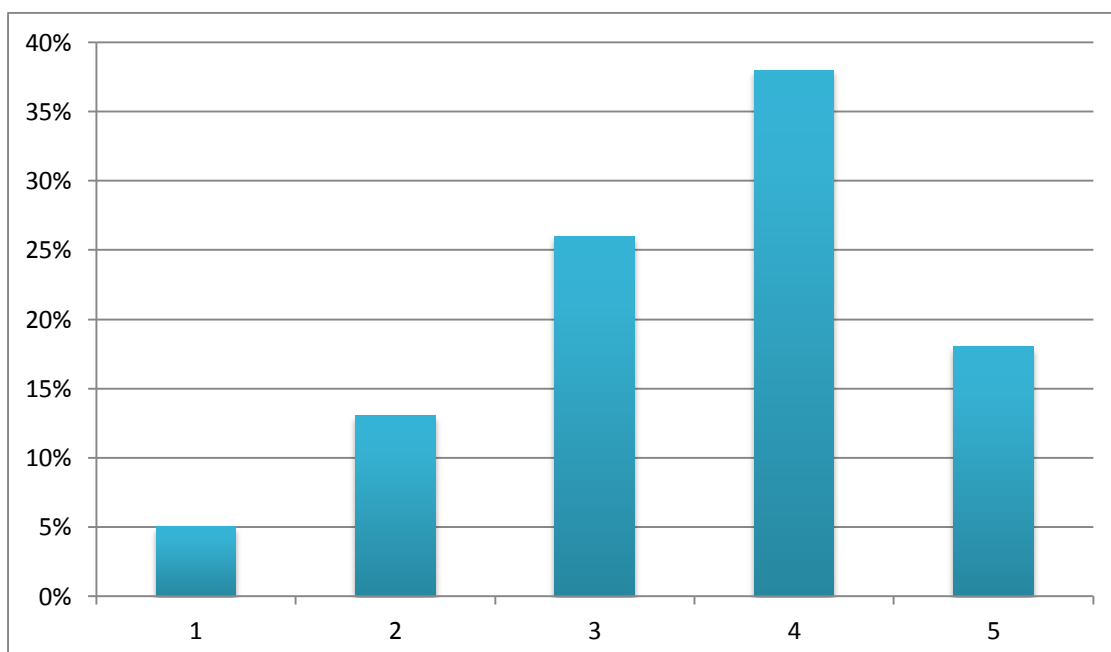
To vprašanje se ponovno navezuje predvsem na šolsko samopodobo oziroma socialno samopodobo v šoli, odgovori pa se ne razlikujejo preveč od prejšnjih – največ dijakov je odgovorilo, da se delno strinja (75), veliko jih je odgovorilo pritrnilno (67 in 51, ki se popolnoma strinjajo), nekaj (36) pa je takšnih, ki se ne strinjajo, ali sploh ne strinjajo (15).

*Graf št. 38: Med vrstniki sem priljubljen.*



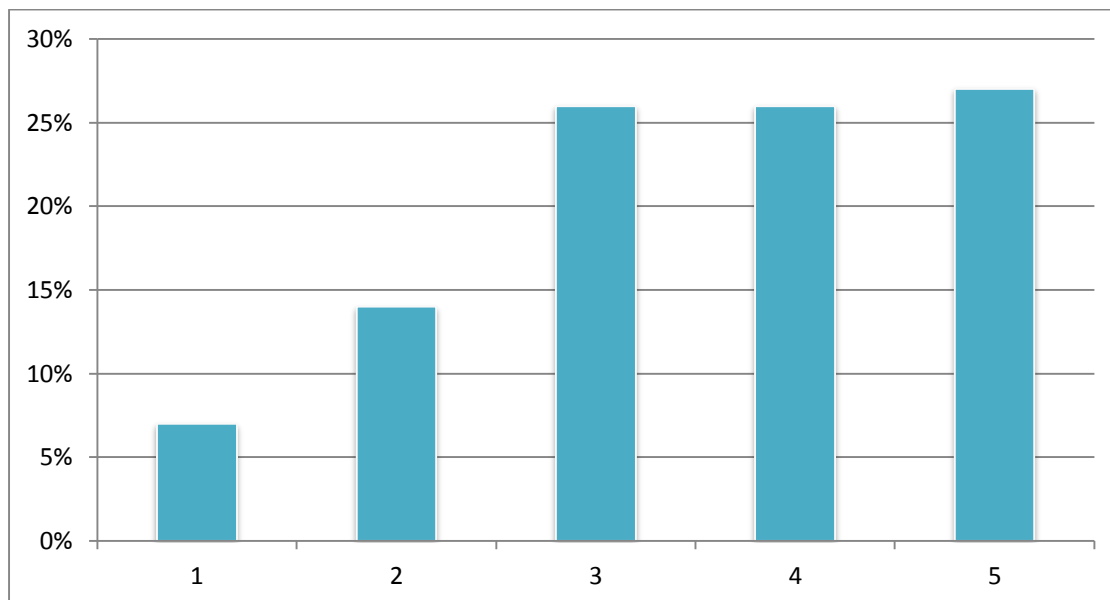
To vprašanje je edino, pri katerem eden izmed odgovorov resnično izstopa od drugih. Kar 106 dijakov se je z vprašanjem delno strinjalo, kar nakazuje na normalno in ne pretirano pozitivno ali negativno samopodobo. Kljub temu je mnenj da so priljubljeni več (skupaj 79), kot tistih, ki menijo da niso (skupaj 59), iz česar lahko sklepam da ima večina dijakov pozitivno socialno samopodobo.

*Graf št. 39: Dober sem pri ohranjanju prijateljstev.*



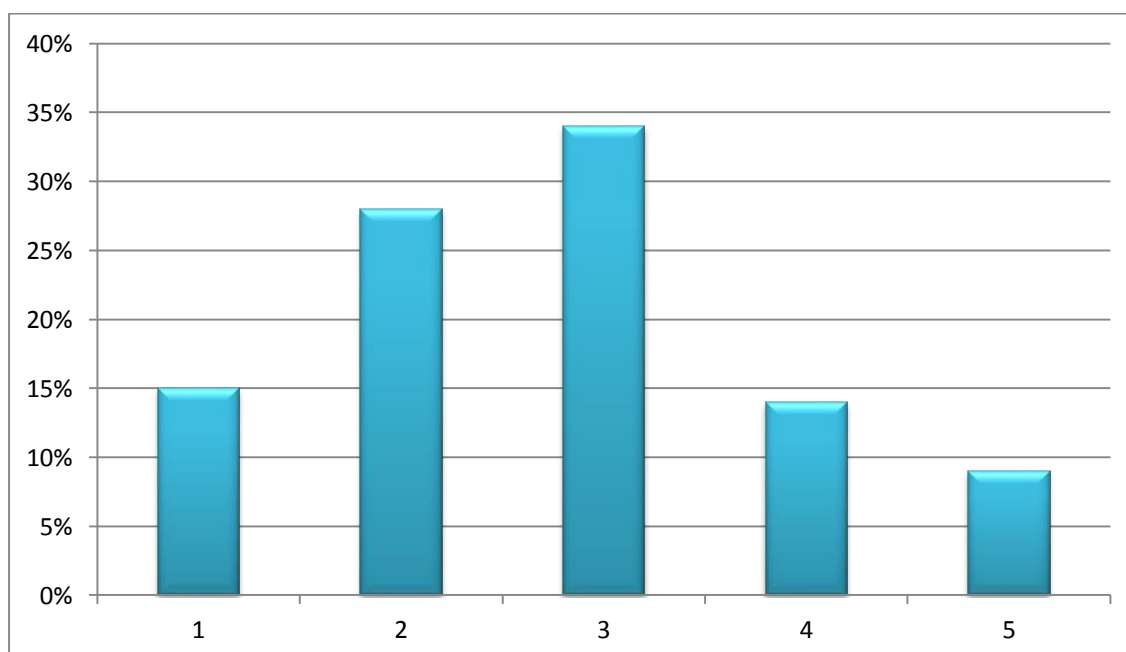
Tudi pri tem vprašanju eden od odgovorov precej izstopa, in sicer 93 dijakov meni, da so dobri pri ohranjanju prijateljstev, 62 je takšnih, ki se s to trditvijo delno strinjajo, le nekaj pa je takšnih, ki so ali popolnoma prepričani v to ali pa popolnoma nasprotujejo, kar nakazuje na to, da je malo tistih dijakov z nizko socialno samopodobo, malo pa je tudi takšnih, ki imajo zelo dobro samopodobo.

*Graf št. 40: Pred nastopanjem imam tremo.*



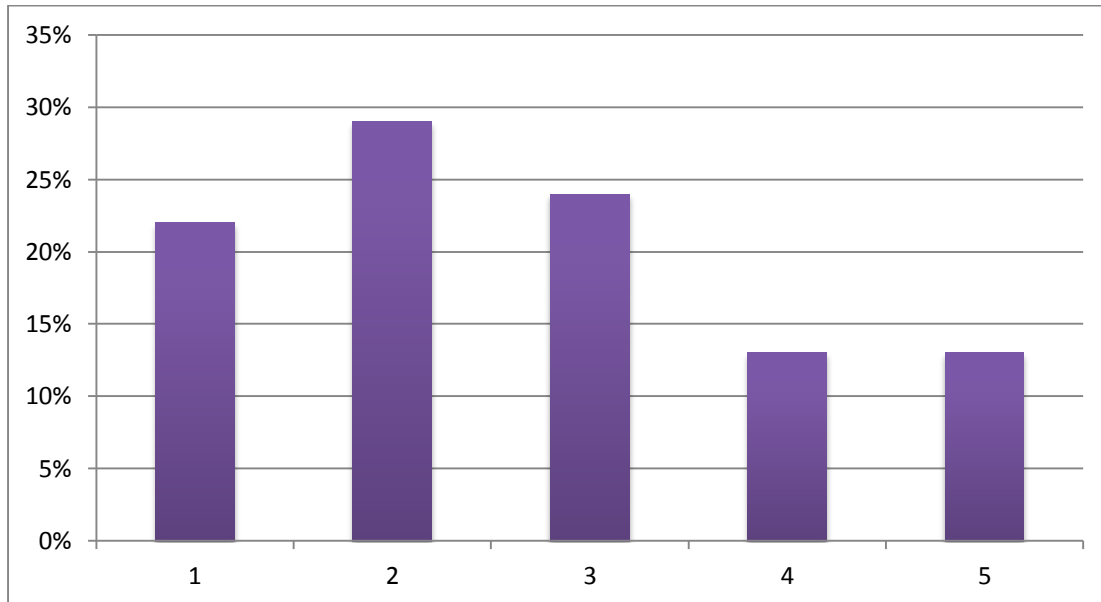
Kljub temu, da so pri vprašanjih "Ni mi težko imeti govornega nastopa" in "Uspešen sem pri nalogah, kjer se moram besedno izražati" dijaki večinoma odgovorili pritrdilno, jih je pri tem vprašanju velika večina označila odgovora se strinjam in se popolnoma strinjam. Le redki (50 dijakov) menijo da pred nastopanjem nimajo treme.

*Graf št. 41: Rad sem v središču pozornosti.*



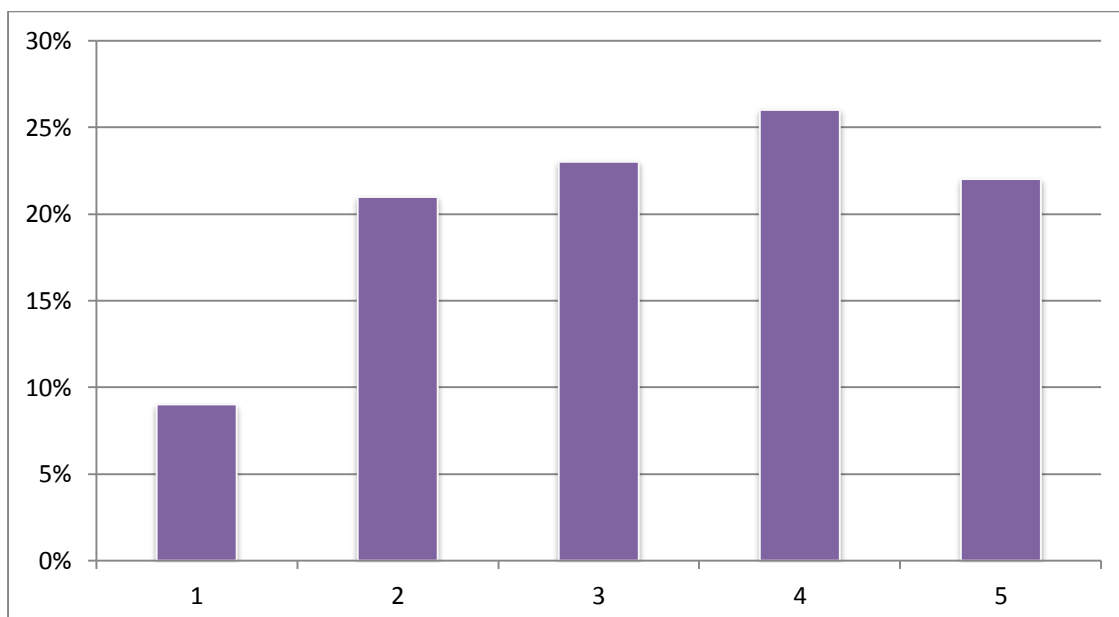
Odgovori na to vprašanje so me presenetili, saj sem menila, da bo več dijakov odgovorilo pritrdilno. Le 22 dijakov se s tem popolnoma strinja, 35 pa se jih strinja s trditvijo. Večina se strinja samo delno, iz česar sklepam da so včasih radi v središču pozornosti, včasih pa ne. 67 dijakov je odgovorilo da ne marajo biti v središču pozornosti, 37 pa je takšnih, ki tega sploh ne marajo.

*Graf št. 42: Počutim se neprijetno, ko sem v središču pozornosti.*



Rezultate tega vprašanja sem primerjala s tistimi, iz vprašanja "Rad sem v središču pozornosti" in ugotovila, da so precej različni. 29 % dijakov je odgovorilo, da se ne strinja in 22 % da se sploh ne strinja, čeprav se je z obratnim vprašanjem strinjalo in popolnoma strinjalo le, skupaj 23 % dijakov. Iz teh odgovorov sklepam, da dijaki sicer ne marajo biti v središču pozornosti ves čas, vendar pa je večini prijetno, če so.

*Graf št. 43: Občutek imam da sovrstniki ocenjujejo moje vedenje, oblačila ...*



Čeprav so rezultati tega sklopa vprašanj po večini bolj negativni, pri tem vprašanju prevladuje število dijakov, ki se z njim strinjajo. Le 9 % dijakov je mnenja da jih sovrstniki ne ocenjujejo, velika večina pa meni da jih.

Iz odgovorov tega sklopa vprašanj lahko sklepam, da ima kar veliko število dijakov pozitivno oziroma normalno socialno samopodobo, saj je bilo 91 dijakov, katerih povprečje odgovorov je bilo večje od 3,5 pri pozitivnih, oziroma manjše pri negativnih. Največ pa je kljub temu bilo tistih, ki so imeli povprečje 3, torej srednjo vrednost, natančneje 107 dijakov. Vendar pa so med njimi tudi dijaki, ki so na trditve odgovarjali, da se ne strinjajo. Pri vseh pozitivnih vprašanjih so bili odgovori podobni – največ je bilo odgovorov s srednjo vrednostjo, malo manj je bilo tistih, ki so se ali strinjali ali pa ne, najmanj pa je bilo odgovorov na številko 1 in 5, torej takšnih, ki so se s trditvijo popolnoma strinjali oziroma ne strinjali. Pri negativnih trditvah, pa je bilo veliko več tistih, ki se niso strinjali.

Vprašanje, ki pa bi ga posebej rada izpostavila pa je "Če pri pouku poznam odgovor na učiteljevo vprašanje, vedno odgovorim", saj je tu 78 dijakov (32 %) odgovorilo da se ne strinjajo, kar je veliko več kot pri drugih vprašanjih. Odgovorov, zakaj tako menijo je verjetno veliko, vendar menim da je eden izmed razlogov lahko tudi to, da se dijaki bojijo posledic, če bodo odgovorili narobe, torej da se jim bodo sošolci smejali, ali pa jih je strah, da bodo mislili da so "piflarji". To vprašanje bi lahko povezali tudi z vprašanjem "Med pogovorom ne razmišljam o posledicah tega, kar govorim", kjer so bili odgovori tudi po večini negativni iz česar lahko sklepam, da je dijakom zelo pomembno mnenje vrstnikov.

Izpostavila bi tudi vprašanje "Raje preživim svoj prosti čas v družbi, kot sam", saj negativni odgovori pri tem, ne nakazujejo nujno na socialno anksioznost ampak lahko pomenijo le, da posameznik rad preživlja svoj prosti čas tako, da se zaposli z dejavnostmi kot so na primer branje ali gledanje televizije, za katere ne potrebuje družbe.

Odgovori na pozitivna vprašanja so, tako kot sem predvidevala obratno sorazmerni z odgovori negativnih. Pri teh odgovorih pa je kljub temu prišlo do razlik. Veliko manj je bilo trditev, kjer je prevladovala srednja vrednost. Bilo je tudi nekaj vprašanj, kjer so se dijaki po večini strinjali s trditvami, kar me je zelo presenetilo.

#### **4.1.2. Analiza hipotez**

##### **Hipoteza 1: V nekem vzorcu dijakov v Sloveniji, jih več kot 50 % trpi za socialno anksioznostjo.**

Prvo hipotezo sem zavrgla, saj sem s pomočjo vprašalnika ugotovila, da je v vzorcu dijakov, veliko manj kot 50 % takšnih, ki bi potencialno lahko imeli socialno anksioznost. To sem ugotovila tako, da sem pregledala odgovore vsakega posameznika, med njimi pa

sem našla 27 takšnih dijakov, ki bi potencialno lahko imeli socialno anksioznost, kar pa predstavlja le 9 % celotnega vzorca.

### **Hipoteza 2: Malo ljudi je slišalo za to vrsto anksioznosti, oziroma ne vedo kaj pomeni.**

To hipotezo sem potrdila, saj je med 287 dijakov, le 121 dijakov odgovorilo, da so slišali za socialno anksioznost, kar sicer ni tako malo, vendar pa je bilo med njimi zelo malo tistih, ki so vedeli, kaj pomeni.

### **Hipoteza 3: Veliko najstnikov meni, da so slabi pri vzpostavljanju stikov s sovrstniki in neznanci.**

Med vsemi anketiranimi dijaki, jih je večina na vprašanja, kot so "Dober sem pri vzpostavljanju prijateljstev", "Ni mi težko začeti pogovorov z neznanci" in podobna, odgovorila, da se strinjajo, zaradi česar sem to hipotezo zavrgla.

### **Hipoteza 4: Dijaki, ki imajo socialno anksioznost, imajo tudi nižjo socialno samopodobo (in obratno).**

To hipotezo sem potrdila s pomočjo odgovorov na anketni vprašalnik, saj so tisti dijaki, ki so na vprašanja povezana s socialno anksioznostjo odgovorili tako, da se je pokazala verjetna socialna anksioznost, odgovarjali tudi na vprašanja povezana s socialno samopodobo tako, da je bila razvidna nizka socialna samopodoba. Izračunala sem tudi korelacijo, ki je bila - 0,34979 oziroma -0,35, kar pomeni da sta spremenljivki obratno sorazmerni in da je med njima, povezava, ki pa je srednje velika. Da sta socialna samopodoba in socialna anksioznost povezani, pa sem ugotovila tudi s pomočjo različnih pisnih virov, ki jih rezultati hipoteze še dodatno potrjujejo.

#### **4.1.3. Interpretacija rezultatov**

Pri prvi hipotezi se mi je zdelo, da bo število dijakov s potencialno socialno anksioznostjo večje, saj se mi je zdelo, da bi se, zaradi pritiska vrstnikov in medijev, o tem kakšen naj bo mladostnik, kako naj se vede, da ga bodo imeli drugi radi, kdo je "kul" in kdo ne, ter podobnih stvari, pojavila precej bolj pogosto, saj lahko ti dejavniki iz okolja zelo vplivajo na njegovo samopodobo in morebiti tudi na razvoj socialne anksioznosti. Morda so rezultati takšni, ker se mladostniki ne pustijo, da bi jih negativne stvari prizadele ali pa jih preprosto preslišijo. Drug razlog je tudi, da so anketirani dijaki, gimnazijci, ki veljajo za bolj uspešne, prav tako pa se v šoli še dodatno naučijo nastopanja in sprejemanja kritik, ki zmanjšajo pritiske na njih s strani drugih posameznikov. Čeprav sem hipotezo zavrnila, sem zadovoljna da je število dijakov, s potencialno socialno anksioznost tako majhna.

Z drugo hipotezo sem želela izvedeti ali je veliko ljudi že slišalo za socialno anksioznost, saj menim, da če nekdo ve, kaj to je, lahko mogoče ugotovi zase, da ima znake značilne zanjo, ali pa vsaj drugače obravnava sošolca ali prijatelja, ki bi jo lahko imel, na primer ga ne sili v situacije, v katerih mu je neprijetno. Rezultati so bili takšni, kot sem pričakovala, torej bolj

malo ljudi je poznalo ta izraz, čeprav kljub temu precej več, kot sem mislila. Presenetilo pa me je dejstvo, da je bilo kar nekaj takih, ki so ta izraz zelo dobro opisali.

Tretja hipoteza je sicer malce podobna prvi, le da se je navezovala predvsem na socialno samopodobo dijakov, v situacijah, kjer morajo navezati stik z neznanci. Postavila sem jo, saj sem menila, da imajo mladostniki pri socializaciji pogosto večje ali manjše težave. Rezultati so dokazali, da sem se motila, čeprav me niso tako zelo presenetili. Menim, da so bili takšni iz sicer različnih razlogov, morda so vsi ekstraverti ali pa so naveličani ljudi, ki jih poznajo in bi želeli spoznati nove, vendar pa imajo kljub temu verjetno vsaj nekaj skupnega, vsaj to da se vsi strinjajo, da v tem niso slabi.

Najbolj zanimiva se mi je zdela četrta hipoteza, saj me je resnično zanimalo kakšni bodo rezultati. Sklepala sicer sem, da bodo takšni kot so bili, kljub temu pa sem malo dvomila ali bodo res. Kot sem ugotovila že iz nekaterih pisnih virov, se socialna samopodoba in socialna anksioznost resnično povezujeta, saj do obeh lahko privedejo enaki vzroki, torej negativni vpliv vrstnikov na posameznika. Pričakovala sem sicer, da bo povezava med njima večja, zato se sprašujem, zakaj je bila tako majhna. Verjetno je bil krivi vprašalnik, ki je bil dokaj kratek in ne najbolj natančen, zato ga verjetno kar nekaj anketirancev ni vzelo resno in njihovi odgovori niso bili popolnoma iskreni.

## 5. ZAKLJUČEK

Ko sem začela pripravljati raziskovalno nalogo, sem mislila, da poznam socialno anksioznost in vem, kaj bom delala. Med delom sem ugotovila, da je še veliko stvari na to temo, ki jih ne poznam. Sicer sem poznala simptome in približne razloge zakaj se pojavi, nisem pa vedela kako razširjena je pri nas in koliko ljudi je sploh že slišalo zanjo.

Ugotovila sem, da sem imela prav o nekaterih stvareh, bile so pa tudi takšne o katerih sem se zelo motila, kar so dokazale tudi tri hipoteze, ki sem jih potrdila in dve, ki sem ju zavrgla. Vesela sem, da mi je uspel doseči namen naloge, in sicer, da sem ugotovila kako razširjena je socialna anksioznost med mladostniki, čeprav je bil rezultat drugačen od tega kar sem predvidevala. Presenečena sem bila nad tem, koliko dijakov je znalo odgovoriti na vprašanje ali vedo kaj je socialna anksioznost. Sicer jih je bilo res malo, vendar so tisti, ki so odgovorili, odgovorili zelo natančno in pravilno. Presenetljivo je bilo tudi dejstvo, da sta na to vprašanje dva dijaka odgovorila, da imata socialno anksioznost. Zelo zanimivo se mi zdi tudi, kako povezani sta socialna anksioznost in socialna samopodoba. Prav tako zanimivo mi je bilo dejstvo, da imajo mladostniki o nekaterih stvareh zelo različna mnenja, v nekaterih pa se velika večina strinja.

Rezultati te naloge so mi odprli še veliko novih vprašanj. Zanima me ali socialna anksioznost zelo vpliva tudi na uspeh v šoli in kako pogosta je pri drugih starostnih skupinah. Zanima me tudi, kaj o socialni anksioznosti menijo mladostniki, ki jo imajo, kako dolgo je trajalo preden so sploh ugotovili zanjo, kdo jim je pri tem pomagal in podobno.

## **6. DRUŽBENA ODGOVORNOST**

Vsak posameznik v družbi, je del neke skupine, kjer mora biti resen, zanesljiv in odgovoren, saj s tem pripomore k boljšemu in pravičnejšemu svetu za vse ljudi. Moja raziskovalna naloga se navezuje na družbeno odgovornost, saj se osredotoča na tiste posameznike, ki so mogoče manj vidni v vsakdanji družbi ali pa jih drugi zavračajo. Mladostnike s socialno anksioznostjo marsikdo spregleda, saj so tihi in se ne radi izpostavljajo, ter ne delijo svojega mnenja z ostalimi. Pomembno je, da tem posameznikom pomagamo, da bodo lažje sodelovali z drugimi in da premagajo to anksioznost.

## 7. PRILOGE

Anketni vprašalnik:

### SOCIALNA ANKSIOZNOST V ŠOLAH

Spol: M Ž

Starost: \_\_\_\_\_

1. Ali si že kdaj slišal za pojem "socialna anksioznost"?

- Da  
 Ne

2. Ali bi lahko na kratko opisal kaj je socialna anksioznost? (V kolikor si na prejšnje vprašanje odgovoril z ne, napiši /)

\_\_\_\_\_

3. Prosim izpolni z odgovori, ki najbolj veljajo zate (1 - sploh se ne strinjam, 5 - popolnoma se strinjam):

	1	2	3	4	5
Menim da imam veliko prijateljev na katere se lahko zanesem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dober sem pri vzpostavljanju prijateljstev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rad spoznavam nove ljudi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ni mi težko začeti pogovorov z neznanci	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Če pri pouku poznam odgovor na učiteljevo vprašanje, vedno odgovorim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ni mi težko imeti govornega nastopa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nimam težav pri pogovoru z učitelji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z lahkoto pristopim k skupini vrstnikov in se z njimi pogovarjam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nimam težav pri komunikaciji z nasprotnim spolom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Z lahkoto sklepam prijateljstva z vrstniki nasprotnega spola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imam veliko prijateljev, ki so starejši od mene	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri pogovoru z vrstniki sem sproščen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uspešen sem pri nalogah, kjer se moram besedno izražati	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Med vrstniki sem priljubljen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dober sem pri ohranjanju prijateljstev	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Med pogovorom ne razmišljam o posledicah tega, kar govorim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pred nastopanjem imam tremo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Rad sem v središču pozornosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



	1	2	3	4	5
Ni mi težko aktivno sodelovati v manjših skupinah	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Raje preživim svoj prosti čas v družbi, kot sam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**4. Prosim izpolni z odgovori, ki najbolj veljajo zate (1 - sploh se ne strinjam, 5 - popolnoma se strinjam):**

	1	2	3	4	5
Pri pogovoru z neznanci se počutim nelagodno in tesnobno	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strah me je pogovorov z osebami, ki jih ne poznam dobro	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pri pogovorih ne morem vzpostaviti očesnega stika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne maram biti na krajih, kjer nikogar ne poznam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zelo neprijetno mi je vstopiti v učilnico, po tem ko se je pouk že začel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Izogibam se socializaciji z drugimi ljudmi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Imam velik strah pred javnim nastopanjem	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strah me je da se bom osramotil pred ljudmi, s katerimi se pogovarjam	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Socializiranje mi povzroča veliko stresa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Počutim se neprijetno, ko sem v središču pozornosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Če pri pouku poznam odgovor na vprašanje, ne odgovorim, saj me je strah da se mi bodo sošolci smejali	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne rad se udeležujem zabav, ali drugih krajev kjer je veliko število mojih vrstnikov	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strah me je telefoniranja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Težko začnem pogovor z osebo nasprotnega spola	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lažje se pogovarjam z ljudmi na internetu, kot v živo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strah pred osramotitvijo me ovira v vsakdanjem življenju	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Če na ulici vidim nekoga, ki ga poznam, se poskušam izogniti pogovoru	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Občutek imam da sovrstniki ocenjujejo moje vedenje, oblačila...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Če se udeležim socialnega dogodka imam trebušne bolečine, občutim slabost ...	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Strah me je pogovora s profesorji	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvala za sodelovanje.

## 8. VIRI

- Bourne, E. J. (2014). Anksioznost in fobije. Ljubljana: Založba Modrijan.
- Grad, A. (2010). Samopodoba gibalno oviranih mladostnikov. [Online]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.pedagogika-andragogika.com/files/diplome/2010/2010-Grad-Alenka.pdf> [Citirano 10.1.2015, 16:07].
- Kompare, A., Stražišar, M., Vec, T., Dogša, I., Jaušovec, N., Curk, J. (2001). Psihologija: Spoznanja in dileme. Ljubljana: DZS, d. d.
- La Greca, A.M., Lopez, N. (1998). Social Anxiety Among Adolescents: Linkages with Peer Relationships and Friendships. [Online]. Dostopno na URL naslovu: <http://link.springer.com/article/10.1023/A:1022684520514#page-1> [Citirano 3.1.2014, 15:43].
- Logonder, M. (2000). Psihologija na maturi. Ljubljana: Založba Gyrus.
- Parker, J.G., Rubin, K.H., Erath, S.A., Wojslawowicz, J.C. in Buskirk, A.A. (2005). Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. [Online]. Dostopno na URL naslovu: [http://www.rubinlab.umd.edu/pubs/downloadable%20pdfs/kenneth\\_rubin/peers%20interactions%20and%20relationships/peer%20relationships,%20child%20development,%20and%20adjustment.pdf](http://www.rubinlab.umd.edu/pubs/downloadable%20pdfs/kenneth_rubin/peers%20interactions%20and%20relationships/peer%20relationships,%20child%20development,%20and%20adjustment.pdf). [Citirano 2.1.2015, 16:21].
- Puklek Lepuvšček, M. (2006). Socialna anksioznost v otroštvu in mladostništvu: razvojni, šolski in klinični vidiki. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.
- Zupančič, M., Marjanovič Umek, L. (2009) Razvojna psihologija. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete.

### Vprašalniki:

- Marsh, H. W. (1992). Self Description Questionnaire (SDQ) III: A theoretical and empirical basis for the measurement of multiple dimensions of late adolescent self-concept: An interim test manual and a research monograph. Macarthur, New South Wales, Australia: University of Western Sydney, Faculty of Education.
- Anxiety Disorder Self-Evaluation Quiz. [Online]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.anxietycentre.com/anxiety-tests/anxiety-disorder-test.shtml> [Citirano 10.1.2015, 18:14].
- Social Anxiety Test. [Online]. Dostopno na URL naslovu: [http://psychologytoday.tests.psychtests.com/take\\_test.php?idRegTest=3272](http://psychologytoday.tests.psychtests.com/take_test.php?idRegTest=3272) [Citirano 10.1.2015, 18:14].
- Social Anxiety Test. [Online]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.brainphysics.com/social-anxiety-test.php> [Citirano 10.1.2015, 18:15].
- Adult Social Anxiety Self Test. [Online]. Dostopno na URL naslovu: <http://www.thehealthcenter.info/selftest.php?id=8> [Citirano 10.1.2015, 18:17].