

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Petra Tekavc

Starši otrok z učnimi težavami o naučeni nemoči in družinski odpornosti

Magistrsko delo

Ljubljana, 2019

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Petra Tekavc
Starši otrok z učnimi težavami o naučeni nemoči in družinski odpornosti
Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Nina Mešl

Ljubljana, 2019

PODATKI O MAGISTRSKI NALOGI

Ime in priimek: Petra Tekavc

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Naslov naloge: Starši otrok z učnimi težavami o naučeni nemoči in družinski odpornosti

Kraj: Ljubljana

Leto: 2019

Št. strani: 124

Št. Slik: 1

Št. prilog: 4

Št. virov: 39

Povzetek: V magistrski nalogi sem raziskovala pojav naučene nemoči in družinsko odpornost. Ljudje lahko na vsakem koraku naletimo na razne ovire in doživimo neuspehe vedno znova in znova. Pri ljudeh s pesimističnim pojasnjevalnim slogom se ob ponavljajočem neuspehu in neuspelem trudu lahko razvije naučena nemoč. Naučeno nemoč sem želela raziskati z vidika staršev otrok z učnimi težavami. Starši v otrokovem življenju igrajo pomembno vlogo, zato jih je potrebno vključiti v šolsko in strokovno delo in jih ozaveščati o pojavu naučene nemoči. Del magistrske naloge sem namenila družinski odpornosti, kjer sem raziskovala, kakšne strategije družine uporabijo ob raznih izzivih, ki jih prinese življenje. V prvem delu magistrske naloge pišem o zgodovini pojava naučene nemoči, njeni opredelitvi ter o kritikah in omejitvah pojava naučene nemoči. Dotaknem se tudi pojasnjevalnega sloga ter atribucijske teorije in vse skupaj zaokrožim s tehnikami, ki delujejo pri preprečevanju naučene nemoči. Prvi del zaključim s predstavitvijo družinske odpornosti. Drugi del magistrske naloge namenjam metodologiji in raziskavi, kjer ob koncu poglavja predstavim dobljene rezultate, sklepe in predloge. V raziskavi me je zanimalo, ali starši otrok z učnimi težavami poznajo pojem naučene nemoči, ali so pojav zaznali pri sebi in svojih otrocih ter kako so se z naučeno nemočjo soočali. Zanimalo me je tudi kakšno pomoč potrebujejo ob naučeni nemoči ter na kakšne načine se kot družina spopadajo z različnimi izzivi, ki jih prinese življenje. Rezultati so pokazali, da starši otrok z učnimi težavami pojma naučena nemoč pred opredelitvijo niso poznali, vendar so se s pojavom že srečali pri sebi in svojih otrocih.

Ključne besede: naučena nemoč, starši, učne težave, družinska odpornost, socialno delo.

Title: Parents of children with learning difficulties about the learned helplessness and family resilience

Abstract: In the master's thesis, I researched the emergence of learned helplessness and family resilience. People can encounter various obstacles in every step we make and experience failures again and again. Learned helplessness can develop in people with pessimistic explanatory style in the case of continuing failure and failed efforts. I wished to research learned helplessness from the perspective of parents of children with learning difficulties. Parents play an important role in a child's life. Therefore, it is necessary to include them in school and professional work and make them aware of the emergence of learned helplessness. I dedicated a part of the master's thesis to family resilience where I researched what strategies families use facing different challenges brought by life. In the first part of the master's thesis, I write about the history of the emergence of learned helplessness, its definition, and the criticisms and limitations of the emergence of learned helplessness. I also mention the explanatory style and the attribution theory and I wrap up with the techniques which are useful in preventing learned helplessness. I finish the first part with the presentation of family resilience. I dedicate the second part of the master's thesis to the methodology and research. At the end of the chapter, I present the acquired results, conclusions, and proposals. In the research, I was curious whether the parents of children with learning difficulties know the term of learned helplessness, whether they sensed the phenomenon in them and their children, and how they faced learned helplessness. I was also interested in what help they need in the case of learned helplessness and in what ways they cope with different challenges brought by life as a family. The results showed that the parents of children with learning difficulties were not familiar with the conception of learned helplessness before it was defined to them. However, they encountered the phenomenon in them and in their children.

Keywords: learned helplessness, parents, learning difficulties, family resilience, social work.

*Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Nini Mešl za vso podporo,
nasvete, predloge in usmeritve v teku pisanja magistrske naloge,*

*vsem sogovornikom, ki so bili pripravljeni v moji raziskavi sodelovati,
z mano odkrito govoriti, ter mi pomagati,*

Tilnu in družini za podporo, spodbujanje in pomoč.

PREDGOVOR

Naučena nemoč je pojav, za katerega sem prvič slišala v tretjem letniku študija na Fakulteti za socialno delo. Od takrat je minilo že kar nekaj časa, vendar se moje zanimanje zanj ni zmanjšalo. Ob iskanju primerne teme za magistrsko nalogo sem najprej pomislila na pojav naučene nemoči. Tako že od začetka ni bilo dvoma, da bo moja magistrska naloga povezana s to temo. Prebiranje raziskav in že napisanih diplomskih ter magistrskih nalog me je pripeljalo do spoznanja, da so bili iz raziskav pogosto izvzeti starši otrok z naučeno nemočjo. Ker sem mnenja, da igrajo starši pomembno vlogo v otrokovih življenjih, sem jih želela v svojo raziskavo vključiti.

Magistrsko nalogo tako začnem z opisom zgodovine pojava naučene nemoči ter njenimi opredelitvami. Naučeno nemoč je odkril Martin E. P. Seligman s sodelavci leta 1975, ko je s pomočjo eksperimentov na psih prišel do ugotovitev, da se pasivnost razvije iz občutka nezmožnosti kontroliranja dogodkov. Kasneje se je izkazalo, da se enak pojav pojavi tudi pri drugih živih bitij in ljudeh. Leta študija so pokazala, da niso vsi ljudje dovzetni do tega, da se pri njih razvije naučena nemoč. Odkrili so, da na razvoj naučene nemoči vplivata pojasnjevalni slog posameznika ter atribucija uspeha in neuspeha, o katerem pišem v nadaljevanju prvega poglavja. Nato sledijo posledice ter omejitve in kritike omenjenega pojava. V celotni magistrski nalogi sem se osredotočala na starše otrok z učnimi težavami, zato sem v prvem poglavju namenila pozornost staršem v povezavi z naučeno nemočjo ter učencem z učnimi težavami. Starši so glavni akterji v otrokovem razvoju in odraščanju ter pripomorejo k oblikovanju pojasnjevalnega sloga. Naučena nemoč pa ni zakoreninjen in nepremagljiv pojav. S pravim pristopom in vodenjem se ga lahko odpravi in tudi prepreči. S tehnikami, kot so tehnika ABC, tehnika podajanja povratnih informacij, tehnika notranjega govora in drugimi tehnikami lahko s pomočjo strokovnjakov pojav premagamo. Tudi socialni delavci so lahko v veliko pomoč pri premagovanju naučene nemoči. Pomembno je, da k pojavu pristopimo z veliko mero empatije in razumevanja ter upoštevamo koncept delovnega odnosa in soustvarjanja rešitev, ki preprečuje, odpravlja naučeno nemoč in krepi odpornost.

V drugem poglavju nadaljujem s konceptom odpornosti, kjer koncept najprej predstavim, nato pa nadaljujem z družinsko odpornostjo, po kateri sem spraševala tudi svoje sogovornike v raziskavi. V poglavju tudi predstavim okvir družinske odpornosti (po Walsh, 2003b, str. 405),

ki vključuje družinske sisteme prepričanj, družinske organizacijske vzorce in komunikacijske procese.

V tretjem poglavju magistrske naloge vključim metodologijo, kjer pišem o raziskovalnem problemu, ter zastavljenih temah za raziskavo. Predstavim kvalitativno in poizvedovalno raziskavo, predstavim, na kakšen način sem zbirala podatke ter na kakšen način sem jih v procesu kodiranja tudi analizirala. Dobljene rezultate predstavim v nadaljevanju poglavja, kjer zapišem, da je pojav naučene nemoči med starši otrok z učnimi težavami nepoznan, vendar vseeno prisoten tako pri njih samih kakor pri njihovih otrocih. Dobljene rezultate povežem s teoretičnimi izhodišči in poglavje zaključim s sklepi in predlogi, izpeljanimi iz raziskave.

KAZALO VSEBINE

1. TEORETIČNI UVOD	1
1.1. Naučena nemoč.....	1
1.1.1. Zgodovina proučevanja pojava naučene nemoči.....	1
1.1.2. Opredelitev pojava naučene nemoči	3
1.1.3. Pojasnjevalni slog	4
1.1.4. Atribucijska teorija uspeha in neuspeha	6
1.1.5. Posledice pojava naučene nemoči	8
1.1.6. Kritike in omejitve naučene nemoči.....	11
1.1.7. Starši in naučena nemoč	13
1.1.8. Učenci z učnimi težavami in naučena nemoč	14
1.1.9. Odpravljanje in preprečevanje pojava naučene nemoči	16
1.1.10. Socialno delo in naučena nemoč.....	19
1.2. Odpornost.....	23
1.2.1. Opredelitev in predstavitev koncepta odpornosti.....	23
1.2.2. Družinska odpornost	25
2. EMPIRIČNI DEL	31
2.1. Problem	31
2.2. Metodologija	32
2.2.1. Vrsta raziskave.....	32
2.2.2. Merski instrument in viri podatkov.....	32
2.2.3. Populacija in vzorec.....	33
2.2.4. Zbiranje podatkov	33
2.2.5. Obdelava podatkov	34
2.2.6. Opredelitev tem kodiranja	37
3. REZULTATI.....	39
3.1. Poznavanje naučene nemoči	39
3.2. Prepoznavanje naučene nemoči	41
3.3. Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč	43
3.4. Potrebna pomoč ob naučeni nemoči	44
3.5. Družinska odpornost.....	46

4. RAZPRAVA	49
4.1. Kako starši otrok z učnimi težavami poznajo pojav naučene nemoči?	49
4.2. Kako starši otrok z učnimi težavami prepoznajo naučeno nemoč pri svojem otroku in pri sebi?.....	49
4.3. Kako se starši otrok z učnimi težavami odzovejo ob prepoznani naučeni nemoči pri svojem otroku in sebi?.....	51
4.4. Kakšno pomoč bi starši otrok z učnimi težavami potrebovali ob pojavu naučene nemoči od svojih bližnjih in strokovnjakov?.....	52
4.5. Na kakšne načine se družina spoprijema z življenjskimi izzivi (otrokove težave v šoli, razveza zakonske zveze, selitev v drugi kraj, družinsko nasilje, brezposelnost itd.)?	53
5. SKLEPI	56
6. PREDLOGI	57
7. UPORABLJENA LITERATURA.....	58
8. PRILOGE.....	62
8.1. Priloga 1: Smernice za pogovor	62
8.2. Priloga 2: Soglasje za sodelovanje	64
8.3. Priloga 3: Analiza intervjujev	65
8.4. Priloga 4: Osno kodiranje	109

KAZALO TABEL

Tabela 1: Razlaga za neuspeh glede na tri dimenzije po atribucijski teoriji.....	8
Tabela 2: Procesi družinske odpornosti (po Walsh, 2003b, str. 406)	30
Tabela 3: Značilnosti vzorca raziskave.....	33
Tabela 4: Primer kodiranja	35

KAZALO SLIK

Slika 1: Posledice naučene nemoči (Gordon in Gordon, 2006, str. 20)	10
---	----

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. Naučena nemoč

Občutek nemoči, občutek, da karkoli naredimo, ne spremeni situacije, v kateri smo se znašli, in se pri tem vdamo in prenehamo poskušati, je pojav, ki ga je po naključju odkril Martin E. P. Seligman (1975) ter ga poimenoval naučena nemoč. V tem poglavju pišem o odkritju naučene nemoči, o izvoru in posledicah pojava. Dotaknila se bom tudi vpliva šole in staršev pri preprečevanju naučene nemoči ter vloge socialnega dela.

1.1.1. Zgodovina proučevanja pojava naučene nemoči

Pred letom 1975 je Martin E. P. Seligman skupaj s sodelavci v laboratoriju Richarda L. Solomona na univerzi v Pensilvaniji izvajal eksperimente na psih s pomočjo elektrošokov, ki so bili boleči, a ne fizično škodljivi za pse. Naključno je prišel do odkritja pojava, ki ga je poimenoval naučena nemoč. Pse so razdelili v tri skupine. Prva skupina je prejela elektrošoke ne glede na to, ali so psi mahali z repom, lajali, se premikali itd., saj so bili elektrošoki določeni s strani eksperimentatorjev. Druga skupina je imela možnost izklopa elektrošoka, tretja pa elektrošokov ni prejela. Kasneje so vse tri skupine ponovno izpostavili elektrošokom ob tem, da so vsi imeli možnost izogniti se: potrebno je bilo samo preskočiti oviro. Izkazalo se je, da so psi, ki so predhodno dobili elektrošoke in nad njimi niso imeli nadzora, le pasivno čakali, da elektrošok preneha, medtem ko sta se drugi dve skupini naučili, da za njihov izklop morajo preskočiti oviro (Seligman, 1975, str. 21-23).

Seligman in sodelavci so dokazali, da razlog nemoči ni bil v samih šokih, ampak v nezmožnosti kontroliranja dogajanja. Psi so se tako naučili, da nimajo vpliva nad razpletom dogodkov in so opustili kakršnekoli poskuse. Torej pes, ki se je vdal in samo pasivno ležal, v novi situaciji ni nikoli odkril, da ima v tej kontrolo, saj tega ni poskusil (Mook, 2004, str. 166-167). Seligman je bil tako prepričan, da se ob negativnem dogodku, ki mu ni mogoče uiti, nekatera živa bitja vdajo v usodo (Seligman, 2009, str. 43).

Raziskave o naučeni nemoči so razširili še na druge vrste živih bitij. Tako so pojav dokazali pri mačkah, podganah, miših, pticah, opicah, ribah, ščurkih in nazadnje tudi pri človeku (Seligman, 1975, str. 28).

Raziskave na ljudeh, in sicer na študentih, je izvedel Donald Hiroto tako, da je skupino študentov izpostavil glasnem zvoku. Enako, kot pri živalih se je tudi tukaj pokazalo, da je skupina študentov, ki je bila izpostavljena nenehnemu zvoku, ne glede na njihove reakcije ob ponovni izpostavitvi zvoku samo pasivno čakala, da zvok preneha, čeprav so imeli možnost izklopa. Omenjena raziskava je imela tudi druge dimenzije. Hiroto je odkril, da trije medsebojno neodvisni faktorji vodijo k naučeni nemoči. To so:

1. Laboratorijska izkušnja nezmožnosti kontroliranja. Omenila sem že, da so tisti ki so bili izpostavljeni nenehnemu zvoku brez možnosti izklopa, v drugem poskusu samo pasivno čakali, da zvok sam od sebe preneha.
2. Navodila, ki so jih predhodno prejeli, je bilo polovici rečeno, da gre za preizkus njihovih sposobnosti, polovici pa, da je rezultat le slučajen. Slednji so hitreje podlegli pojavu naučene nemoči.
3. Okoliščina, ali je oseba eksterno ali interno usmerjena. Eksterno usmerjena oseba je tista, ki verjame, da se dogodki v življenju zgodijo po naključju ali po sreči ne glede na njegov vložen trud; interno usmerjena oseba je tista, ki verjame, da sami kreiramo svojo usodo in ni ne naključij, ne sreče, ampak samo naš trud in naše sposobnosti.

Pokazalo se je, da so eksterno usmerjene osebe in osebe, ki jim je bilo rečeno, da je rezultat le slučajen, hitreje postale nemočne in se vdale ter le pasivno čakale, da situacija mine (Seligman, 1975, str. 30-31). Pomembna ugotovitev raziskovanja Hirota na ljudeh je prav tako bila, da eden od treh ljudi ni odnehal in ni prevzel naučene nemoči. Iz tega so sledile kasnejše raziskave o tem, kdo se hitreje vda v usodo in kdo nikoli (Seligman, 2009, str. 51).

Preko eksperimentov so tako odkrili, da pasivnost ni povezana s šokom ali z glasnim zvokom, ampak je povezana s tem, ali je oseba lahko kontrolirala situacijo ali ne. V prvem eksperimentu so se psi naučili, da njihovi odzivi ne vplivajo na šoke, torej karkoli naredijo ne prekine tresljajev, zato so se prenehali truditi; enak vzorec so nato lahko spremljali na ljudeh, kjer so se spraševali, zakaj sploh poskusiti, če nimajo vpliva nad iztekom dogodkov?

1.1.2. Opredelitev pojava naučene nemoči

Opredelitve naučene nemoči se je po naključnem odkritju tega pojava lotil najprej Seligman. O nemoči je zapisal naslednje: »Nemoč je stanje, ko nobeno dejanje, za katero se odločite, nima vpliva na neki položaj.« (Seligman, 2009, str. 23). O naučeni nemoči pa je zapisal, da je »psihološko stanje osebe ali živali, ki se pojavi ko smo nezmožni nadzorovati dogajanje« (Seligman, 1975, str. 9). Do nezmožnosti nadzorovanja pride takrat, ko glede dane situacije ne moremo ničesar narediti, da bi ta prenehala, ne glede na to, koliko truda vložimo ali kaj naredimo. Vse poskuse in načine, s katerimi želimo vplivati na situacijo, Seligman poimenuje »prostovoljna reakcija«. S tem poveže, da se lahko naučena nemoč razvije pri vseh živih bitij, ki imajo sposobnost mišljenja, ki so zmožne razmisliti in reagirati na dano situacijo (Seligman, 1975, str. 11). Prostovoljnim reakcijam vedno sledi uspeh (nagrada) ali neuspeh (kazen). Če pride do zaporedja neuspehov, postane oseba vedno bolj pasivna vse do te mere, da se na situacijo ne odzove več, s čimer se razvija naučena nemoč (Seligman, 1975, str. 17). Kot ključen element pri razvoju naučene nemoči Seligman (1975) izpostavi ponavljanje neuspeha oziroma poraza, saj le tako oseba sprejme dolgotrajni neuspeh, ki lahko postane tudi kroničen. Ko se oseba srečuje z nezmožnostjo kontroliranja, se kasneje težko nauči oziroma sprejme, da je njena reakcija bila uspešna. Uspešnost velikokrat pripišejo naključju (Seligman, 1975, str. 38). Sledili so še drugi strokovnjaki in raziskovalci (Burger in Arkin 1980, Carmichael 2007, Reyes 2011, Gordon in Gordon 2006, Greer in Wetheres 1987 itd.), ki so oblikovali različne definicije naučene nemoči. Spodaj predstavim nekaj teh.

Burger M. J in Arkin M. R. zapišeta, da pride do naučene nemoči takrat, ko oseba zazna, da izid ni odvisen od njene reakcije. Subjektivna reakcija osebe nad nemočno situacijo je odvisna od pričakovanja oziroma njene zaznave, da ima malo ali nič kontrole nad dogodkom. Omenjena strokovnjaka sta se ukvarjala predvsem s tem, v kolikšni meri predvidljivost dogodkov vpliva na naučeno nemoč (Burger in Arkin, 1980, str. 482).

Carmichael (2007 v Mešl, 2013, str. 352) opomni in doda k definicijam pomemben vidik, da se občutek nemoči širi tudi na prihajajoče dogodke, ki ni nujno, da so enaki ali podobni kakor je bil dogodek, ki je nemoč sprožil. Nemoči se je posameznik naučil, ko je v večkratnih poskusih želel vplivati na situacijo oziroma jo spremeniti, vendar mu to ni uspelo.

Greer in Wetheres (1987 v Gordon in Gordon, 2006, str. 10) definirata naučeno nemoč kot pojav, kjer so ljudje ponavljajoče izpostavljeni situacijam, nad katerimi nimajo kontrole. Rezultati izpostavljenosti so pasivnost, zmanjšan interes in zmanjšanje iniciativ za odzivanje.

Reyes (2011 v Mešl, 2013, str. 352) enostavno strne vse definicije v skupno izhodišče, ki je: „[...]da gre pri naučeni nemoči za prepričanje, da naše vedenje ne vpliva na izid ali rezultate.“

Naključnost, zaznavanje in vedenje so tri komponente, ki so jih Peterson in drugi (1993 v Mešl, 2013, str. 353) dodali k opredelitvi naučene nemoči, saj morajo obvezno biti prisotne, da lahko govorimo o tem pojavu. Pri naključnosti gre za relacijo med izidom situacije in ravnanjem posameznika. Gre za nezmožnost nadzorovanja dogajanja, ki je pri naučeni nemoči naključna. Zaznavanje pri naučeni nemoči je način, na katerega oseba pojasni naključnost kot obvladljivo ali neobvladljivo ter to svojo zaznavo uporabi pri prihodnjih dogodkih. Pri vedenju gre za to, kako oseba odreagira, kako ravna ob dogodkih glede na svojo predhodno zaznavo.

Iz definicij lahko povzamemo, da gre pri naučeni nemoči za fenomen, ki se pojavi, ko oseba (ali žival) iz lastnih zaznav sklene, da ni zmožna nadzorovati izida dogodka. Tako se v prihodnje ne odziva več oziroma postane pasivna z mislijo, da karkoli naredi, ne bo imelo nikakršnega vpliva. Svoje prepričanje nemoči lahko prenese na enake ali pa tudi na povsem drugačne dogodke, saj se zaznave pomanjkanja kontrole lahko zasidrajo globoko v njih.

1.1.3. Pojasnjevalni slog

Leta proučevanja naučene nemoči so pokazala, da so nekateri ljudje bolj dovzetni do tega, da se pri njih razvije naučena nemoč, medtem ko se pri drugih naučena nemoč sicer lahko pojavi, vendar se hitro izmuznejo iz njenega primeža. Tako so Seligman in drugi pričeli raziskovati pojasnjevalni slog oseb in njegovo povezavo z naučeno nemočjo.

Pojasnjevalni slog posameznika, je način, kako vsak posameznik razmišlja o vzrokih. Vsak posameznik je navajen razmišljanja na določen način, ki ga je razvil v otroštvu. Pojasnjevalni slog večinoma ostane enak celo življenje, če vanj ne posegamo direktno (Seligman, Reivich,

Jaycox in Gillham, 2011, str. 64). Glede na pojasnjevalni slog se ljudje ločimo na pesimiste oziroma optimiste (Seligman, 2009, str. 65). Seligman in drugi (2011, str. 64) pišejo o treh ključnih razsežnostih, skozi katere si ljudje razlagajo, ali je nek dogodek bil dober ali slab. Ti razsežnosti so trajnost, splošnost in poosebljanje.

Trajnost

Pri trajnosti gre za to, da lahko ljudje menimo, da so vzroki za nek dogodek trajni ali začasni. Osebe, ki so nagnjene k depresiji, menijo, da se bodo slabi dogodki ponavljali vedno, saj vzrok zanje ne bo nikoli izginil, medtem ko so osebe, ki razvijejo odpornost in si opomorejo, so mnenja, da so slabši dogodki samo začasni in da bo vzrok zanje hitro minil. Pri dobrih dogodkih pa je ravno obratno. Optimistične osebe menijo, da so dobri dogodki dolgotrajni, pesimistične osebe pa ravno obratno, da so samo začasni oziroma enkratni in minljivi. S to razsežnostjo je tesno povezana tudi vztrajnost. Osebe, ki so mnenja, da so dobri dogodki trajni, se bodo še bolj trudile v prihodnosti in bodo na ta način dosegale vedno boljše uspehe. Osebe, pri katerih prevladuje pesimističen slog menijo, da je uspeh samo naključen in se v prihodnosti ne bodo trudile, ne bodo vztrajale (Seligman, Reivich, Jaycox, in Gillham, 2011, str. 64-66). Seligman (2009, str. 66) pojasni, da dogodke vidimo kot trajne in imamo pesimističen slog, če razmišljamo o »vedno«. Če pa razmišljamo o »včasih«, dogodke vidimo kotčasne in smo bolj optimistično naravnani.

Splošnost

Ob prepričanju, da je nek vzrok splošen, osebe verjamejo, da bo njegov učinek vplival na veliko različnih situacij v njihovem življenju. Osebe z optimističnim pojasnjevalnim slogom lahko ob neprijetnem ali slabem dogodku živijo svoje življenje naprej; dogodka se samo spominjajo in ne vpliva na ostala področja njihovega življenja. Medtem je pri osebah s pesimističnim pojasnjevalnim slogom ravno obratno. Kot zapiše Seligman: »Ko se strga ena nit njihovega življenja, se razpara celotna tkanina,« s čimer misli, da zaradi neuspeha na enem področju osebe obupajo tudi na ostalih področjih svojega življenja (Seligman, Reivich, Jaycox in Gillham, 2011, str. 66-69).

Poosebljanje

Odgovor na vprašanje, kdo je kriv, je tretja razsežnost pojasnjevalnega sloga. Ob slabih dogodkih lahko osebe za nastalo situacijo krivijo same sebe, lahko pa krivijo druge ljudi in okolščine. S to razsežnostjo je povezano tudi samospoštovanje, saj imajo osebe, ki krivijo sebe za neuspeh, nizko samospoštovanje (Seligman, Reivich, Jaycox in Gillham, 2011, str. 70).

Seligman je skupaj s sodelavcem Johnom Teasdalom oblikoval tri napovedi, kdo se hitreje vda v usodo in kdo ne. Te napovedi so:

- Glede na trajnost se določi časovni okvir, za koliko časa se oseba vda. Dolgotrajno nemoč ustvarijo trajne razlage, začasne pa omogočijo, da se oseba hitreje izvije iz primeža nemoči.
- Glede na obsežnost se določi, ali nemoč vpliva na več situacij, ali samo na eno. Tiste osebe, ki posplošujejo na več situacij, so bolj dovzetne za nemoč.
- Glede na poosebljanje se določi, kam usmerimo krivdo, ali nase, ali na zunanje okolščine (Seligman, 2009, str. 69).

Glavna razlika med tistimi, ki razvijejo naučeno nemoč, in tistimi, ki jo hitro premagajo, je v tem, da imajo tisti z naučeno nemočjo pesimističen pojasnjevalni slog, ki to lahko spremenijo v dolgotrajno in lahko razvijejo tudi depresijo (Seligman, 2009, str. 103). Tudi Mešl (2013, str. 353) izpostavi, da obstaja večja verjetnost, da se bodo ljudje s pesimističnim pojasnjevalnim slogom na dogodke, kjer nimajo kontrole, odzvali z naučeno nemočjo.

1.1.4. Atribucijska teorija uspeha in neuspeha

Atribucijsko teorijo je razvijal Bernard Weiner. Kaj je atribucija, najlažje predstavimo na podlagi primera. Ko nekdo doživi uspeh, nam atribucija pomaga razumeti, kaj je ta uspeh sprožilo, kaj nas je pripeljalo do uspeha. Tako lahko kasneje uspeh zopet ponovimo. In obratno, ko doživimo neuspeh, nam atribucija pomaga, da prepoznamo in se izognemo takšnemu vedenju, ki je neuspeh povzročilo (Harvey in Martinko, 2010, str. 147).

Atribucijska teorija se tako osredotoča na vzroke. Vzroki pojasnijo uspeh oziroma neuspeh ter se sklicujejo na namerne oz. nenamerne izide in na dejstva, ki so lahko kontrolirana ali ne (Weiner, 2010, str. 558).

Vzroke za nek dogodek razvrstimo znotraj treh dimenzij, in sicer glede na lokus oziroma mesto, stabilnost in kontrolo. Vse tri dimenzije povzročajo čustva, kot so jeza, hvaležnost, krivda, nemoč, ponos in sram (Weiner, 1985, str. 548).

Lokus oziroma mesto

Lokus oziroma mesto se nanaša na to, kako si oseba razlaga vzrok za nek uspeh oziroma neuspeh. Nadarjenost in trud, ki ga posameznik vложи, na primer, sta si podobna glede na lokus. Oba sta interiorna oz. notranja in se razlikujeta od sreče in težavnosti naloge, saj sta ta dva odvisna od okolice in sta eksterna glede na osebo (Weiner, 2010, str. 559).

Stabilnost

Nekateri vzroki, kot je nadarjenost, so stabilni in se ne spreminjajo glede na čas, medtem ko so sreča, trud itd. nestabilni in spreminjajoči skozi čas (Weiner, 2010, str. 559). Stabilnost vpliva tudi na posameznikova pričakovanja, saj pri spremenljivih vzrokih posameznik meni, da se že doživeti izid ne bo ponovil, in obratno, pri stalnih meni, da se bodo izidi ponovili (Weiner, 1992, str. 249).

Kontrola

Tretja dimenzija je kontrola. Gre za to, ali lahko posameznik nekatere vzroke nadzira, druge pa ne (Weiner, 1992, str. 250). Na nadarjenost, ki ima notranji lokus, oseba na primer nima vpliva, ni odločitev in se je ne da spremeniti, medtem ko je trud odvisen od osebe; oseba ima kontrolo in se prosto odloča, koliko truda bo vložila, da doseže uspeh (Weiner, 2010, str. 559).

Vsi vzroki so lahko klasificirani glede na te dimenzije. Tako ima na primer nadarjenost notranji lokus, je stabilna in se je ni mogoče kontrolirati; trud ima prav tako notranji lokus, ampak je nestabilen in ga je mogoče kontrolirati itd. Ta pogled je pomemben, saj lahko vzroki, ki so na prvi pogled različni, pripeljejo do enakih posledic. Primer: slabše ocene pri matematiki lahko pripišemo naši nezmožnosti, slabši nadarjenosti za matematiko ali nesreči. Pri obeh je izid to,

da si rečemo, da nismo mogli glede slabe ocene nič narediti. S tem vzpodbudimo misli o nekontroliranosti dogodka (Weiner, 2010, str. 559).

Spodnja tabela, ki jo je oblikoval Weiner (1992, str. 253), prikazuje razlago za neuspeh glede na kombinacijo dimenzij lokusa, stabilnosti in kontrole v šolski situaciji.

Tabela 1: Razlaga za neuspeh glede na tri dimenzije po atribucijski teoriji

KOMBINACIJA DIMENZIJ	(učenčeva) RAZLAGA ZA NEUSPEH
Notranja – stabilna – brez nadzora	Učenec si razlaga, da ima nizke sposobnosti
Notranja – stabilna – nadzorljiva	Učenec neuspeh pripiše temu, da se nikoli ne uči
Notranja – spremenljiva – brez nadzora	Učenec je na dan preizkusa znanja bolan
Notranja – spremenljiva – nadzorljiva	Učenec neuspeh na določenem preizkusu znanja pripiše temu, da se zanj ni učil
Zunanja – stabilna – brez nadzora	Učenec neuspeh pripiše previsokim zahtevam šole
Zunanja – stabilna – nadzorljiva	Učenec neuspeh pripiše učiteljevi pristranskosti
Zunanja – spremenljiva - brez nadzora	Učenec neuspeh pripiše smoli
Zunanja – spremenljiva – nadzorljiva	Učenec je mnenja, da mu sošolci niso pomagali

1.1.5. Posledice pojava naučene nemoči

Naučena nemoč pri osebah, ki jo razvijejo, vpliva na različna področja. Seligman (1975) je že zgodaj izpostavil tri področja, kjer nezmožnost kontroliranja dogodkov in njihov izid pustijo posledice. Ta področja so motivacijsko, čustveno in kognitivno področje. Tudi Gordon in Gordon (2006) navajata enaka področja, kjer se kažejo posledice naučene nemoči. Te posledice uničijo otrokovo željo po učenju. V nadaljevanju na kratko predstavim vsa tri.

Motivacijske področje

Seligman (1975, str. 50) je pri razlagi, kako pojav naučene nemoči vpliva na motivacijsko področje, izhajal iz zgodovinskega pogleda Aristotela, ki je pravil, da se ljudje in živali lahko odzovejo s svojimi prostovoljnimi reakcijami ali pa ne naredijo popolnoma nič.

Spodbuda v obliki prepričanja, da z dejanjem lahko vplivamo na izid, je tisto, kar ljudje potrebujemo, da se odzovemo. V nasprotnem primeru samo pasivno čakamo. Ob pomanjkanju spodbud se bodo prostovoljne reakcije vedno bolj zmanjševale. Ko se ljudje in živali naučijo, da je izid neodvisen od njihovih odzivov, pričakovanje, da bo njihov izid prinesel želeni rezultat, vedno bolj blede in prav tako želja po posredovanju. S tem se zgubi motivacija: ko ne verjameš, da boš s svojim odzivom uspel, tega ne poskusiš, postaneš pasiven (Seligman, 1975, str. 49-50). Pri otrocih se na motivacijskem področju kaže v prenehanju poskušanja, da bi vplivali na situacijo. Starši in učitelji lahko pri tem hitro sklepajo napačno, in sicer, da se otrok ne trudi dovolj in pričnejo z izvajanjem pritiska. Pritisk sproži negativne posledice, saj pelje otroka vedno globlje v negativna čustva in depresijo; prav tako lahko otrok dobi potrditev, da je neuspešen. Otroci verjamejo, da nimajo vpliva nad učnim procesom, zato obupajo in se prenehajo truditi (Gordon in Gordon, 2006, str. 20).

Čustveno področje

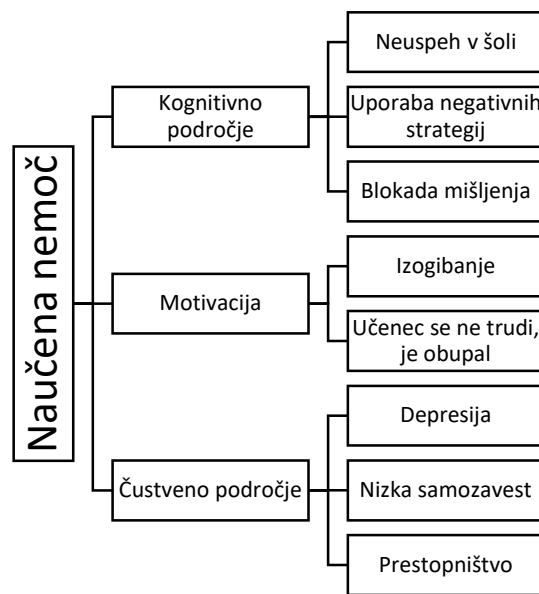
Seligman (1975, str. 54) zapiše, da se pri ljudeh, ki se srečajo z dogodki, nad katerimi niso imeli vpliva ali pa so ti bili travmatični za njih, lahko na začetku pojavi strah. To stanje vztraja, dokler se ne razvije v eno od dveh smeri. Oseba lahko spozna, da ima vpliv ter da lahko situacijo kontrolira. Pri tem strah, ki se je na začetku razvil, postopoma zbledi. Če oseba spozna, da nima kontrole, da stanja ne more nadzorovati, se lahko začetni strah prelevi v depresijo. Omenjeno sta potrdila tudi Roth in Bootzin (1974 v Seligman, 1975, str. 54), ko sta naredila poskus in ugotovila, da nezmožnost nadzorovanja najprej v posamezniku zbudi frustracije, ki kasneje pripeljejo do nemoči, če se dogodki ponavljajo.

Ko ima oseba situacijo pod kontrolo, kot omenjeno, strah počasi zbledi. Če pa oseba še ne ve, ali ima nadzor nad situacijo, ali ne, pa je strah, ki je sprožen, na začetku koristen, saj sproži in vzdržuje, da oseba išče načine, s katerimi bi prevzela nadzor. Ravno zaradi tega Seligman vidi strah in frustracijo kot dva motivatorja za spopadanje s situacijo (Seligman, 1975, str. 53-55). Posledice na čustvenem področju lahko otroke pripeljejo do depresije in slabe samopodobe. Evans (1985 v Gordon in Gordon, str. 21) pravi, da imajo lahko otroci, ki trpijo za depresijo, vedenjske težave, ki se odražajo v nenadnih napadih jeze, bežanju od doma, neopravičenem izostajanju od pouka, kraji itd. Lahko zapadejo tudi v drogo in samomorilska nagnjenja.

Kognitivno področje

Ljudje, ki razvijejo naučeno nemoč, verjamejo v to, da sta uspeh in poraz neodvisna od njihovih zmožnosti. Izkušnja odsotnosti kontroliranja ljudem pusti vtis, da nobena njihova reakcija ne

obrodi sadov kljub njeni uspešnosti. Težko se kasneje naučijo, da je njihov odziv vendarle bil uspešen. Uspešnost tako ne pripišejo sebi, ampak naključnosti (Seligman, 1975, str. 37, 51-53). Posledice na kognitivnem področju onemogočajo otroku z naučeno nemočjo, da uspe v šoli. Ti otroci so mnenja, da se jim ne more zgoditi nič pozitivnega in da so negativni izidi neizogibni. Pride do blokade mišljenja. Prav tako pa pričnejo uporabljati negativne strategije, ki situacijo samo poslabšajo (Gordon in Gordon, 2006, str. 23).



Slika 1: Posledice naučene nemoči (Gordon in Gordon, 2006, str. 20)

Seligman (1975) je v svojih študijah prišel tudi do naslednjih zaključkov, in sicer, da naučena nemoč pri otrocih pusti naslednje primanjkljaje, ki so direktne posledice naučene nemoči. Te so pasivnost oziroma zmanjšan interes, kognitivni primanjkljaji, žalost, slabša samopodoba in manjša asertivnost in tekmovalnost (Gordon in Gordon, 2006, str. 15).

Kot rečeno, naučena nemoč vpliva na različna področja, najbolj na čustveno, kognitivno in motivacijsko. Ljudje z naučeno nemočjo so prepričani, da njihovi odzivi ne bodo prinesli želenih rezultatov, zato odnehajo poskušati, izgubijo motivacijo in vse skupaj lahko pripelje do depresije. Pomembno je, da se tem ljudem pomaga ponovno vzpostaviti optimističen slog.

1.1.6. Kritike in omejitve naučene nemoči

Kmalu po definiranju naučene nemoči so se pričele pojavljati kritike omenjene teorije. Lyn Y. Abramson, Martin E. P. Seligman in John D. Teasdale (1978) so napisali kritiko in reformulacijo pojava naučene nemoči. Pravijo, da ima stara hipoteza dva glavna problema, in sicer ne razlikuje med primeri, kjer vsi ljudje nimajo vpliva nad izidi (univerzalna naučena nemoč), in med primeri, kjer nad izidom nimajo vpliva samo določene osebe (osebna naučena nemoč); prav tako ne razloži, kdaj je nemoč splošna, kdaj specifična ali kdaj je kronična in kdaj akutna.

Predstavljajmo si otroka, ki zbolí za levkemijo in njegov oče vse svoje vire in energijo usmeri v reševanje otrokovega življenja. Vse, kar naredi, ne izboljša otrokovega zdravja. Sčasoma prične verjeti v to, da ne glede na to, kaj naredi (ali kdorkoli drug), ne pomaga otroku, saj je levkemija neozdravljiva. Počasi obupa in se preneha truditi; razvijeta se nemoč in depresija. Takšen starš verjame, da je otrokova bolezen neodvisna od njegovega truda in truda drugih ljudi. Takšni nemoči se reče univerzalna naučena nemoč. Drugi primer je, ko se učenec zelo trudi v šoli, hodi na inštrukcije, se uči več ur dnevno, ampak je vseeno neuspešen. Takšen učenec prične verjeti, da je neumen in se preneha truditi, da bi opravil test. Gre za drugačno situacijo kot v prejšnjem primeru, saj učenec ve, da je mogoče narediti izpit, ampak samo njemu ni uspelo. Takšni nemoči se reče osebna naučena nemoč. Nova hipoteza tako doda še osebno nemoč, torej situacije, kjer oseba verjame, da ne more rešiti rešljivih problemov. Eksperimentatorji naučene nemoči so verjeli v to, da bo v primeru, če osebi povedo, da noben ne more rešiti problema in da je problem nerešljiv, povzročena nemoč izginila. Če bo oseba verjela, da je naučena nemoč univerzalna in ne osebna, bosta izginila tudi slaba samopodoba in samozavest, ki jo je oseba pridobila med eksperimentom. Nemoč obstaja, ko oseba kaže motivacijske in kognitivne pomanjkljivosti, ki so posledica situacije, ki je ni mogoče nadzirati. Drugi problem, ki so ga izpostavili pri stari hipotezi, je, da je nemoč kdaj splošna, kdaj pa specifična. Specifična je takrat, ko se pojavi samo na nekaterih področjih, kot na primer, ko oče izgubi službo in po večkratnem iskanju nove službe ne uspe. Njegov finančni položaj se znatno poslabša, izogiba se socialnim stikom in druženju, a kljub temu ostane dober partner in oče svojim otrokom. Če bi se nemoč razširila tudi na ostala področja in bi vplivala na to, kakšen oče in partner je, pa bi lahko rekli, da je nemoč splošna. Moramo se zavedati, da se trajanje nemoči prav tako razlikuje od posameznika do posameznika. Nemoč lahko traja samo nekaj minut, medtem ko lahko pri

drugem posamezniku traja tudi leta in leta. Nemoč, ki je kratkotrajna, imenujemo akutno, dolgotrajno pa kronična nemoč. Posameznik z razvito naučeno nemočjo najprej ugotovi, da nima vpliva nad izidom: karkoli naredi, ne prinese spremembe. Nato si situacijo razloži skozi svoj atribucijski stil. Atribucija vpliva na prihodnje podobne situacije ter na to, ali bo nemoč splošna, specifična, kronična ali akutna ter kako intenzivna bo (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978, str. 52-56).

O omejitvah in pasteh naučene nemoči za socialno delo je pisal tudi James G. Barber (1986). Najprej je izpostavil, da se naučena nemoč ne nanaša na vse oblike depresije. Pričakovanje odsotnosti nadzora v situaciji je dovolj za razvoj depresije, ampak ne nujna dimenzija depresije. Na nekatere oblike depresije tako ne bi vplivala sprememba in delo na tem, da oseba spremeni svoj pogled, saj je lahko v ozadju depresije kakšen drug mehanizem. Ta problem ne bi bil tako velik, če bi bilo mogoče ločiti depresijo, ki se je razvila zaradi pojava naučene nemoči od drugih oblik. Drugi problem, ki ga izpostavi, je v povezavi z atribucijo. Redefinicija ne ponudi načina, kako se lahko pojasnjevalni slog osebe spremeni. Posamezniki bodo ne glede na dokaze videli skozi oči svojega pojasnjevalnega sloga, saj je spreminjanje tega zelo težko (Barber, 1986, str. 566-568). Seligman je bil v kasnejših študijah drugačnega mnjenja, saj se je posvetil pozitivni psihologiji. Prepričan je, da je ljudi mogoče naučiti, da razmišljajo pozitivno kot zmagovalci, čemur bo vedno sledil tudi primeren uspeh (Mook, 2004, str. 165). V knjigi Naučimo se optimizma Seligman (2009, str. 253) poudari, da postati optimist ni to, da si sebičen in napadalen, ampak da se naučiš veščin komuniciranja s samim sabo. Ob negativnih izzivih sam sebi govoriš bolj vzpodbudne besede ter sčasoma spremeniš svoj pojasnjevalni slog.

1.1.7. Starši in naučena nemoč

Na splošno sem o pojasnjevalnem slogu oseb pisala že v prejšnjih poglavjih, kako se oblikuje. Kako starši vplivajo na otrokov pojasnjevalni slog ter kakšno vlogo imajo pri premagovanju naučene nemoči, bom pisala v nadaljevanju.

Seligman (2009, str. 158) piše o treh verjetnih hipotezah o njegovem izoblikovanju. Te hipoteze so: pojasnjevalni slog mame, kritike odraslih: učitelji in starši in življenjske krize otrok. Osredotočila se bom predvsem na prvi dve hipotezi, ker želim prikazati, kako otrokovi pomembni drugi vplivajo na izoblikovanje pojasnjevalnega sloga.

Otroci v vsakodnevni situacijah iščejo razlage za situacije in medčloveške odnose. Zelo pozorni poslušalci so pri tem, kako starši spontano pojasnijo dogodke. Poslušajo podrobnosti, razberejo način in obliko, kako neko stvar povemo, ali o vzroku povemo, kakor da je trajen-začasen, splošen-specifičen, in kam usmerimo krivdo, nase ali na druge. Ugotovitve Seligmana kažejo na to, da sta si mamin in otrokov pojasnjevalni slog zelo podobna, medtem ko si z očetovim nista. To ni povezano z genetiko, saj pojasnjevalni slog ni deden. Otroci torej izoblikujejo svoj pojasnjevalni slog glede na to, kako starši in drugi pomembni odrasli pojasnjujejo dogodke okoli njih. Na otroke prav tako zelo vplivajo kritike, in sicer, kako jih starši, učitelji in drugi okarajo ali pohvalijo. Vsem kritikam verjamejo in postanejo del njihovega sloga (Seligman, 2009, str. 158-167). Nekatere raziskave kažejo, da veliko kritik s strani staršev ter strožja vzgoja v otrocih zbudi občutek krivde in nesposobnosti. Slabša podpora otrok s strani staršev ter konstantni prepričani med starši pripomorejo, da otrok razvije depresivni atribucijski stil (Cole idr., 2007, str. 296).

Jose in Bellamy (2012, str. 1000-1001) navajata nekaj raziskav, ki so pokazale, da prepričanja staršev, njihova pričakovanja in vedenje vpliva na otrokovo motivacijo. Tudi strah pred neuspehom je velikokrat posredovan s strani staršev otrokom.

Starši imajo prav tako pomembno vlogo pri premagovanju in preprečevanju razvoja pojava naučene nemoči. Starši želijo in se trudijo, da bi premostili prepad med otroci in učenjem (Gordon in Gordon, 2006, str. 2). Otroci se lahko od staršev naučijo samozavesti, samoiniciativnosti, navdušenja, prijaznosti in ponosa (Seligman, Reivich, Jaycox in Gillham, 2011, str. 16). V današnjem svetu, ki je čas velikih priložnosti, po mnenju Seligmana (2011, str.

16) obstaja velika grožnja, to je pesimizem. Pravi, da je pesimizem tipičen način gledanja na svet današnjih otrok, zato je naloga staršev, da preprečujejo razvoj pesimizma pri svojih otrocih in jih naučijo optimizma. Optimizem pri otrocih po puberteti znatno upade; pred njo so izjemno optimistični (Seligman, 2009, str. 157). Več o optimizmu in odpornosti v družini bom pisala v naslednjih poglavjih.

Coopersmith (v Seligman, Reivich, Jaycox, in Gillham, 2011, str. 42) je proučeval izvor samospoštovanja pri otrocih. Ugotovil je, da je visoko samospoštovanje otrok odvisno od jasnih pravil in omejitev, ki jih postavijo starši. Čim bolj jasna pravila in omejitve se otroku postavi v zgodnjem otroštvu, tem večje samospoštovanje razvije. Več svobode otroku prinese nizko samospoštovanje.

Potrebno se je zavedati, da starši želijo narediti vse za svoje otroke, da bi jih zaščitili in preprečili, da se jim zgodijo slabe stvari, ampak to ni vedno mogoče. Ob slabih dogodkih je pomembno, da starši nudijo podporo in oporo svojim otrokom. Če pa sami mislijo, da je ne morejo nuditi, naj priskrbijo potrebno pomoč.

1.1.8. Učenci z učnimi težavami in naučena nemoč

Lahko rečemo, da je večja verjetnost, da se naučena nemoč v šolskem okolju pojavi in razvije pri učencih z učnimi težavami. V nadaljevanju pišem o naučeni nemoči v šolskem okolju ter splošno o učnih težavah v povezavi s pojavom naučene nemoči.

Učne težave so zelo raznolike, saj lahko v ozadju tiči nešteto vzrokov zanje. Razprostirajo se od lažjih do težkih, od preprostih do kompleksnih, od kratkotrajnih (prehodnih) do tistih, ki so vezane na čas šolanja ali trajajo vse življenje. Same težave se lahko pojavljajo in so prisotne že pred šolanjem ali potem kasneje. Nekatere učne težave so prehodne, medtem ko lahko druge učenca ovirajo tudi vse življenje (Magajna, Kavkler in Košir, 2011, str. 8-9).

Raziskava, ki jo je opravil Valas (2001, str. 111), pokaže, da učenci z učnimi težavami in učenci s posebnimi potrebami neuspeh pripišejo svojim pomanjkanjem sposobnosti ter so mnjenja, da nimajo nobenega nadzora nad končnim rezultatom. S tem oblikujejo nizka pričakovanja, da bodo uspeli, in, obratno, visoka pričakovanja, da bodo neuspešni. Učitelji so poročali, da je bilo

pri učencih z učnimi težavami zaznati več nemoči, slabše pričakovanje glede šolskega uspeha, slabšo samozavest, več depresivnih vedenj in bolj negativni pojasnjevalni slog. S tem se lahko razvije tudi naučena nemoč.

Kljub kakšni boljši oceni ali uspehu prevladajo neuspehi. Tako razvijejo strategije, kot so negativni odnos do nalog, naveličanost, tesnoba itd., ki negativno vplivajo na njih in njihov šolski uspeh. Učenci tako sprejmejo situacijo takšno, kot je, in ostanejo pasivni v negativnih situacijah kljub njihovi zmožnosti, da bi situacijo spremenili (Sorrenti, Filippello, Costa in Buzzai, 2015, str. 923-934).

Značilnosti, ki jih razvijejo učenci z naučeno nemočjo, so naslednje:

- Učenci so prepričani, da nimajo nobene kontrole glede šolskega uspeha.
- Učenci ne vidijo povezave med trdom in rezultatom.
- Po večkratnih neuspehih gledajo na negativne dogodke kot na nekontrolirane.
- Verjamejo, da neuspeh odraža njihovo nesposobnost.
- Učenci razvijejo občutek nemoči, ki vodi v izogibanje šolskim aktivnostim in slabšemu učnemu uspehu (Filippello, Harrington, Costa, Buzzai in Sorrenti, 2018, str. 362).

Gordon in Gordon (2006, str. 2) ocenjujeta, da je danes malo manj kot 5 milijonov otrok v starosti med 6 in 16 leti, ki neopravičeno izostajajo iz šole, imajo težave pri pisanju domačih nalog, ki so sicer fizično prisotni pri pouku ne pa tudi mentalno, in ki so razvili naučeno nemoč.

Raziskava, ki so jo opravili Sorrenti in drugi (2015) na učencih, pokaže, da naučena nemoč spodbudi pri posamezniku slabo samopodobo in slabo samozaupanje, slabšo motivacijo, pasivnost itd. Če se učenec nauči, da mora vedno znova poskusiti, popraviti napake in vztrajati, lahko spremeni svojo zaznavo neuspeha in jo spremeni v optimističen slog (Sorrenti, Filippello, Costa in Buzzai, 2015, str. 937).

Dweck in drugi (1978 v Canino, 1981, str. 474-475) so proučevali, kako povratne informacije učiteljev vplivajo na učence. Več negativnih kritik so prejeli dečki kakor deklice, vendar so dečki prejeli več pozitivnih kritik, ki so se nanašale na njihovo delo, medtem ko so deklice prejemale več kritik glede njihovega intelektualnega razvoja. Prišli so tudi do ugotovitev, da se otroci, ki

neuspeh pripisujejo pomanjkanju truda, učijo in vztrajajo veliko dlje kakor tisti, ki neuspeh pripišejo svoji nezmožnosti in nesposobnosti.

Z interdisciplinarnim pristopom učenca, staršev, učitelja in svetovalne službe lahko odkrijemo in prepoznamo učne težave. Ko želimo pomagati učencu, moramo izvesti dva postopka, in sicer raziskovalni pogovor o težavah pri učenju z vsemi udeleženi v projektu pomoči ter dialog z učencem, kjer delamo na tem, da pridobi nove kompetence za prepoznavanje učnih težav in njihovo reševanje. Za učinkovito soočenje z učnimi težavami in naučeno nemočjo sta pomembna dobro sodelovanje in dober odnos med šolo (učitelji) in domom (staršem) učenca z učnimi težavami. Pomoč za učenca je potrebno oblikovati z izvirnim delovnim projektom, kjer odrasli delajo za otroka in skupaj z njim. Če želimo biti uspešni, ne smemo iskati krivca za učne težave in slabši učni uspeh, enosmerno posredovati informacij, izkušenj in nasvetov, saj v tem primeru ne bomo v pomoč otroku. Učitelji morajo pri sodelovanju s starši uporabljati ustrezno komunikacijo, uporabiti veščine aktivnega poslušanja, saj tako pridobijo informacije o otroku in starših. Poleg tega starši vidijo, da učitelj ceni njihov trud, ki ga vložijo v otroka za šolo. Popolno sodelovanje med učitelji in starši je mogoče takrat, ko starši vidijo, da učitelj izrazi iskreno skrb za njihovega otroka, saj lahko v nasprotnem primeru obravnava otroka v starših vzbuja nelagodje in občutek ogroženosti (Magajna, Kavkler, Čačinovič Vogrinčič, Pečjak in Bregar Golobič, 2008, str. 16, 30, 76).

1.1.9. Odpravljanje in preprečevanje pojava naučene nemoči

Kako odpraviti naučeno nemoč, kako preprečiti, da se pojav razširi in kako se soočiti z že razvito nemočjo? O nekaterih metodah soočanja z naučeno nemočjo pišem v nadaljevanju.

Če se bomo odpravljanja in preprečevanja lotili tako, da bomo osebo z razvito naučeno nemočjo spodbujali in prepričevali, da lahko uspe, da mora misliti pozitivno, da se mora bolj truditi, bomo pri poskusu neuspešni. Potrebno je daljše in poglobljeno delo s posameznikom tako, da skozi različne kognitivno-vedenjske metode spremenimo pojasnjevalni slog (Mešl, Kodele & Čačinovič Vogrinčič, 2012, str. 196).

O preprečevanju in odpravljanju pojava naučene nemoči pišeta Gordon in Gordon (2006), ki pravita, da je za učinkovito odpravljanje potrebno upoštevati tri ključne vidike:

- Najprej je potrebno razumeti vse komponente naučene nemoči, da lahko pripravimo strategijo, kako preprečiti pojav.
- Nato moramo otroku pomagati odkriti izvor njegovega samouničujočega vedenja.
- Nazadnje moramo otrokom, staršem, učiteljem in terapevtom ponuditi ustrezna orodja za spodbujanje in spreminjanje otrokovega vedenja, ki zmanjšujejo primanjkljaje na čustvenem, motivacijskem in kognitivnem področju (Gordon in Gordon, 2006, str. 61).

Za odpravljanje in preprečevanje pojava naučene nemoči tako avtorja Gordon in Gordon (2006, str. 61-227) predlagata tehnike, ki jih lahko uporabi vsak strokovni delavec, ki se sreča s pojavom. Tehnika *podajanja povratnih informacij* govori o tem, da je pomembno, da odrasli izločijo negativne povratne informacije in se usmerijo v pozitivno naravnane. Prav tako je v pomoč, če se odstrani kritike, ki izpostavijo napake, nerealna in popolna pričakovanja, časovni pritisk, komentarje, ki vsebujejo negativne besede, in da ne omejimo motivacije. Tehnika *prepoznavanja negativnega mišljenja in avtomatičnih misli* govori o tem, da je potrebno otroke opomniti na negativne misli, da postanejo bolj pozorni nanje. Otroka usmerjamo tako, da razmišlja in bolj predvideva prihodnje situacije. Tehnika *notranjega govora* pravi, da je zelo pomembno, da otrok razvije sposobnost kontroliranja notranjega govora, da razume in nadzira svoje misli. Negativni samogovor lahko preobrnemo z zavedanjem trajnega notranjega dialoga, da negativne trditve o sebi zamenjamo s pozitivnimi, da ponavljamo pozitivne trditve ter da zaustavimo tok misli. Pri tehniki *učenja po modelu* gre za opazovalno učenje. Otroku preko korakov pokažemo neko vedenje, ki ga preko opazovanja nato prevzame. Tehnika *igranja vlog in zamenjave vlog* zelo učinkovito vpliva na vedenje otroka, saj preko vaje in zaigranih situacij prevzema načine reagiranja, ki jih kasneje ob resničnih situacijah izvede. Tehnika *uporabe podkrepitev in nagrad* temelji na predpostavki, da bo otrok dejanje, za katerega je bil nagrajen ali pohvaljen, z veseljem ponovil, medtem ko kaznovana dejanja ne bo več ponavljal. Tehnika *reagiranja na napake in motivacija* govori o tem, da je potrebno spremeniti in delati na otrokovem pojasnjevalnem slogu oz. na tem, da vzroke za napak ne išče v sebi ter da ob napakah reagira pozitivno ter jih vidi kot možnosti za izboljšavo. *Strategije reševanja problemov* naučijo otroka načina mišljenja in načinov reševanja nalog. Naslednja

tehnika določanja ciljev pravi, da mora otrok oblikovati svoje cilje, preko katerih bo postal uspešen.

Tudi Seligman se je kasneje posvetil iskanju načinov preprečevanja naučene nemoči. Prišel je do ugotovitev, da se lahko (tako kot naučene nemoči) posamezniki naučijo tudi optimizma. Skupaj s psihologom dr. Steven Hollonom in profesorjem psihiatrije dr. Arthur Freemanom je razvil učinkovito tehniko ABC, ki jo bom predstavila v nadaljevanju.

Tehnika ABC

Ob različnih situacijah, ki predstavljajo težavo za nas, se nanje odzovemo z našim pojasnjevalnim slogom. Za uspešno prekinitev začaranega kroga pasivnega razmišljanja moremo videti povezavo med težavno situacijo (A), prepričanjem (B) in posledicami (C). Tehnika ABC narekuje, da spremljamo naše odzive misli in prepričanja ter jih zapišemo. Če so naše razlage pesimistično naravnane, v nas sproži malodušje, medtem ko nam energijo prinašajo optimistično naravnane razlage (Seligman, 2009, str. 256-263).

Seligman (2009, str. 263-270) pravi, da lahko svoje razlage spremenimo z različnimi tehnikami.

- Odvrčanje: pri odvrčanju gre za to, da lahko ob pesimističnem mišljenju svoje misli preusmerimo na kaj drugega. Preusmeritev je lahko fizična (pozvonimo z zvoncem, se tlesknemo z elastiko itd.) ali mentalna (določimo, kdaj bomo razmišljali o negativnem dogodku, npr. ob 20. uri).
- Izpodbijanje je bolj dolgotrajno od odvrčanja. Gre za to, da svoje negativne misli izpodbijemo in jih preoblikujemo v bolj optimistične, da iz situacije izluščimo dobre stvari. Prepričanja, ki jih oblikujemo o sebi, je potrebno jemati kot plod naših misli, ki pa lahko držijo, lahko pa so popolnoma neresnična. Če v nekaj verjamemo, še ne pomeni, da je utemeljeno in da je pravilno, zato je potrebno, da se od svojih pesimističnih misli oddaljimo in preverimo, ali so utemeljene ali ne. Ko prepričanje izpodbijamo, najprej pogledamo na vse razloge in vzroke, ki so do njega pripeljali. Osredotočiti se je potrebno na spremenljive, specifične in neosebne vzroke.

Naslednji korak je, da tehniko ABC nadgradimo v tehniko ABCČD, kjer Č in D pomenita izpodbijanje in zvišanje ravni energije. Pri tem izpodbijamo naše prepričanje ter opazujemo, kako se ob tem počutimo in do kakšnih sprememb je prišlo v našem počutju. Ko posameznik osvoji tehniko in jo obvlada, jo lahko obdrži za vse življenje, pri čemer pa se njegovo življenje izboljša in je srečnejši (Seligman, 2009, str. 271-280).

Opisano tehniko ABC lahko starši uporabijo na svojem otroku, če ta kaže znake pesimizma. Tehnika se lahko uporablja na otrocih starejših od 7 let, saj so že dovolj miselno razviti, da bodo razumeli vaje, ki jih starši izvajajo z njimi. Starši morajo pri tem imeti veliko mero potrpežljivosti ter občutka in empatije do svojega otroka. Starši uporabljajo primere, ki niso direktno vezani na otroka; nato pa skupaj z njim pogledajo prepričanja, posledice, izpodbijanje in raven energije (Seligman, 2009, str. 282-297).

1.1.10. Socialno delo in naučena nemoč

V tem poglavju bom pisala o socialnem delu, o konceptu delovnega odnosa in soustvarjanja rešitev ter o delu z osebami z razvito naučeno nemočjo.

Barber (1986, str. 560-563) je pisal o tem, kako se morajo socialni delavci spopasti s pojavom naučene nemoči, o obeh in pasteh omenjenega pojava. Pravi, da morajo socialni delavci videti izvor pasivnosti posameznikov, ki se odpovejo odgovornosti in prepustijo, da drugi prevzamejo pobudo kot nemoč in ne kot lenobo ali manipulacijo za druge. Ko enega ali več dogodkov ni mogoče nadzirati, je socialni delavec tisti, ki mora poiskati čim več nadzorljivih in vrednih dogodkov in poskrbeti, da uporabnik ni samo izpostavljen tem dogodkom, ampak da zazna povezavo med izidom in njegovim trudom. Poudariti je potrebno, da v teh primerih socialni delavec postane pomemben del uporabnikove socialne mreže. Ljudi, ki so postali pasivni in brez motivacije zaradi odsotnosti nadzorljivosti življenjskih dogodkov, moramo spodbuditi in podpreti, da izkusijo, da lahko imajo sami nadzor nad dogodki. Tak socialni delavec, ki je stalno nedosegljiv uporabnikom, ki naroča uporabnike tako, kot odgovarja njemu, in ki na prvo mesto postavi administrativne naloge in ne uporabnike, s čimer izključi uporabnike, se mora zavedati, da bo po vsej verjetnosti s takšnim vedenjem povzročil, da se nemoč samo utrdi in poglobi.

Mešl (2013, str. 351-352) je mnenja, da sodobni koncepti socialnega dela preprečujejo in odpravljajo naučeno nemoč in krepijo odpornost. Procesi, ki preprečujejo naučeno nemoč in krepijo odpornost, potekajo na dveh ravneh. Prva raven je raven soustvarjanja rešitev, druga raven pa raven odnosov. Socialno delovni koncept delovnega odnosa temelji na odnosu med socialno delavko in uporabnikom, ki v procesu podpore in pomoči postaneta soustvarjalca v skupnem projektu s ciljem soustvarjanja zelenih rešitev (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 16). Socialna delavka je v procesu podpore in pomoči spoštljiva in odgovorna zaveznica uporabnika-otroka z naučeno nemočjo in njihovih staršev, ki pa so eksperti iz svojih izkušenj. Delovni odnos vsebuje naslednje elemente: dogovor o sodelovanju, instrumentalno definicijo problema in osebno vodenje. Za vzdrževanje in uspešno grajenje odnosa so pomembni še štirje sodobni koncepti v socialnem delu, ki so perspektiva moči, etika udeležенosti, znanje za ravnanje in ravnanje s sedanostjo ali koncept sonavzočnosti (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011, str. 9). V raziskavi med učenci z učnimi težavami in naučeno nemočjo je analiza pokazala, da omenjeni koncept delovnega odnosa pripomore k preprečevanju pojava naučene nemoči, saj so otroci v aktivni vlogi in so vključeni že od samega začetka ter slišani in upoštevani (Mešl, 2013, str. 354).

Ne glede na to, s katero populacijo in skupino uporabnikov delamo, je pomembno, da proces podpore in pomoči začnemo z jasnim dogovorom o sodelovanju. Gre za uvodni ritual, ki omogoča vzpostavitev delovnega odnosa. Pomembno je, da se na splošno dogovorimo o sodelovanju tukaj in zdaj, o tem, kako bomo sodelovali, ter o času, ki nam je na voljo (Čačinovič Vogrinčič, 2011, str. 17). Vsak udeleženi v iskanju rešitev da svoj prispevek z instrumentalno definicijo problema. Koncept instrumentalne definicije problema, ki ga je razvil Lüssi (1991), pravi, da vsak udeleženi poda svojo definicijo problema, medtem ko svoj prispevek doda tudi socialna delavka, pri čemer se začne raziskovanje možnosti in uresničljivih rešitev. Vries (1995) je razvil koncept osebnega vodenja. To pomeni, da socialna delavka vodi proces k dogovorjenim in uresničljivim ciljem. Skupaj z uporabniki raziskuje zgodbe, usmerja k zelenim rešitvam, se osebno odzove na način, da z uporabniki podeli svoje izkušnje, zgodbo, s čimer omogoča uporabnikom večji vpogled v možne rešitve (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011, str. 10-11). Etika udeležенosti socialno delavko vodi v sodelovanje, kjer nima nihče zadnje besede, kjer se pogovor ne konča, ampak nadaljuje. Socialna delavka se tako odpove moči, temu, da ima rešitve, da ve, kaj je dobro za uporabnika, upošteva, da je samo

uporabnik ekspert na podlagi svojih lastnih izkušenj (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011, str. 12).

Osebe, ki so razvile naučeno nemoč, menijo, da nimajo vpliva na različne situacije. Menijo, da ne bo želenega rezultata, karkoli naredijo. Zaradi prepričanja, ki ga razvijejo te osebe, je še toliko bolj pomembno, da socialni delavci nudimo ustrezno podporo in pomoč, ter da delamo s perspektive moči, iz koncepta, ki ga je razvil Dennis Saleebey. Koncept nas usmerja, da iščemo moč in vire strokovnjaka iz izkušenj. Ko izhajamo iz perspektive moči, sprašujemo uporabnika po virih, po preteklih izkušnjah, po podpori v njegovi socialni mreži itd. Nato podpremo uporabnikova prizadevanja, da doseže vizije, cilje, želje, ki si jih je zadal. Pomemben vidik o tem, kako delamo, je prinesel tudi leksikon moči, ki ga je prav tako opisal Saleebey. Vsebnost leksikona je sedem načel in konceptov: dodajanje moči, včlanjenost, moč okrevanja, zdravljenje in celostnost, dialog in sodelovanje in odpoved nejevernosti. Pri dodajanju moči gre za to, da podpiramo posameznika, družine itd., da na novo odkrivajo svoje vire v sebi in svoji okolici. Včlanjenost govori o tem, da ima vsak posameznik pravico, da je državljan, da je član skupnosti. Naloga socialnih delavcev je, da posameznika, če ta ni del skupnosti, če ne pripada nikamor, vključimo, s čimer pridobi nekaj moči. Z okrevanjem je prišlo spoznanje, da si lahko ljudje in skupnosti po raznih težkih življenjskih preizkušnjah opomorejo in da ne pripeljejo samo do nemoči. Pri zdravljenju gre za spoznanje, da ljudje prepoznajo, kaj je za njih dobro. Naslednje po leksikonu sta dialog in sodelovanje, ki prineseta moč za okrevanje v povezavi z etiko udeležенosti, ki preko pogovora, razumevanja pripelje do želenih in uresničljivih ciljev. Zadnje načelo v leksikonu je to, da se odpovemo temu, da ne verjamemo. Socialni delavci moramo uporabnikom verjeti, jim priznati njegovo resničnost in videnje (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011, str. 12-14).

Ravnanje s sedanjostjo je element delovnega odnosa, ki nas usmerja pri delu z uporabniki tako, da zavarujemo prostor in čas, ki ga imamo s strankami, ter da razvijamo pogovor tako, da ga je mogoče nadaljevati. Prav tako pa moramo biti soprisotni, da z veliko mero empatije aktivno poslušamo ter da smo na voljo za razgovor. Omenjeni element delovnega odnosa je zelo pomemben pri delu z osebami z razvito naučeno nemočjo, saj jih z aktivnim poslušanjem in razumevanjem podpremo, krepimo njihovo moč, omogočimo občutek, da so slišani, pomembni in da oni sami krojijo pot do rešitev (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2011, str. 14).

Zadnji element delovnega odnosa je znanje za ravnanje, ki govori o znanju, ki se je razvilo v socialnem delu ter kako ravnamo s tem znanjem. Gre za to, da koncepte in drugo znanje prevajamo uporabniku v njemu razumljiv jezik ter nato nazaj v strokovni jezik, da ubesedimo to, kar delamo, ter da nikoli ne ostanemo brez besed (Čačinovič Vogrinčič, Kopal, Mešl in Možina, 2011, str. 14,15).

1.2. Odpornost

Kakšen je odporen človek? Kakšna je odporna družina? Kaj sploh je koncept odpornosti? To poglavje predstavi koncept odpornosti, kako posamezniki in družine okrevajo, si opomorejo po težkih življenjskih preizkušnjah. Družinska odpornost je pri nekaterih družinah lahko vidna že na prvi pogled ali po enkratnem srečanju. Pri drugih družinah je potrebno daljše sodelovanje, da lahko za nakopičenostjo problemov, s katerimi se družina spoprijema v vsakdanjem življenju, prepoznamo družinsko odpornost. Ravno obisk na domu je velika priložnost za socialne delavce, da spoznamo družino, da vidimo širši okvir, da v družini prepoznamo vire in vidimo situacijo v novi luči (Mešl in Kodele, 2016, str. 53). V poglavju najprej pišem o opredelitvi odpornosti in nato več pozornosti namenim družinski odpornosti, ki je ključnega pomena pri podpori in pomoči osebe z razvito naučeno nemočjo.

1.2.1. Opredelitev in predstavitev koncepta odpornosti

Froma Walsh (2003a, str. 1) opredeli odpornost kot zmožnost zoperstaviti se in odskočiti od neugodnih življenjskih izzivov. Koncept odpornosti omogoča družinam in posameznikom, da se na krizne situacije uspešno odzovejo, si opomorejo in se učijo iz teh situacij ter iz njih odidejo močnejši.

Benard (1997 v Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 43) definira odpornost takole: »Odpornost ni lastnost, pa tudi set lastnosti ne. To je akumulacija sposobnosti, virov, talentov, moči, znanja in veščin, ki rastejo. Odpornost ni genetski ali pridobljeni set sposobnosti, ki jih imajo samo super otroci. Študije življenjskih potekov so pokazale, da imajo vsa človeška bitja, tudi ljudje z veliko ovirami, potencial okrevanja. In končno, odpornost, krepitev moči in razvoj virov se dogaja v interakciji z okoljem, predvsem v družinah, šolah, soseskah.«

Moore (2014, v Mešl in Kodele, 2016, str. 54) piše o odpornem človeku kot o človeku, ki vse doživete nesreče, bolečine, izzive in diskriminacijo preoblikuje v mogočno gorivo, ki prinaša nove priložnosti. Prepričan je, da se lahko odpornosti naučimo, da je nekaj, kar lahko razvijamo in krepimo, ter da lahko ne glede na dane okoliščine vedno poiščemo in najdemo upanje.

Saleebey (1997, v Čačinovič Vogrinčič, Kopal, Mešl in Možina, 201, str. 12-13) piše o odpornosti kot o elementu leksikona moči. Gre za to, da socialni delavci iščemo uporabnike vire in moč. V leksikonu moči, ki ga je Saleebey predstavil, izpostavi odpornost kot spoznanje, da posamezniki, skupnost, ljudje okrevajo po raznih težkih situacijah. Poudari, da koncept okrevanja ne zanemari težavnosti situacije, ampak govori samo o virih in moči okrevanja.

Odpornost je sestavljen konstrukt iz 8 ključnih elementov (po The a&dc Group, 2017, str. 3). Koliko ima posameznik zaupanje v svoje sposobnosti, da se lahko sooči s problemi in ovirami, ki se mu pojavijo na poti, je vera v sebe (*Self belief*), ki je prvi element odpornosti. Drugi element, optimizem (*Optimism*), govori o tem, do katere mere posameznik verjame, da bo doživel dobre izide v življenju. Tretji element, usmerjenost k ciljem (*Purposeful direction*), govori o tem, v kolikšni meri ima posameznik jasno zastavljene cilje, ki jih želi doseči. Naslednji element je prilagodljivost (*Adaptability*), i. e. koliko je posameznik pripravljen spremeniti svoje navade in pristope z namenom, da bi spremenil okoliščine, v katerih se je znašel. Peti element iznajdljivost (*Ingenuity*) pomeni to, koliko ima posameznik sposobnost poiskati rešitve za probleme, ki se pojavijo. Šesti element, usmerjenost k izzivom (*Challenge Orientation*), govori o tem, koliko posameznik uživa v situacijah, ki mu predstavljajo izziv, ter ali v teh situacijah vidi priložnosti za učenje in razvoj. Sedmi element, raven čustvene regulacije (*Emotion Regulation*), govori o tem, do katere mere lahko posameznik ostane miren in lahko kontrolira svoja čustva v stresnih situacijah. Zadnji, osmi element je iskanje pomoči (*Support Seeking*). Gre za to, koliko je posameznik pripravljen druge prositi za pomoč in podporo, ko se srečuje s težkimi situacijami (The a&dc Group, 2017, str. 3).

Benard (1997 v Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 37) navaja značilnosti odpornega otroka v šolskem okolju. Te so: socialna kompetentnost, veščine za odpravljanje problemov, neodvisnost in občutek smisla in prihodnosti.

Socialna kompetentnost se kaže v empatičnem delovanju, komunikacijskih veščinah, prožnosti, skrbi za druge, različnih oblikah prosocialnega vedenja itd. Ti otroci imajo tudi veliko prijateljev, ki se nanje odzivajo pozitivno. Vse omenjeno se otroci lahko naučijo. Šola je dober prostor, kjer lahko razvijejo svojo socialno kompetentnost. Pri veščini odpravljanja problemov gre za to, da otrok razmišlja bolj prožno, abstraktno, da ima sposobnost za reševanje problemov, tako da poišče alternativne rešitve. K temu pripomorejo tudi želje po učenju,

izobrazbi, stremljenje k cilju, uspehu in velika pričakovanja. Neodvisnost je značilnost otroka, da zmore biti avtonomen, da sam sebe in svoje meje pozna, da ima občutek identitete in kontrole nad dogajanjem okoli sebe. Občutek kontrole je natanko tisto, česar otrok z razvito naučeno nemočjo nima. Kot sem že omenila, je šola prostor, kjer se odpornosti otroci naučijo, tako da so s strani učiteljev slišani in da lahko soodločajo, da se njihovega glasu ne presliši. Pri občutku smisla in prihodnosti je pomembno, da otrok zna in zmore ubesediti prihodnost. Na tej poti mu pomagajo učitelji z vodenjem in skrbjo, da postopoma, po korakih, ki so zanj uresničljivi, doseže cilje. Za stremljenje v prihodnost je potrebno, da se otrok počuti zmožnega, kompetentnega, da uresniči želje (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 37-41).

Odpornost otrok je večja, če imajo vsaj enega skrbnega starša, negovalca, ali drugega odraslega, ki jih podpirajo v njihovi družini ali njihovi socialni mreži. Skozi podpirajoče medsebojne odnose se krepi in razvijajo otrokova samozavest, samospoštovanje in zmogljivost. Potrebno jim je vedenje, da imajo vsaj enega, na katerega se lahko obrnejo. Ob tem morajo razviti vero v svoje sposobnosti, vložen trud in vero v sebe. Njihova povezanost z mentorjem omogoča nekaterim razvoj interesov in sposobnosti (umetnost, kreativno pisanje itd.), ki krepijo njihove sposobnosti, samozavest in obvladovanje (Walsh, 2006, str. 11).

1.2.2. Družinska odpornost

Del skupnosti so družine, družine pa sestavljajo posamezniki. Skupnost vpliva na to, kako posamezniki in družine funkcionirajo, in obratno. Okolje in kontekst, v katerem posameznik odraste in kasneje živi, zelo vpliva nanj, zato je potrebno odpornosti razumeti tudi preko povezanosti posameznika z njegovim okoljem. Družinska odpornost je veliko več kot samo vsota lastnosti članov. S stresnimi situacijami, ki doletijo celotno družino, se družina spopade in odzove skupaj kot skupina in ne vsak član posebej (Farrell, Bowen & Goodrich, 2015, str. 276). Ko raziskujemo odpornost, je tako pomembno, da se ne osredotočimo samo na posameznike, ampak tudi na družino in interakcije s skupnostjo.

Osnovna predpostavka družinske odpornosti je, da stresne situacije in konstantni izzivi vplivajo na družino kot celoto, medtem ko odpornost družine omogoča okrevanje vseh članov in njihovega odnosa. Proces premagovanja stresne situacije in krepitev odpornosti omogoča družinskemu sistemu okrevanje v času krize, zmanjševanje stresa, zmanjševanje možnosti za

razne motnje in da se družina prilagodi dani situaciji. Poleg tega vključuje potencial za osebno in odnosno transformacijo in rast. Iz procesa družine odidejo močnejše in bolj iznajdljive za prihodnje izzive (Walsh, 2003b, str. 401). Iz izkušenj družin, ki so se spoprijele s kompleksnimi težavami in ki so si uspele urediti življenje, vidimo, da družine zmorejo in lahko okrevalo (Constable & Lee, 2004, str. 23).

Constable in Lee (2004, str. 23) pišeta o družinah, ki so odporne. Pravita, da se zmožnosti odporne družine kažejo v tem, da neugodne okoliščine doživi družina kot izziv, da stisko družinski člani normalizirajo in kontekstualizirajo, da iz neugodne situacije celotna družina pridobi občutek, da so člani medsebojno skladni, da so člani skupaj zmožni osmisлити dogodke, da družina razvije upanje in optimizem, da člani obvladajo umetnost možnega, da člani črpajo moči iz duhovnih virov, da družina kot celota razvije fleksibilnost in prilagodljivost v stresnih situacijah, da preko dogodkov člani razvijajo svojo notranjo povezanost; da člani na primeren način uporabijo vse socialne in ekonomske vire v njihovem okolju, da člani medsebojno jasno in odprto komunicirajo in, nazadnje, da probleme rešujejo skupaj s pomočjo sodelovanja.

Koncept odpornosti lahko prenesemo v različne pristope, ki dodajajo moč. Koncept ima številne prednosti (po Walsh, 2003c, str. 51-52):

- ❖ Koncept odpornosti se usmerja na moči družine, ki so prikrite s stresom v kontekstu težave, za razliko od modelov družinskega zdravja, ki so brez problemov. Velika večina družin, ki poiščejo pomoč, se bori sredi krize. Okvir družinske odpornosti je tako zelo uporaben pri prepoznavanju in pospeševanju družinskih procesov, ki zmanjšujejo tveganja in dajejo vzpodbudo za spoprijemanje in prilagajanje v življenju.
- ❖ Za razliko od statičnega, samo enega družinskega modela odpornost vključuje procese, ki potekajo v času in se lahko razlikujejo glede na pogojenost in razpoložljivost virov. V praksi se okvir družinske odpornosti veliko uporablja, in sicer pri okrevanju po krizi, travmah ali izgubi, dolgotrajni bolezni in drugih zdravstvenih težavah pri premagovanju revščine in diskriminacije.
- ❖ Okvir pomaga pri oblikovanju intervencije. Prav tako je tudi fleksibilen v odnosu do različnih družinskih vrednot, virov in strukture.
- ❖ Čeprav so nekatere družine bolj ranljive in se srečajo in spoprimejo z več težavami kot druge, imajo na splošno vse potencial za okrevanje, za razvoj odpornosti in

prevzemanjem nadzora nad življenjskimi izzivi. Ko se težave razrešijo in se družina okrepi, dobi s tem več virov za spoprijemanje s prihajajočimi izzivi.

- ❖ Pri pristopu odpornosti družine gre za prilagajanje, shajanje in kompetentnost pri razreševanju težav, da bi prepoznali priložnosti za rast.

Froma Walsh (2003b, str. 405) je oblikovala okvir družinske odpornosti, ki služi kot nekakšen zemljevid za prepoznavanje ključnih družinskih procesov, ki zmanjšujejo stres in ranljivost v tveganih situacijah, spodbujajo rast in krepijo moč družine za naslednje izzive. Okvir vsebuje tri procese, ki krepijo odpornost. To so družinski sistemi prepričanj, družinski organizacijski vzorci in komunikacijski procesi.

Omenjeni procesi nam pomagajo pri iskanju virov družine, kjer jih strokovni delavci lahko okrepimo. Prav tako pomagajo pri preobratu od etiketiranja družin kot problematičnih in disfunkcionalnih k pogledu, da imajo vse družine različne izzive, ki jih lahko premagajo (Mešl in Kodele, 2016, str. 56).

Družinski sistemi prepričanj

Družinski sistemi prepričanj vplivajo na to, kakšen pogled ima družina na krize, trpljenje in možnosti. Izvor konstrukcij realnosti so družinske in družbene interakcije. Kako se družina spopade in odziva na krizne situacije, je odvisno od družinskih sistemov prepričanj, ki družino vodijo skozi življenje (Walsh, 2003b, str. 407). Prepričanja so očala, skozi katera vidimo svet. Ko potujemo skozi življenje, vplivajo na to, kaj vidimo oziroma ne vidimo in kako si razlagamo stvari. Prepričanja so srce tega, kar smo in kako razumemo in poiščemo smisel iz izkušnje (Walsh, 2006, str. 49). Odpornost družine tako izhaja iz prepričanj, ki povečajo možnosti za rešitev problema, rast in zdravljenje. Člani družine preko teh prepričanj najdejo smisel v kriznih situacijah, okrepijo pozitiven pogled in upanje. Pojavijo se tudi možnosti za transcendentne in duhovne povezave (Walsh, 2003b, str. 407).

Seligman (1990 v Walsh, 2003b, str. 408) pravi, da pozitiven pogled na svet oziroma situacijo ni dovolj za uspeh pri težjih življenjskih izzivih. Potrebna je pozitivna uspešna izkušnja in spodbujajoča skupnost. Družinska odpornost se kaže tudi skozi prepričanje vseh družinskih članov, da vedno najdejo rešitev iz kriznih situacij. To prepričanje spremeni člane družine v aktivne udeležence pri iskanju najboljše rešitve. Mešl in Kodele (2016, str. 56-57) pišeta, da je

v projektu, ki so ga izvajali z družinami s številnimi izzivi, prevladoval ravno pozitiven pogled na življenje v času, ko so bili vključeni v projekt in ko so krepili njihovo odpornost. Tako je temelj za nadaljevanje v smeri želenih sprememb bil optimistična naravnost, upanje in zaupanje, da lahko premagajo težave. S tem, ko pokažejo zaupanje drug v drugega, da se bo vsak trudil po svojih najboljših močeh, nadgradijo svoje sposobnosti in podpora drug drugemu. Člani družine poročajo, da najtežji čas, ki ga preživijo obkroženi z najbližjimi, postane najdragocenejši. Veliko družin najde svojo moč, udobje in življenjsko naravnost skozi kulturo, v kateri živijo, in religijo. Duhovni viri (globoka vera, rituali in ceremonije) pripomorejo k družinski odpornosti. Lahko pa duhovno zdravljenje in krepitev odpornosti poiščemo tudi v naravi, glasbi itd. Paradoks odpornosti je v tem, da lahko krizne situacije in slabi dogodki iz posameznika in družine izvajajo najboljše. Iz krize se lahko tako naučimo, spremenimo, rastemo, lahko se začnemo zavedati pomembnosti družine, ljubih oseb ali pomagamo zaceliti stare rane in reorganizirati prioritete, ki jih imamo v življenju (Walsh, 2003b, str. 407-410).

Družinski organizacijski vzorci

Družine se morajo organizirati na različne načine, da se lahko soočijo z izzivi, ki pridejo po poti. Družinski organizacijski vzorci se ohranjajo preko zunanjih in notranjih norm, pod vplivom kulturnih in družinskih prepričanj. Za uspešno soočanje s krizami ali težavami morajo družine mobilizirati in organizirati njihove vire, odgnati stres in se reorganizirati in prilagoditi novim razmeram (Walsh, 2006, str. 83). Družinska odpornost je v družinski organizaciji podprta s fleksibilno strukturo, povezanostjo in z družbenimi in ekonomskimi viri (Walsh, 2003b, str. 410).

Fleksibilnost je glavni proces pri odpornosti. Gre za to, da je družina zmožna vrniti se nazaj v običajno življenje po težki preizkušnji oziroma, bolje rečeno, živeti naprej ter se soočiti z novimi preizkušnjami. Družine velikokrat potrebujejo pomoč pri reorganizaciji strukture, posebej po ločitvi ali nenadni invalidnosti enega od članov. Družine morajo takrat na novo organizirati in osmisliti, kaj je za njih normalno, ter interakcije prilagoditi novim zahtevam. Nenadna očetova invalidnost v tradicionalni družini, kjer mati zavzema vlogo gospodinje, oče pa predstavlja glavni vir dohodka, na primer pomeni spremembo, tako da namesto očeta mati priskrbi glavni vir dohodka. Povezanost je ključ za uspešno delovanje družine. Kriza lahko razbije družino, če se člani niso zmožni obrniti drug na drugega. Družinsko odpornost krepijo vzajemna podpora,

sodelovanje in predanost drug drugemu v težkih trenutkih. Poleg tega morajo družinski člani spoštovati individualne razlike vsakega posameznega člana in njihove meje. Družbeni in ekonomski viri so pomembni pri krepitvi odpornosti. Pripadnost skupnosti, religiji, močne vezi med prijatelji, vse to krepi in veča družinsko odpornost. Pri družinah, ki so bolj izolirane, ki se ne vključujejo v skupnostne dejavnosti, lahko pomagamo tako, da mobiliziramo njihovo socialno mrežo. Ne smemo pa zanemariti pomembnosti finančne stabilnosti družine (Walsh, 2003b, str. 411- 412).

Komunikacijski procesi

Dobra komunikacija je ključna za družinsko delovanje in krepitev odpornosti. V času krize, dolgotrajnem stresu in preobrazbi je velika verjetnost, da komunikacija zataji ravno takrat, ko je najpomembnejša za ohranjanje odnosov in rast. Vsaka komunikacija ima svojo vsebino, posredovano resnico, mnenje, čustva in definicijo medsebojnih odnosov (Walsh, 2006, str. 106).

Komunikacijski procesi lahko prispevajo k razjasnitvi kriznih situacij, spodbujajo čustveno izražanje in sodelovalno reševanje problemov.

Družinski člani imajo pogosto različne informacije oziroma delčke informacij glede družinske situacije. Dvoumnost in molčečnost lahko prepreči razumevanje, povezanost in bližino družinskih članov. Razjasnitev in delitev ključnih informacij o krizni situaciji, realnosti in okoliščinah ter prihodnjih pričakovanjih pospešuje celjenje, medtem ko zanikanje in prekrivanje resnice pripelje do odtujenosti družinskih članov in ovira okrevanje. Starši morajo zagotoviti, da bodo otroke seznanjali s potekom neke situacije ter da lahko otroci kadarkoli vprašajo ali delijo skrb z njimi. Odprta komunikacija, podprta z zaupanjem, empatijo in toleranco do različnosti, omogoča družinskim članom, da lahko izražajo celo paleto čustev, ki se zbudijo ob kriznih situacijah. Čez čas se lahko zgodi, da bodo nekateri člani družine še vedno zelo žalostni, prizadeti, medtem ko bodo drugi že pripravljeni, da gredo naprej. Če močnih čustev družinski člani ne morejo izražati drug pred drugim, se poveča možnost za uživanje substanc, razvoj depresije, samopoškodovalna nagnjenja in konflikte v odnosih. Sodelovalno reševanje problemov odpre nove možnosti za zdravljenje in rast, ki izvira iz družinske tragedije (Walsh, 2003b, str. 413-415). Tabela 2 strnjeno prikazuje ključne procese družinske odpornosti ter njihove značilnosti.

Tabela 2: Procesi družinske odpornosti (po Walsh, 2003b, str. 406)

Procesi družinske odpornosti		
Družinski sistemi prepričanj	Osmišljenje težav, nesreče	❖ Odpornost, ki temelji na odnosu ❖ Kontekstualiziranje in normaliziranje stisk ❖ Občutek skladnosti med člani: kriza kot smiselna, razumljiva in obvladljiva ❖ Pojasnjevalni slog: Kako se je lahko to zgodilo? Kaj lahko naredimo?
	Pozitiven pogled	❖ Optimizem, upanje, zaupanje v reševanje težav ❖ Opogumljanje in pogum, potrditev moči ❖ Iniciativa in vztrajanje ❖ Obvladovati možno, sprejeti tisto, česar ni mogoče spremeniti
	Transcendentnost in duhovnost	❖ Višje vrednote, višji namen ❖ Duhovnost: vera, rituali celjenja ❖ Inspiracija: vizija novih možnosti, ustvarjalno izražanje ❖ Transformacija: učenje, sprememba, rast
Družinski organizacijski vzorci	Fleksibilnost	❖ Odprtost spremembam: odskočiti, reorganizirati, prilagoditi ❖ Stabilnost preko prekinitev: zanesljivost, rituali ❖ Moč vodenja: negovanje, zaščita, vodenje
	Povezanost	❖ Sodelovanje, podpora, predanost ❖ Spoštovanje posameznikovih potreb, razlik ❖ Nove povezave, sprave
	Socialni in ekonomski viri	❖ Mobilizacija sorodstvenih, socialnih, skupnostnih mrež ❖ Finančna varnost, ravnesje med delom in družino
Komunikacijski procesi	Jasnost	❖ Skladna in jasna sporočila ❖ Razjasnitev dvoumnih informacij, govorjenje resnice
	Odprto čustveno izražanje	❖ Deljenje palete čustev: veselje, bolečina, upanje, strah ❖ Empatija: strpnost do različnosti ❖ Prevzem odgovornosti za lastna čustva in vedenje ❖ Prijetne interakcije: humor
	Sodelovalno reševanje problemov	❖ »Nevihta možganov« ❖ Sprejemanje skupnih odločitev, reševanje konfliktov, pogajanje... ❖ Osredotočenost na cilje ❖ Proaktivna drža; preprečevanje problemov, priprava za prihodnje izzive

2. EMPIRIČNI DEL

2.1. Problem

Z izrazom naučene nemoči sem se prvič srečala v tretjem letniku pri predmetu Socialno delo z družino, kjer nam je doc. dr. Nina Mešl prebrala zgodbo vklenjenega slona iz knjige *Ti povem zgodbo?* Jorge Bucay-a (2012). Zgodba in tema se me je že takrat dotaknila. Ob iskanju ideje za raziskovanje sem se spomnila ravno na to zgodbo in tako sem pričela razmišljati o raziskavi na tem področju. Ker je s pojavom naučene nemoči zelo povezan tudi koncept odpornosti družine in otroka, sem se odločila, da tudi to temo vključim v svoje raziskovanje. Ob prebiranju raznih raziskav s tega področja ter že napisanih diplomskih ter magistrskih nalog, sem opazila, da je zelo malo napisanega na področju socialnega dela na temo naučene nemoči, zato se mi zdi še toliko bolj pomembno, da se sama lotim te teme. Naučena nemoč se lahko pojavi kadarkoli in se razširi tudi na druga področja ter vpliva na naše nadaljnje življenje. Zato je prav, da se že zgodaj obvešča o tem pojavu. Raziskave, ki sem jih preletela, so se večinoma nanašale na otroke ter na učitelje. Učitelji imajo pomembno vlogo pri odpravljanju naučene nemoči, saj se ta lahko hitro razvije v šolskem okolju predvsem pri otrocih z učnimi težavami. Veliko se je omenjalo, da imajo pomembno vlogo starši ter da jih je potrebno ozaveščati. Sama do sedaj nisem zasledila, da bi se kakšne raziskave neposredno nanašale na starše. Izpostavljeno je bilo tudi, da pojem ni tako znan med starši. Ker so starši pomemben del življenja otrok, vidim potrebo po raziskovanju tega področja. Pojavu naučene nemoči največkrat podležejo otroci, ki imajo v šoli takšne ali drugačne učne probleme, zato sem tudi dimenzijo učnih težav vključila v svoje raziskovanje. Zanima me, ali so starši sploh seznanjeni z izrazom naučena nemoč, ali so pojav kdaj zaznali pri sebi in pri svojih otrocih ter kako so se s tem spopadli. Zanima me tudi, kako se kot družina soočajo z različnimi negativnimi izzivi. Raziskavo sem izvedla med starši otrok z učnimi težavami, da bi pridobila ustrezne izjave in prišla do novih spoznanj. Osrednje teme, ki sem jih raziskovala, so:

- ❖ poznavanje naučene nemoči med starši otrok z učnimi težavami,
- ❖ prepoznavanje naučene nemoči pri starših ter pri svojem otroku,
- ❖ spopadanje staršev otrok z učnimi težavami s pojavom naučene nemoči,
- ❖ pomoč, ki jo starši otrok z učnimi težavami potrebujejo ob pojavu naučene nemoči (pri sebi in pri otrocih),

- ❖ na kakšne načine se družina spoprijema z življenjskimi izzivi (otrokove težave v šoli, razveza zakonske zveze, selitev v drugi kraj, družinsko nasilje, brezposelnost itd.)?

2.2. Metodologija

2.2.1. Vrsta raziskave

Raziskava je glede na vrsto zbiranja podatkov kvalitativna, saj sem zbirala opise, pripovedi, ki se nanašajo na raziskovalni pojav poznavanja in prepoznavanja naučene nemoči med starši otrok z učnimi težavami. S pomočjo intervjuvanja staršev otrok z učnimi težavami sem pridobila gradivo, ki sem ga analizirala na besedni način brez postopkov, ki bi podali števila (Mesec, 1997, str. 5).

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je raziskava eksplorativna ali poizvedovalna, saj želim z raziskavo prikazati, kakšno je poznavanje in prepoznavanje pojava naučene nemoči med starši otrok z učnimi težavami, saj to področje v Sloveniji še ni toliko raziskano. Za eksplorativno raziskavo je značilno, da so dovolj že kvalitativni besedni opisi ter da ni potrebno proučevanje celotne populacije, ampak samo vzorec, kakor sem sama v raziskavi tudi naredila (Mesec, 2009, str. 80).

Empirične oziroma izkustvene raziskave so znane po tem, da z njimi zbiramo novo izkustveno gradivo preko opazovanja ali spraševanja (Mesec, 2009, str. 84). Sama sem v raziskavi preko spraševanja dobila nove podatke, ki sem jih kasneje analizirala s pomočjo kodiranja. Tako raziskavo opredelim za empirično.

Glede na odnos do praktičnega delovanja je raziskava uporabna oziroma aplikativna, saj poda spoznanja in znanja o pojavu naučene nemoči ter doživljanju staršev otrok z učnimi težavami. Ta spoznanja so uporabna za starše otrok z učnimi težavami in za strokovnjake, ki nudijo pomoč staršem ter otrokom.

2.2.2. Merski instrument in viri podatkov

V raziskavi je bil za namen pridobivanja ustreznih podatkov uporabljen merski instrument, delno strukturiran intervju. Sama sem vnaprej sestavila smernice¹ oziroma vprašanja, ki so

¹ Smernice za pogovor so v prilogi številka 1.

odprtega tipa. Po potrebi in v teku pogovora sem vprašanja nekoliko prilagajala vsakemu intervjuvancu posebej. Zaradi lažje analize sem enake smernice uporabila pri vseh intervjuvancih. V raziskavi drugih virov podatkov nisem uporabila.

2.2.3. Populacija in vzorec

Populacijo v raziskavi sestavljajo starši otrok z učnimi težavami, ki v šolskem letu 2018/2019 obiskujejo osnovno šolo in ki stanujejo na širšem območju vzhodne Slovenije ter so na dan intervjuja ustrezali omenjenim kriterijem. Vzorčenje oseb je bilo priložnostno in neslučajnostno, saj sem izvedla intervjuje s starši v svoji okolici, ki so bili dostopni in ki jih poznam. Za to raziskavo sem opravila šest intervjujev. Pet intervjujev je bilo z mamami in en intervju z očetom otrok z učnimi težavami. Značilnosti vzorca predstavim v tabeli 3.

Tabela 3: Značilnosti vzorca raziskave

Oznaka intervjuja	Spol	Število otrok	Razmerje	Razred otrok	Izobrazba starša	Zaposlitev
A	Ž	2	Poročena	4., 8. razred	Osnovna šola	Brezposelna
B	Ž	2	Razvezana (drugi partner)	2., 7. razred	Grafični tehnik	Brezposelna
C	Ž	5	Samska	5., 6., 9., (OŠ) 2., 4. letnik (srednja šola)	Gostinski tehnik	Zaposlena v gostinstvu
D	M	3	Razvezan (drugi partner)	Vrtec, 2. razred (OŠ), 4. letnik (srednja šola)	Gradbeni tehnik	Samozaposlen keramičarstvo
E	Ž	3	Razvezan (drugi partner)	1. , 3. razred (OŠ), 2. letnik (srednja šola)	Ekonomski tehnik	Samozaposlena gostinske storitve
F	Ž	2	Poročena	6. razred, se ne šola več	Šiviljski tehnik	Brezposelna

2.2.4. Zbiranje podatkov

Podatke sem pridobila z metodo ustnega spraševanja, saj sem intervjuvance neposredno spraševala. Spraševanje je bilo delno strukturirano, saj sem ob spraševanju imela v pomoč smernice, sestavljene vnaprej, oblikovane glede na teme, ter vprašanja, ki so bila v določenem

vrstnem redu (Mesec, 2009, str. 213, 216). Vsem udeleženiim v raziskavi sem zastavila enaka vprašanja. Glede na potek pogovora sem posameznim intervjuvancem podala kakšno podvprašanje za potrebe razjasnitve odgovora.

Iskanja potencialnih kandidatov za intervjuje sem se lotila tako, da sem najprej razmislila o vseh ljudeh, ki jih v svojem okolju poznam, ki so starši otrok z učnimi težavami. Ko sem naredila seznam potencialnih kandidatov, sem vsakega od njih poklicala ter jih vprašala za sodelovanje v raziskavi za magistrsko nalogo. Vsem sem dala možnost, da so sami določili kraj in čas našega srečanja pod pogojem, da v času trajanja intervjuja ni drugih motečih dejavnikov. Tako so bili vsi intervjuji opravljeni med 18. 3. 2019 in 31. 3. 2019 pri intervjuvancih doma. Pred izvedbo intervjuja sem vsakemu posebej pojasnila namen raziskave in magistrske naloge. Nato sem jih prosila, da preberejo in podpišejo soglasje za sodelovanje v raziskavi². Vsi sogovorniki so se s sodelovanjem strinjali. Za lažje spremljanje in zapis intervjuja sem vsa srečanja po predhodnem dovoljenju sogovornikov snemala.

2.2.5. Obdelava podatkov

Po opravljenih intervjujih sem se lotila obdelave pridobljenih podatkov. Najprej sem s pomočjo glasovnih posnetkov čim bolj dobesedno zapisala intervju v obliki dialoga.³

Nato sem, kakor narekuje kvalitativna analiza, najprej označila relevantne izjave v intervjuju. Intervjuje sem označila po vrstnem redu, in sicer A, B, C, D, E in F. Izjave sem označila s pripadajočo črko ter zaporedno številko.

Primer:

Intervju B: » *Ja... Pri mlajšemu, on se toliko prepriča, da se mu ne da oziroma da ne zna, ker se mu ne da, se prepriča, da ne zna (B17). In on pol to stalno ponavlja, da ne zna in ne zna, pa je težko pol prebrat kej pa naredit, rešit (B18). Ampak ko pade notri, pa potem gre, samo začetek je pa težek (B19). Ker se tudi sam sebe želi prepričati, da ne zna in da je to to, da nikoli ne bo znal (B20). In potem je potrebno veliko presedeti z njim (B21).*

² Podpisana soglasja za sodelovanje v raziskavi so v avtoričinem osebniem arhivu. Obrazec soglasja za sodelovanje je v prilogi številka 2.

³ Kvalitativno gradivo in zapisi intervjujev so dostopni preko elektronske pošte tekavc.petra@gmail.com in v avtoričinem osebniem arhivu.

... Jaz ga spodbujam, da to zna, da so to delali v šoli, da naj pogleda za nazaj, da zna, da naj vadi, da več, ko bo pisal, pa več, ko bo bral, bo šlo, več vaj, ko bo naredil, pa več, ko bo napisal (B22). Pa ko sva brala mal daljše besede, pa težke besede, ko je po dvajsetkrat prebral, pa ni šlo, a ko jo je enkrat prebral pravilno, je dobil pol zagon, pa je bilo lažje, ampak vedno ti začetki so pri njemu res težki, res naporni (B23). Jaz popoldan, lahko rečem, cele dneve sedim zraven njega (B24). Ker on ni motiviran, da bi to naredil v kosu, ker nima motivacije, ker on bi malo šel ven, pa malo sem pa tja. Pa to že od malega (B25)«.

Oštevilčene izjave sem nato razvrstila v tabelo, kjer sem izjavam pripisala pojme. Vse pojme sem nato razvrstila v kategorije in nadkategorije. Na koncu sem pripisala nadkategorijam še pripadajoče teme, ki sem jih opredelila v nadaljevanju. Za vsak intervju sem naredila svojo tabelo, torej 6 tabel kodiranja⁴. Tabela 4 prikazuje primer kodiranja.

Tabela 4: Primer kodiranja

Št. izjave	Poved, stavek, fraza, izjava...	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
B17	Ja... Pri mlajšem, on se toliko prepriča, da se mu ne da oziroma da ne zna, ker se mu ne da, se prepriča, da ne zna.	Prepričanje samega sebe, da ne zna, zmore	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči
B18	In on pol to stalno ponavlja, da ne zna in ne zna, pa je težko pol prebrat kej pa naredit, rešit.	Stalno ponavljanje, da ne zna	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči
B19	Ampak ko pade notri, pa potem gre, samo začetek je pa težek.	Vsak začetek je težak pri otroku	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči
B20	Ker se tudi sam sebe želi prepričati, da ne zna in da je to to, da nikoli ne bo znal.	Prepričanje samega sebe da ne zna, da nikoli ne bo znal	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči
B21	In potem je potrebno veliko presedeti z njim.	Veliko presedeti z njim	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B22	Jaz ga spodbujam, da to zna, da so to delali v šoli, da naj pogleda za nazaj, da zna, da naj vadi, da	Spodbujanje otroka, da naj vadi, se uči	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo

⁴ Analiza vseh intervjujev se nahaja v prilogi številka 3.

	več, ko bo pisal, pa več, ko bo bral, bo šlo, več vaj, ko bo naredil pa več ko bo napisal.				
B23	Pa ko sva brala mal daljše besede, pa težke besede, ko je po dvajsetkrat prebral, pa ni šlo, a ko jo je enkrat prebral pravilno, je dobil pol zagon, pa je bilo lažje, ampak vedno ti začetki so pri njemu res težki, res naporni.	Vztrajnost staršev, da otrok dobi vsaj malo motivacije	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B24	Jaz popoldan, lahko rečem, cele dneve sedim zraven njega.	Sedenje zraven otroka pri domačih nalogah	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B25	Ker on ni motiviran, da bi to naredil v kosu, ker nima motivacije, ker on bi malo šel ven, pa malo sem pa tja. Pa to že od malega.	Pomanjkanje motivacije in koncentracije	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči

Ko sem končala s pripisovanjem kategorij in tem, sem pridobljene pojme združila v procesu osnega kodiranja. Začela sem pri najbolj splošnih temah, končala pa pri konkretnih pojmi. Primer osnega kodiranja⁵:

TEMA 2: PREPOZNAVANJE NAUČENE NEMOČI

Doživljanje naučene nemoči otroka

- Trdo prepričanje, da ne more, ne zna (B17), (B18), (B20),
- Vsak začetek je težak pri otroku (B19),
- Pomanjkanje motivacije in koncentracije (B25).

TEMA 3: SPOPRIJEMANJE S POJAVOM NAUČENA NEMOČ

Pomoč pri šolskem delu

Pomoč staršev pri šolskih obveznostih

- Potrebno veliko presedeti z njim (B21), (B24),
- Spodbujanje otroka, da naj vadi, se uči (B22),
- Vztrajnost staršev, da otrok dobi vsaj malo motivacije (B23).

⁵ V prilogi številka 4 se nahaja celotno osno kodiranje.

2.2.6. Opredelitev tem kodiranja

Pri oblikovanju tem za analizo intervjujev sem izhajala iz raziskovalnih vprašanj, ki sem si jih zastavila v dispoziciji za magistrsko nalogo. Tako sem oblikovala pet tem: poznavanje naučene nemoči, prepoznavanje naučene nemoči, spopadanje z naučeno nemočjo, potrebna pomoč in družinska odpornost. V nadaljevanju predstavim vsako od tem.

Poznavanje naučene nemoči

Pri temi poznavanja naučene nemoči me je zanimalo, ali so intervjuvanci že slišali za ta izraz, če jim je poznan, ter kako bi ga obrazložili in definirali. Izjave iz intervjuja sem razvrstila v kategorije, ki so govorile o prvotnem dožemanju naučene nemoči ter o razumevanju naučene nemoči po zgodbi ter v podkategorije, kjer so sogovorniki bili mnenja, da na razvoj naučene nemoči vplivajo druge osebe, ter našo lastno mišljenje.

Prepoznavanje naučene nemoči

V okviru teme prepoznavanja naučene nemoči sem intervjuvance spraševala predvsem po njihovem lastnem doživljanju naučene nemoči, torej, ali so kdaj pri sebi zaznali ta pojav in v katerih primerih. Zanimalo me je tudi, ali so zaznali pojav naučene nemoči pri svojih otrocih. V okviru te teme sem pri kodiranju razvrstila tudi izjave, ki so se nanašale na vzroke za razvoj naučene nemoči, ki so jih sogovorniki izpostavili sami.

Spoprijemanje z naučeno nemočjo

Pri temi spoprijemanje z naučeno nemočjo me je zanimalo, na kakšne načine se starši otrok z učnimi težavami spoprijemajo ob pojavu naučene nemoči oziroma kakšno pomoč prejemajo. Tako sem kategorije pri kodiranju razvrstila na strokovno pomoč in socialno mrežo, lastno soočanje z naučeno nemočjo in šolo.

Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

V okviru teme potrebna pomoč sem zbrala vse izjave, kjer so intervjuvanci povedali, kakšno pomoč potrebujejo oziroma bi potrebovali ob pojavu naučene nemoči pri sebi in svojih otrocih. Kategorije sem razvrstila na pomoč v šoli, pomoč na centru za socialno delo, socialno mrežo, pomoč v službi, anonimne klice in pomoč s športom.

Družinska odpornost

Pri zadnji temi družinske odpornosti me je zanimalo, na kakšne načine se kot družina soočajo ob težkih izzivih. Pri analizi sem kategorije razvrstila glede na opredelitev družinske odpornosti Frome Walsh (2003b, str. 405), in sicer na družinske sisteme prepričanj, družinske organizacijske vzorce in komunikacijske procese ter njihove podkategorije.

3. REZULTATI

V tem poglavju predstavim rezultate raziskave, ki sem jo izvedla s starši otrok z učnimi težavami. Rezultati so predstavljeni po temah, ki sem jih predstavila v prejšnjem poglavju. Iz izjav sogovornikov sem izpeljala konkretne pojme, katerim sem v procesu kodiranja določila kategorije in nadkategorije. Na koncu sem kategorijam in nadkategorijam pripisala teme. V ležečem tisku sem zapisala dobesedne izjave sogovornikov, ki so podkrepile ugotovitve raziskave.

3.1. Poznavanje naučene nemoči

Pri analizi sem temo poznavanja naučene nemoči razdelila na dve nad kategoriji, na to, kako so sogovorniki pojem naučene nemoči razumeli, poznali in ga razlagali pred prebrano zgodbo⁶, in na to, kako so pojem razlagali po prebrani zgodbi.

Prvotno dojemanje naučene nemoči

Pojem naučene nemoči so sogovorniki pred prebrano zgodbo opisovali različno. Zaznala sem tri kategorije, v katere sem razvrstila pojme. Te kategorije so, da pojma naučena nemoč ne poznajo in da na razvoj naučene nemoči vplivajo drugi ljudje. Nekateri so pojem naučene nemoči opisali podobno kot ga opisujejo različne definicije naučene nemoči. Vsem sogovornikom je bilo skupno to, da so **za izraz naučena nemoč prvič slišali** od mene. Nekateri so si tako izraz razlagali iz besedne zveze, drugi pa niso imeli idej, kako bi pojem razložili. Pri **vplivu drugih na razvoj naučene nemoči** so predvsem izpostavili, da ti nekdo privzgoji, da nisi uspešen in da nimaš vpliva na to, da nekdo dela vedno eno in isto (*»hm... če pomislim to bi lahko bilo to, ko ti nekdo privzgoji, da te eden nauči, ko ti ponavlja, nisi to naredil, nisi uspešen, in si potem sam v glavi ustvariš, da res ni nič s tabo, si tako naučen (A1)«*). Tisti sogovorniki, ki so za izraz naučena nemoč prvič slišali ter niso vedeli, kako bi razložili omenjeni pojem, so ga opisali šele po prebrani zgodbi (*»Drugače še nisem slišala za ta izraz (A2)«, »Hm... Kako? Naučena nemoč, sploh ne vem, kako bi si to razlagala (B1)«, »Sploh ne vem, kako bi se lahko odgovorilo na to. Nikoli še nisem slišala za to (B2)«, »Hm... pojma nimam, nimam nobenih idej... da nimaš nečesa... si nemočen... iskreno ne vem (D1)«*). Drugi so naučeno nemoč opisali

⁶ Zgodba je zapisana v smernicah za pogovor v prilogi številka 1

kot **nezmožnost in vdanost v usodo** (*»Hm... kako bi rekla, da si nezmožen narediti nekaj, da si nemočen, pri čemer se pa vdaš v usodo, ne vem, nekaj v tem smislu (F1, F2)«*).

Razumevanje naučene nemoči po zgodbi

Po prebrani zgodbi so sogovorniki podajali izjave, ki sem jih razvrstila v dve kategoriji, in sicer na kategorijo vpliv drugih na razvoj naučene nemoči in na kategorijo vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči. Nekateri sogovorniki so bili tako kot pred zgodbo tudi po njej **prepričani, da na razvoj naučene nemoči vplivajo druge osebe**. Tej trditvi so se pridružili tudi nekateri sogovorniki, ki pred zgodbo izraza niso znali opisati in definirati. Osredotočili so se na to, da se naučena nemoč **razvije že v otroštvu** oziroma na to, kakšen je vpliv staršev na otroke (*»Tudi pri ljudeh je tako, da smo do otrok tako, da mu zbiješ voljo na podoben način, rečemo jim, saj ne znaš, pa pusti pri miru... To je to ne? ... da potem otrok dobi po tem v sebi tisto, da res ni sposoben in ne poizkusi več (D3),(D4)...«, »...ko bi že kot majhnemu otroku oziroma dojenčku, ko začne hoditi, da mu že takrat daš eno stvar in omejitve (premor), ki se bi kasneje zavedal, da bi jo lahko naredil, ampak jo ne sme oziroma jo ne more narediti, ampak zakaj (B3)?«*). Drugi sogovorniki so bili prepričani, da **na razvoj naučene nemoči vpliva posameznikovo lastno mišljenje**. Tako so naučeno nemoč razložili, kot prepričanje samega sebe, da ne zmoreš (*»No, naučena nemoč, da ne moreš nečesa narediti po svoji volji (D2)«, »ali pa recimo v službi, ker se eden vda v usodo, ker misli, da v drugi službi ne bo zmogel (E3A)«*). Sogovornica je opisala naučeno nemoč kot posledico, da ob **večkratnem poskusu posameznik doživi neuspeh** oziroma da je ne glede na njegov trud odziv negativen (B5, B6). Dve sogovornici sta bili enotni v tem, da nas **nekaj zadržuje**, da **ne** najdemo načina, kako **gremo naprej** (*»Vedno nas nekaj zadržuje, oziroma ne najdemo načina, kako se izvleči. Da bi šel naprej (C5)«, »Eni ti lahko govorijo ne vem kaj, pa v tistem trenutku si za to, enkrat, ko pa zmoreš moč, pa gre.... Besede niso samo dovolj (E5)«*). Da je naučena nemoč rezultat **pomanjkanja samozavesti in moči**, je bila mnenja ena izmed sogovornic (*»...da si potisnjen v kot, ko nimaš dovolj samozavesti, da bi naredil kako stvar (F4). Tako kot si prebrala v zgodbi, kljub temu da bi lahko, da bi ti uspelo, ti pač misliš, da ti ne bo... Zato ne narediš ničesar. Nimaš dovolj moči, da bi šel čez to (F5)«*).

3.2. Prepoznavanje naučene nemoči

Pri analizi sem temo prepoznavanja naučene nemoči med sogovorniki razdelila na tri nadkategorije. Prvo nadkategorijo sem poimenovala lastno doživljanje naučene nemoči, kamor sem razvrstila izjave sogovornikov, ki so se nanašale na to, če so sami kdaj pri sebi zaznali pojav naučene nemoči ter v katerih situacijah. Drugo nadkategorijo sem poimenovala doživljanje naučene nemoči otroka, kjer sem zbrala izjave sogovornikov, ki so se nanašale na prepoznavo naučene nemoči pri njihovih otrocih. V zadnji nadkategoriji so zbrani vzroki za razvoj naučene nemoči, ki so jih izpostavili sogovorniki sami.

Lastno doživljanje naučene nemoči

Nekateri sogovorniki so se glede svojih izkušenj v povezavi z naučeno nemočjo med pogovorom razgovorili; drugi so glede svojih izkušenj bili bolj zadržani. Slednje pripisujem težkim situacijam, ki so se jim zgodile v življenju, ter nezaupanjem, da bi jih morda sama drugače doživljala. Sogovornica je izpostavila, da je naučeno nemoč zaznala pri sebi glede pridobljenega **poklica**, ter njeno **prepričanje v lastno nezmožnost** (*»Ja. Še zdaj večkrat premislim glede mojega poklica (B7)«, »Hodila sem v šolo, delala prakso, hodila tu tam, dala sem kar nekaj faz skozi. Od strank do ročnih spretnosti, do vsega, ampak zdaj jaz sama pri sebi govorim, da na nek način mi je nemogoče it nazaj v ta poklic, ker že toliko let nisem bla in na nek način sem prepričana, da ne bi bila več zmožna »zalaufat« nazaj (B8)«*). Druga sogovornica je izpostavila, da je v preteklosti **preveč poslušala druge in ne sebe**. Tako se je odpovedala marsičemu ter je bila vedno prepričana, da sama brez staršev ne bo mogla zaživeti (*»Ja. Jaz sem živela s starši, »ful« se nisem videla, da bi sama zaživela svoje življenje, tudi vsi so mi govorili, da je tako najboljše (C7)«*). Naučeno nemoč pri sebi je eden od sogovornikov videl v tem, da je večkrat mnenja in prepričanja, da kakšnega izziva ne more izpeljati, saj **ni prepričan v svoje zmožnosti** (*»Ja. Velikokrat je bila kakšna situacija, da sem se počutil, da nisem zmožen speljati kakšno zadevo (D7)«*). Sogovornica pa se je pri opisovanju naučene nemoči pri sebi navezala na **družinsko nasilje**, ki ga je doživljala kot otrok. Njen oče je bil alkoholik in je pretepal mamo, njo in brata (*»Jaz sem se kot majhen otrok počutila nemočno oziroma on mi je dajal ta občutek, da pa glede tega ne morem narediti ničesar (E7)...«*). To pa ni bila edina sogovornica, ki je izpostavila družinsko nasilje v povezavi z naučeno nemočjo. Tako je druga sogovornica izpostavila **nasilje in grožnje v partnerskem odnosu** (*»Ja. V partnerskem odnosu*

lahko rečem (F6). Grožnje, pa nasilje, pa ko si nemočen, ko misliš, da ne moreš nič spremeniti (F7)«).

Doživljanje naučene nemoči otroka

Sogovorniki so pri svojih otrocih naučeno nemoč v veliki meri zaznali. Največkrat so zaznali **trdno prepričanje otrok, da ne morejo, da ne znajo** (*»Ker ima vedno izgovor, ne morem in ne morem. Ne vem, zakaj si je to vtepla v glavo (A9)«, »Ja... Pri mlajšemu, on se toliko prepriča, da se mu ne da oziroma da ne zna, ker se mu ne da, se prepriča, da ne zna (B17)«, »Mogoče pri matematiki, kjer hčerka vnaprej reče, da neke snovi pa ne zna in da jo tudi nikoli ne bo (D15)«, »Je že kdaj rekla, da ona ne bo nikoli znala angleščine, da to ji ne gre in konec, vendar se je nekako potem vedno z veliko truda obrnilo in je nekako naredila (E22)«).* Njihove zaznave naučene nemoči so se nanašale predvsem na šolsko okolje, na **pomanjkanje motivacije in koncentracije** ter pridobivanje **vedno slabših ocen** (*»Ker on ni motiviran, da bi to naredil v kosu, ker nima motivacije, ker on bi malo šel ven, pa malo sem pa tja. Pa to že od malega (B25)«, »Pričel je pridobivati slabše ocene, med drugimi je bil tudi fizično napaden s strani učiteljev oziroma dogajale so se stvari, ki se na šoli ne bi smele (C25)«).* Naučeno nemoč so zaznali **tudi pri interesnih dejavnostih** (*»Hči pravi pri košarki, da ne more, da ji je to pretežko, tudi pri nogometu je voljo zgubila, pa je hodila nekaj časa na treninge (D19)...«).* Posamezni sogovorniki so izpostavili še **večkratno iskanje pozornosti, slabo samozavest, vnaprejšnje prepričanje, da je pretežko, obup in vpliv besed drugih na otroka, težave pri branju v povezavi z odporom do bralne značke ter večkratno iskanje pozornosti.**

Vzroki za razvoj naučene nemoči

Starši otrok z učnimi težavami so vzrok za razvoj naučene nemoči pri svojem otroku največkrat pripisali šoli, kjer so izpostavili **pomanjkljivosti in zahtevnost šolskega sistema, valjenje krivde s strani učiteljev na otroke, izločanje iz družbe** ter to, da v šoli niso znali izkoristiti tega, da je otrok bister (*»V drugem razredu, ko ne ve kako, ker imajo drugačen in bolj zahteven sistem. Velika razlika je res med njima (B33)«, »Od začetku ne, potem pa se je to stopnjevalo, fant je zelo bister, vendar v šoli tega niso znali izkoristiti (C24)«).* Vzroke pa so pripisali tudi ločitvi staršev, karakterju otroka, vplivu družbe ter selitvi v drug kraj.

3.3. Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč

Temo spoprijemanje s pojavom naučene nemoči sem pri analizi intervjujev razdelila na štiri nadkategorije, in sicer na pomoč, kjer sem razvrstila izjave, ki so se nanašale na to, kdo jim je pomagal ob spoprijemanju z naučeno nemočjo pri otroku; lastno spoprijemanje z naučeno nemočjo, kjer sem zbrala izjave, ki so se nanašale na načine, kako so se starši spoprijemali z naučeno nemočjo; šolo, kjer sem zbrala izjave, ki so se nanašale na šolsko okolje v povezavi s spoprijemanjem z naučeno nemočjo; na delo, kjer so zbrane izjave sogovornikov, ki so se z naučeno nemočjo spoprijemali v povezavi z njihovim delom.

Pomoč

Nekateri starši otrok z učnimi težavami so se spopadali s pojavom naučene nemoči s pomočjo strokovnjakov in njihove socialne mreže. Obrnili so se na **šolskega psihologa** ter na **center za socialno delo** (*»Tudi obisk pri psihologinji, pač je zaznala, da za kako psihiatrično bolnišnico ali to ni, da je zelo inteligenten in da je njegov IQ zelo visok (C28)«*). Spet drugi pa so se trudili sami s **spodbudo otroku**, da bo šlo, da so otroku stali ob strani ter ga spodbujali in krepili samozavest (*»... pa jo spodbujaš, saj znaš, pa saj bo šlo (D22)...«*, *»Mu stojiš ob strani. Pač, ko vidiš, da je obupal, da ni to to (F9)...«*, *»Kot sem že na začetku omenila, jo spodbujam, pa krepim njeno samozavest, da bi si več upala, pa da bi več stvari poizkusila, vendar me kaj dosti tako ne posluša, to je njen karakter, takšna pač je (F19)«*).

Lastno soočanje z naučeno nemočjo

Pri lastnem soočanju z naučeno nemočjo so sogovorniki pokazali **veliko osebne moči**, saj so mnenja, da se je potrebno znajti sam. Zavedajo se, da je potrebno poprijeti ter da moraš iti naprej (*»... so imeli potem več šans za naprej, drugi smo se mogli sami znajti (B14)«*, *»... pač sem mogel si postaviti, tako je, moreš it naprej (D44)...«*). Sogovornica je povedala, da se **ni nikoli spoprijela z naučeno nemočjo** (*»Da bi lahko rekla, da sem se spopadala s tem, se nisem (F17)«*).

Pomoč pri šolskemu delu

Sogovorniki so izpostavili, da je velikega pomena ravno njihova **pomoč pri šolskih obveznostih** tako, da ob pisanju domačih nalog sedijo poleg otroka, pri čemer ga spodbujajo, naj vadi in se uči. Povedo, da preko **vztrajnosti staršev** dobijo otroci vsaj malo motivacije. Njihove izkušnje

kažejo na to, da vztrajanje vedno obrodi sadove (*»In potem je potrebno veliko presedeti z njim (B21)«, »Pa je potem potrebno se dosti ukvarjati z njo (D16)«*). Sogovornica je izpostavila, da je šola želela njenega otroka dati v posebno šolo, s čimer se sama ni strinjala (*»...in jaz sem to zastopila v smislu, da mi ga bodo dali v posebno šolo, v poseben program, ne (B44)«*). Druga pa, da dobro **sodeluje s šolo**, da gre večkrat na pogovore k razredničarki ter svetovalni delavki (*»Glede šole pa, ja, pač grem na kakšen sestanek, ko me pokličejo, na kakšen pogovor z razredničarko, tudi pri svetovalni delavki sem bila (F20)«*).

Delo

Delo je omenila samo ena sogovornica, ki je povedala, da človek mora narediti korak naprej, ko je to potrebno: mora poiskati službo ne glede na svoje prepreke ter svoje **prepričanje o lastni nezmožnosti** (*»Ko bom pa v tej fazi, ko bom pa mogla, bom pa pač mogla (B53). Ker jaz sem pa taka, da se zavedam, da bom pa mogla in neki bom mogla, neki si bom mogla poiskati, ne. Če svojega poklica ne, kar verjetno ne, bom šla pa v proizvodnjo, kakor sem že delala, pa saj mi je bilo to tudi v veselje (B54)«*).

3.4. Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

Pri vprašanju o tem, kakšno pomoč potrebujejo, bi potrebovali ali so potrebovali ob pojavu naučene nemoči, so sogovorniki našli anonimne klice, šolo, center za socialno delo, socialno mrežo, službo in šport. To so tudi nadkategorije, v katere sem pri analizi razvrstila izjave sogovornikov.

Anonimni klici

Anonimne klice je izpostavila samo ena sogovornica, ki pravi, da je večkrat imela stik s socialnimi delavkami, vendar ni do sedaj nikoli našla takšne, ki bi ji res prisluhnila in jo razumela. Pravi, da se ukvarjajo raje z drugimi stvarmi. Zato bi⁷ ob potrebni pomoči sigurno **poklicala na anonimno številko**, kjer prav, da bolje prisluhnejo (*»... ali pa anonimni klici, ki jih imaš (E24)«*, *»To anonimno bi pa najprej obrala. Pa bi preštudirala, kaj narediti za naprej (E30)«*).

⁷ V besedilu uporabljam prihodnjik takrat, ko so sogovorniki odgovarjali, kakšno pomoč bi v prihodnosti poiskali ali potrebovali, če bi opazili pri sebi in otroku pojav naučene nemoči. Preteklik pa takrat, ko so govorili o pomoči, ki so jo že uporabili v takšnih primerih.

Šola

Sogovorniki bi pomoč v šoli poiskali pri **šolski svetovalni službi** (*»Prosila bi svetovalne delavce na šoli. Če bi se to pokazalo, da je v ozadju naučena nemoč, bi sigurno prosila za pomoč njih (A15)«, »In zdaj v kratkem imava tako z mlajšem pri psihologu, kar se tega tiče (B46)«*). Za pomoč se obrnejo tudi na **učitelje, pomoč v podaljšanem bivanju in na razrednike** (*»V šoli niti ne, mislim, da samo kaj malega v podaljšanem bivanju (D28)«, »Za hčerko pa tako, kot so sedaj, da pomaga razredničarka, da jo malo usmerja, ji pove, kako pa kaj (F25)«*).

Center za socialno delo

Zanimivo mi je dejstvo, da sta samo dva sogovornika izpostavila, da bi se po pomoč obrnila na **center za socialno delo**, kjer bi odšla do strokovnih delavcev (*»Potem pa še naprej, ne vem, do sociale mogoče (A16)«, »Hm... verjetno bi iskala na sociali ali pa ne (E23)...«*).

Socialna mreža

Večina sogovornikov bi se po pomoč obrnila na svojo socialno mrežo. Tako bi se obrnili na svojo **družino, sorodnike in prijatelje, sorojence in sosede**. (*»Seveda bi veliko podporo potrebovala tudi od partnerja in drugih bližnjih (A18). Da ti nekdo da voljo, te vodi, kako moraš ravnati, da dobiš spodbudo, nekoga, ki mu zaupam, in verjamem, da bo pomagal (A19)«, »Ja, sigurno, od svojih bližnjih, prijateljev sorodnikov (F21)«*). Izpostavili so **pogovor z bližnjimi**, ki bi jim v primeru prepoznane naučene nemoči prišel prav, ter **mnenje iz druge roke** (*»Mogoče kakšen pogovor s kom, da bi vprašal za mnenje s pogovorom, da bi ga vprašal, najprej partnerko ali pa otroka, ki je že toliko zrel (D12)...«, »Ljudi, ki jim zaupam, s katerimi se lahko pogovarjam (F22). Pogovor bi mi prišel zelo prav (F23). Mogoče kakšna vzpodbuda s strani bližnjih (F24)«*). Medtem ko je večina sogovornikov izpostavila prijatelje ter njihovo pomoč in podporo, sta bila dva sogovornika prepričana, da ravno v stiskah **ni pravih prijateljev** ter da na njihovo pomoč ni mogoče računati (*»Od ljudi sem v bistvu obupala, ker dejansko prijateljev danes ni več (C53). V stiski jih ni, to sem tudi zdaj, ko sem se istočasno selila v stanovanje in ko je dobil Luka ponudbo iz Maribora, sem ga pol leta vozila sama in prijateljev ni (C54)«, »Ali pa prijatelji, ampak danes je prijatelje zelo težko najti (E29)«*).

Služba

Sogovornica je izpostavila, da bi **pomoč** poiskala v službi, in sicer s strani **delodajalca**, da bi jo motiviral in spodbujal, saj je izgubila zaupanje vase in v svoje sposobnosti (*»Od na primer tistega delodajalca, da bi me zmotiviral, da bi mi res rad pomagal, da bi šla naprej v to (B12). Ampak kakor poznam to področje, to čedalje manj delajo, da bi se nekdo trudu s tabo in se ukvarjal s tabo (B13)«*).

Šport

Druga sogovornica vse svoje probleme rešuje preko **športa**. Najbolje ji pomaga **tek po naravi**. Pravi, da »da iz sebe« vso jezo (*»To pomeni, da grem teči, da dam ven iz sebe tisto svojo jezo, da lahko potem razmišljam naprej, odbojka, udarci žoge včasih pomagajo, v hribe, takrat grem sama, ker rabim svoj mir, svoj tempo, da sama sebe forsiram, da dam vse iz sebe in da lahko na novo funkcioniram (C57)«*).

3.5. Družinska odpornost

V intervjujih je bila naslednja tema družinska odpornost, kjer sem starše otrok z učnimi težavami spraševala po tem, kako se kot družina soočajo z različnimi izzivi, kaj jim pri tem pomaga. Pri analizi sem nadkategorije in kategorije razdelila po opredeljenih procesih družinske odpornosti po Walsh (2003). Tako so nadkategorije komunikacijski procesi, družinski organizacijski vzorci in družinski sistemi prepričanj.

Komunikacijski procesi

Pri komunikacijskih procesih sem izjave razdelila na kategorije odprto čustveno izražanje, kjer sem zbrala izjave, ki so se nanašale na **medsebojno izkazovanje čustev** z namenom razrešitve problemov. Tako si člani družine kdaj medsebojno glasno delijo mnenje, medtem ko nekateri partnerji jasno pokažejo svoja čustva drug drugemu (*»Naša družina je zelo glasna, ob raznih ovirah, ki se pojavijo, si velikokrat direktno povemo stvari in povzdignemo glas, nato pa je čez nekaj časa v redu (A20)«, »Ker midva z bivšim partnerjem sva se dosti kregala in to se je vse skozi poslušalo, bilo vse to prisotno (B57)«, »Hja... morem reči, da okej saj se skregamo že, ne, ampak morem pa reči, da zadnje čase, sta oba (otroka) že toliko, da naju pomirita, ko rečeta prenehajta se kregati (D30)«*). V naslednji kategoriji, **sodelovalno reševanje problemov**, sem zbrala izjave sogovornikov, ki so se nanašale na skupne odločitve družine. Sogovorniki povedo,

da se o večjih težavah pogovori celotna družina. En sogovornik tudi izpostavi, da so kdaj otroci tisti, ki prekinajo prepir in usmerjajo starše, da se skupaj konstruktivno pogovorijo (*»Saj slišala sta že kdaj, ko se skregaš... zdaj pa onadva stopita vmes, »prenehajta se kregat... (D33)«, potem pa res malo v glavi klikne, pa vidiš, da se zdaj ne spleča v pričo otrok, kakšne slabe besede govorit, pa grde (D34)«, »Da lahko potem sam pri sebi malo razčistiš, da pogleda vsak pri sebi, kakšno imaš mnenje o kakšni stvari, da pretuhtaš, poveš drugim in se šele nato skupaj odločiš, kako naprej, da stvari ne delaš na hitro (F38)«*). V zadnji kategoriji sem zbrala izjave, ki so se nanašale na to, ali družinski člani med sabo **jasno** komunicirajo. Sogovornica pove, da vse nejasnosti s partnerjem razjasnita med vožnjo v službo, saj delata skupaj, tako da ne nosita toliko stvari domov (*»imava srečo, da sva dosti sama v avtu, da ni potrebno potem doma otrokom poslušati (D36)«*). Druga poudari, da njim pomaga odkrit pogovor, da se lahko zaupaš partnerju (*»Nam zelo pomaga pogovor, da se lahko odkrito pogovarjaš, poveš svoje težave partnerju pa prijateljem (F37)«*).

Družinski organizacijski vzorci

Kot družinske organizacijske vzorce sem zbrala izjave, ki so se nanašale na povezanost družinskih članov, na socialne in ekonomske vire ter na fleksibilnost družinske strukture. V kategoriji **povezanost** sem razvrstila izjave, ki so se nanašale na to, kako družina kot celota deluje ob izzivih. Sogovornica pove, da si stojijo ob strani tako, da si priznajo, da ima enkrat eden prav, drugič pa drugi (*»Vem, da enkrat ima eden prav, drugič pa drug (A21)«*). Prav tako pove, da se najbolj **povežejo ob boleznih** (*»Povežemo kot družina se res ob boleznih, ko nekaj doleti družino, bolj rabimo en drugega, da se podpiramo, drugače pa bolj se drži vsak zase in mineva čas, kot bi mignil (A27)«*). Tudi druga sogovornica izpostavi povezanost ob bolezni (*»Kar nekaj bolezni smo dali že čez ter tudi smrt nam je kar blizu, ampak skupaj bomo zmogli (F36)«*). Naslednja pove, da izkazuje sinu **podporo** s tem, da hodi med tednom k njemu na **obiske**, ker obiskuje mladinski center Veržej. Pove, da so ostali povezani (*»ker je tak mili otrok in je videl, da mi v bistvu njega kot družina nismo zapustili, sama veš, da grem jaz tudi sredi tedna za eno uro v Mursko Soboto (C46)«*). V kategoriji **socialni in ekonomski viri** so zbrane izjave, ki so se nanašale na to, kako družina krepi svojo odpornost preko svoje socialne mreže. Nekateri sogovorniki se pri raznih izzivih obrnejo na **pomoč sosedov**, drugi na **prijatelje** in druge bližnje (*»Ko je partner bolj resno zbolel, so nam veliko pomagali sosedi, so nam pomagali na kmetiji, vendar si potem takoj dolžen, se počutim, da je potrebno vse vrniti (A29)«, »Hm...*

pogovori kolegic, bližnjih (B62), sama nisem smela bit, ker potem sem na vse najslabše študirala, takrat sem tudi malo na živcih zbolela, imam tudi sedaj še posledice (B63)«, »Podpora pri nesreči, da je imel mene pa druge... veš, kaj ti dela to psiha in vse (E40)«. Odporna družina je tudi družina, ki se novim situacijam zna prilagoditi, je **fleksibilna**. Tako so se nekateri sogovorniki izpostavili, da so se morali prilagoditi ob selitvi v drugi kraj, hišo, pri spremembi novega partnerja ter s celodnevni delom (E37).

Družinski sistemi prepričanj

Pri analizi sem družinske sisteme prepričanj razdelila na dve kategorije pozitiven pogled ter osmišljanje težav, nesreče. Največkrat se je pri sogovornikih kazal ravno **pozitiven pogled**, saj so kazali veliko motiviranost in vztrajnost ob življenjskih izzivih. Kar štirje sogovorniki so prepričani, da čas prinese svoje in da je potrebno s **pozitivno naravnostjo** prebroditi začetne krize in udarce (*»Zdaj pa sem se postavila zase in, ja, čez življenje, čeprav je trajalo pol mojega življenja, rečemo 35-36 let da sem došla te stvari, da zmorem sama (C13)«, »Ampak sedaj lahko govorim o tem, dve leti nazaj, ko sem začela govorit, je bilo kar konec, zdaj sem dala pa to čez in čas vedno prinese svoje (B67)«, »Pol, ko malo prespiš, ko mine dan dva, vidiš, da je možno (D8)...«, »Veliko pokažejo izkušnje in to, da čas zaceli rane, če imaš pravo oporo, gre vse skozi... da greš naprej.... Da gledaš v prihodnost (F39)«).* Drugi so prepričani, da smo posamezniki tisti, ki moramo narediti korak naprej ter ob tem imeti tudi **željo po spremembi** (*»Noben drug ni na tvojem mestu, ampak samo ti, ko ga boš naredil (B71)«).* Sogovornica je povedala, da njo pokonci drži edino pozitivna. Pove, da bitko izgubi, vendar vojne nikoli ter da ima pred sabo vedno misel, da se samo enkrat živi (*»Jaz pravim, da vedno bitko zgubim, ampak vojno pa vedno dobim, je moja (C20)«, »Pa tudi enkrat se živi, živim samo zdaj (C21)«).* Druga pa je dodala, da sčasoma postaneš imun in gledaš samo naprej ter se boriš (*»Ne vem, kako bi rekla, postaneš imun, gledaš za jutri, da lahka ješ, da se umiješ, da lahko prideš domov (E36)«).* V kategoriji **osmišljanje težav, nesreče** sem zbrala izjave, ki so se nanašale na to, kakšen je pogled družinskih članov na izzive. Njihov pogled na izzive je pozitiven, saj so sogovorniki povedali, da se razni izzivi, četudi če bili negativni, kmalu izkažejo za pozitivno izkušnjo v njihovem življenju. (*»Se je pa tam izkazalo za najboljše, kar smo lahko naredili za njega (C31)«, »Potem, ko pa je on zbolel, se je pa zgodba nehala, je sam videl, pa tudi mi smo bili večji. Nismo več dovolili. Mi smo postali močni, on je bil potem majhen (E10)«, »Gnalo me je naprej to, da želim svojemu sinu priskrbeti vse najboljše in mu omogočiti normalno življenje (F33)«).*

4. RAZPRAVA

Razprava je razdeljena glede na raziskovalna vprašanja, ki sem si jih zastavila pred izvedbo raziskave z namenom lažje pregledanosti. V razpravi svoje ugotovitve, pridobljene iz izjav sogovornikov, podkrepim s teoretičnimi izhodišči ter s svojim razumevanjem.

4.1. Kako starši otrok z učnimi težavami poznajo pojav naučene nemoči?

Preko pogovorov s starši otrok z učnimi težavami sem prišla do spoznanj, da starši prvotno niso poznali pojma naučene nemoči, saj so nekateri za izraz prvič slišali od mene. Tisti, ki so poizkušali izpeljati iz besedne zveze, kaj to je, so najprej pomislili na to, da ti nemoč nekdo drug privzgoji ali pa da sam nimaš vpliva nad dogajanjem. Menim, da jim je pri razlagi, kaj je naučena nemoč, pomagalo, da sem jim prebrala zgodbo Priklenjenega slona Jorge Bucay-a (2012), saj so se nekateri po zgodbi približali definicijam naučene nemoči. Po prebrani zgodbi sem jim prav tako teoretsko opredelila, kaj naučena nemoč je. Seligman (1975, str. 9) poudari, da se naučena nemoč razvije, ko doživimo neuspeh. Ne glede na to, kaj naredimo, smo neuspešni. Če torej izpeljemo iz definicije, se naučena nemoč razvije takrat, ko iz neke situacije odidemo neuspešni, morebiti zaradi spleta okoliščin ali drugih dejavnikov. Definicije tako ne omenjajo, da so za razvoj pojava naučene nemoči krivi drugi ljudje z negativnimi izjavami in podobno. Vendar nam včasih lahko negativne izjave odvzamejo moč, da bi se zmogli uspešno spoprijeti z dano situacijo. Sogovorniki so si tako razlagali, da na razvoj naučene nemoči vplivajo tudi drugi ljudje z negativnimi izjavami in dajanjem omejitev. Večinoma so bili mnjenja, da se naučena nemoč razvije že v otroštvu. Samo ena sogovornica je izpostavila, da lahko do nemoči pride tudi kasneje. Enakega mnjenja je tudi Seligman (2009, str. 39,40), ki pravi, da je nemoč vsepovsod okoli ljudi in lahko doleti reveža, novorojenčka in tudi bolnika, ki strmi v stene, ki ga obdajajo. Svoje razumevanje naučene nemoči so sogovorniki kasneje pokazali, ko so govorili o primerih, kjer so opazili naučeno nemoč pri sebi in pri svojih otrocih.

4.2. Kako starši otrok z učnimi težavami prepoznajo naučeno nemoč pri svojem otroku in pri sebi?

Vsi sogovorniki so ob vprašanju, če so kdaj pri sebi zaznali pojav naučene nemoči, odgovorili pritrdilno. Nekateri sogovorniki so se osredotočili bolj na splošno nemoč, ki jo vsakdo kdaj občuti, in ne toliko na pojav naučene nemoči, kakor ga opredeljujejo definicije. Na past splošne uporabe pojma naučena nemoč nas opozori tudi Mešl (2013, str. 352), ki pravi, da vsak človek

kdaj naleti na to, da kljub vloženemu trudu življenje ubere svojo pot in hitro pomislimo na predajo, vendar moramo vedeti, da to še ni naučena nemoč. Pozorni moramo biti, če so občutki nemoči prisotni dlje časa in imajo vpliv tudi na druga življenjska področja. Sogovorniki, ki so brezposelni, so tako izpostavili nemoč pri iskanju nove službe, ki vztraja že nekaj časa. Prav tako posledično to vpliva na celotno družino, finančno stanje ter duševno zdravje. Ovira jih predvsem prepričanje, da na delovnem mestu ne bodo uspešni, se ne bodo znašli in vpeljali v delo, saj je preteklo že veliko časa od njihovega izobraževanja. Menim, da je njihova brezposelnost povezana z naučeno nemočjo. Za uspeh na delovnem mestu so potrebne določene značilnosti posameznika. Nekatere od potrebnih značilnosti posameznika opredeljuje teorija uspeha, ki temelji na pojasnjevalnem slogu. Te značilnosti so nadarjenost, motivacija in optimizem (Seligman, 2009, str. 130). To pa so značilnosti, ki ljudem z naučeno nemočjo sigurno primanjkujejo. Sogovornica je opisovala nemoč, ki jo je že premagala. Vedno je imela strah pred tem, da bi živela samostojno. Tudi njeni starši in družina so bili mnjenja, da sama ni sposobna zaživeti. Ob prvih poskusih ji ni uspelo, dokler ni izbrala dovolj moči ter zaživela samostojno. Njeno situacijo si je razlagala skozi razsežnosti trajnosti, splošnosti in poosebljanja (Seligman, Reivich, Jaycox in Gillham, 2011, str. 64). Ker je bila na začetku prepričana, da nikoli ne bo zmožna samostojno zaživeti, je svoj dogodek videla kot trajnega, kot splošnega, ker je njeno prepričanje vplivalo tudi na ostala področja njenega življenja (slabša razumevanje z bližnjimi, pomanjkanje samozavesti in motivacije itd.). Za situacijo je dolgo časa krivila druge ljudi okoli sebe. Kasneje je spoznala, da je vedno v sebi imela moč in zmožnost, da zaživi samostojno, vendar si zaradi neuspeha ter prepričanja, da potrebuje druge, ni nikoli prej upala narediti odločilnega koraka. Drugi sogovorniki so izpostavili pomanjkanje samozavesti, zaupanja vase in svoje zmožnosti. Najbolj pretresljivo zgodbo sta imeli dve sogovornici, ki sta izpostavili naučeno nemoč v povezavi z nasiljem v partnerskem odnosu. Pri nasilju je v ospredju nemoč, strah in nezmožnost kontroliranja poteka dogodkov žrtve. Povzročitelj doseže to, da se ga žrtev boji ter naredi vse glede na njegovo voljo (Plaz, 2004, str. 44). Žrtev kmalu vidi, da karkoli naredi, ne prenese izboljšave in nasilje se ne konča. V teh primerih se lahko, kakor omenjajo sogovornice, razvije tudi naučena nemoč. Ti primeri so pokazatelj tega, kako se naučena nemoč lahko iz enega področja razvije in razširi tudi na druga področja življenja, ki s prvotno izkušnjo, kjer se je razvila naučena nemoč, niso povezani. O tem je pisal tudi Carmichael (2007 v Mešl, 2013, str. 352), ki pravi, da se občutki nemoči razširijo na dogodke, ki so povsem drugačni od tistega, kjer se je naučena nemoč razvila.

Tudi pri svojih otrocih so starši zaznali omenjen pojav. Sogovorniki povedo, da so njihovi otroci pogosto prepričani, da ne zmorejo, da ne znajo, občutijo pomanjkanje motivacije in koncentracije ter pridobivajo vedno slabše ocene. Omenjene značilnosti otrok z razvito naučeno nemočjo opiše tudi Reyes (2011, v Mešl, Kodale in Čačinovič Vogrinčič, 2012, str. 195), ki izpostavi slabšo motivacijo za učenje, nizka pričakovanja glede rezultatov, pomanjkanje samozavesti in vere v svoje sposobnosti, nizko vrednotenje njihovih dosežkov, ter da se ena slaba izkušnja generalizira na drugo področje. Predvsem širjenje nemoči na druga področja opiše ena od sogovornic, ki je poleg slabših ocen in zmanjšane motivacije za šolsko delo opazila enake značilnosti tudi za interesne dejavnosti, katere je njena hči včasih rada obiskovala. Pove, da lahko v teh situacijah otroka samo spodbuja ter ga podpira pri odločitvi, da opusti kakšno športno dejavnost. Sogovorniki so bili mnenja, da na otroke vplivajo besede drugih ter da imajo sami veliko vlogo pri preprečevanju naučene nemoči. Tudi raziskave so pokazale, da to, v kar so prepričani starši, kakšna pričakovanja imajo do otrok ter kako se vedejo do njih, vpliva na motivacijo otroka (Jose in Bellamy, 2012, str. 1000).

4.3. Kako se starši otrok z učnimi težavami odzovejo ob prepoznani naučeni nemoči pri svojem otroku in sebi?

Nekateri sogovorniki so povedali, da se z naučeno nemočjo v preteklosti niso spoprijemali. Če pa so se, nemoči, ki so jo opazili, niso poimenovali naučena nemoč. Odgovori, ki so sledili, so se navezovali na njihove izkušnje iz preteklosti, kjer se je kazala naučena nemoč, kakor smo jo skupaj definirali in opisali na začetku našega pogovora. Sogovorniki opišejo, da se v šolskem okolju z naučeno nemočjo spoprijemajo tako, da za pomoč prosijo strokovnjake, kot so učitelji, svetovalna delavka na šoli ter psihologinja. Menim, da je iskanje pomoči na šoli ob pojavu naučene nemoči za začetek primerna, saj je naloga svetovalne službe, ki deluje na šoli, da nudi vso potrebno pomoč posameznikom in skupini glede na strokovno usposobljenost, ki pelje posameznike in skupine do večje uspešnosti na šolskem in zunajšolskem področju (Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport, 1999, str. 6). Starši otrok z učnimi težavami povedo, da svojim otrokom veliko pomagajo tudi doma pri šolskih obveznostih. Povedo, da nalog ne rešujejo namesto njih, ampak svoje otroke vzpodbujajo, krepijo njihovo motivacijo in že s samo prisotnostjo njihovi otroci dobijo občutek upoštevnosti in podpore s strani staršev. Izkušnje, da zmorejo, prispevajo k temu, da se otroci počasi izmaknejo primežu nemoči,

pridobijo večjo samozavest, pridobijo večjo motivacijo, kar se sčasoma kaže tudi na šolskem področju ter drugih področjih, kjer se je nemoč odražala.

Sogovorniki so bili enotnega mnenja, da se ob prepoznani naučeni nemoči pri sebi raje zanesejo kar nase in na svojo notranjo moč. Četudi občutki nemoči vztrajajo in trajajo dlje časa, vedo, da morejo živeti naprej ne samo zase, ampak za celotno družino. Glede na opisane primere sogovornikov se sprašujem, ali se je pri njih res razvil pojav naučene nemoči, saj so za pojav naučene nemoči značilni izguba motivacije in občutki nemoči. Osebe z naučeno nemočo razvijejo pasivnost, niso aktivne pri reševanju nastalih težav, ampak se samo prepustijo. Pri nekaterih se lahko razvije tudi depresija. Sogovorniki so mi preko svojih izjav vzbudili občutek, da so sami zelo aktivni ter se trudijo in premagujejo težave sami s svojo notranjo močjo.

4.4. Kakšno pomoč bi starši otrok z učnimi težavami potrebovali ob pojavu naučene nemoči od svojih bližnjih in strokovnjakov?

Tudi pri vprašanju, kakšno pomoč starši otrok z učnimi težavami potrebujejo ob prepoznani naučeni nemoči pri sebi in svojih otrocih, so bili enotnega mnenja, da bi se obrnili na druge ljudi, saj strokovnjaki ustrezno usmerjajo ter svetujejo, kaj je v takšni situaciji najbolje. V šoli bi tako poiskali pomoč pri šolski svetovalni službi, psihologinji, učiteljih in drugih strokovnjakih na šoli. Odvisno od resnosti situacije bi se starši obrnili tudi na center za socialno delo, kjer bi jim ustrezno svetovali ter primerno pomagali njihovim otrokom. Medtem je bila druga sogovornica prepričana, da bi se na center za socialno delo obrnila nazadnje zaradi slabih preteklih izkušenj. Tako bi raje za nasvet in pomoč poklicala anonimne številke, kjer te nihče ne obsoja ter ti svetuje. Preden bi sogovorniki pomoč poiskali pri zunanjih strokovnjakih, so bili vsi enotnega mnenja, da bi se najprej po pomoč obrnili na svojo socialno mrežo, kamor štejejo družino, sorodnike, sorojence, prijatelje in sosedo. Socialna mreža pomeni povezavo človeka z drugimi ljudmi, ki mu pomagajo, da uspe, zadovolji svoje potrebe. Človek se nauči družbenega sožitja; socialna mreža ga varuje tudi pred pomanjkanjem in nevarnostmi (Ramovš, 2010). Izpostavijo, da v takšnih situacijah, ko se pri njih ali njihovih otrocih pokaže, da imajo naučeno nemoč in tudi kakšne druge težave in izzive, zelo pomaga, da jim bližnji stojijo ob strani s kakšno vzpodbudo in pogovorom takrat, ko ga potrebujejo in drugem mnenju o situaciji, v kateri so se znašli. Ko vidijo, da se sami brez uspeha soočajo s pojavom, bi šele posegli po zunanji pomoči strokovnjakov ter jih vpeljali v svojo družino. Ena od sogovornic je zagovarjala šport kot pomoč pri premagovanju naučene nemoči. Druga, ki je pri

sebi opazila naučeno nemoč v povezavi s službo, je rekla, da bi pomoč poiskala pri delodajalcu, da bi jo on spodbujal in dajal motivacijo, vendar se zaveda, da je to bilo včasih, danes pa se zaradi zamenljivosti kadra delodajalci ne ukvarjajo s takšnimi stvarmi. S pojavom naučene nemoči se je potrebno spopasti na konstruktiven način, o čemer pišejo nekateri raziskovalci (Gordon, Gordon, 2006, Seligman, 2009). Pomembno je, da se s pomočjo strokovnjakov lotimo spreminjanja našega pojasnjevalnega sloga z različnimi tehnikami (podajanje povratnih informacij, tehnika notranjega govora, ABC tehnika itd.). Sčasoma in s spremembo pojasnjevalnega sloga lahko uspešno premagamo razvoj naučene nemoči. V socialnem delu pristopamo k pojavu naučene nemoči tako, da damo v ospredje sposobnost sogovornikov za soustvarjanje rešitev. Izhajamo iz perspektive moči, ki prepozna posameznikove vire moči in njegove sposobnosti. Ko gledamo iz perspektive moči, preusmerimo posameznika ali družino na prihodnost in njihov fokus od neuspešnosti usmerimo v to, da so lahko uspešni. Naučeno nemoč preprečuje že sam sodelovalni odnos, ki ga vzpostavi socialna delavka in sogovornik, kjer je v ospredju to, da je sogovornik strokovnjak na podlagi izkušenj in aktivno sodeluje v procesu podpore in pomoči (Mešl, 2013, str. 356-357).

4.5. Na kakšne načine se družina spoprijema z življenjskimi izzivi (otrokove težave v šoli, razveza zakonske zveze, selitev v drugi kraj, družinsko nasilje, brezposelnost itd.)?

Pri temi družinske odpornosti sem starše otrok z učnimi težavami prosila, naj opišejo, kakšne situacije, ki za njihovo družino niso bile najbolj ugodne, ter kako so se s situacijo spoprijeli kot družina. Pri analizi sem dobila vpogled v to, kakšna je družinska odpornost družin. Vsem sogovornikom je bilo skupno, da so se že srečali s težkimi situacijami, od katerih so se uspešno odrinili in okrepili.

Pri nekaterih družinah se je izkazalo, da jim v težkih situacijah najbolj pomaga, da si medsebojno izkažejo čustva. Kdaj povzdignejo glas ter ne skrivajo, kdaj so jezni, razočarani, veseli itd. Družine, ki lahko medsebojno odprto čustveno komunicirajo, si lahko med seboj pokažejo in sprejmejo veliko različnih čustev, ki jih drugi družinski član občuti (od nežnosti, ljubezni, upanja, hvaležnosti in veselja do jeze, strahu, žalosti in razočaranja na drugi strani). Za dobro funkcioniranje družine je recept povsem preprost, potrebno je spoštovati čustva

članov družine in prav tako tudi njihove medsebojne razlike (Walsh, 2006, str. 110). Skupno reševanje problemov je ključno za družine, če se želijo učinkovito spopasti z nenadno krizo ali z dolgotrajnimi izzivi. Družina je odporna takrat, ko se lahko s konfliktom spopade in se skupno celotna družina odloči o naslednjih korakih ter o tem, kako se bodo reševanja problema lotili (Walsh, 2006, str. 115, 116). Dva sogovornika sta med pogovorom povedala, da se vedno o naslednjih korakih, ko pride do izziva, skupaj z ostalimi člani družine odločijo, ter predebatirajo, kako in kaj naprej. Pri vsaki družini je pomembno, da medsebojno komunicira. Pri tem morajo drug drugemu dajati jasna in nedvoumna sporočila. Ena od sogovornic pove, da s partnerjem vse nejasnosti razčistita na poti v službo, ko sta sama v avtu, tako da potem doma pred otroki ne prihaja do prepиров. Vsebinska jasnost naših sporočil omogoča članom družine, da lahko sami ločijo, kaj je resnično in pomembno in kaj je njihova domišljija, kaj so dejstva in kaj mnenje posameznega člana ter kaj je humor ter kje so v ozadju resni nameni (Walsh, 2006, str. 107). Če v družini ne poteka jasna komunikacija med člani, lahko hitro pride do nesporazumov, nestrinjanj in konfliktov med člani družine.

V vsaki družini je pomembno, kako se člani medsebojno organizirajo, kako so povezani, kakšna je njihova socialna mreža ter v kolikšni meri so prilagodljivi. Povezanost ene od družin sogovornice se je kazala v tem, da se člani družine upoštevajo med sabo in si medsebojno priznajo, da ima enkrat eden prav, drugič pa drug. Družina zase naredi najbolje, ko uspešno uravnava bližino družinskih članov, ko se medsebojno podpirajo, ter so predani eden drugemu, vendar razumejo posameznikove potrebe in razlike ter spoštujejo, ko želi kateri od članov oditi od doma (Walsh, 2006, str. 94). Druga sogovornica pove, da se družina najbolj poveže ob kakšnih večjih izzivih, ki doletijo družino, kakor so bolezni katerega od družinskih članov. Ko pride do težav, je velikega pomena, da imamo ob sebi ljudi, na katere se lahko zanesemo. Vsi sogovorniki so omenili, da se ob težavah radi obrnejo po pomoč na prijatelje, sorodnike, sosede itd. Če so družine odprte in rade pomagajo drugim v stiski, imajo v svoji bližini in okolici ljudi, na katere se lahko zanesejo tudi, ko same potrebujejo. Posebno v današnjem času, ki je čas virtualnega sveta, je pomembno, da družine razvijejo socialne vezi v svoji okolici, saj jim ravno te vezi pomagajo ohranjati družinsko odpornost (Walsh, 2006, str. 99). Poleg socialnih virov so pomembni tudi finančni viri, ki jih družina mesečno prejema. Pri raziskovanju in pogovoru s starši z učnimi težavami, se temi finančnih virov nisem posebej posvetila. Sogovorniki glede financ sami niso spregovorili. Prilagodljivost oziroma fleksibilnost je prav

tako ena glavnih vrlin odpornih družin. Družine morajo biti sposobne sprejemati in se prilagoditi razvojnim in okoljskim spremembam, ki jih doletijo, ter se od izzivov odriniti naprej (Walsh, 2006, str. 84). Spremembe, katerim se morajo družine prilagoditi, so velikokrat selitve v drugi kraj, novi partner itd.

Vsi se soočamo s krizami tako, da iščemo pomene, zakaj se je neka situacija pripetila. Povezujemo jo velikokrat z našim socialnim svetom, kulturnimi in duhovnimi prepričanji, kar vključujejo družinski sistemi prepričanj. Kako družine vidijo svoje probleme in opcije, lahko pripelje do velikih razlik med tem, ali lahko družina z novimi spremembami shaja in jih obvladuje ali pa se vdajo in postanejo disfunkcionalni (Walsh, 2006, str. 49). Vsi sogovorniki so povedali, da na različne situacije in izzive, ki jih pripelje življenje v njihova življenja, gledajo s pozitivnostjo, saj pravijo, da čas prinese svoje in da je samo potrebno prebroditi začetno krizo. Ravno optimizem ter zaupanje, da lahko premagajo vse težave, sta glavno gonilo družin, ki so odporne in ki se znajo soočati z manj prijetnimi situacijami (Mešl in Kodele, 2016, str. 57).

5. SKLEPI

- ❖ V pogovorih s starši otrok z učnimi težavami se je izkazalo, da pred prebrano zgodbo niso poznali in razumeli pojava naučene nemoči. Tisti, ki so ga poizkušali opisati, so bili mnenja, da so za pojav krivi drugi, tudi starši, ki nemoč otroku privzgojijo in postavljajo omejitve. Bili so tudi mnenja, da se naučena nemoč razvije že v otroštvu. Sklepam, da je pojav naučene nemoči nepoznan med starši otrok z učnimi težavami in da se o pojavu ne govori ne v šolskem okolju, niti v širšem družbenem okolju.
- ❖ Čeprav nekateri primeri naučene nemoči, ki so jih izpostavili sogovorniki, ne ustrezajo popolnoma definicijam naučene nemoči, sklepam, da je med sogovorniki pojav naučene nemoči prisoten; vsak starš je našel vsaj en primer, kjer je pri sebi prepoznal omenjeni pojav. Nemoč so zaznali na področju službe, samostojnega življenja ter družinskega nasilja.
- ❖ Sogovorniki so pri svojih otrocih zaznali pojav naučene nemoči predvsem v šolskem okolju, kjer njihovi otroci pridobivajo vedno slabše ocene; nemoč se je razširila tudi na druga področja, kot so interesne dejavnosti. Sklepam, da so otroci z učnimi težavami bolj izpostavljeni, da se pri njih razvije naučena nemoč.
- ❖ Nekateri sogovorniki se do sedaj s pojavom naučene nemoči niso soočili. Tisti, ki so se, povedo, da so za svoje otroke poiskali pomoč na šoli, pri razrednikih, svetovalnih delavcih in psihologinji. Svojim otrokom tudi veliko pomagajo v domačem okolju s spodbujanjem in s pomočjo pri domačih nalogah.
- ❖ Sogovorniki zase niso poiskali pomoči; z nemočjo so se vedno soočali sami tako, da so zbrali notranjo moč ter vztrajali in preprečili, da se niso občutki nemoči razširili na druga področja.
- ❖ Sogovorniki povedo, da bi v primeru, če bi se izkazalo, da je naučena nemoč pri njih in njihovih otrocih, poiskali ustrezno pomoč. Pomoč bi najprej iskali v svoji socialni mreži, pri svoji družini, sorodnikih, prijateljih in sosedih, iskali bi v šoli pri učiteljih, svetovalnih delavkah; posegli bi tudi po centru za socialno delo.
- ❖ Vsi sogovorniki povedo, da so se ob različnih izzivih uspešno pobrali, se dvignili in gledali v prihodnost. Sklepam, da so njihove družine v času razvile veliko mero odpornosti.

6. PREDLOGI

- ❖ Predlagam, da se s pojavom naučene nemoči seznani starše, ker je pojav med njimi nepoznan. Poznavanje pojava med starši je pomemben zaradi pravočasnega ustreznega ukrepanja ter spodbujanja otrok. Do staršev bi dostopali preko šol, ki jih obiskujejo njihovi otroci. Najprej bi bilo potrebno seznanimi in izobraziti razrednike in druge učitelje na šoli o pojavu naučene nemoči. Ti bi informacije delili s starši otrok. Vse to bi prispevalo k boljši komunikaciji med starši in učitelji ter starši in otroci in k boljši povezanosti staršev s šolo.
- ❖ O pojavu naučene nemoči ni potrebno ozaveščati samo staršev, ampak tudi njihove otroke. Tako bodo lahko sami prepoznali pojav ter poiskali ustrezno pomoč.
- ❖ Potrebno je seznanimi starše otrok z učnimi težavami, da bodo vedeli, na koga se lahko ob prepoznani naučeni nemoči obrnejo.
- ❖ V procesih podpore in pomoči je potrebno krepiti socialno mrežo ljudi, pri katerih je prepoznana naučena nemoč. Socialna mreža družin je pomemben varovalni dejavnik, na katerega se vsaka družina v raznovrstnih stiskah lahko zanese.

7. UPORABLJENA LITERATURA

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned Helplessness in Humans: Critique and Reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 87, No. 1, 49-74. American Psychological Association, Inc.
- Barber, J. G. (1986). The Promise and the Pitfalls of Learned Helplessness Theory for Social Work Practice. *Br. J. Social Wk*, 557-570. British Association of Social Workers.
- Bucay, J. (2012). *Ti povem zgodbo?*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Burger, M. J. & Arkin, M. R. (1980). Prediction, Control, and Learned Helplessness. *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 38, No. 3, 482-491. University of Missouri-Colombia.
- Canino, J. F. (1981). Learned-Helplessness theory: Implications for Research in Learning Disabilities. *The journal of special education*, vol. 15/4, 471-484.
- Constable, R., & Lee, D. B. (2004). *Social work with Families: Content and process*. Chicago, Illinois: Lyceum Books, Inc.
- Cole, A. D., Warren, E. D., Dallaire, H. D., Lagrange, B., Travis, R., & Ciesla, A. J. (2007). Early Predictors of Helpless Thoughts and Behaviors in Children: Developmental Precursors to Depressive Cognitions. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, vol. 12(2), 295-312. SAGE Publications.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Soustvarjanje v šoli, Učenje kot pogovor*. Ljubljana: Zavod RS za šolstvo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2011). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2011). *Soustvarjanje v delovnem odnosu: izvirni delovni projekt pomoči*. V Šugman Bohinc, L. (ur), *Učenci z učnimi težavami. Izvirni delovni projekt pomoči* (str. 15-35). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Farrell, A. F., Bowen, G. L., & Goodrich, S. A. (2015). *Strengthening Family Resilience*. V J. Arditti (ur.), *Family problems: Stress, risk, and resilience*. (str. 273-290). The Atrium Southern Gate, Chichester, West Sussex UK: John Wilwy and Sons, Ltd.

- Filippello, P., Harrington, N., Costa, S., Buzzai, C., & Sorrenti, L. (2018). Perceived parental psychological control and school learned helplessness: The role of Frustration intolerance as a mediator factor. *School Psychology International*, 39(4), 360-377.
- Gordon, R., & Gordon, M. (2006). *The turned off child: learned helplessness and school failure*. Salt Lake City: Millennial Mind Pub. Pridobljeno 9. 10. 2018 s https://books.google.si/books?hl=sl&lr=&id=B66VQLzcwJsC&oi=fnd&pg=PA1&dq=the+turned+off+child:+learned+helplessness+and+school+failure&ots=Hxb4J0cbFt&sig=cLAP3wZ5V-AZPDKU2onqZQZABTY&redir_esc=y#v=onepage&q=the%20turned%20off%20child%3A%20learned%20helplessness%20and%20school%20failure&f=false
- Harvey, P., & Martinko, M. J. (2010). Attribution theory and motivation. V N. Borkowski (ur.), *Organizational behavior in health care, 2nd edition* (pp. 147-164). Boston: Jones and Bartlett.
- Jose, E. P. & Bellamy, A. M. (2012). Relationships of Parents' Theories of Intelligence with Children's Persistence/ Learned Helplessness: A Cross-Cultural Comparison. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(6), 999-1018.
- Magajna, L., Kavkler, M., Čačinovič Vogrinčič, G., Pečjak, S. & Bregar Golobič, K. (2008). Koncept dela: Učne težave v osnovni šoli. Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.
- Magajna, L., Kavkler, M. & Košir, J. (2011). Osnovni pojmi. V S. Pulec Lah, M. Velikonja (ur.), *Učenci z učnimi težavami: izbrane teme*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta Univerze v Ljubljani.
- Mesec, B. (1997). Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2: Študijsko gradivo samo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. Pridobljeno 11.4.2019 s https://docs.google.com/document/d/1mQQw49dtrSXGJaKBxptz55gro_fzJxgzHm3_ChCGMj8/edit
- Mesec, B. (2009). Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave. Študijsko gradivo za interno uporabo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- Mešl, N., Kodele, T., & Čačinovič Vogrinčič, G. (2012). The role of contemporary social work concepts in dealing with learned helplessness of children with learning difficulties. *Ljetopis socijalnog rada*, 19(2), 191-213.
- Mešl, N. (2013). Od razumevanja pojava naučene nemoči k razvijanju odpornosti v socialnem delu. *Socialno delo*, 52(6), 351-360.
- Mešl, N. & Kodele, T. (2016). Sodelovalni procesi socialnega dela z družino v skupnosti: krepitev odpornosti družin s številnimi izzivi. V Mešl, N. & Kodele, T. (ur.), *Družine s številnimi izzivi: soustvarjanje pomoči v skupnosti* (str. 41-64). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Ministrstvo za izobraževanje, znanost in šport. (1999). Programske smernice: Svetovalna služba v osnovni šoli. Pridobljeno 19. 05. 2019 s http://www.mizs.gov.si/fileadmin/mizs.gov.si/pageuploads/podrocje/os/devetletka/program_drugo/Programske_smernice_za_svetovalno_sluzbo_v_osnovni_soli.pdf
- Mook, D. G. (2004). Classic experiments in psychology. Greenwood Publishing Group.
- Plaz, M. (2004). Nasilje proti ženskam: oblike, stereotipi in dejstva, posledice, dinamika in normalizacija nasilja, zakaj ženske vztrajajo v nasilju. V Horvat, D., Lešnik Mugnaioni, D., & Plaz, M. (ur), *Psihosocialna pomoč ženskam in otrokom, ki preživljajo nasilje*. Priročnik. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke- žrtve nasilja.
- Ramovš, J. (2010). Slovar: Socialna mreža. Pridobljeno 10. 5. 2019 s <http://www.instantonatrstenjaka.si/gerontologija/slovar/1433.html>
- Seligman, M. E. (1975). Helplessness: On depression, development, and death. New York: W. H. Freeman and company.
- Seligman, M. E. (2009). Naučimo se optimizma. Ljubljana: Mladinska knjiga Založba, d. d.
- Seligman, M. E., Reivich, K., Jaycox, L., & Gillham, J. (2011). Optimističen otrok: Preizkušen program za varovanje otrok pred depresijo in ustvarjanje odpornosti za vse življenje. Ljubljana: Modrijan založba, d. o. o.
- Sorrenti, L., Filippello, P., Costa, S., & Buzzai, C. (2015). A psychometric examination of the learned helplessness questionnaire in a sample of Italian school students. *Psychology in the school*, 52(9). Wiley Periodicals, Inc.

- The a&dc Group (2017). The Resilience Questionnaire: Assessor Report for Anne Example. Pridobljeno 19.2.2019 s

<https://www.psionline.com/wp->

[content/uploads/TheResilienceQuestionnaire_ExampleAssessorReport-6.pdf](https://www.psionline.com/wp-content/uploads/TheResilienceQuestionnaire_ExampleAssessorReport-6.pdf)

- Valas, H. (2001). Learned Helplessness and Psychological Adjustment II: effects of learning disabilities and low achievement. *Scandinavian Journal of Educational Research*, vol. 45(2) 101-114. Routledge.
- Walsh, F. (2003a). Family Resilience: A Framework for Clinical Practice. *Family Process*, vol.42(1) 1-18. EBSCO Publishing.
- Walsh, F. (2003b). Family resilience: Strengths Forged through Adversity. V F. Walsh (ur.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (str. 399-428). New York: The Guilford Press.
- Walsh, F. (2003c). Clinical views of Family Normality, Health, and Dysfunction: From deficit to Strengths Perspective. V F. Walsh (ur.), *Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity* (str. 27-57). New York: The Guilford Press.
- Walsh, F. (2006). Strengthening Family Resilience. New York: The Guilford Press.
- Weiner, B. (1985). An Attributional Theory Of Achievement Motivation and Emotion. *Psychological Review*, 97(4), 548-573.
- Weiner, B. (1992). Human motivation; methaphors, theories, and research. Newbury Park: Thousand Oaks, London, New Delhi.
- Weiner, B. (2010). Attribution Theory. *International Encyclopedia of Educaion*, vol.6, 558-563.

8. PRILOGE

8.1. Priloga 1: Smernice za pogovor

Starši otrok z učnimi težavami o naučeni nemoči in družinski odpornosti

Sem Petra Tekavc, študentka Fakultete za socialno delo smeri vzgoja in izobraževanje. Za uspešno zaključitev mojega študija, bom raziskovala področje naučene nemoči otrok z učnimi težavami. Za podkrepitev moje magistrske naloge potrebujem vas, starše, za pogovor o omenjeni temi. Namen moje naloge je raziskovati vaše poznavanje in prepoznavanje naučene nemoči v vašem življenju, kakšno pomoč in podporo bi potrebovali oziroma potrebujete ob pojavu naučene nemoči pri svojem otroku, ter kakšne načine uporabite pri krepitvi odpornosti otroka in družine. Vsi podatki v intervjuju bodo uporabljeni za namene magistrske naloge, vsi osebni podatki bodo spremenjeni in zamenjani, tako da bo vaša identiteta popolnoma zakrita. Že vnaprej se vam zahvaljujem za sodelovanje.

1. Tema: Poznavanje pojava naučene nemoči

- Na začetku bi Vas vprašala, kaj si predstavljate pod pojmom naučena nemoč? Kako ga razumete, kako bi ga razložili, kako predstavili?
 - Ste že kdaj slišali za pojem naučena nemoč? (če ja kdaj, ob kakšni priložnosti, kaj ste slišali o naučeni nemoči)
- Za primer, kaj je naučena nemoč vam bom prebrala krajšo zgodbo, po zgodbi boste lahko svoje razmišljanje dopolnili, spremenili ali pustili takšno kot je. Zgodbo sem nekoliko skrajšala in prilagodila za potrebe intervjuja.

Zgodba: »Ko sem bil majhen sem rad hodil v cirkus. V njem so mi bile najbolj všeč živali, še posebej slon, ki je bil, kot sem izvedel pozneje, ljubljenec vseh otrok. Med predstavo je velika žival razkazovala svojo spretnost in neverjetno moč... a po predstavi in vse do trenutka, ko je ponovno stopil v areno, je imel slon eno nogo z verigo priklenjeno na količek zabiti v tla. Količek je bil majhen kos lesa, zapičen le nekaj centimetrov globoko v tla. Čeprav je bil slon nanj privezan z debelo verigo, je bilo očitno, da bi žival, ki bi z lahkoto izdrla drevo s koreninami vred, zlahka izpulila tudi količek in pobegnila. Ni mi bilo jasno, kaj ga je zadrževalo. Zakaj ni zbežal? ... Cirkuški slon ni pobegnil, ker je bil na količek priklenjen že vse od najzgodnejše mladosti. Zaprl sem oči in si predstavljal nebogljenega slonjega mladička, priklenjenega na količek, kjer je vlekel, potiskal in se trudil, da bi se osvobodil. Kljub naporom mu to ni uspelo. Nekega zanj groznega dne, je sprejel svojo nemoč in se vdal v usodo. Cirkuški slon ne pobegne, ker verjame, da tega ne zmore. V spomin se mu je vtisnila tista nemoč, ki jo je začutil kmalu po rojstvu« (Bucay, 2012).

Tako lahko iz zgodbe izpeljemo definicijo, ki pravi, da je naučena nemoč pojav, kjer so ljudje ponavljajoče izpostavljeni situacijam, nad katerimi nimajo kontrole. Rezultat take

izpostavljenosti pa je zmanjšan interes, pasivnost, občutek nemoči. Vse to pa se lahko razširi tudi na druga področja, druge situacije v življenju (Greer in Wetheres, 1987 v Gordon in Gordon, 2006, str. 10)

- Kako sedaj razumete pojem naučene nemoči? Kako drugače kakor pred prebrano zgodbo?
- 2. Tema: Prepoznavanje naučene nemoči
 - Ste kdaj pri sebi zaznali pojav naučene nemoči? Mi zaupate v katerih okoliščinah?
 - Ste zaznali pojav naučene nemoči pri svojih otrocih? Če ja kdaj in v kakšnih okoliščinah?
- 3. Tema: Spopadanje z naučeno nemočjo
 - Pri sebi (če so zaznali pojav naučene nemoči): Kako ste se sami spopadali z naučeno nemočjo pri sebi? Kaj vam je pomagalo, delovalo?
 - Pri otrocih (Če so jo zaznali pri otrocih): Kako ste pomagali ali pomagata svojem otroku ob pojavu naučene nemoči?
 - (če jo niso zaznali): Kako bi se spopadali z naučeno nemočjo, če bi jo opazili pri sebi in svojih otrocih?
- 4. Tema: Potrebna pomoč
 - Kakšno pomoč bi potrebovali ob pojavu naučene nemoči? Od koga?
 - Če pomoč že prejimate, kaj bi še potrebovali poleg prejete pomoči?
- 5. Tema: Odpornost družine

Vsaka družina se kdaj sreča z izzivi, ki jih prinese življenje. Nekatere družine se srečujejo s težkimi izzivi, kot na primer, otrokove težave v šoli, ločitev staršev, selitev v drugi kraj, smrt, invalidnost enega izmed članov družine, brezposelnost, nasilje v družini itd. Kako se vaša družina spopade z izzivi pa me zanima v nadaljevanju.

- Na kakšen način se kot družina spopadate ob različnih izzivih? (podpora in povezanost družinskih članov, duhovna usmerjenost, organizacija družine, vpetost v skupnost- socialna mreža družine).

8.2. Priloga 2: Soglasje za sodelovanje

SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI

»Starši otrok z učnimi težavami o naučeni nemoči in družinski odpornosti«

Raziskava Starši otrok z učnimi težavami o naučeni nemoči in družinski odpornosti, bo uporabljena za potrebe magistrske naloge študentke Fakultete za socialno delo Petre Tekavc. Magistrska naloga pokriva tri področja in sicer pojav naučena nemoč, družinska odpornost in učne težave otrok. Namen raziskave je pridobiti informacije o vašem poznavanju in prepoznavanju pojava naučene nemoči v vašem življenju, kakšno pomoč in podporo bi potrebovali oziroma potrebujete ob pojavu naučene nemoči pri svojem otroku, ter kakšne načine uporabite pri krepitvi odpornosti otroka in družine.

Sodelovanje bo potekalo v obliki intervjuja, razdeljenega na 5 tem: poznavanje pojava naučena nemoč, prepoznavanje naučene nemoči, spopadanje z naučeno nemočjo, potrebna pomoč in odpornost družine. Vsa vprašanja bodo odprtega tipa. Intervju bo trajal nekje od 30-45 minut.

Vaše sodelovanje v raziskavi je v celoti prostovoljno, kar pomeni, da lahko zavrnete odgovore na posamezna vprašanja ali pa sodelovanje kadarkoli prekinete brez posledic ter zahtevate uničenje do takrat zbranih podatkov. V skladu s priznanimi etičnimi standardi znanstvenega raziskovanja in GDPR bomo zagotovili skrbno varstvo zbranih podatkov v postopkih zbiranja, analize in objave, izključno za izobraževalne in znanstveno-raziskovalne namene. Prav tako vam zagotavljamo, da bodo vsi zbrani osebni podatki takoj po prejemu šifrirani in pretvorjeni v anonimno obliko tako, da osebne identitete ne bodo razvidne. V primeru dodatnih vprašanj se lahko obrnete na Tekavc Petro, dostopno na telefonski številki: 031-477-936.

SOGLASJE ZA SODELOVANJE V RAZISKAVI IN UPORABO PRIDOBLJENIH INFORMACIJ

Spodaj podpisan-i/a starš soglašam s svojim sodelovanjem v raziskavi na zgoraj opisan način in da se zbrani podatki uporabijo za zgoraj navedene namene.	DA/NE
--	-------

Datum: _____

Ime, priimek in podpis **starša**:

8.3. Priloga 3: Analiza intervjujev

INTERVJU A

Št. izjave	Poved, stavek, fraza, izjava,...	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	Hm... če pomislim to bi lahko bilo to, ko ti nekdo privzgoji, da te eden nauči, ko ti ponavlja nisi to naredil, nisi uspešen, in si potem sam v glavi ustvariš da res ni nič s tabo, si tako naučen.	Nekdo ti privzgoji, nauči, nisi uspešen	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Prvotno dojemanje naučene nemoči	Poznavanje naučene nemoči
A2	Ko si pred kakšno nalogo potem rečeš ne morem, ne zmorem, ne bom. Nekaj v tem smislu, zdaj nisem pa sigurna če je to to. Drugače še nisem slišala za ta izraz, samo iz besedne zveze si lahko predstavljam kaj to je.	Nisem še slišala za ta izraz	Nepoznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dojemanje naučene nemoči	Poznavanje naučene nemoči
A3	Nič kaj drugače, da ti eden privzgoji, da ti ne zmoreš.	Drugi ti privzgojijo nemoč	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
A4	Hm... ne vem. Bolj kakšen strah.	Nekakšen strah	Čustva	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
A5	Zdaj ne vem a je to naučena nemoč, ali je bil v ozadju samo strah ne vem.				Prepoznavanje naučene nemoči
A6	Jaz sem se vedno vsega lotila, pa poizkusila.			delo	
A7	V čisto neznanu pa se nikoli nisem podajala.				
A8	Mogoče, mislim pri svoji najstarejši hčeri.	Zaznala naučeno nemoč pri najstarejši hčeri	Hči	Naučena nemoč otroka	Prepoznavanje naučene nemoči

A9	Ker ima vedno izgovor ne morem in ne morem. Ne vem zakaj si je to vtepla v glavo.	Trdno prepričanje, da ne more		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
A10	Dosti se »pifla« ampak ji ne gre v glavo. Več ur presedi za knjigami in se uči, na koncu pa ne dobi želene ocene, kdaj tudi kakšno negativno oceno.				
A11	Pa tudi, ko so imeli izbor za v pevski zbor, so ji rekli da nima posluha da ne more bit v zboru, sama pa se je zelo veselila tega, saj rada poje.	Vesetje do petja, vendar zavrnili zaradi posluha	Posluh	Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
A12	Od takrat naprej ne poje več, tudi doma je prenehala.	Izguba volje in motivacije do petja	Posluh	Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
A13	Mislím, da so besede učiteljice zelo vplivale nanjo, da je sedaj obupala in ne poizkusi več.	Besede zelo vplivale na otroka, obup	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
A14	Jaz vem, da se sama s tem ne bi mogla spopasti, to potrebuješ kakšno pomoč.	Sama se ne bi mogla spopasti	Strokovna pomoč in socialna mreža	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoči
A15	Prosila bi svetovalne delavce na šoli. Če bi se to pokazalo, da je v ozadju naučena nemoč, bi sigurno prosila za pomoč njih.	Svetovalni delavci	Šolska svetovalna služba	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
A16	Potem pa še naprej ne vem do socialne mogoče.	Sociala	Socialni delavci	Center za socialno delo	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
A17	Kot sem že omenila od strokovnih delavcev, na šoli pa mogoče na Centru za socialno delo.	Strokovni delavci	Socialni delavci	Šola, Center za socialno delo	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

A18	Seveda pa bi veliko podporo potrebovala tudi od partnerja pa drugih bližnjih.	Partnerja, drugi bližnji	Družina, sorodniki	Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
A19	Da ti nekdo da voljo, te vodi, kako moraš ravnati, da dobiš spodbudo, nekoga ki mu zaupam in verjamem, da bo pomagal.	Volja, spodbuda,	Družina, sorodniki, prijatelji	Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
A20	Naša družina je zelo glasna, ob raznih ovirah, ki se pojavijo si velikokrat direktno povemo stvari in povzdignemo glas, nato pa je čez nekaj časa v redu.	Glasno deljenje mnenja	Odprto čustveno izražanje	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
A21	Vem da enkrat ima eden prav drugi pa drug.	Enkrat ima eden prav, drugič drug	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
A22	Motivira me delo, ker vem da če sama ne bom poskrbela zase, ne bo noben.	Motivacija in vztrajnost v delu	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
A23	Vsakega žene naprej njihovo delo, kaj more narediti, da preživimo.	Motiviranost, vztrajnost, za preživetje	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
A24	Hm... kaj gre na bolje, nič kaj, po navadi se izboljša samo za krajši čas.	Izboljšava samo za krajši čas			Družinska odpornost
A25	Partner veliko pije in imamo glede tega veliko težav. Nekaj časa je v redu potem pa se zopet poslabša.				Družinska odpornost
A26	Odvisno od zdravstvenega stanja.				Družinska odpornost

A27	Povežemo kot družina se res ob boleznih, ko nekaj doleti družino, bolj rabimo enega drugega da se podpiramo, drugače pa bolj se drži vsak zase in mineva čas, kot bi mignil.	Vzajemna podpora družinskih članov ob bolezni	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
A28	Bolj so vedno kakšni vsakodnevni problemi.				Družinska odpornost
A29	Ko je partner bolj resno zbolel, so nam veliko pomagali sosedi, so nam pomagali na kmetiji, vendar si potem takoj dolžen, se počutim, da je potrebno vse vrniti.	Velika pomoč sosedov	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
A30	Veliko je pa takih, ko te potrebujejo si jim na voljo obratno pa ne več...	Si na voljo, ko te potrebujejo	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost

INTERVJU B

Št. izjave	Poved, stavek, fraza izjava,...	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
B1	Hm... Kako? naučena nemoč, sploh ne vem kako bi si to razlagala.	Ne vem, kako bi si to razlagala	Nepoznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dožemanje naučene nemoči	Poznavanje pojava naučena nemoč pred zgodbo
B2	Sploh ne vem, kako bi se lahko odgovorilo na to. Nikoli nisem še slišala za to.	Nikoli nisem slišala za ta izraz	Nepoznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dožemanje naučene nemoči	Poznavanje pojava naučena nemoč pred zgodbo
B3	Ja, kako bi zdaj to povedala... (premor). To bi ravno tako lahko bilo, ko bi že kot majhnemu otroku oziroma dojenčku, ko začne hoditi, da mu že takrat daš eno stvar in omejitve (premor), ki se bi kasneje zavedal, da bi jo lahko naredil, ampak jo ne sme oziroma jo ne	Ko majhnemu otroku postaviš omejitve, kaj ne sme, oziroma ne more narediti	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi

	more narediti, ampak zakaj?				
B4	ker misli da ne more, ker je bil od začetka tako naučen.	Prepričanje samega sebe, da ne moreš	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi
B5	Ko večkrat poizkusiš pa ne gre, pa sam sebe prepričaš, da ne gre.	Ob večkratnem poskusu neuspeh	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi
B6	Karkoli boš naredil bo vedno negativen odziv.	Neglede na trud negativen odziv	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi
B7	Ja. Še zdaj večkrat premislim glede mojega poklica.	Dvomi glede pridobljenega poklica	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri sebi
B8	Hodila sem v šolo, delala prakso, hodila tu tam, dala sem kar nekaj faz skozi. Od strank do ročnih spretnosti, do vsega, ampak zdaj jaz sama pri sebi, govorim, da na nek način mi je nemogoče it nazaj v ta poklic, ker že toliko let nisem bla in na nek način sem prepričana, da ne bi bila več zmožna »zalaufat« nazaj,	Prepričanje samega sebe v lastno nezmožnost	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri sebi
B9	da sem jaz to vse pozabila in vse skupaj evo, to je to moj primer.	Strah pred pozabo	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri sebi
B10	Ja, absolutno, ker tukaj zraven je tudi potem prisoten strah,	Pomanjkanje samozavesti	Potreba po pomoči		Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

B11	v mojem primeru ne, če bi se mi odprla možnost bi mogoče se spustila v to, samo da ne bi prevladal ta strah. Potrebovala bi veliko pomoči ja.	Sama se ne bi spopadla, prosila bi za pomoč	Potreba po pomoči		Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
B12	Od na primer tistega delodajalca, da bi me zmotiviral, da bi mi res rad pomagal, da bi šla naprej v to.	Želja po motiviranosti, spodbudi s strani delodajalca	Delodajalec	Služba	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
B13	Ampak kakor poznam to področje to čedalje manj delajo, da bi se nekdo trudu s tabo in se ukvarjal s tabo.	Redko se kdo trudi in ukvarja s tabo	Delodajalec	Služba	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
B14	Ker tudi s prakso iz šolo nismo ne vem kam prišli, kateri so imeli možnost da so se šli v optiko učiti in so imeli potem več šans za naprej, drugi smo se mogli sami znajti.	Potrebno se je znajti sam		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
B15	In ko sem hodila po razgovorih so želeli samo samostojne in sem se lahko samo obrnila in odšla.	Nedoseganje kriterijev delodajalca		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
B16	Zdaj ko si mi takole povedala kaj je naučena nemoč lažje najdem pa povem kakšen primer, ker pred tem sem res prvič čula sploh za ta izraz, ali pa da bi si lahko predstavljala kaj to sploh je.	Nisem si predstavljala kaj to sploh je	Nepoznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dojetje naučene nemoči	Poznavanje pojava naučena nemoč
B17	Ja... Pri mlajšemu, on se toliko prepriča, da se mu ne da, oziroma da ne zna, ker se mu ne da, se prepriča da ne zna.	Prepričanje samega sebe da ne zna, zmore	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči pri otrocih

B18	In on pol to stalno ponavlja, da ne zna in ne zna, pa je težko pol prebrat kej pa naredit, rešit.	Stalno ponavljanje, da ne zna	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči pri otrocih
B19	Ampak ko pade notri pa potem gre, samo začetek je pa težek.	Vsak začetek je težak pri otroku	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči pri otrocih
B20	Ker se tudi sam sebe želi prepričati, da ne zna in da je to to, da nikoli ne bo znal.	Prepričanje samega sebe da ne zna, da nikoli ne bo znal	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči pri otrocih
B21	In potem je potrebno veliko presedeti z njim.	Veliko presedeti z njim	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeni nemočjo
B22	Jaz ga spodbujam, da to zna, da so to delali v šoli, da naj pogleda za nazaj, da zna, da naj vadi, da več ko bo pisal, pa več ko bo bral bo šlo, več vaj ko bo naredil pa več ko bo napisal.	Spodbujanje otroka, da naj vadi, se uči	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B23	Pa ko sva brala mal daljše besede, pa težke besede, ko je po 20x prebral pa ni šlo, a ko jo je enkrat prebral pravilno je dobil pol zagon, pa je bilo lažje ampak vedno ti začetki so pri njemu res težki, res naporni.	Vztrajnost staršev, da otrok dobi vsaj malo motivacije	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B24	Jaz popoldan lahko rečem cele dneve sedim zraven njega.	Sedenje zraven otroka pri domačih nalogah	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B25	Ker on ni motiviran, da bi to naredil v kosu, ker nima motivacije, ker on bi malo šel ven, pa malo	Pomanjkanje motivacije in koncentracije	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku

	sem pa tja. Pa to že od malega.				
B26	Pa to je v šoli tudi velik problem, ker ne sledi v šoli in ker dela druge stvari in ne posluša in moti in zato mamopotem toliko za delat doma.	Pomanjkanje koncentracije	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku
B27	Ja tudi mogoče, v tej fazi ko je bil 1., 2., 3. razred, ko je tudi imel problem pisati, ker je on pisal namesto iz leve proti desni, iz desne proti levi, dosti časa, pa me je to skrbelo, če bo on to sploh »zakapiral«, če mu jaz pomagam, pa ni in ni »zakapiral«, pa še kar in še kar.	Pisanje iz leve proti desni, ni in ni znal	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje pojava naučena nemoč
B28	Potem pa je kar z lepega miru »zakapiral«.	Vztrajanje obrodi sadove	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B29	Pa začel na sredini zvezka pisat. Ker to mu ni bilo jasno, kako pa kaj.	Pisanje na sredini zvezka, obup, da ne bo nikoli znal	Doživljanje naučene nemoči otroka	Šola	Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku
B30	Ja so bile take malenkosti, ampak ne toliko, kot pri mlajšemu, ampak je tudi veliko v učnem sistemu.	Veliko je v učnem sistemu	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
B31	Kar je imel starejši in kar ima mlajši, ta Lili in Bine ko je prišlo, s tem so porušili otroke totalno in zamorili, am... Majo nov program že par let, ampak starejši tega ni imel, oni so šli pač normalno, tako kot smo še mi imeli.	Novi program za otroke Lili in Bine	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči

B32	Pri mlajšemu pa imajo nek svoj sistem tudi več zahtevajo od njega, in je tudi težje mu nekaj razložiti.	Vedno večje zahteve šole	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku
B33	V drugem razredu, ko ne veš kako, ker imajo drugačen in bolj zahteven sistem. Velika razlika je res med njima.	Zahtevnost šolskega sistema	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
B34	Tudi angleščina že v vrtcih s krožki, ko še slovensko ne znajo pa jih forsirajo z angleščino.	Forsiranje z angleščino	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
B35	Men to ni ravno v redu. Ker starejši je šele v 4. razredu šel z angleščino naprej, mlajši pa v 2. Je res velika razlika med njima.	Razlika med otrokoma	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
B36	Ker zraven starejšega nisem nikoli toliko predsedala, kakor z mlajšim, vsak dan.	Sedenje zraven domačih nalog	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeni nemočjo
B37	In prvi razred sem prelahko vzela, sem mislila, eh sej to je pa tak se mal igrajo. Potem pa sem v zvezku videla en dan ni naloge, pa drug dan ni naloge, pa sem rekla opa to pa ni več na »izi«, to je pa treba prijet.	Zavedanje, da je potrebno poprijeti		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B38	In ja sej pravim letos pa sploh, ko so začeli pisat je bolj zahtevno.	Letos bolj zahtevno	Zahtevnost šole	Šola	Prepoznavanje naučene nemoči
B39	Pa toliko težje je ker ne sledi v šoli, in kar bi lahka naredil v šoli se vse doma potem naredi.	Potrebna pomoč doma, ker v šoli ne sledi	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B40	Nima zato ker, ima neko učiteljico, ki je starejša je imela že starejšega sina,	Valjenje krivde na otroka	Učitelji	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

	ona da vso krivdo na otroka, pravi, da njega je treba »prizemljiti«, njemu je treba dopovedati, da mora ta čas sedeti in konec, in to on more narediti,				
B41	jaz sem ji pa že tudi preko pogovora povedala, da midva sva bila pri zdravniku, ko so tiste teste delali pri mlajšemu, so že tam ugotovili, da tisti čas ko je njemu zanimivo bo on ful skoncentriran, ful bo delal, ko se bo pa njemu ponavljalo, na nek drug način ampak podoben, bo pa njemu že brez veze in se njemu ne bo dalo in bo začel druge stvari, ga bodo začele druge stvari zanimati ne.	Učiteljičina miselnost	Učitelji	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
B42	In ne ravno to, da v šoli vse zna, ampak avtomatsko ni mu.	Otroku ni do šole	Doživljanje naučene nemoči otroka		Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku
B43	Ampak učiteljicam je to, ne vem, ali me noče zastopiti ali, ne vem v glavnem že z vrtca ven so mi rekli, da pač bi pomoč od psihologa ali neki, glede te koncentracije, no pa smo potem to nekaj časa odlašali.	Potrebna pomoč od psihologa	Psiholog	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
B44	in jaz sem to zastopila v smislu, da mi ga bodo dali v posebno šolo, v poseben program ne.	Želeli dati v posebno šolo, poseben program	Druge institucije	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeni nemočjo
B45	In tukaj sem jaz naredila stop, ker sem rekla da mojega otroka ne bodo devali v poseben program, ko bom jaz	Nestrinjanje, da gre otrok v poseben program	Druge institucije	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeni nemočjo

	videla da bo njemu učni uspeh padu, da on res ne bo zmogel oziroma »folgu«, kar drugi delajo pol se pa lahka pogovarjamo naprej in to sem ji že dvakrat povedala in me sploh ne posluša.				
B46	In zdaj v kratkem imava tako s mlajšim pri psihologu, kar se tega tiče.	Sestanek pri psihologu	Psiholog	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
B47	Kar so posledice, je pa lahko velik stvari.	Lahko veliko stvari		Vzroki naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
B48	Lahka je to ločitev in vse skupaj, lahka je pa to že od rojstva.	Vpliv ločitve na otroka	Ločitev	Vzroki naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
B49	Ker je že skozi tak živ, ker on je odkar je začel hoditi bum.	Od rojstva živahne narave	Karakter	Vzroki naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
B50	In pri njemu koncentracija, je res problem, da ko ga posedeš in da bi on napisu ne vem 10 stavkov že res morem sedet zraven dalj časa.	Problem koncentracije, sedenje zraven otroka	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeni nemočjo
B51	Jaz sem učiteljici povedala, da mi je zdravnica povedala, da naj v šoli povem, da če bo on tisto nemiren, da gre ne vem dvakrat trikrat na uro do wc-ja pa nazaj, ali okoli razreda, ven malo, ampak njej to ne moreš dopovedati, ona ima tisti svoj sistem in konec.	Več pavz med poukom	Učitelj	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo

B52	Težko je povedati, dokler ne prideš v situacijo, zdaj imam tak drug problem, se ne ubadam z iskanjem službe, ne z ničemer, sem jaz to zdaj odmisli, ker čakam na operacijo in se ne ukvarjam s tem.	Se ne spopadam, imam druge probleme, čaka me operacija		Delo	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B53	Ko bom pa v tej fazi, ko bom pa mogla bom pa pač mogla.	Ko moraš, moraš	Iskanje zaposlitve	Delo	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
B54	Ker jaz sem pa taka, da se zavedam, da bom pa mogla in neki bom mogla, neki si bom mogla poiskati ne. Če svojega poklica ne, kar verjetno ne, bom šla pa v proizvodnjo, kakor sem že delala, pa saj mi je bilo to tudi v veselje.	Ko je potrebno, prisila, po iskanju službe	Iskanje zaposlitve	Delo	Spoprijemanje z naučeni nemočjo
B55	To smo mi dali že nekaj skozi, od ločitve do selitve do vsega. To sem se mogla sama z vsemi spopadat, mogla sem biti močna, da bi se zveza razrešila, po drugi strani močna da otroka to ne bosta občutila, ampak to ni šlo	Ob izzivih potrebna velika moč	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B56	... am.. zdaj starejši je bil toliko večji, da je to zastopil, mlajši pa ni vedel zakaj se gre, zato je lahka tudi to posledice pustil vse skupi.	Razumevanje otrok z dano situacijo	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B57	Ker midva z bivšim partnerjem sva se dosti kregala in to se je vse skozi poslušalo bilo vse to prisotno.	Veliko preprirov med partnerjema	Odprto čustveno izražanje	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost

B58	Za selitev je bilo malo lažje ker je starejši vedel da bo treba, odločila sta se sama da bosta odšla z mano.	Selitev v drugo hišo	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
B59	Na Centru za socialno delo smo imeli razgovor tam sta sama povedala, da želita z mano.	Upoštevanje otrokovih želja	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
B60	Ampak kar se pa tiče šole, da bi ju prestavila iz šole pa se starejši ni strinjal, saj je že bil v vrtcu tam in potem do 5. razreda. Preveč bilo naveze, da bi se prestavil, rekel samo »adijo grem«. Zato se pa ni strinjal. Ampak potem nisem pritiskala in če bom enega furala bom tudi oba.	Upoštevanje otrokovih želja	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
B61	Kar se tega tiče je bilo zelo stresno in za mene in za otroka.	Situacija bila stresna za otroka in mene	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B62	Hm... pogovori kolegic, bližnjih	Pogovori s kolegicami in bližnjimi	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
B63	sama nisem smela bit, ker potem sem na vse najslabše študirala, takrat sem tudi malo na živcih zbolela, imam tudi sedaj še posledice,	Sama nisem smela biti	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
B64	tako da ja no bolj, ko so mi govorili da morem biti pokončno glavo to in drugo sem jaz imela misli čisto drugje, ker takrat ne slišiš tega, ker ti ne vidiš izhoda in ne vidiš rešitve ti vidiš vse najslabše, ko pa greš čez to fazo pa	Vidiš, da so ti hoteli samo dobro	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost

	vidiš da so ti samo dobro hoteli ne.				
B65	Tako, da ja v bistvu mi je v tistem trenutku preko ene kolegice prišel sedanji partner na pot ne.	Spremembe, nov partner	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
B66	Tako, da mi je v bistvu še on dal neko moč, da sem se pobrala, ker sem bila pa res na tleh.	Nova moč, s pomočjo partnerja	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B67	Ampak sedaj, lahko govorim o tem, dve leti nazaj, ko sem začela govorit je bilo kar konec, zdaj sem dala pa to čez, in čas vedno prinese svoje.	Čas prinese svoje	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B68	Ampak ja tako, kot sem rekla v tistem trenutku ti lahko 1000 ljudi govori eno in isto pa kar so mi govorili nisem nič poslušala.	Pomoč, vzpodbujanje bližnjih	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
B69	Sem bila v tistem svojem. Nič ne moreš in... saj ti pomagajo na nek način, ampak sam si tisti, ki naredi korak oziroma kdaj si sploh sposoben narediti korak.	Sam si tisti, ki mora narediti korak naprej	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B70	Ko vidiš, da je dovolj tega in morem naprej.	Želja po spremembi	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B71	Noben drug ni na tvojem mestu ampak samo ti, ko ga boš naredil.	Sam si tisti, ki mora narediti korak naprej	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
B72	Lahka ti z druge strani pomagajo narediti namesto tebe pa ne morejo čisto nič.	Sam si tisti, ki mora narediti korak naprej	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost

INTERVJU C

Št. izjave	Poved, stavek, fraza, izjava,...	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
C1	Hm.. naučena nemoč... v bistvu na stvari, ki si jih naučimo včasih ne moremo vplivati na njih oziroma smo nemočni pri določenih stvareh, da jih lahko rešujemo, verjetno potrebujemo čas, da se naučimo.	Glede določenih stvari nimamo vpliva, potrebujemo čas da se naučimo	Poznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dožemanje naučene nemoči	Poznavanje pojava naučena nemoč pred zgodbo
C2	V bistvu isto ja, ko smo majhni nam vcepijo določene vrednosti življenja ne, ampak ne naučijo nas pa, kako se borimo proti faktorjem, ki nas spremljajo skozi življenje.	Že majhnim otrokom, vcepiš določene vrednosti	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi
C3	To pomeni, da tako kot je bil slon priklenjen od malega smo tudi ljudje.	Tudi ljudje smo od malega priklenjeni	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi
C4	Pridemo v skušnjave oziroma včasih se počutimo kot on priklenjeni, ker enostavno ne moremo iti naprej.	Priklenjeni, ker enostavno ne moremo naprej	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi
C5	Vedno nas nekaj zadržuje, oziroma ne najdemo načina, kako se izvleči. Da bi šel naprej.	Nekaj nas zadržuje, ne najdemo načina, kako naprej	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi
C6	Ampak mislim, da smo ljudje dokaj inteligentni, ne večina, nekateri se ne vem, podajo v samomore ali karkoli,	Eni ljudje obupajo se podajo v samomore,	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje pojava naučena nemoč po zgodbi

	ker enostavno niso dovolj močni in ne najdejo izhoda, določeni, tudi jaz na primer, vem da sem priklenjena na trenutke, ampak vedno najdem rešitev.	drugi vedno najdejo rešitev			
C7	Ja. Jaz sem živila s starši »ful« se nisem videla, da bi sama zaživela svoje življenje, tudi vsi so mi govorili, da je tako najboljše.	Vsi govorili da je najboljšje živeti s starši	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči pri sebi
C8	Zaradi določenih stvari se je naše življenje obrnilo in smo enostavno šli vsak za sebe.				
C9	Oče je pristal v domu, mami je šla v svoje stanovanje, jaz pa s svojo družino sem morala oditi.				
C10	In enostavno, ko moraš si moraš urediti vse v glavi, to pomeni da je mene najprej čakalo najti stanovanje, primerno za mojo družino, najti finančno, da bom zmogla, ampak počasi in vztrajno mi je uspelo, v kratkem roku lahko rečem v dobrem mesecu, mi je uspelo najti primerno stanovanje, in se postaviti na lastne noge.	Ko moraš si urediš v glavi, se postaviš na lastne noge	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C11	Zdaj dejansko ne vidim, da bi lahko živila s kom.				

C12	Zdaj se vidim sama s svojo družino s svojimi otroci. Imam svoje življenje, ki ga ne vodi nihče in prej so me vodili vsi drugi in mi dali vedeti, da sem manjvredna zdaj pa ne.	Moč vodenja, zaščita družine	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
C13	Zdaj pa sem se postavila zase in ja čez življenje, čeprav je trajalo pol mojega življenja rečemo 35-36 let da sem dojela te stvari, da zmorem sama.	Potreben je čas	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C14	Mi smo prej živeli v hiši in takrat itak vsi smo imeli svoje kredite, ati pa mami sta pod hipoteko dala hišo zato, da sta nekemu posodila denar in ta človek, mi nismo vedeli, da je v ozadju imel še veliko več dolgov, se je obesil.	Kopičenje kreditov in dolgov	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
C15	Mi smo sicer sodbo dobili, ampak od njegove žene nismo mogli dobiti nič in pač ne, saj veš če plačuješ ene kredite pa druge in avto pa stroški pa še dodaten kredit, je vse šlo dol.	Kopičenje kreditov in dolgov	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
C16	Je šla hiša pod rubež oziroma pod javno prodajo, oče je bil tako že pred tem dementen in dejansko se je postavilo vse na stran.	Kopičenje kreditov in dolgov	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči

C17	Mi za očeta ne bi mogli skrbeti dolgoročno, verjetno bi potem vsi pristali v »Vojniku«, verjetno je tudi ta njegova demenca vplivala na moje otroke,	Vpliv očetove demence na vnuke		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
C18	mami ne bi imela nobenega življenja, v končni fazi pa jaz sploh ne.	Vpliv očetove demence na partnerico in otroke	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
C19	Tako, da vsaka slaba stvar, ki se je naredila se je očitno naredila z razlogom, da smo vsi zaživel na novo ne, in toliko bolj cenimo življenje, kljub temu da padeš lahka tudi vstaneš.	Kljub padcu, lahko ponovno vstaneš	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C20	Jaz pravim da vedno bitko zgubim ampak vojno pa vedno dobim, je moja.	Izguba bitke, vojne ne	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C21	Pa tudi enkrat se živi, živim samo zdaj.	Samo enkrat se živi	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C22	Tudi moje objave na facebook-u, jaz živim za zdaj, za vsako jutro, danes lahka živim, saj sama veš za jutri nihče ne ve, kaj ti prinese, zato uživaj življenje tisti trenutek.	Danes živimo, za jutri noben ne ve, uživajmo v trenutku	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C23	Ja, posledica vsega tega kar sem že povedala je na mojega Miha najbolj vplivalo in tudi preselitev v drugo šolo in drugo okolje je na njega naredilo	Preselitev v drugo šolo	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri otrocih

	veliko negativnih stvari.				
C24	Od začetku ne, potem pa se to stopnjevalo, fant je zelo bister, vendar v šoli tega niso znali izkoristiti.	V šoli niso znali izkoristiti to, da je bister	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri otrocih
C25	Prišel je pridobivati slabše ocene, med drugimi je bil tudi fizično napaden s strani učiteljev, oziroma dogajale so se stvari, ki se na šoli ne bi smele.	Pridobivanje vedno slabših ocen		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri otrocih
C26	Potisnili so ga v kot oziroma bil je priklenjen, kot slonček, to pomeni da so ga začeli izločati iz družbe, iz šole v naravi, bilo kakih dejavnosti zunaj šole	Izločanje iz družbe, interesnih dejavnosti	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri otrocih
C27	in smo nekje dve leti oziroma eno leto, smo se trudili ga dobiti nazaj vendar ni šlo.	Eno leto trudili, ga dobiti nazaj na tire	Starši	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
C28	Tudi obisk pri psihologinji, pač je zaznala, da za kako psihiatrično bolnišnico ali to ni, da je zelo inteligenčen in da je njegov IQ zelo visok,	Psihologinja zaznala, da je drugače zelo inteligenčen	Psiholog	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
C29	ampak na tej šoli in v tej družbi ni funkcioniral.	Na šoli in v tej družbi ni funkcioniral		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje pojava naučena nemoč pri otrocih
C30	Tako, da smo se potem s pomočjo Centra za socialno delo odločali za	Skupaj s CSD-jem odločili za Mladinski	Center za socialno delo	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč

	mladinski center v Veržeu, kjer je od septembra.	center v Veržeu			
C31	Se je pa tam izkazalo za najboljše, kar smo lahko naredili za njega,	Veržej izkazal za najboljše kar smo naredili	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C32	se pravi je dobil nazaj delovne navade in učne, druženje, samokontrolo, samopodobo pa funkcionira tudi, ne samo v šoli ampak tudi v šolskih dejavnostih, ki jih imajo.	Krepitev samopodobe, samozvesti in delovnih navad	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
C33	Lahko hodi na izlete, se pravi karkoli se dogaja, ker on ni funkcioniral v masi ljudi.				
C34	Tudi očesni stik je zgubil in mislim, da je Miha s tem na novo zaživel.				
C35	Ja učitelji. Pač in tudi vsako malenkost ki se je zgodila je bil on kriv, še predno se je zgodila, tudi včasih ko ni bil kriv.	Valjenje krivde s strani učiteljev na otroka	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku
C36	Pa je bil pod vplivom družbe je recimo, tako kot jaz... da mi kdo reče ne upaš, takoj rečem da upam, in tudi on če je bila najhujša pizdarija jo bo naredil. In dokazal.	Bil pod vplivom družbe	Vpliv družbe	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku
C37	In to ga je potisnilo v kot, v neko svoje življenje.	Potisnilo v kot	Vpliv družbe	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene

					nemoči pri otroku
C38	On doma je funkcioniral v redu, ampak v šoli pa ne več.	Ni funkcioniral v šoli	Šola	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči pri otroku
C39	To pomeni, da so potem bili vsak dan klici iz šole, pa to pa tisto.				
C40	Tako da sem bila sama že psihično iznemogla in potem je prišla ta misel iz Centra za socialno delo, da bi šel v mladinski center oziroma druga možnost je bilo šolanje na domu, ker on je imel toliko uradnih zaznamkov, da ga okoliške šole ne bi sprejele.	Pomagal CSD pri namestitvi v Mladinski center	Center za socialno delo	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
C41	Ni zdaj neki prestopnik ali pa karkoli ampak on je izgubil v minuti samokontrolo, potem pa je bil v redu.				
C42	Tam pa se zdaj uči samokontrole oziroma da je nekaj vreden, ker so mu dali prej vcepiti da je ničvreden, in zdaj funkcionira, že po enem mesecu, ko smo imeli sestanek v Veržetu je bilo videti same pozitivne stvari.				
C43	Saj imajo drugačen pristop, izvlečejo res tisto pravo iz njega. On ma rad geografijo				

	in angleščino, ki je kot njegov materin jezik.				
C44	Oziroma mu dajo, nudijo to kar on zna in iz njega izvlečejo najboljše.				
C45	Zadnjič so imeli tudi pogovor o nasilju in je njegova vzgojiteljica rekla, da jo je fasciniral in tudi mlajšim dal vedet, da kaj se lahko zgodi ob nasilju in kako moreš ukrepat, karkoli da zelo, smo tudi rekli, da je mogoče to tudi dobra stvar,				
C46	ker je tak mili otrok in je videl da mi v bistvu njega kot družina nismo zapustili, sama veš da grem jaz tudi sredi tedna za eno uro v Mursko Soboto,	Njega kot družina nismo zapustili	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
C47	am... da mogoče bo razmislil in šel v srednjo šolo in pomagal takim otrokom, kot je bil on sam mogoče, ampak tam v Veržaju je tudi veliko več.				
C48	Tam so otroci zaradi drog, zaradi alkohola, zaradi tega ker so zapuščeni, pa nimajo nobenega in v bistvu jim diha in socialna in policija za ovratnikom.				
C49	Pri nam pa je šlo za samo odločitev, da se				

	izloči iz tega okolja in zaživi novo življenje.				
C50	Tako kot je Luka odšel v Maribor ampak sicer z drugim namenom in je tudi v bistvu zdaj 15 let star in je šel pri 13ih in je čisto samostojen.				
C51	Pri 13 letih zaživeti čisto samostojno v enem večjem mestu je, brez družine brez prijateljev, res rabiš potem podporo družine in da mu stojiš ob strani.				
C52	Ampak vse za sanje, da bo nekoč profesionalen nogometaš.				
C53	Od ljudi sem v bistvu obupala, ker dejansko prijateljev danes ni več.				
C54	V stiski jih ni, to sem tudi zdaj ko sem se istočasno selila v stanovanje in ko je dobil Luka ponudbo iz Maribora sem ga pol leta vozila sama in prijateljev ni.	V stiski ni prijateljev	Prijatelji	Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
C55	Istočasno sem se selila in vsako popoldne visela v Mariboru z Lukom na tekmi, dokler ni zaživel sam v Dijaškem domu,	Selitev in vsakodnevna vožnja na treninge	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
C56	tako da sprostitvev, tako da lahko	Ukvarjanje s športom		šport	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

	razmišljam je šport zame.				
C57	To pomeni da grem teči, da da ven iz sebe tisto svojo jezo, da lahko potem razmišljam naprej, odbojka, udarci žoge včasih pomagajo, v hribe, takrat grem sama ker rabim svoj mir, svoj tempo, da sama sebe forsiram, da dam vse iz sebe in da lahko na novo funkcioniram.	Tek po naravi, dam jezo ven iz sebe		Šport	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
C58	Naša družina si zelo stojimo ob strani.	Kot družina si zelo stojimo ob strani	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
C59	Mi smo dolgo let živeli skupaj tudi sestrí predno sta odšli na svoje in dejansko ja tisto ko je prišlo, ko je šla hiša k vragu, kljub vsemu smo si stale ob strani nismo krivile ena drugo ampak smo rešitve iskale, za naprej, pozitiven pogled, ostale smo še vedno sestre prijateljice za naprej.				
C60	Luka, ko je odšel je bil prvi šok pustiti otroka v velikem mestu vendar ker želi postati poklicni nogometaš ali kaj več smo šli v to, čeprav je že naslednji dan klical in jokao da bi šel domov.				
C61	Da noče bit gor, da ga lahko vozim ali karkoli. Vsak drugi				

	dan z njim v Maribor to ni lahko, tudi nogometni klub je naredil veliko.				
C62	So se zavzeli za njega, trener je šel večkrat z njim po Mariboru ga tudi peljal na večerjo, na kosilo, ga poklical, ker je vedel da jaz ne morem vsakič, ko Luka pokliče, ne morem kar it gor ne,				
C63	ampak po parih mesecih se je unesel, zdaj mu je čisto vseeno ali pride domov ali ne.				
C64	Domov hodi odvisno od terminov od tekem in treningov.				
C65	V petek, ko grem čakati Miha mu kdaj vzamem stvari in Luku tudi, da mu operem in potem v nedeljo nazaj mu odpeljem stvari. Kdaj perem tudi v Mariboru v pralnih strojih, ker gredo kdaj v tujino za dan dva, njemu se nabere za cel teden oblačil.				
C66	Z Mihom je bilo malo lažje še en 13 letnik od doma, stanovanje tako kot je potem bom sama tu, je bilo lažje je bilo lažje zvožit sem se že naučila.				
C67	Vedla sem kako moram biti psihično, zbrati se, biti skozi pozitivna, povedati				

	pozitivne stvari zakaj je to dobro, biti opora in močan steber za naprej.				
C68	Res to najdem v športu,	Šport		Šport	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
C69	sej maš prijatelje te poslušajo sam pomagat ti noben ne more, sej lahko poslušajo.				
C70	Tak da res tisto ko sem že napol v depresiji pa da grem res tisto 10 km na polno in gre vse iz mene in lahko potem spet funkcioniram,	Depresijo prežinem s tekom		Šport	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
C71	tudi v službi me ljudje poznajo kot nasmejano, nobeden pa ne ve mojega ozadja oziroma kako še živim.				
C72	Je pa fajn, vseeno, kam v proizvodnjo ne bi šla delati nazaj, ampak se tam ne vidim. Včasih mora biti psiholog za šankom ampak v redu, ni za jamrat.				
C73	Drugače pa z ostalim tremi otroci pa nisem imela nikoli nobenih težav, problemov.	S ostalim tremi otroki nisem nikoli imela problemov		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči pri otrocih

INTERVJU D

Št. izjave	Poved, stavek, fraza, izjava,...	Pojem	Kategorija	Nadkategorija	Tema
------------	----------------------------------	-------	------------	---------------	------

D1	Hm... pojma nimam, nimam nobenih idej... da nimaš nečesa... si ne močen... iskreno ne vem	Pojma nimam, nimam idej	Nepoznavanje izraza /pojma naučena nemoč	Prvotno dojemanje naučene nemoči	Poznavanje naučene nemoči
D2	Ja... no naučena nemoč, da ne moreš nečesa narediti po svoji volji.	Ne moreš nečesa narediti po svoji volji	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
D3	Tudi pri ljudeh je tako, da smo do otrok tako, da mu zbiješ voljo na podoben način, rečemo jim, saj ne znaš, pa pusti pri miru... to je to ne?	Npr. otroku zbiješ voljo, ko mu rečeš »sej ne znaš«	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
D4	da potem otrok dobi po tem v sebi tisto, da res ni sposoben in ne poizkusi več	Otrok od drugih dobi v sebi da ni sposoben	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
D5	Mu rečeš »pje si lolek ne znaš narediti« pol pa ko to večkrat sliši pol res to njemu ostane, ah sej ne znaš sej ne zmoreš... to je pol že res naučeno, da ne moreš...	Ko večkrat otrok sliši, mu ostane, je res naučeno	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
D6	da imaš neko voljo in vizijo v sebi pa potem premišljuješ, kaj vse bi postal pa ti potem en reče eh kaj boš to postal... sej ti ne bo ratal.	Ti en reče eh kaj pa boš to...	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
D7	Ja. Velikokrat je bila kakšna situacija, da sem se počutil, da nisem zmožen speljati kakšno zadevo.	Nezmožnost izpeljave kakšne zadeve	Doživljanje naučene nemoči	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
D8	Pol ko malo prespiš, ko mine dan dva vidiš, da je možno...	Čas prinese svoje	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
D9	ja je bilo dostikrat ja...	Pogostost pojava naučena nemoč	Doživljanje naučene nemoči v sedanjosti	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči

D10	Primer hm... ravno včasih pri mojem delu je bilo velikokrat kaj takega, da sem dobil kakšno ponudbo pa sem se je ustrašil ali jo bom speljal ali ne, ampak sem jo potem speljal...	Pri delu, večkrat ustrašil kakšne ponudbe	Doživljanje naučene nemoči	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
D11	drugače pa ne vem se ravno zdaj ne spomnim.			Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
D12	Mogoče kakšen pogovor s kom, da bi vprašal za mnenje, s pogovorom, da bi ga vprašal, najprej partnerko ali pa otroka, ki je že toliko zrel...	S pogovorom	Partnerko	Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
D13	pogovor bi po moje bilo tisto, kar bi lahko pomagalo, kar bi mi pomagalo v takšni situaciji.	Pogovor	Partnerko	Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
D14	Hja... bolj glede šole.	Pojav naučene nemoči bolj v šoli		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D15	Mogoče pri matematiki, kjer hčerka vnaprej reče da neke snovi pa ne zna in da jo tudi nikoli ne bo.	Prepričanje da ne zmore, da ne zna		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D16	Pa je potem potrebno se dosti ukvarjati z njo.	Spodbujanje otroka za učenje	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
D17	Če popoldne nihče ne sedi z njo, potem iz njenega učenja ne bi bilo nič.	Potrebno sedeti z otrokom	Pomoč staršev pri šolskih obveznostih	Pomoč pri šolskem delu	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
D18	Pa tudi glede interesnih dejavnosti to imata pa oba, tudi mlajši sin.	Naučena nemoč pri interesnih dejavnostih		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči

D19	Hči pravi pri košarki, da ne more, da ji je to pretežko, tudi pri nogometu je voljo zgubila pa je hodila nekaj časa na treninge...	Pomanjkanje motivacije		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D20	to so bolj take športne stvari, drugače pa druge zadeve ne vem...	Naučena nemoč pri športu		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D21	ja ... pa ko ji kaj rečeš, da naj naredi pa reče ne morem...	Večkratno ponavljanje da ne more		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D22	pa jo spodbujaš, saj znaš pa saj bo šlo...	Spodbujanje otroka, da bo šlo	Starši	Pomoč	Spoprijemanje z naučeno nemočjo
D23	najbolj je tole pri športu ker se najprej »ful« navdušita pol pa obupata...	Naučena nemoč pri športu		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D24	Hči ima sedaj tako ples, ki pa jo veseli... drugače pa...				
D25	Mogoče sin za knjige za bralno značko in te zadeve je bolj tako...	Odpor do bralne značke		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D26	samo to so takšna obdobja Momentalna, ne stalna... pa kdaj ima »ful« voljo pa bi dve knjige naenkrat prebral drugič pa nobene...	Enkrat bi vse prebral, drugič nobene		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
D27	reče že vnaprej da je pretežka... pa tudi, če si sam izbere knjige... pa potem ko posluša reče, da je pretežka... to je	Vnaprejšnje prepričanje, da je pretežko		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči

	malo odvisno od volje tudi.				
D28	V šoli, niti ne, mislim da samo kaj malega v podaljšanem bivanju .	Pomoč v podaljšanem bivanju	Učitelji	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
D29	Drugače pa imam dosti domačih kdaj ju motivira starejša hči (26 let), pa soseda, so taki, da pol glede tega nimava težav... To imava res kar srečo...	Sorojenci, sosede		Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
D30	Hja... morem reči, da okej saj se skregamo že ne, ampak morem pa reči, da zadnje čase, sta oba (otroka) že toliko, da naju pomirita, ko rečeta prenehajta se kregati	Se tudi skregava	Odprto čustveno izražanje	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
D31	pa potem vidiš, da ni se dobro pred otroki skregat...	Prevzemanje odgovornosti za lastna čustva	Odprto čustveno izražanje	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
D32	naju dosti umirita, ali pa prideta pol k nama, pa se pol nehaš kregati... to res zadnje čase to delata skozi...	Otroka pomirita prepire med nama	Sodelovalno reševanje problemov	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
D33	Saj slišala sta že kdaj ko se skregaš... zdaj pa onadva stopita vmes, »prenehajta se kregat...«	Otroka pomirita prepire med nama	Sodelovalno reševanje problemov	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
D34	potem pa res malo v glavi klikne, pa vidiš da se zdaj ne spleča v pričo otrok, kakšne slabe besede govorit, pa grde...	Zavedanje svojih čustev in izražanja	Odprto čustveno izražanje	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
D35	tako, da zdaj sta res onadva pobudnika, da si raje izpoveva takrat, ko sva sama...	Otroka pomirita prepire med nama	Sodelovalno reševanje problemov	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost

D36	imava srečo, da sva dosti sama v avtu, da ni potrebno potem doma otrokom poslušati.	Razjasnitev dvoumnih informacij	Jasnost	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
D37	Naša družina se je tudi dosti selila, zdaj kako je kaj vplivalo na nas...	Vplivanje selitve v drugi kraj na družino	Selitev v drugi kraj	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
D38	ja pa otroka, sta bila še bolj majhna se nista še toliko zavedala, no zadnja selitev je bila najbolj, ker smo bili tam 3 leta, pa sta se dosti navezala...	Vplivanje selitve v drugi kraj na družino	Selitev v drugi kraj	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
D39	Edino od začetka sta to, da sta lahka dlje spala tam, bližje je bilo do šole pa vse si imel tam okoli, zdaj se moraš pa malo dlje peljati.	Vplivanje selitve v drugi kraj na družino	Selitev v drugi kraj	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
D40	Pa tudi dosti hitro sta se navadila zaradi sosedov, čeprav sta starejša so se dosti dobri vklopili, da nista tolik pogrešala,	Pomoč sosedov	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
D41	drugače midva meni je bilo hudo it iz prvega stanovanja, ker sem bil tam 38 let...	Vplivanje selitve v drugi kraj na družino	Selitev v drugi kraj	Vzroki za razvoj naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
D42	pa si navajen pa je sprememba, sem rekel, da nikoli ne bom šel...	Selitev v drugo hišo	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
D43	takrat mi je bilo najtežje, potem mi že ni bilo več tako...				
D44	pač sem mogel si postaviti tako je moreš it naprej, ampak prva selitev tista je bila...	Moraš iti naprej		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
D45	Tam je potem tisto, ko pustiš nekaj za sabo, ko smo si fajn zrihtali				

	stanovanje, vse skupaj pa...				
D46	tam sem bil tudi navajen vseh sosedov, pa blizu do Celja...	Sosedje	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
D47	pa potem, ko se pelješ po avtocesti ko se moreš dlje... ampak sej pol se navadiš...				
D48	saka selitev je bla potem manj moteča in problematična.	Selitev v drugo hišo	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
D49	Najbolj sem se pa veselil te zadnje, ko greš čisto za sebe....	Selitev v drugo hišo	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
D50	Potem ni neka muka, greš z veseljem potem tja... edino prva ja, je bla... prva tudi zaradi imetja, smo si ga zrihtali v nulo.. pa vse je bilo v pritličju... Pa 38 let si tam...	Selitev v drugo hišo	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
D51	jaz sem pa tak človek, da imam veliko domotožje ne pa za dlje časa... da bi šel v tujino delat ni šans, me ne prepričaš...	Navezanost na družino in okolje	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost

INTERVJU E

Št. izjave	Poved, stavek, fraza, izjava,...	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
E1	Naučena nemoč... recimo, da je nekaj standardno, da se nekaj ponavlja...	Da se nekaj ponavlja	Poznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dožemanje naučene nemoči	Poznavanje naučene nemoči
E2	nemoč, pa je lahko, da eden skozi eno in isto dela ti si pa šibek, ne vem v familiji, ti se v bistvu tega navadiš, da en recimo skozi eno in isto dela...	Da eden skozi eno in isto dela, in nimaš vpliva	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Prvotno dožemanje naučene nemoči	Poznavanje naučene nemoči

	npr. pretep, da se skozi eno in isto dogaja... recimo tako... ne vem.				
E3	Ja... v bistvu tako, da to izvira iz otroštva recimo, ampak ni nujno, da je ravno iz otroštva... ti se lahko poročiš, pa je potem družinsko nasilje, pa ostaneš ...	Izvor iz otroštva ali družinsko nasilje	Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
E3A	ali pa recimo v službi, ker se eden vda v usodo, ker misli, da v drugi službi ne bo zmogel...	Prepričanje samega sebe, da ne moreš	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
E4	to prepričanje, da ne zmore, čeprav bi lahko, prvi korak, da bi prestopil tako kot ta slon.	Prepričanje samega sebe, da ne moreš	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
E5	Eni ti lahko govorijo ne vem kaj, pa v tistem trenutku si za to, enkrat ko pa zmoreš moč pa gre.... Besede niso samo dovolj.		Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
E6	Tudi ja, primer, ja recimo oče je pil alkohol in se je to nonstop dogajalo mama ga je imela pa rada, in vsi smo trpeli, ko se ni več mogel pretepati pa piti se je to nehalo, ker je zbolel za rakom, tudi ratal je drugačen človek...	Oče alkoholik, pretepal in verbalno napadal, bila nemočna	Doživljanje naučene nemoči	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
E7	Jaz sem se kot majhen otrok počutila nemočno oziroma on mi je dajal ta občutek, da pa glede tega ne morem narediti ničesar...	Občutek s strani očeta, da nič ne morem narediti	Doživljanje naučene nemoči	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
E8	šla sem od doma, da sem se izognila temu s 15. leti sem odšla, ker se je dogajalo eno in isto... non stop to gledaš pa svetuješ mami, pa ni tega	Šla sem od doma, greš naprej		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč

	sprejela, ampak potem greš naprej...				
E9	smo se odselili za dan dva pa smo se vrnili, pa se je začela kaseta ponavljati. Spet eno in isto naprej. Ponavljalo dokler nisem odšla od doma.	Odšla sem od doma		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
E10	Potem, ko pa je on zbolel se je pa zgodba nehala, je sam videl, pa tudi mi smo bili večji. Nismo več dovolili. Mi smo postali močni, on je bil potem majhen.	Mi smo postali močni in je potem bil majhen	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
E11	Ko pa sva z bratom bila majhna, pa ne moreš si premajhen, in potem tudi mama ni izpostavljala naju pa smo zbežali, po hlevu, gozdu smo spali.	Mama naju ni izpostavljala, ko sva bila majhna, smo zbežali	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
E12	Ko pa je alkohol šel pa je bil priseben, mu je bilo pa žal za stvari ki so se mu dogajale.				
E13	Takrat ko sem jaz bila majhna, takrat pomoči ni bilo tako kot danes.	Takrat pomoči ni bilo		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
E14	Policija to je bilo, ampak sociala se ni hotela vmešavati.		Center za socialno delo	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
E15	Jaz se recimo od 7 let naprej spomnim kaj se je dogajalo, sej je prišla policija, ampak so samo popis naredili, tudi mama ni hotela, ni hotela kej slabega povedat, ni bila dovolj močna, da bi naredila ta korak.	Družinsko nasilje, izvor naučene nemoči	Doživljanje naučene nemoči	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
E16	Danes ko je ata umrl, ona ne zna živeti brez njega ne...				
E17	zanimivo, ko bi lahka rekla, da si je zdaj oddahnila, da bo				

	sama, ampak ne zna živeti sama. Ona je zdaj v depresiji jemlje tablete, eno leto po smrti je bila v redu, zdaj pa ne... ne zna živeti brez njega, čeprav ji je naredil veliko slabega, jaz gledam iz drugega kota kakor ona... ko smo očitvidci pa ko drugim govorimo je lažje.				
E18	Pri mlajšemu sinu recimo ja, on je tak recimo energičen otrok in mogoče ga niti ne poznam kaj bi on, eno govori drugo dela, nikoli ne veš, čeprav je neverjeten otrok, ljubeč ti zna povedat, ampak včasih se mi zdi, da je nemočen se ne zna opredeliti, kaj bi res rad.	Pri mlajšemu sinu		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
E19	On ve, da narobe dela, samo zato da bi pozornost pridobil, pa če mu večkrat rečeš prenehaj bo on vedno.	Večkratno iskanje pozornosti		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
E20	Ko hči ona je vsestranska, drugače razgledana ona vse sprejema.	Pri hčeri ne toliko		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
E21	Pri sinu je pa recimo to. Pri hčeri pa malo ji težave povzroča kakšen predmet v šoli, zdaj ne vem a bi to lahko bila naučena nemoč.	Manjše težave predstavlja kakšen predmet		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
E22	Je že kdaj rekla, da ona ne bo nikoli znala angleščine, da to ji ne gre in konec, vendar se je nekako potem vedno z veliko truda obrnilo in je nekako naredila.	Prepričanje, da ne bo nikoli znala angleščine		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
E23	Hm... verjetno bi iskala na socialni ali pa ne...	Strokovni delavci		Center za socialno delo	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

E24	ali pa anonimni klici ki jih imaš	Anonimni klici		Anonimni klici	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
E25	ker sem imela veliko opravka s socialnim delavkam, in oni ti ne znajo povedati ali pa te ne razumejo, do zdaj nisem nobene našla ki bi me razumela, ki bi se dol usedla... Pa mi prisluhnila.	Socialne delavke		Center za socialno delo	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
E26	Ti imaš takrat, ko se ti nekaj naredi milijon stvari v glavi ko jih ne znaš razrešit...				
E27	sej lahka eno žensko pošlješ v materinski dom, to je najlažje v ozadju je pa več, mogla bi it živeti drugam, Ljubljana, potem prostorska stiska si čisto majhen potem.				
E28	Je pomoč vem, da je ampak, ne vem... zato se ljudje otepamo socialnih, ker gremo enkrat povemo problem pa ne znajo na prav način pomagati, če bojo nesramni ko si ko sem na tleh, potem ne bi več šla... zato anonimni klic, da te v tistem trenutku potolaži.	Neustrezna pomoč centra za socialno delo	Center za socialno delo	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
E29	Ali pa prijatelji, ampak danes je prijatelje zelo težko najti.	Težko najti prave prijatelje		Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
E30	To anonimno bi pa najprej obrala. Pa bi preštudirala kaj narediti za naprej. Takrat vse narobe delaš v tisti krizi, ker boš po svoje ravnal... kot da je da... ne vem da ljudje ne obstajajo...	Anonimni klici		Anonimni klici	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
E31	ne vem, da ena pisarna kakor anonimni klici, da so, ker ti je osebno lažje povedati kakor				

	drugače, več kje si... pa potem ljudje ne hodijo.				
E32	Zdaj se še bolj skriva kakor včasih. Včasih so vsi vedeli kaj se dogaja samo niso se želeli vmešavati, niso ukrepali.				
E33	Če poveš... imaš potem same probleme ne... recimo primer. Policija, se ti pelješ, bom neki spila pa mam dva otroka v avtu pa enkrat se bom, enkrat bom naletela na to.				
E34	Pa kdaj kaj spijem, pa bo preveč, pa imaš na grbi socialno pa maš vse. Tisto enkrat ti ne bo noben oprostil, bom mela socialno celo življenje na grbi.				
E35	Zadnjič se je zgodilo, da nisem jih mela privezanih, pa mi je grozil s socialo...grozil... če bi pa še pihala, pa bi kar tam lahko počakala, zakaj se ljudje ne izpostavljajo. Boljše da si tiho, ali pa probaš na drugačen način razrešit.				
E36	Ne vem kako bi rekla postaneš imun, gledaš za jutri, da lahka ješ da se umiješ, da lahka prideš domov...	Postaneš imun, gledaš za jutri	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
E37	midva delava cele dneve, da bi si neki privoščila, zamujaš pa najosnovnejše stvari odraščanje otrok, oni bojo zrasli pa odšli... saj ostane otrokom hiša pa to, sam vseeno...	Delava cele dni, da si kaj privoščiš	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
E38	boriš pa se... tako, da kaj bi lahka rekla ne vem, vsakdanje danes na jutri, se ti lahka svet podere.	Boriš se	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost

E39	Ne moreš stvari za nazaj razrešit.	Stvari za nazaj ne moreš razrešiti	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
E40	Podpora pri nesreči, da je imel mene pa druge... veš kaj ti dela to psiha in vse...	Podpora bližnjih	Socialni in ekonomski viri	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
E41	tudi marsikaj smo mogli požreti, vsak dan neki novega izveš... sem bila 14 let poročena... lagodno življenje lahka rečem.... Ampak potem najdeš milijon stvari ki ti ne neki pove pa drugi pa tretji, sam se znajdeš, ko si primoran iz izkušenj in vse...	Se znajdeš, ker imaš veliko izkušenj	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
E42	mene ne prizadene tudi ko je oče umrl, jaz sem šla naprej.	Greš naprej	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
E43	Drugače pa sprejemam življenje, eden pride drugi gre...če ne sprejmeš lahka samo sebi uničiš življenje.				
E44	Jaz kar obupala ne bom, tak ko eni pa majo male otroke, ko morajo dati veliko čez, da odrastejo... tako da je življenje kar kruto...	Ne smeš obupati	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
E45	no to je tak ne... tudi oni k imajo veliko denarja ne živijo srečno, lahka imajo oni milijon problemov. Ko vidim nekatere, kako se morajo obnašat.				
E46	Sej smo vsi na koncu podobni mami, pa sem rekla da nikoli ne bom taka, ker se hitro ujameš v to, čim bolj sem podobna... pa partnerja tudi iščeš ravno takega kot je tvoj oče... kar neki vleče te tja... ker si navajen tega... počutiš domače, pa lahka tudi funkcioniraš z njim.				

E47	V prejšnjem zakonu smo se kregal sam zaradi hrane, kak jo jemo, ker ne z vilicam, nožem ker je nerodna...pa smo se skregal, pol pa padeš v milijone problemov, ker ne veš kako rešiti... prepuščena sama sebi. S.p. mela brez dohodka. Pa začneš kako pomoč iskat...				
-----	--	--	--	--	--

INTERVJU F

Št. izjave	Poved, stavek, fraza, izjava,...	Pojem	Kategorija	Nad-kategorija	Tema
F1	Hm... kako bi rekla, da si nezmožen narediti nekaj, da si nemočen	Nezmožnost, ker si nemočen	Poznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dojemanje naučene nemoči	Poznavanje naučene nemoči
F2	pri čemer se pa vdaš v usodo, ne vem nekaj v tem smislu.	Vdanost v usodo	Poznavanje izraza/pojma naučena nemoč	Prvotno dojemanje naučene nemoči	Poznavanje naučene nemoči
F3	Ja tako je, nimam kaj dosti dodati, kako bi rekla ja da si privezan z neko nevidno vrvjo	Si privezan z neko nevidno vrvjo	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
F4	da si potisnjen v kot, ko nimaš dovolj samozavesti, da bi naredil kako stvar.	Potisnjen v kot, nimaš dovolj samozavesti	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
F5	Tako kot, si prebrala v zgodbi kljub temu da bi lahko, da bi ti uspelo, ti pač misliš da ti ne bo... zato ne narediš ničesar. Nimaš dovolj moči, da bi šel čez to.	Nimaš dovolj moči	Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči	Razumevanje naučene nemoči po zgodbi	Poznavanje naučene nemoči
F6	Ja. V partnerskem odnosu lahko rečem.	V partnerskem odnosu	Doživljanje naučene nemoči	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči

F7	Grožnje, pa nasilje, pa ko si nemočen, ko misliš, da ne moreš nič spremeniti.	Grožnje in nasilje	Doživljanje naučene nemoči	Lastno doživljanje naučene nemoči	Prepoznavanje naučene nemoči
F8	Hm... pa če pomislim, tudi na primer ko vidiš, da tvoj otrok nima dovolj samozavesti, pa se potem trudiš, pa ga nekako spodbujaš, mu krepíš to samozavest.	Pokazatelj slaba samozavest		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
F9	Mu stojiš ob strani. Pač, ko vidiš, da je obupal, da ni to to...	Mu stojiš ob strani	Starši	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
F10	Pri starejšemu sinu ne, saj on je gluha že od rojstva, tako da ne sliši vseh pripomb, ki jih imajo drugi ljudje, ne sliši kaj en čez drugega govorijo, tako se tudi kaj dosti ne sekira. Pač zaradi okoliščin, mislim, da pri njemu nisem zaznala tega pojava, mu je to kako bi rekla, prihranjeno bilo.	Pri starejšemu sinu nisem zaznala tega pojava		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
F11	Mlajša hči, pa ja ima kar nekaj težav v šoli.	Zaznala naučeno nemoč pri hčeri		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
F12	Branje ji že veliko let povzroča težave, prav tako velikokrat prinese domov negativno oceno iz matematike.	Težave z branje in slabše ocene		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
F13	Pa sem potem večkrat klicana v šolo zaradi nje.	Klici v šolo		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
F14	Pa tudi njena samozavest, kako bi rekla, ni samozavestna, je bolj zadržana, nikoli ne želi stopiti v ospredje.	Ni samozavestna, zelo zadržana		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči

F15	Pa za te slabe ocene, kaj vem deva občutek da se zanje ne sekira, mi reče da pač ne zna, in da ne bo znala in ji je vseeno zato, ne da bi se potem sekirala, pa trudila za naslednji test.	Se ne sekira za slabše ocene		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
F16	Ona je tak karakter, da si ne vzame k srcu, da ne zna. Se je nekako sprijaznila s tem, da ima pač slabše ocene od ostalih sovrstnikov.	Slabše ocene od sovrstnikov		Doživljanje naučene nemoči otroka	Prepoznavanje naučene nemoči
F17	Da bi lahko rekla, da sem se spopadala s tem se nisem.	Spopadla s tem se nisem		Lastno soočanje z naučeno nemočjo	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
F18	Pač greš naprej, življenje teče, nekaterih stvari pač nikoli ne poizkusiš, ker si prepričan da jih ne boš zmogel, čas gre pa tako hitro naprej.				
F19	Kot sem že na začetku omenila, jo spodbujam, pa krepim njeno samozavest, da bi si več upala, pa da bi več stvari poizkusila, vendar me kaj dosti tako ne posluša, to je njen karakter, takšna pač je.	Spodbujanje, krepitev samozavesti	Starši	Pomoč	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
F20	Glede šole pa, ja, pač grem na kakšen sestanek ko me pokličejo, na kakšen pogovor z razredničarko, tudi pri svetovalni delavki sem bila.	Pogovor z razredničarko in svetovalno delavko	Učitelj	Šola	Spoprijemanje s pojavom naučena nemoč
F21	Ja sigurno, od svojih bližnjih, prijateljev sorodnikov.	Družina, prijatelji in sorodniki		Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči

F22	Ljudi, ki jim zaupam, s katerimi se lahko pogovarjam.	Zaupanja vredni ljudje		Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
F23	Pogovor bi mi prišel zelo prav.	Pogovor		Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
F24	Mogoče kakšna vzpodbuda s strani bližnjih.	Vzpodbuda bližnjih		Socialna mreža	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
F25	Za hčerko pa, tako kot so sedaj, da pomaga razredničarka, da jo malo usmerja, ji pove kako pa kaj.	Pomoč razredničarke	Učitelj	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
F26	Sem govorila tudi s svetovalno o tem da bi imela dopolnilni pouk, ko je enkrat pisala matematiko negativno je prejela samo 1 točko od 18 možnih.	Svetovalna delavka	Šolska svetovalna služba	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
F27	Ampak sem potem rekla, da ne rabi tako pomoči, da ona je samo lena, in da ni to da ne zna, ampak se ji samo ne ljubi.				
F28	No kaj vem, ali pa bi jo mogoče preko pomoči v šoli, kako bolj motivirali, da bi se bolj zavzela za šolo.	Pomoč v šoli		Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
F29	Ker ona bi rada bila medicinska sestra, pa sem ji rekla da za Zdravstveno šolo bo potrebovala lepše ocene, zdaj če ji kdo drug to pove bo mogoče bolje sprejela, mene tako ne posluša.		Šolska svetovalna služba, učitelji	Šola	Potrebna pomoč ob naučeni nemoči
F30	Hja, nas kot družino je že marsikaj doletelo.	Povezanost družine	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost

F31	Sama sem bila prej v drugem zakonu, kjer je bilo nasilje, stalno prerekanje, ne sprejemanje s strani partnerja, saj se nama je rodil gluhi otrok.	Soočanje s situacijo	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
F32	Tako, da sem se morala s tem potem soočiti sama.	Soočanje s situacijo	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
F33	Gnalo me je naprej to, da želim svojemu sinu priskrbeti vse najboljše in mu omogočiti normalno življenje.	Prilagoditev situaciji- gluhi otrok	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
F34	Naučila sem se znakovnega jezika, prav tako nekateri sorodniki, tako da lahko sin komunicira in normalno živi.	Prilagoditev situaciji- gluhi otrok	Osmišljanje težav, nesreče	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
F35	Zdaj z novim partnerjem je prav tako veliko izzivov, vzponov in padcev.	Spremembe, nov partner	Fleksibilnost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
F36	Kar nekaj bolezni smo dali že čez, ter tudi smrt nam je kar blizu, ampak skupaj bomo zmogli.	Vzajemna podpora družinskih članov	Povezanost	Družinski organizacijski vzorci	Družinska odpornost
F37	Nam zelo pomaga pogovor, da se lahko odkrito pogovarjaš, poveš svoje težave partnerju, pa prijateljem.	Odkriti pogovori v družini	Jasnost	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost
F38	Da lahko potem sam pri sebi malo razčistiš, da pogleda vsak pri sebi kakšno imaš mnenje o kakšni stvari, da pretuhtaš, poveš drugim in se šele nato skupaj odločiš kako naprej, da stvari ne delaš na hitro	Da pogleda vsak pri sebi, nato pa se odloči, se ne hiti	Sodelovalno reševanje problemov	Komunikacijski procesi	Družinska odpornost

F39	Veliko pokažejo izkušnje, in to da čas zaceli rane, če imaš pravo oporo gre vse skozi... da greš naprej.... Da gledaš v prihodnost.	Izkušnje in čas zaceli rane, gledanje naprej v prihodnost	Pozitiven pogled	Družinski sistemi prepričanj	Družinska odpornost
-----	---	---	------------------	------------------------------	---------------------

8.4. Priloga 4: Osno kodiranje

TEMA 1: POZNAVANJE NAUČENE NEMOČI

Prvotno dožemanje naučene nemoči

Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči

- Nekdo ti privzgoji, nauči, nisi uspešen (A1)
- Da eden skozi eno in isto dela, ti pa nimaš vpliva (E2)

Nepoznavanje izraza/pojma naučena nemoč

- Nisem še slišala za ta izraz (A2), (B2)
- Ne vem, kako bi si to razlagala (B1), (B16)
- Pojma nimam, nimam ideje (D1)

Poznavanje izraza/pojma naučena nemoč

- Glede določenih stvari nimamo vpliva, potrebujemo čas, da se naučimo (C1)
- Da se nekaj ponavlja (E1)
- Nezmožnost, ker si nemočen (F1)
- Vdanost v usodo (F2)

Razumevanje naučene nemoči po zgodbi

Vpliv drugih na razvoj naučene nemoči

- Drugi ti privzgojijo nemoč (A3), (D4)
- Ko majhnemu otroku postaviš omejitve, kaj ne sme oz. ne more narediti (B3)
- Že majhnim otrokom, vcepiš določene vrednosti (C2)
- Ko otroku zbiješ voljo, mu rečeš »saj ne znaš« (D3), (D6)
- Večkratno ponavljanje otroku, da ne zmore (D5)
- Izvor iz otroštva ali družinsko nasilje (E3)

Vpliv našega mišljenja na razvoj naučene nemoči

- Prepričanje samega sebe, da ne moreš (B4), (D2), (E3A), (E4)
- Ob večkratnem poskusu neuspeh (B5)
- Ne glede na trud negativen odziv (B6)
- Tudi ljudje smo od malega priklenjeni (C3), (C4), (F3)
- Nekaj nas zadržuje, ne najdemo načina, kako naprej (C5), (E5)
- Eni ljudje obupajo se podajo v samomore, drugi vedno najdejo rešitev (C6)
- Potisnjen v kot, nimaš dovolj samozavesti (F4)
- Nimaš dovolj moči (F5)

TEMA 2: PREPOZNAVANJE NAUČENE NEMOČI

Lastno doživljanje naučene nemoči

Čustva

- Nekakšen strah (A4)

Doživljanje naučene nemoči

- Dvomi glede pridobljenega poklica (B7)
- Prepričanje samega sebe v lastno nezmožnost (B8)
- Strah pred pozabo (B9)
- Vsi govorili, da je najboljše živeti s starši (C7)
- Kopičenje kreditov in dolgov (C14), (C15), (C16)

- Vpliv očetove demence na partnerico in otroke (C18)
- Nezmožnost izpeljave kakšne zadeve (D7)
- Pogostost pojava naučena nemoč (D9)
- Pri delu večkrat ustrašil kakšne ponudbe (D10)
- Oče alkoholik, pretepal in verbalno napadal, bila nemočna (E6)
- Občutek s strani očeta, da nič ne morem narediti (E7)
- Družinsko nasilje, izvor naučene nemoči (E15), (F7)
- V partnerskem odnosu (F6)

Doživljanje naučene nemoči otroka

- Zaznala naučeno nemoč pri hčeri (A8), (F11)
- Zaznala naučeno nemoči pri sinu (E18)
- Pri starejšemu sinu nisem zaznala tega pojava (F10)
- Trdo prepričanje, da ne more, ne zna (A9), (B17), (B18), (B20), (D15), (D21), (E22)
- Veselje do petja, vendar zavrnili zaradi posluha (A11)
- Izguba volje in motivacije do petja (A12)
- Besede drugih zelo vplivajo na otroka, obup (A13)
- Vsak začetek je težak pri otroku (B19)
- Pomanjkanje motivacije in koncentracije (B25), (B26), (D19)
- Pisanje iz leve proti desni, ni znal (B27), (B29)
- Otroku ni do šole (B42)
- Vpliv očetove demence na vnuke (C17)
- Pridobivanje vedno slabših ocen (C25), (F16)
- Na šoli in v tej družbi ni funkcioniral (C29)
- Z ostalimi tremi otroki nisem nikoli imela problemov (C73)
- Pojav naučene nemoči v šoli (D14)
- Naučena nemoč pri interesnih dejavnostih (D18), (D20), (D23)
- Odpor do bralne značke, težave pri branju (D25), (D26), (F12)
- Vnaprejšnje prepričanje, da je pretežno (D27)
- Večkratno iskanje pozornosti (E19)
- Manjše težave predstavlja kakšen predmet (E21)
- Slaba samozavest (F8), (F14)
- Klici v šolo, zaradi slabih ocen (F13)
- Se ne sekira za slabe ocene (F15)

Vzroki za razvoj naučene nemoči

Šola

- Veliko je v učnem sistemu (B30)
- Nov program za otroke Lili in Bine (B31), (B35)
- Vedno večje zahteve šole (B32), (B38)
- Zahtevnost šolskega sistema (B33)
- Forsiranje z angleščino (B34)
- Preselitev v drugo šolo (C23)
- V šoli niso znali izkoristiti to, da je bister (C24)
- Izločanje iz družbe, interesnih dejavnosti (C26)
- Valjenje krivde s strani učiteljev na otroka (C35)
- Ni funkcioniral v šoli (C38)

Ločitev (B47)

- Vpliv ločitve na otroka (B48)

Karakter (B47)

- Od rojstva živahne narave (B49)

Vpliv družbe

- Bil pod vplivom družbe (C36), (C37)

Selitev v drugi kraj

- Vpliv selitve na družino (D37), (D38), (D39), (D41), (D42)

TEMA 3: SPOPRIJEMANJE S POJAVOM NAUČENA NEMOČ

Pomoč

Strokovna pomoč in socialna mreža (F20)

- Sama se ne bi mogla spopasti (A14)

Psiholog

- Psihologinja zaznala, da je zelo inteligenten (C28)

Center za socialno delo (E14)

- Skupaj s CSD-jem odločili za Mladinski center v Veržaju (C30), (C40)
- Neustrezna pomoč Centra za socialno delo (E28)

Starši

- Eno leto trudili, da dobijo nazaj na tire (C27)
- Spodbujanje otroka, da bo šlo (D22)
- Otroku stojiš ob strani (F9)
- Spodbujanje, krepitev samozavesti (F19)

Lastno soočanje z naučeno nemočjo

- Potrebno se je znajti sam (B14)
- Nedoseganje kriterijev delodajalca (B15)
- Zavedanje, da je potrebno poprijeti (B37)
- Moraš iti naprej (D44), (E8)
- Šla sem od doma (E8), (E9)
- Takrat pomoči ni bilo (E13)
- Se nisem nikoli spopadla (F17)

Pomoč pri šolskem delu

Pomoč staršev pri šolskih obveznostih

- Potrebno veliko presedeti z njim (B21), (B24), (B36), (B50), (D17)
- Spodbujanje otroka, da naj vadi, se uči (B22), (D16)
- Vztrajnost staršev, da otrok dobi vsaj malo motivacije (B23)
- Vztrajanje obrodi sadove (B28)
- Potrebna pomoč doma, ker v šoli ne sledi (B39)

Druge institucije

- Šola ga želi dati v posebno šolo, poseben program (B44)
- Nestrinjanje, da gre otrok v poseben program (B45)

Učitelj (F20)

- Več pavz med poukom (B51)

Delo

Iskanje zaposlitve

- Ko moraš, moraš (B53), (B54)

TEMA 4: POTREBNA POMOČ OB NAUČENI NEMOČI

Anonimni klici (E24), (E30)

Šola (F28)

Šolska svetovalna služba (F29)

- Svetovalni delavci (A15), (F26)
- Strokovni delavci (A17)
- Psiholog (B43), (B46)

Učitelji (F29)

- Učiteljeva miselnost (B40), (B41)
- Pomoč v podaljšanem bivanju (D28)
- Pomoč razredničarke (F25)

Center za socialno delo

- Socialni delavci (A16), (E25)
- Strokovni delavci (A17), (E23)

Socialna mreža

- Družina, sorodniki, prijatelji (A18), (A19), (F21)
- V stiski ni prijateljev (C54), (E29)
- Pogovor s partnerjem/Partnerko (D12), (D13)
- Sorojenci, sosedje (D29)
- Vzpodbuda in zaupanje bližnjih (F22), (F23), (F24)

Služba

Delodajalec

- Želja po motiviranosti, spodbudi s strani delodajalca (B12), (B13)

Šport

- Ukvarjanje s športom (C56), (C68)
- Tek po naravi, dam jezo ven iz sebe (C57), (C70)

TEMA 5: DRUŽINSKA ODPORNOST

Komunikacijski procesi

Odprto čustveno izražanje

- Glasno deljenje mnenja (A20)
- Veliko preprirov med partnerjema (B57), (D30)

- Prevzemanje odgovornosti za lastna čustva (D31), (D34)
- Sodelovalno reševanje problemov***
- Otroka pomirita prepire med staršema (D32), (D33), (D35)
- Da pogleda vsak pri sebi, nato pa se odloči (F38)
- Jasnost***
- Razjasnitev dvoumnih informacij (D36)
- Odkriti pogovori v družini (F37)

Družinski organizacijski vzorci

Povezanost

- Enkrat ima eden prav, drugič drug (A21)
- Vzajemna podpora družinskih članov ob bolezni (A27), (F36)
- Upoštevanje otrokovih želja (B60)
- Njega, kot družina nismo zapustili (C46)
- Selitev in vsakodnevna vožnja na treninge (C55)
- Kot družina si zelo stojimo ob strani (C58)
- Navezanost na družino in okolje (D51)
- Povezanost družine (F30)

Socialni in ekonomski viri

- Velika pomoč sosedov (A29), (D40), (D46)
- Si na voljo, ko te potrebujejo (A30)
- Pogovori s kolegicami in bližnjimi (B62), (B64)
- Sama nisem smela biti (B63)
- Pomoč, vzpodbujanje bližnjih (B68), (E40)

Fleksibilnost

- Selitev v drugo hišo (B58), (D48), (D49), (D50)
- Spremembe, nov partner (B65), (F35)
- Moč vodenja, zaščita družine (C12)
- Celodnevno delo (E37)

Družinski sistemi prepričanj

Pozitiven pogled

- Motivacija in vztrajnost v delu (A22), (A23)
- Ob izzivih potrebna velika moč (B55)
- Nova moč s pomočjo partnerja (B66)
- Čas prinese svoje (B67), (C13), (D8), (F39)
- Sam si tisti, ki mora narediti korak naprej (B69), (B71), (B72), (C10)
- Želja po spremembi (B70)
- Kljub padcu, lahko ponovno vstaneš (C19)
- Izguba bitke, a vojne ne (C20), (E44)
- Samo enkrat se živi (C21), (C22)
- Krepitev samopodobe, samozavesti in delovnih navad (C32)
- Postaneš imun, gledaš za jutri (E36), (E42)
- Boriš se (E38)
- Se znajdeš, ker imaš veliko izkušenj (E41), (F39)

Osmišljanje težav, nesreče

- Razumevanje otrok z dano situacijo (B56)
- Situacija stresna za otroka in mene (B61)
- Veržej izkazal za najboljše, kar so naredili (C31)
- Mi smo postali močni in je potem bil majhen (E10)
- Mama naju ni izpostavljala, smo zbežali (E11)
- Stvari za nazaj ne moreš razrešiti (E39)
- Soočanje s situacijo (F31), (F32), (F33), (F34)