

»Mladi za napredek Maribora 2014«

31. Srečanje

OCENJEVANJE?! SE ŽE TRESEM

Strah pred ocenjevanjem

PSIHOLOGIJA IN PEDAGOGIKA

Raziskovalna naloga

06.11.2014

T.11.2014

11.11.2014

Maribor, februar 2014

KAZALO VSEBINE

POVZETEK	3
ZAHVALA.....	4
1. UVOD.....	5
2. METODOLOGIJA	5
3. STRAH	6
3.1. Namen strahu.....	6
3.1.1 Smiselni, primeren strah	7
3.1.2. Razumen strah.....	7
3.1.3. Nerazumljiv strah	7
4. TREMA	8
4.1. Trema koristi.....	8
4.2. Pojavi se, kadar se želimo najboljše izkazati.....	8
4.3. Stimulativna trema.....	9
4.4. Zaviralna trema	9
5. TEHNIKE ZA ZMANJŠEVANJE STRAHU	10
5.1. Ples	10
5.2. Križno gibanje	10
5.3. Ležeča osmica.....	10
5.4. Voda.....	11
5.5. Gumbki	11
5.6. Sproščanje	12
6. DELAVNICA	13
6.1. Namen delavnice.....	13
6.2. Potek delavnice	13
6.3. Evalvacija delavnice.....	14
7. REZULTATI	15
7.1. ANALIZA ANKETE 1	15
7.1.2. ANALIZA S PRIKAZOM GRAFOV	15
7.2. ANALIZA ANKETE 2	20
7.2.1. ANALIZA S PRIKAZOM GRAFOV	21
8. DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	25

9. RAZPRAVA	26
10. ZAKLJUČEK	28
11. VIRI IN LITERATURA	29
12. PRILOGE	30
12.1. Anketa 1	30
12.2. Anketa 2	32

KAZALO SLIK

1. Slika: Strah	6
2. Slika: Nerazumljiv strah	7
3. Slika: Trema	8
4. Slika: Trema pred javnim nastopanjem	9
5. Slika: Ležeča osmica	10
6. Slika: Voda	11
7. Slika: Sproščanje	12

KAZALO TABEL IN GRAFOV

1. Graf: Spol-1	15
2. Graf: Razred	16
3. Graf: Počutje pred pisnim ocenjevanjem	16
4. Graf: Počutje pred ustnim ocenjevanjem	17
5. Graf: Počutje pred javnim nastopanjem	17
6. Graf: Dejavniki pred ocenjevanjem	18
7. Graf: Tehnike za zmanjševanje strahu	18
1. Tabela: Poznane tehnike za zmanjševanje strahu	19
8. Graf: Možnost zmanjševanja strahu z različnimi tehnikami	19
9. Graf: Sodelovanje na delavnicah za zmanjševanje strahu	20
10. Graf: Spol-2	21
11. Graf: Razred-2	21
12. Graf: Počutje pred ustnim ocenjevanjem-1	22
13. Graf: Počutje pred javnim nastopanjem-2	22
14. Graf: Dejavniki pred ocenjevanjem-2	23
15. Graf: Delovanje tehnik	23
16. Graf: Učinkovitost tehnik	24

POVZETEK

Veliko učencev se sooča s trahom pred testom, javnim oz. govornim nastopom ali spraševanjem. Najino glavno vprašanje je bilo, kako zmanjšati ta strah. Zanimalo naju je tudi, kako se strah in trema izražata in ali sta dobri čustvi ali ne. Pri raziskovanju sva si postavili naslednje hipoteze:

- ❖ Z izvedbo različnih tehnik lahko zmanjšamo strah pred ocenjevanjem.
- ❖ Strah in trema sta negativni čustvi.
- ❖ Strah občutimo le kot tresenje.
- ❖ Največ učencev občuti strah pred pisnim ocenjevanjem.

Ugotovili sva, da s pomočjo različnih tehnik lahko zmanjšamo strah pred ocenjevanjem. Slednje sva preverili z izvedbo delavnice in dveh anket. Spoznali sva, da sta strah in trema neprijetni, pa vendar koristni čustvi, saj nas bolje pripravita na dogodke v prihodnosti. S pregledom literature sva ugotovili, da se strah in trema kažeta na različne načine.

ZAHVALA

Zahvaljujeva se najini mentorici za ves vložen trud, podporo in pomoč pri raziskovalni nalogi, za ure ki nama jih je namenila in naju usmerjala pri raziskovanju. Zahvala gre tudi naši šolski koordinatorki, ki nama je dala idejo za raziskovanje, ter nama prav tako podala veliko napotkov. Zelo so nama pomagali tudi učenci naše šole, z reševanjem anket in pri sodelovanju na delavnici. V veliko pomoč nama je bil tudi šolski računalničar, saj nama je pomagal pri delu z anketami, ter pri analizi le teh.

1. UVOD

Nič nevsakdanjega ni, če nas je pred ocenjevanjem strah, saj se s tem dandanes sooča veliko učencev. Pisati moramo teste, biti ustno vprašani, imeti govorni nastop ali nastopati na kakšni prireditvi, kjer moramo povedati določeno besedilo. A kaj, ko vse pozabimo v trenutku, ko stopimo na oder oz. pred tablo in se želimo dokazati občinstvu. Zaradi strahu oz. treme, nekateri ne povedo vsega kar znajo. Namen te raziskovalne naloge je učencem predstaviti različne tehnike za zmanjševanje strahu ter razložiti definicijo za strah in trema. Razložiti zakaj je trema koristna in kako vemo, kdaj občutimo prav njo in kdaj strah. Ko sva prebirali literaturo in podatke na internetu, v nobenem najdenem viru nisva našli nastrnjene informacije o temi, ki jo želiva predstaviti. Lotili sva se pisanja raziskovalne naloge, da bi lahko vsak posegel po njej in iz nje izvedel nekaj, kar ga o tem zanima. V začetku sva si postavili naslednje hipoteze:

- ❖ Z izvedbo različnih tehnik lahko zmanjšamo strah pred ocenjevanjem.
- ❖ Strah in trema sta negativni čustvi.
- ❖ Strah občutimo le kot tresenje.
- ❖ Največ učencev občuti strah pred pisnim ocenjevanjem.

2. METODOLOGIJA

Pri raziskovanju sva uporabili kar nekaj metod. Iz knjig in interneta sva skušali izvedeti kaj je trema in kaj strah, kako se kažeta in preučili nekatere že znane tehnike za soočanje s strahom in tremo. Nekatero učence naše šole sva tudi anketirali. Nato sva z učenci 4., 6., in 8. razredov, ki so želeli sodelovati, izvedli delavnico. Na delavnici sva jim predstavili nekaj tehnik za zmanjševanje strahu in jih naučili, kako se le-te izvedejo. Za tem sva s sodelujočimi učenci izvedli še drugo anketo, v kateri sva želeli izvedeti ali se je njihov strah zmanjšal. Vse ankete so bile anonimne. V 1. anketi je sodelovalo 99 učencev, v 2. pa 13 učencev. Vprašanja v prvi anketi so bila odprtega in zaprtega tipa. V drugi anketi sva uporabili le vprašanja zaprtega tipa. Ankete sva analizirali in naredili grafe, s pomočjo internetne strani www.1ka.si, v katerih se nazorno vidijo rezultati in primerjava obeh anket.

3. STRAH

Strah je v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (1997) opredeljen kot »neprijetno stanje vznemirjenosti zaradi neposredne ogroženosti (domnevno) sovražnih, nevarnih okoliščin«.



1. Slika: Strah.

(<http://www.psihoterapija-ordinacija.si/uploads/images/image/PSIHO-WIKI/PUBLIKACIJE/StrahOtroci.jpg> , 6.2.2014)

3.1. Namen strahu

Kadar se oseba sooča z neprijetnim občutkom vznemirjenosti, ki je močnejše od njega, je strah zelo koristno čustvo. Omogoči nam hitro oceno ogrožajoče situacije in pripravljenost za adaptivno vedenje. Oseba začuti strah, ko je v situaciji, na katero ni dovolj pripravljena ali pa presega njene zmožnosti.

Strah je lahko:

- ❖ Smiselni, primeren ;
- ❖ Razumen ;
- ❖ Nerazumen. ¹

(Milivojević, 2008)

¹ Adekvatni strahovi, racionalni in iracionalni strah. (Milivojević, 2008)

3.1.1 Smiselni, primeren strah

Strah je primeren, ko je jakost strahu v razumljivem sorazmerju s stopnjo ogroženosti, se izraža na socialno sprejemljiv način, vedenje pa je varovalno. (Milivojević, 2008)

3.1.2. Razumen strah

Strah je razumen, če zares obstaja situacija, kateri se oseba ne more zoperstaviti. Ocena strahu vedno temelji na lastnem mnenju oz. presoji, zato se lahko oseba prestraši tudi, ko ni objektivnega razloga za ta strah. (Milivojević, 2008)

3.1.3. Nerazumljiv strah

Strahu, ki ni razumljiv niti sami osebi, niti ostalim ljudem, pravimo nerazumljiv strah. Takšen strah se občuti do nekaterih oseb in situacij, ki te v resnici ne ogrožajo. (Milivojević, 2008)

Milivojević (2008) našteva naslednje znake strahu, ki se lahko pojavljajo tudi pred ocenjevanjem: glavobol, razbijanje ali pospešeno bitje srca, občutek lakote, znojenje dlani, občutek mraza, drhtenje prstov, slabost in druge.



2. Slika: Nerazumljiv strah.

(<https://encrypted-tbn2.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcS2b9uKP5b1UK7Bpf3lLmwMQ0qPcV4-YpRBe7mQ827EuZctIHVP>, 30.1.2014)

4. TREMA

Trema je v Slovarju slovenskega knjižnega jezika (1997) opredeljena kot »velika živčna neprijetna napetost, vznemirjenje zlasti pred javnim nastopanjem«.

Je oblika bojazni, strahu, ki je povezana z razmišljanjem osebe o ogrožajoči situaciji. Občuti se pred dobro opredeljeno situacijo v prihodnosti (Milivojević, 2008) na primer testom, govornim nastopom, spraševanjem ali tekmovanjem.



3. Slika: Trema.

(<http://files.lifestylenatural.com/pool/ja/javno-nastopanje-1360569689.jpg> 23.1.2014).

4.1. Trema koristi

Trema je za veliko ljudi nepomembno in neželjeno čustvo. Ljudje običajno ne vedo, da je trema lahko tudi zelo koristno čustvo, saj jih pripravi na bodočo situacijo. (Milivojević, 2008)

Veliko ljudi občuti tremo pred ocenjevanjem. Trema pripravi naše telo na bodočo situacijo. Možgani in srce hitreje delujejo, boljša pa je tudi prekrvavitev mišic, zato je zmerna trema lahko zelo koristna. (Žaler v Saop, 2014)

4.2. Pojavi se, kadar se želimo najboljše izkazati

Psihologinja Tanja Veseli meni, da se trema pojavi v situacijah, katerih izid je po naši presoji za nas velikega pomena. "Navadno jo spremlja dvom, da nam ne bo uspelo, dvom v naše sposobnosti. Raziskave kažejo, da se trema najpogosteje povezuje s šolo in službo. Razgovor

za novo zaposlitev, ki si jo seveda zelo želimo in obenem nismo prepričani, da imamo vse kvalitete, ki jih delodajalec zahteva, pogosto vzbudi nemir in strah." (Žaler v Saop, 2014)

4.3. Stimulativna trema

Stimulativna trema motivira osebo in jo spodbudi, da dobro oceni svoje sposobnosti in znanje za situacijo v prihodnosti, se nanjo bolje pripravi ter se v sami situaciji tudi bolje znajde. (Milivojević, 2008)

4.4. Zaviralna trema

Zaviralno tremo oseba začuti, kadar oseba meni, da je popolnoma nepripravljena na dogodek v prihodnosti. Kaže se kot umik oz. izogibanje. Vedenje je odvisno od same osebe in od tega, kako oceni situacijo. Meni, da bi se bilo najbolje umakniti.

Takšna trema se lahko kaže kot:

- ❖ Odpoved mišične moči;
- ❖ Nezavest;
- ❖ Slabost;
- ❖ Bruhanje;
- ❖ Zmedenost. (Milivojević, 2008)



4. Slika: Trema pred javnim nastopanjem.

(<http://www.helpingyouharmonise.com/sites/default/files/images/stagefright.jpg>, 23.1.2014).

5. TEHNIKE ZA ZMANJŠEVANJE STRAHU

»Neaktivnost poraja dvome in strah. Aktivnost poraja zaupanje in pogum. Strahu ne boste premagali tako, da sedite doma in razmišljate o njem, temveč tako, da vstanete in se lotite dela.« -Dale Carnegie

5.1. Ples

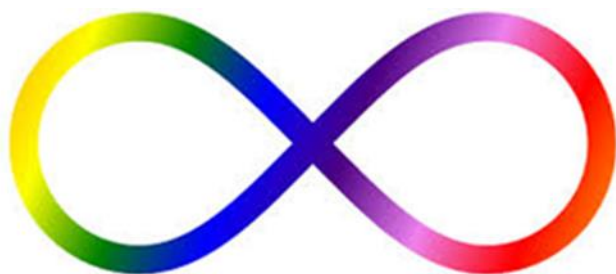
S pomočjo glasbe in plesa se sprostijo in stečejo blokirani miselni tokovi, sprosti se tudi notranja in zunanja napetost. Povrne nam moč in dobro voljo. Vse kar moramo storiti je to, da zavrtimo svojo najljubšo glasbo in zaplešemo. (Weimer – Lagner B., Hess S., Brademann M., 2004)

5.2. Križno gibanje

Pri tej vaji je potrebno izmenično dvigovat roko in nasprotno nogo, kot da bi hodili na mestu. Pri tem se pomikamo naprej, nazaj, levo in desno ter premikamo oči v vse smeri. Vaja spodbuja obe možganski polovici, izboljša sledenje oči od leve proti desni, pisanje in razumevanje. (Dennison P.E., Dennison G.E., 2007)

5.3. Ležeča osmica

S to vajo aktiviramo obe očesi in omogočimo usklajenost levega in desnega zornega kota. S tem olajšamo branje, izboljšuje pa tudi pisanje in težave z zamenjevanjem črk pri branju. Osmico rišemo tako, da je jasno določena točka, ki ločuje levo in desno stran osmice. Rišemo jo trikrat s vsako roko, nato trikrat z obema istočasno. (Dennison P.E., Dennison G.E., 2007)



5. Slika: Ležeča osmica.

(<http://www.charlespetzold.com/blog/2006/04/InfinityAnimation.png>, 30.1.2014).

5.4. Voda

Voda je odličan prevodnik električne energije. Od prevodnosti električnih tokov med možgani in čutili so odvisni vsi procesi v možganih. Pred ocenjevanjem je dobro spit kozarec vode, saj spodbuja možgane za priklic informacij, ki smo si jih zapomnili. Izboljšuje tudi zbranost in sprošča stres. (Dennison P.E., Dennison G.E., 2007)



6. Slika: Voda

(<http://pullzone.growyourfamilystrong.com/wp-content/uploads/2012/12/glass-of-water.jpg>, 30.1.2014)

5.5. Gumbki

Vaja spodbuja možgane za dolgotrajnejši očesni stik, osredotočenje in prizemljitev. Omogoča sproščenost, podaljšuje čas pozornosti in zmanjšuje hiperaktivno, nemirno vedenje.

Vajo izvedemo tako, da:

- ❖ Eno roko položimo na medenico, drugo na ključnico ter masiramo s krožnimi gibi;
- ❖ Eno roko položimo na medenico, drugo na usta tako, da je en prst nad usti drugi pod usti ter masiramo s krožnimi gibi;
- ❖ Eno roko položimo na medenico, drugo na ledveni del hrbtenice ter prav tako masiramo s krožnimi gibi. (Dennison P.E., Dennison G.E., 2007)

5.6. Sproščanje

Vaja je namenjena tremi pred govornimi nastopi.

Pri tej vaji eno dlan položimo na čelo, drugo na zatilje in zapremo oči. Spomnimo se neprijetnega doživetja, si ga predstavljamo (npr. posmehovanje sošolcev, ko si bil pred tablo). Nato si predstavljamo, da damo ta dogodek v okvir. Zamislimo si, kakšen je okvir (širok, tanek, barven, vzorčen). Ko se nam okvir izbriše izpred oči, razmišljamo oz. si izmislimo novega (naj bo drugačen). Nato globoko vdihnemo, se spustimo in odpremo oči. (Stokes, 1996)



7. Slika: Sproščanje.

(<http://assets.inhabitat.com/wp-content/blogs.dir/1/files/2013/01/yoga-in-public-schools.jpeg> , 8.2.2014)

6. DELAVNICA

6.1. Namen delavnice

Namen delavnice je bil, da bi učenci zmanjšali svoj strah pred ocenjevanjem ter preverili, ali tehnike² delujejo.

6.2. Potek delavnice

S trinajstimi učenci naše šole sva izvedli delavnico, v kateri sva jim predstavili tehnike za zmanjševanje strahu.

Potrebovali smo:

- ❖ Barvice;
- ❖ Tablo;
- ❖ Liste papirja.

V uvodu delavnice sva jim povedali, zakaj smo se zbrali in predstavili o čem vse bomo govorili na delavnici. Natančneje sva opisali ter prikazali, kako se izvede naslednje tehnike:

- ❖ Voda ;
- ❖ Ples ;
- ❖ Ležeča osmica ;
- ❖ Gumbki ;
- ❖ Križno gibanje.

Učencem sva povedali, kdaj in kako naj izvajajo omenjene tehnike.

Nato so jih izvajali tudi učenci. Pri izvedbi tehnik sva jim nudili oporo in jih po potrebi usmerili k pravilnejši izvedbi. Ker so bili to učenci različnih starosti, je bila delavnica nekoliko zanimivejša. Učenci so z največjim veseljem izvajali ležečo osmico, največ težav pri izvedbi pa jim je delalo križno gibanje.

² Več o omenjenih tehnikah si lahko preberete na straneh 12 in 13.

6.3. Evalvacija delavnice

Delavnico sva uspešno izvedli in dosegli želeno. Tudi sodelujoči so bili zadovoljni in so si želeli več takih delavnic.

Izvedli sva jo le s 13. učenci, čeprav je v anketi 1 kar 66% učencev želelo sodelovati. Izbrali sva jih več kot 20, vendar za izvedbo ni bilo dovolj časa. Sodelujoči niso več potrebovali toliko ocen, zato sva izbrali tiste, ki so jih še potrebovali. Na koncu je bilo število učencev 13. Iz enakega razloga nisva vključili tehnik za zmanjševanje strahu pred pisnimi ocenjevanji.

Učencem sva bili na voljo za dodatna vprašanja in pojasnitve. Učencu 4. razreda sva kasneje v razredu, pred ocenjevanjem, pomagali pri izvedbi vaj, saj je imel pri tem kar nekaj težav.

7. REZULTATI

7.1. ANALIZA ANKETE 1

Prvo anketo sva izvedli nekaj časa pred delavnico. Razdelili sva jo 99 učencem. Večina anketirancev je fantov (54%), ostalo so dekleta (46%). Vsi anketiranci so učenci naše šole, iz 4., 6. ali 8. razreda. Dobili sva sledeče rezultate. Ugotovili sva, da je pred pisnim ocenjevanjem oz. testi učence v večini strah. Kar 62% anketiranih učencev je odgovorilo, da jih je malo strah, torej več kot polovica. Le redki so sproščeni. Pred ustnim ocenjevanjem oz. pred spraševanjem je učence prav tako malo strah, to je 62% anketirancev. Na vprašanje o strahu pred javnim nastopanjem oz. pred govornimi nastopi je skoraj polovica anketiranih (48%) odgovorila, da jih je malo strah.

Večina jih pred ocenjevanjem občuti tresenje (36%), najmanj pa jih občuti potenje ter glavobol.

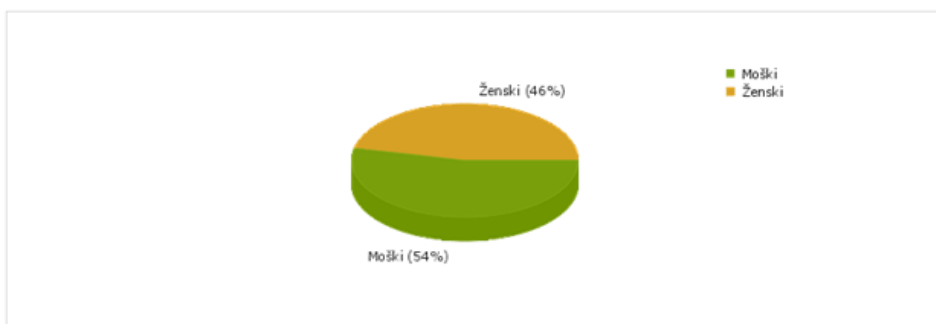
Kar 72% anketiranih učencev ne pozna tehnik za zmanjševanje strahu. Le 28 učencev (od 99) je poznalo nekaj tehnik. Omenili so naslednje tehnike: globoko dihanje, tiho štetje do 10, pitje vode, tapkanje, telovadba, zauživanje čokolade, govoriti si, da zmoreš.

86% anketiranih je mnenja, da lahko z različnimi tehnikami zmanjšamo strah pred ocenjevanjem. Kar 66% anketirancev je izrazilo pripravljenost na najino pomoč, da bi zmanjšali svoj strah.

7.1.2. ANALIZA S PRIKAZOM GRAFOV

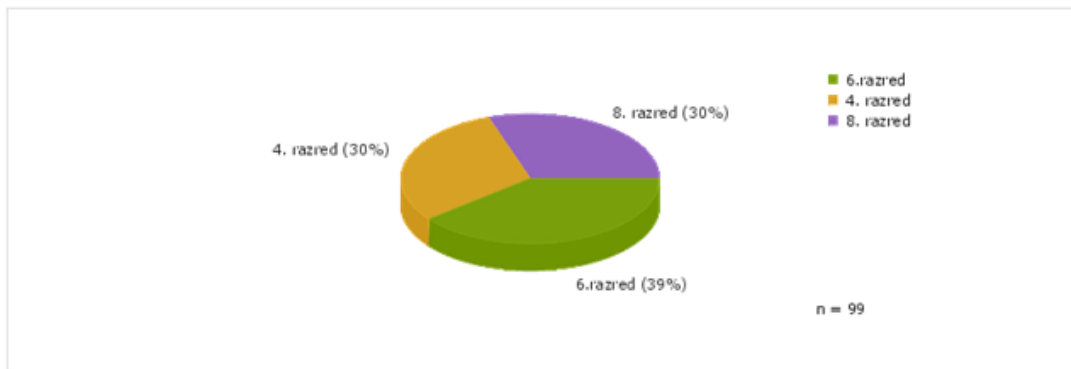
1. Graf: Spol-1.

Katerega spola si?



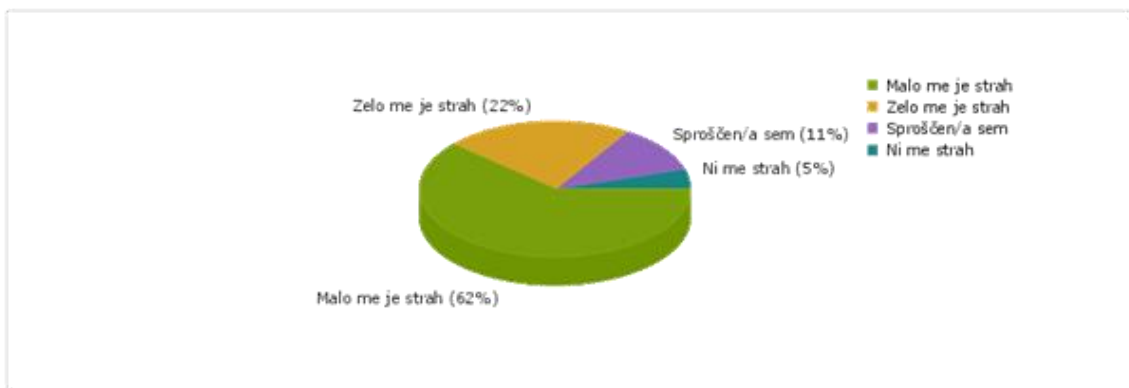
2. Graf: Razred.

Kateri razred si?



3. Graf: Počutje pred pisnim ocenjevanjem.

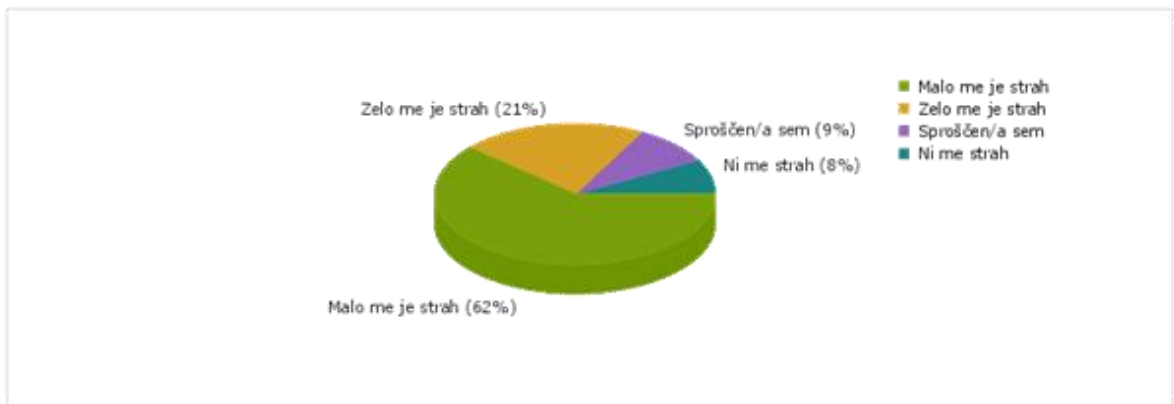
Kako se počutiš pred pisnim ocenjevanjem?



Graf prikazuje stopnjo strahu učencev pred pisnim ocenjevanjem (testi). Največ učencev je malo strah (62%), najmanj pa jih je obkročilo, da jih ni strah (5%). Presenetilo naju je, da je več učencev sproščenih (11%), kot jih ni strah.

4. Graf: Počutje pred ustnim ocenjevanjem.

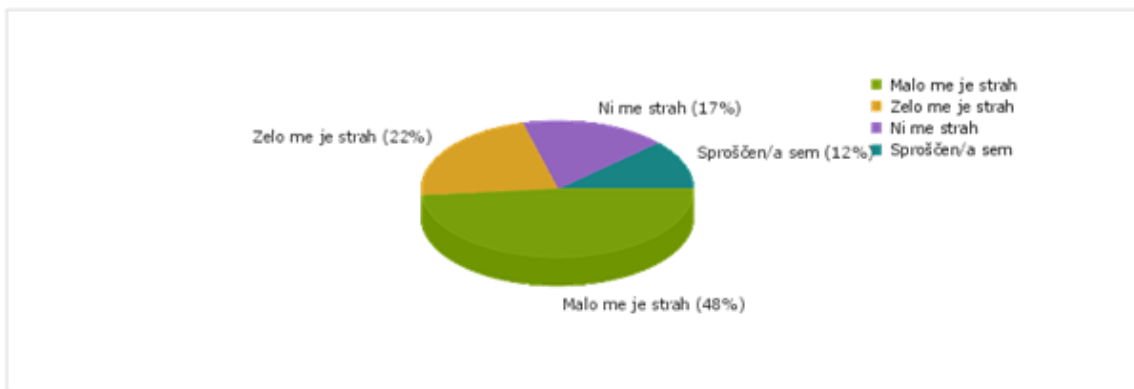
Kako se počutiš pred ustnim ocenjevanjem (pred spraševanjem)?



Graf prikazuje stopnjo strahu učencev pred ustnim ocenjevanjem (spraševanjem). Največ jih je odgovorilo, da jih je malo strah (62%). Rezultati so podobni prejšnjemu grafu.

5. Graf: Počutje pred javnim nastopanjem.

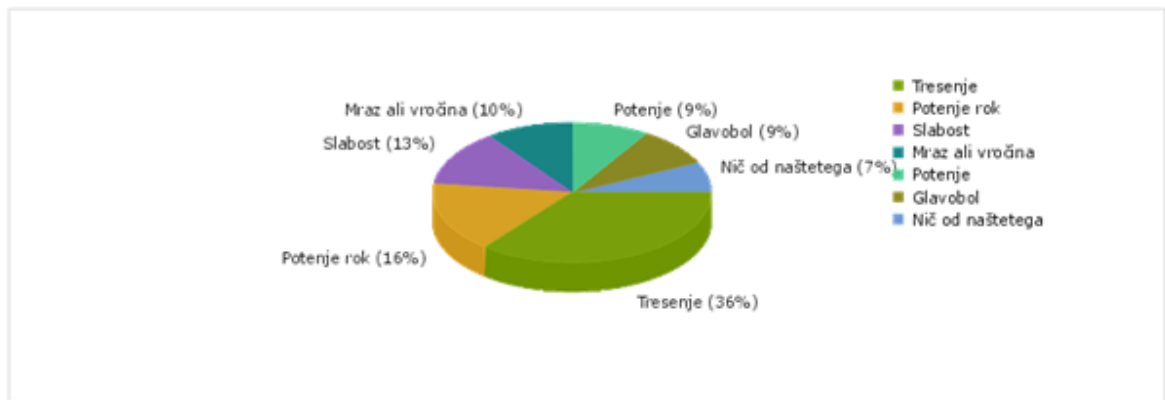
Kako se počutiš pred javnimi oz. pred govornimi nastopi?



Graf prikazuje stopnjo strahu učencev pred javnimi oz. govornimi nastopi. Največ učencev je malo strah (48%). Najmanj pa jih je sproščenih (12%).

6. Graf: Dejavniki pred ocenjevanjem.

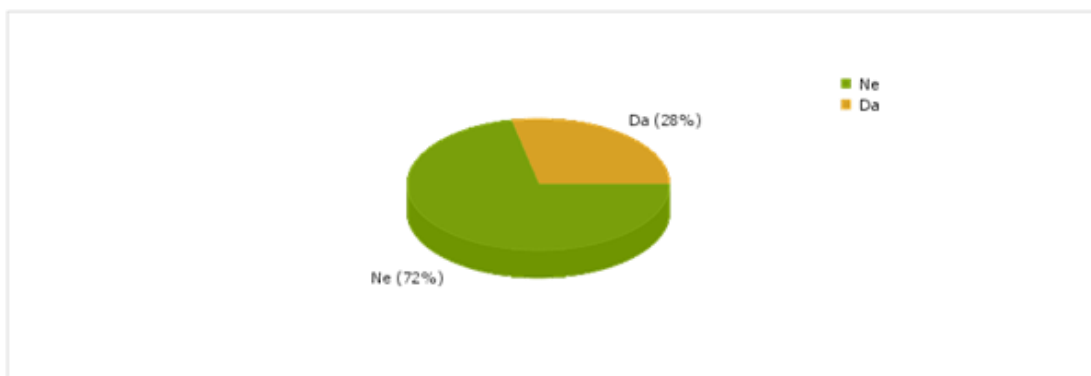
Katere dejavnike občutiš pred ocenjevanjem? (Možnih je več odgovorov).



Graf prikazuje dejavnike, ki jih učenci občutijo pred ocenjevanjem. Največ jih občuti tresenje (36%), najmanj pa glavobol (9%) in potenje (9%). 7% anketiranih ne občuti nobenega izmed naštetih dejavnikov.

7. Graf: Tehnike za zmanjševanje strahu.

Poznaš kakšne tehnike za zmanjševanje strahu?



Graf prikazuje poznavanje tehnik za zmanjševanje strahu. Kar 28% učencev pozna različne tehnike.

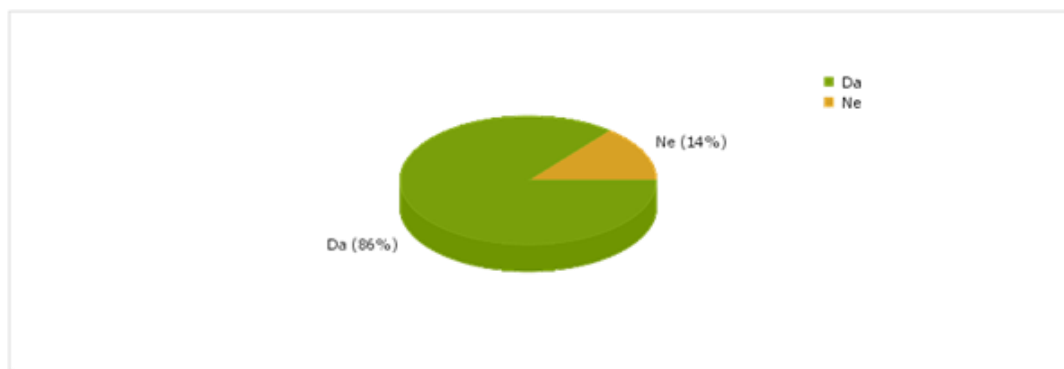
1. Tabela: Poznane tehnike za zmanjševanje strahu.

Katere so tehnike za zmanjševanje strahu?

TEHNIKE ZA ZMANJŠEVANJE STRAHU	ŠT. UČENCEV, KI POZNA TO TEHNIKO
Globoko dihanje	6
Tiho štetje do 10	4
Pitje vode	8
Tapkanje	1
Telovadba	3
Zauživanje čokolade	1
Govoriti si da zmoreš	5
/	71

8. Graf: Možnost zmanjševanja strahu z različnimi tehnikami.

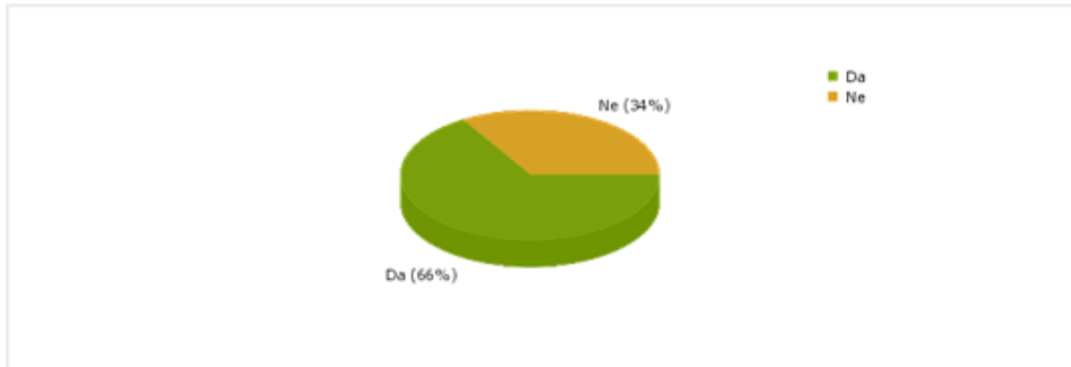
Meniš, da bi z različnimi tehnikami lahko zmanjšal/a tvoj strah pred ocenjevanjem?



Graf prikazuje mnenje učencev o učinkovitosti tehnik. Večina (86%) meni, da bi z njimi lahko zmanjšali strah.

9. Graf: Sodelovanje na delavnicah za zmanjševanje strahu.

Si pripravljen/a sodelovati, da bi z najino pomočjo preizkusil/a različne tehnike za zmanjševanje strahu?



Graf prikazuje pripravljenost oz. željo učencev po sodelovanju na delavnici. Kar 66% je izrazilo željo po sodelovanju.

7.2. ANALIZA ANKETE 2

Drugo anketo sva izvedli nekaj časa po delavnici. Razdelili sva jo 13. učencem, ki so sodelovali na delavnici. Večina anketirancev je fantov (62%), ostalo so dekleta (38%). Vsi anketiranci so učenci naše šole, so iz 4., 6. ali 8. razreda. Ugotovili sva, da je pred ustnim ocenjevanjem oz. pred spraševanjem, po izvedenih tehnikah učence v večini malo strah, to je 38% anketirancev. Pri javnem nastopanju oz. pri govornih nastopih je skoraj polovica vprašanih (62%) odgovorila, da jih je malo strah, 23% jih je odgovorilo, da so sproščeni, 15% pa je odgovorilo, da jih ni strah.

Večina vprašanih pred ocenjevanjem občuti potenje rok (46%), glavobola in slabosti pa ni občutil nihče.

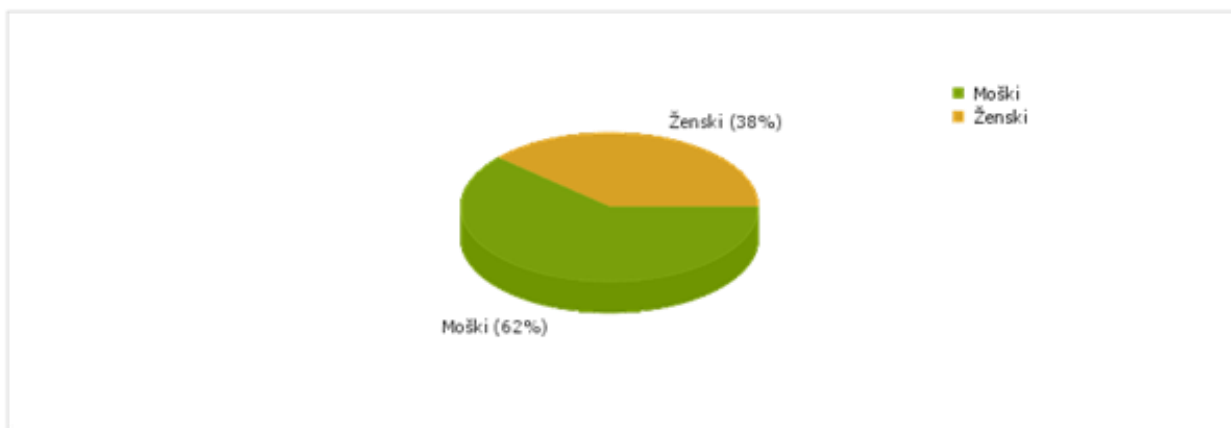
85% anketirancev je mnenja, da so z izvedenimi tehnikami zmanjšali strah pred ocenjevanjem.

Kar 73% jih je odgovorilo, da jim je najbolj koristila tehnika imenovana Ležeča osmica, najmanj pa sta jih sprostili tehniki Gumbki in Križno gibanje.

7.2.1. ANALIZA S PRIKAZOM GRAFOV

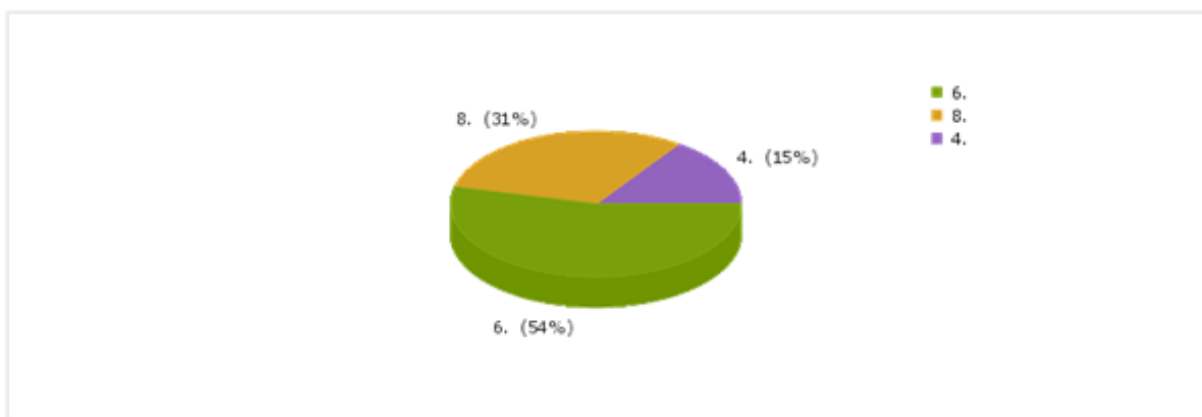
10. Graf: Spol-2.

Katerega spola si?



11. Graf: Razred-2.

Kateri razred obiskuješ?



12. Graf: Počutje pred ustnim ocenjevanjem-1.

Kako se počutiš pred ustnim ocenjevanjem (pred spraševanjem)?



Graf prikazuje počutje pred ustnim ocenjevanjem (spraševanjem). Največ učencev (38%) je odgovorilo, da jih je malo strah, sproščenih pa je 15% vseh anketirancev.

13. Graf: Počutje pred javnim nastopanjem-2.

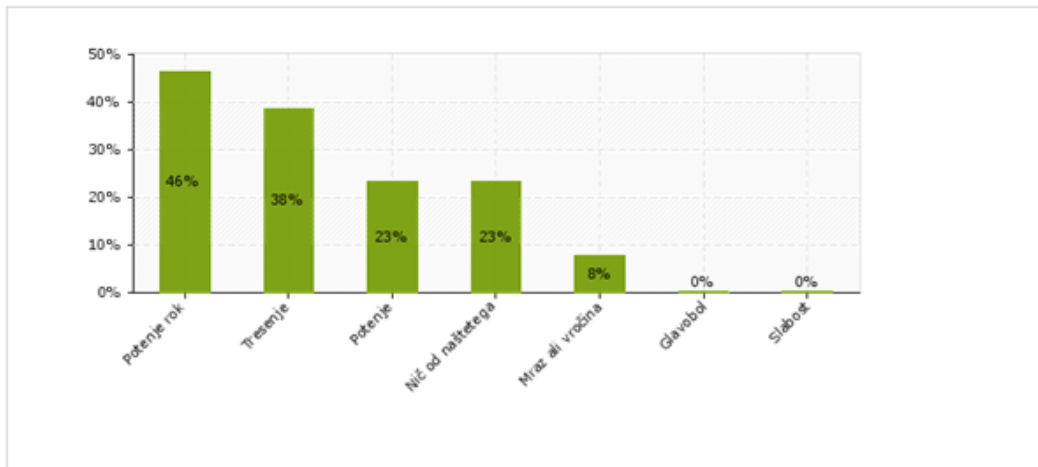
Kako se počutiš pred javnimi oz. pred govornimi nastopi?



Graf prikazuje počutje učencev pred javnimi oz. govornimi nastopi. Največ učencev je odgovorilo, da jih je malo strah (62%), nihče pa ni odgovoril, da ga je zelo strah.

14. Graf: Dejavniki pred ocenjevanjem-2.

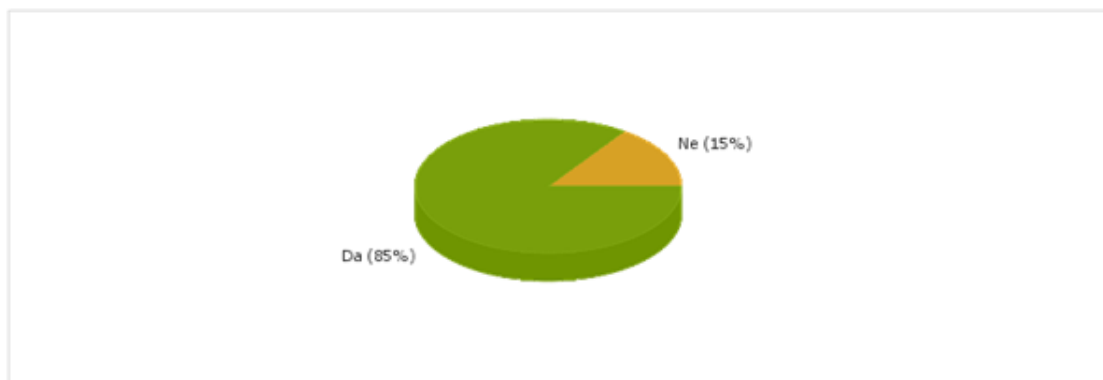
Katere dejavnike občutiš pred ocenjevanjem? (Možnih je več odgovorov)



Največ anketirancev pred ocenjevanjem občuti potenje rok (46%), nihče pa glavobola in slabosti.

15. Graf: Delovanje tehnik.

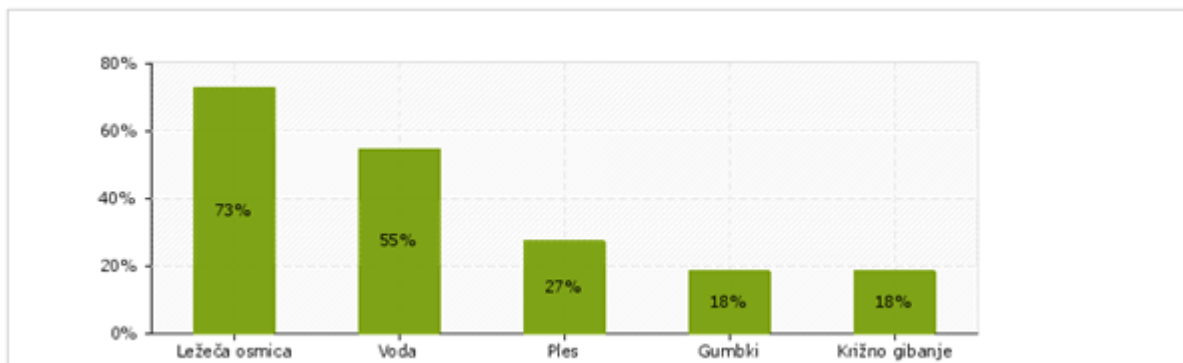
Ali meniš, da si s pomočjo na delavnicah predstavljenih tehnik zmanjšal strah pred ocenjevanjem?



Graf prikazuje mnenje učencev, o delovanju tehnik.

16. Graf: Učinkovitost tehnik.

Katera tehnika se ti zdi najbolj učinkovita, te je najbolj sprostila?



Največ učencem je pomagala Ležeča osmica (kar 73%), najmanj pa Gumbki in Križno gibanje.

8. DRUŽBENA ODGOVORNOST

Upoštevali sva načela družbene odgovornosti:

- ❖ Učencem sva skušali pomagati pri zmanjševanju njihovega strahu, z njimi sva sodelovali, jih spodbujali. S tem sva želeli doseči pozitiven učinek na vsakdan učencev, želeli sva pripomoči k lažjemu spopadanju učencev s strahom in tremo ter posledično k večji (boljši) uspešnosti.
- ❖ V anketah sva upoštevali kriterij anonimnosti.
- ❖ Ankete sva natisnili obojestransko ter tako zmanjšali porabo papirja in pripomogli k varovanju okolja.
- ❖ Na delavnicah sva učencem pomagali pri izvedbi tehnik. Nihče ni bil prisiljen k sodelovanju. Sodelovali so le tisti, ki so to želeli. Eden izmed učencev si tehnik ni zapomnil, zato sva mu pred šolsko uro, v kateri je bil vprašan, pomagali pri izvedbi tehnik. V razredu sva mu vaje ponovno pokazali, da jih je izvedel tudi sam.
- ❖ Do učencev sva bili spoštljivi, razumni. Nisva jim dajali občutka, da bi bili zaradi njihovih strahov manj vredni.

9. RAZPRAVA

Ko sva se lotili raziskovanja o strahu in tremi sva ugotovili, da je v različnih virih strah predstavljen na več načinov. V nekaterih kot dobro čustvo, ki te bolje pripravi za dogodke v prihodnosti, v drugih kot neprijetno stanje vznemirjenosti. Odločili sva se, da uporabiva oboje. Torej opiševa strah na dva načina, dobrega in slabega. Milivojević (2008) podrobneje opisuje, kdaj je strah dobro, koristno čustvo in kdaj ne³.

V obeh anketah je med sodelujočimi več kot polovica fantov. Prav tako je v obeh anketah največ anketirancev učencev 6. razreda, učencev 4. in 8. razreda je v anketi 1 enako mnogo (30%). V drugi anketi je najmanj 4. razredov, saj jih veliko več ni potrebovalo ocen v 1. polletju in bi bilo zato njihovo sodelovanje nesmiselno.

V anketi 1 so učenci pri vseh treh vprašanjih o njihovem počutju⁴ v večini odgovorili, da jih je malo strah, najmanj pa jih je obkročilo, da jih ni strah. Presenetil naju je rezultat, da jih je kar nekaj sproščenih. V anketi 2 sva spraševali le po njihovi stopnji strahu pred govornimi oz. javnimi nastopi in spraševanjem, saj nama je za pisna ocenjevanja znanja zmanjkalo časa oz. v času po delavnici učenci niso pisali nobenega pisnega preverjanja ali ocenjevanja znanja. V anketi 2, pri vprašanju o počutju pred govornimi nastopi, niti en izmed anketiranih ni odgovoril, da ga je zelo strah. Če primerjamo obe anketi torej ugotovimo, da se je strah učencev, ki so sodelovali na delavnicah zmanjšal, kar je bil tudi cilj najine raziskovalne naloge. V anketi 1, je največ učencev odgovorilo, da pred ocenjevanji občuti tresenje, najmanj pa glavobol in potenje. V anketi 2, jih je največ odgovorilo, da občutijo potenje rok, nihče pa ne občuti glavobola ali slabosti. Tudi iz teh podatkov je razvidno, da so učenci, ki so sodelovali v delavnici, omilili dejavnike, ki jih občutijo ali pa teh sploh ne občutijo več.

Zelo sva bili presenečeni, da kar nekaj učencev pozna različne tehnike za zmanjševanje strahu⁵ (28%). Učenci poznajo kar 7 različnih tehnik. Med njimi je tudi pitje vode, ki sva ga predstavili na delavnici. 86% učencev meni, da bi z različnimi tehnikami lahko zmanjšali strah pred ocenjevanjem, 66% jih je bilo tudi pripravljenih sodelovati z nama. 85% anketiranih v drugi anketi je mnenja, da so s pomočjo tehnik, predstavljenih na delavnici, zmanjšali strah pred

³ Več o tem si lahko preberete v poglavju Strah.

⁴ Občutje pred spraševanji, govornimi nastopi in testi.

⁵ To je razvidno v anketi 1.

ocenjevanjem. Pri tem jim je po njihovem mnenju najbolj pomagala in jih sprostila Ležeča osmica (73%).

S primerjavo obeh anket sva potrdili oz. zavrgli naslednje hipoteze:

- ❖ Z izvedbo različnih tehnik lahko zmanjšamo strah pred ocenjevanjem.
 - Hipotezo potrjujeva, saj sva iz analiz obeh anket ugotovili, da je učence, ki so pred ocenjevanjem uporabili naučene tehnike manj strah oz. so povsem sproščeni.

- ❖ Strah in trema sta negativni čustvi.
 - Hipotezo zavračava, saj sva iz literature ugotovili, da sta to neprijetni a dobri čustvi, saj nas bolje pripravita na dogodke v prihodnosti.

- ❖ Strah občutimo le kot tresenje.
 - Hipotezo zavračava, saj sva ugotovili, da lahko strah občutimo na veliko več načinov.

- ❖ Največ učencev občuti strah pred pisnim ocenjevanjem.
 - Hipotezo potrjujeva, ker sva to ugotovili s pomočjo ankete 1. Veliko učencev je odgovorilo, da jih je pred pisnimi ocenjevanji zelo strah.

10. ZAKLJUČEK

V raziskovalni nalogi sva dosegli zastavljen cilj, pomagati učencem zmanjšati njihov strah pred ocenjevanjem. Da sva to dosegli, je razvidno iz primerjav obeh anket. Učenci, ki so sodelovali na najini delavnici, so v anketi 2 v večini (85%) odgovorili, da so jim tehnike pomagale in jih sprostile. Najbolj jih je sprostila tehnika Ležeča osmica, kar je dokaz, da nekatere tehnike za zmanjševanje strahu resnično delujejo. Ugotovili sva tudi, da je trema dobro čustvo, saj nas bolje pripravi na bodoče situacije, ter da jo občutimo na več načinov (npr. slabost, tresenje). Še zmeraj ostaja odprto vprašanje, ali te tehnike delujejo tudi pred pisnim ocenjevanjem.

V prihodnje bi nekatere stvari spremenili. V delavnico bi vključili več učencev, da bi bila učinkovitost tehnik natančneje vidna. Podaljšali bi čas med izvedbo delavnice in preverjanjem učinkovitosti izvedenih tehnik, ter tako zajeli tudi pisno ocenjevanje znanja. V anketi 1 bi učence vprašali, ali poznajo razliko med strahom in tremo.

11. VIRI IN LITERATURA

Dennison, P.E. Dennison, G.E. (2007). *Telovadba za možgane*. Ljubljana: Rokus Klett.

Milivojevič, Z. (2008). *Emocije – Razumevanje čustev v psihoterapiji*. Novi Sad: Psihopolis institut.

Slovar slovenskega knjižnega jezika; strah. (2013). Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Pridobljeno 16.1.2014 s http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=strah&hs=1

Slovar slovenskega knjižnega jezika; trema. (2013). Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Pridobljeno 16.1.2014 s http://bos.zrc-sazu.si/cgi/a03.exe?name=sskj_testa&expression=trema&hs=1

Strokes, G. (1996). *Brez stresa je učenje lažje*. Ljubljana: Gnostica d.o.o.

Žaler, J. *Trema – naša (ne)ljuba sopotnica*. Pridobljeno 16.1.2014, s <http://www.saop.si/poslovne-informacije/kariera-755/motivacija-komunikacija-in-zdrava-kariera/trema-nasa-ne-ljuba-sopotnica/>

Weimer – Lagner, B. Hess, S. Brademann, M. (2004). *Konec s slabimi ocenami – kako to doseči?!*. Radovljica: Didakta.

1ka, EnKlikAnketa - najhitreje do podatkov. (2002-2014). Faculty of Social Sciences, Ljubljana. Pridobljeno januarja 2014, s <https://www.1ka.si/>

12. PRILOGE

12.1. Anketa 1

Sva učenki 8. razreda in opravlja raziskovalno nalogo, na temo strahu pred ocenjevanjem. Prosiva, da odgovoriš na naslednja vprašanja.

Obkroži:

1. **Spol:** M Ž
2. **Razred:** 4. 6. 8.
3. **Kako se počutiš pred pisnim ocenjevanjem oz. pred testi?**
 - a. Zelo me je strah;
 - b. Malo me je strah;
 - c. Ni me strah;
 - d. Sproščen/a sem.
4. **Kako se počutiš pred ustnim ocenjevanjem oz. pred spraševanjem?**
 - a. Zelo me je strah;
 - b. Malo me je strah;
 - c. Ni me strah;
 - d. Sproščen/a sem.
5. **Kako se počutiš pred javnim oz. govornim nastopom?**
 - a. Zelo me je strah;
 - b. Malo me je strah;
 - c. Ni me strah;
 - d. Sproščen/a sem.

6. Katere dejavnike občutiš pred ocenjevanjem?

- a. Potenje;
- b. Potenje rok;
- c. Tresenje;
- d. Mraz ali vročina;
- e. Glavobol;
- f. Slabost;
- g. Nič od naštetega.

7. Poznaš kakšne tehnike za zmanjševanje strahu?

- a. DA
- b. NE

8. Če si v prejšnji nalogi odgovorila z DA, katere tehnike poznaš?

9. Si pripravljen/a sodelovati, da bi z najino pomočjo preizkusil/a različne tehnike za zmanjševanje strahu?

- a. DA
- b. NE

Hvala za sodelovanje!

12.2. Anketa 2

Sva učenki 8. razreda in opravlja raziskovalno nalogo na temo strahu pred ocenjevanjem. Zanima naju, ali se je tvoje doživljanje strahu pred ocenjevanjem po izvedbi delavnice spremenilo. Zahvaljujeva se ti za sodelovanje na najini delavnici in te prosiva, da odgovoriš na naslednja vprašanja.

Obkroži:

1. **Spol:** M Ž

2. **Razred:** 4. 6. 8.

3. **Kako se počutiš pred ustnim ocenjevanjem oz. pred spraševanjem po tem, ko si pred ocenjevanjem izvedel tehnike predstavljene na delavnici?**

- a. Zelo me je strah;
- b. Malo me je strah;
- c. Ni me strah;
- d. Sproščen/a sem.

4. **Kako se počutiš pred javnim oz. govornim nastopom po tem, ko si pred ocenjevanjem izvedel tehnike predstavljene na delavnici?**

- a. Zelo me je strah;
- b. Malo me je strah;
- c. Ni me strah;
- d. Sproščen/a sem.

5. **Katere dejavnike občutiš pred ocenjevanjem?**

- a. Potenje;
- b. Potenje rok;
- c. Tresenje;
- d. Mraz ali vročina;
- e. Glavobol;

- f. Slabost;
- g. Nič od naštetega.

6. Ali meniš, da si s pomočjo tehnik izvedenih na delavnici zmanjšal strah pred ocenjevanjem?

- a. DA
- b. NE

7. Katera tehnika se ti zdi najbolj učinkovita, te je najbolj sprostila?

- a. Voda;
- b. Ples;
- c. Ležeča osmica;
- d. Gumbki;
- e. Križno gibanje.

Hvala za sodelovanje!