

»Mladi za napredek Maribora 2019«

36. srečanje

TREMA PRED GOVORNIM NASTOPANJEM

Raziskovalno področje: psihologija in pedagogika

Raziskovalna naloga

Avtor: GAJA TISAJ, SARA SKAZA, LARISA VERBNJAK

Mentor: GORDANA ŠOBER
Šola: OŠ LUDVIKA PLIBERŠKA MARIBOR

Število točk: 125/ 170

Mesto: 6

Priznanje: bronasto

Maribor, februar 2019

KAZALO VSEBINE

1 UVOD	3
1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA	3
2 HIPOTEZE	3
3 METODE DE LA	4
3.1 anketna raziskava	4
3.2 analiza podatkov.....	4
3.3 intervju s strokovno osebo s tega področja	4
4 TEORETIČNI DEL.....	4
4.1 kaj je trema?(v splošnem)	4
5 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV.....	6
5.1 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 6. RAZRED	6
5.2 ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 7. RAZRED	11
5.3 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 8. RAZRED	16
5.4 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 9. RAZRED	21
5.5 SKUPNI REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV.....	26
5.6 ZANIMIVOSTI RAZBITJA REZULTATOV PO SPOLU.....	29
6 INTERVJU S STROKOVNO OSEBO.....	30
7 POTRDITEV, ZAVRNITEV HIPOTEZ	31
7.1 HIPOTEZA 1: Menimo, da ima v vseh razredih več kot pol učencev tremo na nivoju 4 ali 5. (H1)	31
7.2 HIPOTEZA 2: Menimo, da imajo v 6. razredu učenci tremo na manjšem nivoju kot v 9. razredu. (H2).....	31
7.3 HIPOTEZA 3: Menimo, da več kot polovica učencev v razredu uporablja predmete za sproščanje. (H3).....	31
7.4 HIPOTEZA 4: Menimo, da se večina učencev s tremo srečujejo pogosto. (H4)	31
7.5 HIPOTEZA 5: Menimo, da učenci menijo da je trema zaviralno čustvo. (H5)	32
8 ZAKLJUČEK S DISKUSIJO.....	33
9 DRUŽBENA ODGOVORNOST.....	34

1 UVOD

Pred ustnim ocenjevanjem znanja in pred predstavitvijo govornega nastopa se veliko učencev srečuje s tremo. Imajo različne simptome treme, ki prinašajo tudi določene posledice, opažene med samim odgovarjanjem oziroma nastopanjem.

Zanimalo nas je zakaj.

Ob anketiranju učencev od 6. do 9. razreda smo želele ugotoviti kaj učenci menijo, da je trema, kako vpliva na osebo, kaj je vzrok zanjo, kako bi jo premagovali in več. Ker imamo tudi same veliko izkušenj s tremo, smo želele bolj podrobno izvedeti kaj jo povzroča in kako se je lahko premagamo. Zato smo želele podrobneje izvedeti tudi mnenje vrstnikov in strokovnjaka.

Namen naše raziskovalne naloge je, da izvemo kaj si učenci mislijo o tremi ter kaj že vedo o njej. Želele bi pomagati učencem, da bi bolje razumeli in se bolje osredotočili na tremo. Naš željeni cilj je, da bi bili učenci pred govornim nastopanjem bolj sproščeni in osredotočeni.

1.1 OPREDELITEV RAZISKOVALNEGA PROBLEMA

Opazile smo, da se veliko učencem med govornimi nastopi zatika, so nemirni, med ustnim ocenjevanjem uporabljajo med odgovarjanjem veliko mašil in podobno. Učenci so manj zbrani med drugimi urami, med njimi se učijo za predmet iz katerega bodo kasneje dobili oceno in ne sledijo uri. Treme ne moremo popolnoma preprečiti, vendar pa bi lahko našli način, kako jo bolje obvladovati, da bi na nas manj vplivala.

2 HIPOTEZE

H1: Menimo, da ima v vseh razredih več kot pol učencev tremo na nivoju 4 ali 5.

H2: Menimo, da imajo v 6. razredu učenci tremo na manjšem nivoju kot v 9. razredu.

H3: Menimo, da več kot polovica učencev v razredu uporablja predmete za sproščanje.

H4: Menimo, da se večina učencev s tremo srečujejo pogosto.

H5: Menimo, da učenci menijo da je trema zaviralno čustvo.

3 METODE DELA

3.1 anketna raziskava

S pomočjo anketnega vprašalnika bomo zbrale podatke med učenci od 6. do 9. razreda na naši šoli in jih med seboj primerjale. Uporabljale bomo vzorec v katerem bomo zajele določeno število učencev osnovne šole. To nam bo pomagalo pri zavrnitvi oziroma potrditvi naših hipotez.

3.2 analiza podatkov

Analizirale bomo podatke, ki so pridobljeni s pomočjo anketnega vprašalnika in intervjujem s strokovnjakom.

3.3 intervju s strokovno osebo s tega področja

Z razgovorom s strokovno osebo s področja psihologije bomo pridobile mnenje od osebe, ki se s tem področjem dlje časa profesionalno ukvarja. Postavile ji bomo vprašanja na temo vprašanj, ki smo jih zajele v anketnem vprašalniku in na splošno glede problematike treme osnovnošolcev.

4 TEORETIČNI DEL

4.1 kaj je trema?

V slovarju slovenskega knjižnega jezika je trema opredeljena kot »neprijetna živčna napetost, vznemirjenje pred javnim nastopanjem«.

»Pred vsakim pomembni dogodkom običajno vsi ljudje čutimo napetost, ki ji rečemo trema. Trema se navadno pojavi pred pomembnimi dogodki, kjer bo naše vedenje ocenjevano. Naj si bodi javni nastop, kontrolna naloga, televizijski govor, predstavitev seminarja, glavna vožnja, športna tekma ali katera druga za posameznika pomembna situacija.

Kaj pravzaprav je trema? Trema je ena izmed oblik strahu, ki se nanaša na prihodnost in je povezana z dvomom in skrbjo o tem, ali bomo uspeli doseči želeno oziroma ali bomo uspeli uspešno zaključiti dano nalogo. Nekatere raziskave celo poročajo, da je strah pred javnim nastopanjem eden od najpogostejših strahov pri ljudeh. Trema postane zoprna zaradi neprijetnih telesnih občutkov, ki jo spremljajo. Zanj je značilno potenje, napetost, tresenje rok, hitro in pospešeno dihanje, hitrejše bitje srca. Pogosto opazimo tudi rdečico na obrazu, suha usta in tresoč glas, ki seveda otežujejo situacije, ki zahtevajo od posameznika govorni nastop. Prav tako je za tremo značilna splošna mišična napetost in tiščanje v želodcu ali prsih.

Čeprav je trema neprijetna, je napaka, ki jo radi delamo, da se vse preveč osredotočimo na telesne občutke, ki nas dodatno begajo, višajo dvom, zaskrbljenost, pojavijo se negativne misli. Tako okrepimo vse simptome treme. Posledično upade samozavest, ki je nadvse pomembna za soočanje s stresno situacijo.

Trema sama po sebi ni negativna, ampak je normalen in želen odziv pred pomembni situacijami. Seveda dokler jo je posameznik sposoben nadzorovati in ga simptomi ne preplavijo. Trema omogoča optimalno raven vznemirjanja, poveča koncentracijo, budnost in učinkovitost ter dvigne posameznikovo motivacijo. V raziskavah treme pred

različnimi pomembnimi dogodki so ugotovili, da so se najbolj odrezali ljudje, ki so čutili rahlo tremo (in ne tisti, ki je niso imeli).

Zavedati se je treba, da je trema vedno povezana s pričakovano prihodnostjo. Če povemo bolj nazorno: Skrbi nas, kaj bo, ko bo, kaj če bo ... Med dejansko situacijo pa trema in strah običajno nista nikoli tako visoka, da bi popolnoma onemogočila nastop posameznika. Zelo redko se zgodi, da bi zaradi previsoke treme posameznik popolnoma »zablokiral med nastopom« ali bi zaradi ekstremne treme ali anksioznosti doživel panični napad. Takih primerov je zelo malo, zato je strah, da bi se nam to zgodilo, popolnoma odveč. Trema v dani situaciji navadno hitro izgine.

Trema pred dogodkom je odvisna od številnih dejavnikov. Odvisna je od same pomembnosti dogodka ter od zahtev, želja in pričakovanj okolice in posameznika. Stopnja treme je pogosto pogojena z osebnostnimi lastnostmi posameznika. Nekateri posamezniki so že na splošno v življenju bolj anksiozni in s tem podvrženi tremi. Predvsem pa na obvladovanje in doživljanje treme vplivata samozavest posameznika in občutek kontrole nad dogajanje. Bolj ko je človek prepričan, da ima stvari pod kontrolo in da jih bo uspešno obvladal, nižja bo trema in bo obsegala okvir »pozitivne« treme.«

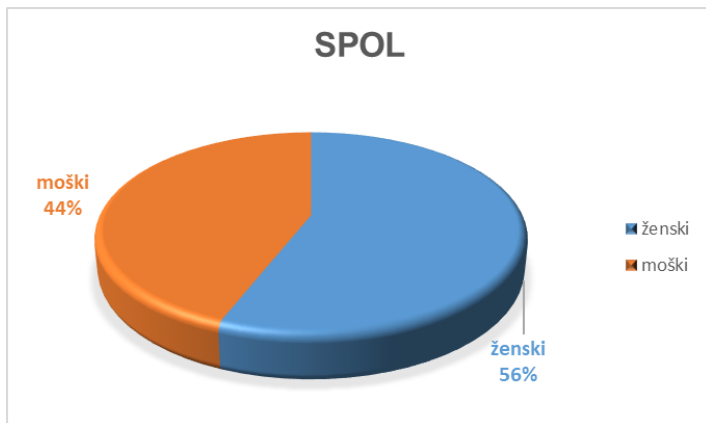
Povzeto iz: <http://epsihologija.si/novica/trema-pred-nastopom>

5 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

5.1 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 6. RAZRED

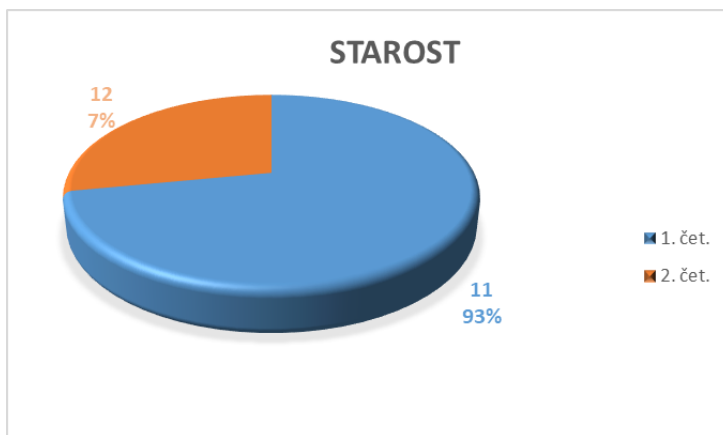
V 6. razredih smo anketirale 54 učencev. Rezultati so bili naslednji:

1. vprašanje v anketi je bilo vprašanje po spolu:



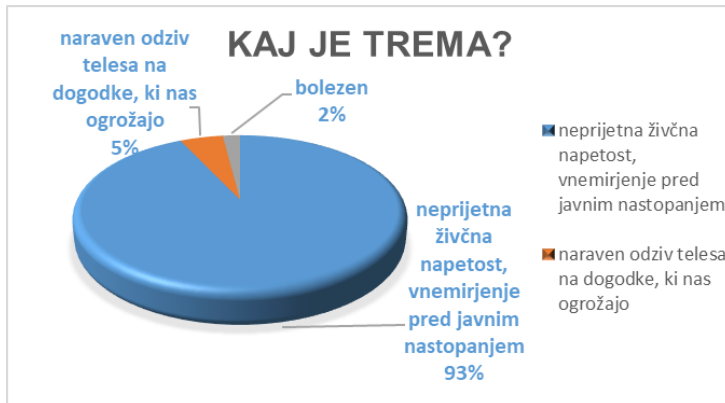
Od anketirancev je bilo 56% deklic in 44% dečkov.

2. vprašanje v anketi je bilo vprašanje po starosti:



Od anketirancev je bilo 7% učencev starih 12 let in 93% starih 11 let.

3. vprašanje v anketi je bilo vprašanje: kaj je trema?



5% anketirancev je menilo da je trema naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo, 2% anketirancev sta menila da je trema bolezen, 93% pa je menilo da je trema neprijetna živčna napetost, vznemirjenje pred javnim nastopanjem.

4. vprašanje v anketi je bilo vprašanje: kako pogosto se srečuješ s tremo?



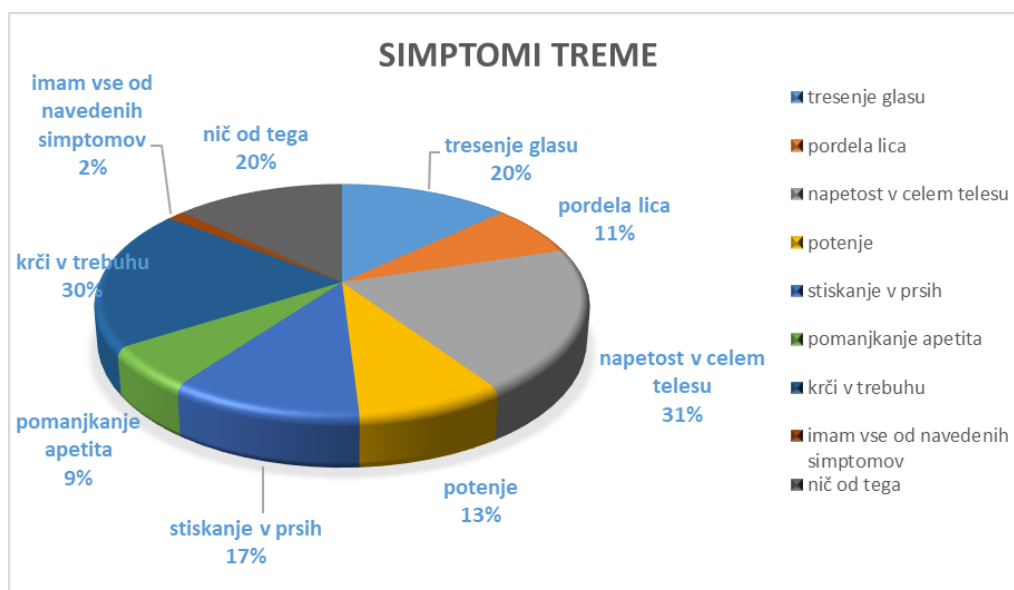
Le 2% anketirancev se s tremo srečuje vedno, 59% včasih, 31% pogosto ter 8% se nikoli ne srečuje s tremo.

5. vprašanje v anketi je bilo: lestvica od 1-5 za nivo treme.



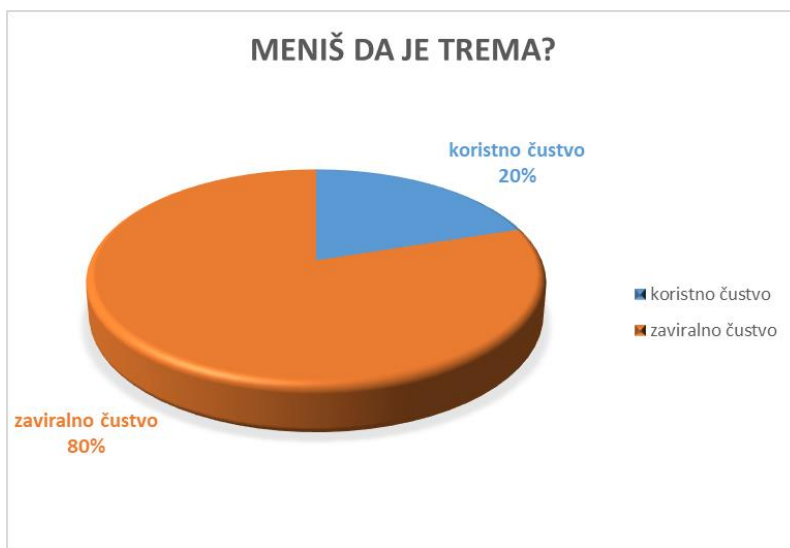
Največ anketirancev ima tremo na nivoju 3 (zmerna količina treme) in sicer 40%, najmanj pa na nivoju 5 (največja količina treme) in sicer le 2%. Na nivoju 1 (najmanjša količina treme) jo ima 13% anketirancev, na nivoju 2 (mala količina treme) jo ima 30% in na nivoju 4 (precej velika količina treme) jo ima 15% anketirancev.

6. vprašanje v anketi je bilo: ali imaš katere od navedenih pogostih simptomov treme?



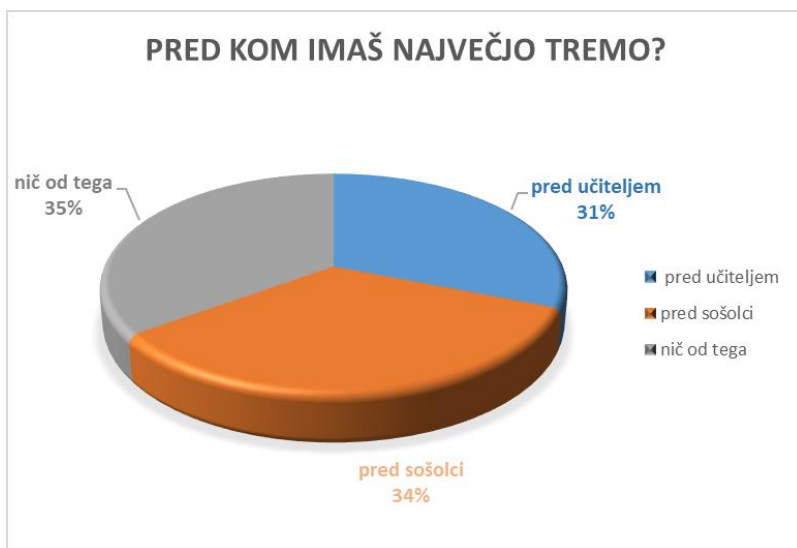
To je bilo edino vprašanje pri katerem so anketiranci lahko označili več odgovorov. 31% anketirancev je med svojimi odgovori označilo odgovor napetost v celem telesu. 30% jih je označilo da imajo ob tremi krče v trebuhu, 20% jih je označilo da se jim med tremo trese glas in 20% je označilo da nimajo nobenega od simptomov. Najmanj anketirancev je označilo odgovore: stiskanje v prsih in sicer 17%, potenje- 13%, pomanjkanje apetita-9%, pordela lica-11%, najmanj anketirancev pa je izbralo da imajo vse od navedenih simptomov in sicer 2%.

7. vprašanje v anketi je bilo vprašanje: meniš, da je trema...



80% anketirancev meni da je trema zaviralno čustvo (oseba oceni, da ni pripravljena na situacijo in dobi željo po umiku iz te situacije), le 20% pa meni da je trema koristno čustvo (nam pomaga da se bolje pripravimo na neko pomembno situacijo.)

8. vprašanje v anketi je bilo: pred kom imaš največjo tremo?



Največ anketirancev nima največje treme ne pred učiteljem ali pred sošolcem in sicer 35%, 34% ima največjo tremo pred sošolci ter 31% ima največjo tremo pred učiteljem.

9. vprašanje v anketi je bilo: kako odpravljaš svojo tremo?



Največ anketirancev ne poskuša odpravljati svoje treme in sicer kar 70%, 17% uporablja predmete za sproščanje, 9% izvaja manjše telesne vaje za sprostitvev, le 6% pa je izbralo odgovor: nimam treme.

10. vprašanje v anketi je bilo: kaj predvidevaš, da so vzroki za tvojo tremo?

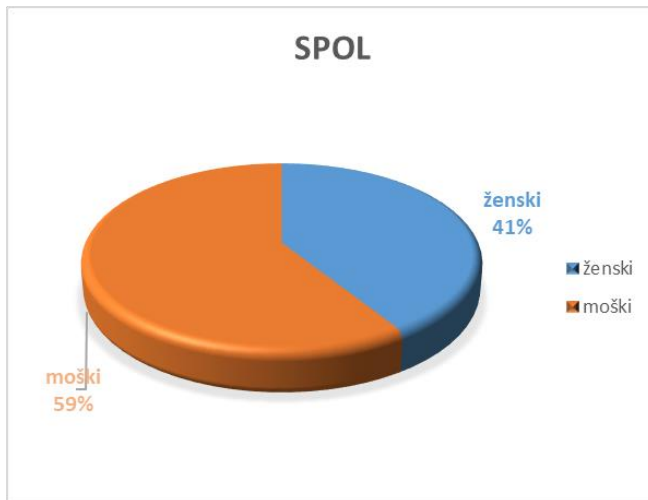


75% anketirancev meni da je vzrok za njihovo tremo strah da bi pozabili snov, 6% meni da je vzrok premalo učenja, 19% anketirancev pa meni da so na njihovo tremo drugi vzroki. Drugi vzroki so bili da jih je strah da bi dobili slabo oceno, kateri vzrok se je pojavil štirikrat, strah da bi se osramotili, kateri vzrok se je pojavil dvakrat, trikrat se je pojavilo da nimajo treme, enkrat pa da so vzroki različni.

5.2 ANALIZA ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 7. RAZRED

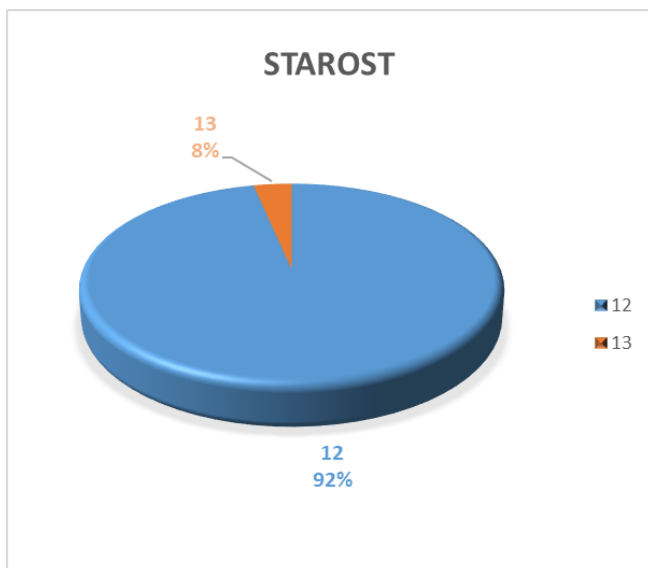
V 7. razredih smo anketirale 50 učencev. Rezultati so bili naslednji:

1. vprašanje v anketi je bilo vprašanje po spolu.



Od anketirancev je bilo 59% dečkov in 41% deklic.

2. vprašanje v anketi je bilo vprašanje po starost.



Od anketirancev je bilo 92% starih 12 let, 8% pa 13 let.

3. vprašanje v anketi je bilo: kaj je trema?



95% anketirancev je menilo da je trema neprijetna živčna napetost, vznemirjanje pred javnim nastopanjem, 5% anketirancev je menilo da je trema naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo, nihče od anketirancev pa ni meni, da je trema bolezen.

4. vprašanje v anketi je bilo: kako pogosto se srečuješ s tremo?



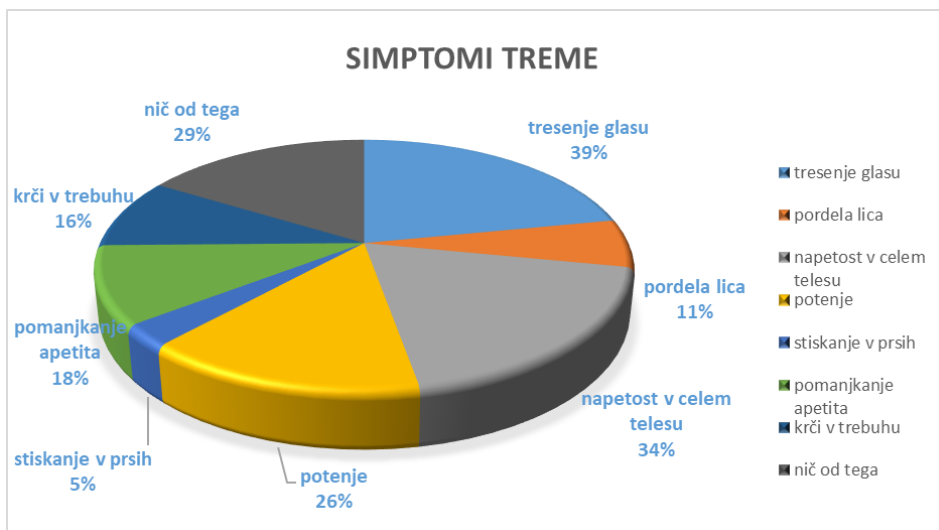
13% anketirancev se s tremo srečuje vedno, 53% včasih, 21% pogosto ter 13% se nikoli ne srečuje s tremo.

5. vprašanje v anketi je bilo: lestvica od 1-5 za nivo treme.



Največ anketirancev ima tremo na nivoju 3 (zmerna količina treme) in sicer 44%, najmanj pa na nivoju 5 (največja količina treme) in sicer le 3%. Na nivoju 1 (najmanjša količina treme) jo ima 11% anketirancev, na nivoju 2 (mala količina treme) jo ima 29% in na nivoju 4 (precej velika količina treme) jo ima 13% anketirancev.

6. vprašanje v anketi je bilo: ali imaš katere od navedenih pogostih simptomov treme?



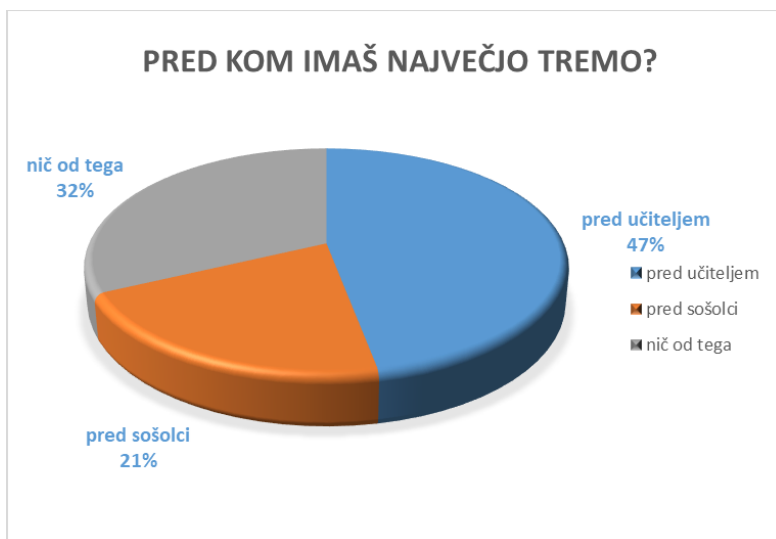
To je bilo edino vprašanje pri katerem so anketiranci lahko označili več odgovorov. 34% anketirancev je med svojimi odgovori označilo odgovor napetost v celem telesu. 26% jih je označilo da se ob tremi potijo, 39% jih je označilo da se jim med tremo trese glas in 29% je označilo da nimajo nobenega od simptomov. Najmanj anketirancev je označilo odgovore: stiskanje v prsih in sicer 5%, krči v trebuhu-16%, pomanjkanje apetita-18%, pordela lica-11%, noben od anketirancev pa ni izbral da ima vse od navedenih simptomov.

7. vprašanje v anketi je bilo: meniš, da je trema...



61% anketirancev meni da je trema zaviralno čustvo (oseba oceni da ni pripravljena na situacijo in dobi željo po umiku iz te situacije), 39% pa meni da je trema koristno čustvo (nam pomaga da se bolje pripravimo na neko pomembno situacijo.)

8. vprašanje v anketi je bilo: pred kom imaš največjo tremo?



Največ anketirancev ima največjo tremo pred učiteljem in sicer 47%, 21% nima največje treme pred nobenim od možnih odgovorov ter 32% učencev ima največjo tremo pred sošolci.

9. vprašanje v anketi je bilo: kako odpravljaš svojo tremo?



Največ anketirancev ne poskuša odpravljati svoje treme in sicer 55%, 16% uporablja predmete za sproščanje, 16% izvaja manjše telesne vaje za sprostitev, 13% pa je izbralo odgovor: nimam treme.

10. vprašanje v anketi je bilo: kaj predvidevaš, da so vzroki za tvojo tremo?

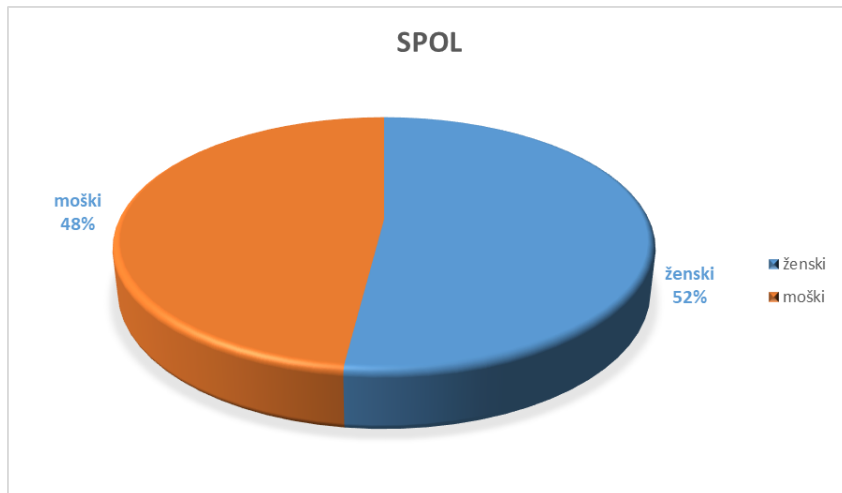


71% anketirancev meni, da je vzrok za njihovo tremo strah, da bi pozabili snov. Le 10% meni, da je vzrok premalo učenja. 19% anketirancev meni, da so za njihovo tremo drugi vzroki. Drugi vzroki so bili, da jih je strah, da bi bili vprašani to kar se niso učili. Enkrat se je pojavilo, da ne vedo vzroka za svojo tremo, dvakrat se je pojavilo, da nimajo treme.

5.3 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 8. RAZRED

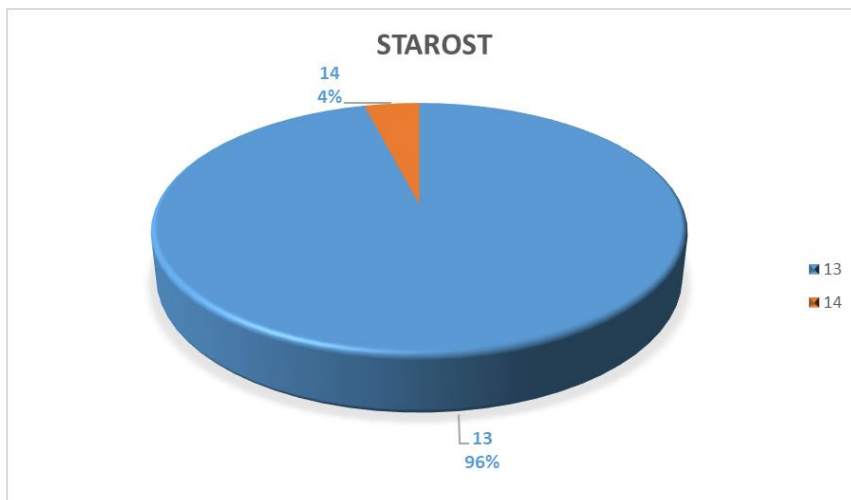
V 8. razredih smo anketirale 50 učencev. Rezultati so bili naslednji:

1. vprašanje v anketi je bilo vprašanje po spolu.



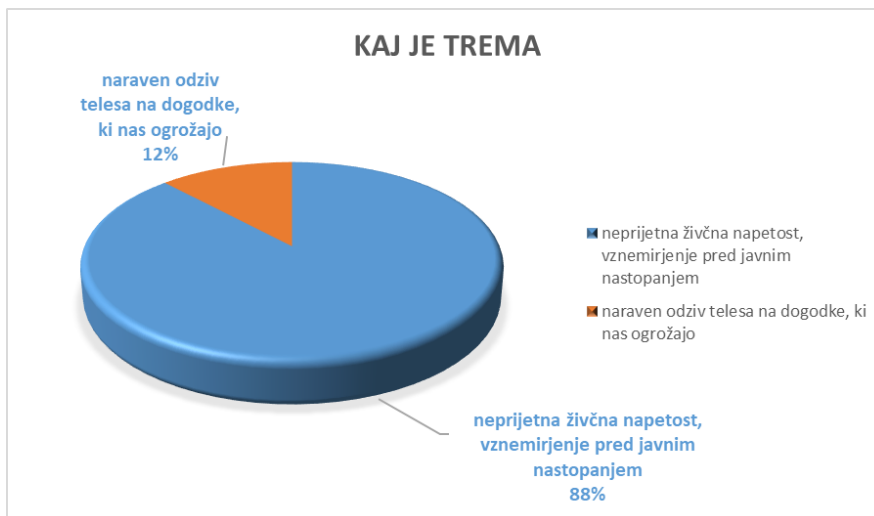
Od anketirancev 52% deklet in 48% dečkov.

2. vprašanje v anketi je bilo vprašanje po starosti.



Od anketirancev je 96% starih 13 let, 4% pa 14 let.

3. vprašanje v anketi je bilo: kaj je trema?



88% anketirancev je menilo, da je trema neprijetna živčna napetost, vznemirjenje pred javnim nastopanjem, 12% anketirancev je menilo, da je trema naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo, nihče od anketirancev ni menil, da je trema bolezen.

4. vprašanje v anketi je bilo: kako pogosto se srečuješ s tremo?



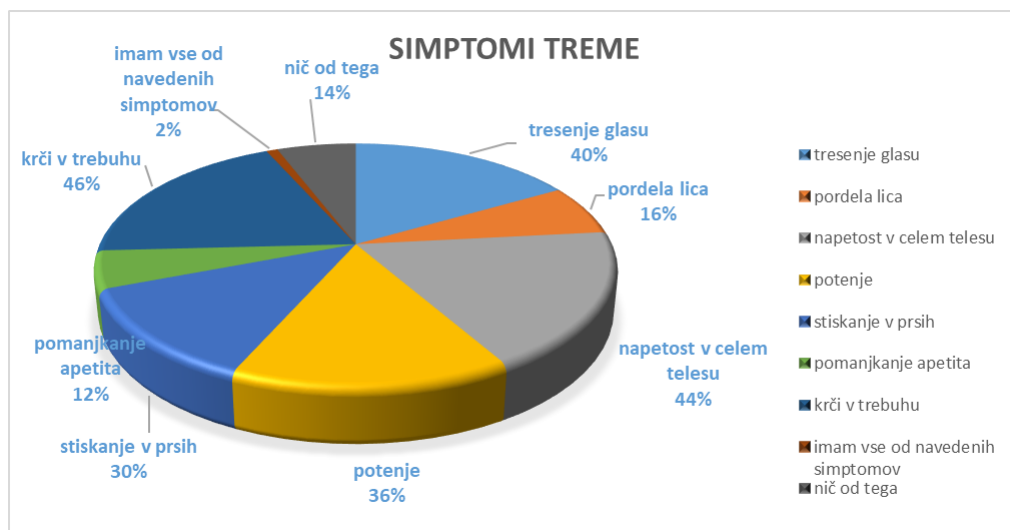
8% anketirancev se s tremo srečuje vedno, 62% včasih, 24% pogosto ter 6% se nikoli ne srečuje s tremo.

5. vprašanje v anketi je bilo: lestvica od 1-5 za nivo treme?



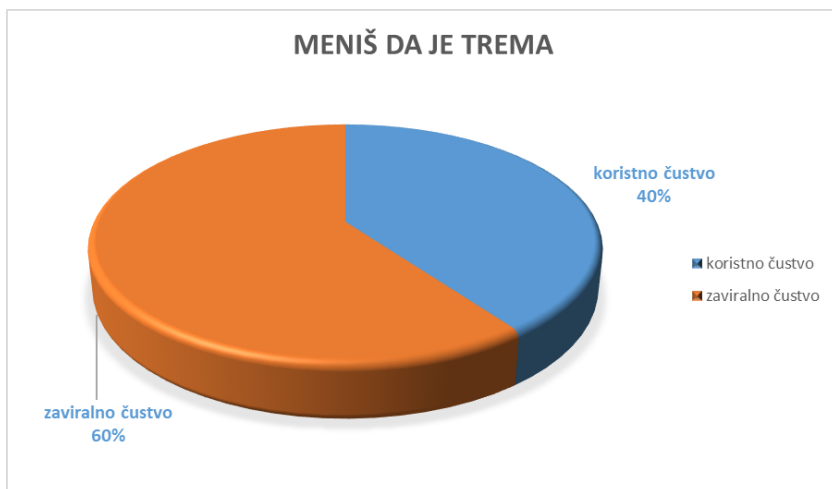
Največ anketirancev ima tremo na nivoju 3 (zmerna količina treme) in sicer 50%, najmanj pa na nivoju 5 (največja količina treme) in nivoju 1 (najmanjša količina treme) in sicer pri obeh le 6%., na nivoju 2 (mala količina treme) jo ima 10% in na nivoju 4 (precej velika količina treme) jo ima 28% anketirancev.

6. vprašanje v anketi je bilo: ali imaš katere od navedenih simptomov treme?



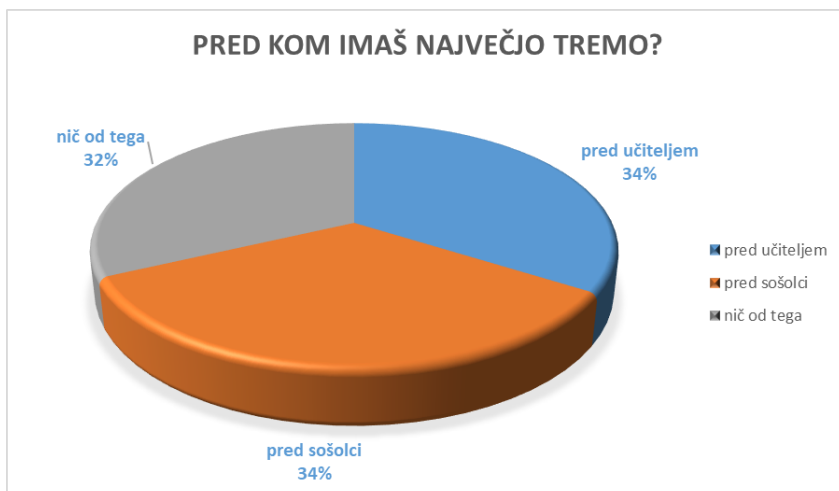
To je bilo edino vprašanje pri katerem so anketiranci lahko označili več odgovorov. 44% anketirancev je med svojimi odgovori označilo odgovor napetost v celem telesu, 46% jih je označilo, da imajo ob tremi krče v trebuhu, 36% jih je označilo, da se med tremo potijo, 30% je označilo, da se soočajo s stiskanjem v prsih in 40% jih je označilo, da se jim med tremo trese glas. Najmanj anketirancev je označilo odgovore: pomanjkanje apetita-12%, pordela lica-16%, nič od tega-14% 2% anketirancev pa sta izbrala, da imata vse od navedenih simptomov.

7. vprašanje v anketi je bilo: meniš, da je trema...



60% anketirancev meni, da je trema zaviralno čustvo (oseba oceni da ni pripravljena na situacijo in dobi željo po umiku iz te situacije), 40% pa meni, da je trema koristno čustvo (nam pomaga da se bolje pripravimo na neko pomembno situacijo.)

8. vprašanje v anketi je bilo: pred kom imaš največjo tremo?



Povprečje odgovorov na to vprašanje je v osmem razredu precej podobno. 32% anketirancev nima največje treme ne pred učiteljem, ne pred sošolci, 34% anketirancev ima največjo tremo pred učiteljem in 34% pred sošolci.

9. vprašanje je bilo: kako odpravljáš svojo tremo?



Največ anketirancev ne poskuša odpravljati svoje treme in sicer 66%, 14% uporablja predmete za sproščanje, 16% izvaja manjše telesne vaje za sprostitvev, 4% pa je izbralo odgovor: nimam treme.

10. vprašanje je bilo: kaj predvidevaš, da so vzroki za tvojo tremo?



78% anketirancev meni, da je vzrok za njihovo tremo strah, da bi pozabili snov, le 10% meni, da je vzrok premalo učenja, 12% anketirancev pa meni da so na njihovo tremo drugi vzroki. Drugi vzroki so bili, da jih je strah slabe ocene, kateri vzrok se je pojavil enkrat, da je vzrok da ne verjamejo vase, kateri se je prav tako pojavil enkrat, trikrat se je pojavil odgovor, da nimajo treme, enkrat pa se je pojavilo, da jih je strah posmehovanja sošolcev.

5.4 REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV ZA 9. RAZRED

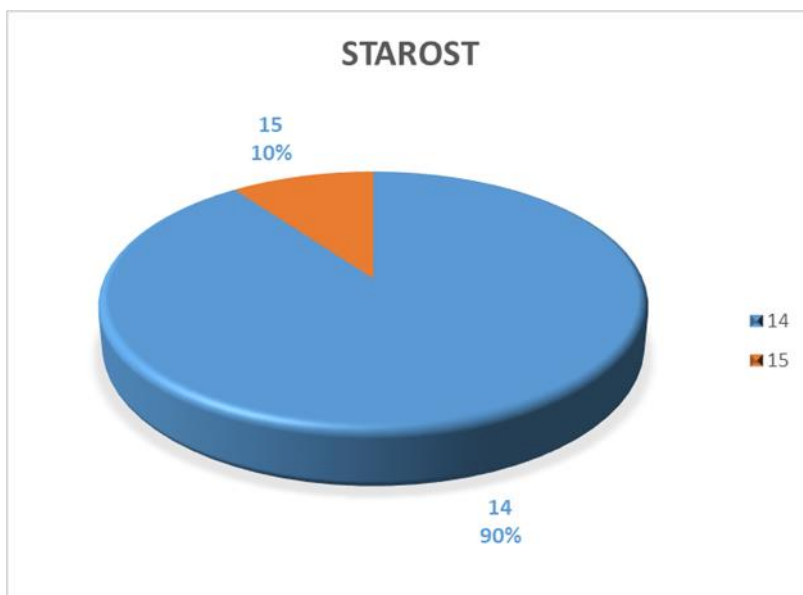
V 9. razredih smo anketirale 60 učencev. Rezultati so bili naslednji:

1. vprašanje je bilo vprašanje po spolu.



Od 60 učencev je bilo 57% deklet in 43% dečkov.

2. vprašanje je bilo vprašanje po starosti.



90% anketirancev je starih 14, 10% pa 15.

3. vprašanje je bilo: kaj je trema?



86% anketirancev je menilo, da je trema neprijetna živčna napetost, vznemirjenje pred javnim nastopanjem, 9% anketirancev je menilo, da je trema naraven odziv telesa na dogodke, ki nas ogrožajo, 5% anketirancev pa je menilo, da je trema bolezen.

4. vprašanje je bilo: kako pogosto se srečuješ s tremo?



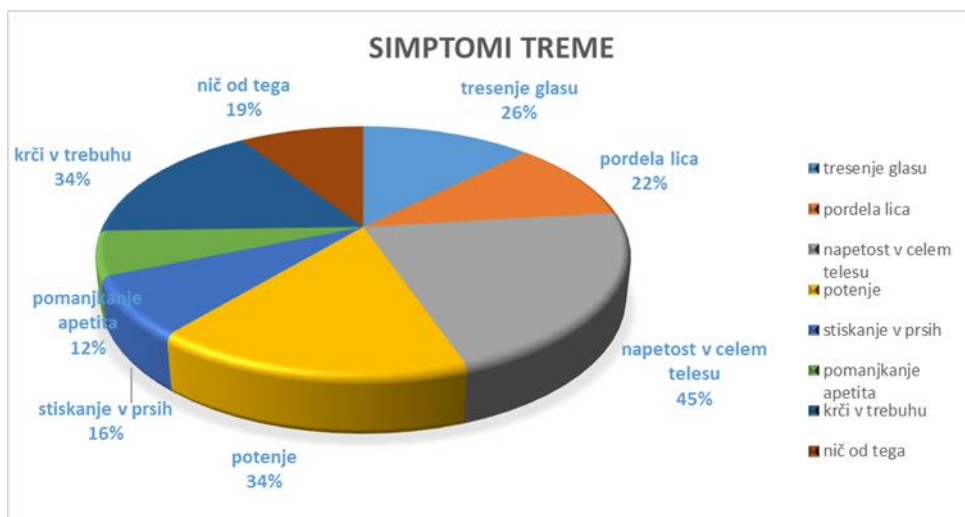
16% anketirancev se s tremo srečuje vedno, 48% včasih, 19% pogosto ter 17% se nikoli ne srečuje s tremo.

5. vprašanje je bilo: lestvica od 1-5 za nivo treme.



Največ anketirancev ima tremo na nivoju 3 (zmerna količina treme) in sicer 28%, najmanj pa na nivoju 5 (največja količina treme) in sicer le 10%. Na nivoju 1 (najmanjša količina treme) jo ima 17% anketirancev, na nivoju 2 (mala količina treme) jo ima 21% in na nivoju 4 (precej velika količina treme) jo ima 24% anketirancev.

6. vprašanje je bilo: ali imaš katere od pogostih simptomov treme?



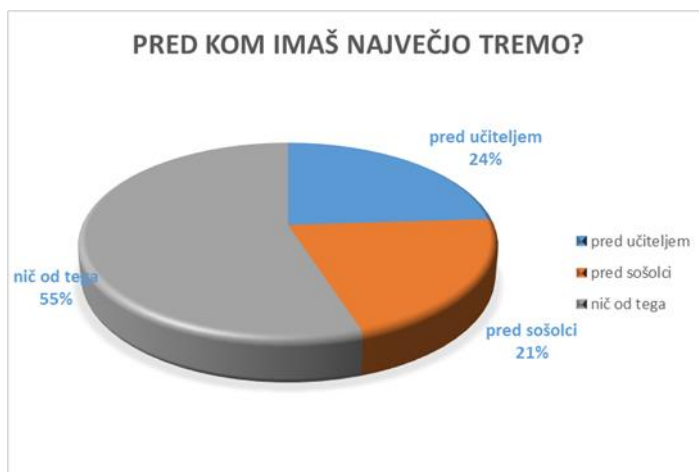
To je bilo edino vprašanje pri katerem so anketiranci lahko označili več odgovorov. 31% anketirancev je med svojimi odgovori označilo odgovor napetost v celem telesu. 30% jih je označilo, da imajo ob tremi krče v trebuhu, 20% jih je označilo, da se jim med tremo trese glas in 20% je označilo, da nimajo nobenega od simptomov. Najmanj anketirancev je označilo odgovore: stiskanje v prsih in sicer 17%, potenje- 13%, pomanjkanje apetita-9%, pordela lica-11%, najmanj anketirancev pa je izbralo, da imajo vse od navedenih simptomov in sicer 2%.

7. vprašanje je bilo: meniš, da je trema?



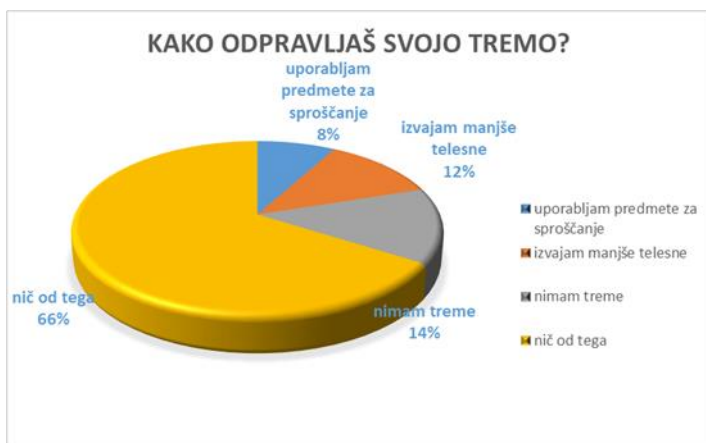
78% anketirancev meni, da je trema zaviralno čustvo (oseba oceni da ni pripravljena na situacijo in dobi željo po umiku iz te situacije), le 22% pa meni, da je trema koristno čustvo (nam pomaga da se bolje pripravimo na neko pomembno situacijo.)

8. vprašanje je bilo: pred kom imaš največjo tremo?



Največ anketirancev nima največje treme ne pred učiteljem ali pred sošolcem in sicer 55%. 21% ima največjo tremo pred sošolci ter 24% ima največjo tremo pred učiteljem.

9. vprašanje je bilo: kako odpravljáš svojo tremo?



Največ anketirancev ne poskuša odpravljati svoje treme in sicer 66%, 8% uporablja predmete za sproščanje, 12% izvaja manjše telesne vaje za sprostitev, 14% pa je izbralo odgovor: nimam treme.

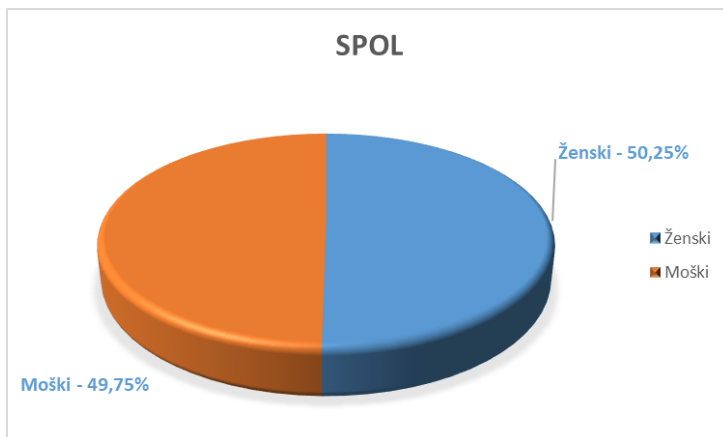
10. vprašanje je bilo: kaj predvidevaš, da so vzroki za tvojo tremo?



71% anketirancev meni, da je vzrok za njihovo tremo strah, da bi pozabili snov, 22% meni, da je vzrok premalo učenja, 7% anketirancev pa meni, da so na njihovo tremo drugi vzroki. Drugi vzroki so bili, da so vzroki različni, kateri vzrok se je pojavil dvakrat, dvakrat pa se je pojavilo tudi da nimajo treme.

5.5 SKUPNI REZULTATI ANKETNIH VPRAŠALNIKOV

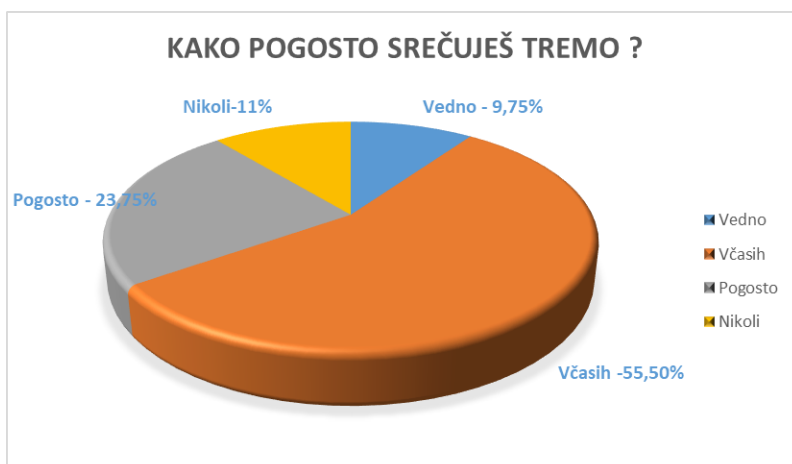
1. spol



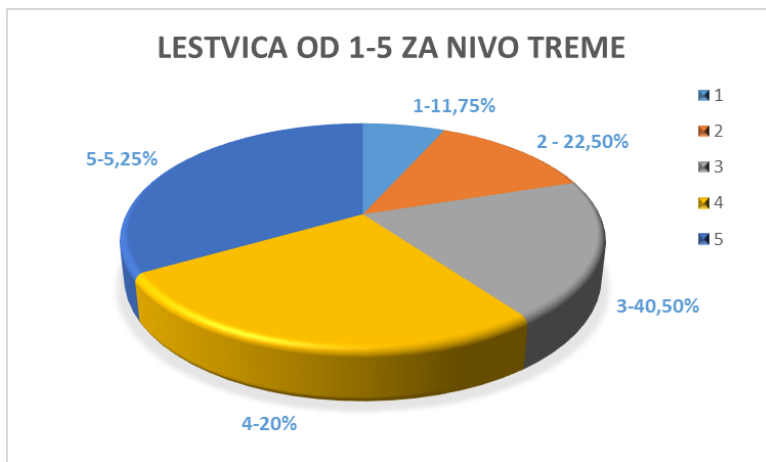
2. Kaj je trema?



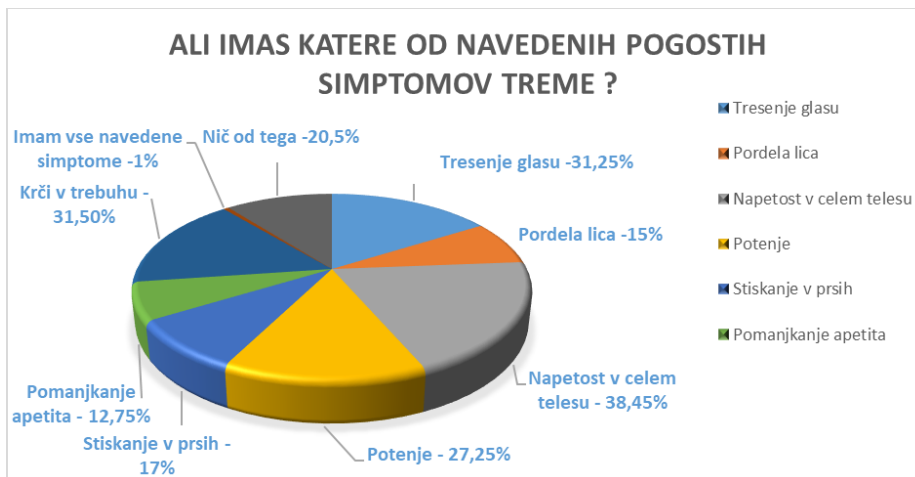
3. Kako pogosto se srečuješ s tremo?



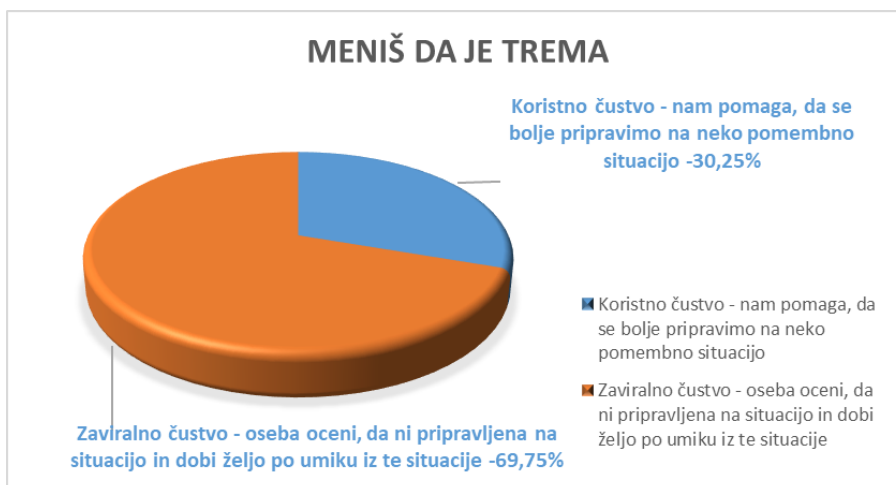
4. Lestvica od 1-5 za nivo treme



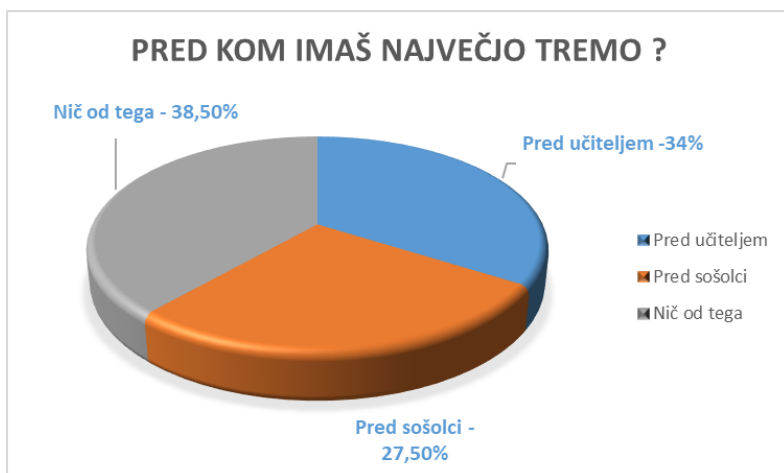
5. Ali imaš katere od navedenih pogostih simptomov treme?



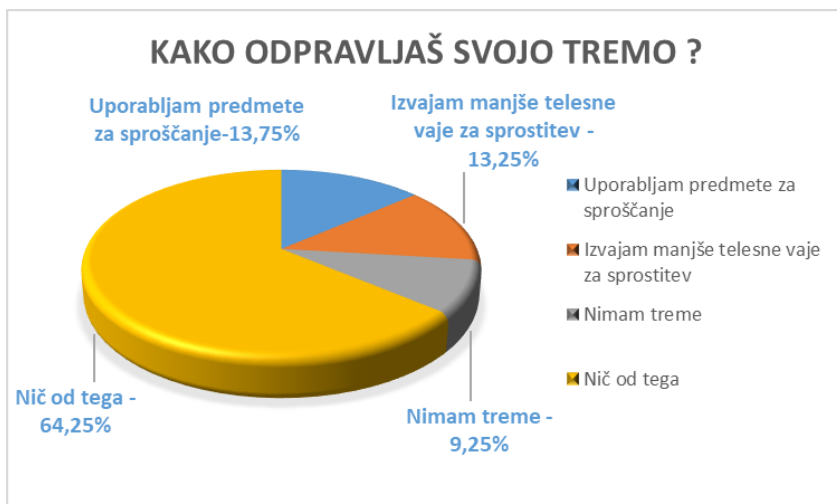
6. Meniš, da je trema?



7. Pred kom imaš največjo tremo?



8. Kako odpravljaš svojo tremo?

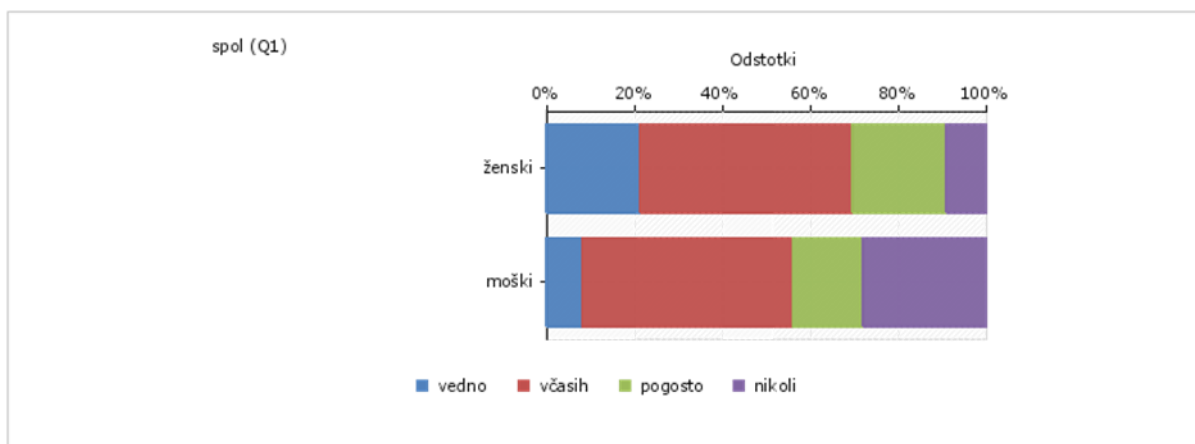


9. Kaj predvidevaš, da so vzroki za tvojo tremo?

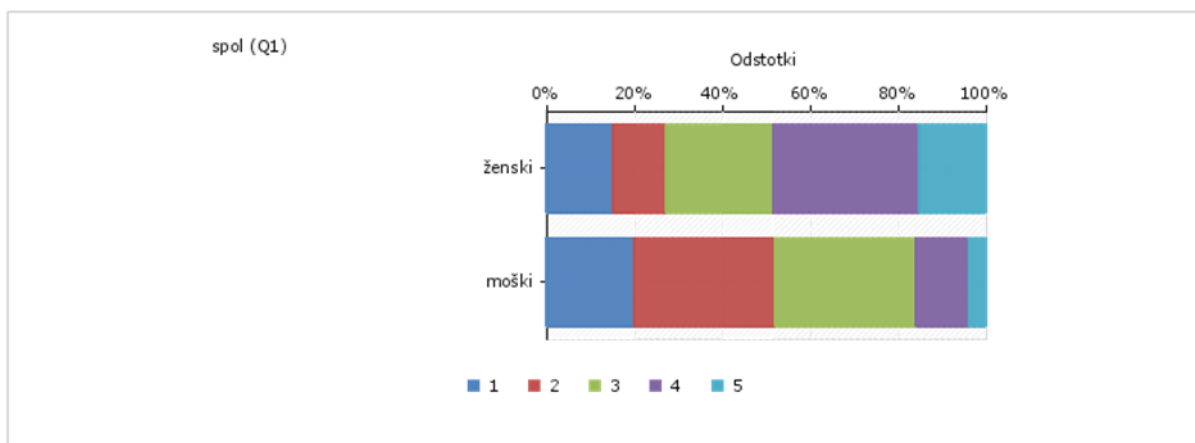


5.6 ZANIMIVOSTI RAZBITJA REZULTATOV PO SPOLU

Na anketi se je to vprašanje glasilo: Kako pogosto se srečuješ s tremo?



Ugotovile smo da se veliko več deklet srečuje s tremo vedno ter veliko več dečkov se s tremo ne srečuje nikoli.



Več dečkov ima tremo na nivojih 1 (najmanjša trema) in 2 (malo treme), veliko več deklet pa ima tremo na nivojih 4 (precej velika trema) in 5 (največja trema).

Z razbitjem po spolu smo ugotovile, da pri večini odgovorov ni bilo drastičnih razlik med spoloma, razliko smo namreč opazile le pri dveh vprašanjih, katera sta spraševala po pogostosti srečevanja s tremo ter po nivoju (količini) treme. To nam je pokazalo, da imajo dekleta tremo bolj pogosto in, da se z njo srečujejo na višjem nivoju kot dečki.

6 INTERVJU S STROKOVNO OSEBO

Strokovnjakinji s področja psihologije gospe Karmen Kuntner, smo zastavile nekaj vprašanj glede treme, kaj sploh je to in en zelo znan način s katerim zmanjšamo tremo. S tem smo želele izvedeti mnenje strokovnjakinje, ki se na to področje zelo spozna.

Nekaj o psihologinji Karmen Kuntner: ukvarja se predvsem s področjem psihologije in dela v Avstriji in sicer v mestu Leibnitz. Dela v ustanovi, kjer otrokom in tudi odraslim pomagajo s psihičnimi težavami, vključno s težavami v šoli.

Zastavile smo ji več vprašanj in sicer:

1. Kaj je trema?
»Pred kakšnim pomembnim govornim nastopom običajno marsikdo čuti napetost, ki ji rečemo trema. To je oblika strahu ali tesnobe, ki je povezana z dvomom in skrbjo o tem, ali bomo uspešno opravili npr. govorni nastop ali ustno spraševanje.«
2. Ali imamo tremo pred govornimi nastopi samo otroci in mladostniki ali tudi odrasli?
»Navadno imajo tremo tudi odrasli. Npr. pred kakšnim razgovorom za službo, predstavitvijo seminarja...«.
3. Zakaj večina ljudi misli, da je trema zoprna?
»Zaradi neprijetnih občutkov, ki tremo spremljajo. Za njo je značilno tresenje rok, napetost, potenje, pospešeno dihanje, hitrejša bitja srca, suha usta, rdečica na obrazu, tresoč glas in še mnogo simptomov je.«
4. Zakaj nam pogosto pred govornimi nastopi upade samozavest?
»Zato, ker se preveč osredotočimo na telesne občutke, ki nas dodatno begajo, višajo zaskrbljenost, dvom in pojavijo se tudi negativne misli, da tega ne bomo zmogli!«
5. Ali ima trema kakšne pozitivne posledice?
»Da, ima jih. Poveča koncentracijo, budnost in v večini primerov dvigne tudi motivacijo posameznika.«
6. Ali se lahko na kakšen način izognemo tremi?
»Zelo težko, ker na tremo vplivajo številni dejavniki. Je pa res, da med govornimi nastopi po navadi trema vmes izgine in smo do konca predstavitve ali spraševanje, lahko tudi bolj sproščeni.«

7 POTRDITEV, ZAVRNITEV HIPOTEZ

7.1 HIPOTEZA 1: Menimo, da ima v vseh razredih več kot pol učencev tremo na nivoju 4 ali 5. (H1)

ZAVRNJENA

V vseh razredih ima pod 50% učencev tremo na nivoju 4 (precej velika količina treme) in 5 (največja količina treme). In sicer v 6. razredu ima na nivoju 5 in 4 17% učencev, v 7. razredu ima na nivoju 5 in 4 tremo 16% učencev, v 8. razredu jo ima 34% in enako v 9. razredu. Največ učencev pa ima v vseh razredih tremo na nivoju 3 (zmerna količina treme) in sicer v 6. razredu 40%, v 7. razredu 44%, v 8. razredu pa 50%. Za razliko od ostalih razredov je med učenci 9. razreda precej manj učencev s tremo na nivoju 3 (28%) . Zato je ta hipoteza zavrnjena.

7.2 HIPOTEZA 2: Menimo, da imajo v 6. razredu učenci tremo na manjšem nivoju kot v 9. razredu. (H2)

POTRJENA

Ta hipoteza je potrjena, saj rezultati kažejo, da kar dobra tretjina učencev 9. razreda navaja zelo visoko tremo (nivo 4 in 5), med tem ko je takih učencev v 6. razredu samo 17%.

7.3 HIPOTEZA 3: Menimo, da več kot polovica učencev v razredu uporablja predmete za sproščanje. (H3)

ZAVRNJENA

Ta hipoteza je zavrnjena, saj je v vseh razredih odstotek števila učencev ki uporabljajo predmete za sproščanje pod 20%. Največ učencev jih uporablja v 6. razredu in sicer 17%, nato v 7. razredu 16% uporablja predmete za sproščanje, v 8. razredu 14%, v 9. razredu pa le 9%.

7.4 HIPOTEZA 4: Menimo, da se večina učencev s tremo srečujejo pogosto. (H4)

ZAVRNJENA

V 6., 7., in 8. razredu se več kot polovica učencev s tremo srečuje včasih. V 9. razredu pa se s tremo včasih srečuje nekaj manj kot polovica učencev. Zato je ta hipoteza zavrnjena.

7.5 HIPOTEZA 5: Menimo, da učenci menijo da je trema zaviralno čustvo. (H5) POTRJENA

Ta hipoteza je potrjena, saj v vseh razredih več kot polovica učencev meni da je trema zaviralno čustvo. V 6. razredu meni, da je trema koristno čustvo le 20%, ostalih 80% učencev pa, da je zaviralno čustvo. Tudi v 9. razredu so rezultati podobni, saj 22% učencev meni, da je trema koristno čustvo, 78% pa, da je trema zaviralno čustvo. V 7. in 8. razredu so rezultati drugačni, več učencev je prepričanih, da je trema koristno čustvo (39% sedmošolcev meni, da je koristno, med osmošolci pa jih tako meni 40%).

8 ZAKLJUČEK S DISKUSIJO

Z anketiranjem učencev 6., 7., 8., in 9. razreda smo ugotovile, da se večina anketiranih učencev občasno ali pogosto srečuje s tremo. Presenetilo nas je, da velik delež učencev (v šestem, sedmem in osmem razredu približno tretjina, v devetem pa celo več kot polovica) kot razlog za tremo ne navaja učiteljev ali sošolcev. Iz tega lahko sklepamo, da je razlog za tremo predvsem želja po čim boljšem učnem rezultatu. Zadovoljne smo bile, da so skoraj vsi anketirani učenci vedeli pravilni odgovor na naslednje vprašanje: kaj je trema. Pravilni odgovor se je glasil: trema je neprijetna živčna napetost, vznemirjenje pred javnim nastopanjem. Pri večini učencev za tremo ni krivo preslabo znanje oziroma premalo vloženega dela (učenja) ampak predvsem strah pred tem, da bi pozabili snov.

Največ učencev ima v vseh razredih tremo na nivoju 3 (zmerna količina treme). V primeru z ostalimi razredi pa ima v 9. razredu precej manj učencev tremo na nivoju 3. Rezultati kažejo, da kar dobra tretjina učencev 9. razreda navaja zelo visoko tremo (nivo 4 in 5), med tem ko je takih učencev v 6. razredu zelo malo.

V vseh razredih je število učencev ki uporabljajo predmete za sproščanje zelo nizko. Največ učencev jih uporablja v 6. razredu, najmanj pa v 9. Negativno nas je presenetilo, da se več kot pol učencev ne trudi, da bi tremo na posebne načine poskušali bolje prenesti (s predmeti za sproščanje- vrtavka fidget, manjši predmeti za stiskanje ipd. ali pa z manjšimi telesnimi vajami- prepričevanje samega sebe, da zmorem, tapkanje po karate točkah ipd.). Največkrat so učenci izbrali naslednje simptome: napetost v celem telesu, krči v trebuhu in tresenje glasu. Kot smo pričakovale, v vseh razredih več kot polovica učencev meni, da je trema zaviralno čustvo. V 6. in 9. razredu zelo malo učencev meni, da je trema koristno čustvo, v 7. in 8. razredu pa so rezultati drugačni in je več učencev prepričanih da je trema koristno čustvo.

Odgovore anketnih vprašalnikov smo razbile po spolu in ugotovile, da je edina opazna razlika med spoloma, da se dekleta srečujejo s tremo bolj pogosto ter na višjem nivoju kot dečki.

9 DRUŽBENA ODGOVORNOST

Z našo nalogo želimo najstnike opozoriti na živčno napetost, s katero se morda nekateri srečujejo večkrat na teden. Učenci se morajo zavedati kaj je trema, da bolje vedo kako jo obvladovati.

Pomembno je, da najstniki vedo kako obvladovati svojo tremo. Zmanjševanje treme v vseh oblikah delavnih nalog bi bilo najbolj mogoče doseči na način, da bi se vsi dobro pripravili na izpolnjevanje svojih dolžnosti in nalog. To je tudi za celotno družbo zelo pomembno, saj bi na ta način postala bolj učinkovita. Trema ni nekaj groznega in vsi smo se z njo že srečali, vsak jo obvladuje na različne načine in se srečuje z različnimi simptomi.